

Fecha: 24-02-2026
Medio: Las Últimas Noticias
Supl.: Las Últimas Noticias
Tipo: Noticia general
Título: Millaray Viera celebra su recuperación: "Ya puedo hacer mi vida normal"

Pág.: 4
Cm2: 609,5
VPE: \$ 3.351.886

Tiraje: 91.144
Lectoría: 224.906
Favorabilidad: ☐ No Definida

Tardó meses en superar una tormenta tiroidea que le provocó complejas consecuencias

Millaray Viera celebra su recuperación: "Ya puedo hacer mi vida normal"

Estuvo muy débil, al punto que le costaba levantarse de una silla. "Afortunadamente con pegos como las de las redes sociales, que requieren menos esfuerzo físico, me pude mantener este tiempo", dice la conductora que fue parte de la Gala.

N. JUNCO/M. FORNO

A mediados de 2025, Millaray Viera contó que estuvo alrededor de cinco días internada por una situación que la pilló de sorpresa. A la conductora le diagnosticaron hipertiroidismo de Graves-Basedow, una enfermedad autoinmune, y eso le provocó una tormenta tiroidea (complicación del hipertiroidismo que genera una descompensación). Gracias al tratamiento, ahora Millaray Viera está lista para su regreso a las pistas. De hecho, en la Gala, donde lució vestido de Makarena Montaner y maquillaje de Karin Cuevas, su look fue muy alabado.

"Estoy mucho mejor. La verdad, estoy en un punto en el que puedo hacer una vida normal. Yo sabía que iba a llegar a este punto, pero la regulación hormonal toma tiempo después de una crisis tiroidea. Lo importante es que, estando en tratamiento, puedo llevar una vida normal de aquí en adelante. Ahora me siento en condiciones de enfrentar cualquier tipo de desafío", admite la comunicadora.

¿Cómo fue el proceso de ir retomando su vida?

"Volver a trabajar fue algo paulatino. Al comienzo estuve hospitalizada, después en reposo, luego reposo relativo y en esa instancia volví a trabajar de a poquito, según mi cuerpo me lo fuera permitiendo y siempre con el cuidado que ameritaba. Ya no tengo ese cansancio extremo que tenía y va a seguir siendo así, que es lo importante, porque ya estoy tratada. Y si llegué a tener esta crisis, fue precisamente porque no sabía que estaba enferma. Así que no voy a volver a ese punto porque ahora estoy en tratamiento. Eso es bueno decirlo porque hay mucha gente que se ha preocupado por mí, por mi estado, y ya no voy a volver a ese punto".

Qué complejo lo del trabajo, porque usted tiene dos hijas, un hogar que mantener.

"Claro, de igual manera nunca dejé de trabajar, precisamente por lo que dice. Sigo teniendo necesidades como cualquier persona, pero afortunadamente con pegos como las de las redes sociales, que requieren



RICHARD SALGADO

La conductora lució un diseño de Makarena Montaner.

menos esfuerzo físico, me pude mantener este tiempo. Quizás hice menos eventos u otro tipo de trabajos. Pero sí, apenas pude empezar a trabajar en redes sociales, lo hice".

Se mostró feliz en sus redes sociales cuando retomó el ejercicio.

"El ejercicio se transformó en una herramienta muy importante para mí. Durante mucho tiempo no era una posibilidad, estaba contraindicado. Además, yo estaba completamente débil al comienzo de mi proceso de recuperación porque una tormenta tiroidea te consume el músculo. Tenía muy poca masa muscular, lo que no me permitía hacer ningún tipo de actividad física; no me permitía caminar. En su momento, no me permitía pararme de una silla, pero eso fue evolucionando. Por otro lado, con el hipertiroidismo, cuando no está controlado,

y sobre todo después de una crisis tiroidea, el corazón se acelera demasiado, uno vive con taquicardia; entonces no es recomendable hacer ejercicio. De hecho, uno retoma el deporte con el permiso del endocrinólogo de cabecera. Así que me alegra muchísimo poder estar haciendo ejercicio. Estoy súper enfocada en los ejercicios de fuerza, más que en los cardiovasculares, y ha sido increíble, a todo nivel. Me siento mucho más fuerte. El estar muscularmente más fuerte me hace sentir más fuerte en todo aspecto, y también me ayuda mucho en el ánimo. Estoy entrenando todos los días, así que fantástico".

Programación martes 24

- Jesse & Joy
- Esteban Dúch
- NMIXX

Ojo con estos síntomas

A propósito del caso de Millaray Viera, Alejandra Lanas, endocrinóloga del Hospital Clínico de la Universidad de Chile, señala: "La tormenta tiroidea es un hipertiroidismo muy severo que, en los casos extremos, cuando los niveles están altos, altera la presión, la frecuencia cardíaca y los niveles de conciencia. Se trata de un cuadro muy grave, que (implica) riesgo vital. Por lo mismo, requiere que el paciente sea hospitalizado en una Unidad de Cuidados Intensivos, siempre con el apoyo de un endocrinólogo que va a ir dictando la terapia".

"Saliendo de la gravedad, tiene una recuperación paulatina, ya que pueden ser varios meses de tratamientos con fármacos y controles hasta que pasen los síntomas", añadió. En algunos casos, puede requerir supervisión médica por varios años.

De acuerdo a la especialista, existen distintas causas de hipertiroidismo, "sin embargo, en nuestro país, la autoinmune es la más frecuente, particularmente en mujeres, por diversos motivos". "Lo importante es que, ante síntomas como temblor, taquicardia, sudoración o baja de peso, de forma constante, consulten a un médico para que les solicite los exámenes. Si se confirma el hipertiroidismo, debe ser visto por un endocrinólogo", advierte. Lanas aclara que usualmente la tormenta tiroidea se presenta en mujeres de edad media, entre 30 y 50 años, pero también existen casos de pacientes mucho más jóvenes o que ya tienen 70 años o más, y son hospitalizadas. "El hipertiroidismo, cuando es autoinmune, tiene cierta predisposición genética. Esto no significa necesariamente que las hijas de pacientes diagnosticadas lo vayan a desarrollar, pero sí es importante alertar a los doctores para que puedan sospecharlo oportunamente", señala.