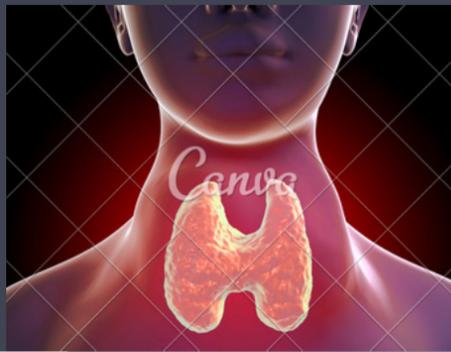
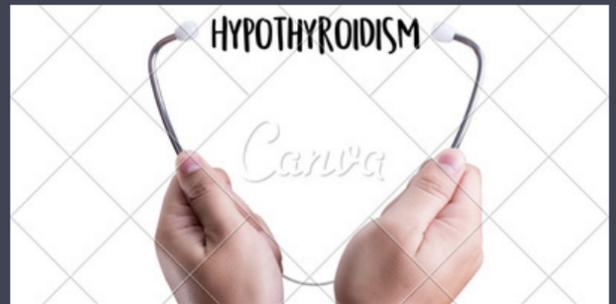


# ALTERACIONES TIROIDEAS

El hipertiroidismo y el hipotiroidismo son la manifestación de los síntomas derivados del aumento o disminución, respectivamente, de la secreción de hormonas tiroideas. Estos trastornos de la glándula tiroides son más frecuentes en el sexo femenino que en el masculino y suelen presentarse en edades medias de la vida y en la vejez.

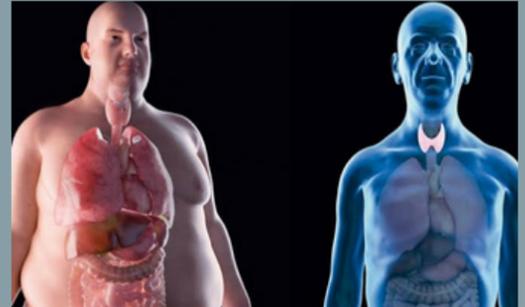


## HIPERTIROIDISMO

La causa más frecuente es la sobreproducción de hormona tiroidea por parte de la glándula tiroides. Esta condición también se conoce como enfermedad de Graves. Es causada por anticuerpos en la sangre, los cuales estimulan a la glándula tiroides a crecer y a segregar exceso de hormona tiroidea. . Otro tipo de hipertiroidismo se caracteriza por uno o varios bultos en la tiroides que pueden crecer gradualmente y aumentar su actividad

## HIPOTIROIDISMO

La causa más frecuente de hipotiroidismo es la tiroiditis de Hashimoto, un trastorno autoinmunitario en el que la glándula tiroides puede destruirse por completo por medio de un procesos inmunitario. Se trata de la etiología principal del bocio y el hipotiroidismo en niños y adultos



## MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Se relacionan con el aumento del consumo de oxígeno y la utilización de combustibles metabólicos asociados con el estado hipermetabólico, así como una hiperactividad del sistema nervioso simpático.

- La pérdida ponderal es común
- Presentan un gran apetito
- Taquicardia
- Temblores musculares
- Intolerancia al calor
- Diaforesis excesiva

## MANIFESTACIONES CLÍNICAS

Las manifestaciones del trastorno se relacionan en gran medida con 2 factores; estado hipometabólico y la afectación mixedematosa de los tejidos corporales.

- desarrollo gradual de debilidad y fatiga
- Ganancia ponderal
- Intolerancia al frío
- Piel seca y áspera
- Cabello seco y quebradizo

## RECOMENDACIONES NUTRICIAS

Es importante consumir alimentos que disminuyen la absorción de yodo, entre los cuales destacan;

- Repollo, coliflor, brócoli
- Carnes de ternera, pavo, pollo
- Frutas como ciruela, naranjas, melón
- Frutos secos

Se deben evitar alimentos ricos en yodo;

- Verduras: tomate, espinacas
- Legumbres: habas, soja, maíz
- Fritas: manzana, mango, coco- Mariscos

## RECOMENDACIONES NUTRICIAS

Mantener una ingesta adecuada de los siguientes macronutrientes;

- Yodo: sal yodada, pescados y mariscos, leche, huevo
- Vitamina A: Huevos, acelga, camote, mango, lácteos descremados
- Vitamina D: Leche, pescados, cereales integrales
- Cinc: almendras, frijoles, centeno, garbanzos.

Es recomendable evitar o disminuir el consumo de alimentos denominados "bociógenos" (coliflor, brócoli, rábano, repollo)

- Mantener una dieta balanceada, que incluya todos los grupos de alimentos
- Evitar o disminuir el consumo de alimentos procesados o ricos en azúcares

## "UNIVERSIDAD DEL SURESTE" MICHELL RAMON BORRALLEZ

- C.M PORTH. ET AL. (2014). FISIOPATOLOGÍA "ALTERACIONES DE LA SALUD. PRINCIPIOS BÁSICOS". BARCELONA, ESPAÑA. WOLTERS KLUWER