

# ¿PUEDE LA GOTA AUMENTAR RIESGO DE ENFERMEDAD RENAL?

Traducido y adaptado para amorcc por Walid Harp



¿Sabías que el 14% de las personas en los Estados Unidos tienen enfermedad renal crónica? Esta condición de salud increíblemente te cambiara la vida, especialmente si una persona requiere diálisis para una enfermedad renal avanzada. Y, nadie quiere requerir diálisis que es el uso de una máquina para filtrar la sangre porque los riñones ya no pueden hacer el trabajo.

Tengamos en cuenta que la diálisis es un proceso que lleva tiempo que normalmente toma alrededor de 4 horas, 3 sesiones por semana. Así que, hoy, vamos a destacar maneras de evitar un problema.

Los factores de riesgo conocidos para la enfermedad renal crónica incluyen diabetes, tabaquismo y presión arterial alta. Pero ahora, la investigación de BMJ Open añade otro factor de riesgo a la lista: la gota. Este hallado se alinea con un documento reciente en *Kidney International* enfatizar que la retención de ácido úrico en el avance de la enfermedad renal contribuye a la gota y la inflamación sistémica, que están vinculadas a mayores riesgos cardiovasculares.

Millones de personas requieren actualmente tratamiento de gota. Este nuevo trabajo sugiere que para aliviar sus síntomas de gota y proteger su salud renal, adoptar una dieta saludable para la gota y los cálculos renales es más importante que nunca.

La gota, una afección inflamatorio común, está vinculada con un mayor riesgo de mala función renal



Curiosamente, la comunidad médica ha sabido durante mucho tiempo que tener enfermedad renal puede aumentar su riesgo de gota. Un equipo de investigadores del Reino Unido analizó los datos de salud de casi 69.000 adultos con gota y más de 500.000 adultos sin gota. Después de seguir a estos individuos durante casi 4 años en promedio, descubrieron que tener gota aumentó el riesgo de enfermedad renal crónica de una persona en casi un 30%.

La gota es un tipo de artritis inflamatorio que afecta al menos a 8,3 millones de estadounidenses. La afección ocurre cuando un subproducto metabólico llamado ácido úrico se acumula en la sangre.

Cuando esto sucede, los cristales pueden formarse y alojarse en articulaciones en todo el cuerpo, especialmente las rodillas y los dedos de los pies. ¿El resultado? Un dedo rojo, caliente y rígido. Pero los altos niveles de ácido úrico no son sólo malos para las articulaciones. Este estudio sugiere que la acumulación de ácido úrico causada por la gota también puede dañar sus riñones.

Por cierto, hay otra afección que causa una acumulación de compuestos dentro del cuerpo: cálculos renales. Estas son masas de calcio duras en los riñones que pueden causar dolor severo.

Y mientras que los cálculos renales individuales (pequeñas) generalmente no causan daños graves, tenerlos puede aumentar su riesgo de enfermedad renal. Puesto que resulta que la gota y los cálculos renales pueden aumentar tu riesgo de enfermedad renal crónica, la siguiente pregunta natural es:

¿Cómo puedo modificar mi estilo de vida y dieta para reducir mi riesgo de gota, cálculos renales y enfermedad renal?

¿Y cómo es una dieta para la gota y los cálculos renales?

¿Quieres proteger tu función renal?

Sigue esta dieta para la gota y cálculos renales

Una de las cosas más grandes sobre la adopción de una dieta saludable y un estilo de vida es que es altamente eficiente, es decir, un plan de nutrición sólido puede protegerte de muchos tipos de enfermedades crónicas, incluyendo la enfermedad renal. Pero si estás específicamente preocupado por la gota y los cálculos renales, asegúrese de seguir un plan sensato que incluye:

- Come un montón de verduras cultivadas localmente, orgánicas de ser posible
- Beba agua limpia, fresca (purificada) a diario
- Haz tu propia limonada casera

Además de comer alimentos ricos en nutrientes, considera añadir más cuñas de limón a su agua filtrada (antioxidantes hidratación) o tomar un suplemento de vitamina C de alta calidad, que se ha encontrado para reducir significativamente el riesgo de gota.

Una vez más, mantenerse bien hidratado es crucial para la salud renal. Así que asegúrese de beber agua limpia y pura regularmente. Esto asegurará que tu color de orina no se oscurezca demasiado, lo que es un signo de deshidratación.



Por último, saber qué evitar también es importante. Habla con su médico acerca de reducir o eliminar alimentos como el alcohol, la carne roja elevada (tóxica) y los mariscos, que han demostrado aumentar el riesgo de cálculos renales y gota. Y, por supuesto, evitar tantas otras toxinas ambientales como puedas.

Purifica el aire que respiras en casa; no compres artículos de cuidado personal tóxicos o productos de limpieza del hogar, y compra alimentos locales (orgánicos) tanto como sea posible. Todo esto ayudará a reducir la carga tóxica colocada en los riñones día a día.

Las fuentes de este artículo incluyen: NIH.gov, Kidney.org, BMJ.com y Medicalnewstoday.com

Escrito originalmente en lengua inglesa por Sara Middleton, escritora de personal de NaturalHealth 365. Liga electrónica original: <https://www.naturalhealth365.com/can-gout-increase-your-risk-of-kidney-disease.html>

Descargo de responsabilidad: Este artículo no pretende proporcionar consejos médicos, diagnósticos o tratamientos. Las opiniones expresadas aquí no reflejan necesariamente las de Asociación Morelense de Lucha Contra el Cáncer A.C. o su personal