

# Yodo

---

Esta hoja trata sobre la exposición a yodo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en la literatura publicada disponible. No debe usarse como un sustituto de la atención médica o los consejos de su proveedor de atención de salud.

## ***¿Qué es el yodo?***

El yodo es un elemento que ocurre en la naturaleza. Se puede encontrar en algunos alimentos, suplementos, medicamentos y desinfectantes tópicos. El cuerpo utiliza el yodo para producir hormonas tiroideas. La glándula tiroidea no puede funcionar correctamente sin las cantidades adecuadas de yodo. Las personas embarazadas o lactantes necesitan más yodo que la mayoría de las personas. La cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de yodo está entre 220 microgramos (mcg) y 290 mcg durante el embarazo, y 290 mcg durante la lactancia.

## ***¿Cómo puedo saber si estoy consumiendo suficiente yodo?***

Una manera fácil de obtener yodo en su dieta es usar sal yodada al cocinar o sazonar alimentos. También puede tomar una vitamina prenatal diaria que contenga al menos 150 mcg de yodo si está embarazada o planea quedar embarazada. Asegúrese de revisar la etiqueta de sus vitaminas prenatales, ya que algunas no contienen yodo. El yoduro de potasio es la fuente preferida de yodo para las vitaminas prenatales.

Si tiene una enfermedad conocida de la tiroidea o le preocupa la tiroidea, hable con su proveedor de atención de salud antes de tomar suplementos de yodo.

Es posible que su proveedor de atención de salud le haga pruebas de los niveles de hormona tiroidea durante el embarazo. Se espera que las personas con niveles normales de hormona tiroidea que toman suplementos que contienen 150 mcg de yodo al día tengan buenos niveles de yodo.

## ***¿Qué puede causar niveles bajos de yodo en el cuerpo?***

Los niveles bajos de yodo en el cuerpo (deficiencia de yodo) pueden ser causados por no obtener suficiente yodo a través de alimentos o suplementos. Para las personas que ya tienen un nivel bajo de yodo, comer una dieta rica en alimentos que bajan los niveles de yodo, como la yuca o el repollo, puede bajar aún más su yodo.

## ***¿Tener niveles bajos de yodo hace que sea más difícil quedar embarazada?***

No tener suficiente yodo en el cuerpo puede causar niveles bajos de hormona tiroidea (hipotiroidismo). Las personas con niveles bajos de hormona tiroidea pueden tener más dificultades para quedar embarazadas.

## ***¿Tener niveles bajos de yodo aumenta la probabilidad de aborto espontáneo?***

El aborto espontáneo es común y puede ocurrir en cualquier embarazo por muchas razones diferentes. Los niveles bajos de yodo en el cuerpo pueden causar niveles bajos de hormona tiroidea (hipotiroidismo). Las personas con niveles bajos de hormona tiroidea durante el embarazo tienen una mayor probabilidad de sufrir un aborto espontáneo.

## ***¿Tener niveles bajos de yodo aumenta la probabilidad de defectos de nacimiento?***

Cada embarazo comienza con un 3-5% de probabilidad de tener un defecto de nacimiento. Esto se conoce como riesgo de fondo. No se espera que tener niveles bajos de yodo durante el embarazo aumente la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo.

## ***¿Tener niveles bajos de yodo aumenta la probabilidad de otros problemas relacionados con el embarazo?***

Los niveles bajos de yodo en el cuerpo pueden causar niveles bajos de hormona tiroidea (hipotiroidismo). Los niveles bajos de hormona tiroidea durante el embarazo pueden conducir a un crecimiento deficiente del bebé y aumentar la probabilidad de parto prematuro (parto antes de la semana 37 de embarazo). Algunos estudios sugieren que la deficiencia grave de yodo (niveles muy bajos de yodo) podría aumentar la probabilidad de mortinato (muerte fetal) o de muerte infantil en el momento del parto. La deficiencia grave de yodo durante el embarazo puede aumentar la probabilidad de problemas de oído en el niño. Sin embargo, es muy raro que las personas en los países desarrollados

(como los Estados Unidos) tengan una deficiencia grave de yodo.

### ***¿Tener niveles bajos de yodo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro para el niño?***

Es posible que la deficiencia leve de yodo durante el embarazo pueda provocar problemas de aprendizaje y comportamiento, pero esto no se ha demostrado claramente en los estudios. La deficiencia grave de yodo durante el embarazo puede aumentar la probabilidad de problemas graves de aprendizaje en el niño.

### ***¿Qué puede causar niveles altos de yodo en el cuerpo?***

Los niveles altos de yodo en el cuerpo pueden ser causados por tener una afección de la tiroides, tomar un medicamento que contiene una gran cantidad de yodo o aplicar antisépticos tópicos que contienen yodo en la piel o la vagina. Es difícil alcanzar niveles muy altos de yodo solo con la dieta, a menos que una persona coma con mucha frecuencia alimentos que contengan mucho yodo (como pescado, algas marinas y productos lácteos).

### ***¿Tener altos niveles de yodo causa problemas relacionados con el embarazo?***

Los niveles muy altos de yodo en el cuerpo pueden causar niveles altos de hormona tiroidea (llamado hipertiroidismo). El hipertiroidismo puede provocar problemas médicos tanto para la persona embarazada como para el feto. El feto podría desarrollar niveles bajos de hormona tiroidea (hipotiroidismo) o su glándula tiroides podría crecer demasiado (llamado bocio). Algunos bocios pueden causar problemas para respirar o tragar en los recién nacidos.

### **La lactancia y el yodo:**

Los bebés reciben todo el yodo (para producir su propia hormona tiroidea) de su dieta, incluida la leche materna. La cantidad de yodo en la leche depende de la cantidad de yodo ingerida por la persona que está amamantando. Eso significa que es importante obtener suficiente yodo mientras se amamanta a un niño.

La cantidad diaria recomendada (RDA) de yodo durante la lactancia es de 290 mcg diarios. Parte de esta cantidad provendrá de los alimentos. Las personas que siguen dietas veganas o vegetarianas pueden obtener menos yodo a través de la dieta. La Asociación Americana de la Tiroides recomienda que cualquier persona que esté amamantando a un niño debe continuar tomando un suplemento diario que contenga 150 mcg de yodo para ayudarla a alcanzar la ingesta recomendada. Hable con su proveedor de atención de salud y con el pediatra de su bebé sobre la cantidad de yodo adecuada para usted y su bebé.

No se recomienda consumir más de 500 mcg a 1100 mcg de yodo por día durante largos períodos de tiempo durante la lactancia. Si un bebé recibe demasiado yodo en la leche materna, puede causar problemas con la glándula tiroides. Asegúrese de hablar con su proveedor de atención de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

### ***Si un varón tiene niveles altos o bajos de yodo, ¿podría afectar la fertilidad (capacidad de embarazar a la pareja) o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?***

Un pequeño estudio en hombres informó que aquellos que tenían altos niveles de yodo también tenían algunos cambios en sus espermatozoides. No está claro si los cambios se debieron a los niveles de yodo u otros factores. Tampoco está claro si los cambios tuvieron efectos a largo plazo en su fertilidad. No se han realizado estudios para ver si los niveles altos o bajos de yodo en los hombres podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres o donantes de esperma aumenten los riesgos de un embarazo. Para más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/hojas-informativas/exposiciones-paternas/>.

**Por favor haga clic aquí para ver las referencias.**

**¿Preguntas? Llame al 866.626.6847 | Texto 855.999.3525 | Correo electrónico o chat en [MotherToBaby.org](https://www.MotherToBaby.org) .**

---

Descargo de responsabilidad: las hojas informativas de MotherToBaby están destinadas a fines de información general y no deben reemplazar los consejos de su proveedor de atención médica. MotherToBaby es un servicio de la Organización sin fines de lucro de Especialistas en Información de Teratología (OTIS). Copyright de OTIS, abril 1, 2023.