

 Hormonas y tiroides

Hipotiroidismo

También conocida como:
tiroides lenta, Hashimoto



EN 1 MINUTO

En el hipotiroidismo la glándula tiroides fabrica menos hormona de la que tu cuerpo necesita, y todo “anda más lento”: cansancio, frío, piel seca, estreñimiento, ánimo bajo. Se trata con levotiroxina, una hormona igual a la natural. Tomarla bien —en ayunas, sola y todos los días— es la clave para sentirte mejor.

Revisado por Enf. Karen · EK



Salud Contigo · Actualizado
10/2026

01

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

La tiroides es una glándula con forma de mariposa en la base del cuello. Su hormona funciona como el “acelerador” del cuerpo: regula la temperatura, la energía, el peso, el ritmo del corazón y el ánimo.

La causa más frecuente es la **tiroiditis de Hashimoto**: el sistema de defensas ataca por error a la tiroides y la va dejando con menos capacidad. También puede ocurrir después de una cirugía o tratamiento de tiroides.

Se controla con la **TSH**, una hormona que manda el cerebro para “empujar” a la tiroides. Paradójicamente, si la TSH está **alta**, quiere decir que a tu cuerpo le **falta** hormona tiroidea.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Tóme la levotiroxina en ayunas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Al despertar, **sola, con un vaso de agua**, y espera **30 a 60 minutos** antes de tomar desayuno, café o leche. Así se absorbe completa. Lo ideal es hacerlo siempre igual, todos los días.

EL MÉDICO DICE

“Sepárela del calcio y el hierro”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Los suplementos de calcio, hierro, algunos antiácidos y multivitamínicos “atrapan” la levotiroxina. Tómalos **al menos 4 horas después**. Si tomas omeprazol u otros remedios en la mañana, pregunta cómo ordenarlos.

EL MÉDICO DICE

“Control de TSH en 6 a 8 semanas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

La hormona tarda en estabilizarse. Por eso, después de empezar o cambiar la dosis, el examen se repite en 6–8 semanas. No cambies la dosis por tu cuenta aunque te sientas distinta/o.

EL MÉDICO DICE

“Usted tiene Hashimoto”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Es la causa más común de hipotiroidismo. No es contagioso ni es cáncer. En la mayoría de los casos significa tomar levotiroxina de por vida y controlarte periódicamente.

Tu rutina de la mañana

- Deja la caja y un vaso junto a tu cama o al cepillo de dientes.
- Tómala al despertar con agua (no con café, té ni jugo).
- Espera 30–60 minutos para desayunar. Aprovecha de ducharte o vestirte.
- Si se te olvidó, tómala apenas te acuerdes ese día. No tomes doble al día siguiente sin consultar.

Cuidado con las marcas

- Cambiar de marca o laboratorio puede cambiar un poco el efecto.
- Si en la farmacia te cambian la marca, avísale a tu equipo: quizá convenga controlar la TSH.

Embarazo y planificación

- Si estás buscando embarazo o quedas embarazada, avisa de inmediato: la dosis suele necesitar ajuste temprano.
- Durante el embarazo los controles de TSH son más frecuentes.

Tu bienestar

- Los síntomas mejoran gradualmente en semanas: ten paciencia.
- Actividad física regular y sueño ordenado ayudan con el cansancio.
- No necesitas suplementos de yodo ni “dietas para la tiroides” salvo que te lo indiquen.
- Si sigues muy cansada/o con la TSH normal, consúltalo: puede haber otra causa (anemia, vitamina B12, ánimo).

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Palpitaciones muy rápidas con dolor de pecho o falta de aire (puede pasar si la dosis quedó muy alta).
- Somnolencia extrema, confusión y frío intenso en una persona mayor con hipotiroidismo sin tratamiento.



Amarillo — Consulta pronto (en 24-48 h) con tu equipo de salud

- Palpitaciones, temblor, nerviosismo, insomnio o diarrea después de subir la dosis.
- Síntomas de hipotiroidismo que vuelven pese a tomar bien la levotiroxina.
- Embarazo o búsqueda de embarazo.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Cansancio que va mejorando de a poco en las primeras semanas.
- Pequeñas variaciones de la TSH entre controles.

05 Mitos y verdades

MITO

“La levotiroxina engorda.”

—

Verdad: Al contrario: reemplaza la hormona que falta. Con la dosis correcta, el metabolismo vuelve a lo normal.

MITO

“Puedo dejarla cuando me sienta bien.”

—

Verdad: Te sientes bien gracias a ella. En la mayoría de las personas el tratamiento es de por vida.

MITO

“Tengo que dejar el brócoli y la soya.”

—

Verdad: Comidos en cantidades normales no son un problema. Lo importante es separar la pastilla de las comidas.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Qué dosis tomo y cuándo es mi próximo control de TSH?

☐

¿Cómo ordeno la levotiroxina con mis otros remedios de la mañana?

☐

¿Qué hago si cambian la marca en la farmacia?

☐ Si quiero embarazarme, ¿qué debo hacer? — no reemplaza la indicación de tu equipo de salud · Emergencias 131

☐ ¿Mis familiares deberían examinarse?

07 Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Ordenamos tus remedios en casa

Si tomas varios medicamentos en la mañana, te ayudamos a armar un horario que funcione y a llenar tu pastillero semanal.

Fuentes consultadas

1. American Thyroid Association. Hypothyroidism: patient information.
2. Ministerio de Salud de Chile. Orientaciones para el manejo del hipotiroidismo en atención primaria.
3. Inserto de levotiroxina sódica (instrucciones de administración e interacciones).

 Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.