

CONSEJOS PRÁCTICOS: TEST PERSONAL DE DISFUNCION TIROIDEA

Cuando nos han extirpado la glándula tiroides, o parte de ella, necesitamos un sustituto hormonal exógeno que cubra las necesidades de nuestro organismo. Pero el equilibrio es muy delicado, se consigue de forma progresiva y puede verse alterado por varios factores, por eso requerirás un seguimiento con un endocrinólogo de por vida. El buen funcionamiento de nuestro organismo depende de ello, y conviene que te acostumbres a identificar los síntomas de cualquier disfunción y así conseguir una mejor regulación. (Para más información mira en Glándula tiroides/disfunciones tiroideas)

Para ayudarte a delimitar estos síntomas debidos a una [disfunción tiroidea](#), por defecto o por exceso de hormonas tiroideas, hemos adjuntado un test para que te ayude a controlar y aprender a identificar tu estado cuando sientas que algo en ti no anda bien o que tu estado anímico puede estar influido por un desajuste en la dosis hormonal. Es solo un apoyo, en ningún momento puedes dejar de acudir a tus revisiones periódicas con el endocrinólogo que te pautará las analíticas que midan tu función tiroidea.

Si quieres leer los [consejos de nuestra psicóloga sobre disfunción tiroidea](#) sigue este enlace.

Test personal de disfunción tiroidea

Si contesta a 5 de las siguientes preguntas con un **SÍ**, consulte con su médico sus síntomas.

Puede haber una posibilidad de que padezca **HIPOTIROIDISMO**.

	SÍ	NO
Me siento cansada y con sueño la mayor parte del tiempo, con poca energía y poca resistencia.		
Mi cerebro trabaja con menos eficacia, mis pensamientos son confusos, y tengo un deterioro de la capacidad de concentración y de memoria.		
Todo mi cuerpo parece haberse ralentizado, incluido mi metabolismo y mi sistema digestivo, y estoy cogiendo peso.		
Mi pelo está seco y encrespado. Mi piel está reseca.		
Mis uñas están frágiles.		
Tengo frío la mayor parte del tiempo (incluso cuando los demás están a gusto).		
Tengo muchos pensamientos negativos y me siento depresiva.		
Mis movimientos y reflejos son más lentos.		
Tengo rigidez y dolores en los músculos y los huesos, así como una sensación de adormecimiento en las manos.		
Mi presión arterial ha aumentado y mi ritmo cardiaco es lento.		
Mi nivel de colesterol ha aumentado.		

Test personal de disfunción tiroidea

Si está de acuerdo con 5 o más de los siguientes argumentos, consulte con su médico sus síntomas.

Puede haber una posibilidad de que padezca HIPERTIROIDISMO

	SÍ	NO
Sufro irritación y ansiedad muchas veces.		
Mis manos y dedos tiemblan ligeramente.		
Mi pelo y mi piel parecen más finos, y mis uñas crecen a mayor velocidad que antes.		
Mi ritmo cardiaco se ha acelerado.		
Mis ojos parecen irritados o hinchados.		
Sudo más que de costumbre.		
A menudo me encuentro débil.		
Todo mi cuerpo parece acelerarse, incluidas mis funciones intestinales y mi metabolismo, y mi peso se reduce a pesar de tener mayor apetito.		
Mi ciclo menstrual ha cambiado.		