

# CONSEJOS DE NUESTRA PSICÓLOGA: ¿CÓMO RECONOCER Y MANEJAR EL HIPERTIROIDISMO?

---

Si hemos pasado por el calvario del estado hipotiroideo, tras una etapa de cansancio y síntomas depresivos por el bajo nivel hormonal, a veces preferiríamos estar hipertiroideos porque pensamos que nos sentiríamos más activos y por lo menos, podríamos interactuar con los demás y tener más actividad. Pero la realidad no es así. Lo que de verdad deseamos es estar nivelados correctamente. Pasar al lado hiperactivo no es una sensación agradable para nosotros. Aparte de que la aceleración del metabolismo nos acarrea problemas orgánicos como alteraciones cardiacas, ginecológicas, digestivas o musculares, entre otras, nos crea un gran malestar interno. Notas que no eres tú, en constante activación, nervioso, agotado, preocupado, reacciones de forma exagerada, normalmente con mucha tensión y más agresividad. No te reconoces.

Sin embargo, en la mayoría de los casos, todos los pacientes de cáncer de tiroides tenemos que pasar por una etapa que intentan que sea de Hipertiroidismo subclínico (Mira [Terapia Hormonal Supresora](#)). Durante un periodo de tiempo variable, lo más conveniente para nosotros es mantenernos ligeramente hipertiroideos. Y a hay que aprender a convivir con ello y a mantenerlo dentro de los límites deseables.

Tanto los síntomas *hipo* como *hiper* se complican porque nadie entiende qué te pasa y no saben cómo ayudar. Si te ven todo el día adormilado, pueden dejarte descansar o pensar que es por la falta de hormonas, pero si estás superactivado, no ven nada malo en ello y más si te han visto pasar por una fase hipo anterior. Pero tú sí notas que tu estado no es normal. Cuanto antes aprendas a relacionarlo con “la dosis de la pastilla” antes podrás regular tu organismo o, al menos, si tienes que mantener por razones médicas ese nivel hormonal, al menos podrás intentar manejarlo con más distancia. En los Consejos Prácticos tienes un [Autotest de Disfunción tiroidea](#), aquí también te daremos unas cuantas pautas:

## ¿Qué sentimos estando hipertiroideos?

El término que mejor lo define y que los demás también van a notar en nuestro comportamiento es “**aceleración**”:

- La frecuencia cardiaca está aumentada y por lo tanto, el pulso acelerado y notamos palpitaciones incluso cuando estamos descansando.
- Sentimos agotamiento, a pesar de tener más energía pero también nuestro cuerpo, tan acelerado, está más cansado.
- Nuestro metabolismo siempre necesita más y, a pesar del aumento de apetito ya que no nos saciamos, podemos perder peso.
- La temperatura corporal está aumentada e implica intolerancia al calor, sudoración y más sed.

- Temblores en las manos, debidos a la excesiva estimulación de nuestro sistema nervioso y debilidad muscular, nuestro rendimiento deportivo disminuye.
- Diarrea, el aparato digestivo también se acelera.
- Problemas oculares, con molestias como excesivo lagrimeo e hinchazón, causando visión doble y retracción de los párpados, haciendo los ojos saltones.
- Alteración de la menstruación y esterilidad, pues las reglas son más ligeras y tienden a desaparecer.
- Estado de ánimo sobrecitado, irritable, ansiedad y nerviosismo, problemas para dormir, puede acabar en depresión.

Para compensar el malestar que provoca toda esta aceleración, nos va aliviar mucho saber relajarnos, muscular y mentalmente, para bajar pulsaciones y practicar ejercicios de visualización con imágenes de frescor y serenidad.

Si cuando nos encontramos mal necesitamos tanto el cariño de nuestros seres queridos, imagínate qué bien te va a venir todo el autocuidado que puedas aportar a esta fase. ¿Has probado a acariciarte el pelo y decirte, mentalmente o en voz baja, frases cariñosas y esperanzadoras? Puede provocarte risa al principio, pero tener una buena autoestima te dará los ánimos necesarios para compensar los síntomas comentados.

La comunicación con nuestra familia es muy importante en estos estados. Tanto ellos, como nosotros, tenemos que conocer qué síntomas aparecen en cada una de las fases, y tener la suficiente confianza en nosotros mismos para decir que no nos encontramos bien y que debemos ir al médico a consultar por nuestros niveles hormonales y solicitar que nos ajusten la dosis. E igualmente, tener cierta paciencia cuando nos la acaban de ajustar y aún nuestro cuerpo no se ha equilibrado. El factor tiempo juega un papel un poco cruel porque a veces estamos fluctuando entre las dos fases, pero si conoces a otras personas que han pasado por ello, o ya te ha tocado otras veces a ti, debes recordar que estas disfunciones son pasajeras y que el equilibrio hormonal se recupera.

Ten en cuenta que las hormonas regulan nuestro organismo, incluido el sistema nervioso, nuestro cerebro entre otros. Y la alteración en su funcionamiento nos va a provocar cambios importantes en nuestra actividad mental, como capacidad de atención y memoria y fluctuaciones del estado de ánimo, desde sentimientos de ansiedad hasta depresión.

La pastilla de tiroxina conseguirá mantenernos equilibrados, pero no siempre se alcanza fácilmente el equilibrio y tenemos que trabajar para no dejarnos arrastrar por estos síntomas. Si vemos que no actuamos como siempre, que estamos irritados y saltamos a la mínima, y no podemos controlar nuestras reacciones, es fácil que aumente nuestra ansiedad porque adelantamos que vamos a seguir así siempre. Pero si estamos bien informados y somos conscientes de que estas alteraciones se deben a un desajuste en la dosis hormonal temporal, aguantaremos el malestar como con una gripe que podamos coger hasta que se pase.

*Ana Huete, es paciente de cáncer de tiroides y psicóloga. Lleva años compartiendo experiencias en foros y grupos de pacientes.*