Yodo

Esta hoja trata sobre la exposición al yodo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información se basa en estudios de investigación. No debe usarse como un sustituto de la atención médica y los consejos de su proveedor de atención de salud.

¿Qué es el yodo?

El yodo es un elemento que se encuentra presente de forma natural. Se puede encontrar en algunos alimentos, suplementos, medicamentos y desinfectantes tópicos. El cuerpo utiliza el yodo para producir hormonas tiroideas. La glándula tiroides no puede funcionar correctamente sin las cantidades adecuadas de yodo. Las personas embarazadas o en período de lactancia necesitan más yodo que la mayoría de las demás personas. La ingesta diaria recomendada (IDR) de yodo es de entre 220 microgramos (mcg) y 290 mcg durante el embarazo, y de 290 mcg durante la lactancia.

¿Cómo sé si estoy consumiendo suficiente yodo?

Una forma fácil de incorporar yodo a la dieta es utilizar sal yodada al cocinar o condimentar 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 tiroidea conocida o le preocupa su tiroides, hable con su proveedor de atención médica antes de tomar suplementos de yodo.

Es posible que su proveedor de atención médica le analice los niveles de hormona tiroidea durante el embarazo. Se espera que las personas con niveles normales de hormona tiroidea que toman diariamente suplementos con 150 mcg de yodo 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 niveles bajos de yodo, consumir una dieta rica en alimentos que reducen los niveles de yodo, como la yuca o el repollo, puede reducir aún más sus niveles de 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?

Los defectos de nacimiento pueden ocurrir en cualquier embarazo por diferentes razones. De todos los bebés que nacen cada año, aproximadamente 3 de cada 100 (3 %) tendrán un defecto de nacimiento. Analizamos estudios de investigación para intentar comprender si una exposición o afección, como niveles bajos de yodo (deficiencia de yodo), podría aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento en un embarazo.

No se espera que tener bajos niveles de yodo durante el embarazo aumente la posibilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo.

¿Tener niveles bajos de yodo aumentaría la probabilidad deotros 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 provocar un crecimiento deficiente del bebé y aumentar la posibilidad de parto prematuro (nacimiento antes de la semana 37). Algunos estudios sugieren que una deficiencia grave de yodo (niveles muy bajos de yodo) podría aumentar las probabilidades de muerte fetal o de muerte infantil en el momento del parto. La deficiencia grave de yodo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de problemas de audición en el niño. Sin embargo, es muy raro que las personas en países desarrollados (como Estados Unidos) tengan una deficiencia grave de yodo.

¿Tener niveles bajos de yodo afecta el comportamiento o aprendizaje futuro del niño?
Es posible que una deficiencia leve de yodo durante el embarazo pueda provocar problemas de aprendizaje y comportamiento, pero esto no ha sido claramente demostrado en estudios. La deficiencia grave de yodo durante el embarazo puede aumentar el riesgo de que el niño tenga graves problemas de aprendizaje.

¿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 tiroides, tomar un medicamento que tiene 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 únicamente con la dieta, a menos que una persona consuma muy a menudo alimentos que contengan mucho yodo (como pescado, algas y productos lácteos).

¿Tener niveles altos de yodo causa problemas relacionados con el embarazo?
Niveles muy altos de yodo en el cuerpo pueden causar niveles elevados 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 (lo que se denomina bocio). Algunos bocios pueden provocar problemas respiratorios o de deglución en los recién nacidos.

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

La ingesta diaria recomendada (IDR) 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 podrían obtener menos yodo de los alimentos que consumen. La Asociación Estadounidense de Tiroides recomienda que cualquier persona que esté amamantando a un niño continúe tomando un suplemento diario que contenga 150 mcg de yodo para ayudarla a alcanzar la ingesta recomendada. Hable con su proveedor de atención médica y el pediatra de su bebé sobre qué cantidad de yodo es adecuada para usted y su bebé.

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

Si un hombre tiene niveles altos o bajos de yodo, ¿puede esto afectar su fertilidad o aumentar la probabilidad de defectos de nacimiento?
Un pequeño estudio en hombres informó que aquellos que tenían niveles altos de yodo también tenían algunos cambios en sus espermatozoides. No está claro si los cambios se debieron a los niveles de yodo o a otros factores. Tampoco está claro si los cambios tuvieron efectos a largo plazo en su fertilidad (capacidad de dejar embarazada a una mujer). No se han realizado estudios para ver si los niveles altos o bajos de yodo por parte de los hombres podría aumentar la posibilidad de defectos de nacimiento por encima del riesgo de fondo. En general, es poco probable que las exposiciones de padres o donantes de esperma aumenten los riesgos del embarazo. Para obtener más información, lea la hoja informativa de MotherToBaby sobre las 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 .

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, 1 de abril de 2025.