



EJERCICIO Y TIROIDES

¿Qué tanto es recomendable?



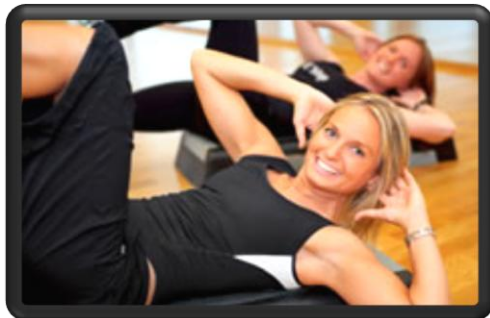
INTRODUCCIÓN

Las enfermedades tiroideas se detectan con una frecuencia cada vez mayor en todo el mundo, debido a que los estudios de laboratorio se solicitan con más facilidad y los padecimientos se detectan aun cuando la persona no tiene ninguno o muy pocos síntomas asociados a la alteración tiroidea.



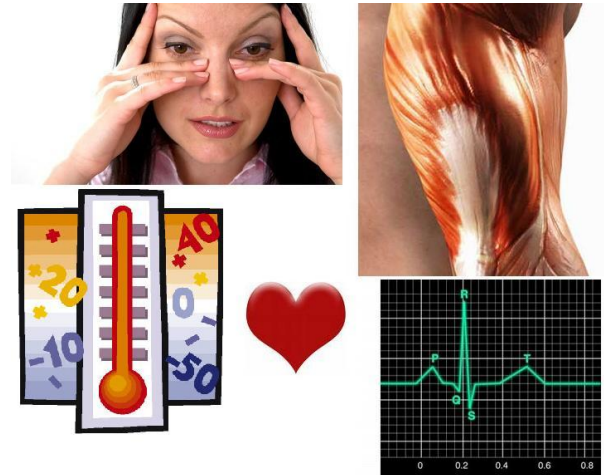
Sin embargo, cuando se detecta un problema de tiroides, es común que las personas afectadas sufran cambios de peso involuntarios, debilidad, cansancio y otras alteraciones que disminuyan su capacidad para ejercitarse.

El ejercicio deber ser parte de una rutina y un estilo de vida saludable, por lo que las personas con alteraciones tiroideas pueden y deben continuar con actividades físicas, aunque se deben hacer algunas recomendaciones y cuando el médico lo autorice.



¿Por qué debo esperar la autorización del médico para hacer ejercicio?

Las enfermedades tiroideas afectan la capacidad para hacer ejercicio: alteran el ritmo cardiaco, el rendimiento muscular, la fuerza, la concentración mental para hacer actividades complicadas, el control de la temperatura y otras funciones importantes para el organismo.



Aunque usted esté acostumbrado a realizar actividad física, es posible que en el caso de tener una alteración tiroidea, el rendimiento físico no sea el mismo o incluso pueda sentirse mal si se excede en la rutina de ejercicio.

Su médico debe revisar su estado general de salud, su presión arterial, su frecuencia cardiaca, peso y resistencia antes de iniciar una actividad física.



¿Qué molestias puede traer el ejercicio excesivo?

Dependiendo del tipo de alteración tiroidea que tengan serán las molestias que puede tener durante el ejercicio.

- ⊙ **Hipotiroidismo:** cuando hay disminución de los niveles de hormonas tiroideas, disminuye la temperatura corporal, la frecuencia cardiaca disminuye, hay poca sudoración, el músculo tiene menos fuerza. Por lo tanto es posible que no pueda realizar una rutina de ejercicio fuerte y tenga falta de aire, dolor o debilidad en los músculos y tarde mucho en recuperarse del ejercicio.



Si hace ejercicio en temperaturas muy bajas o con poca protección, es posible que no pueda controlar su temperatura.

- ⊙ **Hipertiroidismo:** si las hormonas están aumentadas, puede haber taquicardia, palpitaciones, temblor, exceso de calor y sudoración. Si hace demasiado ejercicio estos síntomas pueden exacerbarse.



Debido a que los niveles de hormonas se modifican con el ejercicio aeróbico intenso, es importante no extralimitarse.

¿Qué tipo de ejercicio puedo hacer si deseo controlar el peso a pesar de mi enfermedad tiroidea?

Muchas personas pueden subir algunos kilos asociados al hipotiroidismo, aunque estos no suelen ser demasiados y se corrigen con el tratamiento. El ejercicio puede ayudar a controlar esta ganancia de peso.

El tipo de ejercicio que se recomienda es el aeróbico, como la caminata, ciclismo, correr, natación, a una intensidad moderada, en un tiempo de 30 a 40 minutos 5 veces por semana.

También se debe hacer ejercicio de fuerza, pero todo esto una vez que el médico lo autorice.



BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. Shomon M. The Ultimate Thyroid Patient Exercise Program, Exercise to Help Hypothyroid Patients Get Fit and Lose Weight. <http://www.thyroid-info.com/articles/exercise.htm>.
2. Ciloglu F, Peker I, Pehlivan A. Exercise intensity and its effects on thyroid hormones. *Neuroendocrinol Lett* 2005; 26(6):830-834.

