

- 
- 1- ¿Qué es el hipotiroidismo?
  - 2- ¿Cómo funciona la tiroides?
    - I. Tiroxina o Tetrayodotironina (T4)
    - II. Triyodotironina (T3)
  - 3- Síntomas
  - 4- Causas del hipotiroidismo
    - I. Enfermedad de Hashimoto
    - II. Cirugía de tiroides
    - III. Tratamiento de radioterapia
    - IV. Tiroiditis
    - V. Medicamentos
    - VI. Problemas al nacer.
    - VII. Trastornos de la glándula pituitaria
    - VIII. Embarazo
    - IX. Insuficiencia de yodo
  - 5- Factores de riesgo
  - 6- Impacto de hipotiroidismo en el cuerpo
  - 7- Alimentación e hipotiroidismo
  - 8- Consejos prácticos
  - 9- Ejemplo de menú de un día para hipotiroidismo
  - 10- Conclusión

# GUÍA COMPLETA PARA ENTENDER Y CONTROLAR EL HIPOTIROIDISMO

# 1: ¿Qué es el hipotiroidismo?

Es una afección que se produce cuando las glándulas tiroideas no funcionan correctamente; en este caso, se origina por una producción insuficiente de hormonas tiroideas. Estas hormonas son importantes, ya que regulan el metabolismo y si la tiroides no genera suficientes hormonas, el cuerpo funciona más lento, afectando al ritmo cardíaco, el estado de ánimo, a la velocidad de combustión de calorías y, por lo tanto, al peso, al crecimiento, a la digestión o a la respiración entre otros.

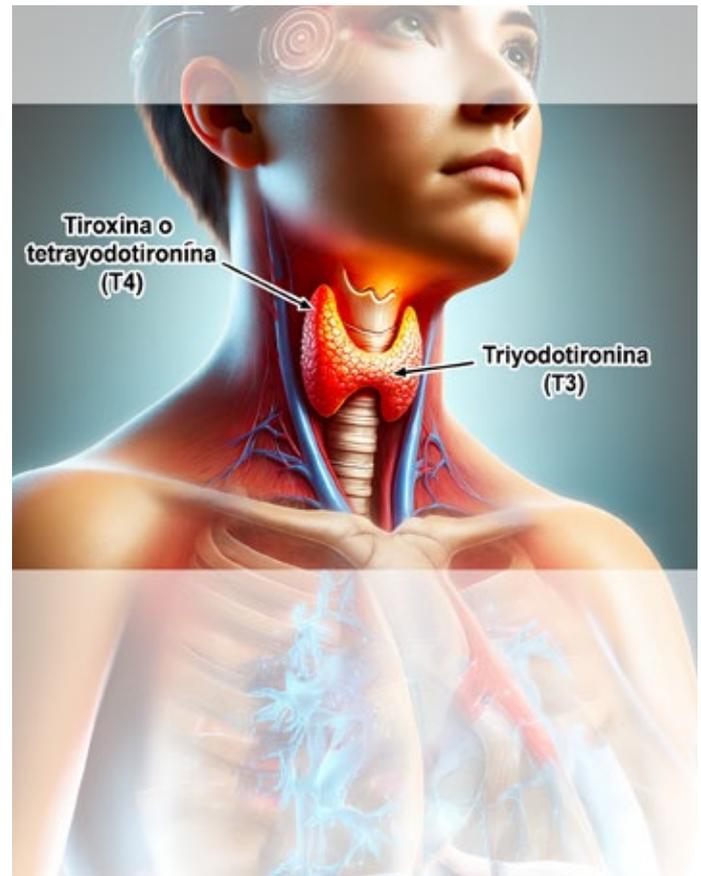


# 2: Cómo funciona la tiroides

La glándula tiroidea es una glándula pequeña que se ubica en el cuello y que libera hormonas tiroideas. Estas hormonas influyen en el índice metabólico, que es la media diaria de cantidad de energía que el cuerpo utiliza en reposo.

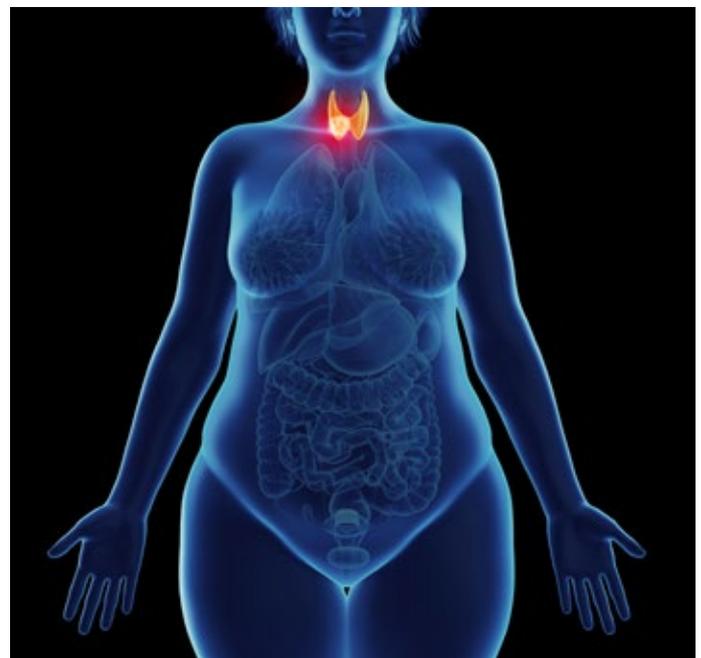
## Hay 2 hormonas tiroideas:

- Tiroxina o tetrayodotironina (T4): es la principal hormona que se produce en la glándula tiroidea y es fundamental para el correcto funcionamiento y regulación del metabolismo, está implicada en muchos procesos fisiológicos (crecimiento, regulación térmica, desarrollo del sistema nervioso central y la diferenciación celular). Al ser una prohormona, debe convertirse en su forma activa, es decir, convertirse en T3 para desarrollar sus funciones fisiológicas. Un nivel descompensado de esta hormona puede ser un signo de un problema de tiroides
- Triyodotironina (T3): esta hormona aumenta la tasa metabólica basal, lo que incrementa el consumo de oxígeno y energía.



# 3: Síntomas

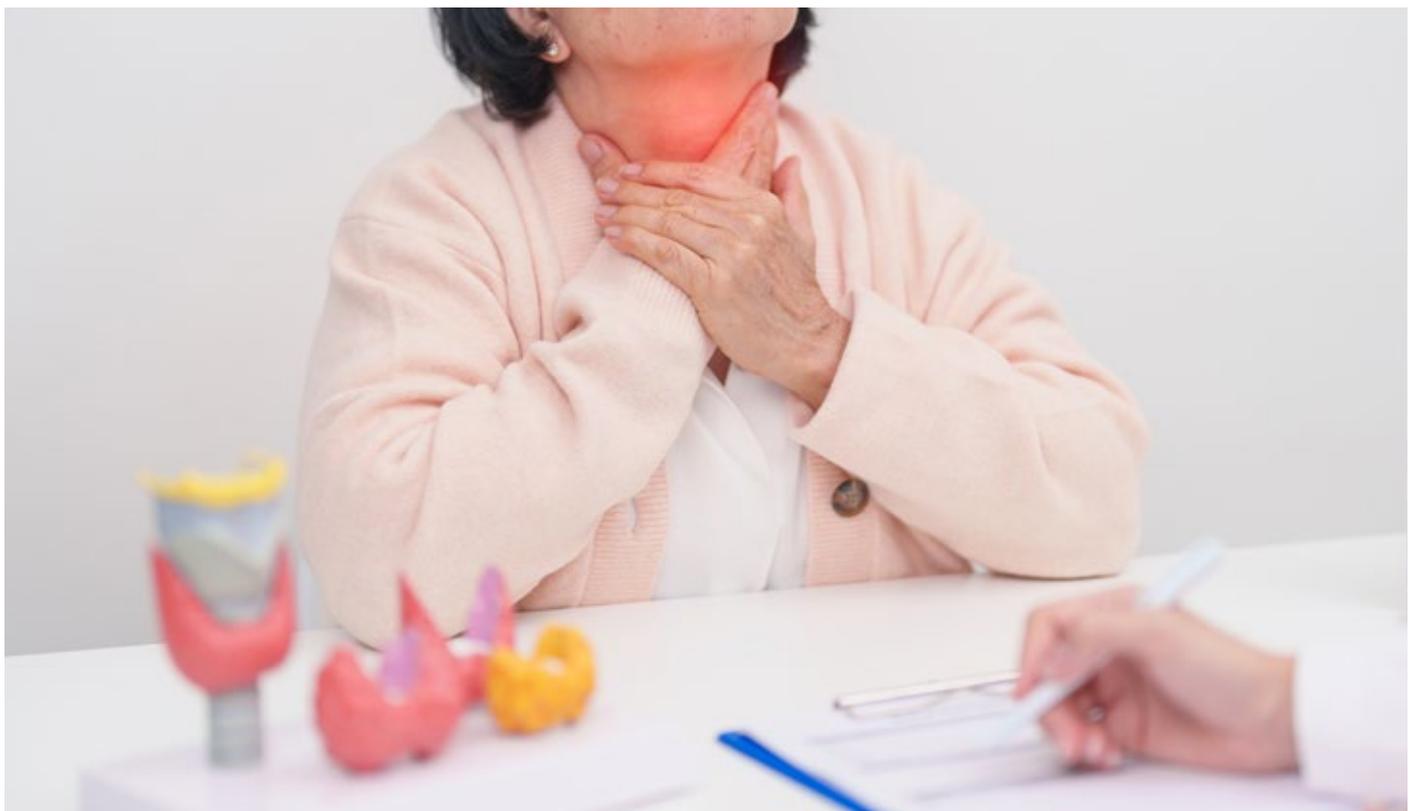
Los síntomas del hipotiroidismo varían según la gravedad y suelen producirse de forma lenta y durante largo tiempo. Normalmente, al comienzo, los síntomas son prácticamente imperceptibles (el cansancio o el aumento de peso), ya que son síntomas generalizados y se suelen asociar a otras condiciones, sin embargo, según avanza la ralentización del metabolismo, los problemas pueden ser más evidentes y además de la astenia y el aumento de peso, se puede observar un aumento de la sensibilidad térmica, estreñimiento, piel seca, edemas, trastornos del sueño, debilidad muscular, ciclos menstruales irregulares o frecuencia cardíaca más lenta.



# 4. Causas del hipotiroidismo

El hipotiroidismo aparece cuando la glándula tiroidea no produce correctamente las hormonas y algunas condiciones o patologías que pueden desencadenar el hipotiroidismo son:

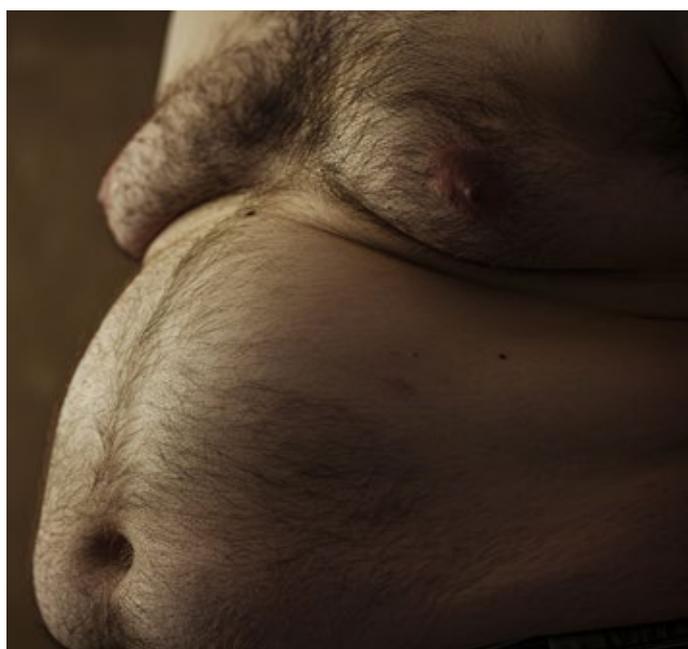
- 1. Enfermedad de Hashimoto**, que es una enfermedad autoinmune que aparece cuando el sistema inmune genera anticuerpos que atacan a los tejidos sanos y, en este caso, a la capacidad de producir hormonas de la glándula tiroides.
- 2. Cirugía de tiroides.** La extirpación total o parcial de la glándula tiroides puede afectar a su capacidad de producir hormonas, disminuyendo o anulando su producción.
- 3. Tratamiento de radioterapia.** Los tratamientos con radiación para tratar el cáncer en la cabeza o en el cuello pueden afectar a la glándula tiroides y a su funcionamiento.
- 4. Tiroiditis.** Inflamación de la glándula tiroides. Esta inflamación hace que la glándula libere toda la hormona almacenada de golpe, provocando que la tiroides incremente su actividad de repente, provocando hipertiroidismo y luego la glándula queda hipoactiva generando hipotiroidismo.
- 5. Medicamentos.** Algunos medicamentos pueden provocar hipotiroidismo, por lo que es conveniente preguntar a tu médico qué efectos pueden generar los medicamentos que tomas, en la glándula tiroides.
- 6. Problemas al nacer.** Nacer sin glándula tiroides o que no funcione correctamente o tener algún tipo de trastorno hereditario de esta glándula pueden ser algunos de los problemas de tiroides que se pueden presentar en los recién nacidos, aunque esta causa ocurre con menor frecuencia.
- 7. Trastornos de la glándula pituitaria.** Es una causa poco común de hipotiroidismo que consiste en la incapacidad de la glándula pituitaria para producir una cantidad necesaria de hormona estimulante de la tiroides.
- 8. Embarazo.** En algunas embarazadas, se puede diagnosticar hipotiroidismo en el embarazo, y es importante tratarlo, ya que aumenta el riesgo de aborto, parto prematuro o preeclampsia y puede afectar al desarrollo del feto.
- 9. Insuficiencia de yodo.** Este mineral es esencial para producir hormonas tiroideas. Un nivel alto de yodo puede agravar el hipotiroidismo y un nivel bajo puede hacer que aparezca hipotiroidismo.



# 5: Factores de riesgo

Aunque es cierto que toda la población es susceptible de desarrollar hipotiroidismo, las personas que cumplen estos requisitos, presentan mayor riesgo de padecerla:

- **Raza blanca.** Las personas de raza blanca, triplican el riesgo de padecer una enfermedad tiroidea.
- **Obesidad.** Constituye un factor de riesgo 6 veces superior al de una persona sin sobrepeso.
- **Antecedentes familiares** con patologías autoinmunes como la diabetes tipo 1, el lupus o la celiaquía, enfermedades tiroideas o enfermedades genéticas.
- **Antecedentes personales** de cirugía de tiroides, radiación y tratamientos con yodo radioactivo o padecer alguna enfermedad autoinmune, aumentan

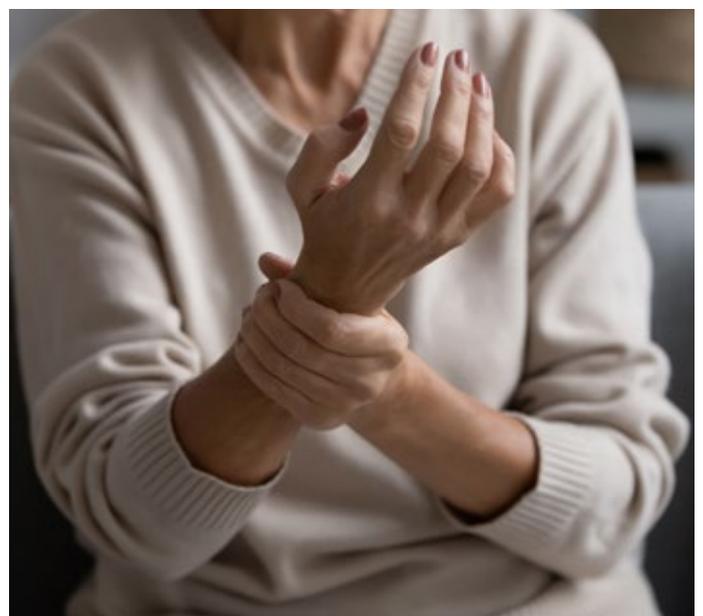


# 6: Impacto del Hipotiroidismo en el Cuerpo

Diagnosticar y controlar el hipotiroidismo es fundamental para evitar complicaciones como las que se indican a continuación:

- **Problemas cardiovasculares.** Las hormonas tiroideas influyen en la frecuencia cardíaca, en la presión arterial y en la asimilación y transformación del colesterol. El hipotiroidismo disminuye la frecuencia cardíaca, aumentando la resistencia vascular periférica, provocando hipertensión. Por otro lado, el hipotiroidismo se vincula a niveles altos de LDL (colesterol malo) y triglicéridos.
- **Efectos en la función neurológica y cognitiva** como fatiga, falta de memoria o depresión.
- **Problemas músculo-esqueléticos.** El enlentecimiento de la tasa metabólica, influye también en el desarrollo muscular o que puede derivar en enfermedades musculares y mayor riesgo de artritis o síndrome del túnel carpiano. Además, puede alterar el metabolismo del calcio, aumentando las probabilidades de osteoporosis y fracturas.
- **Complicaciones metabólicas.** El hipotiroidismo disminuye los procesos metabólicos, lo que provoca un aumento de peso. También puede provocar estreñimiento.
- **Problemas endocrinos y de fertilidad.** La hipo actividad de la glándula tiroides puede provocar una alteración en la función de otras glándulas endocrinas, afectando a la función suprarrenal, provocando una insuficiencia suprarrenal secundaria. En las mujeres, produce irregularidades en el ciclo menstrual, infertilidad y problemas durante el embarazo. En hombres puede provocar disminución del apetito sexual, disfunción eréctil e infertilidad.

Es importante tener controlados los niveles de la hormona tiroidea para prevenir estas complicaciones y garantizar un buen estado de salud.



# 7: Alimentación e Hipotiroidismo

Algunos estudios demuestran que la alimentación puede afectar positivamente a la tiroides, aplicando diferentes estrategias nutricionales que puedan ayudar en la evolución de las enfermedades de la glándula tiroides.

Es importante seguir una alimentación equilibrada y completa, que aporte los nutrientes necesarios, ya que puede influir en el funcionamiento de la tiroides.

Algunos consejos nutricionales que conviene tener en cuenta si sufres hipotiroidismo son los siguientes:

- **Consumo de yodo.** Este mineral es imprescindible para la síntesis de hormonas tiroideas, tal y como se ha comentado en un punto anterior, el consumo insuficiente de yodo puede generar hipotiroidismo, por lo que es fundamental el consumo de alimentos que contengan este mineral como pueden ser los pescados de mar, lácteos y sal yodada. Por otro lado, es importante no exceder la cantidad recomendada de yodo, que es de 150 µg/día, ya que un consumo elevado también puede ser perjudicial.
- **Evitar alimentos** que puedan interferir en la absorción del yodo. Algunos alimentos como el repollo, la coliflor, el brócoli, los nabos, los rábanos y la mostaza pueden dificultar la absorción de este mineral, por lo que hay que moderar su consumo y no abusar de ellos.
- **Asegurar un aporte adecuado de Selenio.** Este mineral es fundamental para la síntesis y regulación de las hormonas tiroideas. Es recomendable el consumo de pescados, mariscos, nueces de Brasil, avena, arroz integral o semillas de girasol, ya que son ricos en selenio, aunque, al igual que el yodo, tampoco conviene superar la cantidad diaria recomendada que son 55 µg/día.
- **Garantizar unos niveles adecuados de hierro.** El hierro es fundamental para el organismo, ya que participa en diferentes procesos esenciales. Un déficit de este nutriente puede afectar a la función tiroidea, ya que una enzima necesaria para la producción de hormonas tiroideas, necesita hierro para realizar su función correctamente. Los alimentos ricos en hierro son las carnes rojas, el repollo, el pescado y las legumbres.
- **Incluye alimentos que contengan zinc.** Un déficit de zinc en el organismo puede reducir la capacidad de la glándula tiroides para producir la cantidad adecuada de hormonas, provocando bocio. El zinc está presente en muchos alimentos como las ostras, la carne, pescado, mariscos, cereales integrales, legumbres, nueces y lácteos.
- **Asegurar una cantidad suficiente de vitamina D** en el cuerpo. La deficiencia de esta vitamina está vinculada a un mayor riesgo de enfermedades autoinmunes, que incluye la tiroiditis de Hashimoto. Mantener niveles adecuados de vitamina D mejora el estado general de salud y la función inmunológica en personas con hipotiroidismo. Es recomendable una exposición solar controlada y el consumo de alimentos ricos en vitamina D como los pescados azules, los huevos y los productos fortificados.
- **Mantener una buena hidratación.** Es importante asegurar un consumo suficiente de líquidos a lo largo del día (sobre todo agua) a no ser que se sufra alguna condición médica que necesite limitar el consumo de líquidos como puede ser una insuficiencia cardíaca o renal.
- **Limita el consumo de soja.** Las isoflavonas presentes en la soja pueden interferir en la función tiroidea en las personas que sufren hipotiroidismo o tiroiditis de Hashimoto.
- **Evitar alimentos bociógenos.** Estos alimentos bloquean la absorción y utilización del yodo. Algunos de estos alimentos son el brócoli, col rizada, coliflor, coles, cebolla, boniato, castañas, yuca y cacahuets entre otros. Hay que tener en cuenta que si se cocinan durante al menos 5 min., pueden perder parte de ese efecto.
- **No consumir productos ultraprocesados** y altos en azúcares. Estos alimentos contribuyen a la inflamación y al aumento de peso, agravando los síntomas del hipotiroidismo. Opta por alimentos frescos y minimamente procesados.
- **Eliminar el consumo de café y alcohol.** Tanto el alcohol como el tabaco pueden interferir en la absorción de medicamentos para la tiroides y aumentar la fatiga y la ansiedad.

# 8: Consejos prácticos

Además de la alimentación, también es importante mantener hábitos saludables para tener controlados los síntomas del hipotiroidismo y mejorar la calidad de vida:

Incorporar actividad física de forma regular puede ayudar a mantener activo el metabolismo y a fortalecer el cuerpo, practicar yoga, caminar o hacer natación, son algunas de las actividades que puedes hacer.

Además, aprender a controlar el estrés a través de técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda. Es importante gestionar el estrés, ya que puede afectar negativamente a la función tiroidea.

Por otro lado, mantener un descanso adecuado también juega un papel fundamental, dormir bien y tener un ciclo de sueño regular, hacen que el cuerpo se recupere y funcione de manera óptima.

Por último, mantener una buena composición corporal, controlando el exceso de peso ayuda a sentirse mejor y a controlar mejor los síntomas de hipotiroidismo.



## Cómo planificar tus comidas diarias

Tener tus comidas planificadas te ayudará a tener más controlados los alimentos que debes evitar así como los que se deben incluir para mejorar los síntomas del hipotiroidismo.

Para ayudarte a organizar tu alimentación, te recomiendo seguir estos prácticos consejos:

1. Anota los alimentos que tienes que evitar.
2. Revisa tu despensa para tener en cuenta los alimentos que ya tienes y así evitar duplicar y aprovechar lo que tienes.
3. Crea un menú semanal variado, incluyendo legumbres, cereales integrales, carnes magras y pescados. Ten en cuenta el punto 2 para no comprar cosas que ya tengas. Un consejo que puede ayudar mucho es elegir un alimento destacado para cada día de la semana, por ejemplo, los lunes legumbres, los martes pescado blanco, los miércoles arroz, los jueves carne, los viernes pescado azul, etc.
4. Acompaña todos los platos con las verduras recomendadas y recuerda que puedes añadir semillas o especias para enriquecerlos, evitando aquellas que no son recomendables.
5. Elige postres como las frutas o los lácteos.
6. Redacta una lista de la compra para que no se te olvide nada y comprar lo que necesites.

Una buena planificación te ayudará a tener una alimentación saludable, completa y variada, además de poder mejorar tu salud, también te ayudará a mejorar tu economía.



# 9: Ejemplo de menú de un día para hipotiroidismo

Para ayudar a comprender como ha de ser la alimentación para personas con hipotiroidismo, te dejo un ejemplo de como puede ser el menú para un día:

## • **DESAYUNO: Yogur con 3 cucharadas de copos de avena y 150 g de frutos rojos**

### INGREDIENTES:

- 1 yogur entero
- 30 g de copos de avena
- 150 g de frutos rojos

### PREPARACIÓN:

En un bol mezclamos el yogur, los copos de avena y los frutos rojos y se mezcla todo, también puedes triturar los frutos rojos o trocearlos.



## •• **MEDIA MAÑANA: un plátano**



## • **COMIDA: quinoa con verduras y salsa tahini.**

### Postre: piña

### INGREDIENTES:

- 40 g de quinoa
- 10 g de pipas de girasol
- 20 g de acelga
- 50 g de calabacín
- 40 g de pimiento rojo
- 1 cucharada de zumo de limón
- ½ cucharada de aceite de oliva virgen extra
- 80 ml de agua o caldo de verduras
- Sal al gusto
- 1 cucharada de pasta de sésamo o tahini
- 20 g de cebolla

### PREPARACIÓN:

#### 1. Quinoa

Lavar bien la quinoa hasta que el agua salga clara. Poner a hervir el caldo o agua, añadir la quinoa y cocer a fuego medio con la olla tapada durante 15 min (consultar el envase por si requiere más agua). Reservar en un bol y dejar enfriar.

#### 2. Salteado de verduras

En una sartén con muy poco aceite, saltear la cebolla y el pimiento picados durante 5 min. Añadir el calabacín troceado, las acelgas y la sal. Cocinar 10 min más. Volcar en el bol con la quinoa, añadir las pipas y mezclar.

#### 3. Salsa tahini

En un vaso, mezclar el tahini, el zumo de limón, el aceite y 15 g de agua hasta emulsionar. Verter sobre la quinoa y remover bien. Servir.



• **MERIENDA: Un puñadito de frutos secos**



• **CENA: Aguacate bol de salmón.**

**Postre: un yogur**

**INGREDIENTES:**

150 g Salmón fresco

½ diente de ajo

½ aguacate

1 cucharada de zumo de limón

Sal y pimienta al gusto

1 pizca de comino

1 pizca de pimentón en polvo

1 pizca de tomillo seco

20 g de maíz en conserva

1 cucharita de aceite de oliva virgen extra

**PREPARACIÓN:**

1. Vaciamos con cuidado el aguacate en un bol y guardamos la piel que hará de bol.
2. Por un lado, en una sartén con aceite doramos el ajo picado y el maíz hasta que estén listos.
3. Machacamos el aguacate con un tenedor, añadimos el zumo de limón, la sal, el comino, el pimentón, la pimienta, las hojas de tomillo y el maíz dorado. Mezclamos bien y reservamos.
4. En la misma sartén, doramos los dados de salmón fresco, les añadimos una pizca de sal y cuando los tengamos listos una pizca del zumo de limón.
5. Para el montaje es muy sencillo, en la misma piel, vamos rellenándolo de la mezcla de aguacate, terminamos con unos granos de maíz, una pizca de sal, unas hojas frescas de tomillo o cilantro, una pizca de pimentón ahumado si nos apetece y terminaremos con los dados de salmón recién hecho.



# 10: Conclusión

Cuidar tu alimentación y adoptar hábitos saludables son pasos fundamentales para controlar el hipotiroidismo y mejorar tu calidad de vida. A través de una dieta equilibrada, que incluya los nutrientes esenciales como yodo, selenio, hierro, zinc y vitamina D, puedes favorecer el correcto funcionamiento de tu glándula tiroidea y reducir los síntomas asociados. Además incorporar actividad física, técnicas de relajación y un buen descanso contribuyen a mantener tu cuerpo en equilibrio y a sentirte mejor cada día. Recuerda que cada pequeño cambio cuenta y que, con constancia y la orientación adecuada, puedes vivir con más energía y bienestar.



## Tu bienestar comienza aquí

La información y recetas incluidas en este libro han sido elaboradas por el equipo de CORPORIS SANUM. Los hemos reunido y preparado para ayudarte a que alcances tu mejor versión, mejorando tu salud y bienestar físico y mental.

Si deseas un plan adaptado a ti,  
con asesoramiento profesional  
y seguimiento personalizado,  
contáctanos sin compromiso:

[www.corporissanum.com](http://www.corporissanum.com)

[nutricionista@corporissanum.com](mailto:nutricionista@corporissanum.com)

Tel: 684462733



Verónica Abad



Corporis  
Sanum

Cuerpos Sanos para Mentes Inteligentes