

**PROBLEMAS CON LA GLÁNDULA TIROIDES
(PROBLEMS WITH THE THYROID GLAND)**

Los problemas de la glándula tiroides son comunes, pero a menudo desapercibidos porque los síntomas pueden ser leves y manifestarse lentamente. Algunos de los síntomas son que la gente se siente cansada o tensa y que su cabello y las uñas tienen cambios.

¿Qué hace la glándula tiroides? (What does thyroid gland do?)

La glándula tiroides se encuentra en la base de la garganta alrededor de la tráquea. Fabrica hormonas que van a todas las células del cuerpo, y es responsable de del cambio rápido para que la comida se transformó en poder que el organismo puede utilizar, la frecuencia cardíaca, la fuerza muscular, el crecimiento, el calor corporal y el estado de ánimo. Las hormonas hechas por la glándula tiroides, tiroxina (T4) y triyodotironina (T3), están controladas por la hormona estimulante de la tiroides (TSH).

Si la tiroides no funciona bien, puede causar una amplia gama de síntomas. Los más comunes son hipotiroidismo, trabajando con demasiada lentitud, y el hipertiroidismo, trabajando demasiado rápido.

¿Qué es el Hipotiroidismo?(What is a hypothyroidism?)

El hipotiroidismo es el más común de los dos problemas de la tiroides en las mujeres y generalmente es causado por tiroiditis de Hashimoto. Esto es cuando el sistema inmunológico del cuerpo por error ataca a la glándula tiroides. Los síntomas del hipotiroidismo son sutiles y, a menudo, se explican por otras causas como el estrés o envejeciendo, por lo que el problema puede ser desapercibido. El hipotiroidismo también puede ocurrir después de dar a luz, y las mujeres que sufren de una gran tristeza después de tener un bebé deben hacerse revisar su tiroides. El hipotiroidismo se ha relacionado con problemas del corazón (colesterol alto), problemas óseos, hipertensión arterial y dolor en las articulaciones.

¿Qué es Hipertiroidismo? (What is a Hyperthyroidism?)

El hipertiroidismo se encuentra más en las mujeres jóvenes y es causada por la enfermedad de Graves. Esto ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo hace que la tiroides trabaje muy duro. Pero, también puede ser causada por una masa de crecimiento rápido de la glándula tiroides que hace o forma demasiada hormona. Algunas personas con la enfermedad de Grave tienen ojos protuberantes y mucho lagrimeó y sus ojos se ven perjudicados por la luz del día. Otros pueden tener bocio, que es una evidente hinchazón en la parte frontal del cuello.

El hipertiroidismo es muy grave, ya que acelera la rapidez conque la comida se transforma en poder o energía, a veces tanto como un 80 por ciento. Si no se trata, el hipertiroidismo puede llevar a cambios en los latidos del corazón y problemas óseos.

**¿Cuáles son los síntomas comunes de problemas de la tiroides?
(What are the common symptoms of thyroid problems?)**

Síntomas de hipotiroidismo	Síntomas de hipertiroidismo
Fatiga No se sienten tanta hambre como de costumbre Ganancia de peso (y estar en sobre peso) Síndrome Premenstrual Doloroso (SPM) Debilidad muscular	Sentir demasiado calor Pérdida de peso Muy cansado Muy nervioso Dificultad para dormir

Piel seca y escamosa	Debilidad muscular
Sentir frío con más frecuencia	Temblores
La cara y los ojos hinchados	Diarrea
Resequedad, cabello quebradizo y pérdida de cabello	Taquicardia
Sensación de tristeza	Fino, cabello pegajoso o caída del cabello
Calambres musculares	Uñas blandas
Estreñimiento	
Cambios menstruales	
Uñas quebradizas	

¿Cómo son las pruebas para determinar si tengo un problema de tiroides?

(How are the tests to find out if I have a thyroid problem?)

Usted debe decirle a su médico si usted tiene o siente cualquiera de los síntomas mencionados. Un examen cada año por su médico ayuda en la búsqueda de los primeros problemas o síntomas de la tiroides. La prueba más común para comprobar la función tiroidea es medir la hormona estimulante de la tiroides (TSH). Esto se hace un análisis de sangre. Si el médico piensa que existe un abultamiento en la tiroides, una prueba de absorción de yodo radiactivo puede ser ordenado. En esta prueba, una muy pequeña cantidad de yodo radiactivo se ingiere, y al día siguiente se toma una lectura de la cantidad de yodo que se ha absorbido. Pruebas de ultrasonido pueden usarse también para detectar problemas de la glándula tiroides.

¿Cuáles son los tratamientos para los problemas de la tiroides?

(What are the treatments for thyroid problems?)

La mayoría de problemas de la tiroides pueden tratarse. El tratamiento para el hipotiroidismo es tomar píldoras ordenadas por su médico una vez al día. Los niveles de TSH se comprueban una vez al año para ver si la dosis es la más adecuada para usted.

Un tratamiento para el hipertiroidismo es una dosis de yodo radiactivo (una dosis mucho más grande que la utilizada para la prueba de absorción de yodo radiactivo). Esto reduce la glándula tiroides y reduce la tiroxina (T4). Después de el tratamiento con yodo, la tiroides puede volverse menos activa en función, y la persona puede necesitar tomar píldoras para el hipotiroidismo.

¿Dónde puedo aprender más? (Where can I learn more?)

- Para obtener más información acerca de problemas de la tiroides, póngase en contacto con su médico o hable con una enfermera las 24 horas del día, siete días a la semana llamando al: Alberta Health Link gratis al 1-866-408-LINK (5465). Mandarin Health Link Calgary al 403-943-1554, Cantonés Calgary Health Link 403-943-1556
- Si desea una consulta gratuita de Recursos de la Salud para la Mujer, puede ponerse en contacto con Irene M. Jackson en Calgary al 403-944-2262 o por correo electrónico Irene.jackson @ albertahealthservices.ca
- El libro La Fuente de la Tiroides de la Mujer por M. Sara Rosenthal, PhD. Este libro se encuentra en Recursos de Salud de la Mujer (Women’s Health Resources); llamar en Calgary al 403-944-2267 para más información.

Escrito por Irene M. Jackson, RN, MN, Bloom Boletín, Recursos de Salud de la Mujer, de Servicios de Salud de Alberta.(Alberta Health Services).

Si quiere leer alguno de las series de artículos anteriores "Camino de Vida Saludable, por favor vaya a http://www.calgaryhealthregion.ca/programs/diversity/multilingual_health_services.htm y obtenga información de salud en su propio idioma.