

Goutful.

Rastreador de síntomas del ácido úrico y la gota

La gota es un tipo de artritis que causa hinchazón y dolor en las articulaciones. Ocurre cuando el cuerpo produce demasiado ácido úrico o no lo elimina adecuadamente. El exceso de ácido úrico en la sangre puede causar la formación de cristales en las articulaciones, los riñones o en otras partes del cuerpo.

La enfermedad renal puede causar la gota, y la gota también puede contribuir a la enfermedad renal.

Si tiene gota y enfermedad renal, hay varias cosas que puede hacer para controlar ambas afecciones y mejorar su salud en general.

- ✓ Mantenga una presión arterial saludable
- ✓ Mantenga niveles saludables de azúcar en la sangre.
- ✓ Mantenga un peso saludable.
- ✓ Tome sus medicamentos exactamente como se los indique su médico.
- ✓ Siga una dieta baja en purinas, alcohol y alimentos con jarabe de maíz alto en fructosa y azúcares añadidos.
- ✓ Consuma una alimentación saludable rica en frutas, verduras y granos integrales. Si tiene restricciones alimentarias por la enfermedad renal, hable con su médico o dietista.
- ✓ Haga ejercicio al menos 30 minutos al día, 5 días a la semana, para mantenerse en un buen estado físico.

Use esta guía para registrar sus ataques de gota (también llamados crisis) y las pruebas importantes relacionadas con la gota y la enfermedad renal. Lleve esta guía a sus citas médicas para que pueda trabajar con su médico en un plan de tratamiento adecuado para usted.

Su registro de pruebas

	Objetivo (Hable con su médico sobre sus metas para estas pruebas)	Fecha de la prueba:	Fecha de la prueba:	Fecha de la prueba:	Fecha de la prueba:	Fecha de la prueba:
sUA (Ácido úrico en la sangre)						
uACR (Cociente de albúmina-creatinina en orina)						
eGFR (Tasa de filtración glomerular estimada)						
Presión arterial						
Peso						
Otro						

Obtenga más información sobre la gota y la enfermedad renal disponible en:

KidneyFund.org/gout

Su rastreador de ataques de gota

Fecha:

Mi ataque de gota duró días

Tengo gota en mi:

Mano (Izquierda | Derecha) Tobillo (Izquierda | Derecha)

Rodilla (Izquierda | Derecha) Codo (Izquierda | Derecha)

Pie o dedos del pie (Izquierda | Derecha)

Otro: _____

Mis síntomas incluyen:

Dolor Hinchazón Enrojecimiento

Rigidez Sensación de calor al tacto

Otro: _____

He notado un bulto(s) en mi _____

¿Podría estar relacionado con la gota?

¿Cómo describiría sus síntomas?

¿Cómo afectó el ataque de gota a su vida diaria?

Medicamentos que estoy tomando para la gota y el dolor son:

Fecha:

Mi ataque de gota duró días

Tengo gota en mi:

Mano (Izquierda | Derecha) Tobillo (Izquierda | Derecha)

Rodilla (Izquierda | Derecha) Codo (Izquierda | Derecha)

Pie o dedos del pie (Izquierda | Derecha)

Otro: _____

Mis síntomas incluyen:

Dolor Hinchazón Enrojecimiento

Rigidez Sensación de calor al tacto

Otro: _____

He notado un bulto(s) en mi _____

¿Podría estar relacionado con la gota?

¿Cómo describiría sus síntomas?

¿Cómo afectó el ataque de gota a su vida diaria?

Medicamentos que estoy tomando para la gota y el dolor son:

Fecha:

Mi ataque de gota duró días

Tengo gota en mi:

Mano (Izquierda | Derecha) Tobillo (Izquierda | Derecha)

Rodilla (Izquierda | Derecha) Codo (Izquierda | Derecha)

Pie o dedos del pie (Izquierda | Derecha)

Otro: _____

Mis síntomas incluyen:

Dolor Hinchazón Enrojecimiento

Rigidez Sensación de calor al tacto

Otro: _____

He notado un bulto(s) en mi _____

¿Podría estar relacionado con la gota?

¿Cómo describiría sus síntomas?

¿Cómo afectó el ataque de gota a su vida diaria?

Medicamentos que estoy tomando para la gota y el dolor son:
