LITORALPRESS

Fecha: 30-05-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Del cansancio al gran malestar físico y emocional: cuando falla la tiroides sufre la salud integral

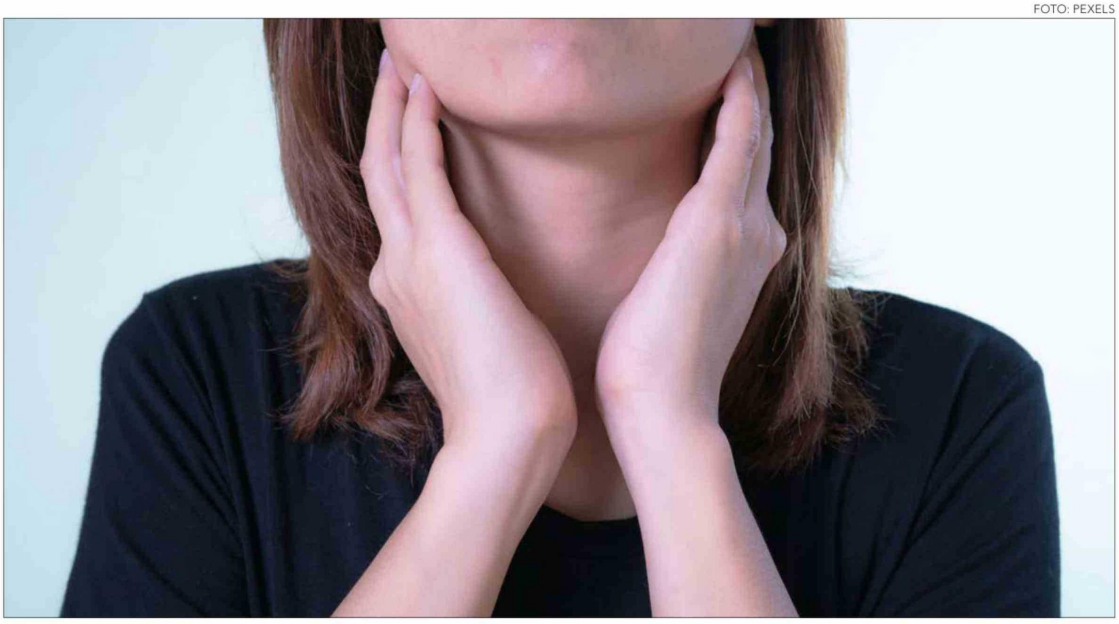
Pág. : 8
Cm2: 824,9
VPE: $ 991.486

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

20% de la población

mayor de 15 años en Chile sufre de enfermedad tiroidea, como hipotiroidismo, hipertiroidismo o nódulos.

FOTO: PEXELS



GLÁNDULA DE TAMAÑO PEQUEÑO Y ROL CRUCIAL

Del cansancio al gran malestar físico y emocional: cuando falla la tiroides sufre la salud integral

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

En la parte frontal del cuello hay una glándula pequeña, pero crucial para el adecuado funcionamiento del organismo y el bienestar integral. La tiroides es como nuestra batería al producir hormonas que regulan el metabolismo y funciones como control de la temperatura, ritmo cardiaco, tránsito intestinal y estado de ánimo, entre otras.

Y si falla son varias las manifestaciones y desregulaciones que se pueden generar, desde poco notorias hasta que pueden provocar gran malestar, incluso confundiéndose con patologías complejas como depresión. Por eso es crucial chequear este órgano para detectar anomalías y tratar oportunamente, mensajes de concientización que busca transmitir el Día Mundial de la Tiroides que se conmemora cada 25 de mayo.

Algo de especial trascendencia en Chile, donde la enfermedad tiroidea tiene gran prevalencia y afecta a millones: se estima que 1 de 5 personas mayores de 15 años o 20% de la población sufre una afección, aunque miles no lo saben.

Realidad chilena

Diversas afecciones puede sufrir la tiroides, estructurales como nódulos y de funcionamiento con actividad descendida o elevada.

La doctora Daniela Olivari, endocrinóloga, jefa de la Unidad de Endocrinología Adulto del Hospital Regional de Concepción y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC), explica que el yodo cumple un rol importante para la función de este órgano al participar de la formulación de hormonas tiroideas, y que tanto el déficit como exceso de este nutriente puede generar alteraciones. Estos desbalances se barajan como causas de la gran prevalencia de enfermedades tiroideas.

Y la más prevalente en Chile es hipotiroidismo, no se producen suficientes hormonas. "La causa más frecuente de hipotiroidismo es la tiroiditis de Hashimoto, reacción autoinmune contra la tiroides que va generando que vaya funcionando cada vez menos y produzca menos hormonas", precisa.

Cuando la función tiroidea desciende, los síntomas pueden ser variables en manifestación e intensidad, muy inespecíficos al principio y cada vez más intensos en tanto la enfermedad agrava.

En este sentido, el doctor Carlos Stehr, endocrinólogo y jefe de la Sección de Endocrinología y Diabetes de la Facultad de Medicina UdeC, expone que "la forma más prevalente de hipotiroidismo es la subclínica, en que existe una alteración leve en los exámenes de la función, que puede llegar a encontrarse en casi en 15% de la población, y la mayoría no tienen ningún síntoma, y muchas veces esto no se va a tratar".

El hipotiroidismo clínico tiene una prevalencia un poco superior al 2% y conlleva notables síntomas como intolerancia al frío o cansancio extremo y malestar.

Y el hipertiroidismo, si la tiroides produce exceso de hormonas y se acelera el metabolismo, afectaría a cerca del 1% y se asocia con manifestaciones como irritabilidad e insomnio.

La producción de hormonas que regulan el metabolismo y múltiples funciones orgánicas están a cargo de este órgano, y sus desregulaciones se manifiestan de diversa forma e intensidad. Por ello hay que chequearse y abordar a tiempo patologías de gran prevalencia en Chile y las mujeres, en primer lugar el hipotiroidismo.

Impacto en mujeres

En las mujeres hay más prevalencia de enfermedades tiroideas que los hombres, y entre las causas del mayor riesgo la ciencia destaca la predisposición a patologías autoinmunes y las hormonas. Y en el embarazo, cuando se generan varios cambios fisiológicos y hormonales, es más crítico.

La doctora Olivari explica que las hormonas tiroideas son esenciales para el desarrollo del cerebro del feto, pero provienen de la madre: "en las primeras semanas de gestación los fetos no tienen tiroides y para su desarrollo neurológico dependen de la hormona tiroidea que la madre le traspasa a través de la placenta".

Y por eso sostiene que lo ideal es que toda mujer en edad reproductiva con hipotiroidismo y tratamiento haga planificación de su embarazo para asegurar las dosis adecuadas y evitar problemas en el desarrollo fetal.

Desde allí advierte que "personas con enfermedades a la tiroides que no están controladas pueden tener más complicaciones en el embarazo y parto". Y en mujeres con función tiroidea al límite se podrían expresar afecciones con el embarazo que implica estrés para la tiroides y podrían requerir tratamiento.

"Por eso a toda mujer que se embarace se hacen las pruebas de la tiroides en el primer set de exámenes para identificar alteraciones en el primer trimestre", enfatiza.

LITORALPRESS

Fecha: 30-05-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Del cansancio al gran malestar físico y emocional: cuando falla la tiroides sufre la salud integral**

Pág. : 9
Cm2: 815,6
VPE: $ 980.331

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: PEXELS

En torno a la enfermedad tiroidea, y específicamente los efectos del hipotiroidismo, existe la creencia popular de que lleva a un gran aumento y/o exceso de peso corporal. Pero es un mito.

La endocrinóloga Daniela Olivari aclara que, a causa de que se enlentece el metabolismo, puede haber un incremento del peso, pero no es significativo, por lo que la afección no explicaría aumentos de muchos kilos.

"Hay estudios que han demostrado que pacientes con hipotiroidismo clínico suben 3 a 4 kilos y es sólo retención de líquidos, por lo que al tratar la enfermedad y llevar a la normalidad la función tiroidea bajan rápido esos kilos y es pura pérdida de agua, no grasa ni masa muscular", profundiza el endocrinólogo Carlos Stehr.

Diferente es la baja de peso que produce el hipertiroidismo, que es notoria, porque la aceleración del metabolismo produce gran gasto energético y existe pérdida de masa muscular.

Un mito común

3-4 kilos es el aumento de peso corporal

que se podría atribuir al hipotiroidismo, por lo que la evidencia confirma que es un mito que influye en el exceso de peso.

Hay sintomatología emocional

asociada a la desregulación en la función tiroidea que puede ser que tan intensa que se podría confundir con cuadros depresivos, por ejemplo.

Desregulaciones y consulta

Ante la importancia de la tiroides para el funcionamiento y bienestar del organismo es crucial saber cuándo chequear. Y el doctor Stehr plantea que cuando una persona de cualquier edad tiene sensación de estar con la batería descargada o muy cargada debería consultar.

En específico llama a hacerlo ante síntomas como cansancio, desánimo, fatiga, piel seca, intolerancia al frío, caída de pelo o uñas quebradizas en el caso del hipotiroidismo; o irritabilidad, nerviosismo, insomnio, sudoración, aceleración del ritmo cardiaco o baja considerable de peso por sospecha de hipertiroidismo.

Las manifestaciones e implicancias en el estado anímico y emocional de las alteraciones de la función de la tiroides son varias y complejas, por lo que merecen atención especial, ya que podrían tener síntomas parecidos a la depresión como labilidad emocional y agotamiento.

En este sentido, el endocrinólogo sostiene que "siempre que una persona llega con un cuadro depresivo se sugiere evaluar y descartar una patología tiroidea, porque si es hipotiroidismo en cuanto se trate se tratará los síntomas depresivos".

Por otro lado advierte que "se ha visto que enfermedades tiroideas leves deberían tratarse frente a un cuadro depresivo, porque no tratarlo puede influir sobre la efectividad del tratamiento de la depresión".

El hipertiroidismo también podría producir sintomatología del ámbito psiquiátrico. Sobre ello aclara que "hay pacientes que pueden debutar con psicosis o cuadros de agitación, por lo que en esos casos también se debería descartar patología tiroidea".

OPINIONES
X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl

Yodo, embarazo y tiroides: estudio UdeC busca revelar la realidad chilena

Ante la gran prevalencia del hipotiroidismo en Chile, la importancia de la tiroides en la gestación y el rol crítico del yodo, surgió la necesidad e interés de estudiar el estado nutricional de yodo en embarazadas y recién nacidos del norte y centro-sur para evaluar su relación con enfermedades tiroideas.

El proyecto es liderado por la doctora Evelyn Jara, investigadora principal del Laboratorio de Nutrición de Yodo y Tiroides y académica del Departamento de Farmacología de la Facultad de Ciencias Biológicas de la UdeC, y está financiado por la Anid a través del fondo Fonis. La investigación se desarrolla por un equipo interdisciplinario de distintas facultades UdeC, investigadores de la Universidad de Antofagasta y de la Universidad Libre de Bruselas, además en colaboración con equipos de atención primaria y de hospitales como el de Concepción, desde donde cumple un rol la doctora Daniela Olivari.

La doctora Jara cuenta que el principal objetivo es comprender si existen diferencias regionales en la exposición al yodo, y si ello podría impactar la salud materna y el desarrollo del feto y relacionarse con la alta frecuencia de patología tiroidea en el país.

Entre las situaciones particulares del país está la política pública de yodación de la sal que se estableció hace décadas para combatir deficiencias y afecciones, pero en la actualidad se ha visto que el problema podría ser el exceso de yodo, lo que se vincula con fenómenos como la alta ingesta de sal, donde los informes indican que la población consume el doble a lo recomendado por la Organización de la Salud.

Según explica la investigadora, entre lo que distintas evidencias reportan, el exceso de yodo podría afectar a la tiroides y desencadenar patología autoinmune, que se reconoce como principal causa de hipotiroidismo.

Como gran objetivo de esta propuesta destaca que es obtener resultados contundentes e impactar en las políticas y salud públicas con data pertinente y actual de la población chilena. "Por ejemplo, que tengamos la adecuada cantidad de yodo en la dieta", sostiene.

El proyecto tiene un plazo de dos años de ejecución, estando en curso su primera fase, sobre lo que afirma que "la información preliminar de los resultados de este estudio los esperamos para finales de este año".