

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. **Mantenga una adecuada hidratación.** La hidratación abundante (2 litros al día) es muy recomendable en la gota, sobre todo (pero no únicamente) en pacientes con cálculos renales.
3. **Cuide su dieta.** Debe seguir una dieta sana y saludable. Los alimentos con alto contenido en purinas pueden desencadenar ataques de gota, pero, al igual que por sí solos no justifican el 100% la gota, tampoco su supresión suele conseguir curar la enfermedad. Se recomienda:
 - Se debe evitar o reducir el consumo de alcohol, especialmente de cerveza (también cerveza sin alcohol) y bebidas con alta graduación.
 - Reducir el consumo de bebidas azucaradas como refrescos o zumos preparados con alto contenido en fructosa.
 - Evitar dietas con exceso de carnes y mariscos.
 - Comer fruta variada, mejor entera que en zumo exprimido. Coma mucha fibra, en forma de cereales, frutas y verduras.
 - Es recomendable el consumo de lácteos bajos en grasa.
4. **Realice ejercicio físico de forma regular.** Lleve una vida saludable con la práctica de ejercicio aeróbico al menos 2 veces a la semana.
5. **Mantenga un peso adecuado.**