

# Consejos para embarazadas con ALTERACIONES DE TIROIDES



SEGO

Sociedad Española  
de Ginecología y  
Obstetricia

Dra. Rocío Margot Ortega Torres

Especialista en Ginecología y Obstetricia. Hospital Mateu Orfila. Menorca

## 1 TIROIDES, YODO Y EMBARAZO

- El tiroides es una glándula que produce y libera las hormonas tiroideas, que son las encargadas de mantener la mayor parte de las funciones corporales y la regulación del metabolismo. Y el yodo es esencial para que el tiroides pueda producir esas hormonas.
- Las hormonas tiroideas son muy importantes para el desarrollo cerebral fetal desde el primer trimestre del embarazo; por eso se recomienda a las mujeres con alteraciones tiroideas planificar su embarazo, por si fuera preciso ajustar el tratamiento que están tomando.
- Si ya tenías una alteración tiroidea o te la acaban de diagnosticar, sigue las recomendaciones de tu obstetra y acude puntualmente a los controles, ya que **si estás bien tratada y controlada podrás disfrutar de un embarazo normal**.
- Seguir una buena alimentación y hacer diariamente media hora de ejercicio moderado y de bajo impacto (caminar, natación, ejercicios prenatales, bicicleta estática, yoga...) es muy importante para mantener un embarazo saludable.



## 2 ¿DEBO TOMAR UN SUPLEMENTO DE YODO?

- Para evitar el déficit de yodo, a las **mujeres sin alteraciones tiroideas** se les recomienda tomar un suplemento de yodo antes de quedarse embarazadas, durante el embarazo y hasta finalizar el periodo de lactancia materna exclusiva. Pero no todas las mujeres con alteraciones tiroideas deben tomar un suplemento de yodo:

### SI TIENES HIPOTIROIDISMO...

- Los síntomas pueden pasar desapercibidos o confundirse con los propios del embarazo: cansancio, estreñimiento, calambres musculares e incremento de peso son los más frecuentes.
- **Los suplementos de yodo no están contraindicados** en las embarazadas con hipotiroidismo que están siendo tratadas con hormonas tiroideas. Consúltalo con tu ginecólogo.

### SI TIENES HIPERTIROIDISMO...

- Algunos síntomas frecuentes son intolerancia al calor, aumento de la transpiración, ansiedad, temblor de manos y pérdida de peso aunque se tenga un apetito normal o aumentado.
- La enfermedad de Graves es un tipo de hipertiroidismo de origen autoinmune que puede complicar el embarazo y que se manifiesta por la presencia de bocio (tumoración en la parte anterior del cuello), oftalmopatía (ojos saltones) y taquicardia.
- En las embarazadas con hipertiroidismo **los suplementos de yodo no están recomendados**. Por tanto, no tomes ningún tipo de suplemento sin consultarlo antes con tu ginecólogo.



Accede  
a un vídeo  
con ejercicios  
recomendados



# Aprende a organizar TU MENÚ

Manuel Rego

Matrón. Hospital Mateu Orfila. Menorca

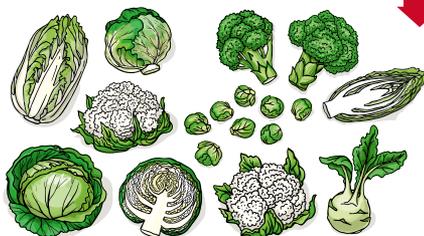
La dieta recomendada para la embarazada con hipotiroidismo o hipertiroidismo **tratado y controlado es la dieta de una embarazada sana**: completa, variada y equilibrada.

No obstante, puedes complementar el efecto del tratamiento con la ingesta de algunos alimentos, sin que ello signifique eliminar otros o reducir la variedad de la dieta.

Es importante recalcar que una nutrición adecuada y el ejercicio moderado son especialmente importantes cuando existen patologías asociadas al tiroides.

## Si tienes HIPOtiroidismo

- Consume sal yodada. Puedes aumentar la ingesta de **alimentos ricos en yodo**: pescados (bacalao, salmón, sardinas), mariscos (cigalas, berberechos, almejas, langostinos, gambas), acelgas y judías verdes, soja, zanahorias, piña, fresas, huevos, pollo, lácteos, cacahuetes, avellanas.
- Limita las **verduras crucíferas**, que secuestran el yodo, como la coliflor, el brécol, la col o el rábano.



## Si tienes HIPERtiroidismo

- Puedes aumentar la ingesta de **selenio**, un micromineral que se encuentra en carnes rojas, pescado, hortalizas, piñones, huevos, champiñones y trigo, entre otros.
- Consume verduras crucíferas, que secuestran el yodo y reducen la actividad tiroidea, como la coliflor, el brécol, la col o el rábano.
- Frutos secos, garbanzos y frutas como la naranja, el limón, la zanahoria, el aguacate o el melocotón.
- Evita la sal yodada y limita los alimentos que activan la producción de hormonas tiroideas: espinacas, habas, cereales, soja, maíz y lentejas, manzana, dátiles, coco, fresa, piña. Limita también el consumo de mariscos y algas marinas.

## ALGUNAS IDEAS PARA AÑADIR A TUS MENÚS

- Paella marinera con gambas, cigalas y almejas
- Batidos de yogur con zanahorias, piña y fresas
- Judía verde con sofrito de tomate natural
- Bacalao al horno con puré de zanahoria



- Coliflor al vapor gratinada con bechamel y piñones
- Batido de yogur con naranja, melocotón, zanahoria, limón...
- Bacalao al horno con patatas y champiñones aderezados con perejil, aceite de oliva virgen extra y jugo de limón
- Pollo a la plancha con chanfaina