

10 consejos para prevenir los ataques de gota



- 1 Alcanza y mantén un peso saludable.**

Bajar de peso reduce los niveles de ácido úrico y el riesgo de ataques de gota. Para lograrlo, intenta realizar ejercicio físico regular e ingerir menos calorías.
- 2 Cambia las proteínas y azúcares por la dieta mediterránea.**

Para prevenir la hiperuricemia, modeta tu consumo de carnes y mariscos ricos en proteínas, así como de azúcares refinados (pan blanco, pasteles, dulces, bebidas edulcoradas). En cambio, intenta consumir más frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y legumbres.
- 3 Huye de los alimentos ricos en purinas.**

Si tus niveles de ácido úrico son ya elevados, deberías excluir o reducir el consumo de vísceras y carne roja y de caza. Tampoco te convienen las anchoas, arenques, sardinas, mejillones, vieiras, trucha, eglefino, caballa y atún.
- 4 Pero no de las hortalizas y verduras.**

Los vegetales no aumentan el riesgo de padecer gota ni los ataques agudos recurrentes, así que puedes incluir tomar espárragos, espinacas, guisantes, coliflor y champiñones.
- 5 Apuesta por la vitamina C.**

Esta puede ayudar a reducir el nivel de ácido úrico en la sangre, por lo que conviene, en caso de riesgo, tomar naranja, kiwi o mandarina. Otros alimentos asociados a un menor riesgo de ataques de gota son las cerezas, la cafeína –que se debe tomar siempre con moderación– y los lácteos desnatados.
- 6 Sí al agua, no al alcohol.**

Consulta con tu médico acerca de cuál es el consumo de líquido más adecuado para ti. Unos dos litros diarios de agua y reduce el consumo de cerveza y bebidas alcohólicas de alta graduación, porque aumentan la producción de ácido úrico y producen deshidratación.
- 7 Controla periódicamente tu nivel de ácido úrico.**

Si sufres mayor riesgo de desarrollar gota, es muy importante que te realices análisis de sangre con regularidad para prevenir y detectar posibles hiperuricemia.
- 8 Controla periódicamente tus niveles de colesterol, tensión o azúcar en sangre y deja de fumar.**

Cada vez hay más evidencias que demuestran que la gota se asocia a enfermedades cardiovasculares.
- 9 Sigue fielmente el tratamiento pautado por el médico.**

Si, como es muy habitual en estos casos, precisas un tratamiento farmacológico prescrito por el médico, no olvides tomarlo y consulta tus dudas al profesional sanitario.
- 10 Ten paciencia.**

Aunque es un proceso que puede durar años, si los niveles de ácido úrico se mantienen bajos el tiempo suficiente, los cristales tenderán a disolverse. Y sin cristales, no hay gota y la enfermedad se cura.