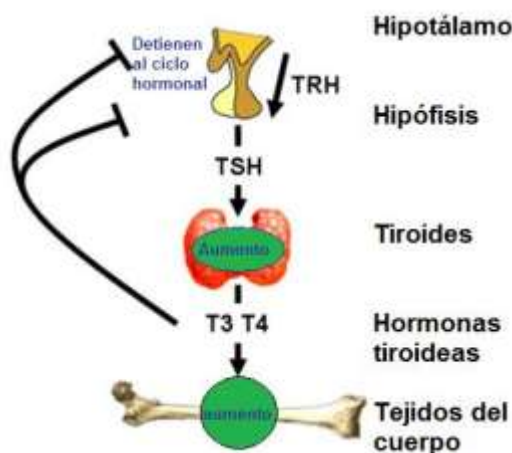


El eje tiroideo y el control de los niveles de hormonas.

Las hormonas tiroideas son indispensables para la vida. Se encargan de controlar muchas funciones corporales básicas que nos mantienen saludables por lo que se deben mantener dentro de niveles normales.

El cuerpo controla estos niveles a través de un eje hormonal muy estricto que incluye al cerebro (hipotálamo e hipófisis) y a las propias hormonas tiroideas.

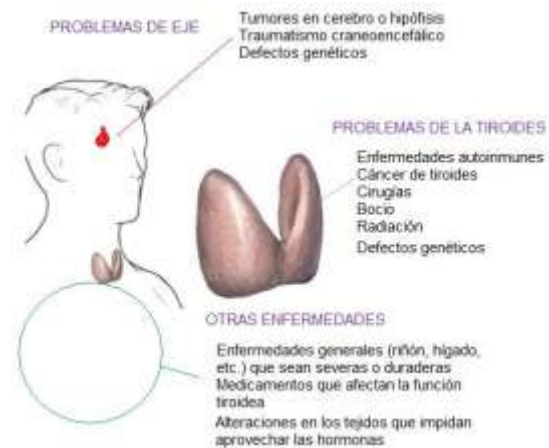


En la figura se aprecia el mecanismo de funcionamiento del eje tiroideo. Las hormonas que se producen en la tiroides (T3 y T4) aumentan por efecto de las hormonas TRH y TSH que proceden del cerebro. La T3 y T4 circulan en la sangre y tienen efectos a nivel de muchos tejidos y del propio cerebro, en donde detienen al ciclo hormonal hasta que se vuelven a requerir hormonas tiroideas y el ciclo empieza de nuevo.

Cuando uno de los elementos del eje falla, todo el sistema se afecta y el resultado final es un trastorno hormonal.

¿Cuál es el problema tiroideo más frecuente y su tratamiento?

El trastorno hormonal más frecuente es el hipotiroidismo, en el cual las hormonas tiroideas dejan de producirse o se producen en menor cantidad. El hipotiroidismo puede tener muchas causas, algunas de ellas pueden ser transitorias y otras permanentes.

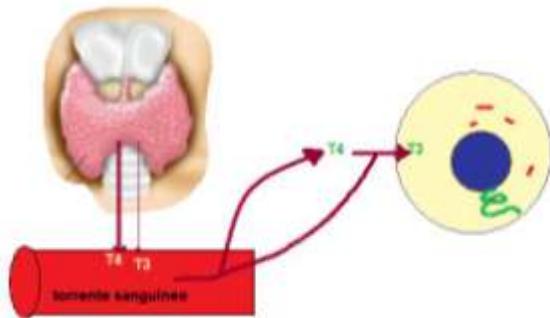


Independientemente del diagnóstico, el tratamiento es el mismo para todos los casos en los que hay deficiencia de hormona tiroidea: se requiere de hormonas tiroideas para sustituir la función perdida.

¿Cuáles son las hormonas tiroideas que se indicarán para mi tratamiento y en qué cantidad debo tomarlas?

La hormona que tiene el efecto principal en el cuerpo es la T3, producida en la tiroides, sin embargo, la forma más abundante en la sangre es la T4 y es a partir de ésta hormona que se produce la mayor parte de la T3 dentro de los tejidos. La T4 es una hormona más estable cuando circula en la sangre; cada órgano del cuerpo toma la cantidad que

necesita de T4 y la convierte en T3, aunque la tiroides produce una cantidad pequeña de T3 que también se aprovecha en las células.



El tratamiento se puede hacer con cualquiera de las dos hormonas, sola o en combinación con T3, sin embargo lo más frecuente es iniciar el tratamiento con T4 solamente, conocida como **levotiroxina**.

La dosis varía dependiendo de la edad, los niveles de hormonas, la presencia de otras enfermedades, la enfermedad por la que se requiere el medicamento y otros datos importantes que el endocrinólogo evalúa en la consulta.

¿Cómo determina el endocrinólogo si mi dosis es adecuada?

La dosis de hormona tiroidea que se da en un inicio puede ser empírica, aproximada para las características de cada paciente, pero no es posible calcular como responderá el cuerpo a esta dosis ni los niveles de hormonas que se obtendrán, por lo que 4 a 6 semanas después de que se encuentra tomando el medicamento, se le repetirán los niveles de hormonas. Una vez que se establece la dosis necesaria para usted, las visitas al laboratorio pueden ser menos frecuentes, incluso anuales, dependiendo de la enfermedad que usted padezca, por lo tanto es importante que sepa que:

- No todos los que tienen problemas de tiroides requieren la misma dosis de hormona tiroidea, cada persona es diferente.
- Sus requerimientos de hormonas pueden variar con los años, por su edad, peso y estado general.
- Su dosis se irá ajustando únicamente si usted tiene resultados de laboratorio recientes.

¿Cómo debo tomar el medicamento?

Las indicaciones de su endocrinólogo en cuanto a la dosis y el momento de la toma es importante, sobre todo cuando usted tenga problemas de absorción en el intestino o tome otros medicamentos, sin embargo, se recomienda que la toma del medicamento sea:

- ✚ En ayuno
- ✚ Una hora antes de cualquier otro alimento o medicamento.
- ✚ Con agua simple
- ✚ Se recomienda que usted tenga sus hormonas junto a su cama y las tome inmediatamente después de despertar.
- ✚ Si llega a olvidar tomarlas en ayuno, espere 2 horas después de tomar alimentos o medicamentos para tomarlas.
- ✚ De ser posible, evite tomarlas por la noche ya que pueden causarle insomnio.



¿Las hormonas tiroideas me hacen daño?

Si usted tiene indicación de tomar la hormona es necesario que la consuma y ésta no le causará problemas severos.

Ya que se trata de una hormona que su cuerpo debería de producir, más que un medicamento, se trata de un reemplazo, por lo tanto, no debe temer a su consumo. En general se trata de pastillas pequeñas que no suelen causar problemas gastrointestinales y se empieza con dosis pequeñas que se van aumentando paulatinamente para evitar problemas.



Las hormonas tiroideas no causan malformaciones en los bebés de mujeres embarazadas.

Usted **NO DEBE SUSPENDER LA PASTILLA POR NINGÚN MOTIVO** a menos que sea indicado por un médico. Si le indican antibióticos, medicamentos para control de presión, glucosa, colesterol, etc, coméntelo con su médico, pero no deje de tomar sus pastillas.

Si llega a tener náusea o vómito que le impidan tomar su medicamento por varios días, acuda al médico.

Es extremadamente raro que se presenten alergias al medicamento por lo que en caso de tener alguna reacción, también debe ir urgentemente al médico, para valorar su caso y descartar otras posibilidades de tratamiento.

Si usted llega a tener efectos secundarios, estos suelen ser leves y transitorios.

¿Qué hay de los remedios naturales?

Los remedios naturales para la tiroides contienen yodo o extractos de glándulas tiroideas de animales, y constituyen una carga de yodo y hormonas que **no son las adecuadas para las personas con cualquier tipo de hipotiroidismo**, pueden contener contaminantes, no tienen un control estricto de la cantidad de yodo u hormonas que aportan y son diferentes a las que se producen en el cuerpo de una persona o un laboratorio, por lo que no se recomiendan en general ya que no son inocuas aunque se anuncien como naturales. Muchas de ellas aseguran “curar” a los pacientes, lo cual no siempre es cierto.



Asegúrese de preguntar a su médico cual es su situación hormonal y su pronóstico a largo plazo y cuáles son sus necesidades de yodo. Si requiere un aporte de yodo extra, se le indicará en que dosis debe tomarlo.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. American Thyroid Association. Thyroid hormone treatment. <http://www.thyroid.org/patients/brochures/HormoneTreatmentFAQ.pdf>
2. Patient UK. Hypothyroidism - Underactive Thyroid. <http://www.patient.co.uk/health/Hypothyroidism-Underactive-Thyroid.htm>
3. Rodríguez-Arno MD, Rodríguez-Sánchez A, Pose-Cabarcos AF, et al. Tratamiento del hipotiroidismo. An Esp Pediatr 2002; 56 [Supl 4]: 53-61. <http://www.seep.es/privado/download.asp?url=congresos/C2002/8.pdf>