VANITYSTRONG

Enfermedad de Hashimoto y fitness: ejercicio, hipotiroidismo, fatiga y expectativas realistas

La enfermedad de Hashimoto es un trastorno autoinmune en el que el sistema inmunitario ataca la glándula tiroides. Con el tiempo, puede producir hipotiroidismo. En Estados Unidos, Hashimoto es la causa más común de hipotiroidismo.

Cuando los niveles de hormona tiroidea son bajos, pueden aparecer cansancio, aumento de peso, sensibilidad al frío, estreñimiento, dolor muscular, depresión y menor tolerancia al ejercicio.

Eso no significa que una persona con Hashimoto no pueda entrenar.

Primero debe distinguirse entre tratamiento médico y ejercicio.

Hashimoto se diagnostica con evaluación médica y análisis que pueden incluir TSH, hormonas tiroideas y anticuerpos. Algunas personas tienen anticuerpos con función tiroidea normal; otras desarrollan hipotiroidismo y necesitan tratamiento.

El ejercicio no sustituye la levotiroxina cuando el reemplazo hormonal está médicamente indicado.

Una vez que la situación médica está controlada, el entrenamiento puede estructurarse de manera bastante normal, aunque la intensidad y recuperación deben ajustarse a la capacidad real.

El entrenamiento de fuerza puede empezar con dos sesiones de cuerpo completo. Caminar, montar bicicleta o nadar pueden servir como cardio moderado.

Si existe mucha fatiga, más entrenamiento no siempre es mejor.

El objetivo es encontrar una cantidad de ejercicio de la que puedas recuperarte.

Los cambios de peso también requieren perspectiva. Hashimoto puede provocar hipotiroidismo y el hipotiroidismo puede contribuir al aumento de peso, pero no todos los cambios corporales se explican únicamente por la tiroides.

Desconfía de programas que prometen "curar Hashimoto", "reiniciar la tiroides" o solucionar una enfermedad autoinmune mediante un entrenamiento.

Una semana inicial podría incluir dos sesiones de fuerza, tres caminatas de 20-30 minutos y movilidad ligera.

Si aparecen dolor de pecho, desmayos, falta de aire inusual, palpitaciones importantes o síntomas graves, se necesita evaluación médica.

Fuentes y lecturas recomendadas

Estas referencias (en inglés) respaldan las afirmaciones sobre salud y actividad física de este artículo. Ninguna fuente respalda a VanityStrong, sus productos ni sus programas.

American Thyroid Association - Hashimoto's Thyroiditis — https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/ NIDDK - Hashimoto's Disease — https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease U.S. Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A — https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical- National Institute on Aging - Exercising With Chronic Conditions — https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions

Siguiente paso: utiliza el Fit Quiz de VanityStrong y elige un nivel compatible con tu capacidad actual.

Haz el Fit Quiz

Enlaces de esta guía

Lee esta guía en línea (versión accesible) — https://vanitystrong.com/es/articles/hashimotos-disease-and-fitness

Hacer el Fit Quiz — https://vanitystrong.com/es/quiz

Ver los programas — https://vanitystrong.com/es/programs

Centro de ayuda — https://vanitystrong.com/es/support

VanityStrong es educación sobre fitness y bienestar general, no es un diagnóstico ni tratamiento médico. Las necesidades individuales varían. Consulta a un profesional de la salud cuando corresponda.