



iStock.com/Eraxion

## Trastorno de la tiroides: la enfermedad silenciosa

Su problema de salud pudiera estar conectado a esta poco conocida glándula.

- Jorg Mardian
- [2/5/2017](#)

¿Está el cansancio generalizado y una mente confusa robando su vida? ¿Siente que su vida se va desgastando debido al dolor muscular y al estrés? Si es así, usted podría estar sufriendo de una persistente y frustrante miseria compartida con alrededor de 27 millones de otros estadounidenses: problemas de tiroides. Muchas investigaciones muestran que del 10 al 40 por ciento de las personas tienen un pobre funcionamiento de la tiroides, y el 60 por ciento de ellas no se dan cuenta.

## Conozca su tiroides

Su tiroides es la glándula maestra del cuerpo, responsable del metabolismo y la energía. Produce dos hormonas claves: triyodotironina ( $T_3$ ) y tiroxina ( $T_4$ ). La función de la tiroides está interrelacionada con cada sistema del cuerpo, de modo que una pequeña falla en la secreción hormonal puede causar múltiples problemas de salud.

Por ejemplo, una insuficiente producción de hormonas por parte de la tiroides lleva al hipotiroidismo, una condición en la cual su cuerpo trabaja de una forma demasiado lenta, causando debilidad muscular, fatiga, depresión y aumento de peso. El exceso en la producción hormonal de la tiroides lleva a una condición llamada hipertiroidismo, en la que el cuerpo se vuelve ocioso demasiado rápido, causando posibles problemas al corazón y a los huesos, irritabilidad, pérdida de peso, problemas a la visión y del sueño. De estas dos condiciones, la más común es el hipotiroidismo.

## Causas del desequilibrio tiroideo

La glándula tiroidea necesita alimentos ricos en yodo para producir hormonas tiroideas. Pero datos de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades sugieren que millones de personas sufren de bajos niveles de yodo, con un 50 por ciento de disminución del consumo de yodo en los pasados 35 años. Esto tiene sentido, ya que muchos están reduciendo su consumo de sal yodada debido a los supuestos beneficios naturales. La gente está consumiendo también más alimentos procesados, los cuales tienen mucho menos yodo que sus contrapartes naturales.

La deficiencia de yodo está también vinculada a la tiroiditis de Hashimoto, una enfermedad autoinmune que se caracteriza por anticuerpos que atacan el tejido corporal saludable e impacta el funcionamiento apropiado de la tiroides. Un remedio preventivo es consumir fuentes de yodo de los alimentos integrales para suplir las necesidades de yodo normales del cuerpo, incluyendo pescado, algas marinas (quelpo, nori, kombu y wakame), arándanos, yogurt natural, frijoles blancos, frutillas, huevos, queso, papas, algunos granos y sal marina no refinada.

Desafortunadamente, a aquellos con trastornos de tiroides autoinmune (tiroiditis de Hashimoto, la enfermedad de Grave) o con un bajo funcionamiento de tiroides a menudo se les aconseja evitar ciertos alimentos considerados dañinos para el funcionamiento de la tiroides. Se dice que los vegetales crucíferos, la espinaca, rábanos, duraznos y fresas interfieren con la asimilación del yodo. Sin embargo, evitar estos alimentos no está bien justificado porque: 1) Los vegetales de hojas verdes y crucíferas ayudan al cuerpo a producir el antioxidante glutatión, el cual ayuda a combatir la enfermedad de Hashimoto; y 2) los vegetales crucíferos reducen el riesgo de cáncer (incluso cáncer de tiroides).

Otra preocupación es que comer alimentos procesados lo expone a organismos genéticamente modificados, azúcares y grasas no saludables,

antibióticos y químicos tóxicos, poniendo su tracto digestivo bajo un ataque a diario. Se estima que un 80 por ciento del sistema inmune está ubicado en el intestino y casi toda enfermedad conocida, incluyendo la disfunción tiroidea, se vincula al desequilibrio de la bacteria intestinal.

## La causa principal de la disfunción

Debido a que la tiroides es un órgano tan importante, el uso médico de hormonas sintéticas puede parecer como un curso de acción atractivo. Esta solución aparentemente instantánea parece producir algunos resultados positivos de corto plazo, pero carecen de efectividad a largo plazo.

Lo mejor que la ciencia médica puede hacer es lidiar con el efecto e ignorar la causa. El uso de hormonas sintéticas es simplemente tratar de remover la pena de quebrantar las leyes físicas sin remover la causa.

Mientras las medicinas no causan necesariamente nuestros problemas, tampoco pueden resolverlos, y a menudo los empeoran. No se merecen nuestra fe.

Un curso de acción más prudente está centrado en entender y practicar principios saludables. Tal como hay alimentos que pueden dañar grandemente el cuerpo, hay muchos que lo nutrirán, sostendrán y lo fortalecerán. El folleto *Principios de una Vida Saludable* muestra cómo elegir los alimentos apropiados: “Dos factores básicos para recordar al elegir los alimentos son evitar aquellos alimentos que han sido corrompidos y pervertidos en fábricas de ‘alimentos’ hechas por el hombre, y mantener una dieta balanceada conteniendo todos los elementos que el cuerpo requiere para sustentar y construir la salud”.

Esto es clave para mantener la salud a largo plazo. Detenga los problemas de la tiroides antes que comiencen. En estos días comer una dieta balanceada de alimentos naturales requiere de algún esfuerzo. Expuestos a toxinas de forma continua, muchos sufren de problemas de tiroides. Puede volverse fácil perderse en detalles complejos y ansiedad acerca de este serio problema de salud. Mientras que existen muchas búsquedas enfocadas en supuestas curas, lo mejor es luchar por un balance y evitar los excesos.

Para tener una vida verdaderamente saludable, debe entender y tratar con las causas de una buena salud, la tercera ley en el folleto de Herbert W. Armstrong *Las Siete Leyes del Éxito*. Él enfatiza en la importancia de una nutrición consistente de alimentos enteros y otras leyes, tales como “suficiente sueño, ejercicio, abundante aire fresco, higiene y eliminación apropiada, pensamiento sano y una vida pura”, para permitir que el cuerpo se recupere. Al final, su tiroides se lo agradecerá. ■



The image shows a preview of a newsletter article. At the top left, the logo 'Trompeta Boletín' is displayed in red and black. Below it is a photograph of a crowd holding American flags. The main headline reads 'La próxima guerra civil de Estados Unidos'. Underneath the headline, there is a sub-headline 'Pero los estadounidenses no saben por qué viene.' and a byline 'POR GERALD FLUREY'. The main body of text begins with a large red letter 'D' followed by the text: 'iscubre que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus elecciones más importantes que ninguna. (Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que se imagina que son.)'. At the bottom left of the article preview, there is a red button that says 'Leer el resto del artículo'.

**Trompeta Boletín**

**La próxima guerra civil de Estados Unidos**

Pero los estadounidenses no saben por qué viene.

POR GERALD FLUREY

**D**iscubre que los estadounidenses eligieron un nuevo presidente el 8 de noviembre, sus elecciones más importantes que ninguna. (Sus agresivos discursos son más peligrosos de lo que se imagina que son.)

[Leer el resto del artículo](#)

**Manténgase informado e inscribese para recibir nuestro boletín.**