

HIPOTIROIDISMO/ HASHIMOTO



Guía básica

NUTRIÓLOGA CLÍNICA DANIELA CORTÉS

 @nutridanicortes

 @nutri_danicortes


Daniela
CORTÉS
NUTRIÓLOGA

Iniciamos con lo básico

¿Qué es el hipotiroidismo?

El hipotiroidismo es un trastorno en el que la glándula tiroides no produce suficiente hormona tiroidea. La hormona tiroidea es una hormona que ayuda al cuerpo a utilizar la energía, mantener una temperatura corporal adecuada y regular el ritmo cardíaco, etc.

¿Qué es el hashimoto?

También conocida como tiroiditis autoinmune es un trastorno autoinmunitario que afecta a la glándula tiroides y es la causa más común de hipotiroidismo.

Los primeros síntomas pueden incluir: estreñimiento, fatiga extrema, piel seca y aumento de peso.

síntomas más avanzados

- intolerancia al frío
- disminución de la sudoración
- disminución de la energía
- depresión
- calambres musculares
- dolor en las articulaciones
- pérdida de cabello
- ronquera en la voz.

5 cosas que nadie te ha dicho del Hipotiroidismo y Hashimoto.

1

El estrés puede estar empeorando tus síntomas.

2

Balancea tu tiroides con suplementos y medicamentos.

3

Los alimentos pueden ser tus mejores aliados y parte **FUNDAMENTAL** del tratamiento.

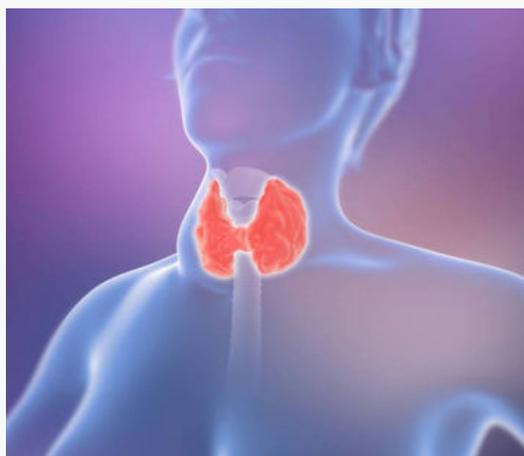
4

El sueño es parte indispensable de tu tratamiento.

5

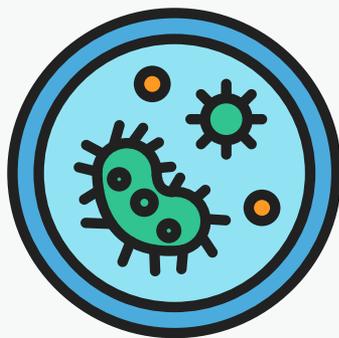
Mide tu nivel de vitamina d (estudio de laboratorio).

Hacks para mejorar el hipotiroidismo o hashimoto



1 Sana tu intestino.

Consume probióticos y alimentos fermentados.



Se estima que en el intestino tenemos el 70% del sistema inmune.

2 Elimina los alimentos que promueven la inflamación.



AZÚCARES

ALCOHOL



**ALIMENTOS
ULTRAPROCESADOS**



3 Reduce el consumo de cafeína.



Evita tomar café en ayunas y después de las 6 pm.

Máximo 2 tazas al día

4

Evita consumir lácteos.



No se recomienda el consumo de leche de vaca, prefiere leches vegetales.

5 *Regula tu respuesta al estrés.*



- *Inicia un diario*
- *Practica yoga*
- *Organiza tus actividades*

**Sigue estas recomendaciones y si es posible agenda una cita personalizada.
La consulta es para ti si:**

- Te han diagnosticado con hipotiroidismo o Hashimoto y lo único que te han mandado ha sido tratamiento médico sin mucha ayuda
- Sientes que el hipotiroidismo o Hashimoto te cambió y ya no eres tú, no tienes energía, ni ganas de arreglarte, has perdido el interés en muchas cosas y sólo quieres dormir

Sabes que algo anda mal en tu cuerpo, pero solamente te dicen que “estás bien”.

Quieres aprender hábitos de alimentación saludables sostenibles a largo plazo.

Nutrióloga Daniela Cortés
todos los derechos reservados 2024



5519665011

