

Cómo Cuidar la Salud de la Tiroides



Una de las funciones más importantes de la tiroides es regular el metabolismo. El metabolismo es como un termostato en el cuerpo, por lo tanto, una tiroides descontrolada afecta gran parte su salud física. Estos pasos simples ayudan para cuidar su tiroides:

- **Reduzca al mínimo su nivel de estrés** – En respuesta a un estrés, el sistema nervioso envía señales al sistema hormonal que puede influir negativamente en la función tiroidea.
- **Añada la actividad física a su vida** - El ejercicio es una forma natural y eficaz de combatir el estrés. También puede ayudar a estimular la secreción de las hormonas tiroideas. Realiza una hora de ejercicios, tres veces a la semana.

PRHJUHSP

Humana®

Cómo Cuidar la Salud de la Tiroides



Una de las funciones más importantes de la tiroides es regular el metabolismo. El metabolismo es como un termostato en el cuerpo, por lo tanto, una tiroides descontrolada afecta gran parte su salud física. Estos pasos simples ayudan para cuidar su tiroides:

- **Reduzca al mínimo su nivel de estrés** – En respuesta a un estrés, el sistema nervioso envía señales al sistema hormonal que puede influir negativamente en la función tiroidea.
- **Añada la actividad física a su vida** - El ejercicio es una forma natural y eficaz de combatir el estrés. También puede ayudar a estimular la secreción de las hormonas tiroideas. Realiza una hora de ejercicios, tres veces a la semana.

PRHJUHSP

Humana®

Cómo Cuidar la Salud de la Tiroides



Una de las funciones más importantes de la tiroides es regular el metabolismo. El metabolismo es como un termostato en el cuerpo, por lo tanto, una tiroides descontrolada afecta gran parte su salud física. Estos pasos simples ayudan para cuidar su tiroides:

- **Reduzca al mínimo su nivel de estrés** – En respuesta a un estrés, el sistema nervioso envía señales al sistema hormonal que puede influir negativamente en la función tiroidea.
- **Añada la actividad física a su vida** - El ejercicio es una forma natural y eficaz de combatir el estrés. También puede ayudar a estimular la secreción de las hormonas tiroideas. Realiza una hora de ejercicios, tres veces a la semana.

PRHJUHSP

Humana®

- **Duerma lo suficiente** – Dormir entre 7 a 8 horas diarias ayuda a mantener una tiroides saludable.
- **Evite las toxinas como el BPA** (químico utilizado en los plásticos) y los pesticidas - Pueden tener un efecto perjudicial sobre la tiroides.
- **Lleve una dieta saludable** - una de las maneras más fáciles de ayudar a la tiroides. Coma alimentos ricos en selenio (pescado, mariscos, granos, huevos, pollo, ajo, nueces y germen de trigo) y en yodo (productos lácteos, pescados, mariscos, algas marinas, yema de huevo) Estos minerales son necesarios para la síntesis de hormonas tiroideas.

Siempre debe preguntarle a su médico o endocrinólogo si los síntomas que siente están directamente relacionados con la tiroides. Recuerde que la prevención de las complicaciones relacionadas a la tiroides es un factor clave para mantener su salud.

HumanaHealth
en tu empresa

Por: Lcda. María R. Varela, MEd, LND
Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Pro Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).

- **Duerma lo suficiente** – Dormir entre 7 a 8 horas diarias ayuda a mantener una tiroides saludable.
- **Evite las toxinas como el BPA** (químico utilizado en los plásticos) y los pesticidas - Pueden tener un efecto perjudicial sobre la tiroides.
- **Lleve una dieta saludable** - una de las maneras más fáciles de ayudar a la tiroides. Coma alimentos ricos en selenio (pescado, mariscos, granos, huevos, pollo, ajo, nueces y germen de trigo) y en yodo (productos lácteos, pescados, mariscos, algas marinas, yema de huevo) Estos minerales son necesarios para la síntesis de hormonas tiroideas.

Siempre debe preguntarle a su médico o endocrinólogo si los síntomas que siente están directamente relacionados con la tiroides. Recuerde que la prevención de las complicaciones relacionadas a la tiroides es un factor clave para mantener su salud.

HumanaHealth
en tu empresa

Por: Lcda. María R. Varela, MEd, LND
Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Pro Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).

- **Duerma lo suficiente** – Dormir entre 7 a 8 horas diarias ayuda a mantener una tiroides saludable.
- **Evite las toxinas como el BPA** (químico utilizado en los plásticos) y los pesticidas - Pueden tener un efecto perjudicial sobre la tiroides.
- **Lleve una dieta saludable** - una de las maneras más fáciles de ayudar a la tiroides. Coma alimentos ricos en selenio (pescado, mariscos, granos, huevos, pollo, ajo, nueces y germen de trigo) y en yodo (productos lácteos, pescados, mariscos, algas marinas, yema de huevo) Estos minerales son necesarios para la síntesis de hormonas tiroideas.

Siempre debe preguntarle a su médico o endocrinólogo si los síntomas que siente están directamente relacionados con la tiroides. Recuerde que la prevención de las complicaciones relacionadas a la tiroides es un factor clave para mantener su salud.

HumanaHealth
en tu empresa

Por: Lcda. María R. Varela, MEd, LND
Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Pro Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.. English: ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-800-314-3121 (TTY: 711). Español (Spanish): ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-800-314-3121 (TTY: 711). 繁體中文 (Chinese): 注意：如果您使用繁體中文您可以免費獲得語言援助服務。請致電1-800-314-3121 (TTY: 711).