

# ¿Qué necesita saber sobre la salud de su tiroides?

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

## HISTORIA EN BREVE

- > La tiroides es una glándula en forma de mariposa que se encuentra dentro de su cuello, justo debajo de la laringe o la caja de sus cuerdas vocales
- > La tiroides es responsable de producir las hormonas que controlan el metabolismo maestro de todas sus funciones corporales
- > El hipotiroidismo se presenta cuando su tiroides produce muy poca hormona tiroides, una condición que se relaciona de manera frecuente con la deficiencia de yodo

## Tabla de Contenido [\[ MOSTRAR \]](#)

La tiroides, es una de las glándulas endocrinas más grandes, influye considerablemente en casi todas las células de su cuerpo.

Aparte de regular a su metabolismo y peso al controlar el proceso de quema de grasa, las hormonas tiroideas también son requeridas en el crecimiento y desarrollo de los niños, y en casi todos sus procesos fisiológicos corporales.

Cuando sus niveles hormonales tiroideos están desequilibrados, también lo está usted. Una secreción hormonal en esta glándula muy alta o baja, puede significar un problema para su salud y bienestar general.

Las continuas investigaciones muestran que entre el 10 y el 40 % de las personas que viven en los Estados Unidos tienen una subóptima función tiroidea.

La deficiencia de la función tiroidea se ha relacionado a problemas graves de salud como la fibromialgia, el síndrome del intestino irritable, acné, eczema, enfermedad de las encías, infertilidad y **enfermedades autoinmunes**, esta es la razón por la que es imprescindible que aprenda cómo funciona su tiroides y lo que puede hacer que se desequilibre.

---

## Entienda cómo funciona su glándula tiroides

La tiroides es una glándula en forma de mariposa que se encuentra dentro de su cuello, justo debajo de la laringe o caja de cuerdas vocales.

Es una glándula altamente vascular de cinco centímetros de largo, color rojo pardusco, que tiene dos lóbulos situados uno en cada lado de la tráquea, los cuales están conectados por un tejido llamado istmo. Una glándula tiroidea normal pesa entre 20 y 60 gramos.

La tiroides es responsable de producir las hormonas que controlan el metabolismo maestro de todas sus funciones corporales. Produce tres tipos de hormonas:

- Triyodotironina (T3)
- Tiroxina (T4)
- Diyodotironina (T2)

Las hormonas secretadas por la tiroides interactúan con todas sus otras hormonas, incluyendo la insulina, el cortisol y las hormonas sexuales como el estrógeno, la progesterona y la testosterona.

Ya que estas hormonas están vinculadas entre sí y en constante comunicación explica por qué un estado tiroideo insuficiente está relacionado con tantas enfermedades y síntomas generalizados.

Casi el 90 % de las hormonas producidas por la tiroides son en la forma T4, que es la forma inactiva. El hígado convierte la T4 en T3, que es la forma activa, con la ayuda de una enzima. Sin embargo, actualmente la T2 es el componente de la función tiroidea que se conoce muy poco, y es objeto de una serie de estudios en desarrollo.

Si todo funciona correctamente, su cuerpo elaborará lo que necesita y tendrá las cantidades correctas de T3 y T4, que controlan el metabolismo de cada célula de su cuerpo. Si los niveles de T3 son inadecuados, ya sea por una producción escasa o no convertir correctamente la T4, su sistema entero sufrirá las consecuencias.

La T3 es críticamente importante porque le indica al núcleo de las células que envíen mensajes a su ADN para acelerar a su metabolismo y quema de grasa. Así es como la T3 disminuye los niveles de colesterol, hacer crecer el cabello y le ayuda a mantenerse delgado.

Sus niveles de T3 pueden ser alterados por desequilibrios nutricionales, toxinas, alérgenos, infecciones y estrés, y esto ocasiona una serie de complicaciones, incluyendo el cáncer de tiroides, hipotiroidismo e hipertiroidismo, las cuales en la actualidad representan tres de las enfermedades más prevalentes relacionadas con la tiroides. Ahora, vamos a analizar y profundizar en estos problemas tiroideos.



---

## Hipotiroidismo: el síndrome de la tiroides lenta

El **hipotiroidismo** ocurre cuando la glándula tiroides produce muy poca cantidad de hormonas tiroideas, una condición de salud que a menudo está relacionada con la deficiencia de yodo.

El Dr. David Brownstein, un médico holístico certificado por la junta que ha trabajado con yodo durante las dos últimas décadas, afirma que más del 95 % de los pacientes en su clínica tiene deficiencia de yodo.

Además, el 10 % de la población general en los Estados Unidos, y el 20 % de las mujeres mayores de 60 años, tiene hipotiroidismo subclínico, una enfermedad en la que no presentan síntomas obvios, y las pruebas de laboratorio solo son ligeramente anormales.

Sin embargo, solo un porcentaje marginal de estas personas es atendido. La razón detrás de esto es la interpretación errónea de las pruebas de laboratorio, en particular la TSH (hormona estimulante de la tiroides).

La mayoría de los médicos creen que, si el valor de TSH está dentro del rango "normal", su tiroides se encuentra bien. Pero como siempre digo, el diablo está en los detalles. Actualmente, cada vez más médicos descubren que el valor de TSH es extremadamente poco fiable para diagnosticar el hipotiroidismo.



---

## Cómo saber si sufre de hipotiroidismo

Identificar el hipotiroidismo y su causa es un asunto complicado. Muchos de [los síntomas de hipotiroidismo](#) son vagos y se ocultan en otros trastornos. A menudo, los médicos pasan por alto un problema tiroideo, ya que se basan en unas cuantas pruebas tradicionales, al dejar pasar desapercibidos otros indicios.

La forma más sensible para saberlo es al escuchar a su cuerpo. Las personas con una tiroides lenta usualmente experimentan:

- **Letargo:** La fatiga y falta de energía son signos típicos de disfunción tiroidea. La depresión también está relacionada con la enfermedad. Si está diagnosticado con depresión, asegúrese de que su médico le revise los niveles de la tiroides.

Es fundamental tener en cuenta que no todo el cansancio o falta de energía pueden ser atribuidos a una glándula tiroides disfuncional.

La fatiga relacionada con la tiroides comienza a aparecer cuando no puede mantener la energía el tiempo suficiente, especialmente en comparación con los niveles anteriores de aptitud o capacidad.

Si la base de la tiroides es débil, mantener la producción de energía será un reto. Se dará cuenta de que simplemente no parece tener la misma energía para realizar actividades, como antes. Algunos de los signos evidentes de fatiga tiroidea incluyen:

- Sentir que no tiene energía para hacer ejercicio, y usualmente no hacer ejercicio de forma regular
  - Una cabeza pesada o cansada, especialmente en la tarde; la cabeza es un indicador muy sensible del estado de la hormona tiroidea
  - Quedarse dormido inmediatamente al sentarse, cuando no tiene nada que hacer
- **Aumento de peso:** Otro indicador es aumentar de peso fácilmente o tener dificultad para perder peso, a pesar de tener un agresivo programa de ejercicio y una alimentación vigilada.
  - **Piel áspera, rugosa, escamosa o seca y cabello enredado:** Considere el hipotiroidismo como un factor, si tiene la piel seca perpetuamente, la cual no responde bien a las lociones o cremas hidratantes.
  - **Pérdida de cabello:** En especial, las mujeres deberán prestar atención a su tiroides cuando se produzca la pérdida del cabello sin explicación. Afortunadamente, si su pérdida de cabello se debe a una baja función tiroidea, el cabello crecerá rápidamente con un adecuado tratamiento para la tiroides.
  - **Sensibilidad al frío:** Sentir frío todo el tiempo también es un signo de función tiroidea baja. Las personas con hipotiroidismo obtienen calor de forma lenta, incluso en una sauna y no sudan al hacer ejercicio ligero.

- **Baja temperatura basal:** Otro signo revelador de hipotiroidismo es una baja temperatura corporal basal (BBT, por sus siglas en inglés), menos de 36 °C promedio durante un mínimo de tres días. Lo mejor es conseguir un termómetro BBT para evaluarlo.

Cualquiera de estos síntomas puede ser indicativos de un hipotiroidismo. Entre más síntomas presente, mayor será la probabilidad de que lo padezca. Por otra parte, si alguien de su familia tiene alguna de estas enfermedades, el riesgo de problemas tiroideos es más alto:

- Bocio
- Cabello prematuramente gris
- Función zurda
- **Diabetes**
- Enfermedades autoinmunes (es decir, artritis reumatoide, **lupus**, sarcoidosis, síndrome de Sjogren)
- Colitis ulcerosa o enfermedad de Crohn
- Esclerosis múltiple (EM)
- Niveles elevados de colesterol
- Altos o bajos niveles tiroideos

Entre más atento este al evaluar sus propios síntomas y factores de riesgo, y presente una noción más completa a su médico, más fácil será que pueda obtener el tratamiento adecuado.



---

## Si tiene una tiroides hiperactiva

La tiroxina o T4 es una hormona producida por la glándula tiroides que es transportada en el torrente sanguíneo por todo su cuerpo. Muchas de sus células y tejidos dependen de la tiroxina para funcionar correctamente.

Una tiroides hiperactiva secreta demasiada T4, lo cual provoca que algunas de sus funciones corporales se aceleren. Los médicos podrían utilizar el término "tirotoxicosis" en lugar de "hipertiroidismo".

Esta condición de salud es más común en las mujeres; casi ocho de cada 100 mujeres, y uno de cada 100 hombres, desarrollan hipertiroidismo en algún momento de sus vidas. Puede ocurrir a cualquier edad.

El sitio web Patient.co.uk enlista varios síntomas de hipertiroidismo:

- Sentirse inquieto, nervioso, emocional, irritable, dormir mal, y como si siempre estuviera en movimiento
- Dificultad para concentrarse
- Movimientos intestinales frecuentes
- Períodos menstruales irregulares en las mujeres
- Pérdida de peso (o aumento de peso, en casos raros)
- Latidos cardiacos, rápidos, fuertes o irregulares
- Falta de períodos menstruales en las mujeres
- Ojos saltados o exoftalmos

Algunos de estos síntomas podrían ser imperceptible al principio, y luego empeorar conforme sus niveles de tiroxina comienzan a aumentar. El hipertiroidismo que no es atendido puede ocasionar problemas cardiacos, tales como fibrilación auricular, miocardiopatía, angina de pecho e insuficiencia cardíaca. Las mujeres con hipertiroidismo pueden llegar a tener dificultades para dar a luz.



---

## Cómo diagnosticar un problema tiroideo

Hay algunas maneras de diagnosticar el hipotiroidismo o hipertiroidismo, pero yo prefiero utilizar las siguientes pruebas de laboratorio si desea obtener los verdaderos niveles del estado de salud de su tiroides:

- **Examen de la hormona estimulante de la tiroides (TSH):** Cuanto mayor sea su nivel de TSH, mayor será la probabilidad de que tenga hipotiroidismo. El nivel ideal de TSH es de entre 1 y 1.5 unidades mili-internacionales por litro.
- **Examen T4 y T3 libre:** El nivel normal de T4 libre es entre 0.9 y 1.8 nanogramos por decilitro. El T3 debe estar entre 240 y 450 picogramos por decilitro.
- **Prueba de anticuerpos tiroideos:** Esto incluye a los anticuerpos de la peroxidasa tiroidea y la antitiroglobulina. Esta prueba ayuda a determinar si su cuerpo ataca la tiroides, al reaccionar de forma exagerada a sus propios tejidos (es decir, reacciones autoinmunes). Los médicos rara vez la realizan.
- **Temperatura basal corporal:** Aunque hay algunos protocolos diferentes, el más utilizado es el sistema Broda Barnes, que es una medida de la temperatura corporal basal en reposo.
- **Prueba de estimulación con TRH:** Para los casos más difíciles, la TRH se puede medir a través de la prueba de estimulación con TRH. La TRH ayuda a identificar el hipotiroidismo causado por una insuficiencia de la glándula pituitaria.

Otras pruebas que podrían indicar casos más complejos son la gammagrafía tiroidea, la aspiración con aguja fina, y la ecografía tiroidea. Pero estas son pruebas especializadas que su médico utilizará solo en un pequeño número de casos, o en situaciones especiales.

Incluso si todas las pruebas de laboratorio resultan normales, aún es probable que tenga hipotiroidismo subclínico, si presenta múltiples síntomas de la tiroides.





---

## ¿Tiene riesgo de cáncer de tiroides?

De acuerdo al Instituto Nacional del Cáncer, de los Institutos Nacionales de la Salud, solo en los Estados Unidos hay un estimado de 60 220 nuevos casos y 1850 muertes por cáncer de tiroides. El cáncer de tiroides se clasifica en cuatro tipos diferentes: cáncer papilar de tiroides, cáncer folicular de tiroides, cáncer medular de tiroides y cáncer anaplásico de tiroides.

Al igual que con cualquier tipo de **cáncer**, la intervención temprana aumenta las posibilidades de remisión y recuperación. Es por eso que siempre debe estar en búsqueda de posibles pistas. A continuación, le muestro una lista de posibles señales de advertencia de cáncer de tiroides extraída de Roswell Park Cancer Institute:

- Bultos inusuales, nódulos o hinchazón en el cuello
- El dolor en la parte frontal del cuello o garganta
- Ronquera u otros cambios en la voz que no desaparece
- Tos constante que no se debe a un resfriado

El Centro de Tratamiento Contra el Cáncer de Estados Unidos explica que hay ciertos componentes que pueden aumentar el riesgo global de esta enfermedad en una persona. Éstas incluyen:

- **GÉNERO:** Las mujeres son tres veces más vulnerables a desarrollar cáncer de tiroides que los hombres. El cáncer papilar de tiroides se encuentra típicamente en mujeres en edad fértil.
- **EDAD:** Dos tercios de los casos de cáncer de tiroides se producen entre los 20 y 55.
- **HISTORIA FAMILIAR:** El cáncer medular tiroideo familiar, que es un tipo raro de cáncer de tiroides, es causado por una mutación heredada en el protooncogén RET. Si usted heredó esta mutación genética de sus padres, su probabilidad de contraer esta enfermedad es dos veces más alta que las demás personas.

Tener a alguien en la familia que padezca bocio, cáncer de tiroides, u otras enfermedades relacionadas con la tiroides.

- **DEFICIENCIA DE YODO:** El yodo es un ingrediente esencial para la secreción de las hormonas tiroideas. Una insuficiencia de este nutriente puede dañar significativamente la tiroides.
- **AMBIENTE:** Las personas que están expuestas a la radiación, excesiva o repetitivamente, incluyendo rayos X de diagnóstico (es decir, el pecho o rayos X en los dientes) y otros materiales radiactivos, especialmente durante la infancia, pueden potencialmente incurrir cáncer de tiroides u otras formas de cáncer.



---

## 4 cosas que causan estragos en su tiroides

Estos son algunos de los principales factores contribuyentes, que pueden arruinar su función tiroidea saludable:

- **Gluten:** El gluten, junto con otras sensibilidades de alimentos, es un culpable notorio de disfunción tiroidea, ya que genera inflamación. El gluten provoca respuestas autoinmunes en muchas personas y puede ser responsable de la tiroiditis de Hashimoto, una común enfermedad tiroidea autoinmune.

Aproximadamente el 30 % de las personas con tiroiditis de Hashimoto tienen una reacción autoinmune al gluten, y por lo general no la identifican.

La sensibilidad al gluten puede hacer que su sistema digestivo funcione mal, por lo que los alimentos que consume no son completamente digeridos, lo que a menudo causa el síndrome de intestino permeable.

Estas partículas de alimentos pueden ser absorbidas en el torrente sanguíneo, donde su cuerpo las identifica erróneamente como antígenos —sustancias que no deberían estar ahí— y luego produce anticuerpos en contra de ellos.

Estos antígenos son similares a las moléculas en su glándula tiroides. Debido a esto, su cuerpo ataca accidentalmente a su tiroides. Esto se conoce como una reacción autoinmune, en la que el cuerpo se ataca a sí mismo. Se pueden realizar pruebas para detectar el gluten y otras sensibilidades a los alimentos, lo que involucra medir los anticuerpos de IgG e IgA.

Chris Kresser, un practicante de medicina integrativa, recomienda el Desafío Sin Gluten. Esto implica eliminar por completo el gluten de su alimentación durante al menos 30 días, y luego consumirlo justo después de los 30 días.

*"Si los síntomas mejoran durante el período de eliminación, y regresan cuando vuelve a ingerir gluten, puede realizarse un diagnóstico de la sensibilidad al gluten no celíaca (NCGS, por sus siglas en inglés)," explica Kresser.*

- **Soya:** Créalo o no, la soya no es el alimento saludable que le han hecho creer las empresas agrícolas y alimentarias.

Prácticamente miles de estudios científicos vinculan los alimentos de soya a la malnutrición, estrés digestivo, debilidad del sistema inmunológico, deterioro cognitivo, trastornos reproductivos, infertilidad y una serie de otros problemas, además del daño que le genera a su tiroides.

Los fitoestrógenos de la soya son potentes agentes que afectan a la tiroides, los cuales pueden causar hipotiroidismo y causar cáncer de tiroides. En los bebés, el consumo de leche de soya se ha relacionado a la enfermedad tiroidea autoinmune.

Los productos de soya sin procesar, adecuada o tradicionalmente fermentados y orgánicos, como natto, miso, tempeh son idóneos—los productos de soya sin fermentar son los que debería evitar como la carne de soya, leche de soya, queso de soya, etc.

Para conocer más, le invito a leer mi artículo anterior: "[Este 'alimento milagroso' ha sido relacionado con daño cerebral y cáncer de mama](#)".

- **Bromo:** El bromo es un disruptor endocrino común. Debido a que el bromuro también es un haluro, compite con los mismos receptores que se utilizan en la glándula tiroidea para capturar el yodo. Esto inhibirá la producción de la hormona tiroidea, lo que genera un bajo estado de la tiroides.

Cuando ingiere o absorbe bromo, reemplaza el yodo y esta deficiencia de yodo provoca un mayor riesgo de cáncer de mama, tiroideo, ovario y próstata; cánceres que actualmente experimentamos en tasas alarmantes.

Este fenómeno es lo suficientemente importante como para haberle creado su propio nombre: Bromide Dominance Theory (Teoría de la Dominancia del Bromuro).

Además de los problemas psiquiátricos y tiroideos, la toxicidad de bromo puede manifestarse como erupciones cutáneas y acné severo, pérdida de apetito y dolor abdominal, fatiga, un sabor metálico en la boca y arritmias cardíacas. El bromo con regularidad se puede encontrar en muchos lugares, incluyendo:

- **Pesticidas:** especialmente en el bromuro de metilo, que se utiliza principalmente en las fresas y que predomina en California
- **Plásticos:** como los que se utilizan para hacer computadoras
- **Productos para hornear y algunas harinas** que a menudo contienen "acondicionador de masa" llamada bromato de potasio
- **Sodas:** incluyendo Mountain Dew, Gatorade, Sun Drop, Squirt, Fresca, y otras sodas con sabor a cítricos – en forma de aceites vegetales bromados (BVOs por sus siglas en inglés)
- **Medicamentos:** como el inhalador Atrovent, spray nasal Atrovent, Pro-Banthine (para las úlceras), y agentes de anestesia
- **Retardantes de llamas:** como polibromodiferil éteres o PBDEs utilizado en telas, alfombras, tapicería y colchones

Entre más pueda alejarse de los haluros tóxicos, más yodo su cuerpo podrá retener, y mejor funcionará su tiroides. Laura Power, una bioquímica de nutrición, ofrece estas sugerencias para aumentar la secreción de flúor y bromo:

- Aumente su consumo de yodo y vitamina C
  - Opte por sal de mar sin refinar
  - Sumérgase en baños de sales de Epsom
  - Sude en una sauna de infrarrojos
- **Estrés y función suprarrenal:** El estrés es uno de los peores delincuentes para la tiroides. Su función tiroidea está íntimamente ligada a su función suprarrenal, que está íntimamente afectada por la forma en que maneja el estrés.

Muchos de nosotros casi siempre estamos bajo estrés crónico, lo que provoca un aumento en los niveles de cortisol y adrenalina, cortisol elevado y tiene un impacto negativo sobre la función de la tiroides. Los niveles de hormonas tiroideas disminuyen durante los momentos de estrés, que es cuando en realidad más la necesita.

Cuando el estrés se hace crónico, el flujo de sustancias químicas del estrés – adrenalina y cortisol– generado por las glándulas suprarrenales interfiere con las hormonas tiroideas, lo que causa toda una gama de problemas de salud como la obesidad, presión arterial alta, colesterol alto o niveles inestables de azúcar en la sangre.

Una respuesta de estrés prolongado puede causar el agotamiento suprarrenal, que también se conoce como fatiga adrenal y que a menudo se diagnostica junto con la enfermedad de tiroides.

Pero eso no es todo. Las toxinas ambientales también ponen estrés adicional en su cuerpo. Los contaminantes como los petroquímicos, organoclorados, pesticidas y aditivos químicos alimenticios afectan negativamente a la función de la tiroides.

Para deshacerse exitosamente del estrés, le recomiendo leer mi artículo anterior "[8 consejos para eliminar el estrés](#)".



---

## El yodo es probablemente su mejor arma contra los problemas de tiroides

El yodo quizás es la pieza clave del rompecabezas en términos de las hormonas tiroideas. Es un nutriente vitalmente importante que está presente en todos los órganos y tejidos. Es esencial para la función saludable de la tiroides y el metabolismo eficiente, y existe una cantidad creciente de evidencia que relaciona los niveles bajos con numerosas enfermedades, incluyendo el cáncer.

**El yodo** es un potente agente anticancerígeno, antibacteriano, antiparasitario, antiviral. Tiene cuatro funciones importantes en su cuerpo, principalmente, para mantener su peso y metabolismo, para desarrollar la función cerebral y cognitiva en los niños, para optimizar la fertilidad y para fortalecer su sistema inmunológico.

Aunque la salud de la tiroides es a menudo lo que la gente se imagina cuando piensan en yodo, otros tejidos también absorben y utilizan grandes cantidades de yodo, incluyendo sus senos, piel, glándulas salivales, páncreas, cerebro, estómago, líquido cefalorraquídeo y el timo.

La deficiencia de yodo o insuficiencia en cualquiera de estos tejidos causará disfunción del tejido. Por lo tanto, los siguientes síntomas podrían proporcionar pistas de que no está recibiendo suficiente yodo a través de su alimentación.

Por ejemplo, la deficiencia de yodo en:

- **Glándulas Salivales:** Desactiva la producción de saliva, creando resequedad en la boca
- **Piel:** Causa piel áspera y seca y le impide sudar de manera normal

- **Cerebro:** Reduce los niveles de alerta y niveles de coeficiente intelectual
- **Músculos:** Produce nódulos, tejido cicatrizante, dolor, fibrosis y fibromialgia

El estudio Total Diet, realizado por la FDA, reportó un consumo de yodo de 621 microgramos en 1974 y 1982 entre niños de dos años, en comparación con 373 microgramos entre 1982 y 1991. Durante el mismo período de tiempo, la industria de los productos horneados sustituyó los agentes anti grumos a base de yodo por agentes a base de bromo.

Además de la desaparición del yodo de nuestro suministro de alimentos, la exposición a los halógenos que compiten con las sustancias tóxicas —bromo, fluoruro, cloro y perclorato— ha aumentado dramáticamente. Usted absorbe estos halógenos a través de sus alimentos, agua, medicamentos y ambiente, y ellos ocupan de manera selectiva los receptores de yodo, empeorando su déficit de yodo.

Estos son algunos de los factores adicionales que contribuyen al declive de los niveles de yodo:

- Alimentación baja en pescados, moluscos y algas
- Dietas vegetarianas y veganas
- Menos uso de yoduro en la industria alimentaria y agrícola
- Agua potable fluorada
- Combustible para cohetes (perclorato) que contamina los alimentos
- Menor uso de sal yodada
- Menor uso yoduro en la industria alimentaria y agrícola
- Uso de yodo radiactivo en muchos procedimientos médicos, que compite con el yodo natural



---

## **Cómo aumentar sus niveles de yodo naturalmente**

Lamentablemente, se cree que hasta un 40 % de la población mundial está en riesgo de deficiencia de yodo. De hecho, la deficiencia de yodo es una de las tres deficiencias nutricionales más comunes, junto con la deficiencia de magnesio y vitamina D.

Estas son algunas estrategias que pueden ayudarle a aumentar sus niveles de yodo naturalmente:

1. Coma productos orgánicos tan a menudo como le sea posible. Lave completamente los vegetales. Esto reducirá al mínimo su **exposición a los pesticidas**.
2. Evite comer o beber de (almacenar alimentos o agua) recipientes de plástico. Utilice vidrio y vasijas de cerámica seguras.
3. Si tiene que comer pan, busque panes y harinas orgánicas y de granos enteros. Si es posible, muele sus propios granos. Busque la etiqueta "no bromo" o "libre de bromo" en productos comerciales para hornear.
4. Evite las sodas. Convierta el agua filtrada y natural en su bebida preferida.
5. Si tiene una bañera de hidromasaje, instale un sistema de purificación de ozono. Tales sistemas ayudan a mantener el agua limpia con un mínimo tratamiento químico.
6. Busque productos para el cuidado personal que sean libres de químicos. Recuerde - cualquier cosa que aplica, entra en su cuerpo.
7. Cuando este en el coche o un edificio, abra las ventanas tan a menudo como sea posible, preferentemente en lados opuestos del espacio para crear la ventilación cruzada. Utilice ventiladores para hacer circular el aire. Los contaminantes químicos se encuentran en concentraciones mucho más altas en edificios o casas (y coches) que en el exterior.

Si sospecha que tiene deficiencia de yodo, le recomiendo encarecidamente visitar a su médico para que le realice una prueba de provocación de yodo orina.

También puede obtener una receta asequible para SSKI o yoduro de potasio súper-saturado, que se aplica en la piel una vez al día. Si al tocar algo con los dedos



ligeramente húmedos ve una mancha amarillenta, esto significa que el yodo está saliendo de su piel, lo que indica que su cuerpo tiene suficiente suministro de yodo.



---

## Pasos simples que puede hacer para mejorar la salud de su tiroides

Estas son algunas maneras simples que puede tomar con el fin de mejorar el rendimiento de su tiroides:

- **Identificar y tratar las causas subyacentes:** Averigüe lo que realmente está desencadenando sus problemas de tiroides — ya sea que se trate de deficiencia de yodo, desequilibrio hormonal, toxicidad ambiental o inflamación — para abordarla de manera adecuada. Para obtener los mejores resultados, consulte a un médico holístico.
- **Recargue su cuerpo con alimentos frescos y ricos en yodo:** Como alternativa a los suplementos de yodo, consuma enormes cantidades de vegetales marinos libres de toxinas o algas marinas como la [espirulina](#), hijiki, wakame, arame, dulce, nori y kombu, que están cargadas con el nutriente que beneficia a la tiroides, yodo y otros minerales beneficiosos.

Sin embargo, asegúrese que éstos hayan sido cosechados de aguas no contaminadas. La dosis recomendada es de aproximadamente cinco gramos al día, o cerca de una onza por semana. La leche cruda y los huevos también contienen yodo.

- **Tenga cuidado de otros aspectos clave en su alimentación:** Disfrute las nueces de Brasil, que son ricas en selenio. Están cargadas de alimentos ricos en ácidos grasos omega-3 y vitamina A. Alejes de los alimentos y bebidas que contienen soya y gluten.

- **Reduzca al mínimo los niveles de estrés:** Tómese un descanso, medite, relájese en la bañera, váyase de vacaciones—haga lo que le haga feliz. Practique la Técnica de Liberación Emocional (EFT), una herramienta de la psicología de energía que reduce eficazmente el estrés.
- **Haga un esfuerzo por limitar su exposición a toxinas:** Filtra su aire y el agua con el fin de evitar el contacto con los contaminantes tóxicos. Utilice una sauna de infrarrojos y dese baños con agua caliente para ayudarle a su cuerpo a combatir las infecciones y desintoxicar los productos petroquímicos, metales, PCB, pesticidas y mercurio. También se aconseja tomar chlorella para desintoxicarse.
- **Evite lo más que pueda todas las fuentes de bromuro:** Los bromuros son una amenaza para el sistema endocrino y están presentes en todo su alrededor.

A pesar de que la Organización Mundial de la Salud (WHO) prohibió el uso de bromato de potasio en la harina, los bromuros siguen estando presentes en algunos medicamentos sin receta, alimentos y productos para el cuidado personal. Al convertirse en un meticuloso lector de etiquetas puede evitar muchos problemas tóxicos.

- **Duerma las horas suficientes:** El sueño inadecuado contribuye al estrés y evita que su cuerpo se regenere completamente. Para obtener más consejos útiles sobre cómo tener una excelente noche de sueño reparador, por favor revise mis [33 secretos para dormir bien durante la noche](#).
- **Ejercicio:** El ejercicio estimula directamente la glándula tiroidea para secretar más hormona tiroidea y aumenta la sensibilidad de todos los tejidos a la hormona tiroidea. Incluso se cree que muchos de los beneficios para la salud del ejercicio provienen directamente de una óptima función tiroidea.

Lleve a su perro a caminar al parque, salga a trotar por las mañanas, e incorpore el entrenamiento de fuerza y otras rutinas que fortalezcan su zona media o *core*. También puede intentar mi programa de entrenamiento 'Peak Fitness'.

## Fuentes y Referencias

---

- [Mercola.com, Iodine Deficiency: Signs, Symptoms, and Solutions for Poor Thyroid Function](#)
- [Mercola.com, Many Symptoms Suggest Sluggish Thyroid -- Do You Have Any of These?](#)
- [Overactive Thyroid Gland, patient.info](#)
- [Thyroid UK - Basal Temperature and Pulse Rate Chart](#)
- [Thyroid Cancer—Patient Version, cancer.gov](#)
- [About Thyroid Cancer, roswellpark.org](#)
- [Bromide Dominance Theory](#)
- [Mercola.com, Iodine Supplements May Be Too Much of a Good Thing](#)
- [Mercola.com, Iodine is Important but a New Study Shows Too Much Causes Problems](#)