

Taking Thyroid Medication Correctly:

- **When to Take:** Take your thyroid medication once a day in the morning on an empty stomach.
- **How to Take:** Swallow the tablets whole with a drink of water.
- **Why on an Empty Stomach:** Taking medication on an empty stomach increases its absorption into your body.
- **Avoiding Interference:** Ideally, take levothyroxine at least 30 minutes before breakfast or any drink containing caffeine (like tea or coffee), as these can interfere with absorption.
- **Prescription Medications:** Take any prescription medications at least 30 minutes after taking your thyroid medication to prevent interactions.
- **Certain Foods to Avoid:** Certain foods (such as soybean products, cottonseed meal, walnuts, dietary fiber, and grapefruit juice) can also affect absorption and should be avoided around the time of taking your medication.
- **Other Medications and Supplements:** Wait at least 4 hours after taking thyroid medication before taking any over-the-counter supplements containing calcium, aluminum, or certain heartburn medications (like Tums, omeprazole, pantoprazole, esomeprazole).
- **Biotin Interference:** Avoid biotin supplements for at least 10 days before thyroid lab work to prevent interference with thyroid lab results.
- **Day of Lab Tests:** Do not take thyroid medication before the lab draw.

Tomar la Medicación para la Tiroides Correctamente:

- **Cuándo Tomar:** Tome su medicación para la tiroides una vez al día por la mañana con el estómago vacío.
- **Cómo Tomar:** Trague las tabletas enteras con un vaso de agua.
- **Por qué con el Estómago Vacío:** Tomar la medicación con el estómago vacío aumenta su absorción en el cuerpo.
- **Evitar Interferencias:** Idealmente, tome la levotiroxina al menos 30 minutos antes del desayuno o cualquier bebida que contenga cafeína (como té o café), ya que pueden interferir con la absorción.
- **Medicamentos Recetados:** Tome cualquier medicamento recetado al menos 30 minutos después de tomar su medicación para la tiroides para evitar interacciones.
- **Alimentos que Debe Evitar:** Ciertos alimentos (como productos de soya, harina de semilla de algodón, nueces, fibra dietética y jugo de toronja) también pueden afectar la absorción y deben evitarse alrededor del momento de tomar su medicación.
- **Otros Medicamentos y Suplementos:** Espere al menos 4 horas después de tomar la medicación para la tiroides antes de tomar cualquier suplemento de venta libre que contenga calcio, aluminio o ciertos medicamentos para la acidez estomacal (como Tums, omeprazol, pantoprazol, esomeprazol).
- **Interferencia con Biotina:** Evite los suplementos de biotina durante al menos 10 días antes de los análisis de laboratorio de la tiroides para prevenir interferencias con los resultados.
- **Día de los Análisis de Laboratorio:** No tome medicación para la tiroides antes de la extracción de sangre para los análisis de laboratorio.