



Tipo de artritis que ataca ciertas articulaciones:

Las razones por las que la gota va en aumento en la población mundial y en Chile

Junto con el envejecimiento, que dificulta la eliminación de ácido úrico —principalmente responsable del problema—, la mayor prevalencia de condiciones como obesidad, hipertensión y diabetes, incluso en jóvenes, está potenciando nuevos casos.

C. GONZÁLEZ

U nos lo describen como pequeños cuchillos que clavan de forma punzante; para otros, la sensación es como tener un fósforo encendido dentro de una o más articulaciones, que pueden ser el dedo gordo del pie, el tobillo, la rodilla o el codo. La zona se inflama, arde y el dolor, que suele comenzar de noche, surge de forma súbita pero intensa, tanto, que hasta el roce de la sábana se vuelve insoportable.

Se trata de la gota, una forma de artritis que suele ser tres a cuatro veces más frecuente en hombres que en mujeres y que, según estudios, va en aumento a nivel global.

“La gota es una enfermedad que se produce por el depósito de cristales de ácido úrico en articulaciones, tendones y otros tejidos”, explica Milena Mimica, reumatóloga de Clínica Santa María.

“Estos cristales se forman cuando los niveles de ácido úrico en la sangre permanecen elevados de forma crónica, lo que a su vez se produce generalmente porque algunas personas no eliminan el ácido úrico de forma

adecuada por los riñones, por motivos genéticos o insuficiencia renal”, agrega.

El ácido úrico es un compuesto orgánico derivado de la descomposición de sustancias llamadas purinas, presentes en ciertos alimentos, como carnes rojas, mariscos y alcohol.

“En general los animales, sobre todo carnívoros, lo manejan bien. El ser humano tiene un poquito más de problemas en la metabolización del ácido úrico y en su eliminación”, precisa Claudio Karsulovic, reumatólogo de Clínica Alemana y del Hospital Padre Hurtado.

Los niveles elevados de ácido úrico, conocidos como hiperuricemia, son los que pueden provocar la formación de cristales en articulaciones, causando la gota.

“Cuando estos cristales se forman, precipitan en los lugares que están un poco más fríos, distales, como suelen ser las extremidades o las rodillas”, agrega.

Si bien hay una predisposición genética a presentar esta afección, “la hiperuricemia se asocia mucho a los factores de riesgo cardiovascular clásicos, como el síndrome metabólico (presencia de hipertensión y tri-

glicéridos altos), la obesidad y el sobrepeso”, comenta Sebastián Campos, reumatólogo del Hospital Barros Luco y académico de la U. de Chile.

De hecho, comentan los expertos, esta es una de las razones que explicarían el aumento de casos en las últimas décadas, junto con el envejecimiento de la población. “La excreción renal del ácido úrico disminuye con la edad, y el aumento de las tasas de obesidad y la insulinoresistencia también influyen en el aumento de los niveles de ácido úrico”, dice Mimica.

La prevalencia de gota varía entre el 4% y 10% en naciones desarrolladas, precisa Campos. Aunque no se cuenta con datos oficiales, “Chile está entre los países en donde se estiman prevalencias más altas, que rondan los 1.000 pacientes por cada 100 mil personas, o sea que no es poco”.

Y las cifras seguirán en aumento, como advierte un estudio publicado en The Lancet Rheumatology, según el cual el número de casos creció en 22,5% en las últimas tres décadas. El mismo informe estima que para 2050 habrá 98,5 millones de pacientes con gota en el mundo.



PEXELS

Los síntomas de la gota son dolor intenso, eritema (enrojecimiento de la piel), dificultad de movimiento y aumento de la temperatura en articulaciones como el dedo gordo del pie, el tobillo o la rodilla.

Y no solo en población mayor, sino también en gente joven, desde los 20 años.

Modificaciones

Si bien no se puede curar la gota, sí es posible conseguir su remisión y prevenir nuevas crisis.

Para esto último, el uso de antiinflamatorios y corticoides es clave, comenta Carolina Llanos, reumatóloga de UC Christus y académica de la Escuela de Medicina UC, quien agrega que reforzar cambios en el estilo de vida permite un manejo no farmacológico de la gota. Y, de paso, prevenir otras afecciones asociadas, como cardiovasculares.

Junto con controlar los kilos

de más, la presión arterial y la diabetes, “hay que hacer modificaciones en la dieta, como la ingesta de alimentos ricos en purina (como carnes rojas, mariscos y alcohol, sobre todo cerveza), y promover el ejercicio físico”, dice la especialista. Esto no implica evitar estos alimentos, sino reducir y moderar su consumo.

De hecho, el mayor consumo de ultraprocesados, de bebidas azucaradas y de productos ricos en fructosa, que eleva los niveles de ácido úrico, se asocia también al aumento de casos en las últimas décadas. Y en particular, a la aparición de crisis.

Karsulovic comenta que “es clásico que en verano aumenten las consultas por gota”, en parte, por el mayor consumo de estos

productos (en asados, por ejemplo), así como por la deshidratación, que afecta la función renal, vinculada a la eliminación del ácido úrico.

Los especialistas enfatizan la importancia de consultar y realizar exámenes de detección.

“Aparte de la morbilidad que produce estar teniendo crisis, que con el tiempo van destruyendo el hueso y generan discapacidad a futuro, como produce un estado inflamatorio crónico, aumenta el riesgo cardiovascular y la mortalidad por todas las causas”, advierte Campos.

Por eso, agrega, “es importante la prevención de la gota, porque también tiene que ver con la prevención de casi todos los males del mundo moderno”.