



EK SALUD CONTIGO · GUÍA DESCARGABLE

Checklist: Cómo Tomar tu Levotiroxina

Pégala donde la veas cada mañana. El horario cambia si funciona o no.

Por qué importa el horario

La levotiroxina se absorbe mejor con el estómago vacío. Tomarla junto al desayuno o con café reduce significativamente su absorción — por eso la rutina diaria importa tanto como la dosis.

Cada mañana

- ☐ La tomé en ayunas, apenas desperté
- ☐ La tomé con un vaso de agua (no café, no leche)
- ☐ Esperé 30-60 minutos antes de desayunar
- ☐ Separé calcio, hierro y suplementos de fibra por varias horas
- ☐ Si tomo omeprazol, lo separé al menos 4 horas

Qué interfiere su absorción

Café, calcio, hierro, suplementos de fibra y omeprazol — todos reducen la absorción si se toman juntos.

El examen de TSH se toma en ayunas y ANTES de tu dosis del día, para un resultado fiel.

Cuándo consultar

Palpitaciones, temblor o insomnio marcado.

Fatiga extrema, aumento de peso o ánimo muy bajo que no mejora.

Nunca dupliques una dosis olvidada — sáltala y continúa al día siguiente.