

Decálogo de recomendaciones psicológicas

- 1 Cualquier persona puede padecer una disfunción tiroidea. Las consecuencias emocionales pueden ser importantes, pero se reducirán si cuentas con un diagnóstico precoz y un tratamiento adecuado.
- 2 Ponte en contacto con tu médico para iniciar el tratamiento. Conseguirás sentirte bien. Normalizarás tu vida y aprenderás a vivir con la medicación, si la necesitas.
- 3 Las hormonas regulan nuestro organismo, influyen en nuestro sistema nervioso y controlan nuestro cerebro. La capacidad de memoria y atención, la activación mental y nuestro estado de ánimo fluctuarán cuando exista un desajuste en la hormona tiroidea.
- 4 Saber reconocer los síntomas y abordarlos de manera adecuada favorece el proceso de adaptación físico y psicológico.
- 5 La medicación ayuda a conseguir el equilibrio de los niveles hormonales, pero en ocasiones no es fácil alcanzarlo. Debes esforzarte para que los síntomas no te afecten en exceso.
- 6 Reconoce y acepta la nueva situación. Evita centrarte en exceso en los cambios físicos, comprende que algunos son temporales. Céntrate en el aquí y el ahora y no anticipes acontecimientos.
- 7 Hablar de ello con la familia y amigos ayudará a que comprendan qué te sucede y entiendan tus cambios de ánimo. Un buen apoyo social hace que te sientas mejor.
- 8 Ocupa tu tiempo libre en actividades placenteras y gratificantes que hagan que los cambios hormonales afecten lo menos posible a tu vida cotidiana.
- 9 Cada persona que vive con un problema tiroideo lo experimenta de un modo diferente. No tienes por qué tener todos los síntomas ni sufrírselos con la misma intensidad. Se puede aprender a convivir con la disfunción tiroidea. Afronta los cambios con optimismo, tu actitud es clave.
- 10 Si te cuesta manejar las emociones por ti sólo, cuenta con el tratamiento psicológico como apoyo ante tu problema. El psicólogo te puede ayudar a identificar, comprender y gestionar tus emociones para que mejore tu calidad de vida.

Comisión Emociones y Salud



Sociedad Española para el Estudio
de la Ansiedad y el Estrés
www.ansiedadylestrés.org

Disfunciones Tiroideas Aspectos Psicológicos

Conoce tu tiroides
Regula el ritmo de tu
organismo
Regula tus emociones



www.copmadrid.org

Disfunciones Tiroideas Aspectos Psicológicos

Conoce tu tiroides
Regula el ritmo de tu
organismo
Regula tus emociones

¿Qué es la glándula tiroides?

Es una glándula con forma de mariposa alojada en la base del cuello que se encarga del control del metabolismo y produce hormonas imprescindibles para el funcionamiento de los tejidos y los órganos de nuestro cuerpo.

Disfunciones tiroideas y síntomas

Las disfunciones tiroideas son una enfermedad crónica que afecta al 10% de la población española siendo 5 veces más frecuente en las mujeres que en los hombres. Los trastornos de la glándula tiroides más habituales son:

- **Hipotiroidismo:** disminución de la hormona tiroidea que ralentiza el metabolismo.
- **Hipertiroidismo:** exceso de producción de hormona tiroidea que acelera el metabolismo.

Algunos de los **síntomas** son:

Hipotiroidismo: Fatiga, somnolencia y debilidad, intolerancia al frío, pérdida de memoria, glándula tiroides agrandada, aumento de peso, depresión, menstruaciones anormales, estreñimiento, cabello y uñas finos y quebradizos.

Hipertiroidismo: Ansiedad e irritabilidad, debilidad, sudoración incrementada, temblor de manos, pérdida de peso, frecuencia cardíaca acelerada, menstruaciones anormales, mirada brillante, ojos prominentes.

Es frecuente que la enfermedad pase desapercibida o se diagnostique tarde, ya que muchos de estos síntomas son comunes en otros problemas médicos. Coméntalos con tu médico para solucionarlos cuanto antes; evitarás un empeoramiento y prevendrás otro tipo de enfermedades.

¿Cuál es el tratamiento para las disfunciones tiroideas?

Fármacos (tiroxina química).

Intervención quirúrgica (tiroidectomía subtotal o total).
Yodo radioactivo.

¿Cómo afecta a nuestra calidad de vida?

Tu cuerpo ha perdido su ritmo natural y ahora necesita un tiempo para adaptarse. Las disfunciones tiroideas conllevan cambios de hábitos y costumbres en tu vida, y requiere de un proceso de aceptación por parte del paciente. La dosis adecuada de tiroxina química ayudará a que tu cuerpo recupere el equilibrio. La teoría es fácil, pero sufrirás fases en las que no sabes bien qué sucede: *¿por qué noto malestar general? ¿por qué no me encuentro bien? ¿siempre estaré tan sensible?* No comprendes qué te sucede, y la preocupación hace que tu ansiedad aumente. Por eso es clave que tu médico revise y ajuste, si procede, periódicamente la dosis de tu medicación.

¿Cómo ayuda el tratamiento psicológico?

Los síntomas asociados pueden ser molestos y provocan a veces rechazo en la persona que los padece, ya que es normal que se produzcan entre otros: bajones en el estado de ánimo, cambios de humor, cansancio, sensibilidad, irritabilidad. Por ello es importante el papel del psicólogo, que te puede ayudar a:

- Adaptarte a la enfermedad y sus consecuencias.
- Manejar los síntomas asociados.
- Adquirir o incrementar hábitos saludables.
- Disminuir emociones negativas que podrían aparecer (ansiedad, tristeza, etc.).
- Mejorar tu calidad de vida tanto emocional como física.

Las disfunciones tiroideas tienen tratamiento. Un buen seguimiento médico reduce riesgos y complicaciones.
Consulta a tu médico

