

¿Sabes dónde está tu tiroides? ^[1]

Enviado por [Nicole Yordán López](#) ^[2] el 20 enero 2016 - 11:12am



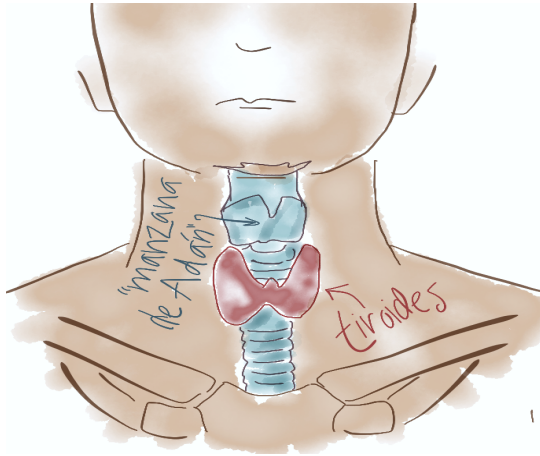
^[2]



En enero se celebra el "mes de la concienciación de la tiroides". Infórmate sobre la función de esta glándula y aprende a reconocer los síntomas cuando algo no anda bien con ella.

La primera vez que escuché a alguien decir que padecía de la tiroides, supuse que “latiroides” era el nombre de una enfermedad extraña que vería pocas veces en mi vida. No fue hasta mucho después que conocí la importancia de la tiroides, cuyo funcionamiento es vital para mantener el balance en nuestros cuerpos y por ende, una sensación de bienestar. Las enfermedades tiroideas son aún más comunes que la diabetes, y sin embargo, no se habla mucho de ellas. Se estima que más de 30 millones de estadounidenses tienen problemas de la tiroides, y que hasta la mitad de éstos aún no han sido diagnosticados. No se han realizado estudios específicos para Puerto Rico, pero si la tendencia se mantuviese constante, implicaría que en la isla hay **más de 200,000 casos de enfermedad de tiroides sin diagnosticar**. Es por esto que el mes de enero ha sido denominado como “**Mes de la concienciación de la tiroides**”, un mes entero destinado a concientizar sobre la tiroides.

¿Qué es la tiroides?

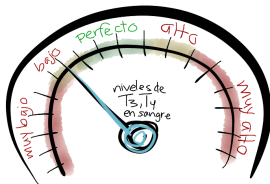


La tiroides es una glándula con forma parecida a una mariposa que se localiza en la parte frontal del cuello, debajo de la "prominencia laríngea" o "manzana de Adán". Como parte del sistema endocrino, su función es producir T3 (triyodotironina) y T4 (tiroxina), a quienes comúnmente se les llama hormonas tiroideas. A través de estas hormonas, la tiroides se comunica con órganos importantes, afectando nuestra respiración, ritmo cardíaco, peso, nivel de energía, e incluso nuestro ánimo. Así que en definitiva, si ella no funciona bien, nosotros tampoco.

¿Cómo funciona?

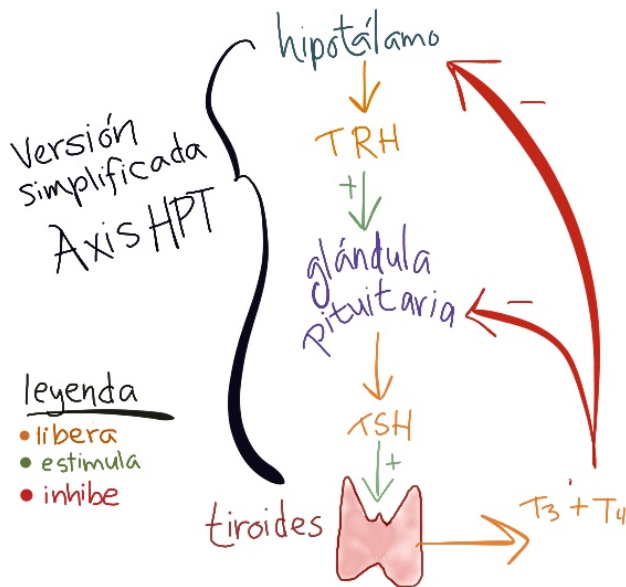
Para ilustrar cómo funciona, voy a tomar prestada la comparación empleada en *The Harvard Medical School Guide to Overcoming Thyroid Problems*, y sugerir que la tiroides es similar al motor de un carro. En este caso, las hormonas tiroideas son como la energía producida por el motor; la producción de una cantidad mayor de hormona significa que los sistemas del cuerpo trabajarán a un nivel más "acelerado" y viceversa.

Ahora bien, está claro que para que un motor trabaje necesita combustible. El combustible de la tiroides es Yodo. Éste es añadido frecuentemente a la sal de mesa, y además está presente en los mariscos, el pan y la leche.



Usualmente ejercemos control del motor del carro al hundir o soltar el acelerador. Si los indicadores de velocidad marcan que hemos sobrepasado la velocidad máxima permitida, entonces soltamos un poco el acelerador, mientras que si aún vamos despacio, lo hundimos. Este mismo tipo de control lo ejerce el cuerpo sobre la tiroides, a través de una red de comunicaciones conocida como el eje HPT, eje hipotálamo-pituitaria-tiroides.

Para ubicarnos, podemos decir que el hipotálamo es una sección del cerebro, mientras que la pituitaria es una glándula en la base del mismo. El hipotálamo, libera TRH, la *hormona reguladora de la tiroides*. La TRH actúa sobre la pituitaria para que libere TSH, la *hormona estimuladora de la tiroides*. Ésta estimulará a la tiroides para que produzca más T3 y T4, las hormonas que circulan por nuestro cuerpo afectando los procesos metabólicos dentro de todo tipo de célula. Cuando el nivel de T3 y T4 en la sangre sean suficientemente altos, se disminuirá la cantidad de TRH y TSH que se libera. En consecuencia, disminuirá también la producción de lo que nos permite mantener los niveles de óptimos.



Pero, ¿y qué sucede cuando se “enferma” la tiroides?

Los problemas de la tiroides los podemos categorizar como desórdenes estructurales y funcionales. Los desórdenes estructurales incluyen **bocio** (agrandamiento de la glándula), **nódulos benignos, y cáncer de tiroides**. Los desórdenes funcionales incluyen **hipertiroidismo** (donde se produce demasiada hormona) e **hipotiroidismo** (donde se produce muy poca hormona). Los desórdenes funcionales pueden ser causados por defectos en el eje de control o por enfermedades autoinmunes, aquellas donde el sistema inmune de un individuo ataca sus propias células, en este caso, las de la tiroides.

Los síntomas del hipertiroidismo son **fatiga, nerviosismo o irritabilidad, insomnio, debilidad muscular, intolerancia al calor o sudoración excesiva, palpitaciones rápidas e irregulares del corazón, movimientos digestivos frecuentes o diarreas y pérdida de peso** y en ocasiones, **ojos marcadamente saltones**. Por otro lado, la presentación de hipotiroidismo implica **fatiga, depresión, dolor muscular y en las coyunturas, piel y cabello secos, dificultad para concentrarse, intolerancia al frío, ritmo cardíaco reducido, constipación y aumento de peso**.

Debido a que presentan síntomas no específicos, los problemas de la tiroides podrían atribuirse a otras condiciones o pasar desapercibidos, llamados incluso “changuerías”. Por esto es importante hablar con su médico sobre el tema, especialmente si algún familiar padece de enfermedad de la tiroides. Las pruebas de sangre para medir los niveles de hormonas ayudarán con el diagnóstico. En términos generales, una persona que produce muy poca hormona recibirá suplementos con hormonas artificiales, mientras que aquella que produce demasiada recibirá medicamentos para disminuir la cantidad producida.

¿Cómo hacerse un autoexamen?

Hacerse un autoexamen de la tiroides es un primer paso importante para reconocer cualquier masa extraña o agrandamiento de la tiroides que pueda apuntar a una condición de la misma. El mismo es fácil de hacer ([ver vídeo](#)) [3].

Sólo necesitarás un espejo de mano y un vaso de agua.

Siguiendo las instrucciones de la Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos (AACE):

1. Sujete el espejo en tu mano, enfocándose en la parte baja del frente del cuello, debajo de la laringe o “caja de voz”. La tiroides se ubica en esta área.
2. Mientras se enfoca en esta área en el espejo, eche la cabeza hacia atrás.
3. Tome un sorbo de agua y trague.
4. Mientras traga, observe su cuello, buscando abultamientos al tragar. Ojo: no confunda la manzana de Adán con la tiroides, ésta se ubica más abajo, cerca de los huesos de la clavícula. Puede repetir este proceso varias veces.

De notar cualquier abultamiento en el cuello o masa irregular, consulte a su médico inmediatamente. Podría tener una glándula tiroides agrandada o un nódulo que deba ser evaluado para determinar si otros estudios son necesarios.

Razones para consultar a su médico

Según la página de la [AACE](#) [4], debe consultar a su médico si: tiene historial familiar, ha tomado Litio o Amiodarona, o ha recibido terapia de radiación en la cabeza o cuello. Además, monitorear los niveles de TSH es esencial para las mujeres embarazadas, ya que las hormonas tiroideas juegan un papel importante en el desarrollo del bebé.

Por otro lado, debido a que el cáncer de tiroides usualmente presenta sin síntomas, debe consultar a su médico de notar cualquier abultamiento en el cuello.

Si se siente mal y no sabe por qué, es hora de preguntarse cómo se siente su tiroides.

Hable con su médico pronto y riegue la voz.



La Asociación Americana de Endocrinólogos Clínicos y el Colegio Americano de Endocrinología presentó la cinta azul de cachemira en 2012 como un símbolo para unificar los esfuerzos de concientización de la tiroides. La cachemira fue escogida por su semejanza a una sección cruzada de folículos de la tiroides, las pequeñas esferas que componen la glándula tiroides.

Escrito por: Nicole Yordán [5], Estudiante de la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas, Universidad de Puerto Rico

Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention. (2010). Radiation Studies: HTDS Guide - About Thyroid Disease: Section Summary | CDC RSB. Retrieved January 11, 2016, from <http://www.cdc.gov/nceh/radiation/hanford/htdsweb/guide/thyroid.htm> [6]

Endocrinologists, T. A. A. of C. (n.d.). Neck Check. Retrieved January 11, 2016, from <http://www.thyroidawareness.com/neck-check> [7]

Garber, J. R., & White, S. S. (2005). The Harvard Medical School Guide to Overcoming Thyroid Problems. (McGraw-Hill Contemporary, Ed.).

MedlinePlus. (2014). Thyroid Diseases. Retrieved January 11, 2016, from <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/thyroiddiseases.html> [8]

National Institute of Health. (n.d.). Thinking About Your Thyroid. Retrieved January 11, 2016, from <https://newsinhealth.nih.gov/issue/sep2015/feature2> [9]

How to do a Thyroid Neck-Check self-exam. <https://www.youtube.com/watch?v=-kfsG7p1hSk> [3]

Tags:

- Thyroid awareness month [10]
- Neck-check [11]
- enfermedad de la tiroides [12]
- mes de la concienciación de la tiroides [13]

- [metabolismo](#) [14]
- [hormonas](#) [15]
- [hipertiroidismo](#) [16]
- [hipotiroidismo](#) [17]

Categorías (Recursos Educativos):

- [Texto Alternativo](#) [18]
- [Blogs CienciaPR](#) [19]
- [Biología](#) [20]
- [Salud](#) [21]
- [Biología \(superior\)](#) [22]
- [Ciencias Biológicas \(intermedia\)](#) [23]
- [Salud \(Intermedia\)](#) [24]
- [Salud \(Superior\)](#) [25]
- [Text/HTML](#) [26]
- [CienciaPR](#) [27]
- [MS. Growth, Development, Reproduction of Organisms](#) [28]
- [MS/HS. Structure, Function, Information Processing](#) [29]
- [6to-8vo- Taller 2/3 Montessori](#) [30]
- [9no-12mo- Taller 3/4 Montessori](#) [31]
- [Blog](#) [32]
- [Educación formal](#) [33]
- [Educación no formal](#) [34]

Source URL: <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/sabes-donde-esta-tu-tiroides?language=es>

Links

[1] <https://www.cienciapr.org/es/blogs/conocimiento-tu-salud/sabes-donde-esta-tu-tiroides?language=es> [2] <https://www.cienciapr.org/es/user/nicole-yordan?language=es> [3] <https://www.youtube.com/watch?v=kfsG7p1hSk> [4] <https://www.cienciapr.org/es/thyroidawareness.com?language=es> [5] <http://www.cienciapr.org/en/user/nicole-yordan> [6] <http://www.cdc.gov/nceh/radiation/hanford/htdsweb/guide/thyroid.htm> [7] <http://www.thyroidawareness.com/neck-check> [8] <https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/thyroiddiseases.html> [9] <https://newsinhealth.nih.gov/issue/sep2015/feature2> [10] <https://www.cienciapr.org/es/tags/thyroid-awareness-month?language=es> [11] <https://www.cienciapr.org/es/tags/neck-check?language=es> [12] <https://www.cienciapr.org/es/tags/enfermedad-de-la-tiroides?language=es> [13] <https://www.cienciapr.org/es/tags/mes-de-la-concienciacion-de-la-tiroides?language=es> [14] <https://www.cienciapr.org/es/tags/metabolismo?language=es> [15] <https://www.cienciapr.org/es/tags/hormonas?language=es> [16] <https://www.cienciapr.org/es/tags/hipertiroidismo?language=es> [17] <https://www.cienciapr.org/es/tags/hipotiroidismo?language=es> [18] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/texto-alternativo?language=es> [19] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/blogs-cienciapr?language=es> [20] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia?language=es> [21] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/salud?language=es> [22] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/biologia-superior?language=es> [23]

<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ciencias-biologicas-intermedia?language=es> [24]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-intermedia?language=es> [25]
<https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/salud-superior?language=es> [26]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/texthtml?language=es> [27]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/cienciapr?language=es> [28]
<https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/ms-growth-development-reproduction-organisms?language=es> [29] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/mshs-structure-function-information-processing?language=es> [30] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/6to-8vo-taller-23-montessori?language=es> [31] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/9no-12mo-taller-34-montessori?language=es> [32] <https://www.cienciapr.org/es/categories-educational-resources/blog?language=es> [33] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-formal?language=es> [34] <https://www.cienciapr.org/es/educational-resources/educacion-no-formal?language=es>