

11.12. Cuando el tiroides funciona poco. Hipotiroidismo

El tiroides es una glándula que está situada en la parte anterior del cuello y produce la hormona tiroidea, que regula nuestra energía y metabolismo.

Cuando la **glándula tiroidea** funciona poco, hablamos de **hipotiroidismo**. Esta carencia tiene consecuencias distintas si ocurre durante la niñez o durante la vida adulta.

A todos los recién nacidos se les hace una prueba para descartarlo (prueba del talón).

En los adultos y ancianos, el hipotiroidismo es frecuente, especialmente en mujeres. La causa más importante es la **tiroiditis autoinmune** (se produce una inflamación del tiroides que daña sus células, se desconoce el motivo, pero el organismo produce unas defensas [anticuerpos] que dañan el propio tiroides). También pueden provocar hipotiroidismo algunas infecciones virales o medicamentos (litio, amiodarona o alguna quimioterapia).

Cuando el tiroides funciona poco, puede notar cansancio, aumento de peso, somnolencia, estreñimiento, sensación de frío, pensamiento lento, pérdida de memoria, torpeza, pulso lento y piel pálida, fría e hinchada, sobre todo en la cara.

En las mujeres, el hipotiroidismo puede alterar la menstruación y puede hacer que sea más difícil lograr un embarazo.

Se diagnostica con un análisis de sangre en el que se mide el nivel de las hormonas TSH y T4L. Algunas personas tienen la TSH un poco elevada y la T4L (principal hormona tiroidea) normal, esta situación se llama hipotiroidismo subclínico y, en la mayoría de los casos, requiere solo control analítico.

El tratamiento se hace con hormona tiroidea en forma de pastillas, que suplen en pocas semanas la falta de esta.

Con estas pastillas, a la dosis correcta, se puede hacer una vida totalmente normal.

Si está embarazada, seguramente necesitará aumentar la dosis de hormona.

¿Qué puede hacer?

- Tome diariamente el medicamento 30 minutos antes del desayuno y preferiblemente a la misma hora.
- En la mayoría de las personas, el tratamiento es para siempre.
- Proteja las pastillas del calor, la humedad y la luz.
- Es muy importante no dejar el tratamiento porque, si lo suspende, en 2-3 semanas reaparecen los síntomas de hipotiroidismo.
- Tome exactamente la dosis que le recomiende su médico. El exceso de hormona también es perjudicial.
- Si necesita tomar otros medicamentos, coméntelo con su médico o médica.
- Es muy importante hacerse los análisis con la frecuencia que le indique su médico para saber si la dosis de hormona que toma es la correcta.
- Si la causa de su hipotiroidismo es una tiroiditis autoinmune, su médico podría recomendar que sus familiares cercanos se hagan un análisis de sangre, sobre todo en caso de embarazo, para diagnosticar o descartar precozmente la tendencia a desarrollar hipotiroidismo.

¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si se siente cansado sin ningún motivo o nota cambios como piel seca, hinchazón y palidez en la cara, estreñimiento, voz ronca o empieza a aumentar de peso sin noticia aparente.
- Si recibe tratamiento para el hipotiroidismo, para realizar los controles de hormona tiroidea que le indique su médica o médico.
- Si tiene palpitaciones, temblores, diarreas, sudoración o pierde peso rápidamente.
- Después de ser operado del tiroides o si es tratado con yodo radiactivo. Deberá hacer controles periódicos porque con el tiempo puede desarrollar un hipotiroidismo.

Debo tomar la pastilla del tiroides 30 minutos antes del desayuno.



¿Dónde conseguir más información?

- www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hypothyroidism/symptoms-causes/syc-20350284
- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000353.htm