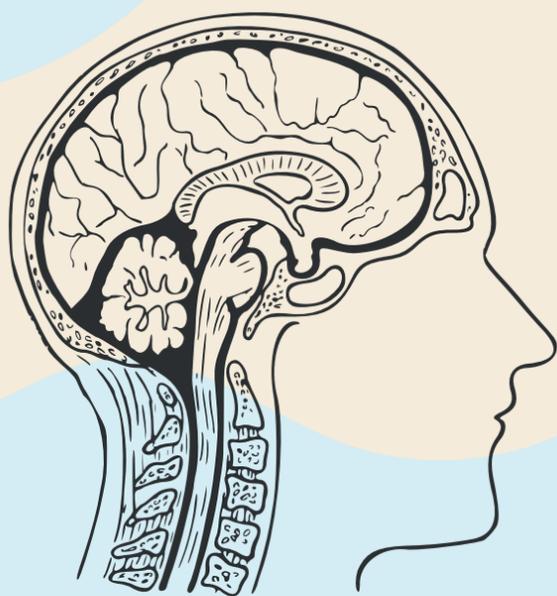


CUIDADOS PARA LAS ALTERACIONES DE LA HIPÓFISIS



- Control médico regular
- Tomar medicamentos correctamente
- Vigilar síntomas
- Mantener estilo de vida saludable
- Apoyo emocional si es necesario

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

- Dieta balanceada rica en frutas, verduras y granos enteros.
- Consumir suficiente proteína magra para apoyar la producción hormonal.
- Incluir grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva).



- **Evitar exceso de azúcares y alimentos procesados.**
- **Mantener hidratación adecuada.**
- **Controlar el peso corporal para evitar alteraciones hormonales.**



ALIMENTOS

- Frutas y verduras frescas
- Proteínas magras (pollo, pescado, legumbres)
- Grasas saludables (aguacate, nueces, aceite de oliva)
- Cereales integrales
- Lácteos bajos en grasa (si se toleran)
- Agua suficiente
-

Evitar alimentos procesados, azúcares y grasas saturadas.



¿QUE ES EL HIPERTIROIDISMO?

Es cuando la tiroides produce demasiada hormona, acelerando el metabolismo y causando síntomas como pérdida de peso, temblores y latidos rápidos.

El radioyodo pueden usarse para que la glándula tiroides disminuya la cantidad de hormonas que produce.



CAUSAS DEL HIPERTIROIDISMO

- Enfermedad de Graves
- Nódulos en la tiroides
- Tiroiditis
- Exceso de yodo
- Uso indebido de hormona tiroidea

SINTOMAS

el hipertiroidismo se parece a otros problemas de salud; por lo tanto, puede ser difícil de diagnosticar.

- Pérdida de peso involuntaria
- Latidos cardíacos rápidos (taquicardia)
- Nerviosismo, ansiedad e irritabilidad
- Temblor en manos
- Sudoración excesiva



TRATAMIENTO

Medicamentos antitiroideos, radioyodo o cirugía para bajar hormonas y betabloqueadores para síntomas.

RECOMENDACION NUTRICIONAL

- Nutrición en hipertiroidismo:
- Comer calcio y vitamina D
- Incluir proteínas
- Evitar exceso de yodo
- Consumir frutas y verduras
- Beber suficiente agua



REFERENCIAS:

- Apollo Hospitals. (2024, octubre 1). Hipotálamo: síntomas, causas, tratamiento y complicaciones.
- Delgado Cidranes, E. (2018, noviembre 5). Trastornos del hipotálamo: causas, síntomas, tratamiento, pronóstico.
- administrador saludable. (12 de marzo de 2021). Nutrición para el hipotálamo: reglas de una nutrición adecuada.
- Mayo Clinic Staff. (s.f.). Insuficiencia hipofisaria – Síntomas y causas.
- Carmichael, J. D., M. D. (2023, abril). Introducción a la hipófisis.
- Mayo Clinic Staff. (s.f.). Hipertiroidismo – Síntomas y causas.
- Viu, A. (2024, 14 de septiembre). Dieta para hipertiroidismo: guía completa y cómo hacerla.