

• Las mujeres tienen mayores probabilidades de padecer trastornos tiroideos

Efecto mariposa puede dañar su salud

Jessica Vargas Varela
colaboradores@prensalibre.co.cr

Las mujeres tienen de cinco a ocho veces más probabilidades que los hombres de presentar problemas con la glándula tiroidea. Se estima que cerca de 300 millones de personas presentan trastornos sin siquiera sospecharlo.

"La mujer es más propensa a presentar problemas de tiroides dado que es quien recibe muchos cambios hormonales durante toda su vida, desde el desarrollo de la menstruación, embarazo hasta la menopausia", indicó el Dr. Héctor Leonardo Pimentel, endocrinólogo y asesor médico de Merck.

La etapa femenina cuando existe un mayor riesgo de padecer un problema tiroideo es en la pubertad, el embarazo, o incluso después de dar a luz. Está patología es hasta ocho veces más frecuente en las mujeres que en los hombres. Además muy pocas personas conocen la importancia de esta pequeña glándula en el cuerpo.

La tiroides es un pequeño órgano en forma de mariposa ubicado enfrente de la tráquea que produce dos hormonas: la tiroxina y la triyodotironina, cuyas funciones son circular por el torrente sanguíneo y controlar el metabolismo, incidiendo en



Las mujeres son más propensas a padecer estos trastornos por los cambios hormonales que sufren a lo largo de sus vidas.

cada rincón del cuerpo. Por otra parte, esta glándula les indica a los órganos la velocidad en la que deben funcionar y cuánto oxígeno debería consumir del cuerpo. Así como regular su temperatura y los niveles de energía.

Según el Dr. Pimentel, esto se puede resumir como "pequeños cambios, grandes consecuencias. Una mínima variación en la concentración de hormonas tiroideas puede tener un enorme impacto y causar caos en el paciente". Este descontrol es también conocido como efecto mariposa.

Si la cantidad de hormonas que la tiroides produce no es suficiente, provocará una disminución de su actividad, desarrollando un trastorno llamado "hipotiroidismo", lo que podría causar en la persona un estado de cansancio, depresión o frío. El "hipotiroidismo" no tiene cura, pero

si se puede controlar con medicamentos, para estos casos se usa la terapia de reemplazo de la tiroides para compensarla en el organismo. Este tratamiento es de por vida, aún cuando los síntomas estén controlados.

"El 95% de los casos de hipotiroidismo primario es de tiroiditis de hashimoto, es decir inflamación de la glándula tiroides, pero también existen casos de hipotiroidismo por deficiencia de yodo", aclaró el Dr. Pimentel.

CAUSAS

El riesgo de sufrir estos trastornos tiroideos aumenta cuando existen antecedentes familiares, si se presenta una enfermedad inmunológica como la diabetes tipo 1 en personas mayores de 30 años.

o que han recibido radioterapia, así como personas con Síndrome de Down o Turner entre otras.

CÓMO PREVENIRLO

"Principalmente se debe tener una buena ingesta diaria de yodo y acudir al médico para revisiones anuales de salud y así identificar los síntomas asociados al hipotiroidismo, principalmente en pacientes de alto riesgo", aseguró Pimentel.

El yodo es vital para la producción de hormonas tiroideas, como el cuerpo no lo produce, es importante que las personas lo consuman mediante una alimentación saludable. Este mineral puede encontrarse en el pescado, los mariscos, el pan, el queso, la leche de vaca, los huevos, el yogur y las algas marinas.

Síntomas para tomar en cuenta

- Cansancio
- Depresión
- Aumento de peso
- Frío
- Poca capacidad de memoria
- Estreñimiento
- Menstruaciones anormales
- Problemas de fertilidad
- Cabello y uñas finas
- Piel seca y escamosa