# Depresión y tiroides: de qué forma impacta esta glándula en el ánimo y cómo restaurar el equilibrio emocional

La **glándula tiroides** es la "controladora maestra" del **metabolismo** y tiene un papel clave en **la salud y el bienestar**. Posee forma de mariposa y su trabajo principal es producir las hormonas tiroideas, liberarlas en la sangre y así llegar a todo el cuerpo, donde participa en prácticamente de todos los sistemas.

La doctora **María F. Russo Picasso**, jefe de Servicio de Endocrinología, Metabolismo y Medicina Nuclear del Hospital Italiano de Buenos Aires explicó a **Infobae** las múltiples tareas de esta glándula: "La tiroides se encuentra en la cara anterior del cuello y su función es **sintetizar hormonas**, principalmente la **tiroxina (T4)** y algo de **triyodotironina (T3)**. Estas hormonas tienen funciones ubicuas y generalizadas, entre otras, **regulan la temperatura corporal** y el **metabolismo** de los nutrientes, la **función cardíaca**, la **motilidad intestinal**, el **ciclo menstrual** en mujeres. También regulan **funciones intelectuales, el sueño, y aspectos del estado de ánimo".**

Así, cuando la tiroides no funciona de forma correcta, no solo afecta el organismo, sino también al bienestar.

De acuerdo a la Clínica Mayo, entre los síntomas psicológicos más comunes de la alteración de esta hormona se incluyen la **ansiedad o la depresión**. "En general, cuanto más grave es la enfermedad tiroidea, más graves son los cambios de estado de ánimo", afirmó la entidad.

**¿Cómo se relacionan la función tiroidea y las emociones?** La doctora Russo Picasso dijo: "Por ejemplo, uno de los síntomas de **niveles insuficientes de hormona circulante (hipotiroidismo)** pueden asociarse a depresión, abulia, anhedonia y disminución de la libido, mientras que el **exceso de hormonas tiroideas (hipertiroidismo)** pueden acompañarse con síndromes de **ansiedad, irritabilidad, ataques de pánico, insomnio**; en casos más graves los trastorno

Por su parte, la **doctora María Victoria Ortuño**, médica endocrinóloga de planta del Hospital Alemán de Buenos Aires,

describió cómo se manifiestan las alteraciones de la función tiroidea en el hipotiroidismo e hipertiroidismo:

“El **hipotiroidismo** es la condición en la cual hay disminución de la producción de hormona tiroidea. En otras palabras, la glándula tiroides es **hipoactiva**. En este caso puede haber síntomas como depresión, variación en el estado de ánimo y astenia (cansancio). Otros signos y síntomas presentes pueden ser: constipación, debilidad muscular, retención de líquido, alteración del ciclo menstrual, piel seca, caída de cabello, ronquera, entre otros.


El hipotiroidismo se manifiesta con síntomas como constipación, debilidad muscular, retención de líquido, alteración del ciclo menstrual, piel seca y caída de cabello, entre otros (iStock)

En cambio, el **hipertiroidismo** se refiere a la condición en la cual se produce exceso de hormona tiroidea. “En este caso, la glándula tiroides es **hiperactiva**. En esta situación puede haber síntomas más relacionados con ansiedad, angustia, insomnio e incluso ataques de pánico. Además, otros signos y síntomas pueden ser: taquicardia, palpitaciones, temblor, aumento de tránsito intestinal, alteraciones visuales, entre otros”, describió la doctora.

Sin embargo, Russo Picasso destacó que **la relación de las hormonas tiroideas con los trastornos del estado de ánimo no es lineal**, ya que este depende de muchas circunstancias tanto fisiológicas como psicosociales, además de los niveles hormonales.

“Por otra parte, los trastornos del estado de ánimo asociados a disfunciones tiroideas se acompañan de muchos otros síntomas y signos clínicos que reflejan el impacto de dichas disfunciones sobre otros sistemas (la función cardíaca, la piel, el peso, etc.). Sin embargo, ante un trastorno del estado de ánimo es fundamental **descartar causas orgánicas**, entre ellas las disfunciones tiroideas, que además pueden disminuir la respuesta al tratamiento farmacológico, por ejemplo, de la depresión”, afirmó la médica del Hospital Italiano.

La experta destacó que la causa de una depresión es más amplia que un nivel hormonal fuera de lo normal. “No todos los pacientes que tienen un trastorno de los niveles de hormonas tiroideas sufren una alteración del estado de ánimo. El impacto dependerá del nivel hormonal, cuanto más severo es el desvío de lo normal, tanto en más como en menos, más probable es que el paciente tenga algún **síntoma psicoemocional**, pero depende

también de muchos otros aspectos. Un paciente con niveles de hormonas tiroideas apenas fuera de lo normal puede no sentir nada fuera de lo habitual", señaló la endocrinóloga.

El tratamiento endocrinológico para disfunciones tiroideas se basa en restaurar los niveles hormonales normales, utilizando levotiroxina para hipotiroidismo y medicamentos inhibidores de la producción hormonal para hipertiroidismo – (Imagen Ilustrativa Infobae)

Según la **Sociedad Mexicana de Nutrición y Endocrinología**, muchos de los síntomas de una tiroides inactiva son psicológicos y "deben ser tratados médicamente para el control de la glándula y con la guía de un médico que ayude al paciente a sobrellevar y entender la enfermedad".

Por esto, consideran muy importante tener un **diagnóstico oportuno** y "si se experimenta depresión por primera vez, acudir al médico para revisar la tiroides mediante exámenes de laboratorio y así descartar cualquier problema con esta glándula".

## Cuál es el tratamiento cuando la depresión se debe a la tiroides

Desde el punto de vista endocrinológico, el tratamiento se basa en **restaurar los niveles hormonales normales.**

"Si el paciente tiene **hipotiroidismo**, se indica una dosis de hormona tiroidea sintética, llamada **levotiroxina**, una dosis por vía oral diaria. Si el paciente tiene **hipertiroidismo**, se indican medicamentos que frenan la producción de hormona tiroidea hasta lograr niveles normales. Si bien los niveles hormonales deben estar normales para una adecuada acción de los medicamentos psicotrópicos, **los trastornos psicoemocionales no siempre se corrigen solamente con el tratamiento hormonal**. Cada paciente con un trastorno psicoemocional necesita una evaluación minuciosa e integral para definir cuál es el tratamiento adecuado desde una perspectiva más amplia que el aspecto endocrinológico", afirmó Russo Picasso.

Los trastornos psicoemocionales derivados de la alteración de la tiroides requieren una evaluación integral y a menudo tratamiento conjunto con psicólogos y psiquiatras (Freepik)

En coincidencia, la doctora Ortuño destacó: "Es importante controlar la función tiroidea para asegurarse de que la dosis sea correcta. El tratamiento se hace en conjunto al **psicólogo y**

**psiquiatra** para evaluar siempre otras causas de depresión”.

## Qué hábitos ayudan a cuidar la tiroides

La doctora Ortuño recomendó **vida sana, alimentación saludable y balanceada, ejercicio, bajar el consumo de alcohol y otros tóxicos y buen descanso**. “Esto es un consejo general para pacientes con enfermedades tiroideas ¡y para todos!”, destacó.

Para la doctora María F. Russo Picasso, “lo más importante, científica y epidemiológicamente demostrado, es un buen **aporte de yodo para una correcta función tiroidea**. La falta de yodo en una población es la causa del **hipotiroidismo congénito**, que implica un retraso madurativo (cretinismo). Por esta razón, en la **Argentina** este aporte está garantizado por la yodación de toda la sal de consumo humano por ley” (Ley de Oñativia 1964).

Dentro de las fuentes naturales, **las algas, las acelgas, las espinacas y la rúcula ofrecen buenos aportes de yodo.**

Mantener una vida sana, con una dieta equilibrada rica en yodo, ejercicio regular, buen descanso, y evitar el estrés, es esencial para la salud tiroidea y general (Imagen ilustrativa Infobae)
La doctora Russo Picasso destacó que “una **dieta equilibrada y variada** y **pobre en grasas saturadas** es una medida saludable en general; **no hay alimentos específicos que haya que evitar,** ni suplementos dietarios y vitamínicos que hayan demostrado ser eficaces en evitar el desarrollo de hiper o hipotiroidismo, cuya causa más común es de origen **autoinmune”**.

La experta agregó que el **estrés** ha sido descrito como un desencadenante del hipertiroidismo, “las medidas antiestrés ayudan en este aspecto, como en muchos otros, pero no es lineal”, remarcó.

El relax, el descanso, la meditación, las técnicas de relajación y las actividades placenteras (bailar, pintar…) pueden evitar el exceso de hormonas del estrés y ayudar a recuperar la calma.

Por último, la doctora Russo Picasso agregó: “Hay que tener en cuenta que cuando uno recibe un medicamento, muchos interfieren con la función tiroidea, ya sea a nivel de la síntesis glandular como de la absorción de la hormona sintética que se indica para tratar el hipotiroidismo. Es importante entonces que el paciente le informe a su médico sobre esto y sobre sus antecedentes

personales y familiares de patología tiroidea para que pueda hacer la elección del **medicamento más adecuado**”.

Con información de Infobae