



5 Errores que empeoran tu Hashimoto

Lo que nadie te explicó sobre por qué sigues cansada, hinchada y sin energía



Quién soy y por qué esto me importa tanto

En 2006 después de muchos estudios , fui diagnosticada con Hipotiroidismo de Hashimoto, mis anticuerpos llegaban casi a 3000, el endocrino me dijo que debía tomar la levotiroxina y hacer estudios cada seis mese. Tenía dos nódulos uno de 3,5 cm y otro de 1,5 cm. “Cuando se toquen será necesario extirpar la tiroides, hacer biopsia y decidir cómo seguir” fue lo que me dijo. Soy hija de dos médicos. No me podía mentir. El panorama no era nada alentador.

Tenía una decisión que tomar: Esperar de brazos cruzados lo “inevitable” o buscar una salida diferente.

Como ingeniera, especializada en procesos petroquímicos aprendí que los problemas se resuelven entendiendo el sistema, así que me dediqué durante años a entender mi cuerpo. Estudié técnicas para el manejo del estrés, psiconeuroinmunología (PNI), reiki, meta física, programación neurolingüística, leí cientos de libros, hice cursos, aplicando todo en mí misma con un propósito claro. Evitar que los nódulos se toquen.

En 2017 logré la remisión del Hashimoto, mis anticuerpos bajaron a valores considerados normales pero lo más importante fue que mis nódulos desaparecieron. Las palabras de mi endocrino, esta vez, fueron más alentadoras “no se lo que estás haciendo pero sigue porque tu tiroides se está activando”

No fue un milagro, no fue casualidad, fue el resultado de recuperar el equilibrio de mi cuerpo trabajando desde cuatro

perspectivas diferentes al mismo tiempo, algo que la medicina convencional raramente hace.

Después me certifique como Health Coach en el Institute for Integrative Nutrition (IIN), una de las instituciones más reconocidas del mundo en salud integrativa. Esa formación me permitió sintetizar todo lo que había aprendido y vivido en un método propio. Hoy acompaño a mujeres con Hashimoto e inflamación crónica a recorrer ese camino.

El método Cuerpo en Calma, tiene un enfoque de cuatro fases que trabajan el cuerpo de forma integral: La biología (nutrición, sistema inmune y digestivo), mente (sistema nervioso y sistema de creencias), emociones (manejo del estrés y miedo) y espíritu (autoconocimiento e integración). Porque el equilibrio verdadero no ocurre cuando se trata solo la tiroides, sino cuando se escucha y apoya al cuerpo completo.

Esta guía es una introducción espero que te ayude a entender donde estas parada y que puedes hacer al respecto.

Rossana Riccio

¿Por qué si ya estoy medicada sigo sintiéndome mal?

Es la pregunta que más escucho y la respuesta no deja de ser incómoda: El tratamiento convencional se enfoca en regular TSH y eso es solo una parte del problema.



Qué necesitas saber primero

El Hashimoto es una de la larga lista de enfermedades autoinmune. Significa que tu sistema inmune está atacando la tiroides. La tiroides sufre las consecuencias, si, pero el origen del problema es la inflamación y la desregulación del sistema inmune.

El Hashimoto afecta al 5% de la población mundial y es la causa mas frecuente del hipotiroidismo. El 90% de los casos corresponde a mujeres, mucha de las cuales continúan con síntomas a pesar de estar medicadas.

Si solo se trata la tiroides sin abordar la raíz, el cuerpo sigue inflamado, sigue enviando señales de alarma y sigues sintiéndote mal.

La inflamación silenciosa es diferente a la que conoces, no duele, no se ve, y muchas veces no aparece en exámenes de rutina. Pero está ahí, trabajando por debajo, afectando cada célula de tu cuerpo. Se llama silenciosa precisamente porque la mayoría de las personas no saben que la tienen.

Para las mujeres con Hashimoto, esta inflamación crónica de bajo grado es un factor central que explica el cansancio, el peso difícil de perder, la niebla mental, los cambios de humor y tantos otros síntomas. La buena noticia es que hay cosas concretas que puedes hacer para reducirla. Los cinco errores que veremos a continuación son algunos de los que la mantienen activa sin que te des cuenta.

Si has sido diagnosticada con Hashimoto o hipotiroidismo, es probable que te hayas reconocido en alguna de estas situaciones:

Intentas cuidarte pero no sabes exactamente cómo, cambias tu alimentación pero te confunde información contradictoria, buscas respuesta que en lugar de aclarar te generan más dudas y a pesar de hacer todo bien, sigues cansada, con dificultad para enfocarte y sin energía.

Quiero que sepas que no es tu culpa. No estás fallando. Lo que ocurre es que existen algunos factores que mantienen la inflamación activa en tu cuerpo y que muy pocas veces se explican con claridad. Cuando identificas estos factores, puedes empezar a darle a tu cuerpo el apoyo que realmente necesita.

En esta guía vamos a ver los cinco errores más comunes, por qué ocurren y que puedes hacer al respecto.

Esta información no pretende reemplazar la atención médica, es solo un punto de partida para que entiendas mejor tu cuerpo y puedas hacer preguntas más informadas.

RRICCIO

01. Pensar que el Hashimoto es solo un problema de tiroides

Este es quizás el malentendido más grande y el que más consecuencias tiene. Cuando te diagnostican Hashimoto, el foco está en la tiroides: Te miden la TSH y la T4, te explican que es una condición de por vida que debe controlarse con medicación y análisis periódicos, se ajusta la dosis de la levotiroxina cuando es necesario y muchas veces ahí termina todo. Sin embargo, el Hashimoto es, antes que nada, una enfermedad autoinmune.

El problema no es solo que la tiroides no produce suficientes hormonas, sino que el sistema inmune está reaccionando contra el propio tejido tiroideo. Mientras este ataque continúe, la tiroides no podrá funcionar de manera adecuada.

Cuando el sistema inmune está involucrado, suelen existir factores más profundos como: Inflamación crónica, desequilibrio intestinal, estrés prolongado, deficiencias nutricionales y alteraciones hormonales.

Cuando lo entiendes, comienzas a hacer preguntas diferentes: ¿Qué está activando mi

sistema inmune? ¿Hay algo en mi alimentación, en mis niveles de estrés o en mi intestino que esté alimentando esta inflamación? Estas preguntas cambian el enfoque y abren posibilidades que van mucho más allá de la pastilla diaria.

Al mirar solo la tiroides y no el contexto completo del cuerpo, muchas mujeres sienten que sus síntomas no tiene explicación. Es fundamental empezar a ver el Hashimoto como lo que es: una condición sistémica que afecta todo el cuerpo.

Mas allá de la pastilla para regular la TSH debes explorar maneras de calmar tu cuerpo y la actividad autoinmune.



02. Comer saludable pero inflamatorio para tu cuerpo

Duele un poco leerlo, lo sé porque lo viví y le ocurre a casi todas. Probablemente estés haciendo un esfuerzo real con tu alimentación. El problema no es que comas mal. El problema es que algunos alimentos que, para otras personas son completamente saludables, en tu caso pueden estar alimentando la inflamación sin que lo sepas.

Es muy común esforzarse por elegir alimentos considerados saludables y aun así seguir experimentando hinchazón, digestión pesada y agotamiento. No todos los alimentos afectan a las personas de la misma manera.

Estudios publicados en revistas especializadas como *Nutrients* muestran que el 76% de las personas con Hashimoto tienen alguna sensibilidad alimentaria no detectada que contribuye activamente a la inflamación.

Los alimentos que vale la pena poner bajo observación primero son los que contienen gluten, del que existe una relación bien documentada con el Hashimoto aunque no todas las mujeres se benefician al eliminarlo. Los lácteos, cuya proteína principal, la

caseína, puede ser inflamatoria personas con autoinmunidad. Los ultraprocesados y el azúcar refinada, que son inflamatorios para casi todos pero cuyo impacto se amplifica en el contexto del Hashimoto. Por último las solonáceas - tomate, pimentón, berenjena, papa - que en personas con intestino permeable pueden contribuir a la inflamación.

El objetivo no es encontrar la dieta perfecta ni eliminar todo de golpe ni vivir con miedo a la comida. Se trata de priorizar alimentos reales y nutritivos, aprender a escuchar tu cuerpo y hacer pruebas informadas. Llevar un diario de alimentos y síntomas durante un mes puede revelar patrones muy claros entre lo que comes y cómo te sientes.

Elige un solo alimento sospechoso, elimínalo durante tres semanas y observa como responde tu cuerpo. La información que te da tu propio cuerpo vale más que cualquier lista de compras genérica

RRICCIO

03. Ignorar el papel que tiene el intestino.

El intestino y la tiroides están más conectados de lo que imaginas. Existe entre ellos una conexión bidireccional: La microbiota intestinal regula la función tiroidea, influyendo en la absorción de nutrientes y el metabolismo hormonal, mientras que las hormonas tiroideas influyen en la motilidad y la salud intestinal.

Es muy frecuente que las mujeres con Hashimoto tengan lo que se conoce como intestino permeable o hiperpermeabilidad intestinal. Cuando la barrera intestinal se debilita, partículas que no deberían pasar al torrente sanguíneo lo hacen, lo que mantiene al sistema inmune en estado de alerta constante y contribuye a sostener la inflamación activa.

El 70% de las células inmunes del cuerpo viven en el intestino. Esta sola cifra explica por qué el equilibrio intestinal es tan relevante en cualquier condición autoinmune.

Algunas señales de que tu intestino puede haber perdido su equilibrio son la digestión

irregular, las intolerancias alimentarias múltiples, la niebla mental después de comer, las infecciones recurrentes o alergias frecuentes y el cansancio después de las comidas.

Cuidar el intestino con una alimentación adecuada, gestión del estrés y, en algunos casos suplementos específicos, pueden tener un impacto muy notable en cómo te sientes. Incluir fibra vegetal y alimentos fermentados naturales, y reducir el azúcar, las harinas refinadas y el alcohol, son puntos de partida concretos. En el método Cuerpo en Calma, la salud intestinal es uno de los pilares centrales de la fase de Reseteo Biológico.

Esta semana, incorpora un alimento fermentado natural en tu rutina diaria. Kéfir de agua, chucrut, kombucha o yogur natural sin azúcar, fíjate si los toleras. Empieza con pequeñas cantidades y observa tu respuesta

RRICCIO

04. Vivir en modo estrés constante.

El estrés crónico es, sin exageración, uno de los mayores enemigos del Hashimoto. No hablo solo del estrés emocional, aunque ese también importa, sino del estrés fisiológico que vive en el cuerpo. Muchas mujeres llevan años con un ritmo de vida exigente, poco descanso y altos niveles de presión. El problema es que el cuerpo interpreta ese estado como una señal de amenaza permanente.

Cuando el cortisol, la hormona del estrés, se mantiene elevado de forma sostenida, las consecuencias son directas.

La psiconeuroinmunología, la ciencia que estudia la conexión entre la mente, el sistema nervioso y la inmunidad, ha demostrado que el estrés crónico puede elevar los marcadores inflamatorios entre un 40 y un 60%, agravando los síntomas autoinmunes y suprimiendo la función tiroidea. Además, altera la conversión de T4 y T3 - la forma activa de la hormona tiroidea - debilita la barrera intestinal y desregula el sistema inmune.

Lo que muchas mujeres no saben es que el estrés no proviene solo del trabajo o de las preocupaciones. Para un cuerpo inflamado, también son fuentes de estrés dormir mal, comer poco, hacer ejercicios de alta intensidad todos los días, exponerse a tóxicos ambientales o simplemente no darse tiempo para recuperarse.

Yo lo viví en carne propia, parte de mi proceso de remisión fue aprender a reconocer mis propias fuentes de estrés fisiológico y emocional. Aprender y aplicar herramientas reales para gestionarlas. Eso es exactamente lo que trabajamos en la fase reseteo emocional del método Cuerpo en Calma.

Te invito a elegir una práctica de reducción del estrés y hacerla todos los días, aunque sea diez minutos. Respiración profunda, caminar al aire libre, meditación, yoga suave. La consistencia importa mucho más que la técnica perfecta. Busca la que más te guste y te conecte con un estado de calma.

RRICCIO

05. Buscar soluciones rápidas antes que cambios sostenibles.

Entiendo perfectamente el deseo de encontrar algo que te haga sentir bien ya. Cuando llevas meses o años cansada, la idea de un protocolo de veintiún días o de un suplemento milagroso es muy tentadora. El problema es que el Hashimoto es una condición crónica que no se resuelve en tres semanas, requiere un trabajo más personal.

Las dietas extremas, los detox agresivos y los cambios radicales de golpe muchas veces estresan más al cuerpo y terminan empeorando la situación. Cuando los síntomas persisten, es natural intentar distintas soluciones una tras otra, pero eso suele generar más confusión y frustración. El cuerpo necesita consistencia y tiempo para recuperar su equilibrio.

La evidencia científica actual muestra que los cambios sostenidos de estilo de vida - alimentación antiinflamatoria, manejo de estrés, cuidado del intestino - pueden reducir los anticuerpos tiroideos de forma significativa en muchas pacientes.

No me cansaré de repetirlo, lo que marca la

diferencia real, son los cambios pequeños sostenidos en el tiempo. Algunos cambios que puedes ir incorporando desde hoy son:

- Mejorar la calidad de sueño de forma gradual
- Incorporar más vegetales y reducir la harinas
- Gestionar el estrés con herramientas simples
- Aprender a escuchar tu cuerpo en lugar de seguir reglas rígidas.

El Hashimoto no desaparece de un día para el otro pero puede entrar en remisión, cuando esto ocurre tus síntomas mejoran sustancialmente y pueden incluso desaparecer con el enfoque correcto. Yo lo logré, muchas de las mujeres que acompaño también lo han logrado y estoy segura que tu también puedes hacerlo.

Ahora que ya sabes esto, en lugar de de preguntarte qué cambio radical puedes hacer esta semana, te invito a elegir un cambio pequeño, que puedas sostener por un mes y luego evaluar si quieres continuar por mas tiempo.



¿Por donde comenzar?

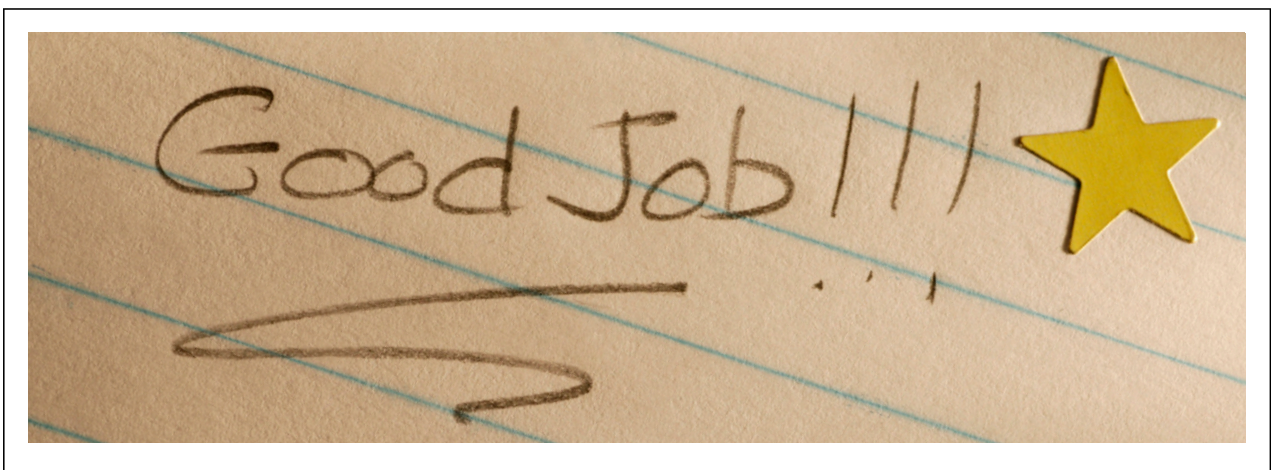
Ahora que conoces los cinco errores mas comunes, aquí tienes un punto de partida concreto. No tienes que hacer todo a la vez. Elige 1 o 2 que resuenen contigo y comienza por ahí.

Alimentación

Lleva un diario de alimentos y síntomas para identificar patrones. Tu cuerpo te habla todo el tiempo solo necesitas aprender a escucharlo. Reduce el consumo de azúcar refinada y los ultra procesados. Dale prioridad a alimentos reales y nutritivos. Añade vegetales de colores variados a tus comidas.

Estilo de vida

Incorpora práctica de gestión del estrés, aunque sea diez minutos al día. Cuida tu sueño, oscuridad, temperatura fresca, sin pantallas al menos 30 min antes de acostarte. Crea rutinas al despertar y antes de dormir, eso ayuda a tu ritmo circadiano. Incorpora contacto diario con la naturaleza.

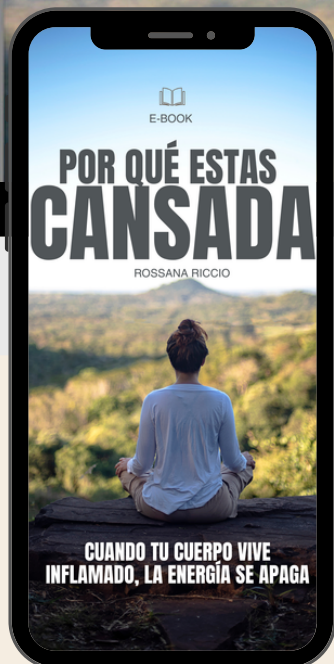


Si estás empezando a comprender cómo la inflamación influye en tus síntomas, ya estás dando un paso muy importante.

Recuerda tu cuerpo no está roto. Simplemente necesita más apoyo y un enfoque integral que vaya mas allá de tu tiroides.

POR QUÉ ESTAS CANSADA

ROSSANA RICCIO



Suscríbete gratis en mi blog
www.rossanariccio.com

Lee mi nuevo E-book

Hay un tipo de cansancio que no se va durmiendo más ni mejora tomando café. Es ese malestar que te lleva al médico aunque tus análisis estén normales.

Este libro nace para poner palabras y encontrar sentido a eso que sientes. Por mucho tiempo escuche “eso es mental” y no lo es, es tu cuerpo hablando y puedes ayudarlo.

CLICK AQUI PARA ENCONTRARLO

RRICCIO