



La jefa del metabolismo

La glándula tiroides es la encargada de la fabricación de las hormonas tiroideas, que son las responsables de transmitir información, a través de la sangre, a células implicadas en la mayoría de los procesos fisiológicos del cuerpo. El yodo es el elemento imprescindible para el buen funcionamiento de la jefa del metabolismo. Su déficit propicia el hipotiroidismo.



EXPLORACIÓN TIROIDEA.
 La doctora Rosa Corcoy examina el cuello de una paciente, por si ha aumentado el tamaño del tiroides.

El déficit de yodo propicia el bocio: aumento del tiroides

Además del consumo de pescado y productos lácteos, la inclusión de la sal yodada en la dieta contribuye a asegurar el aporte suficiente de yodo en el organismo. Es el elemento imprescindible para fabricar hormona tiroidea, que regula el metabolismo

Carme ESCALES

Doctora, últimamente me encuentro muy cansada y he engordado unos pocos kilos, aunque parece que tengo menos apetito que antes. ¿A qué puede ser debido?

Esta consulta, que podría ser la de una señora de unos 60 años a su médico de cabecera, resume los síntomas de lo que podría ser el caso clínico más frecuente del hipotiroidismo, la manifestación más común de una disfunción de la glándula tiroidea –o glándula tiroides-. Esta glándula, que tiene una forma similar a la de una mariposa, se localiza en la parte frontal del cuello, sobre la tráquea, y es la responsable de la síntesis

–la fabricación– de las hormonas tiroideas, que son las encargadas de transmitir información, a través de la sangre, a células implicadas en una gran mayoría de los procesos fisiológicos en el cuerpo, incluyendo el crecimiento, el funcionamiento del metabolismo, la temperatura corporal y el ritmo cardíaco. Entre otros, estimula el metabolismo de los hidratos de carbono y grasas, activa el consumo de oxígeno, y la síntesis de las proteínas en las células. Para fabricar esta hormona *mensajera*, el yodo es un elemento imprescindible, pues la hormona tiroidea no se puede sintetizar sin él.

El hipotiroidismo es la disminución de la producción de hormonas tiroideas, por eso, el efecto en el cuerpo es, en resumen, una ralentización del metabolismo. La sintomatología del hipotiroidismo puede

El hipotiroidismo, clínico o subclínico, afecta a entre el 5% y el 8% de la población general. Se da más en mujeres, y aumenta con la edad

de abarcar, además del aumento de peso –no por encima de los cinco kilos, en general– y cansancio, sensación de frío, caída del cabello, fragilidad de las uñas y somnolencia. Pero son síntomas que no necesariamente implican problemas de tiroides. «Ante la sospecha de un hipotiroidismo, se solicita una analítica de sangre, para comprobar los niveles de la hormona tiroidea (la TSH, hormona estimulante del tiroides)», explica la doctora Juana Flores, Jefe de Servicio de Endocrinología y Nutrición del Parc de Salut Mar.

FÁCIL TRATAMIENTO // El hipotiroidismo, sea de tipo clínico –más acentuado y claro–, o subclínico, de carácter más leve, tiene una prevalencia, en la población general, que ronda entre el 5% y el 8%. En mujeres, que se da más que en hombres, a partir de los

60 años puede afectar hasta al 10% o 15% de la población, porcentaje que, en hombres y mujeres tiende a aumentar con la edad.

«La causa más frecuente del hipotiroidismo, en nuestro país, es autoinmune. Por causas que se desconocen, el organismo destruye sus propias células, en este caso, las de la glándula tiroidea, por lo que disminuye la producción de hormonas tiroideas», detalla la endocrinóloga del Hospital de Sant Pau Rosa Corcoy. «En el tratamiento no arreglamos el funcionamiento de la glándula, sino que le damos al cuerpo la hormona tiroidea que no puede fabricar», precisa la doctora. «Con una pastilla al día se solventa el problema. Es un fármaco, pero es una sustancia que le es menos extraña al organismo que una aspirina», puntualiza la especialista.



TRATAMIENTO DEL CÁNCER TIROIDEO

El cáncer de tiroides es el más frecuente de los cánceres que afectan a glándulas endocrinas, pero con respecto al cáncer en general solo supone el 1% de los casos. Además, su tratamiento es «bastante agradecido, porque se opera, para retirar el tumor maligno, y luego, en lugar de radioterapia o quimioterapia, se utiliza yodo radiactivo (radioyodo) dirigido directamente a los posibles restos de afectación que hayan podido quedar», según explica la endocrina del Hospital de Sant Pau Rosa Corcoy. Desde el Hospital del Mar, la doctora Juana Flores apunta que «la prevalencia del cáncer en pacientes con nódulos de tiroides es de aproximadamente el 5%, más frecuente en mujeres que en hombres». La especialista en patologías de la glándula tiroidea añade que «el 90% de los cánceres de tiroides son diferenciados –los hay de tipo papilar y folicular–, y tienen muy buen pronóstico, sobre todo en gente joven», señala. «En pacientes menores de 40 años, a 25 años de seguimiento tras la intervención, la mortalidad es inferior al 2%», concluye Flores.

«Si es necesario seguir unas pautas determinadas, por las múltiples interferencias de ciertos alimentos y ciertos medicamentos con la pastilla de la hormona tiroidea», apunta la doctora Corcoy. «Por ejemplo, pueden interferir con su absorción el café, la fibra dietética, la leche de soja y los suplementos de calcio o hierro. Por ello es mejor tomarla media hora antes del desayuno y distanciada de las ingestas que interfieren su absorción», indica.

HIPERTIROIDISMO, BOCIO Y NÓDULOS// El anómalo funcionamiento de la glándula tiroidea puede también causar lo contrario del hipotiroidismo: el hipertiroidismo, que afecta al 0,5% de la población aproximadamente. Es la sobreproducción de hormonas

«Cuando falta yodo, la propia glándula tiroidea trata de encontrarlo creciendo, y da lugar así al cuello abultado»

tiroides. «En este caso, se recetan fármacos para que el yodo responsable de la fabricación de las hormonas tiroides no se aproveche bien», explica la endocrinóloga del Hospital de Sant Pau.

Además de afectación del tiroides sobre la producción, en exceso o defecto, de hormona tiroidea, otras patologías que se pueden sufrir son bocio, nódulos benignos y tumores cancerígenos.

«Cuando falta yodo, la propia glándula tiroidea trata de encontrarlo creciendo, dando lugar a un abultamiento del cuello, que puede notarse a simple vista, pero puede también expandirse hacia dentro», informa Rosa Corcoy. Con el tiempo, además de la ampliación del tiroides en busca de yodo, los problemas con la glándula también pueden desarrollar nódulos, la gran mayoría de los cuales acostumbran a ser benignos, «más del 90% de ellos lo son», señala la doctora Juana Flores.

El Hospital General de Catalunya es uno de los centros donde ya se aplica en la actualidad la ablación por radiofrecuencia para eliminar nódulos, muchos de los cuales antes se operaban en una intervención quirúrgica. «Ahora, con anestesia local, efectuamos una punción que transmite una corriente eléctrica que provoca la deshidratación de los tejidos del nódulo, quemando sus células de modo que no tengan aporte sanguíneo para seguir creciendo. Lo aplicamos en nódulos que miden más de tres centímetros», describe Gemma Muné, radióloga del Hospital General de Catalunya. ≡