

# 6 CONSEJOS FUNDAMENTALES PARA EL PACIENTE CON GOTA

Dr. ENRIQUE CALVO ARANDA  
Facultativo Especialista de Área.  
Servicio de Reumatología.  
Hospital Universitario  
Infanta Leonor, Madrid.



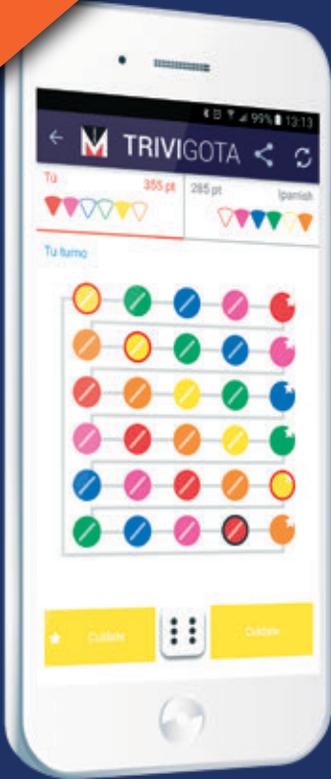
GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)

APP GRATUITA  
ANDROID/IOS

# TRIVIGOTA

## UNA APLICACIÓN QUE AYUDA A ENTENDER MEJOR LA GOTA



- App especialmente diseñada para ayudar a entender mejor la gota a través de preguntas y respuestas.
- Ayuda a promover un estilo de vida saludable y a resolver dudas sobre la enfermedad.
- Descarga gratuita en [Apple Store](#) y [Google Play](#) desde cualquier smartphone o tableta.



GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)

# 6 CONSEJOS FUNDAMENTALES PARA EL PACIENTE CON GOTA

## 1

Si sufre un ataque de gota siga las recomendaciones que le ha dado su médico para aliviar el dolor y la inflamación de la articulación afectada. Recuerde que si está tomando medicamentos que disminuyen el ácido úrico en sangre, **no debe interrumpirlos**; el ataque puede ser peor.



## 2

**Cuide su dieta.** Debe seguir una **dieta sana y saludable.**

No hace falta que suprima por completo de la dieta los alimentos ricos en purinas (carne roja, vísceras, marisco, alcohol, bebidas edulcoradas...). Los alimentos con alto contenido en purinas pueden desencadenar ataques de gota pero, igual que por sí solos no justifican 100% la gota, tampoco su supresión suele conseguir "curar" la enfermedad. Más que suprimir alimentos, hay que moderar el consumo de aquellos que aumentan el ácido úrico.



## 3

**Mantenga una adecuada hidratación.** La **hidratación abundante** (2 o 3 litros al día)

es muy recomendable en la gota, sobre todo (pero no únicamente) en pacientes con cálculos renales. El **agua, los lácteos desnatados y los cítricos** son muy beneficiosos para la persona que sufre de gota.



4

### Realice ejercicio físico de forma regular.

El sedentarismo puede empeorar los niveles de ácido úrico en sangre, haciendo más difícil de vencer a la enfermedad. Lleve una vida saludable con la práctica de **ejercicio aeróbico varias veces cada semana**.

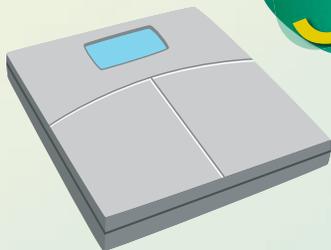
La **natación** es una buena manera de reducir la tensión en sus articulaciones.



5

**Mantenga un peso adecuado.** Las personas con **sobrepeso u obesas son más propensas** a sufrir hiperuricemia (niveles altos de ácido úrico en sangre) y ataques de gota.

Si usted tiene sobrepeso, es mejor ir **perdiendo peso lentamente** y de forma progresiva, ya que una disminución brusca de peso puede aumentar temporalmente los niveles de ácido úrico.



6

### Siga los consejos de su médico para conseguir un nivel adecuado de ácido úrico en sangre.

La gota realmente se trata **disolviendo los cristales de urato de los tejidos** de forma definitiva. Para ello es fundamental un **buen control de la uricemia**. Si toma la **medicación** recomendada, además de llevar una **alimentación** ordenada y cuidar sus **hábitos de vida**, será más fácil que logre curarse.



Dr. ENRIQUE CALVO ARANDA.

Facultativo Especialista de Área.  
Servicio de Reumatología.

Hospital Universitario Infanta Leonor, Madrid



GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)





GRUPO  
**MENARINI**

[www.menarini.es](http://www.menarini.es)