

Recomendaciones en el paciente con hipotiroidismo

Para controlar su hipotiroidismo debe seguir algunas recomendaciones:

1. **Cómo tomar la levotiroxina (Eutirox®, Levotiroxina, etc...)**

Lo ideal es tomarla en ayunas al menos de 20-30 minutos antes del desayuno con un vaso de agua para que se absorba bien. Si tiene mucha dificultad para tomarla 20 minutos antes del desayuno y habitualmente desayuna lo mismo podrá tomarla con el desayuno y aunque se absorba menos se realizará el ajuste correcto en la siguiente revisión – pero siempre tómela EN LAS MISMAS CONDICIONES-.

2. **Interacciones de la hormona tiroidea con otros medicamentos.**

En general la hormona tiroidea es compatible con cualquier medicación que necesites tomar, únicamente tenga el cuidado de separarla al menos 20-30 minutos de otros fármacos para no interferir en su absorción.

CUIDADO O ATENCIÓN:

Debe separar la toma de la hormona tiroidea al menos 4 horas de la toma de estos fármacos que comentamos a continuación: Hierro, Protectores gástricos, calcio o agonistas de GLP1 orales (Rybelsus®).

3. **Si olvido tomar por la mañana la medicación de la hormona tiroidea.**

Es importante no tener olvidos, si se acuerda a lo largo de la mañana de que no se la ha tomado tómese (aunque quizás no absorba toda la cantidad) y si se acuerdas en la tarde también puede tomársela en ese momento.

Si no recuerda bien si ese día se la ha tomado o no, es preferible que no se la tome y que espere a la dosis que le toca al día siguiente. **Nunca se tome doble dosis para "compensar"**, esto es importante.

4. **Normas para hacerme la analítica de control.**

El día que tenga que hacerse la analítica de control para llevarla a su endocrino, **NO** se tome su hormona tiroidea antes de la extracción de la analítica. Tómela una vez ya se haya extraído el análisis.

5. **¿Cuánto tiempo tarda en hacer efecto los cambios en las dosis de hormona tiroidea?**

Cuando nos aumentan o disminuyen la dosis de hormona aproximadamente deben pasar al menos 6 semanas para que puedan detectarse los cambios en las analíticas. Por ese motivo, hacer analíticas antes de las 6 semanas tras las modificaciones de dosis no son valorables.