

Guía Práctica para conocer tu Tiroides

María Gimena Mejía López

Médico Internista – Endocrinóloga –
Máster en Nutrición – Especialista en
Tiroides

Consultorio Asociación Médica de los Andes



endocrinomgm@gmail.com



304-587 69 40

¿Qué es la tiroides?

1

La glándula tiroides es un órgano localizado en la cara anterior del cuello, 2 cm por debajo del cartílago tiroides (manzana de Adán) (fig.1). Rodea la cara anterior de la tráquea y tiene como función, casi exclusiva, la producción de hormona tiroidea.



2

¿Para qué sirve?



La principal, y casi única función de la glándula tiroides, es producir, almacenar y secretar al torrente sanguíneo la hormona tiroidea, la cual es indispensable para la vida. Para producir esta hormona se necesita de la activación por parte de la Hormona Estimulante de la Tiroides (TSH), que proviene de otra glándula:

La hipófisis (Fig. 2) y de la presencia de yodo en la sangre, sin TSH y sin Yodo no sería posible activar la producción.

Luego de producirla, en la tiroides se almacena la hormona tiroidea hasta por 50 a 60 días. Es decir que, si existe un problema de producción, tenemos reservas hasta por 1 mes y medio a 2 meses.

¿Qué hace la hormona tiroidea en mi cuerpo?

3

Como lo expliqué antes, la hormona tiroidea es indispensable para la vida. Actúa en casi todos los órganos y sistemas. Su función es, predominantemente, estimular los procesos metabólicos, aumentar el gasto energético y la actividad de múltiples órganos y tejidos.

Si entendemos cómo actúa en cada parte del cuerpo, será muy fácil comprender lo que sucede cuando existe un exceso o un déficit. Todo exceso es contraproducente.

En el corazón y los vasos sanguíneos:

Aumenta la frecuencia cardíaca y la fuerza de contracción.

Permite la dilatación de los vasos sanguíneos. Esto contribuye a que el corazón libere más volumen al torrente sanguíneo con cada latido y mantiene la tensión arterial.



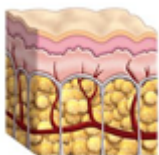
En el cerebro:



En el embrión (primer trimestre del embarazo), es parte importante en la neurogénesis (formación y conexión neuronal).

En los niños y adultos, estimula la excitación neuronal, la atención, sensibilidad a diversos estímulos, sensación de hambre, memoria y capacidad de aprendizaje. También, la conexión de los nervios con los músculos.

En el tejido graso:



Aumenta el gasto de grasas y glucosa para formar energía.

En el músculo:



Incrementa la degradación de las proteínas, regula la producción de energía y su almacenamiento en ese tejido, aumenta la contracción y recambio de fibras musculares y la utilización de proteínas.



En el hueso:

Aumenta la velocidad de destrucción (el hueso normalmente se forma y se destruye constantemente para mantenerse activo).

En la piel y faneras (pelo y uñas)

Permite el recambio de las células escamosas de la piel y el recambio tanto de los pelos como de la capa externa de las uñas.

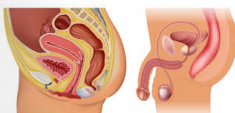


En el intestino:

Aumenta el peristaltismo (movimiento del intestino).



En el sistema reproductor:



Es esencial para la pubertad, en el ciclo de formación de óvulos, espermatozoides y en el ciclo menstrual.

Todas las anteriores son funciones normales, necesarias para el adecuado funcionamiento del organismo.

4

Alteraciones de la glándula tiroidea:

¿Qué es Bocio?

Bocio se refiere exclusivamente al aumento del tamaño de la glándula tiroidea, se puede presentar tanto en hígper como en hipotiroidismo e incluso con función normal de la tiroidea y no es sinónimo de cáncer.

¿Qué es Hipotiroidismo y cómo se expresa en mi cuerpo? (¿cómo lo reconozco?)

El Hipotiroidismo es la disminución o ausencia de la hormona tiroidea circulante. Ya sea por incapacidad de la tiroidea para producirla o (mucho menos frecuente) por falta de estímulo de la hipófisis.

La principal causa hoy en día, es de origen autoinmune (las defensas atacan algunas sustancias de la tiroidea), conocida como Tiroiditis de Hashimoto. Mucho menos frecuente, por deficiencia de yodo (Colombia hoy en día no cursa con déficit de yodo) o por lesión, destrucción o retiro de la glándula (por trauma, yodo, radioterapia de cabeza y cuello o cirugía de resección de la tiroidea).

La función de los órganos y tejidos no depende exclusivamente de la hormona tiroidea, por lo cual muchas personas con hipotiroidismo podrían ser asintomáticas o tener síntomas leves y casi imperceptibles. Sin embargo, la disminución o falta de hormona tiroidea enlentece procesos metabólicos y actividades descritas anteriormente que se expresan con:

- Agotamiento y sueño en el día y en la noche.
- Disminución de la tasa metabólica y dificultad para bajar de peso o mantenerlo con los mismos hábitos.
- Caída del pelo.
- Fragilidad en las uñas.
- Piel seca.
- Friealdad constante.
- Menstruaciones con sangrado abundante.
- Falta de concentración.
- Apneas (falta de aire) durante el sueño.
- Pensamiento lento.
- Sensación de hinchazón.
- Estreñimiento.

Si bien la mayoría de los casos son leves, en casos severos la falta de hormona tiroidea podría generar graves alteraciones en el estado de conciencia, severo enlentecimiento de la capacidad física y mental, requiriendo manejo en urgencias.

¿Qué es Hipertiroidismo y cómo se expresa en mi cuerpo? (¿cómo lo reconozco?)

El hipertiroidismo es el exceso de hormona tiroidea circulante. El principal origen es un exceso en la producción, o por destrucción del tejido del tiroides secundario a daño directo o infección viral. Con menor frecuencia, una excesiva dosis de suplencia de levotiroxina o el uso indebido de esta y otras causas, son tan poco frecuentes que no nombraremos en esta guía.

Como lo expliqué anteriormente, si entendemos la acción de la hormona tiroidea será muy fácil deducir los síntomas que puede generar un exceso.

Si bien el déficit podría pasar desapercibido en algunos casos, el exceso es más evidente y con mayor frecuencia puede amenazar la vida.

El hipertiroidismo puede presentarse con:

- Palpitaciones (sentir los latidos del corazón).
- Taquicardia (corazón late a >100 lpm en adultos).
- Sudoración frecuente sin actividades que demanden esfuerzo.
- Ansiedad.
- Irritabilidad.
- Insomnio.
- Falta de atención.
- Pérdida rápida de peso.
- Pérdida de masa muscular.
- Dolor muscular.
- Diarrea o deposiciones muy frecuentes y blandas.
- Caída muy abundante del pelo.
- Fragilidad en las uñas.
- Oleada de calor.
- Episodios de pánico
- Temblor.
- Fatiga por actividades sencillas.
- Irregularidad menstrual (con mayor frecuencia ciclos que no llegan en 2 o 3 meses o más).

No necesariamente se presentan todos los síntomas, podría presentarse uno o más. Puede ser causa de infertilidad, osteoporosis y fracturas.

5

¿Cómo se hace el diagnóstico?

La única forma de diagnosticar, tanto hipotiroidismo como hipertiroidismo, es con estudios de función tiroidea. Tu médico debe solicitar exámenes de niveles de TSH y T4 libre. En caso de hipertiroidismo, la medición de T3 total podría ser de utilidad.

Estos resultados deben ser interpretados por un médico. El especialista en estas enfermedades hormonales es el endocrinólogo.

Si solo tienes TSH, el médico puede interpretarla asociado a tus síntomas, porque los cambios de la TSH son muy sensibles a cualquier cambio en la hormona tiroidea.

Si tienes demasiada hormona tiroidea, tu hipófisis responde disminuyendo la producción de TSH y viceversa.

Esta explicación está enfocada en darte un mejor entendimiento. Sin embargo, es tu médico quien debe tomar conductas e interpretar tus resultados.

¿Por qué reconocer la causa del Hipertiroidismo?

A diferencia del hipotiroidismo, en el hipertiroidismo es muy importante conocer la causa. Siempre les digo a mis estudiantes que solo deben realizarse estudios cuando realmente su resultado va a cambiar la conducta a seguir.

Este es uno de esos casos; el tratamiento no es el mismo en todos los ámbitos.

Los síntomas, el tiempo de evolución y el examen físico pueden ser casi suficientes para guiar el manejo inicial, sin embargo, el origen no es siempre claro y el manejo definitivo requiere estudios adicionales.

Una ecografía de tiroides adecuada podría ser suficiente en muchos casos, en otros la gammagrafía puede ser de utilidad.

7

¿Si la función de la tiroides está normal entonces... qué tengo?



Existen muchas enfermedades o condiciones que pueden cursar con los mismos síntomas. Sin embargo, siempre en el estudio diagnóstico debe evaluarse la función tiroidea.

Algunas condiciones y/o enfermedades que simulan Hipertiroidismo

- ✕ Perimenopausia (período de tiempo durante el cual se disminuyen los niveles de estrógenos para iniciar la menopausia).
- ✕ Uso de sustancias "naturistas" que aumentan el metabolismo.
- ✕ Consumo excesivo de cafeína, teína o taurina.
- ✕ Exceso de otras hormonas (debe ser estudiado cuando se considere por su especialista).
- ✕ Estrés severo.

Algunas condiciones y/o enfermedades que simulan Hipotiroidismo

- ✕ Apnea del sueño.
- ✕ Sobrepeso y obesidad.
- ✕ Sedentarismo.
- ✕ Horarios de alimentación y de sueño irregulares e insuficientes.
- ✕ Embarazo.
- ✕ Postparto.
- ✕ Deshidratación.
- ✕ Consumo excesivo de carbohidratos

Debido a que la tiroides actúa en todo el organismo y es responsable de tantos síntomas que se presentan en una gran cantidad de la población actual, con un elevado nivel de estrés tanto físico como mental y malos hábitos de sueño, suele considerarse la tiroides, como causal de todas las alteraciones en la salud.

Con alguna frecuencia, alteraciones oculares (en los ojos), pueden asociarse a hipertiroidismo y en menor grado, a hipotiroidismo, como: sequedad, sensación de arenilla en los ojos, irritabilidad ocular, edema en los párpados.

Es necesario evaluar su función en caso de síntomas. Pero con reportes normales siempre deben hacerse estudios adicionales, no solo de laboratorio, sino también de su estilo de vida.

¿Cómo se tratan estas condiciones?

8

No siempre el resultado de una TSH levemente sobre el límite superior del laboratorio, significa que tienes un hipotiroidismo que debe ser tratado. Es indispensable que tengas en cuenta estas recomendaciones:

¡No entres en pánico! Las situaciones prolongadas de estrés y ansiedad sólo empeoran estas condiciones. El hipotiroidismo no es una condición grave y solo requiere suplencia. El hipertiroidismo tiene manejo y tratamiento.

"NUNCA" te auto mediques. Esta pequeña guía se hizo para ayudarte a entender tu condición actual, relacionada con tu tiroides y darte la tranquilidad para actuar consultando a un experto, no es una guía para tomar decisiones de manejo en casa. El uso inadecuado de suplencia de hormona tiroidea o de medicamentos antitiroideos, puede traer graves consecuencias.

9

Consulta a tu médico



No importa en dónde te encuentres, muchos endocrinólogos realizamos hoy en día consulta On-line. Si tienes un médico de confianza, plantéale tu situación actual y lo que consideras, podría asociarse a un problema de tiroides. Si ya tienes los resultados, muéstraselos para ser interpretados asociados a tus síntomas.

Este documento lo realicé de la forma que consideré más comprensiva, pero si tienes dudas ¡NO interpretes! consulta siempre a uno de nosotros.

El manejo del hipotiroidismo, independientemente de la causa, es la suplencia adecuada de hormona tiroidea ajustada a su peso y niveles de TSH.

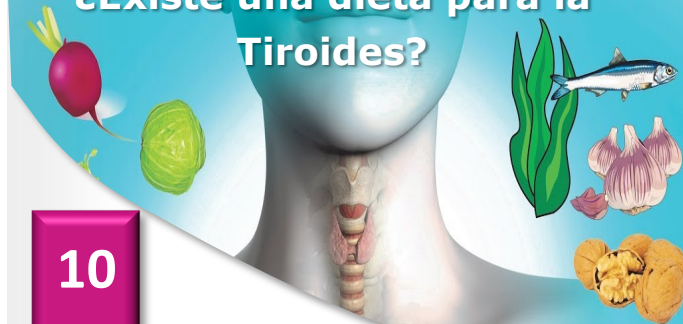
El manejo inicial del hipertiroidismo depende de la presencia o ausencia de síntomas y del origen, por destrucción de la glándula o por exceso de secreción.

En condiciones de exceso de secreción, el manejo con medicamentos que bloquean la producción de nueva hormona, es adecuado. Recuerden que la tiroides tiene hormona almacenada hasta por 50-60 días, por lo cual, es necesario el uso de medicamentos que bloquean de forma inmediata la acción de la hormona tiroidea en los tejidos para controlar los síntomas y riesgos iniciales, hasta controlar los niveles de hormona circulante.

No todos los casos requieren los mismos medicamentos. Deben ser evaluados de forma individual.

El manejo definitivo será determinado basado en la causa del hipertiroidismo y la evolución.

¿Existe una dieta para la Tiroides?



10

En países con deficiencia de yodo o de selenio, los alimentos ricos en yodo y selenio son de utilidad.

En nuestro país, la encuesta ENSIN ha reportado recientemente un exceso en la ingesta de yodo, por lo cual esa recomendación no aplica para la mayor parte de la población colombiana. Hasta el momento, no se tienen datos de los niveles de selenio en nuestra población.

Sin embargo, el selenio es un elemento antioxidante que actúa en gran parte de la formación de las hormonas tiroideas y se utiliza en el manejo "adicional" de enfermedad tiroidea autoinmune, especialmente enfermedad de Graves y orbitopatía tiroidea (alteración los tejidos de la órbita por enfermedad tiroidea).

Se ha demostrado que las alteraciones de la microbiota intestinal (flora bacteriana del intestino) por el consumo de alimentos ultra procesados, embutidos, pesticidas, exceso del consumo de carbohidratos simples, entre otros, se relaciona con enfermedades autoinmunes como la tiroiditis de Hashimoto y Enfermedad de Graves.

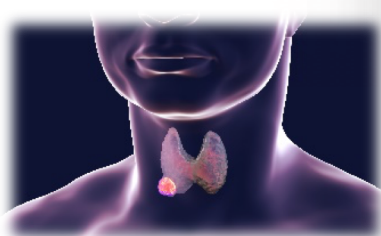
Múltiples estudios de investigaciones han intentado crear dietas específicas para mejorar los síntomas de la enfermedad tiroidea autoinmune, con restricciones de múltiples alimentos, encontrando mejoría significativa en los síntomas de algunos pacientes, pero en caso de generalizarlas a todos los pacientes, han encontrado también una severa alteración en su calidad de vida.

De esta forma, entendemos que no es el consumo de un grupo específico de alimentos, sino el conjunto de un manejo integral y orientado de hábitos de alimentación de forma individual, evitando siempre el consumo de alimentos ultra procesados, independientemente del manejo nutricional que reciba por un experto.

¿Qué es un nódulo tiroideo?

11

Un nódulo tiroideo se define como cualquier alteración en la tiroides radiológicamente distinta del tejido que la rodea.



Un nódulo tiroideo se define como cualquier alteración en la tiroides radiológicamente distinta del tejido que la rodea.

Es una definición de imágenes. Pero entonces, ¿cuando vemos un bulto en el cuello, no es un nódulo tiroideo hasta que no me tomen una imagen? Así es. La razón es sencilla. Entre la piel y la glándula tiroides existen otros tejidos, como el tejido graso, fascia y músculos, cualquier alteración o masa que se encuentre en esos tejidos puede confundirse con la tiroides.

Dado las circunstancias actuales de aislamiento por coronavirus, la angustia con la cual he visto a mis pacientes llegar con una masa en cuello y la posibilidad de cualquier especialidad tenemos de consulta on-line, les enseñaré cómo realizar un auto examen de la tiroides. Esto les ayudará a reconocer anomalías y a tranquilizarse con las que no lo son, también les permitirá optimizar sus consultas virtuales.



Pueden ayudarse del video de auto examen que creé para ustedes y que se encuentra en este link: <https://youtu.be/xSHzseKZ-NA>

Como lo dije inicialmente, la glándula tiroides se encuentra en la parte anterior, en el tercio inferior del cuello, aproximadamente 2cm por debajo del cartílago tiroides o manzana de Adán, en la unión entre el cuello y el tórax; está casi adherida a la tráquea (cuando deglutimos la tráquea sube y baja), así que empecemos:

Autoexamen de la tiroides:

1. Pasa una línea horizontal sobre tus hombros con cada mano hasta llegar a la tráquea en el centro del cuello.
2. En esa ubicación, pon tu dedo índice y medio de cada mano a los dos lados de la tráquea. En ese punto estás ubicado sobre tus lóbulos de la tiroides.
3. Deglute y siente si se mueve algo en esa localización.
4. Si lo único que sientes es la tráquea, es posible que simplemente tu tiroides esté de tamaño normal y por lo tanto no es perceptible por una persona no entrenada.
5. Si palpas alguna masa subiendo y bajando, debes informarlo al doctor que está realizando la consulta virtual.

Si pensabas tener un nódulo en la tiroides que te mantenía en angustia total, sin posibilidad de tomarte exámenes, pero al deglutir nada se movió, es muy probable que ese bulto no provenga de la tiroides sino de uno de los tejidos entre la piel y la tiroides, o tengas acúmulo de grasa en esa área que simula algo en la tiroides.

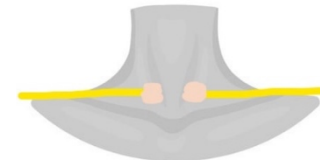
¿Cuáles son los signos de alarma en presencia de un nódulo?

12

Si estás acompañado de alguien, pídele a la otra persona que se pare detrás de ti y realice este mismo proceso con sus dedos índice y medio.

Este instructivo está creado para ayudar a quienes tienen en este momento dificultades para una consulta presencial y NO REEMPLAZA el examen físico formal por un médico.

- Masa o bulto de crecimiento rápido en días, semanas o pocos meses.
- Sensación de compresión en esa zona.
- Masa o bulto de crecimiento rápido en días, semanas o pocos meses.
- Sensación de compresión en esa zona.
- Dificultad para deglutir (puede tener otras causas que deben ser evaluadas en una consulta).
- Disfonía (voz ronca). (Puede tener otras causas que deben ser evaluadas en una consulta).
- Síntomas de Hipertiroidismo.



Espero poder ayudar a muchos pacientes con este documento corto y a sus médicos que hacen hoy en día un gran esfuerzo por hacer un diagnóstico adecuado en las condiciones de aislamiento actuales.

La información aquí contenida no sustituye, en ningún caso, el consejo médico. Ante cualquier duda sobre su condición, tratamiento y/o el contenido de este material, consulte a su médico. Material informativo destinado a pacientes con trastornos de la glándula tiroides. El mismo, forma parte de las actividades de concientización a pacientes sobre trastornos de la glándula tiroides, de Merck S.A.

Material creado por la Dra. María Gimena Mejía, Endocrinóloga, para Merck S.A.

MERCK