

Toma de medicación

- Lleve siempre consigo la medicación.
- Trate de mantener el suministro de un mes en la reserva.
- Llevar un suministro adicional de medicación si sale de vacaciones.
- Lleve consigo su medicación en su equipaje de mano cuando se viaja en avión, con la prescripción etiquetas visibles.

¿Hay algo que afecta a mi nivel de calcio?

- **Dieta:** Es mejor obtener el calcio de los alimentos que de suplementos. Sin embargo, algunos alimentos, por ejemplo, mucho pan integral, espinacas o tomates, alcohol y las bebidas gaseosas pueden reducir el calcio. La deshidratación también afecta los niveles de calcio: se recomienda beber ocho vasos de agua al día.
- **Los niveles de calcio** pueden verse afectados por: enfermedad, infección, fiebre, sudoración, vómitos, diarrea, cirugía (incluyendo cirugía dental), estrés, el tabaquismo, períodos menstruales, la menopausia (el estrógeno afecta al calcio), el ejercicio, y varios medicamentos (hierro por ejemplo, la aspirina, diuréticos, bifosfonatos, bloqueadores beta, PPI).

¿Qué tipo de apoyo médico voy a necesitar?

- **Endocrinólogo:** Las visitas ambulatorias iniciales pueden ser frecuentes (alrededor de 3 por mes), más adelante, 6 a 12 visitas anuales.
- **Médico de cabecera:** Su médico de cabecera seguirá prestando asesoramiento entre visitas. Su médico de cabecera emitirá la repetición de recetas.

MedicAlert: Se recomienda llevar una pulsera con datos de su enfermedad. Tipo MedicAlert por ejemplo.

Vivir con hipoparatiroidismo

Muchas personas con Hipopara llevan una vida normal:

- Con Hipopara permanente, pero leve los síntomas pueden ocurrir de vez en cuando.
- HPTH grave (o Hipopara frágil) es poco frecuente pero puede experimentar constante inestabilidad en los niveles de calcio y una serie de síntomas que pueden ser todo un reto. Usted debe ser derivado a un especialista en el metabolismo del calcio.
- Usted puede experimentar episodios de fatiga inusual o debilidad muscular. A veces tendrá que permitirse un descanso extra para poder poner su cuerpo al día.
- Las mujeres con Hipopara pueden tener un embarazo saludable y un parto normal. Aunque probablemente se deberán ajustar las dosis de calcio, vitamina D y hormona tiroidea durante todo el embarazo.
- Usted puede necesitar medicamento adicional durante ejercicio físico extenuante. En raras ocasiones en casos de HPTH grave, el ejercicio puede ser difícil, con dolor en los huesos y debilidad muscular. Trate de ser ligeramente activo.

Más información y apoyo están disponibles en Hypopara UK, una organización nacional voluntaria, trabajando para apoyar a las personas con hipoparatiroidismo, otras con condiciones paratiroides raras y para promover una mejor atención y comprensión médica.

Para pacientes en España las paginas son:

www.hypopara.eu

Email: info@hypopara.eu

Facebook: [Hipoparatiroidismo España](https://www.facebook.com/groups/hipoparatiroidismoES)
[facebook.com/groups/hipoparatiroidismoES](https://www.facebook.com/groups/hipoparatiroidismoES)

Este folleto ha sido elaborado por Liz Glenister (CEO Hypopara UK) y Dr Mo Aye con el equipo médico asesor de Hypopara UK y conjunto con la Sociedad de Endocrinología, UK. El equipo médico asesor en Hypopara UK es un grupo de endocrinólogos interesados en las glándulas paratiroides y el metabolismo del calcio y son asesores de Hypopara UK en cuestiones médicas con un interés en mejorar tratamiento de pacientes.

Este folleto ha sido traducido por Soledad Rodriguez Perea (CEO Actira) y revisado y producido por Hypopara Europe Network (HEN) en conjunto con Hypopara UK.



© Hypopara UK May 2017

Hipoparatiroidismo

Información y consejos sobre cómo manejar su condición

hypopara.org.uk
hypopara.eu



¿Qué es el hipoparatiroidismo?

El hipoparatiroidismo (también conocido como Hipopara o HPTH) es un trastorno poco frecuente en el que los niveles insuficientes de hormona paratiroidea (PTH) producen descenso en los niveles de calcio.

Las glándulas paratiroideas son cuatro pequeñas glándulas que se encuentran en el cuello detrás de la tiroides. La tiroides tiene forma de mariposa. Estas glándulas producen la hormona paratiroidea (PTH), que prácticamente regula los niveles de calcio. El calcio es importante para el funcionamiento de los nervios, músculos, huesos y otras funciones celulares.

¿Qué causa el hipoparatiroidismo?

La causa más común es la destrucción de las glándulas paratiroideas durante una cirugía en el cuello. Las glándulas también pueden ser dañadas por el sistema inmunológico. Algunas personas nacen con la condición o predisposición (congénita). Otras veces, la causa es desconocida (idiopática).

¿Cómo se diagnostica esta enfermedad?

El diagnóstico inicial se hace a menudo por su médico de cabecera que evalúa los síntomas y toma un simple análisis de sangre para medir el calcio. Si el resultado es bajo, será derivado a un endocrinólogo.

El diagnóstico es por medio de análisis de sangre que muestre:

- Niveles bajos de hormona paratiroidea (PTH) y
- Bajo calcio (llamado: calcio sérico ajustado o corregido)

Su médico o endocrinólogo también puede chequear:

- La función renal
- Niveles de fosfato y magnesio
- Niveles de vitamina D

Cuando el hipoparatiroidismo se presenta como una complicación de la cirugía, los síntomas pueden comenzar en cuestión de horas o algunos días después de la cirugía. Si es a causa de una condición genética rara el diagnóstico puede tardar un tiempo más.

¿Cómo se trata el hipoparatiroidismo?

En el Reino Unido, por lo general se prescribe:

Calcio: hipoparatiroidismo leve se puede tratar con suplementos de calcio por sí solos. Las dosis altas (> 2000mg por día) deben ser, por lo general, evitadas.

Vitamina D: La mayoría de los pacientes no lograrán un control adecuado solo con calcio. Las formas activas de vitamina D, como calcitriol o alfacalcidol son preferibles en vez de altas dosis de colecalciferol o ergocalciferol. Estas son más fáciles de ajustar en respuesta a los niveles de calcio. La dosis de mantenimiento de calcitriol o alfacalcidol es generalmente entre 0,5 - 2,0 microgramos diarios. A menudo se requieren dosis de hasta 3,0 microgramos.

El magnesio puede necesitar ser corregido con hipoparatiroidismo posquirúrgico si los niveles se encuentran bajos.

La levotiroxina (hormona tiroidea de reemplazo) es necesaria si se extrajo la glándula tiroides . En lo posible se debería tomar lejos del calcio (idealmente 4h, al menos 2h).

Por lo general, el tratamiento diario es esencial y permanente. Sin embargo, se debería corregir luego de la cirugía. El nivel de calcio en la sangre tendrá que ser controlado para elaborar el mejor plan de tratamiento.

¿Qué necesito saber sobre mis medicamentos?

- El objetivo del tratamiento es suprimir los síntomas - no restaurar niveles 'normales' de calcio en la sangre.
- En la ausencia de PTH (parathormona), aumenta el nivel de calcio en orina según el nivel de calcio en sangre. Esto puede causar piedras en los riñones o depósitos de calcio en los riñones (nefrocalcinosis), incluso cuando los niveles de calcio en sangre están en el rango "normal".

- Los niveles a alcanzar de calcio en sangre están entre 2.0-2.25mmol/L (8y9 mg/dL). El rango esperado es aproximado y depende de los síntomas del paciente.

- Esto se logra con una dosis apropiada de alfacalcidol o calcitriol, de manera que la mayor cantidad del calcio provenga de la dieta y que no haya necesidad de tomar suplementos de calcio de más. Las dosis están generalmente repartidas en el transcurso del día.

- El calcio se debería tomar con comidas.

- Puede tardar meses en ajustar la medicación.

- Con el tiempo, los requerimientos de medicación también pueden cambiar. Esto a menudo se revela por un aumento o disminución de los niveles de calcio que se sienten como síntomas reconocibles.

- Usted y su médico deben aprender a reconocer sus síntomas particulares, para que su medicamento pueda ajustarse en consecuencia.

- Todavía pueden sentir síntomas cuando los resultados son en el rango normal (2.20-2.60mmol/L (8.8y10.4 mg/dL), que es una amplia gama. Si sus niveles son inestables, llevar un diario de resultados de las pruebas, dosis y los síntomas para ayudarlo a reconocer los síntomas y entender lo que está sucediendo.

¿Qué debo hacer en una crisis?

- Una "crisis" puede surgir por que el calcio este muy bajo o muy alto (ver más abajo).
- Busque ayuda. Puede comunicarse con su enfermera especialista en endocrinología, médico endocrinólogo o su médico de cabecera.
- Puede ser necesario aumentar o cortar el calcio por un tiempo.
- Nunca debe ajustar la dosis de alfacalcidol o calcitriol por su cuenta.

Niveles bajos de calcio (hipocalcemia)

Los síntomas iniciales incluyen diversos grados de "temblor interno", mareos, "niebla cerebral", visión borrosa, irritabilidad, sensibilidad a los sonidos,

diarrea, ansiedad, debilidad extrema, escalofríos, dolor de cabeza. "Tetania" es la contracción involuntaria de los músculos, y esto puede progresar y generar convulsiones.

- Los síntomas pueden surgir o ser agravada por la ansiedad y exceso de respiración. Es importante mantener la calma.

- Los síntomas más leves suelen pasar.

- Si no es así, trate de tomar un poco de leche o jugo fortificado con calcio o comer algo.

- Si después de una hora los síntomas no mejoran, tome una medida de calcio adicional. Mantenga la calma y el calor. Espere 20 minutos a que comience a hacer efecto la medida adicional de calcio.

- A veces puede tomar algunas de las dosis de su día un poco más temprano de lo normal sin llegar a hacer ninguna dosis extra.

- Si esto sigue sucediendo se debe realizar una prueba de sangre, ya que podría significar que es necesario ajustar el medicamento.

- Si se siente gravemente enfermo o hay una aparición súbita de síntomas graves, no esperar, tomar la medicación adicional y llame a su médico. Puede necesitar una dosis de emergencia de calcio inyectable si los niveles de calcio han caído mucho para evitar espasmos.

Niveles altos de calcio (hipercalcemia)

Las señales de advertencia incluyen sed, ganas frecuentes de orinar, dolor de cabeza severo y náusea, dolor de estómago, depresión, estreñimiento, fatiga extrema, las extremidades pesadas y dolorosas, confusión. Ninguno de los síntomas son específicos y puede ser debido a otras condiciones distintas a la suba del calcio.

Los síntomas leves pueden disminuir o desaparecer solo tomando agua.

- Si los síntomas persisten o empeoran, buscar ayuda y consejo.

- Dejar las pastillas por completo puede llevar a grandes cambios en los niveles de calcio. No se debe hacer esto por cuenta propia.