

## No importa solo cuánto tomas: importa cuánto **absorbes**.

La levotiroxina es una **hormona**, no una pastilla cualquiera. La dosis de la caja no siempre es la que tu cuerpo aprovecha: si la tomas con café, comida o ciertos suplementos, puedes absorber **bastante menos** de lo recetado. Tomarla bien puede mejorar tu analítica sin tocar la dosis.

**Levotiroxina + agua + estómago vacío + separación suficiente = mejor absorción**

### El horario ideal por la mañana

07:00



**Levotiroxina**

con un vaso de agua, al despertar

08:00



**Desayuno**

mínimo 1 hora después

09:00



**Café**

mínimo 2 horas después

11:00



**Suplementos**

hierro, calcio, magnesio... 4 h después



### **Siempre con agua**

Solo **agua**: nada de café, leche, bebida vegetal, zumo, infusión ni colágeno. Cualquier otra bebida puede interferir desde el primer sorbo. Un vaso completo, nada más levantarte.



### **La constancia manda**

La tiroides **odia el caos**. Una rutina imperfecta pero estable siempre supera a una perfecta dos días y caótica el resto. Si cambias horarios cada día, la analítica refleja tu desorden, no tu tiroides.










**En personas con digestiones lentas, gastritis o baja acidez**, los 30 minutos que dicen los prospectos suelen quedarse cortos. Por eso recomendamos esperar **1 hora** antes del desayuno y **2 horas** antes del café.

Recomendaciones alineadas con las guías de la European Thyroid Association (ETA, 2025) sobre el uso de levotiroxina.

No hay que vivir con miedo a la comida: estos alimentos y suplementos son **saludables**. Solo hay que **alejarlos del momento de la toma**. Con ese gesto proteges la absorción de tu medicación sin renunciar a ningún nutriente.

### Alimentos y bebidas

No los tomes pegados a la pastilla:

-  Café (sobre todo)
-  Leche y lácteos
-  Bebidas vegetales con calcio
-  Soja, tofu, yogur de soja
-  Salvado y fibra alta
-  Avena muy fibrosa
-  Infusiones mezcladas

### Suplementos

Separar **mínimo 4 horas**:

- Hierro
- Calcio
- Magnesio
- Zinc
- Multivitamínicos
- Psyllium / fibra
- Colágeno con minerales
- Proteína con minerales
- "Pelo, piel y uñas"
- Antiácidos

### Medicamentos

No los dejes por tu cuenta; organiza horarios con tu médico:

- **Protectores gástricos (IBP):** omeprazol, pantoprazol, esomeprazol.
- **Antiácidos y sales** de calcio o hierro, sucralfato.
- **Otros:** colestiramina, litio, estrógenos, hierba de San Juan.


### Tu distribución del día (ejemplo)

- **Al despertar:** levotiroxina con agua.
- **+1 h:** desayuno · **+2 h:** café.
- **Mediodía / tarde:** hierro (con vitamina C si la usas).
- **Con la comida:** calcio o multivitamínico.
- **Noche:** magnesio (ideal para el descanso).

### ¿Mejor de noche?

Es buena opción si necesitas café al levantarte o tomas hierro/calcio por la mañana. Pero solo funciona si:

- Cenas **ligero** y han pasado **3-4 horas**.
- El **magnesio** va con la cena, no pegado a la pastilla.
- No es "tomarla con la cena haciendo la digestión".

 **Multivitamínicos y "complex":** suelen llevar minerales escondidos (calcio, hierro, zinc). Revisa siempre la etiqueta antes de darlos por inofensivos junto a tu medicación.

A veces el problema no es la tiroides ni la dosis: está **antes, en el estómago**. La levotiroxina necesita un medio **ácido** para disolverse bien. Si hay poca acidez, se absorbe peor aunque la tomes perfecta.



## La baja acidez gástrica

Gastritis, *Helicobacter pylori*, omeprazol crónico o digestiones lentas reducen el ácido del estómago y la pastilla se disuelve peor. Sospecha si tienes:

- Pesadez, hinchazón, digestiones lentas o reflujo.
- Uso frecuente de omeprazol o *H. pylori* previo.
- Déficit de hierro o B12 sin causa clara.
- **TSH que no baja** pese a tomarla bien.



## La vitamina C como aliada

Tomar la levotiroxina con **vitamina C pura** puede acidificar el estómago y mejorar la absorción, sobre todo si hay problemas digestivos.

- **Cuál:** ácido ascórbico puro (polvo o cápsula), sin minerales ni mezclas.
- **Dosis habitual:** 500 mg; hasta 1.000 mg si se tolera.
- Si mejora mucho, revisa la analítica: puede cambiar tu dosis.



## Ojo con la biotina y tus análisis

La biotina (en "complejos de belleza" para pelo y uñas) puede **falsear las pruebas tiroideas**, dando resultados altos o bajos engañosos. Para evitarlo:

- **Suspéndela 48-72 h antes** de cualquier analítica tiroidea.
- Revisa etiquetas: muchos "hair support" la llevan sin decirlo en el nombre.



## ¿Y si lo haces todo bien y sigues con síntomas?

Tomarla bien es clave, pero no siempre basta. Si persisten cansancio, niebla mental, frío o caída de pelo, conviene mirar más allá:

- **Conversión** de T4 en T3 activa.
- **Salud intestinal** y absorción.
- **Déficits** de hierro, selenio, zinc, vitamina D o B12.
- **Inflamación y estrés** crónicos.



**Importante:** no subas la dosis "a ciegas". Subir sin revisar la absorción es como echar más agua en una tubería atascada. **Nunca dejes ni cambies el omeprazol u otra medicación por tu cuenta:** organiza horarios y revisa tu analítica con tu médico.

Basado en tu guía de referencia y contrastado con literatura científica reciente: guías ETA 2025; Agha et al. (vitamina C en hipotiroidismo), Front Endocrinol 2025; advertencias de la EMA sobre IBP, pH gástrico y biotina.