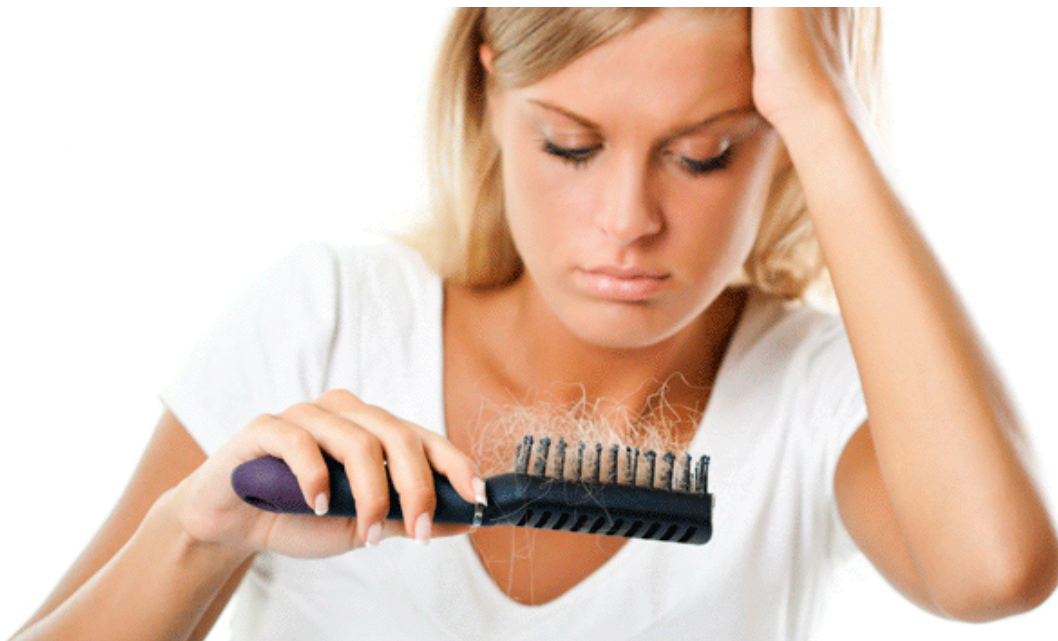
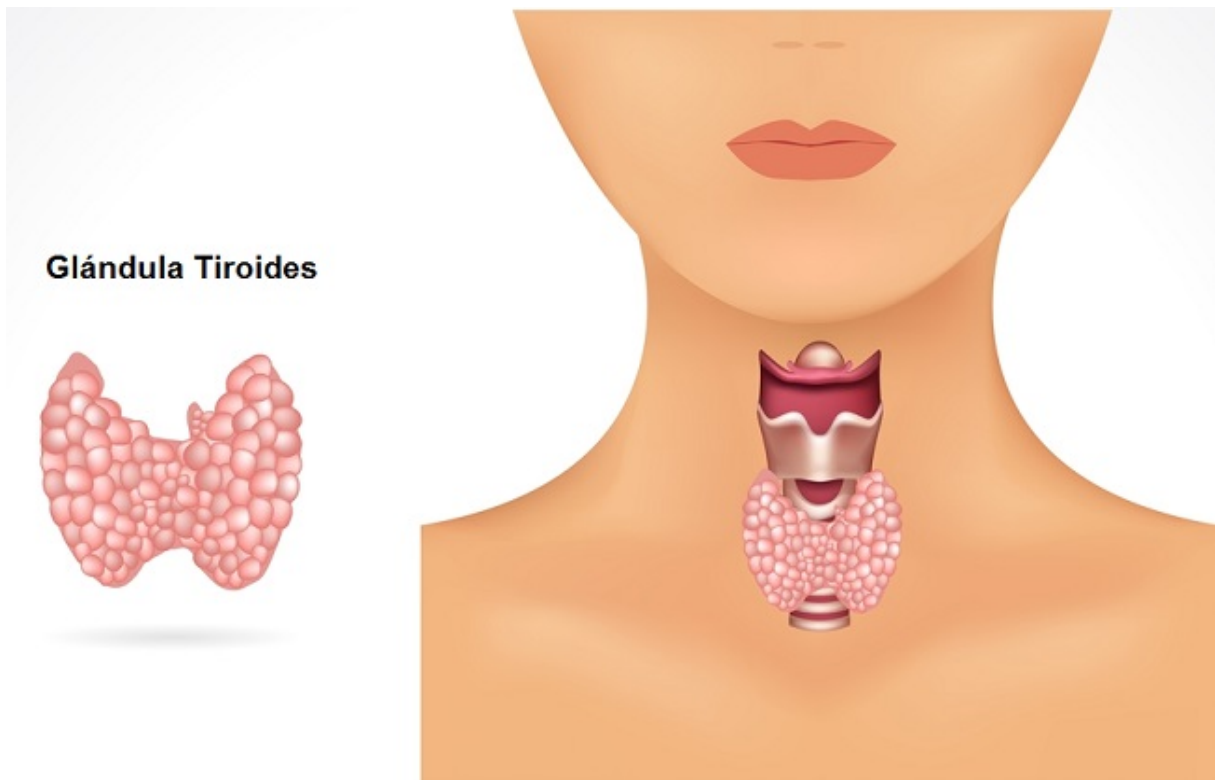


¿Tienes estos síntomas? Puedes padecer hipotiroidismo sin saberlo

El Ciudadano · 11 de diciembre de 2015



El **hipotiroidismo** representa una de las afecciones silenciosas en la sociedad. Sus síntomas no son complicados de descifrar, sin embargo, se puede confundir con las señales de otras patologías que da como consecuencia su desapercibida importancia. Es importante conocer las **señales de que padeces hipotiroidismo** y así efectuar una acción inmediata sobre el mismo.

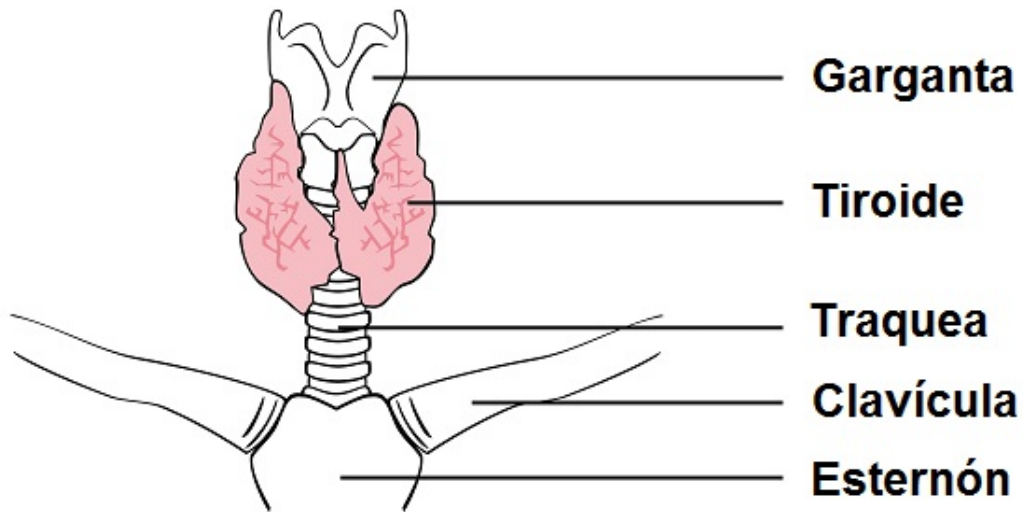


Según la OMS (Organización Mundial de la Salud), **el 3% de la población sufre de hipotiroidismo**. En concreto, esta patología se debe a **niveles bajos de producción de la hormona tiroidea** que recorre el torrente sanguíneo. Además se ha comprobado que es más frecuente en mujeres que en hombres. La edad en la que se ve con más frecuencia es de los 50 años en adelante y después del parto.

Esta hormona es producida por la tiroides, una glándula que se ubica por encima de la tráquea y cuya funcionalidad es la de regular el metabolismo general del cuerpo y la producción de la hormona en mención.

Señales de que padeces hipotiroidismo

Glándula Tiroides



Las **señales para saber si padeces hipotiroidismo** son representadas por los síntomas de esta alteración metabólica. A continuación se mencionan los más frecuentes y con los que se podría llegar a deducir que se padece de ésta.

- Padecer de estreñimiento a pesar de ingerir una dieta sana a base de vitamina, agua y fibra.
- En las personas que padecen de hipotiroidismo se les suele **presentar un color de piel pálido y de tono amarillento**.
- Agotamiento y cansancio, la persona siente con frecuencia que a pesar de no realizar actividades físicas significativas, su sensación de agotamiento es permanente.
- Una de las señales de que padeces hipotiroidismo puede ser cuando se presenta **retención de líquidos** que a mediano y largo plazo se denota en el rostro. Esta acumulación hace que la cara se hinche por las mañanas, las bolsas debajo de los ojos dan apariencia de agotamiento.
- El frío es constante a pesar de temperaturas elevadas, en etapas tempranas no se nota mucho, pero si padeces hipotiroidismo desde hace años es posible que sea fácil de asimilarlo.

- **El hipotiroidismo provoca aumento de peso inexplicable** o bien, evita que una persona baje algunas tallas a pesar de esfuerzos –incluso- extremos. Cabe notar que en algunos casos sucede lo contrario, no se logra subir de peso a pesar de una dieta nutrida con carbohidratos, fibra, vitaminas y demás.
- En las etapas más avanzadas del hipotiroidismo, las personas pueden empezar a notar desconcentración en las actividades que realizan.
- Los dolores de cabeza aumentan sin razón alguna también con este padecimiento.
- Una de las **señales de que padeces hipotiroidismo** es el doble mentón o la papada, esta última se nota como una bola que cuelga del cuello, justo por delante de la tráquea. Esta no es más que la glándula hipertrofiada (agrandada).
- A pesar de la retención de líquidos, la piel empieza a mostrar resequedad. Es por eso que la necesidad de tomar agua aumenta.
- Otro **síntoma del hipotiroidismo** es la carencia de vellos en las cejas. A pesar de esta señal clara, **pocas personas saben que se trata de un problema metabólico causado por la tiroides.**
- En las mujeres el **desequilibrio hormonal** que provoca esta patología puede evitar que queden embarazadas.

Descartar otras enfermedades

El problema de **no saber que se padece hipotiroidismo**, es que **sus síntomas se pueden confundir con otras enfermedades**. Los dolores de cabeza, por ejemplo, sus constantes apariciones pueden llegar a creer que se trata de una migraña. La retención de líquidos puede asemejarse a una afección renal, entre otros casos.

Una prueba para descartar o reafirmar el hipotiroidismo

Este proceso es casero y muy sencillo de hacer. Lo primero que se debe hacer es dejar un termómetro a lado de la cama por la noche, al día siguiente por la mañana, antes de hacer nada se debe medir la temperatura del cuerpo con ese termómetro. Se hace esta prueba en al menos cinco días.

Escribir el resultado en un cuaderno de apuntes. La temperatura media de estos datos da como resultado el funcionamiento de la tiroides. Si esta entre los 32.2 – 36.7 grados centígrados, entonces es normal. Si es inferior a 36.2 grados, entonces es una señal clara que la tiroides tiene una alteración, en cuyo caso el primer acto a realizar es acudir a un especialista.

Se debe aclarar un par de detalles al momento de realizar esta prueba. Primero, en las mujeres los datos pueden alterarse durante los primeros días del periodo o bien, durante la ovulación, **el aumento de temperatura es normal y no podría desvelar un problema de tiroides**. Evitar esta prueba durante el embarazo, sobre todo en los últimos meses, el metabolismo en este caso varía en picos y no daría resultado acertados.

Redacción: [Equipo de Vida Lúcida](#)

Imágenes: [Shutterstock](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)