

HIPOTIROIDISMO

INTRODUCCIÓN

El hipotiroidismo refleja una glándula tiroides hipoactiva. El hipotiroidismo significa que la glándula tiroides no es capaz de producir suficiente hormona tiroidea para mantener el cuerpo funcionando de manera normal. Las personas hipotiroideas tienen muy poca hormona tiroidea en la sangre. Las causas frecuentes son: enfermedad autoinmune, la eliminación quirúrgica de la tiroides y el tratamiento radiactivo.

MÁS INFORMACIÓN

Educación para el paciente (Conceptos Básicos)

¿Qué es el hipotiroidismo?

El hipotiroidismo es un padecimiento que lo hace sentir cansado, es la alteración endócrina más frecuente, y el trastorno tiroideo más común.

En el cuello tenemos una glándula denominada tiroides. Esta glándula produce la hormona tiroidea, que es la que controla la manera en que el cuerpo usa y almacena la energía.

Hipotiroidismo es el término médico que se utiliza cuando una persona no produce suficiente hormona tiroidea. A veces, la gente confunde este padecimiento con el HIPERTiroidismo, que se produce cuando una persona tiene exceso de hormona tiroidea.

¿Es frecuente?

Ocurre con más frecuencia en mujeres, aumenta con la edad, y con antecedentes familiares.

En estudios poblacionales, la prevalencia del hipotiroidismo clínico manifiesto es del 0,1 al 2%, y del hipotiroidismo subclínico es mayor, va del 4 al 10% de los adultos, con mayor frecuencia en las mujeres añosas.

Es entre 5-8 veces más frecuente en las mujeres que en los hombres, y más común en las mujeres con bajo peso al nacer y durante la infancia.

En la población general el 11% presenta anticuerpos anti-tiroideos

¿Cómo se diagnostica el hipotiroidismo?

El diagnóstico correcto de hipotiroidismo depende de lo siguiente:

- **Síntomas** - El hipotiroidismo no posee ningún síntoma característico, y no existe ningún síntoma presente en todas las personas con hipotiroidismo. Además, todos los síntomas que pueden tener las personas con hipotiroidismo también pueden presentarse en personas con otras enfermedades. Una manera de saber si sus problemas son síntomas de hipotiroidismo, es pensar si usted siempre ha tenido ese síntoma (en cuyo caso el hipotiroidismo es menos probable) o si el síntoma representa un cambio con respecto a la forma en que usted solía sentirse (hipotiroidismo es más probable).
- **Historia médica y familiar** - Usted debería comunicarle a su médico
 - cambios en su salud que sugieran que su organismo está funcionando con lentitud;
 - si usted ha tenido alguna vez cirugía de la tiroides;
 - si usted ha recibido radiación al cuello para tratar un cáncer;

- si está tomando cualquier medicamento que pueda causar hipotiroidismo- amiodarona, litio, interferón alfa, interleukina-2 y quizás talidomida;
- si alguno de sus familiares sufre de enfermedad tiroidea.
- **Examen físico:** El doctor le examinará la tiroides y buscará cambios tales como resequedad de la piel, inflamación, reflejos lentos y latido cardíaco más lento.
- **Exámenes de sangre:** Hay dos pruebas de sangre que se utilizan en el diagnóstico de hipotiroidismo.
- **Prueba de la TSH (hormona estimulante de la tiroides):** Esta es la prueba más importante y sensible para el hipotiroidismo. Esta prueba mide la cantidad de tiroxina (T4) que se le pide producir a la tiroides. Una TSH anormalmente alta significa hipotiroidismo: Se le pide a la tiroides producir más T4 porque no hay suficiente T4 en la sangre.
- **Prueba de T4:** La mayoría de la T4 en la sangre se encuentra unida a una proteína llamada globulina ligadora de tiroxina. La T4 "ligada" no puede penetrar en las células del cuerpo. Solamente un 1% a 2% de la T4 en la sangre se encuentra sin ligar ("libre") y puede entrar en las células. La T4 libre y el índice de T4 libre son pruebas simples que miden la cantidad de T4 sin ligar que se encuentra en la sangre, disponible para entrar en las células.

¿Cuáles es la causa del hipotiroidismo?

Existen muchas razones diferentes por las cuales las células de la glándula tiroides no pueden producir suficiente hormona tiroidea. Aquí están las principales causas, desde la más común a la menos frecuente.

- **Enfermedad autoinmune:** En algunas personas, el sistema inmune que protege el cuerpo contra infecciones extrañas, puede confundir a las células tiroideas y sus enzimas con agentes

invasores y atacarlas. En consecuencia, no quedan suficientes células tiroideas y enzimas para producir cantidad adecuada de hormona tiroidea. Esto es más común en mujeres que en hombres. La tiroiditis autoinmune puede comenzar repentinamente o se puede desarrollar lentamente en el curso de varios años. Las formas más comunes son la tiroiditis de Hashimoto y la tiroiditis atrófica.

- **Extracción por medio de la cirugía de una parte o la totalidad de la glándula tiroides:** Algunas personas con nódulos tiroideos, cáncer de tiroides o enfermedad de Graves necesitan cirugía para eliminar una parte o la totalidad de la glándula tiroides. Si se quita toda la glándula, la persona sin duda desarrollará hipotiroidismo. Si se deja intacta una parte de la tiroides, ésta puede producir suficiente hormona tiroidea para mantener los niveles sanguíneos dentro del rango normal.
- **Tratamiento radiactivo:** Algunas personas con enfermedad de Graves, bocio nodular o cáncer de tiroides son tratados con yodo radiactivo ($I-131$) con el fin de destruir la glándula tiroides. Pacientes con enfermedad de Hodgkin, linfoma o cánceres de la cabeza o el cuello son tratados con radiación. Todos estos pacientes pueden perder una parte o la totalidad de su función tiroidea.
- **Hipotiroidismo congénito (hipotiroidismo con el que el niño nace):** Algunos bebés nacen sin la glándula tiroides o con una glándula que esta sólo parcialmente formada. Otros pocos tienen una parte o toda la glándula tiroides en el lugar incorrecto (tiroides ectópica). En algunos bebés, las células tiroideas o sus enzimas no funcionan en forma normal.
- **Tiroiditis:** La tiroiditis es una inflamación de la glándula tiroides, generalmente causada por un ataque autoinmune o por una

infección viral. La tiroiditis puede hacer que toda la hormona tiroidea que estaba almacenada, sea liberada repentinamente en la sangre, causando HIPERTiroidismo de corta duración (demasiada actividad tiroidea); luego la glándula se vuelve hipoactiva.

- **Medicamentos:** Medicamentos como la amiodarona, el litio, el interferón alfa y la interleukina-2 pueden impedir que la glándula tiroidea produzca hormona tiroidea en forma normal. Estas drogas pueden causar hipotiroidismo más frecuentemente en pacientes con una predisposición genética a desarrollar enfermedad tiroidea autoinmune.
- **Demasiado o muy poco yodo:** La glándula tiroidea debe disponer de yodo para producir hormona tiroidea. El yodo entra al cuerpo con los alimentos y viaja a través de la sangre hasta la tiroidea. Para mantener balanceada la producción de hormona tiroidea se necesita una cantidad de yodo adecuada. Ingerir demasiado yodo puede causar o agravar el hipotiroidismo.
- **Daño a la glándula pituitaria o hipófisis:** La hipófisis, la “glándula maestra” le dice a la tiroidea cuánta hormona tiroidea debe producir. Cuando la pituitaria ha sido dañada por un tumor, radiación o cirugía, ya no podrá darle instrucciones a la tiroidea, y en consecuencia, la glándula tiroidea dejará de producir suficiente hormona.
- **Trastornos infiltrativos raros de la tiroidea:** En algunas personas, ciertas enfermedades causan un depósito de sustancias anormales en la tiroidea. Por ejemplo, la amiloidosis puede depositar proteína amiloidea, la sarcoidosis puede depositar granulomas, y la hemocromatosis puede depositar hierro.

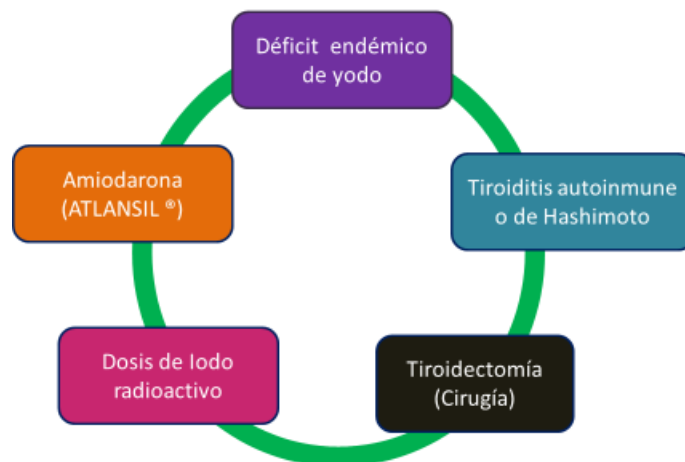


Figura: Causas más frecuentes de hipotiroidismo

¿Cuáles son los síntomas del hipotiroidismo? - Algunas personas con hipotiroidismo no tienen síntomas, pero la mayoría se sienten cansadas. Esto hace que el padecimiento sea difícil de diagnosticar, porque muchos padecimientos pueden hacerlo sentir cansado.

Otros síntomas del hipotiroidismo incluyen:

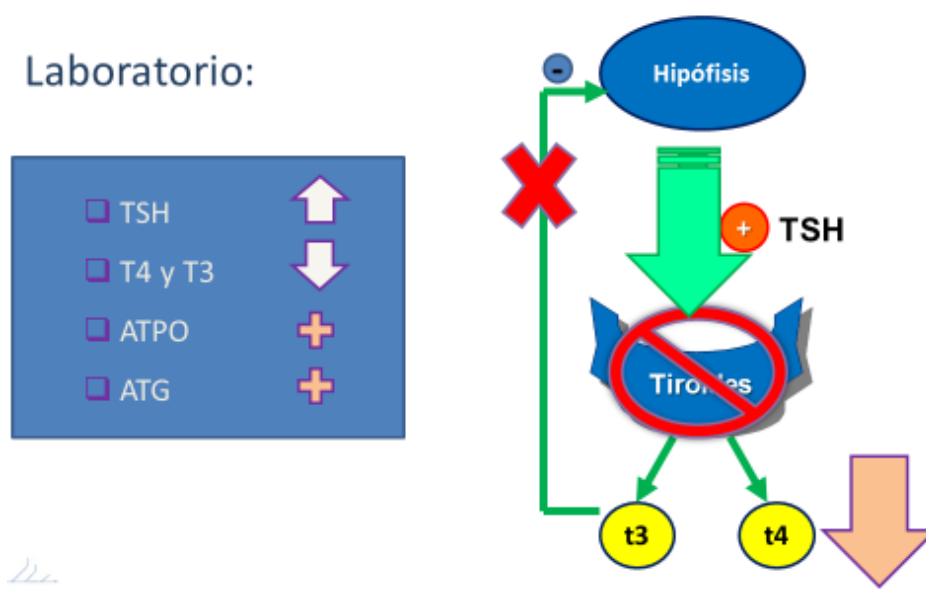
- Falta de energía
- Sentir frío fácilmente
- Cabello grueso o delgado
- Estreñimiento (tener muy pocas evacuaciones)

Si no se trata, el hipotiroidismo también puede debilitar y desacelerar su corazón. Esto puede hacerle sentir falta de aire o cansancio al hacer ejercicio, y puede causar inflamación (acumulación de líquido) en los tobillos. Si no se trata, el hipotiroidismo también puede aumentar la presión arterial y el colesterol; esto hace que tenga un mayor riesgo de tener problemas de corazón.

En las mujeres, el hipotiroidismo puede alterar los periodos mensuales. También puede hacer que sea más difícil lograr un embarazo. En las mujeres que quedan embarazadas, el hipotiroidismo puede causar

problemas. Por ejemplo, puede aumentar las probabilidades de sufrir un aborto espontáneo y de tener un bebé con capacidades inferiores.

¿Existe alguna prueba para detectar el hipotiroidismo? - Sí. Su médico puede detectar si tiene hipotiroidismo con una simple prueba de sangre. Lo habitual es la presencia de una enfermedad primaria en la tiroides (tiroiditis), encontrando un laboratorio con TSH elevada, con periféricas normales o bajas, y anticuerpos elevados. Más raro es la presencia de una enfermedad secundaria a nivel hipotálamo-hipofisaria, en esa circunstancia es esperable encontrar TSH baja y periféricas bajas.



¿Cómo se trata el hipotiroidismo? - El tratamiento para el hipotiroidismo consiste en tomar píldoras de la hormona tiroidea a diario, es SIMPLE y SEGURO. Después de tomar las píldoras durante aproximadamente 6 semanas, su médico endocrinólogo analizará su sangre para asegurarse de que los niveles sean los adecuados. Además, es posible que modifique la dosis según los resultados. La mayoría de las personas con hipotiroidismo deben tomar píldoras para la tiroides de por vida.

Las píldoras de hormona tiroidea se comercializan bajo diferentes marcas y nombres genéricos. Todas las píldoras funcionan en la misma medida. Sin embargo, no debe cambiar de una medicina genérica o de marca a otra. Cambiar de píldoras puede hacer que los niveles suban o bajen.

Nunca cambie su dosis de hormona tiroidea por su cuenta. Si toma demasiada hormona tiroidea, esta puede causar problemas en el ritmo cardíaco e incluso dañarle los huesos. El OBJETIVO del tratamiento es NORMALIZAR el LABORATORIO y la MEJORA SINTOMATICA, el seguimiento quedara a criterio del médico tratante.

¿Cómo debo tomar la levotiroxina?



- EN AYUNAS, y luego **esperar 30 minutos** para el desayuno
- Separar por 4 horas el consumo de:
 - Salvado, Cereales, Fibras y Jugos de frutas exprimidos
- Separar por 1 hora la ingesta de fármacos:
 - Omeprazol, Carbonato de calcio, etc
- Proteger medicación del calor, humedad, y luz

¿Qué sucede si quiero quedar embarazada? – Puede intentar quedar embarazada. Muchas mujeres con hipotiroidismo tienen embarazos saludables, pero es probable que su médico o enfermero deba cambiarle la dosis de hormona tiroidea una vez que quede embarazada. Eso se debe a que se necesita una mayor cantidad de hormona tiroidea durante el embarazo. Además, el médico le medirá los niveles de hormona tiroidea 4 semanas después de cualquier cambio de la dosis, y al menos una vez durante cada trimestre del embarazo.

¿Qué puede esperar a largo plazo?

No existe una cura para el hipotiroidismo y la mayoría de las personas lo sufren de por vida. Existen algunas excepciones: muchos pacientes con tiroiditis viral recuperan su función tiroidea normal, al igual que algunas pacientes con tiroiditis después del embarazo.

El hipotiroidismo puede hacerse más o menos severo y puede ser necesario cambiar la dosis de tiroxina con el tiempo. Usted tiene que comprometerse con un tratamiento de por vida. Pero si usted toma sus pastillas todos los días y colabora con su médico para conseguir y mantener la dosis adecuada de hormona tiroidea, usted podrá mantener su hipotiroidismo totalmente controlado durante toda su vida. Sus síntomas desaparecerán y los efectos debidos a los niveles bajos de hormona tiroidea deberán mejorar. Si usted mantiene su hipotiroidismo bien controlado, su longevidad no se verá afectada.

Mantenga a otros informados

Dígase a los miembros de su familia. Como las enfermedades de la tiroides suelen afectar a varios miembros de la familia, usted debe explicarles su hipotiroidismo a sus familiares y convencerlos para que se hagan la prueba de la TSH. Dígales a sus otros médicos y a su

farmacéutico que sufre de hipotiroidismo y la droga y dosis con que está siendo tratado. Si usted comienza a ver a un médico nuevo, dígame que usted tiene hipotiroidismo y que necesita que le midan la TSH al menos una vez al año. Si usted ve a un endocrinólogo, pídale que le mande copia de sus reportes a su médico de cabecera

Esta información es SÓLO meramente educativa. NO deberá usarse como un reemplazo del acto médico. Siempre le recomendamos la SUPERVISIÓN y el MANEJO de su enfermedad por un PROFESIONAL de la salud.