

Yodo

Esta hoja habla sobre la exposición a yodo en el embarazo y durante la lactancia. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de salud.

¿Qué es el yodo?

El yodo es un elemento que ocurre de forma natural. Nuestro cuerpo necesita yodo para que nuestra tiroides funcione apropiadamente. Se puede encontrar el yodo en algunas comidas, suplementos nutricionales, medicamentos, y desinfectantes tópicos. Los cuerpos de las mujeres necesitan más yodo cuando están embarazadas o amamantando. La cantidad dietética recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de yodo en mujeres que están embarazadas es entre 220 microgramos (mcg) y 290 mcg, y 290 mcg para mujeres quienes están lactando. La Academia Americana de Pediatría (AAP) y la Asociación Americana de Tiroides (ATA) han recomendado que las mujeres embarazadas usen suplementos que contienen 150 mcg / día de yodo

¿Cómo puedo obtener la cantidad correcta de yodo en mi dieta o en mis suplementos?

Una manera fácil de asegurarse que usted está recibiendo el yodo en su dieta es utilizando sal yodada cuando cocina o en la mesa. También puede tomar una vitamina prenatal diariamente que contenga por lo menos 150 mcg de yodo si ya está embarazada o está planeando embarazarse. Asegúrese de revisar la etiqueta de sus vitaminas prenatales ya que algunas no contienen yodo. Yoduro de potasio es la fuente preferida de yodo para las vitaminas prenatales, ya que los niveles de yodo son más consistentes.

Si tiene una enfermedad tiroidea conocida, debe consultar con su proveedor de salud antes de tomar cualquier suplemento de yodo.

La deficiencia de yodo puede ser causada por no obtener suficiente yodo en la dieta. También puede ser causada por una dieta alta en alimentos que reducen su nivel de yodo, como la yuca o el repollo.

¿Deben revisarse mis niveles de yodo?

Es difícil evaluar con precisión la cantidad de yodo en su cuerpo. Su proveedor de salud puede evaluar sus niveles de hormona tiroidea mediante análisis de sangre durante el embarazo. Si sus niveles de hormona tiroidea son normales y está tomando vitaminas prenatales que contienen 150 mcg de yodo al día, no debe preocuparse por sus niveles de yodo.

¿Pueden los niveles bajos de yodo en mi sistema hacerlo más difícil embarazarme?

Su organismo utiliza el yodo para producir hormonas tiroideas. Las mujeres con bajos niveles de hormona tiroidea (llamada hipotiroidismo) pueden tener más dificultades para embarazarse. Por esa razón, es importante tomar una vitamina que contiene yodo si usted está tratando de embarazarse.

¿Puede un nivel bajo de yodo en mi sistema aumentar el riesgo a un aborto espontáneo?

El aborto espontáneo puede ocurrir en cualquier embarazo. Si usted no tiene suficiente yodo en su organismo, sus niveles de hormona tiroidea pueden estar bajos. Las mujeres quienes tienen niveles más bajos durante del embarazo de la hormona tiroidea tienen un riesgo más alto de aborto espontáneo.

¿Pueden los niveles bajos de yodo en mi sistema causar defectos de nacimiento o afectar el desarrollo de mi bebé?

En cada embarazo, una mujer comienza con un 3 a 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos de nacimiento. Esto es conocido como su riesgo imprevisible. Niveles bajos de yodo en el organismo pueden resultar en niveles bajos de la hormona tiroidea (hipotiroidismo). Los niveles bajos de hormona tiroidea durante el embarazo pueden resultar en un crecimiento deficiente del bebé. También pueden aumentar la posibilidad de parto prematuro (bebés que nacen antes de las 37 semanas de embarazo).

Se dice de las mujeres quienes tienen **mu**y bajos niveles de yodo que tienen “una severa deficiencia de yodo.” Una severa deficiencia de yodo durante el embarazo puede resultar que los bebés nazcan con problemas de aprendizaje o

de audición. Sin embargo, es muy raro que las mujeres de países desarrollados (tal como Estados Unidos) tengan una deficiencia severa de yodo. Es posible que una deficiencia leve de yodo durante el embarazo pueda conllevar a problemas de aprendizaje y conducta, pero esto no ha sido claramente probado en los estudios.

¿Qué puede causar altos niveles de yodo?

Si tiene una condición tiroidea preexistente, o si toma un medicamento que tiene una gran cantidad de yodo, estos niveles muy altos en su sistema podrían resultar en niveles altos de hormona tiroidea (llamado hipertiroidismo).

Es difícil alcanzar niveles muy altos de yodo solamente de la dieta. Comer alimentos que contienen altas cantidades de yodo (como pescado, algas marinas, y productos lácteos) no debe provocar altos niveles de yodo en su cuerpo, a menos que coma muchos de ellos con mucha frecuencia. Una dieta bien balanceada es recomendada, especialmente durante el embarazo y la lactancia materna.

¿Pueden altos niveles de yodo en mi sistema causar complicaciones en el embarazo?

El hipertiroidismo puede conllevar problemas médicos tanto para usted como para el bebé. Los niveles muy altos de yodo en el embarazo podrían resultar en bajos niveles de hormona tiroidea (hipotiroidismo) en el bebé. El bebé también podría desarrollar un bocio (glándula tiroides grande).

¿Pueden los niveles altos o bajos de yodo en mi sistema ser dañinos mientras amamanto a mi bebé?

Un bebé recibe todo su yodo (para hacer su propia hormona tiroidea) de su dieta. Si está amamantando, su bebé obtiene la totalidad de su yodo dietético de la leche materna. Esto significa que es importante que usted obtenga suficiente yodo durante la lactancia. La cantidad dietética recomendada (RDA) de yodo durante la lactancia es de 290 mcg por día. Obtendrá un poco de yodo de los alimentos que consume. Sin embargo, debe continuar tomando su vitamina prenatal que contiene yodo. La Asociación Americana de Tiroides recomienda que las mujeres que amamantan complementen su dieta con un suplemento diario que contenga 150 mcg de yodo. Las mujeres no deben tomar más de 500 a 1100 mcg durante largos períodos. Si un bebé no recibe las cantidades correctas de yodo, es posible que su tiroides no podría funcionar bien. Asegúrese de hablar con su proveedor de salud acerca de todas sus preguntas sobre la lactancia.

Si el padre del bebé tiene bajo yodo, ¿puede afectar las posibilidades de quedar embarazada o tener un hijo saludable?

Esto no es conocido. Un pequeño estudio encontró niveles altos de yodo en hombres quienes asistían una clínica de infertilidad. Este estudio observó que estos hombres también tenían algunos cambios en su esperma. No está claro si los cambios fueron debidos a niveles más altos de yodo o a otros factores. No hay estudios analizando defectos de nacimiento, pero es poco probable que el nivel de yodo de un hombre afectaría el desarrollo de su bebé. En general, es poco probable que las exposiciones que tienen los padres aumenten los riesgos para un embarazo. Para obtener más información, consulte la hoja informativa de MotherToBaby acerca de Exposiciones Paternas en <https://mothertobaby.org/es/fact-sheets/exposiciones-paternas/pdf/>.

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). *OTIS/MotherToBaby fomenta el lenguaje inclusivo y centrado en la persona. Si bien nuestro nombre todavía contiene una referencia a las madres, estamos actualizando nuestros recursos con términos más inclusivos. El uso del término madre o materna se refiere a una persona que está embarazada. El uso del término padre o paterno se refiere a una persona que contribuye esperma.* Copyright de OTIS, diciembre 2, 2017.