



Recomendaciones para mantener un control adecuado de su enfermedad tiroidea

Introducción

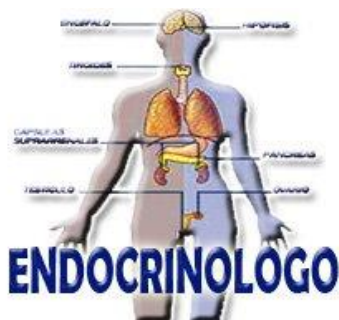
Las enfermedades tiroideas se diagnostican frecuentemente hoy en día. Aunque no suelen ser severas, si alteran el estilo de vida de las personas y originan preocupación. Tanto las cuestiones estéticas como de salud en general pueden ser angustiantes, sin embargo, un paciente con la información apropiada respecto a su enfermedad puede manejar adecuadamente su enfermedad sin mayores consecuencias para su organismo.



He aquí algunas recomendaciones para lograr el control sobre la enfermedad tiroidea y las preocupaciones principales respecto a ellas.

1. Acuda al endocrinólogo

El médico especialista apropiado para llevar el control de una enfermedad tiroidea es un endocrinólogo. Si no cuenta con uno, pida su referencia inmediatamente.



2. Aprenda sobre su enfermedad

Una persona informada respecto a su enfermedad es más capaz de comprender los cambios en su cuerpo, el proceso de estudio y tratamiento que le indican. No todas las enfermedades tiroideas se comportan de la

misma manera. Consulte con su médico la información que le genere dudas y acuda a recursos bibliográficos para ampliar sus conocimientos. En esta página web se encuentran varios documentos que le pueden ayudar en su búsqueda.



3. Mejoría vs curación

En la mayor parte de los casos, las enfermedades tiroideas se desarrollan a lo largo de meses o años, algunas de ellas solamente se pueden controlar y otras se pueden curar por completo.

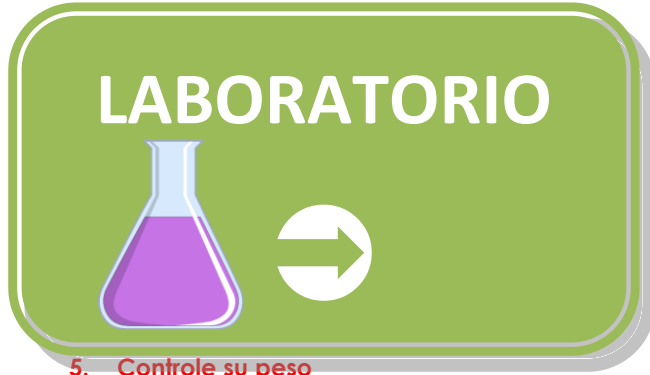
Pregunte a su endocrinólogo cual es el pronóstico de su enfermedad. Si se trata de una enfermedad que no puede curarse de manera definitiva es importante que usted continúe en vigilancia médica de por vida aunque usted no tenga síntomas y se encuentre con estudios de laboratorio normales en algún momento de su enfermedad.



4. Aprenda sobre los estudios que se le solicitan

Un buen control de las enfermedades tiroideas requiere de estudios de laboratorio o imagen que deben repetirse periódicamente.

Si usted conoce estos estudios y su importancia, será más fácil aprender a detectar alteraciones que requieren de una visita más rápida al endocrinólogo.



5. Controle su peso

Las enfermedades tiroideas pueden tener un efecto sobre su peso, sin embargo esto no significa que usted no pueda controlarlo.

Debe hacer un esfuerzo por mantener un estilo de vida saludable, con dieta y ejercicio siguiendo las indicaciones de su médico o con el apoyo de un nutriólogo.

Consulte el texto de "Perder peso con hipotiroidismo" en esta página web para obtener algunos consejos adicionales.



6. Tome sus medicamentos de manera apropiada

Los medicamentos para controlar las enfermedades tiroideas suelen ser inocuos y bien tolerados por la mayoría de los pacientes. Sus interacciones son pocas y generalmente no hay motivos para suspenderlos a menos que lo indique su médico.

Si tiene dudas respecto a otros medicamentos que le receten (por ejemplo en caso de enfermedades respiratorias o gastrointestinales), consulte con su médico si puede tomarlos y en que orden consumirlos, pero no deje de tomar sus pastillas.

En el caso de que usted esté tomando hormonas tiroideas, recuerde que las pastillas deben tomarse en ayuno, con agua simple y de preferencia entre 30 y 60 minutos antes de cualquier otro alimento o medicamento. Si olvida tomar su hormona en ayuno espere 2 horas después de desayunar antes de tomarlas.



Si usted siente alguna molestia al tomar los medicamentos, pregunte a su médico que opciones tiene para disminuirlas. Es poco frecuente que estos medicamentos causen alergias o problemas severos al tomarlas.

Su bienestar depende del control de sus hormonas tiroideas. Si usted aprende sobre el manejo básico de su enfermedad y sigue las indicaciones de su médico, su calidad de vida no tiene por qué disminuir. Acérquese a su endocrinólogo para resolver otras dudas que tenga.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. About.com: Thyroid disease. 10 ways to be a smart thyroid patient. <http://thyroid.about.com/od/thyroidbasics/thyroid101/a/smartpatient.htm>
2. Thyroid info. Information May Save Your Life Tips on Managing Your Own Thyroid Disease. <http://www.thyroid-info.com/articles/savardinfo.htm>
3. Thyroid foundation Canada. Health tips from the Well Woman. <http://www.thyroid.ca/Articles/EngE4D.html>