

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Aug 30, 2022

Tiroides hipoactiva

Tener una tiroides poco activa significa que su cuerpo no está produciendo hormonas suficientes necesarias para obtener energía de los alimentos. Algunas personas con una tiroides poco activa no notan ningún síntoma. Pero otras personas se sienten cansadas y deprimidas. Es posible que tu piel esté seca y que pierdas algo de cabello. Las tabletas pueden ayudar a reemplazar las hormonas en su cuerpo.

Qué es una tiroides hipoactiva?

La tiroides es una pequeña glándula que se encuentra en el cuello. Produce hormonas, que viajan por todo el cuerpo en la sangre. La principal hormona que produce la tiroides es la tiroxina. Si la glándula tiroides no produce suficiente tiroxina, tienes lo que los médicos llaman hipotiroidismo.

La tiroxina ayuda a controlar la rapidez con la que el cuerpo produce y utiliza la energía de los alimentos. Su médico puede determinar si tiene niveles bajos de tiroxina con un análisis de sangre.

Si la tiroides deja de producir suficientes hormonas, generalmente se debe a que el sistema inmunitario la ha dañado. Es más probable que contraiga este tipo de hipotiroidismo si alguien de su familia lo tiene.

Hay otras razones menos comunes por las que la glándula tiroides deja de funcionar correctamente. Puede dañarse mediante cirugía, radioterapia, algunos medicamentos u otro problema médico. Es posible que necesites pruebas para descartar otras causas. Algunas mujeres desarrollan una tiroides hipoactiva después de dar a luz. A menudo, esto es temporal.

Cúales son los síntomas?

Puede ser fácil pasar por alto los síntomas de una glándula tiroides hipoactiva. A menudo son leves y bastante vagos. Su médico puede pedir análisis de sangre para detectar una tiroides hipoactiva.

Si tiene una tiroides hipoactiva, puedes tener algunos de estos síntomas:

Tiroides hipoactiva

- Sentirse cansado o deprimido
- Pensar más lentamente o con menos claridad de lo habitual
- Tener la piel seca
- Engordar
- Sentir el frío más de lo habitual
- Tener estreñimiento
- Tener períodos irregulares, si eres mujer.

Si no se trata una tiroides hipoactiva, los síntomas pueden empeorar gradualmente. Después de unos meses o años, es posible que notes que:

- Tienes la piel muy seca y escamosa
- Tienes el cabello grueso o pierdes parte de su cabello
- Aumentas de peso, aunque no estés comiendo más alimentos de lo habitual
- Te sientes deprimido
- Te sientes lento y que te resulta difícil pensar con claridad
- Tienes la voz ronca.

qué tratamientos funcionan?

Una glándula tiroides hipoactiva se trata con tabletas de hormonas. Estos comprimidos contienen la hormona tiroxina. El nombre completo de la tiroxina de reemplazo es levotiroxina. Es probable que necesites tratamiento por el resto de tu vida.

Si tienes síntomas de una tiroides hipoactiva, tomar levotiroxina te hará sentir mejor.

- Por lo general, se toma una tableta de levotiroxina al día, con el estómago vacío. La mayoría de las personas lo toman antes del desayuno.
- La dosis de levotiroxina que se toma debe ajustarse cuidadosamente para asegurarse de que no se tenga demasiada hormona. Su médico le recetará una dosis baja y la aumentará gradualmente. Necesitará análisis de sangre regulares para verificar que la dosis sea adecuada para usted.
- Pueden pasar varias semanas antes de que note alguna diferencia en sus síntomas. Pero la levotiroxina debería hacer que se sienta menos cansado y lento. Si estabas estreñado o deprimido, estos síntomas también deberían mejorar.

Es importante no tomar demasiada tiroxina. Si su dosis es demasiado alta, es posible que tenga latidos cardíacos anormales (fibrilación auricular) o que sus huesos se vuelvan demasiado delgados. Su médico lo tratará con la dosis más baja posible para evitar estos problemas.

Si su nivel de tiroides es solo un poco más bajo de lo normal y no tiene ningún síntoma, hable con su médico sobre qué es lo mejor para usted. Es posible que no necesite tomar tiroxina de inmediato. En su lugar, es posible que le revisen el nivel de tiroides con regularidad.

Qué me va a pasar?

Si la tiroides hipoactiva no se trata, los síntomas pueden empeorar gradualmente. Sin embargo, con tratamiento, usted debería ser capaz de llevar una vida normal y activa.

Dónde obtener más ayuda

Hay muchas organizaciones que ofrecen ayuda a las personas con afecciones de la tiroides. Por ejemplo, en el Reino Unido, la Fundación Británica de Tiroides (btf-thyroid.org) Brinda apoyo a las personas afectadas por problemas de tiroides.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

