

# NUTRISALUD DOCUMENTOS

## HIPOTIROIDISMO, DEFICIENCIA DE TIROIDES

Visite Nuestro sitio web [www.nutrisalud-cr.com](http://www.nutrisalud-cr.com) y síganos en facebook en <http://www.facebook.com/Nutrisalud.cr>  
 ENVIANOS TUS DUDAS O CONSULTAS A [WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM](http://WWW.FACEBOOK.DOCTORPIZA.COM)

GUADALUPE - ROHRMOSER  
 CURRIDABAT  
 TELÉFONO 800-688-7424

**NUTRISalud**  
 Centro Médico - Nutricional

PROMOVIENDO SU SALUD  
 NUTRICIONAL, EMOCIONAL Y FÍSICA

En

NutriSalud nos dedicamos a la conservación y restauración de su estilo de vida y su salud en más amplio

Otros documentos de su interés

En nuestra Serie COMER SIEMPRE BIEN (<http://www.nutrisalud-cr.com/category/revista-nutrisalud/alimentacion-nutricion/comer-siempre-bien/>)

Encontrará siempre artículos nuevos y otros menos recientes pero todos llenos de valiosa información para lograr aumentar su CULTURA NUTRICIONAL y DE SALUD y permitirle obtener cada día un estilo de vida más saludable, una mejor figura y una salud envidiable durante muchos años.

Puede ver temas como:

- Los Nutracéuticos (alimentos que actúan como medicamentos)
- Nuestra Guía de Intercambio de alimentos y alimentación balanceada
- Dieta de la Persona activa
- Pre Hipertensión arterial (corríjala antes que evolucione hacia algo más serio)
- Los engaños y mitos sobre la Dieta y el Ejercicio
- Que es el colesterol y como manejarlo
- Vegetarianismo Ejercicio y Salud
- Alimentos que engordan y otros que no engordan
- La Dieta HCG
- Acido úrico alto
- Que es y que no es orgánico
- ADEMÁS NUESTRA SERIE DE ARTICULOS NUMERADOS CON CONOCIMIENTOS BÁSICOS SOBRE LA NUTRICIÓN Y EL ESTILO DE VIDA "Comer Siempre Bien" del 1 al 10 y muchos otros temas de su interés.

### LA GLÁNDULA TIROIDES ES UNA DE LA MÁS IMPORTANTES DEL SISTEMA ENDOCRINO Y CUANDO FALLA PUEDE PRODUCIR GRAVES COMPLICACIONES

Manuel E. Piza (NutriSalud)

**H**ipotiroidismo  
 Es una afección en la cual la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea y puede deberse a diversas causas como:

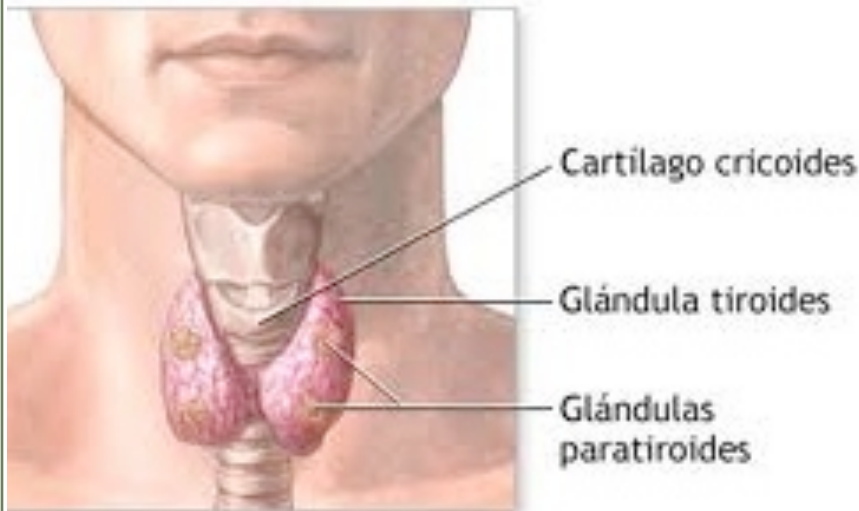
- Deficiencia de yodo en la dieta (esto ocurre en personas que viven lejos del mar, en las montañas, y que no consumen suplementos de yodo como la sal yodada)
- Tiroiditis (proceso inflamatorio tiroideo de causa no muy bien conocida pero relacionada con el fenómeno de **AUTOINMUNIDAD** o sea el daño a los propios tejidos del cuerpo por anticuerpos que confunden a la glándula tiroides con un tejido invasor y proceden a dañarla)
- Hipotiroidismo congénito que se produce en niños

El propósito del tratamiento es reponer la hormona tiroidea que está faltando. La levotiroxina es el medicamento que se emplea con mayor frecuencia.

nacidos de madres hipotiroideas o por defectos en el recién nacido que puede ser causado por:

- Ausencia o desarrollo insuficiente de la glándula tiroidea.
- Glándula hipofisaria que no estimula la glándula tiroidea, deficiencia fetal de TSH.
- Hormonas tiroideas que se forman de manera deficiente o no funcionan y
- La causa más común es una glándula tiroidea que

El hipotiroidismo, o la tiroidea baja en actividad, es más común en las mujeres y personas mayores de 50 años y es mucho más frecuente de lo que se conoce ya que muchas personas lo padece sin saberlo nunca porque produce síntomas poco definidos



no esté totalmente

Frecuentemente una persona sufre de hipotiroidismo sin darse cuenta porque los síntomas se confunden con cansancio, depresión, estrés y anemia. ES conveniente hacerse una medición de las hormonas tiroideas cuando se tienen síntomas de esos problemas.

desarrollada y esto ocurre en 1 caso por cada 3,000 nacimientos. Afecta dos veces más a las niñas que a los niños.

La glándula tiroidea, ubicada en la parte anterior del cuello justo debajo de la laringe, secreta hormonas que controlan el me-

tabolismo .

El hipotiroidismo, o la tiroidea baja en actividad, es más común en las mujeres y personas mayores de 50 años y es mucho más frecuente de lo que se conoce ya que muchas personas lo padece sin saberlo nunca porque produce síntomas poco definidos.

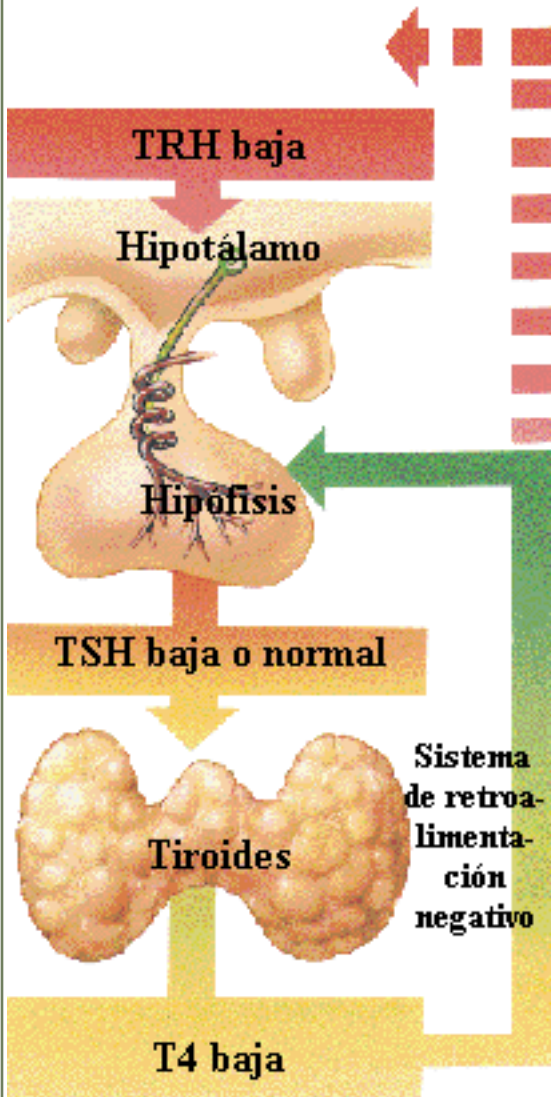
La causa más común de hipotiroidismo es la tiroiditis. El edema y la inflamación dañan las células de la glándula tiroidea. Las causas de este problema abarcan:

- Un ataque a la glándula tiroidea por parte del sistema inmunitario (tiroiditis autoinmune o de Hashimoto)

La tiroiditis crónica o enfermedad de Hashimoto es un trastorno de la glándula tiroidea común que puede ocurrir a cualquier edad, pero que se observa con mayor frecuencia en mujeres de mediana edad. Esta enfermedad es ocasionada por una reacción del sistema inmunitario del mismo paciente contra la glándula tiroidea

Se conoce como **EJE HIPOTÁLAMO-HIPÓFISIS-TIROIDES** a un sistema delicado que tiene el cuerpo para regular la producción de tri y tetra yodo tironinas o como se les llama frecuentemente T-3 y T-4 que son las hormonas que produce la glándula tiroides y que regulan el funcionamiento de todos los órganos del cuerpo.

La enfermedad comienza lentamente y pueden pasar meses o



incluso años para detectarla. La tiroiditis crónica es más común en mujeres y en personas con antecedentes familiares de enfermedad de la tiroides. Afecta entre el 0.1 y el 5% de todos los adultos en los países del hemisferio occidental.

- Resfriado u otra infección respiratoria

- Embarazo (a menudo llamado "tiroiditis pos-parto")
- Otras causas de hipotiroidismo abarcan:

- Determinados medicamentos, como litio o amiodarona (aunque en casos raros)
- Anomalías congénitas (al nacer)
- Terapias de radiación al cuello o al cerebro para tratar cánceres diferentes
- Uso de yodo radiactivo usado para tratar una tiroides hiperactiva o un tumor de tiroides
- Extirpación quirúrgica de parte o de toda la glándula tiroidea
- Síndrome de Sheehan, una afección rara que puede ocurrir en una mujer que sangra mucho durante el parto y causa destrucción de la hipófisis

Síntomas  
Síntomas iniciales:

- Estreñimiento
- Aumento de la sensibilidad al frío
- Fatiga o sentirse lento
- Períodos menstruales abundantes
- Dolor muscular o articular
- Palidez o piel reseca
- Tristeza o depresión
- Cabello o uñas quebradizas y débiles
- Debilidad
- Aumento de peso (involuntario)

Síntomas tardíos, si se deja sin tratamiento:

- Disminución del sentido del gusto y el olfato
- Ronquera (disminución del tono de voz, sobre todo en las mujeres)
- Hinchazón de la cara, las manos y los pies (Un tipo especial de edema llamado MIXEDEMA)
- Hablar lento como si la lengua fuera muy grande y estorbaba al hablar
- Engrosamiento de la piel
- Adelgazamiento de las cejas
- Trastornos menstruales

Pruebas y exámenes

Es poco lo que un médico puede averiguar con el examen de la glándula tiroides pero en el caso de la tiroiditis puede haber dolor y problemas de compresión esofágica o de la traquea.

La exploración puede revelar una glándula tiroidea más pequeña de lo normal, aunque generalmente la glándula es de tamaño normal o incluso agrandada (bocio).

También el examen también puede revelar:

- Uñas quebradizas
- Rasgos faciales toscos
- Piel pálida o reseca que puede ser fría al tacto
- Hinchazón en brazos y piernas
- Cabello delgado y quebradizo

Los exámenes de laboratorio para determinar la función tiroidea son:

- Examen de hormona estimulante de la tiroides (TSH que aumenta cuando hay hipotiroidismo tratando de esti-



# Intolerancia al frío, somnolencia y a veces insomnio, estreñimiento, trastornos menstruales, piel gruesa, voz ronca y aumento de peso son algunos de los síntomas del hipotiroidismo que afecta a gran cantidad de personas

mular a la tiroides para producir más hormonas

- Examen de T4 (tetra yodo tironina o Levotiroxina) Sobre todo la llamada T4 Libre

Otros exámenes importantes son:

- Perfil de lípidos que mide los niveles de colesterol y triglicéridos y de las principales LIPO-PROTEÍNAS o colesterol malo y bueno
- Hemograma o conteo sanguíneo completo que frecuentemente nos revelará una anemia moderada.
- Prueba de función hepática o del hígado
- Nivel de prolactina en sangre la cual vamos a encontrar generalmente aumentada en el hipotiroidismo.

## Tratamiento

El propósito del tratamiento es reponer la hormona tiroidea que está faltando. La levotiroxina es el medicamento que se emplea con mayor frecuencia.

Los médicos prescribirán la dosis más baja posible que alivie los síntomas y que lleve los niveles hormonales en la sangre de nuevo a la normalidad. El examen más importante para comprobar que el medicamento está haciendo efecto es la medición de TSH u hormona estimulante de la tiroides que debe mantenerse baja (recomendable menor de 1.59) Si usted tiene cardiopatía o es mayor, el médico puede hacer que comience el tratamiento con una dosis muy pequeña y la vaya incrementando lentamente hasta

El consumo de alimentos ricos en fibra y bajos en grasas saturadas y trans es una forma de prevenir el cáncer del colon. La fibra produce ácidos grasos de cadena corta que por medio de las bacterias del colon resultan en un gran alimento para las células de la mucosa del intestino o colonocitos

lograr un estado EUTIROIDEO que es como se conoce cuando la cantidad de tiroides circulante es normal.

La mayoría de las personas con una tiroides con baja producción necesitarán terapia de por vida. Cuando comienza a tomar la medicación, el médico puede chequear los niveles hormonales cada 2 o 3 meses. Después de eso, los niveles de la hormona tiroidea se deben vigilar al menos anualmente.

Las cosas importantes para recordar cuando usted esté tomando hormona tiroidea son:

- No deje de tomar el medicamento cuando se sienta mejor. Continúe tomándolo exactamente como el médico le indicó.
- Si cambia la marca del medicamento tiroideo, hágase saber al médico. Posiblemente necesite hacerse un control de los niveles.
- Lo que come puede cambiar la manera en que el cuerpo absorbe el medicamento para la tiroides.

Hable con el médico si está consumiendo muchos productos de soja (soya) o una dieta rica en fibra, lo cual es beneficioso para su salud pero puede ser que necesite cambiar la hora a la que consume la levotiroxina para evitar que la fibra produzca una menor absorción del medicamento.

- El medicamento para la tiroides funciona mejor con el estómago vacío y cuando se toma una hora antes de cualquier otro medicamento. Por eso recomendamos tomarlo en ayunas en la mañana antes de desayunar y esperar media hora para ingerir el desayuno.
- No tome hormona tiroidea con suplementos de fibra, calcio, hierro, multivitaminas, antiácidos de hidróxido de aluminio o medicamentos que se unen a los ácidos biliares. (revisando el prospecto del medicamento puede

## La deficiencia de la tiroides es la enfermedad más frecuente del sistema endocrino y afecta a gran cantidad de personas sobre todo después de los 50 años por lo que hay que mantenerse alerta

saber esto. Si no lo encuentra pregunte a su médico o al farmacéutico para que le den las indicaciones del caso).

- Mientras esté tomando la terapia sustitutiva para la tiroides, coménteles al médico si tiene cualquier síntoma que sugiera que su dosis está demasiado alta, como:
  - Palpitaciones
  - Pérdida de peso rápida
  - Inquietud o temblores
  - Sudoración muy abundante o diarrea

Cuando el nivel de la hormona tiroidea en el cuerpo se vuelve extremadamente bajo, se puede producir un COMA MIXEDEMATOSO (es raro pero existe) y se trata con terapia sustitutiva de hormona tiroidea por vía intravenosa y medicamentos esteroides. Algunos pacientes pueden necesitar tratamiento complementario (oxígeno, respiración artificial, reposición de líquidos) y atención en cuidados intensivos.

### Pronóstico

En la mayoría de los casos, los niveles tiroideos retornan a la normalidad con el tratamiento apropiado. Sin embargo, se debe tomar terapia sustitutiva con hormona tiroidea por el resto de la vida.

Las personas tratadas

con demasiada hormona tiroidea están en riesgo de presentar angina o ataque cardíaco, al igual que osteoporosis (adelgazamiento de los huesos).

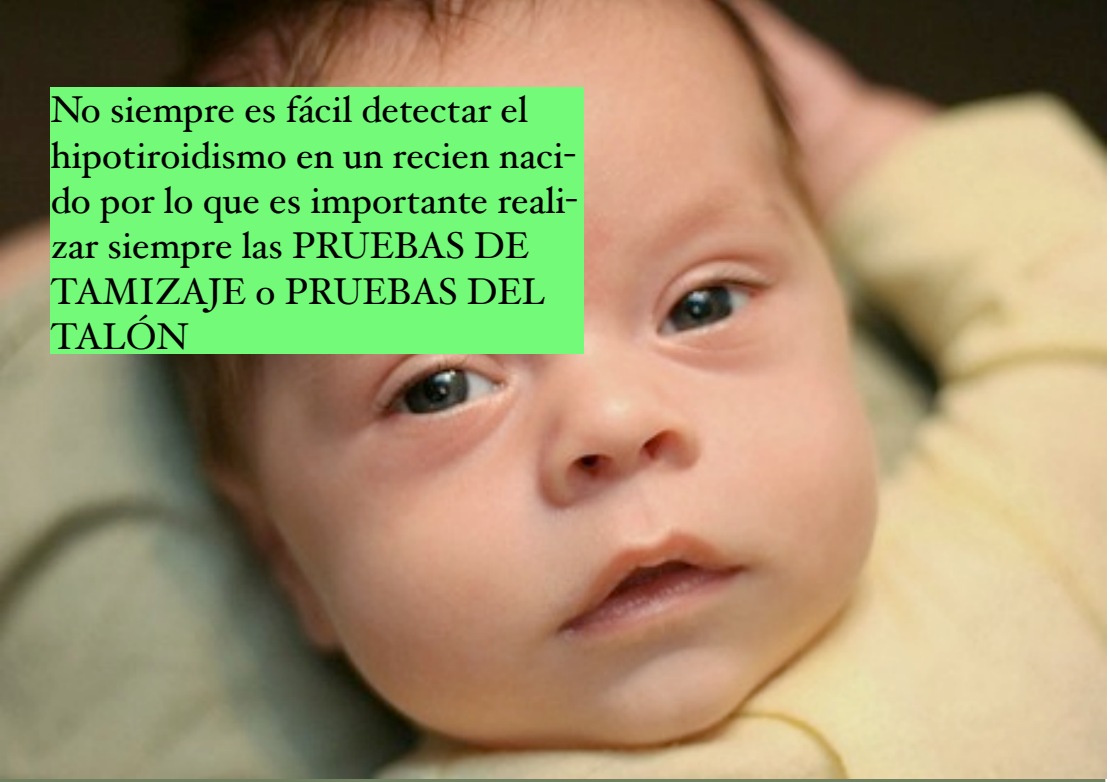
### Cuándo contactar a un médico

- Consulte con el médico si tiene síntomas de hipotiroidismo (o mixedema).
- Si está recibiendo tratamiento para el hipotiroidismo, llame al médico si:
  - Presenta mucha sudoración o intolerancia al calor o mareos, insomnio o diarrea.
  - Presenta dolor torácico o latidos cardíacos acelerados
  - Tiene una infección

- Los síntomas empeoran o no mejoran con el tratamiento
- Desarrolla síntomas nuevos

No existe una forma de prevención para el hipotiroidismo.

Con pruebas de detección en recién nacidos, se puede identificar el hipotiroidismo presente al nacer (hipotiroidismo congénito) el cual se puede acompañar de CRETINISMO cuando la deficiencia está presente antes del nacimiento aunque hoy en día hay pruebas que permiten saberlo cuando un bebé no está creciendo de manera adecuada. Se presenta en 1 x 3,500 nacimientos y generalmente son niños grandes de alrededor de 4 kilos con dificultad para mantener la temperatura corporal y un llanto característico «el bebé parece estar ronco».



No siempre es fácil detectar el hipotiroidismo en un recién nacido por lo que es importante realizar siempre las PRUEBAS DE TAMIZAJE o PRUEBAS DEL TALÓN