



De acuerdo a un comunicado del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), los hombres obesos o diabéticos tienen más tendencia que las mujeres a padecer gota, dolorosa enfermedad originada por la acumulación de ácido úrico; el anuncio responde a un estudio en la región mixteca de Oaxaca en el que se relacionó este padecimiento a altos valores de glucosa y grasas en sangre, sobrepeso e hipertensión arterial, pero también a personas que superan los 40 años de edad.

Para entender lo que es la gota es importante tener en cuenta lo siguiente. De forma natural nuestro cuerpo renueva diariamente cierto porcentaje de las células que lo conforman, en cuyo proceso surge un compuesto de desecho denominado ácido úrico, que se elimina por la orina si el organismo es sano. Cuando esto no sucede de manera común y corriente, dicha sustancia se acumula en la sangre y se deposita poco a poco en las articulaciones, en forma de cristales, provocando inflamación y dolor muy intenso.

Entre las causas por las que el ácido úrico no es eliminado correctamente se puede mencionar mal funcionamiento de los riñones, lo que provoca su acumulación y determina la aparición de cálculos; lo anterior puede tener su origen en enfermedades como diabetes y obesidad.

Algunos alimentos también incrementan sus niveles, como anchoas, sardinas, langostinos, almejas, camarones, vísceras (sesos, riñones, hígado), carne roja, además de espárragos, champiñones, coliflor y espinacas. Mención especial merecen las bebidas alcohólicas, que generan más ácido del que puede desecharse.

Aunque este padecimiento es más común en personas de la tercera edad, no es raro que lo manifiesten quienes apenas son mayores de 30 años, por lo que es importante realizarse periódicamente análisis de sangre para conocer los niveles del elemento dañino. Ahora bien, cuando la enfermedad es declarada, el médico especialista (reumatólogo) extrae con una aguja de la articulación el llamado líquido sinovial para ver si hay cristales de ácido úrico, los cuales pueden también reconocerse a través de rayos X.

Debido a esta situación se confunde con artritis reumatoide y aunque no pone en peligro la vida de una persona si complica la salud, sobre todo si se padece obesidad o diabetes, ya que esta condición predispone a desarrollar enfermedades del corazón, como angina de pecho o infartos.

### ¿Qué hacer?

Preste mucha atención si el dedo gordo de alguno de sus pies empieza a hincharse sin razón aparente, y acuda lo más pronto posible al médico, ya que puede estar a tiempo de evitar que se desarrolle gota, enfermedad que puede deformarle las articulaciones y ocasionar dolores que le imposibiliten realizar gran número de actividades.

Por raro que parezca, la inflamación de esta parte del pie es un síntoma de este padecimiento, al igual que si se presenta en empeine, rodillas, muñecas y codos. Además de que la piel se hincha toma color rojizo, tirando a brillante, con sensaciones de calor y dolor al tacto. Es común que también se hagan presentes fiebre, escalofríos, malestar general, y taquicardia (aceleración en los latidos del corazón).

Entonces, es muy importante que acuda al médico para ver si es necesario administrarse algún medicamento; pero por su cuenta le conviene moderar el consumo de los alimentos ya mencionados y de alcohol, pero además beber agua abundantemente, leche o jugos de frutas, por lo menos un litro y medio al día.

No menos valioso es no omitir ninguna de las comidas del día, principalmente el desayuno, ya que pasar muchas horas sin comer aumenta los niveles de ácido úrico.

Tome como base de las comidas verduras y hortalizas, y a manera de complemento consuma frutos secos. Por razones obvias evite dulces, pasteles y pan.

Analice su situación, cambie sus hábitos alimenticios y vigile que su organismo se mantenga alejado de esta dolorosa enfermedad antes que su dedo gordo se lo reclame.

**Raúl Serrano**