

Prevención y cuidados de la glándula tiroides

La glándula tiroides participa en la producción de hormonas y estas a su vez regulan el metabolismo. Cuando se descompensa emite una serie de síntomas, y a veces hasta se confunde con otras patologías. De allí la importancia de acudir a una consulta médica apenas se presente cualquier síntoma, a fin de realizar una evaluación integral y confirmar el diagnóstico

El estado Falcón brinda una protección natural. La cercanía del mar, que contiene un alto nivel de yodo, ayuda a regular las hormonas tiroideas. Por esta razón, la incidencia de enfermedades tiroideas en la población falconiana es baja. En regiones como Los Andes o los páramos la presencia de patologías asociadas a esta glándula es mayor.

Graciela González, especialista en medicina interna, detalló que el diagnóstico de enfermedades de la glándula tiroides se logra a través de un examen de sangre y un eco tiroideo.

Según su explicación, los pacientes con hipotiroidismo presentan somnolencia, depresión, decaimiento, astenia o debilidad, aumento de peso, lentitud al hablar y en los movimientos corporales.

En los pacientes con hipertiroidismo, el metabolismo se acelera, consumen grandes cantidades de alimentos, pierden peso, experimentan temblores, taquicardia y cambios hacia una conducta agresiva.

La especialista complementó que los pacientes con más riesgo de tiroides son los que padecen de psoriasis, diabetes y los adultos mayores. La enfermedad de la tiroides afecta en porcentaje a las mujeres.

Para prevenirlas, González recomendó no fumar, hacer ejercicios 30 minutos diarios, comer vegetales y frutas, evitar los enlatados y productos ahumados y no automedicarse. Es importante consumir sal con yodo en los alimentos, pues ayuda a

prevenir

esos padecimientos. Se debe verificar en el empaque la presencia de este elemento químico en su composición.

Según la doctora Graciela González, siguiendo las indicaciones del tratamiento, con las dosis indicadas por el médico, la enfermedad de la tiroides suele superarse.

Elena Jacobucci

