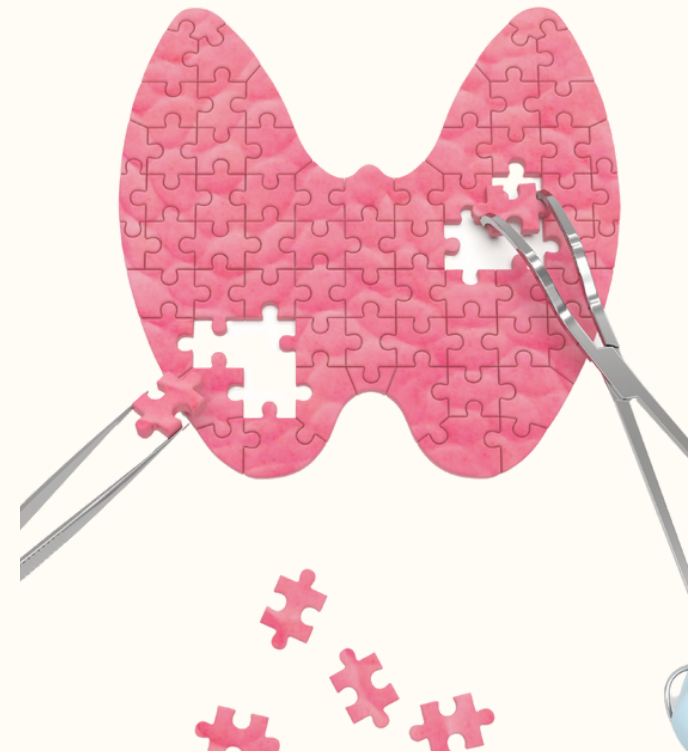


NUTRICIÓN EN HIPOTIROIDISMO

Entendiendo qué es



Factores de riesgo y tratamiento en hipotiroidismo



Género: La mayoría de los casos ocurren en mujeres



Edad: El riesgo de hipotiroidismo aumenta con la edad.



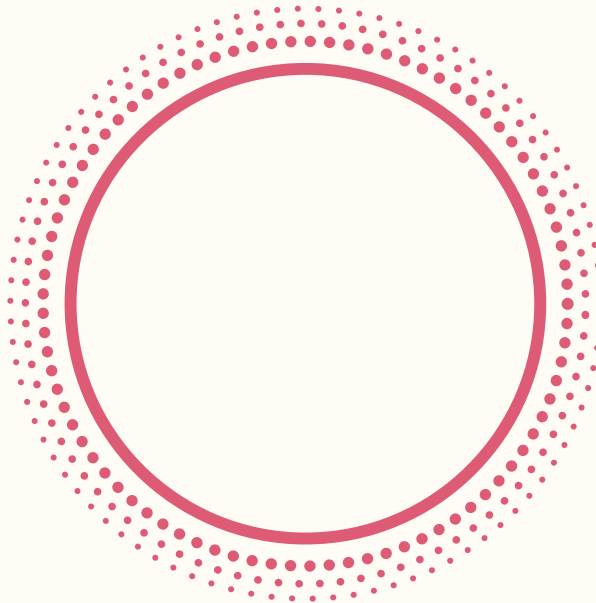
El exceso de peso corporal se asocia con hipotiroidismo.



El hipotiroidismo se asocia con un mayor riesgo de desarrollar diabetes.



En la mayoría de los casos, el hipotiroidismo requiere un reemplazo de la hormona tiroidea de por vida con T4 sintética (levotiroxina).



¿QUÉ ES EL HIPOTIROIDISMO?

- El hipotiroidismo es el resultado de niveles bajos de hormona tiroidea con etiología y manifestaciones variadas.
- Los signos y síntomas pueden ser leves e inespecíficos

¿QUÉ MANIFESTACIONES PUEDO TENER?

- Pérdida excesiva de cabello
- Piel reseca
- Estreñimiento
- Ganancia de peso excesiva en corto tiempo
- Fatiga
- Ansiedad
- Depresión
- Anemia
- Alteración del ciclo menstrual
- Se tiene riesgo de generar hipotiroidismo si tengo (vitiligo ó DM1)



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- La dieta puede tener un impacto significativo en los síntomas del hipotiroidismo.
- Algunos alimentos pueden mejorar los síntomas, mientras que otros pueden empeorarlos o interferir con la medicación.
- Evitar los alimentos que contienen bociógenos: como coles, col rizada, brócoli, coliflor, repollo
- Limitar alimentos a base de soja

SUPLEMENTACIÓN

1. Selenio
2. Cobre, magnesio, zinc, hierro,
3. Vitamina D3
4. Omega 3
5. Té verde



- El tratamiento y uso de suplementos debe ser individualizado, no siempre se requiere tomar todos.



- En general, la mejor dieta para una persona con hipotiroidismo contiene muchas frutas, verduras, proteínas y una cantidad moderada de carbohidratos saludables.