

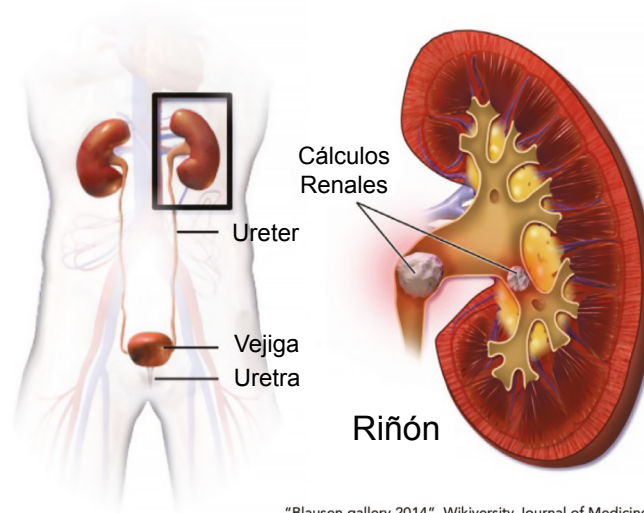
La conexión entre La Gota y los Riñones

Por **N. Lawrence Edwards**, MD, MACP, MACR
Reumatólogo y Presidente de la Sociedad de Educación sobre Gota y Ácido Úrico

La Gota afecta a un número creciente de personas en todo el mundo y a unos 8,3 millones de estadounidenses, sin embargo, la enfermedad sigue siendo ampliamente incomprendida. Si bien la incidencia de Gota está aumentando en los EE. UU. La investigación de la Sociedad de la Educación de Gota y Ácido Úrico, ha demostrado que muchas personas no reconocen la Gota como una afección "grave". Sin embargo, si no se trata, la Gota puede tener consecuencias devastadoras para la salud, especialmente para aquellos con problemas renales existentes, como enfermedad renal o cálculos renales.

La Gota es causada por una acumulación de cristales de ácido úrico en las articulaciones y otros tejidos. Con el tiempo, estos cristales pueden provocar ataques dolorosos de Gota, que se caracterizan por dolor repentino, calor e hinchazón en una o más articulaciones. Si bien las personas que tienen Gota saben muy bien que es doloroso, y la mayoría clasifica su dolor como nueve o 10 en una escala de dolor estándar, no siempre comprenden que la Gota es un problema crónico que requiere un tratamiento inmediato y de por vida, más allá del tratamiento durante un brote. Si los niveles de ácido úrico no se reducen en una persona que tiene Gota, los brotes persistirán con el tiempo y se pueden producir daños permanentes en las articulaciones, los huesos y los tejidos.

Si bien las personas que tienen Gota tienen más probabilidades de tener enfermedad renal (se estima que



"Blausen gallery 2014". Wikiversity Journal of Medicine

un 83 por ciento más de probabilidades, según una investigación reciente), las personas que tienen enfermedad renal también son más propensas a sufrir Gota y niveles elevados de ácido úrico. El ácido úrico generalmente se disuelve en el torrente sanguíneo, se procesa a través de los riñones y sale del cuerpo a través de la orina. Sin embargo, en pacientes con enfermedad renal, será más difícil para los riñones deshacerse del ácido úrico, que no sólo aumenta el riesgo de Gota, sino que también puede contribuir a una disminución de la función renal y peores resultados.

Es importante que el tratamiento comience temprano, incluso en el ataque inicial, para evitar daños a largo plazo. Una vez que se hace un diagnóstico de Gota, se deben tomar medidas, incluida la reducción del ácido úrico al

nivel recomendado de menos de 6 mg / dL. Para la gran mayoría de las personas, un plan de tratamiento típico incluye tomar medicamentos para reducir el ácido úrico para mantener el ácido úrico en un nivel saludable. Sin embargo, debido a que muchos medicamentos para la Gota pueden ser potencialmente dañinos para los riñones, muchos médicos que tratan a pacientes con problemas renales ponen más énfasis en los tratamientos más allá de los medicamentos, como los cambios en el estilo de vida. Las recomendaciones de tratamiento específicas para personas con problemas renales pueden incluir hacer ejercicio con regularidad y mantener un peso saludable; mantenerse hidratado; y el manejo cuidadoso de la dieta evitando ciertos alimentos con alto contenido de purinas (es decir, carnes rojas, mariscos y cerveza) y alimentos que contienen jarabe de maíz con alto contenido de fructosa.

La conexión entre la Gota y los riñones es clara: cuando los riñones se han visto comprometidos, es posible que no puedan procesar el ácido úrico, lo que hace que se acumule en el torrente sanguíneo, lo que finalmente puede conducir a la Gota. Sin embargo, las personas con enfermedad renal u otros problemas renales relacionados pueden reducir su riesgo de Gota mediante un plan de tratamiento adecuado. El diagnóstico temprano y el tratamiento y manejo continuos son fundamentales para prevenir futuros brotes de Gota y daño renal a largo plazo.

La Sociedad de Educación sobre Gota y Ácido Úrico es una organización sin fines de lucro formada por profesionales de la salud cuya misión es educar al público y a la comunidad de atención médica sobre la Gota. Para obtener más información, visite GoutEducation.org.

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA GOTA Y PROTEGER SUS RIÑONES

Si tienes Gota, Hiperuricemia o Enfermedad Renal, habla con tu médico para saber cómo puedes proteger tu salud y prevenir daños a largo plazo.

- **Conoce tus números.** Los análisis de sangre de rutina pueden verificar si tiene un nivel elevado de ácido úrico y medir su función renal (tasa de filtración glomerular).
- **Toma los medicamentos según las indicaciones.** Tu médico puede recetarte medicamentos para mantener bajos los niveles de ácido úrico y controlar los brotes de Gota. Los medicamentos deben tomarse según lo prescrito y no deben suspenderse, incluso si los niveles mejoran, sin consultar a un médico.
- **Beber abundante agua.** Bebe al menos ocho vasos de agua al día para ayudar a enjuagar los riñones y eliminar el ácido úrico del torrente sanguíneo.
- **Evita los alimentos desencadenantes.** Tu médico puede pedirte que te mantengas alejado de los alimentos con alto contenido de purinas (carne roja, mariscos y alcohol) y los que contienen jarabe de maíz con alto contenido de fructosa (alimentos procesados y refrescos).
- **Elige opciones de estilo de vida saludables.** Haz ejercicio con regularidad y manten un peso corporal saludable. Evita fumar.
- **Controla otros problemas de salud.** La obesidad, la presión arterial alta, los niveles altos de lípidos y la diabetes pueden elevar el ácido úrico, lo que provoca brotes de Gota y daña los riñones.
Dile a tu médico qué medicamentos y suplementos estás tomando. Algunos pueden estar elevando tu nivel de ácido úrico.