

Servicio de Medicina Nuclear

PREPARACION DE PRUEBAS

Información para pacientes

Tratamiento con yodo-131 para el Hipertiroidismo

Información sobre la prueba diagnóstica

El objetivo del tratamiento que va a recibir será destruir una parte de las células tiroideas con la finalidad de que disminuya la actividad funcional glandular.

Preparación para la prueba

- Deberá suspender el tratamiento para el tiroides entre 5 y 7 días antes de la cita, según indicación de su endocrino.
- Podrá tomar el resto de su medicación habitual.
- Ha de realizar dieta baja en yodo 2 semanas previas a recibir el tratamiento.
- Deberá acudir en **ayunas de 6 horas** el día de la administración.

Exploración

Se le extraerá una muestra de sangre para el estudio de hormonas tiroideas en caso de no tener una determinación reciente.

A continuación, se le administrará una cápsula de ^{131}I vía oral y permanecerá 2h en la sala de inyectados. Transcurrido este tiempo podrá acudir a su domicilio cuando el personal del Servicio se lo indique.

El médico le dará las instrucciones necesarias para acudir a su domicilio.

Contraindicaciones

Si está EMBARAZADA o cree que pudiera estarlo, deberá advertirlo al médico de Medicina Nuclear antes de la administración de la cápsula.

Precauciones

Las mujeres en **periodo de lactancia** deberán advertirlo previamente.

Posibles efectos secundarios

Como ocurre con todos los medicamentos, durante el tratamiento con ^{131}I pueden aparecer algunos efectos adversos:

- En los días siguientes a la administración del yodo podrá notar algunas molestias en la región anterior del cuello derivadas de la inflamación por irradiación del tiroides.
- Podrá notar exacerbación de los síntomas de hiperfunción tiroidea (taquicardia, intranquilidad, fiebre, etc). En casos excepcionales esta exacerbación es especialmente notable ("tormenta tiroidea"), cursando con fibrilación, hipertermia, vómitos, que exigirían tratamiento inmediato, debiendo acudir al Servicio de Urgencias.
- En casos de oftalmopatía secundaria a su proceso, de forma excepcional ésta podría agravarse.
- La complicación tardía más frecuente es la aparición de hipotiroidismo, que se trataría con sustitución hormonal.

Precauciones después de la administración

Una vez recibido el tratamiento deberá tener las siguientes precauciones relacionadas con la radiación:

- ☒ Evitar en la medida de lo posible el contacto y la permanencia en la proximidad de niños y mujeres embarazadas en la semana siguiente al tratamiento.

- ☑ Procurar dormir en una habitación individual, a ser posible aislada (es decir, no contigua a la ocupada por niños o embarazadas) y se abstendrá de mantener relaciones sexuales en la semana posterior al tratamiento.
- ☑ Procurará hidratarse bien y realizar evacuaciones frecuentes en las primeras 24 horas.
- ☑ No compartir vajilla (preferiblemente usará vajilla desechable) y procurar lavarla separada del resto durante los primeros días.
- ☑ Procurará hacer correr el agua abundantemente cada vez que acuda al inodoro, debiendo sentarse en la taza al orinar para evitar posibles salpicaduras en la semana siguiente al tratamiento, y deberá lavarse con abundante agua después de utilizar el aseo.
- ☑ Si es usted mujer deberá evitar quedarse embarazada en los cuatro meses posteriores al tratamiento y consultará a su facultativo las precauciones necesarias en el caso de que esté en periodo de lactancia.
- ☑ La ropa interior y de cama usada durante la semana se deberá guardar en una bolsa y al final de la semana se lavará separada del resto de la ropa.

SI TIENE CUALQUIER DUDA CONSULTE AL PERSONAL DE MEDICINA NUCLEAR

DIETA BAJA EN YODO

ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO EN YODO (PRODUCTOS A EVITAR)

- Sal enriquecida con yodo o yodada
- Alimentos que contengan agar-agar, alginatos o cualquier derivado de algas marinas
- En general, pescados, mariscos y derivados
- Soja o cualquier producto que la contenga
- Conservas o alimentos preparados como jamón, beicon y salchichas.
- Visceras, embutidos y charcutería
- Brócoli, espinacas, hojas de nabo, coles de Bruselas, espárragos, remolacha, berros, apio
- Productos de panadería industrial (panes, pizzas, etc)
- Chocolate, frutos secos
- Refrescos embotellados, caramelos, pastillas, dulces con cubierta de color rojo, naranja y/o marrón
- Whisky, café o te instantáneo (o cualquier producto que contenga Eritrosina e-127)



ALIMENTOS CUYO CONSUMO SE DEBE REDUCIR

- Pan. Consumir pan y pastas caseros hechos con sal sin yodo y aceite
- Productos lácteos
- Huevos (evitar las yemas consumir sólo claras)



ALIMENTOS QUE PUEDE CONSUMIR

- Sal catalogada como sal no yodada
- Carnes rojas, carne de cerdo, cordero, pollo y conejo en cantidades moderadas. (Las carnes deben ser frescas no curadas ni preparadas)
- Merluza y atún si es en cantidades moderadas, pescados de río como la trucha
- Condimentos como la pimienta, canela y orégano
- Patatas y vegetales (cocinados sin agregar sal y bien lavadas). Leguminosas como guisantes, habas, garbanzos, lentejas y judías. Vegetales de raíz y verduras
- Fruta (excepto fresas, manzana Golden, mora y piña)
- Cereales de grano integral, arroz
- Soda, café o te siempre y cuando se prepare con agua destilada (recuerde usar únicamente crema no láctea)



OTRAS RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

- Hay que suponer que todas las comidas precocinadas que contienen sal tienen sal yodada
- Las aguas embotelladas pueden contener sales yodadas
- Evite las comidas de restaurante (es difícil establecer los ingredientes exactos que se usan para prepararlas)
- Puede sustituir la leche de vaca por leche de arroz, avena, sésamo, quinoa, almendras, avellanas y coco

MEDICAMENTOS QUE CONTIENEN YODO Y DEBEN EVITARSE

NINGÚN MEDICAMENTO SE SUSPENDERÁ SIN SUPERVISIÓN MÉDICA

- Cualquier contraste yodado
- Vitaminas y suplementos de dieta que contengan yodo (la mayoría de las vitaminas con minerales lo contienen)
- Jarabes para la tos y medicamentos que contengan cubierta de color rojo, naranja y/o marrón
- Antisépticos que contengan yodo
- Amiodarona (Trangorex): Es necesario comentarlo con el Cardiólogo

OTRAS RECOMENDACIONES

- Evitar esmalte de uñas, tinte para el pelo, autobronceadores

EJEMPLO DE MENÚ para una dieta baja/pobre en yodo para el diagnóstico de enfermedades tiroideas

Desayuno / Media mañana / Merienda

Opción 1:

- Infusión con azúcar
- Pan integral con aceite de oliva

Opción 2:

- Zumo de naranja natural
- Biscotes con mermelada

Opción 3:

- Una pieza de fruta
- Infusión con azúcar
- Galletas tipo María

Comida / Cena

Día	Comida	Cena
1	• Ensalada de lechuga, tomate y cebolla • Lentejas con verduras (cebolla, tomate) y arroz	• Sopa de ave casera con pasta • Filete de ternera a la plancha con ensalada de patata, pimiento, cebolla y tomate
2	• Crema de calabaza (calabaza, cebolla, patata) • Pasta con salsa de tomate natural y carne de cerdo picada	• Arroz salteado con calabacín • Filete de pollo a la plancha con acompañamiento de lechuga
3	• Ensalada de pimientos asados con cebolla • Cocido de garbanzos con verdura (calabaza, judías verdes) y pavo	• Ensalada de lechuga, tomate y cebolla • Hamburguesa casera de ternera con patata cocida
4	• Gazpacho (tomate, pepino, pimiento, cebolla) • Conejo al horno con patata cocida	• Sopa de verduras con pasta • Calabacín relleno de carne picada de ternera y cebolla
5	• Ensalada de tomate con albahaca • Paella de arroz con cebolla, pimiento, tomate y pollo	• Crema de calabacín (calabacín, cebolla, patata) • Lasaña de verduras (berenjenas, cebolla y tomate)
6	• Picadillo de tomate, pimiento y cebolla • Potaje de judías blancas con verduras (cebolla, tomate) y arroz	• Pisto con berenjena, calabacín, pimiento, cebolla y tomate • Filete de pavo con guisantes salteados
7	• Ensalada de coliflor, tomate y cebolla • Chuletas de cordero a la plancha con patata cocida	• Ensalada de pasta con tomate, cebolla, pimiento, maíz, pepino, aguacate y pollo cocido/asado
8	• Ensalada de lechuga, tomate y cebolla • Patatas guisadas con carne de cerdo magra	• Sopa de ave casera con pasta • Berenjenas al horno con salsa de tomate natural
9	• Brócoli rehogado con cebolla • Arroz con frutos secos (almendras, avellanas, pasas, piñones y cebolla)	• Salteado de pimientos, cebolla, pechuga de pollo y espaguetis
10	• Arroz blanco con salsa de tomate natural • Alcachofas rellenas de carne de ternera magra	• Ensalada de lechuga, tomate y cebolla • Filete de cerdo con patata cocida

Postre

- Una pieza de fruta (naranja, pera, kiwi, plátano)

Tanto en la comida como en la cena, los platos se pueden acompañar de pan integral o biscotes.

Para la elaboración de los platos se recomienda utilizar aceite de oliva virgen.

Bibliografía

1. Cuenca JL, Rodríguez JR, Vázquez R, Guerrero R, Navarro E, Macías C, Jiménez L. Utilidad de una dieta hipoyódica en el rastreo con ¹³¹I en los pacientes con cáncer diferenciado de tiroides. *Endocrinol Nutr.* 2008; 55(3):117-122.
2. Dieta pobre en yodo para el diagnóstico de enfermedades tiroideas. Servicio de Endocrinología y Nutrición. Hospital Virgen de la Macarena, Sevilla.
3. Gillet N. The Low Iodine Diet Cookbook- Easy and Delicious Recipes & Tips for Thyroid Cancer Patients. Your Health Press, 2005.
4. Thyroid Cancer Survivor's Association, Inc. Low Iodine Cookbook.

PROES005127

Hospital Clínico San Carlos

Calle Prof. Martín Lagos s/n 28040 Madrid

Tel.: 91 330 30 00

www.comunidad.madrid/hospital/clinicosanCarlos