

Consejos de tu farmacéutico

Tratamiento con Levotiroxina



- **Toma cada día el medicamento a la misma hora en una única toma**, preferiblemente por las mañanas y media hora antes de desayunar
- **Guarda el tratamiento en un lugar protegido del calor, la humedad y la luz**
- **No abandones el tratamiento** aunque te encuentres bien, para así evitar la reaparición de los síntomas
- **Acude regularmente a tu médico** para revisar los niveles de hormonas tiroideas



Ante cualquier duda,
consulta a tu médico
y/o farmacéutico



Alimentación y deporte



- **Come de manera equilibrada** incluyendo frutas y verduras en tu dieta
- **Evita el empleo de soja**, ya que disminuye la absorción de la Levotiroxina
- **Haz ejercicio regularmente** acorde a tu estado físico y adapta tu actividad física a cómo te encuentres
- **Ten especial precaución con los suplementos**, ya que pueden contener grandes cantidades de Yodo, las cuales podrían producir una disminución más rápida de la función tiroidea
- **Mantén un peso corporal saludable**, puede beneficiar a tus niveles hormonales



DÍA MUNDIAL
del Tiroides

Hipotiroidismo

¿Qué debo saber?



Referencias

1. Fundación Merck Salud. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Manual de Patología Tiroidea. 2018. Disponible en: <https://www.seen.es/portal/documentos/manual-de-patologia-tiroidea-2018>
2. NACB. Guía de Consenso para el Diagnóstico y Seguimiento de la Enfermedad Tiroidea. 2021. Disponible en: <https://www.segc.es/download/gpc/83/3786/783366625/5116624/cms/guia-de-consenso-enfermedad-tiroidea.pdf>

Farmacia

 **nodofarma**
asistencial

 **Farmacéuticos**
Consejo General de Colegios Farmacéuticos de España

¿Qué es el hipotiroidismo?

El hipotiroidismo es una afección que se produce cuando **la tiroides no es capaz de producir hormonas tiroideas en la cantidad necesaria** para el buen funcionamiento del organismo. Es más prevalente en mujeres y ancianos.

La tiroides es una glándula que se encuentra en la parte anterior del cuello y produce estas hormonas, que llegan a través de la sangre a los diferentes tejidos regulando nuestra energía y metabolismo.

Existen varias causas que producen hipotiroidismo, pero en los países desarrollados la causa más frecuente es la tiroiditis crónica autoinmune.



Síntomas

El hipotiroidismo puede no presentar síntomas. No obstante, a medida que disminuyen los niveles de hormonas tiroideas en la sangre, las funciones corporales se enlentecen, pudiendo aparecer algunos síntomas tales como:



Cansancio, fatiga



Intolerancia al frío



Estreñimiento



Menstruación irregular



Tendencia al sueño



Ligero aumento de peso



Alteración de la memoria



Estos síntomas varían en función del paciente y la gravedad de la patología

Factores de riesgo

Hay una serie de factores de riesgo que predisponen a padecer esta enfermedad:

- > **Sexo:** el hipotiroidismo es mucho más prevalente en mujeres
- > **Edad:** la prevalencia de hipotiroidismo aumenta con la edad
- > **Factores genéticos:** antecedentes familiares de enfermedad tiroidea
- > **Haber sido tratado con Yodo radiactivo, radioterapia o medicamentos antitiroideos**
- > **Embarazo**

¿Cómo es el tratamiento?

En la mayoría de los pacientes, el hipotiroidismo es una situación permanente que puede requerir tratamiento crónico, y cuyo objetivo es mantener los niveles de hormonas tiroideas dentro de los límites normales para revertir las manifestaciones clínicas y bioquímicas.

El tratamiento de elección es la **Levotiroxina vía oral** que se debe administrar en ayunas preferiblemente media hora antes del desayuno para garantizar su absorción. Se precisan alrededor de 4-6 semanas para evaluar el efecto del medicamento.

Recuerda, siempre debe ser prescrita por un médico

