

¿ES TU TIROIDES?



Golden Rose Wellness and Medical Spa

Descubre nuestra guía esencial para entender el papel de las hormonas tiroideas en el cuerpo de la mujer y cómo un enfoque holístico puede mejorar los síntomas y la calidad de vida en general.

H O L A



En Golden Rose Wellness and Medical Spa, creemos que una evaluación completa de hormonas y un plan de tratamiento incluyen el manejo de tu salud tiroidea.

En Golden Rose Wellness and Medical Spa, creemos que una evaluación completa de hormonas y un plan de tratamiento incluyen el manejo de tu salud tiroidea.

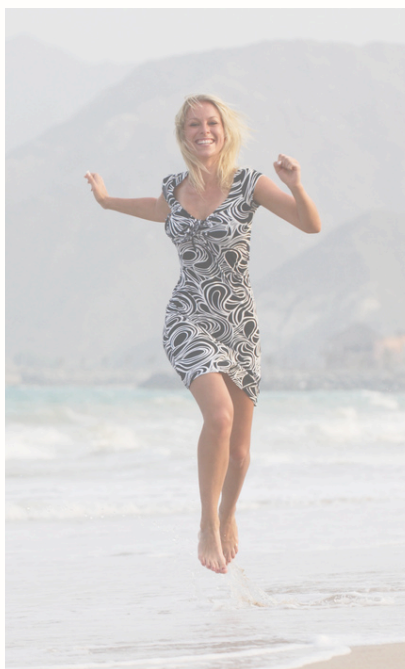
La salud tiroidea no es simplemente un pensamiento secundario; es una glándula que influye en nuestra vitalidad, resistencia y calidad de vida en general. Como clínico, mi misión es cerrar la brecha entre el conocimiento clínico y el cuidado compasivo, capacitándote para tomar decisiones informadas y desempeñar un papel activo en tu bienestar.

Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP

OPTIMIZACIÓN DE LA TIROIDES

¿Cómo podría beneficiarme una evaluación más avanzada de mi tiroides?

1



Restauración de Energía y Vitalidad

El tratamiento de enfermedades tiroideas subyacentes a menudo resulta en niveles mejorados de energía y vitalidad. A medida que se optimiza la función tiroidea, la fatiga y la lentitud, síntomas comunes de los trastornos tiroideos, tienden a disminuir. Las personas experimentan un renovado sentido de vigor, lo que les permite participar más plenamente en actividades diarias y perseguir un estilo de vida vibrante.

2



Metabolismo Equilibrado y Control de Peso

Las hormonas tiroideas desempeñan un papel fundamental en la regulación del metabolismo. Abordar problemas subyacentes de la tiroides contribuye a mantener una tasa metabólica equilibrada, lo que respalda la gestión saludable del peso. Las personas pueden encontrar más fácil alcanzar y mantener un peso saludable, aliviando los desafíos asociados con el aumento de peso inexplicado o la dificultad para perder peso, a menudo relacionados con disfunciones tiroideas.

3



Mejora del Bienestar Mental y Función Cognitiva

La función óptima de la tiroides está estrechamente relacionada con el bienestar mental y la función cognitiva. Tratar enfermedades tiroideas subyacentes puede llevar a una mejora del estado de ánimo, reducción de la neblina cerebral y mayor claridad cognitiva. Las personas a menudo reportan un impacto positivo en su salud mental general, fomentando un sentido de bienestar y resiliencia.



"He sido testigo personal de la profunda transformación que los planes de tratamiento personalizados para la tiroides pueden traer. Los enfoques personalizados no solo han restaurado el equilibrio hormonal; han cambiado las vidas de mis pacientes."

Dr. Kimberly Ayala Vega, DNP

UNA TIROIDES SALUDABLE

LISTA DE VERIFICACIÓN



Una tiroides saludable



Dormir al menos 7-8 horas por noche



Limitar los azúcares refinados que contribuyen a la inflamación



Mantenerse hidratado para una función tiroidea óptima



Manejar el estrés que puede afectar la tiroides



Manejar el estrés que puede afectar la tiroides



Ejercicio cardiovascular diario para la circulación



Limitar el consumo de alcohol para disminuir la inflamación



Un régimen de suplementos personalizado para soporte individual



Evitar la ingesta excesiva de yodo



Hormona tiroidea de prescripción cuando esté indicado



¿Deberías programar una consulta?

SÍNTOMAS

SÍ

NO

FATIGA PERSISTENTE

La fatiga inexplicada y persistente puede ser un síntoma de disfunción tiroidea, especialmente el hipotiroidismo.

CAMBIOS DE PESO INEXPLICADOS

Ganancia o pérdida repentina de peso, a pesar de no haber cambios significativos en la dieta o actividad física, puede indicar un problema tiroideo.

ALTERACIONES DEL ESTADO DE ÁNIMO

Cambios de humor, irritabilidad o depresión pueden estar relacionados con trastornos tiroideos, especialmente el hipotiroidismo.

CAMBIOS EN EL CABELLO Y LA PIEL

Cambios en la textura del cabello, grosor o sequedad de la piel pueden ser indicativos de disfunción tiroidea.



Comprendiendo el Impacto de tu Tiroides en tu Salud General

La salud de la tiroides está intrínsecamente conectada con el sistema endocrino general, influenciando y siendo influenciada por diversas hormonas en todo el cuerpo. Comprender esta interacción es esencial para la atención médica integral.

Las hormonas tiroideas influyen en la sensibilidad a la insulina y en el metabolismo de la glucosa. Los desequilibrios en la función tiroidea, especialmente el hipotiroidismo, pueden contribuir a la resistencia a la insulina, afectando potencialmente los niveles de azúcar en sangre y aumentando el riesgo de diabetes.

Además, la tiroides y las glándulas suprarrenales, responsables de la producción de cortisol, están interconectadas. El estrés crónico y los niveles elevados de cortisol pueden impactar la función tiroidea. De manera similar, los desequilibrios tiroideos pueden afectar la respuesta al estrés del cuerpo, creando una relación bidireccional.

Salud de la Tiroides para una Armonía Hormonal General



HORMONA DEL CRECIMIENTO (GH) Y METABOLISMO

La hormona del crecimiento influye en el crecimiento, el metabolismo y la composición corporal general. Las hormonas tiroideas interactúan con la hormona del crecimiento, influyendo en la tasa metabólica y el gasto energético. Las interrupciones en la función tiroidea pueden afectar estos procesos, potencialmente impactando el crecimiento y el metabolismo.

HORMONAS REPRODUCTIVAS (ESTRÓGENO Y PROGESTERONA)

Las hormonas tiroideas desempeñan un papel en la regulación de las hormonas reproductivas. La disfunción tiroidea, especialmente el hipotiroidismo, puede alterar los ciclos menstruales, afectar a la fertilidad y contribuir a complicaciones durante el embarazo. Mantener la salud tiroidea es crucial para el bienestar reproductivo.

TESTOSTERONA Y HORMONAS SEXUALES

Las hormonas tiroideas intervienen en la regulación de las hormonas sexuales, incluida la testosterona. Los desequilibrios en la función tiroidea pueden contribuir a cambios en la libido, problemas de fertilidad y alteraciones en el ciclo menstrual, lo que subraya la importancia de la salud tiroidea en el bienestar reproductivo y sexual.

Seeking professional guidance and adopting lifestyle practices that support optimal hormone health, can play a pivotal role in how you feel in your body.

¿Qué hago ahora?

Cuatro pasos para tomar hoy para mejorar la función tiroidea.

1

LIMITAR EL ALCOHOL

El daño hepático inducido por el alcohol puede interferir con la conversión de las hormonas tiroideas, afectando aún más la función tiroidea.

2

TOMAR UN SUPLEMENTO DE SELENIO.

El selenio es un mineral vital que apoya la salud tiroidea al servir como componente crucial en la síntesis de hormonas tiroideas y actuar como antioxidante, protegiendo la glándula tiroidea del estrés oxidativo y posibles daños.

3

REDUCIR LA INFLAMACIÓN.

La inflamación puede afectar la tiroides al interrumpir su función normal, lo que puede llevar a condiciones como la tiroiditis autoinmune (enfermedad de Hashimoto) o la inflamación de la glándula tiroidea (tiroiditis).

4

¡HAZ UNA CITA!

Los análisis avanzados de la tiroides, que incluyen la evaluación de T3 libre, T4 libre, T3 inverso, anticuerpos tiroideos y tiroglobulina, proporcionan una evaluación más completa que permite una óptima valoración de la salud tiroidea más allá de las pruebas estándar de función tiroidea.



¿QUÉ

OFRECEMOS?



OPTIMIZACIÓN
TIROIDEA



REJUVENECIMIENTO
DE LA PIEL



PERDIDA DE PESO
ASISTIDA MÉDICAMENTE



OPTIMIZACIÓN
HORMONAL

... ¡Y MUCHO MÁS!



¡HAZ UNA CITA HOY! LLAMA AL
407 335 4055.