

¿Qué tal le funciona la tiroides?

La pena inundó el corazón de Sara tras la pérdida de su bebé en el primer trimestre de embarazo. Un año después tuvo otro aborto, y los médicos no supieron decirle por qué.

Con el tiempo, Sara comenzó a engordar, a pesar de que hacía ejercicio y vigilaba la dieta. Sentía calambres en las piernas y aumentó su sensibilidad al frío. Por fin, unos análisis de sangre y una ecografía de la glándula tiroidea revelaron que padecía de un trastorno conocido como tiroiditis linfocítica o enfermedad de Hashimoto, el cual podría ser el responsable de sus abortos*.

Como la mayoría, Sara no le había prestado mucha atención a su tiroides, pero su decadente salud le hizo ver lo importante que es esta glándula.

* *Aunque una tiroides perseguida puede complicar el embarazo, la mayoría de las pacientes dan a luz niños sanos. Sin embargo, es de suma importancia que la madre se someta a un tratamiento hormonal, puesto que es la única fuente de hormonas tiroideas para el feto.*

LA TIROIDES

La tiroides es una glándula ubicada en el cuello, por debajo de la nuez de Adán. Pesa poco menos de 30 gramos (una onza) y tiene forma de mariposa, con dos lóbulos laterales que se unen envolviendo la tráquea. Perteneció al sistema endocrino, que es un conjunto de órganos y tejidos que producen, almacenan y vierten hormonas -sustancias químicas- en el torrente sanguíneo.

Consta de numerosos folículos, o saquitos, llenos de un fluido viscoso que alberga las hormonas tiroideas. Estas hormonas contienen una gran concentración de yodo; de hecho, casi el ochenta por ciento del yodo del organismo se aloja en la tiroides. El déficit de este elemento en la alimentación produce el crecimiento excesivo de la glándula, conocido como bocio. La falta de yodo en los niños inhibe la producción de hormonas y, como consecuencia, retrasa su desarrollo físico, mental y sexual, lo que se denomina cretinismo.

La función de las hormonas tiroideas

La tiroides produce dos hormonas principales: la *triyo-*

dotironina (T3) y la *tiroxina* (T4). Tanto la T3 como otra variedad, la T3 inversa, se derivan de la T4 mediante un proceso que en su mayor parte tiene lugar a nivel de los tejidos, fuera de la glándula. Cuando el organismo precisa más hormonas tiroideas, la glándula libera T4 en la corriente sanguínea, desde donde alcanzará todos los tejidos y células del cuerpo, bien en su forma original o en la de sus derivados.

Tal como el acelerador sirve para regular la velocidad de un vehículo, las hormonas tiroideas regulan el ritmo del metabolismo, es decir, la actividad química de las células que generan energía y nuevos tejidos. Por lo tanto, contribuyen al crecimiento normal del tejido y su reparación, influyen en el ritmo cardíaco y mantienen la temperatura corporal y la producción de energía muscular.

Además, las hormonas tiroideas efectúan otras tareas importantes, como ayudar al hígado a eliminar de la sangre el exceso de triglicéridos y de lipoproteínas de baja densidad, o colesterol malo. El colesterol se transporta a la bilis y termina siendo eliminado en las heces. Así, la disminución de los niveles de estas hormonas puede ocasionar un aumento del colesterol malo y un descenso de lipoproteínas de alta densidad, o colesterol bueno.

Tal como el acelerador sirve para regular la velocidad de un vehículo, las hormonas tiroideas regulan el ritmo del metabolismo

En el tracto gastrointestinal, las hormonas tiroideas aceleran la secreción de jugos gástricos y aumentan el ritmo de los movimientos peristálticos (contracciones ondulares de los músculos del aparato digestivo). De modo que el exceso de hormonas puede aumentar las evacuaciones, y la carencia de ellas causar estreñimiento.

¿Cómo se regula la tiroides?

El hipotálamo es la región del cerebro encargada de controlar la tiroides. Cuando detecta una disminución de hormonas, envía una señal a otra glándula, la hipófisis o pituitaria -situada en la base del cerebro, justo por encima

del paladar-, para que libere una hormona estimulante de la tiroides (conocida como TSH).

Por eso, en caso de sospecharse un mal funcionamiento de la glándula, puede diagnosticarse su estado midiendo los niveles sanguíneos de TSH y de hormonas tiroideas.

Si algo no va bien

La disfunción de la tiroides puede deberse a una dieta pobre en yodo, estrés físico o mental, defectos congénitos, infecciones, enfermedades (generalmente de tipo inmunológico) o efectos secundarios causados por tratamientos médicos. El bocio, o agrandamiento de la glándula, puede presentarse de manera difusa o nodular. Aunque generalmente es benigno, siempre debe consultarse con un especialista, pues podría tratarse de algo más serio, como un tumor canceroso.

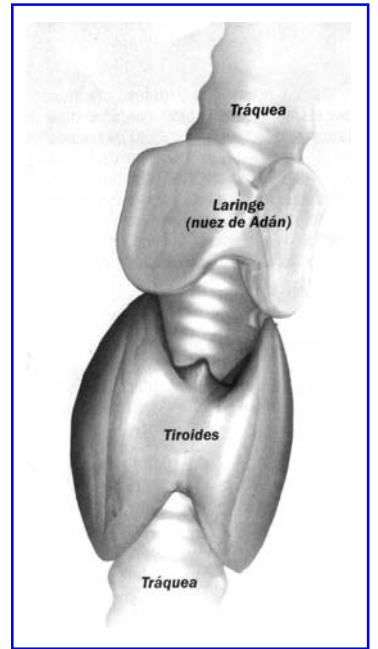
Los trastornos tiroideos suelen ser dos: el *hipertiroidismo* (producción excesiva de hormonas) y el *hipotiroidismo* (actividad deficiente), y pueden cursar durante años de manera gradual y asintomática, sin que uno se dé cuenta. Como es lógico, conviene obtener un diagnóstico mientras la enfermedad está en las primeras fases.

Las alteraciones más comunes de la tiroides son la enfermedad de Hashimoto y la de Graves. Ambas son de carácter inmunológico, ya que el propio sistema de defensas ataca a las células del organismo

Los trastornos tiroideos pueden cursar durante años de manera gradual y asintomática, sin que uno se de cuenta

como si se tratara de intrusos. La enfermedad de Hashimoto es seis veces más común en mujeres que en hombres y suele desembocar en hipotiroidismo. Por otra parte, la enfermedad de Graves es ocho veces más común en mujeres que en hombres y normalmente genera hipertiroidismo.

Hay diferentes opiniones sobre la frecuencia con que debe comprobarse la función de la tiroides, pero todas coinciden en la importancia de hacerlo a los recién nacidos. Si los chequeos médicos indican una tiroides hipoactiva, se recomiendan análisis sanguíneos para ver qué anticuerpos están atacando la



glándula. Pero si los análisis indican una tiroides hiperactiva, se ordena un estudio radiológico, siempre que la paciente no esté embarazada o esté dando de mamar. En caso de que se descubran nódulos en la glándula, lo indicado es una biopsia para descartar que sean malignos.

Cuando se necesita tratamiento

Existen diversos tratamientos para el hipertiroidismo. Algunos de sus síntomas, como las palpitaciones, el temblor muscular y la ansiedad, pueden aliviarse con medicamentos. Pero en ocasiones, el tratamiento consistirá en la destrucción de células tiroideas con el fin de reducir la producción hormonal, y en otras habrá que extraer parte o la totalidad de la glándula.

Quienes padecen hipotiroidismo o aquellos a quienes se les ha extirpado la tiroides han de tomar cierta cantidad diaria de la hormona T4. La dosis dependerá de las necesidades de cada paciente. Cuando se trata de cáncer, las opciones son varias: medicamentos, cirugía, quimioterapia o yodo radioactivo.

A Sara le va bien con el tratamiento de la hormona T4, y además, una nutricionista le ha diseñado una dieta equilibrada. Como Sara, muchas otras personas también se han dado cuenta de la gran importancia de la tiroides, pese a su pequeño tamaño. De modo que cuide la suya: procure que su alimentación sea sana e incluya el yodo necesario, evite el estrés crónico y haga lo posible por estar saludable.