

Virginia Busnelli



¿ES

ESTRÉS O TU

TIROIDES?

Cómo detectar los problemas de la glándula
que dirige tu orquesta hormonal

- CANSANCIO Y SUEÑO
- AUMENTO DE PESO O DIFICULTAD PARA ADELGAZAR
- PÉRDIDA DE MEMORIA Y CONCENTRACIÓN
- CAÍDA DEL CABELLO
- CAMBIOS EN LA PIEL Y EN LAS UÑAS
- NERVIOSISMO
- PÉRDIDA DEL DESEO SEXUAL
- INSOMNIO Y MÁS...

Con frecuencia, pensamos que todos estos malestares se deben al estrés. Sin embargo, también son los síntomas de enfermedades de la tiroides.

Virginia Busnelli, médica especialista en nutrición con formación en endocrinología, y referente en las redes sociales (con más de 490.000 seguidores en Instagram), nos explica a través de casos reales y de manera simple **cómo detectar los problemas de la glándula que dirige nuestra orquesta hormonal** y cuáles son las claves para tratarlos adecuadamente.



A Editorial El Ateneo

 www.editorialelateneo.com.ar

 [/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)

 [@editorialelateneo](https://twitter.com/editorialelateneo)



www.editorialelateneo.com.ar



[/editorialelateneo](https://www.facebook.com/editorialelateneo)



[@editorialelateneo](https://www.instagram.com/editorialelateneo)

¿ES
ESTRÉS O TU
TIROIDES?

Virginia Busnelli



¿ES
ESTRÉS O TU
TIROIDES?

Cómo detectar los problemas de la glándula
que dirige tu orquesta hormonal

 Editorial El Ateneo

*En memoria de mi padre, Juan Carlos Busnelli (1934-2021).
Para el alma que él dejó de guardia permanente, como una lucecita
encendida, en mi casa, en mi cuerpo, en mi mente, en mi corazón y en
mis manos mientras escribía este libro.*



*Una historia
personal a modo
de prólogo*

POR
UN TONTO
HIPOTIROIDISMO
ESTOY AQUÍ

Usualmente muchos pacientes me preguntan: Vir, ¿cómo te diste cuenta de que querías ser médica? ¿En qué momento de tu vida lo resolviste?, y siempre les respondo que nunca tuve que tomar la decisión, yo *nací* médica.

Todavía recuerdo que en mis juegos de niña, yo siempre quería cuidar y sanar a los demás, les ponía curitas y vendas a mis muñecas, quería asistir a todo animal lastimado que me rodeaba, salía corriendo si había sangre para verla de cerca y hasta en mis autorretratos me dibujaba con guardapolvo blanco y con el cartelito en el bolsillo que decía “Dra. Busnelli”.

Nací y crecí en una hermosa familia tradicional de la ciudad de Luján formada por mis padres y tres hermanos mayores, fui a la Escuela Normal y jamás dudé que mi carrera iba a ser medicina. Estudiar era solo un paso para poder llevar adelante la pasión que llevaba dentro.

Cuando estaba en segundo año de la facultad, mi madre –una mujer de 61 años súper fuerte de esas que se llevan el mundo por delante– comenzó a desmejorar lenta pero progresivamente.

Los síntomas parecían solapados: cansancio, angustia, aumento de peso, mucho sueño y decaimiento eran los más notorios. ¿Pero cómo podía ser que una mujer sana que tan solo tenía como antecedente un simple hipotiroidismo y solo tomaba levotiroxina se sintiera tan mal? *Si esa enfermedad la tiene todo el mundo y no pasa nada.*

Recorrimos médicos y médicos para que todos nos digan que la llevemos al psicólogo, que era depresión, que podía ser hormonal por la menopausia, que los estudios de la tiroides le daban bien y nos mandaban a casa con el diagnóstico de estrés mirándonos a las dos como locas.

Este fue uno de los puntos que marcaron mi carrera, pero no en relación con los conocimientos médicos, porque yo tan solo cursaba mi segundo año. ¿Acaso lo que el paciente cuenta no es parte importante de las herramientas del médico para hacer un

diagnóstico? Si el paciente se sienta y el médico ya descrea de sus síntomas, ¿de qué se trata el juego? Ese día me prometí escuchar a mis pacientes y siempre estar atenta a sus percepciones, sentimientos, sensaciones y descripciones como la primera carta para formar mi canasta. Así que desde muy pequeña comprendí que la diferencia la iba a hacer asociándome con mi paciente, formando un equipo, logrando un engranaje junto a la persona y que yo jamás iba a ejercer un rol paternalista ni de superioridad frente a ningún paciente.

El tiempo seguía transcurriendo y la salud de mi mamá empeoraba, volvimos a consultar, y nuevamente menospreciaron nuestra preocupación, hasta que un día ya no podía incorporarse de la cama, toda su piel y mucosas se tornaron amarillas, su corazón latía a mil por hora, y debimos concurrir a una guardia de urgencia en mi ciudad natal. La internaron de inmediato. En el primer análisis simple de sangre nos dijeron que tenía una anemia muy importante, sus glóbulos rojos (que se ocupan de llevar el oxígeno a todo el cuerpo) estaban muy bajos.

Tuvimos la dicha de ser atendidos por un grupo de profesionales excepcionales que hicieron el diagnóstico de anemia hemolítica autoinmune por anticuerpos calientes. ¿Parece chino, no? Pero en ese momento nos explicaron que lo que mi mamá tenía en la tiroides no consistía en un simple y tonto hipotiroidismo, sino en una enfermedad autoinmune llamada Hashimoto que solía asociarse a otras enfermedades autoinmunes como lo que estaba padeciendo ahora y que el único tratamiento posible para su anemia era suprimir su propio sistema de defensas con corticoides, ya que estos anticuerpos estaban atacando sus propios glóbulos rojos, como un pac-man...

Cuando le conté a mamá, claro, yo ejercía el rol de futura médica, ella me dijo: “Siempre supe que era algo de mi tiroides”. Hacer el tratamiento no resultó sencillo porque después de tomar esa medicación quedan muchas secuelas, pero rápidamente comenzó a sentirse bien hasta que los síntomas desaparecieron. Con el tiempo, recuperó su vida con normalidad.

Pasaron los años, me recibí de médica en la facultad de medicina de la Universidad de Buenos Aires muy jovencita, y

comencé mis pasos de especialización en clínica médica en el Hospital Pirovano de la Ciudad de Buenos Aires, que lleva 4 años de formación. En aquel entonces, a pesar de saber que pensaba subespecializarme en endocrinología con el paso del tiempo, consideraba que tener la formación como médica clínica primero me daría ese ojo mágico que deseaba tener para apoyar mi carrera sobre una fuerte base de sustentación.

Terminando mi segundo año en Clínica, recibí una llamada urgente en el hospital de uno de mis hermanos (todavía no existían los celulares): mi mamá –que solo tenía antecedentes de un tonto hipotiroidismo y una anemia rara– de un momento para el otro se había perdido en la calle y desconocía a las personas. Al examinarla, noté que tenía una desconexión con el entorno, algunos trastornos en el habla; cuando quiso preparar el mate, puso la yerba en la pava y la llevó al fuego.

De inmediato, llamé a su prepaga y la derivaron a un sanatorio privado en la Ciudad de Buenos Aires. Comenzaron las hipótesis, las distintas pruebas, análisis, resonancias, tomografías, pruebas tiroideas. Todos los resultados eran normales, excepto sus anticuerpos antitiroideos, ATPO (antiperoxidasa) y ATG (antitiroglobulina), que sabíamos que solo indicaban que su hipotiroidismo era de causa autoinmune.

Todo el personal médico estaba desorientado, inclusive yo; pero los días pasaban y mamá empeoraba. Aparecieron alucinaciones visuales y táctiles, alteraciones del sueño y por descarte anunciaron un cuadro psiquiátrico. Luego de varias semanas, ya se movilizaba poco, no tenía fuerza muscular. Los médicos psiquiatras no arribaban a ningún diagnóstico, por lo que empecé a realizar interconsultas con las máximas eminencias en neurología, pues yo sabía que mamá no estaba loca y algo le estaba pasando.

Tuve la dicha de poder trasladarla a un sanatorio muy reconocido especializado en enfermedades neurológicas de la Ciudad de Buenos Aires y que su director médico, el Dr. Ramón Carlos Leiguarda, la atendiera personalmente. Mi madre ya no comía y había perdido todas sus habilidades. El Dr. Leiguarda la examinó minuciosamente, le pidió algunas pruebas, test y al salir de

la habitación, me miró a los ojos y me dijo: “Tiene una encefalopatía de Hashimoto, quédese tranquila, hoy empezamos el tratamiento con corticoides y en unos días volverá a ser su madre”.

Me explicó que se trataba de una enfermedad de causa inmune muy infrecuente que se daba preferencialmente en mujeres con tiroiditis de Hashimoto, por la que los anticuerpos producían la inflamación del cerebro, aunque la función de la tiroides esté normal, motivo por el cual se estaban estudiando dos o tres teorías (en ese momento era el año 2003).

No cabía en mi asombro. Mi madre estaba perdiendo su vida hacía un mes, supuestamente por causas psiquiátricas, pero no, volvía a tener que ver con su tiroides. A los pocos días de haber comenzado el tratamiento con corticoides, comenzó a recuperar progresiva y paulatinamente todas sus capacidades hasta la normalidad absoluta. Este fue otro punto de inflexión en mi vida profesional, rápidamente entendí que la tiroides simboliza el reloj que marca el compás de la vida. Comprendí que sus patologías se subestiman y que muchas veces los análisis pueden parecer normales cuando, en realidad, el reloj está funcionando mal.

Apenas mi madre se recuperó, cambié el rumbo de mi preparación para empezar a formarme en endocrinología durante 5 años en mi querido Hospital Pirovano. Al finalizarla, y hasta el día de hoy, hice cuanto curso, posgrado, congreso de tiroides se me iba presentando, teniendo el honor de aprender de los más grandes y expertos en el tema.

A la par de mi actividad de formación asistencial desarrollaba mi segunda pasión: la docencia. Fundé un instituto de preparación y capacitación para médicos recién recibidos que debían enfrentarse al examen para postularse a las residencias médicas y obtener un puesto dentro de los hospitales públicos y privados en todo el país. Luego de muchos años de trabajo, mi instituto logró ubicarse como uno de los primeros en la enseñanza y en la preparación para médicos recién recibidos de nuestro país y mientras tanto yo continuaba con el ejercicio de mi especialidad tan amada. Acompañando a mi vida profesional siempre estuvo mi vida personal que no postergué, sino que a lo largo de los años nació cada uno de mis cuatro hijos, frutos del amor con mi primer novio,

que se convirtió en mi esposo antes de que me recibiera de médica. Por eso, en las redes me describo como #MamáyMédica.

Sin embargo, también con los años de ejercer mi especialidad básica, comencé a notar un gran vacío en mi formación, algo me estaba faltando. La mayoría de las enfermedades endocrinas pueden alterar el peso corporal, pero algo llamaba poderosamente mi atención. Los pacientes venían a las consultas muy preocupados por su cuerpo, demostrando su infelicidad con su imagen. La mayoría aseguraba que estaban haciendo una dieta o restringiendo su alimentación y por esto, su vida social. En muchos de estos casos los derivaba a la nutricionista, pero nunca nada funcionaba.

Me transmitían mensajes de frustración como:

“Me dijo que si no cierro la boca, no voy a bajar”.

“Dejé de ir porque me pesa todas las semanas y, si no bajo lo que ella quiere, me reta”.

“Me suspendió todas las harinas”.

“Me dio la misma hojita que le dio en la consulta siguiente a mi hermana”.

“Me mandó al psicólogo porque me dijo que tengo mente de gordo”.

“Me vendió unos polvos para disolver y tomar en forma de batidos”.

Cuando ya me empecé a sentir molesta con este tipo de situaciones que no podía resolver decidí volver a poner manos a la obra y empezar a estudiar. Tres años después, obtuve el título de médica especialista en Nutrición del Ministerio de Salud de la República Argentina y el título de médica especialista en Nutrición con orientación en Obesidad de la Facultad de Medicina de la Universidad Favaloro.

A partir de este momento me sentí plena y completa para acompañarlos. Fundé mi Centro Médico de endocrinología y nutrición formando un maravilloso equipo de profesionales que nos centramos en el ser humano y sus emociones tratándolo de manera integral e interdisciplinariamente desde todas las áreas.

La revolución tecnológica apresuraba mi modernización motivo por el cual abrí mis redes sociales con un simple motivo: motivarlos. Pero por supuesto como el camino no siempre es llano,

conocí el mundo de la desinformación y cómo afecta a las personas que llegan a mi consultorio enredados en mitos, creencias falsas y confusiones que les afectan la salud.

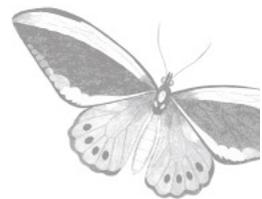
Por todo esto, hoy estoy acá escribiendo mi primer libro.

En estas páginas voy a contar todo acerca de esta glándula que marca la hora de nuestro cuerpo como un reloj, que puede atrasar o acelerar el tiempo o incluso detenerlo, para que cada persona pueda conocerse y saber consultar a su médico habiendo recibido información valiosa y verdadera.

Acompañaré al lector a resolver esa duda constante que suele agobiar: ¿será mi tiroides la que no funciona bien? Para esto explicaré cómo trabaja, por qué se enferma y qué síntomas produce, a fin de orientar cómo buscar la solución correcta. Me detendré en la relación de la tiroides con el peso corporal y por qué hacer dieta no basta ni adelgazar es fácil. Ofreceré consejos para ayudar a mejorar la salud, o –en principio– la vida cotidiana y la salud tiroidea y finalizaremos desterrando los falsos mitos sobre esta glándula y dándoles respuestas a las dudas que más frecuentemente se me presentan en mi práctica médica.

LAS MIL
CARAS DE
LA VERDAD.
¿A QUIÉN
LE CREO?

Introducción



Uno de los principales conflictos que me plantean los pacientes

es la contradicción permanente de información que reciben. El bombardeo de falsas teorías creadas para justificar un propósito es moneda corriente. Dependiendo del objetivo de venta o negocio del comunicador se generará un llamativo titular que atraerá la atención de muchas personas que –preocupadas por su salud– probablemente caigan presas del comercio de la desinformación que hoy genera la nueva era de la tecnodependencia.

Hablar en televisión sin decir la verdad o simplemente sin conocimiento no está penado, emitir la opinión personal como certeza está permitido en todos los medios, habilitado solo por el certificado que otorga la fama, cualquier *celebrity* opina de cualquier tema. Tampoco está prohibido comunicar la experiencia de “cómo le gané al cáncer” en la tapa de una popular revista, aunque no represente una alternativa terapéutica posible para el resto de la población. El vacío legal sobre la responsabilidad de los medios de comunicación y las redes sociales consiente que cualquiera pueda viralizar un mensaje falso sin perjuicio del daño que pueda ocasionar.

Así es como Facebook, Instagram, TikTok, Twitter entre otras plataformas digitales, se transformaron en vehículos principales de la información que recibe la población donde los divulgadores tienen múltiples rostros: los llamados *influencers* de las distintas categorías fácilmente detectables y clasificables en los más diversos perfiles creados y poco reales, los “antitodo”, los pesimistas protestones, los extremadamente sanos y perfectos, los fanáticos, los negadores, los provocadores, los famosos que fomentan su ego, los bellos adinerados y populares, todos ellos invaden nuestra cotidianeidad e impactan en nuestra vida comunicando sus versiones como las afirmaciones más valiosas de la historia, creando tendencias que cada día nos alejan más de la ciencia y la verdad.

Inmersos en la era de la divulgación no verificada donde todas las voces se pueden escuchar y no hay nada penado por la ley nos