

## Capítulo IV. Manifestaciones generales del hipotiroidismo. ¿Cómo puedo sospechar que tengo un hipotiroidismo?

### Introducción.-

Si Vd. no conoce las alteraciones que produce el Hipotiroidismo, es difícil que Vd. pueda pensar en esta posibilidad.

El título de este libro pretende llamar su atención y está buscando un perfil muy específico de personas. No van a interesarse en él personas que se encuentran absolutamente normales. Va a llamarles la atención a personas que no se sienten bien, que no tienen una buena calidad de vida. A personas que en algún momento han pensado que podrían tener un problema de tiroides o personas que tienen molestias, que pueden ser achacadas a un hipotiroidismo, pero que no han llegado a darle importancia o no han considerado que el tiroides pueda ser el responsable de esas molestias y que incluso han ido al médico y no se ha descartado esta posibilidad

El diagnóstico del Hipotiroidismo, cuando lleva mucho tiempo de evolución, es muy fácil; Marañón decía que era la única enfermedad que puede diagnosticarse al oír hablar al paciente por teléfono. Es cierto, la voz de un hipotiroideo en fase avanzada es característica, debido a la infiltración mixodematososa de las cuerdas vocales. Pero los síntomas del Hipotiroidismo en esa fase inicial, cuando el tiroides comienza a funcionar mal, no son totalmente específicos y pueden variar de una persona a otra.

A continuación le expongo un listado de los síntomas que pueden aparecer, incluso en las fases iniciales del hipotiroidismo, cuando empieza a fallar su tiroides. La ordeno por Sistemas y me refiero sólo a los síntomas; lo que Vd, siente. Si siente varios de estos síntomas, siga leyendo y después decida si debería consultar con su médico para descartar un posible Hipotiroidismo Oculto, es decir, un Hipotiroidismo sin diagnosticar.

### **SINTOMAS DE HIPOTIROIDISMO EN CUALQUIER FASE**

#### **Sistema Muscular**

Cansancio	Debilidad Muscular
Agotamiento	Dolores Musculares profundos, intensos
Falta de Rendimiento en el deporte	Dolores Articulares sin inflamación
Contracturas, Calambres Musculares	Falta de Flexibilidad articular
Entumecimiento	Síndrome del túnel carpiano

### **Sistema Dérmico**

Piel Seca y Escamosa	Caída de Pelo
Pelo Seco y Áspero	Habla Lenta y Alteración Timbre de voz
Alopecia cola de cejas	Edema de párpados. Cara abotagada
Sensación de Hinchazón	Falta de sudor o sudoración intensa
Sensación permanente de frío	Edema duro en piernas-Mixedema
Uñas frágiles	

### **Sistema Nervioso**

Depresión - Ansiedad	Menor Rendimiento Intelectual
Menor Creatividad e Iniciativa	Apatía - Desinterés
Fallos o Lagunas en la Memoria	Pérdida evidente de la Memoria.
Somnolencia o Insomnio	Irritabilidad

### **Ginecología**

Reglas irregulares	Problemas de Fertilidad
Abortos Primer Trimestre	Galactorrea y/o Prolactina Elevada

### **Metabolismo**

Dificultad para perder peso	Sobrepeso de causa injustificada
Pérdida de Apetito	Estreñimiento

### **Escolares.- ( 3 -16 años)**

Retraso del crecimiento, retraso maduración ósea, disminución del rendimiento intelectual, capacidad de aprendizaje y alteraciones de la conducta
---

## **Mayores 55 - 60 años**

Hipertensión, cardiopatía sin lesión valvular. Colesterol elevado. (Además de los anteriores)

### **Ancianos.-**

Demencia, que puede confundirse con otros tipos de Demencia Senil o Alzheimer

Pero un simple listado de síntomas y signos no sirve para nada. No se puede hacer un simple listado de los síntomas o signos del hipotiroidismo porque no hay un prototipo de hipotiroideo. Hay hipotiroideas con tendencia al sobrepeso, pero otras pueden ser delgadas, puede haber un poco de torpeza y tendencia a la depresión, pero también hay casos con ansiedad. Cada persona manifiesta el déficit de función de su tiroides de una manera, que puede tener mas o menos cosas en común, pero que es diferente para cada cual.

Además no se trata de diagnosticar a un hipotiroideo, que ya no puede salir de casa, se trata de diagnosticar el Hipotiroidismo Oculto y voy a prestar especial atención a aquellos síntomas que son más llamativos y que aparecen más precozmente.

En mi ya larga experiencia hay un síntoma, que aunque se presenta prácticamente siempre y de una forma muy precoz, no se le da toda su importancia y por eso lo he destacado para llamar su atención en el subtítulo: el cansancio. El cansancio y en menos ocasiones las contracturas o dolores musculares es el síntoma que se presenta de forma casi constante en el hipotiroidismo, desde su comienzo. Las personas que hacen de manera habitual ejercicio notan menos el cansancio, pero en este caso perciben que su resistencia, que su llamémosle rendimiento, baja.

Pero tengo que hacer mención de otros síntomas y signos, que se presentan o se pueden presentar en el hipotiroidismo y que pueden hacerle pensar en este problema.

### **Síntomas del Hipotiroidismo.-**

Son síntomas lo que siente la persona y solo ella. No se puede medir. No se puede cuantificar y eso es importante y grave. Si tiene fiebre puede decir, tengo 39º, estoy mal. Pero si está cansada, ¿Cómo explica que no puede con su alma? Y ese es el gran problema del Hipotiroidismo en su fase inicial. Preste por tanto atención. Prefiero que sea un poco “quejica” a que sea demasiado valiente.

Se producen en general por varios motivos: problemas en la utilización del oxígeno por las células, problemas en la nutrición de las células, problemas en el metabolismo de las grasas que se utilizan mal y tienden a acumularse y formación de depósitos de una sustancia especial (mucoide, parecida a un moco consistente), que se llama “sustancia mixomatosa”. Se tratará este problema con cierta profundidad en los capítulos correspondientes.

### ***Cansancio, pérdida de energía, agotamiento.-***

Es el síntoma que más llama la atención de quien lo sufre y al que casi nadie, le da importancia. Se produce en el 95 % de los casos. Es la luz roja que debe de avisarle de que es muy posible que tenga un hipotiroidismo. Llega a ser destructivo para la persona y la personalidad.

### ***Dolores musculares, calambres, dolores articulares, debilidad en las extremidades.-***

Los dolores musculares o articulares pueden hacer pensar en un reumatismo o una artritis reumatoide; llevan al traumatólogo o al reumatólogo, que no les encuentra una base orgánica y pueden conducir finalmente al diagnóstico inespecífico de Fibromialgia. Es un síntoma también muy frecuente, y aunque puede no ser demasiado intenso, casi siempre está presente.

### ***Alteraciones mentales.-***

Pueden ser muy variables y en grados muy diversos. Desgana, sensación de abatimiento, tristeza, falta de interés por las cosas, falta de motivación, lagunas mentales o franca pérdida de memoria y de la capacidad de retención. Pueden ser diagnosticadas y tratadas como depresión, lo que agrava la situación.

### ***Alteraciones de la personalidad.-***

Las advierten los demás y por prudencia no lo comentan. Se pierde el empuje, la capacidad de iniciativa, la capacidad creativa, la imaginación. Se “aguanta el tipo” por necesidad y por rutina, pero se nota que los engranajes no van bien. Conduce a la ansiedad. Son hipotiroideos ansiosos que confunden al médico.

### ***Caída de cabello y fragilidad de las uñas.-***

El pelo en principio es más frágil y quebradizo, se va quedando en el peine, después se cae “a puñados”. Es un síntoma que puede ser muy precoz y que puede ser el primer aviso de un Hipotiroidismo, pero ... ¿quien piensa en esa glándula pequeña que tan poco conocemos ?. Su alarma la conduce al dermatólogo, quién puede achacarlo a causas locales, estrés, etc.

Hay otro signo de aviso que las mujeres pueden advertir también precozmente. Las uñas no crecen y son frágiles y quebradizas. Si Vd. tiene problemas con sus uñas y antes no los tenía, puede ser otro signo de hipotiroidismo.

### ***Piel seca, que tiende a ser escamosa o a descamarse.-***

Sensación de hinchazón, en las piernas, en la cara, las facciones varían un poco, pierden su tersura, se pierde un poco el brillo de los ojos, la piel se

hace algo más gruesa, todo ello lentamente, pero la cara pierde su frescura, se hace como más basta. Si uno se ve en una fotografía de hace un par de años nota diferencia. "Será que me hago mayor".

#### ***Pérdida o ausencia de la sudoración.-***

No es un síntoma muy llamativo. Nadie se pone triste si suda un poco menos, pero se debe a la afectación de las glándulas sudoríparas.

#### ***Sensación de frío o intolerancia al frío.-***

A veces resulta llamativa, pero no se le da demasiada importancia y se considera como algo no excesivamente molesto.

#### ***Dificultad para perder peso o aumento de peso.-***

En el hipotiroidismo puede aumentar el peso o no. Hay hipotiroideas delgadas, incluso bastante delgadas. En el hipotiroidismo se puede ganar peso porque con ese tejido mixoide o mixomatoso se acumula agua, pero lo que más llama la atención es que en otras ocasiones con una dieta severa se pierden uno o dos kilos en un par de semanas. La persona hipotiroidea ha de hacer un gran esfuerzo para perder peso y muchas veces no lo consigue, haga la dieta que haga y haga el ejercicio que haga, que tampoco puede hacer mucho por el cansancio. Es una circunstancia que se presenta con mucha frecuencia y como ese problema sólo lo notas tu, que eres la que pasa hambre, por eso lo coloco entre los síntomas.

#### ***Alteraciones en la libido.-***

Es difícil establecer una relación directa entre el hipotiroidismo y esa suma de cosas que constituyen la puesta en marcha de la actividad sexual. Lógicamente, si todo el organismo está alterado, si disminuye la sensibilidad al tacto y a las caricias y si la persona no se siente muy bien, este aspecto va a deteriorarse.

#### ***Alteraciones en la menstruación.-***

Puede haberlas, en ocasiones, muy importantes y a veces es lo que lleva a la paciente a consultar con el ginecólogo/a, que orienta el diagnóstico. Hablaremos de sus causas.

#### ***Disminución de la Fertilidad.-***

Sin lugar a dudas, sí. En el hipotiroidismo puede haber una fertilidad baja. Es más, cuando se piense en que ya es el momento de quedarse embarazada, se debe siempre valorar la función tiroidea. Es muy importante por lo que exponemos en el apartado siguiente.

### ***Abortos en el primer trimestre del embarazo.***

En el hipotiroidismo sin compensar, es decir sin tratar, pueden producirse abortos en el primer trimestre del embarazo, generalmente, aunque no siempre, alrededor de la 8ª / 10ª semana. El tema es muy importante. En el embarazo el organismo precisa, desde el mismo momento de la concepción, una mayor cantidad de hormonas tiroideas y si el tiroides está trabajando en el límite y no puede producir más hormonas, el embarazo se puede venir abajo. Y puede haber abortos repetidos. Esta situación, a partir de los treinta y algún años, empieza a ser angustiosa en la mayoría de las mujeres. En un aborto del primer trimestre y más si son repetidos, hay que descartar un hipotiroidismo.

### ***Galactorrea y/o elevación de la Prolactina.-***

Galactorrea es la secreción anormal de leche por las mamas. Nunca pasa desapercibida. Su ginecólogo/a le va a decir inmediatamente que la hagan una valoración de Prolactina en sangre, ya que la prolactina es la hormona que pone en marcha la secreción láctea. En la misma analítica debe de solicitar un “perfil analítico tiroideo”, porque en el hipotiroidismo, junto a la elevación de la TSH hay una elevación de la prolactina. Es una asociación bastante más frecuente de lo que se piensa.

### ***Síndrome del túnel carpiano.-***

Se llama así porque te duele el carpo y el carpo es la muñeca y en ese caso duele por la parte de atrás, que es por donde están los tendones que flexionan la mano, que pasan por un “túnel ligamentoso”, es decir, justo por encima de la palma de la mano. Puede achacarse al hecho de estar escribiendo con el ordenador o a tener un ratón que no sea ergonómico, al tipo de trabajo que se realiza de un modo repetitivo, etc. etc. En el hipotiroidismo se puede presentar esta alteración, porque por ese túnel pasa un nervio que se llama “mediano” porque está en medio (entre el nervio cubital y el nervio radial). En ese túnel carpiano puede depositarse sustancia mixedematosa y quedar el nervio comprimido. Es otro de los signos de alarma, que obligan a descartar el hipotiroidismo.

### ***Estreñimiento.-***

Esta presente casi siempre, por la lentitud de la digestión y el mal funcionamiento de las células del tubo digestivo en general.

### ***Signos que se observan en el Hipotiroidismo.***

Los signos ya los notan los demás. Si la piel está pálida es evidente

### ***Color “pajizo” de la piel.-***

Tu lo notas un poco, pero a un médico con experiencia le permite hacer el diagnóstico casi por la calle, si no vas demasiado maquillada. Es realmente un color “pajizo”, como de paja o como de cera virgen. No es la palidez de la

anemia, ni el amarillo de la ictericia. Es algo así como “tener mala cara”. Es debido a la infiltración mixedematosa de la piel.

### ***Alteraciones en el tono de voz.-***

La infiltración de las cuerdas vocales hace que la voz se haga mas ronca, más grave y pierda su tono agudo. Es también muy característico y ya he comentado anteriormente que según decía el Dr. Marañón le permita hacer el diagnostico por teléfono. En casos muy evolucionados eso es cierto, pero entonces se veía a los hipotiroideos en unas fases ya muy avanzadas. Además el habla es muy lenta, con una forma de expresarse pobre. Eso se observa, a veces, en personas mayores. Hay que tener cuidado de no caer en el error de pensar en un deterioro cerebral.

### ***Alteraciones del pulso***

Puede encontrarse un pulso lento, porque todo el organismo funciona a un ritmo bajo; pero a veces puede encontrarse un pulso rápido, porque el músculo cardiaco, que también funciona mal, tiene que contraerse más veces para bombear la misma cantidad de sangre.

### ***Hiporeflexia.-***

Los reflejos músculo-tendinosos son lentos. Algunas veces quizá les hayan hecho eso de ver los reflejos en la rodilla con el martillito o lo hayan visto en las películas de médicos. En el hipotiroidismo la respuesta es lenta. Era un signo que se exploraba hace 50 años, cuando no se disponía de otras formas de hacer el diagnostico.

### ***Alteraciones analíticas generales en el Hipotiroidismo.-***

Debe descartarse un Hipotiroidismo siempre que se encuentre en una analítica general:

### ***Elevación del Colesterol.-***

Un colesterol elevado obliga a descartar un Hipotiroidismo.-  
Comentaremos el tema al estudiar las Alteraciones Metabólicas.-

### ***Anemia.-***

Es frecuente en el hipotiroidismo. Se suele asociar a una ferropenia. Es posible que haya problemas para la absorción del hierro por el intestino. Como la anemia cuando es importante puede dar sensación de cansancio, se achaca el “cansancio hipotiroideo” a un cansancio por anemia. Retomaremos el tema en el capítulo dedicado a este problema y al hablar del tratamiento. Es evidente que habrá alteraciones en los estudios específicos de tiroides, pero a ellos nos referiremos en parte y ampliaremos este tema ampliamente en el Capitulo de Diagnostico del Hipotiroidismo, aquí sólo citamos manifestaciones generales. Pero esto es una lista muy amplia en algunos sentidos y en la que sin embargo

faltan cosas, con expresiones que no siempre puede comprender y que en definitiva puede resultar un poco confusa. Por este motivo analizaremos en los capítulos siguientes las diversas alteraciones que pueden producirse en el Hipotiroidismo por órganos y sistemas.