

ALLIANCE FOR Gout Awareness

La Alianza para la Concientización de la Gota

6 Maneras para tomar el control de su Gota

La gota es una enfermedad grave y dolorosa causada por una acumulación de ácido úrico, que se produce naturalmente en nuestros cuerpos. Usted tiene que saber que la Gota es una enfermedad que no tiene cura pero usted puede controlarla exitosamente.



Vea a su Doctor.

Las personas que tienen Gota deben recibir tratamiento médico. Si usted no recibe tratamiento médico de la Gota, esta enfermedad puede causarle otros problemas de salud. Además, un tratamiento adecuado le ayudará a reducir los dolores en las articulaciones afectadas, y puede prevenir más daños.¹



Tome su medicamento como ha sido indicado.

La Gota nunca puede ser curada y para la mayoría de los pacientes, los cambios en la dieta de comidas y el ejercicio no son suficientes para el control de esta enfermedad a largo plazo. Los pacientes que toman su medicación como se les ha indicado y llevan un estilo de vida saludable, logran controlar esta enfermedad. Es importante tener en cuenta que lo que se conoce como remedios naturales, como el jugo de cereza o el vinagre de manzana, no son un tratamiento adecuado.



Cuide su dieta y haga actividad física.

La falta de actividad física y las malas elecciones de alimentos no son las causas de la gota, pero pueden aumentar la probabilidad de tenerla. Por eso es importante evitar comer alimentos con alto contenido de purina (sustancias que se encuentran en los alimentos, y que también se producen naturalmente en el cuerpo) porque éstas se transforman en ácido úrico y al no comer esos alimentos, puede ayudar a mantener bajos los niveles de ácido úrico en el cuerpo. Su médico puede aconsejarle sobre los cambios en su estilo de vida, y los cambios necesarios en su alimentación para poder controlar exitosamente la enfermedad de Gota.



Infórmese acerca de lo que es la Gota.

Learn about the disease from reputable sources. Aside from a medical professional, government organizations and trusted foundations or organizations that focus on the disease can provide useful, trustworthy information. Understand what gout is, the disease's symptoms and causes, and then tell others. If you have other co-morbid conditions, learn how those impact your gout treatment.



Desarrolle una red de apoyo.

En lugar de sufrir en silencio, dígame a su familia y a sus amigos que usted tiene Gota. Una encuesta reciente de pacientes con Gota dio como resultado que "la mayoría de las personas no saben que la Gota es una forma de artritis".² Combata la desinformación y ayude a las personas cercanas a usted a entender la enfermedad. Además, el compartir por lo que usted está pasando también crea una red de personas de confianza a la que usted puede pedir ayuda durante un ataque de dolor de Gota.



¡No se rinda!

Aceptar un diagnóstico de Gota puede ser desalentador, y aprender a vivir con esta enfermedad y sobre todo, hacer frente a los ataques de dolor puede ser un desafío. Es importante que usted no se frustre hasta el punto de que deje de tratar de controlar su Gota. Recuerde, su vida vale la pena vivirla en toda su plenitud; su familia, sus amigos, su trabajo y la comunidad donde usted vive, dependen de su presencia y sus contribuciones. Por lo tanto, siga informándose y probando nuevas estrategias para mantener bajo control esta enfermedad, hasta que encuentre la manera que funcione mejor para usted.

Siguiendo estos seis pasos puede ayudarle a mantener su Gota bien controlada y, más precisamente puede ayudarle a usted a sentirse en control. Cuando la Gota no está controlada puede deberse a varios factores como retrasarse en buscar tratamiento; no responder bien a las terapias tradicionales; necesidad de cambiar el estilo de vida, o problemas relacionados con el cumplimiento del tratamiento o la dosificación de los medicamentos.

2. Alliance for Gout Awareness



La Alianza para la Concientización de la Gota (Alliance for Gout Awareness) tiene como objetivo ayudar a reducir el estigma y capacitar a los pacientes, al mejorar la comprensión que el público en general tiene de la Gota. Los miembros de la Alianza colaboran desarrollando materiales educativos y recursos de apoyo. Al aumentar la conciencia que la gente tiene de esta enfermedad, y corrigiendo los conceptos equivocados o malinterpretados más comunes, la Alianza para la Concientización de la Gota (Alliance for Gout Awareness) alienta a los pacientes a reconocer el impacto que tiene la enfermedad y a buscar el tratamiento que necesitan.

