



Guía para Pacientes con Enfermedades de la Tiroides



¿Qué es la Tiroides?

La tiroides es una glándula endocrina con forma de mariposa ubicada en el cuello, encargada de producir hormonas (T3 y T4) que regulan el metabolismo, energía, temperatura corporal, peso y funciones vitales como la frecuencia cardíaca y la digestión.



Enfermedades Tiroideas Más Comunes



1. Hipotiroidismo

- Disminución de la producción de hormonas tiroideas.
- Síntomas: cansancio, aumento de peso, estreñimiento, piel seca, depresión.



2. Hipertiroidismo

- Exceso de producción hormonal.
- Síntomas: pérdida de peso, insomnio, ansiedad, palpitaciones, diarrea.



3. Tiroiditis de Hashimoto (autoinmune)

- Sistema inmune ataca la tiroides causando hipotiroidismo.



4. Enfermedad de Graves (autoinmune)

- Estimula en exceso la tiroides causando hipertiroidismo.



5. Bocio y Nódulos Tiroideos

- Agrandamiento o masas en la tiroides, pueden o no alterar la función hormonal.
-



¿Cómo influye la mala nutrición en las enfermedades tiroideas?

- **Déficit de yodo:** esencial para sintetizar T3 y T4. Su carencia causa bocio e hipotiroidismo.
- **Déficit de selenio:** necesario para convertir T4 en T3 (forma activa).
- **Carencia de hierro y zinc:** afecta la producción y función hormonal.

- **Exceso de gluten o caseína:** puede activar procesos autoinmunes como Hashimoto.
 - **Alimentos inflamatorios:** azúcar refinada, aceites vegetales procesados (soya, maíz), harinas blancas.
 - **Contaminantes (xenoestrógenos):** plásticos, pesticidas interfieren con los receptores hormonales.
-

Alimentos que afectan negativamente la tiroides

✕ Evitar o reducir:

- Soja (interfiere con la absorción de yodo)
 - Gluten (en Hashimoto)
 - Comida ultraprocesada, azúcar, bebidas azucaradas
 - Harinas y cereales refinados
 - Grasas trans y aceites vegetales industriales
-

¿Por qué los medicamentos no curan el origen de la enfermedad?

Los fármacos como la **levotiroxina** (hipotiroidismo) o antitiroideos (hipertiroidismo) **reemplazan o bloquean hormonas** pero **no tratan la causa subyacente** como:

- Disfunción inmunitaria (Hashimoto, Graves)
- Inflamación crónica
- Desequilibrio nutricional
- Estrés crónico

Efectos adversos comunes:

- Levotiroxina: palpitaciones, insomnio, pérdida de masa ósea si mal dosificada.
- Antitiroideos (metimazol, propiltiouracilo): toxicidad hepática, supresión de médula ósea.



Fitoterapia con Evidencia Científica

Ashwagandha (*Withania somnifera*)

- Adaptógeno útil en hipotiroidismo subclínico.
- Mejora TSH y niveles de T3, T4 en estudios clínicos.

Guggul (*Commiphora mukul*)

- Estimula la función tiroidea y regula lípidos.
- Evidencia en hipotiroidismo leve.

Melissa (*Melissa officinalis*)

- Reguladora del hipertiroidismo leve y ansiolítica.
- Acción sobre receptores TSH y calma el sistema nervioso.

Nutrientes Esenciales con Evidencia Clínica

Nutriente	Función Esencial	Evidencia
Yodo	Síntesis de T3 y T4	Tipo A
Selenio	Conversión de T4 en T3, antioxidante en tiroides	Tipo A
Zinc	Cofactor en síntesis hormonal	Tipo A
Hierro	Necesario para enzima tiroperoxidasa	Tipo B+
Vitamina D	Inmunorreguladora, esencial en enfermedades autoinmunes	Tipo A
Omega 3	Disminuye inflamación sistémica	Tipo A
Myo-inositol + Selenio	Mejora función en hipotiroidismo subclínico	Tipo A (estudios clínicos combinados)



Tabla Terapéutica Natural Complementaria

Terapia	Dosis Recomendada	Duración	Beneficios Clínicos
Ashwagandha (extracto)	300–600 mg/día	3–6 meses	Mejora TSH, reduce fatiga y ansiedad
Guggul	250–500 mg/día	8–12 semanas	Estimula tiroides, mejora lípidos
Melissa officinalis	200–400 mg/día	Según síntomas	Ansiolítico, regula hipertiroidismo leve
Selenio	100–200 mcg/día	Continuo	Protege tiroides y mejora T3-T4
Myo-inositol + Selenio	600 mg + 83 mcg/día	3–6 meses	Normaliza TSH, reduce anticuerpos
Zinc	15–30 mg/día	Continuo	Mejora síntesis hormonal
Vitamina D3	2000–4000 UI/día	Según niveles	Mejora inmunidad y autoinmunidad



Recomendaciones de Estilo de Vida

- 🥗 Dieta antiinflamatoria rica en vegetales, pescados grasos, frutos secos.
- ❌ Eliminar gluten en pacientes con Hashimoto (evaluar con profesional).
- 🚶 Ejercicio moderado regular para reducir estrés y peso corporal.
- 😴 Dormir mínimo 7 horas, controlar estrés crónico.
- 💧 Hidratación adecuada y exposición solar diaria.



Esta guía está basada en estudios clínicos y literatura médica revisada.