

# UDS

NOMBRE DE LA PROFESORA: BEATRIZ LOPEZ GORDILLO

NOMBRE DEL ALUMNO: GUSTAVO ANGEL DOMINGO MATEO

6TO SEMESTRE

## Hipotiroidismo

La deficiencia de hormona tiroidea del hipotiroidismo puede afectar la frecuencia cardíaca, la temperatura corporal y todos los aspectos del metabolismo. El hipotiroidismo es más frecuente en las mujeres de edad avanzada.

**Síntomas:** Fatiga.  
Aumento de la sensibilidad al frío.  
Estreñimiento.  
Piel seca.  
Aumento de peso.  
Hinchazón de la cara.  
Ronquera.  
Debilidad muscular.

**Consecuencias:** Los más clásicos son cansancio, intolerancia al frío (carácter muy friolero), apatía e indiferencia, depresión, disminución de memoria y de la capacidad de concentración mental, piel seca, cabello seco y quebradizo, fragilidad de uñas, palidez de piel, aumento de peso, estreñimiento pertinaz y somnolencia excesiva.

**Tratamiento:** El tratamiento habitual para el hipotiroidismo supone el uso diario de la hormona tiroidea sintética levotiroxina (Levothroid, Synthroid, entre otros). Este medicamento oral restaura los niveles adecuados de la hormona y revierte los signos y los síntomas del hipotiroidismo.

**Que alimentos debe consumir:** Pescados azules como el atún y el salmón ricos en ácidos grasos omega 3.  
Consumir granos integrales (arroz integral, avena integral, pan integral) para prevenir el estreñimiento.  
Consumir frutas y vegetales frescos no harinosos para prevenir el aumento de peso.