

**P**rimero escuchará sus dolencias. Después le aplicará un cuestionario. El neuroendocrinólogo quiteño Óscar Vaca dice que tiene sus criterios de valoración con respecto al funcionamiento adecuado de la tiroides.

Él describe a esta glándula como "la batuta de la orquesta celular de todo el organismo". Si ésta se encuentra estable, el resto del cuerpo también.

Vaca, de 50 años, atiende a sus pacientes en el Centro Médico Axxis, en el norte de Quito. Allí pregunta si tienen buena memoria, cómo ha estado su ánimo últimamente y si duermen sin problema. También consulta si en los últimos días ha tenido estreñimiento o si, en algún momento, sus pies o sus manos se amortiguan sin razón. Para Vaca, además, es importante conocer si el paciente tiene frío o cansancio constante. A partir de este test, el especialista asegura que detecta a tiempo el hipotiroidismo (falta de producción de la hormona tiroidea) y mejora o cura las enfermedades relacionadas.

"Un 9% de los exámenes de laboratorio no lo detectan, por eso hago estas preguntas". Vaca investiga desde hace 25 años la incidencia de la tiroides sobre diferentes trastornos de la salud. Debido a su trabajo científico, el especialista será premiado en Lima.

Él fue reconocido por la Organización Internacional para la Capacitación e Investigación Médica (locim) como el mejor especialista en neurología-tiroides 2011-2012, a escala iberoamericana. Vaca

**"La levotiroxina, sin lugar a duda, es el medicamento del siglo XXI".**

investigación

## La batuta de la orquesta celular

El neuroendocrinólogo Óscar Vaca será premiado por su investigación sobre la tiroides. Asegura que a partir de su control se pueden tratar cerca de 18 enfermedades.

recibirá su reconocimiento durante el XIV Congreso Internacional locim 2012, que será en Lima entre el 5 y el 7 de julio.

El galeno indica que, a partir de sus estudios, determinó alrededor de 18 enfermedades tratables (aunque dice que pueden ser más) a partir del control de la tiroides. Éstas son: aterosclerosis, epilepsia, mal de Parkinson, Alzheimer, parálisis facial recurrente, síndrome de Ménière, neuritis ansioso-depresiva, disfunción eréctil, migraña, diabetes, infertilidad, entre otras que están documentadas

en su portal [www.droscarvaca.com](http://www.droscarvaca.com).

Vaca explica que la importancia de la tiroides radica en su



FOTO: LEONARDO VELASCO



incidencia directa en el ciclo de krebs. Éste, añade, es un proceso que se cumple en todas las células del cuerpo, que sirve para que el organismo aproveche los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. "Si la tiroides no funciona bien, el ciclo va a ser lento y por ende van a aparecer las mutaciones".

Frente a esto, el primer paso para Vaca es detectar el hipo-

la aspirina lo fue en el siglo pasado. Dice que es un tratamiento vitalicio, que puede ser ingerido por niños, adultos, ancianos y mujeres embarazadas.

El paciente, de acuerdo con su patología, lo tomará una vez al día, en ayunas. Ernesto Arroyo, uno de los pacientes de Vaca, indica que el tratamiento fue eficaz (ver testimonio). Él, después de una operación, empezó

Vaca reconoce que en el desarrollo del hipotiroidismo u otros problemas de la tiroides intervienen otros factores. La alimentación es uno de ellos.

Por tal razón, el investigador se preocupa por recomendar a sus pacientes que coman frutas, excepto las transgénicas. La sal, destaca, debe estar presente en la dieta regular.

En este sentido, él aconseja ingerir sal yodada, pescado y algas de mar, rábanos... Dice que no le gusta ser muy estricto en sus indicaciones, por lo cual también permite que los pacientes con diabetes consuman frutas, siempre que no sean transgénicas.

Arroyo es testigo de esto. Él menciona que el doctor no le prohibió ningún alimento y que incluso bajó de peso. La actividad física, de hecho, también es clave en el tratamiento.

Vaca asegura que los deportes, por ejemplo, calman el estrés. Su explicación es que la actividad del cuerpo libera dopaminas (un neurotransmisor) que genera un bienestar que dura, al menos, cuatro días.

Si no se practica algún deporte, lo ideal es hacer media hora de ejercicio diario o caminar o co-

rrer durante dos o tres horas los fines de semana. De igual forma, hay que tomar, por lo menos, ocho vasos diarios de agua.

Vaca dice que su investigación recién empieza, pues a partir de esto pretende tratar el síndrome de Down y el cáncer. De ahí que otro de sus esfuerzos es impulsar la neurotiroidología como una ciencia que, según él, aún no ha sido explotada. ■



tiroidismo mediante el test de estallado en un principio. Luego de esto, el paciente empieza el tratamiento con la levotiroxina. El médico explica que esta es un suplemento de la hormona tiroidea que el cuerpo no produce. La levotiroxina, agrega, regulariza el ciclo de krebs y hace que mejore el oído, el gusto, el tacto, el olfato, la vista... Agrega que con esta medicación los núcleos de las células también aprovechan más las proteínas.

Vaca menciona que ese es el medicamento del siglo XXI, así como

a tener un fuerte dolor de espalda, que ningún especialista supo contrarrestar.

"Muchas veces, opina Vaca, los médicos confían en los resultados de las máquinas, pero lo importante, sobre todo, es escuchar al paciente". Él, durante este tiempo, ha aprendido a distinguir que el cansancio es un indicador clave en los problemas de tiroides.

Cuenta que cuando una persona acude a su consulta y dice que se siente agotada pese a haber dormido 12 horas, "El cansancio es una muestra de baja producción de energía. Es la queja más común".

**"Más importante que el examen es escuchar a los pacientes".**

## TESTIMONIO

ERNESTO ARROYO  
39 AÑOS

### Tuve un cambio total

Me operé la columna por una hernia discal. Luego de la cirugía empecé a tener dolores fuertes. Fui donde un traumatólogo que me dijo que tenían que operarme de nuevo, porque el dolor no cesaba con nada. Un amigo me sugirió ver a un neurólogo. Busqué en la guía y encontré al doctor Vaca. Me mandó a hacer exámenes y me detectó un problema en la tiroides, a causa de un desorden en los nervios, por estrés. Él me explicó que eso causaba mis molestias. Ningún especialista de los que visité antes me dio un diagnóstico similar. En mi vida pensé que era por esa causa. El doctor Vaca, entonces, me recetó levotiroxina. Y fue increíble, porque me calmó el dolor a los pocos días. Tomé la medicación durante tres meses y ahora estoy muy bien. Tal como me recomendó, hago media hora de ejercicio diario y me alimento bien.

**LOS ALIMENTOS** ricos en yodo son básicos para prevenir problemas tiroideos.

