National Institutes of Health
Office of Dietary Supplements

Datos sobre el yodo

La sal yodada es la estrategia más utilizada para controlar la deficiencia de yodo.

¿Qué es el yodo? ¿Para qué sirve?

El yodo es un mineral presente en algunos alimentos. El cuerpo necesita yodo para producir hormonas tiroideas. Estas hormonas controlan el metabolismo del cuerpo y muchas otras funciones importantes. El cuerpo también necesita las hormonas tiroideas para el desarrollo apropiado de los huesos y el cerebro durante el embarazo y la infancia. Es importante que todos obtengan suficiente yodo, en especial, los bebés y las mujeres embarazadas.

¿Cuánto yodo necesito?

La cantidad diaria de yodo que necesita depende de su edad. Las cantidades promedio diarias, expresadas en microgramos (mcg) son las siguientes:

Etapa de la vida	Cantidad recomendada
Bebés hasta los 6 meses de edad	110 mcg
Bebés de 7 a 12 meses de edad	130 mcg
Niños de 1 a 8 años de edad	90 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	120 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	150 mcg
Adultos	150 mcg
Mujeres y adolescentes embarazadas	220 mcg
Mujeres y adolescentes en período de lactancia	290 mcg

¿Qué alimentos son fuente de yodo?

El yodo se encuentra naturalmente en algunos alimentos y también se agrega a la sal "yodada" o "con yodo". Puede obtener las cantidades recomendadas de yodo mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:

- pescado (como bacalao y atún), algas marinas, camarones y otros mariscos, que en general contienen mucho yodo;
- productos lácteos (como leche, yogur y queso), que son las fuentes principales de yodo en las dietas estadounidenses;
- sal yodada, que es fácil de obtener en los Estados Unidos y en muchos otros países.*

*Los alimentos procesados, como las sopas enlatadas, casi nunca contienen sal yodada. Además, las sales especiales, como la sal marina, la sal kosher, la sal del Himalaya y la flor de sal, no suelen estar yodadas. En las etiquetas de los productos se indicará si la sal está "yodada" o si proporciona yoduro.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de yodo hay?

El yodo se incluye en los suplementos dietéticos, usualmente en su presentación de yoduro de potasio o yoduro de sodio. Muchos suplementos minerales multivitamínicos contienen yodo. También hay suplementos dietéticos de yodo que contienen kelp (un tipo de alga marina).

¿Es suficiente el yodo que consumo?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas consumen cantidades suficientes de yodo de los alimentos y bebidas. Sin embargo, algunas personas tienen mayores inconvenientes para obtener suficiente yodo:

- Quienes no usan sal yodada. Agregar yodo a la sal es la forma más común de controlar la carencia de yodo. En la actualidad,alrededor del 88% de los hogares de todo el mundo usan sal yodada.
- Mujeres embarazadas. Las mujeres embarazadas necesitan alrededor de un 50% más de yodo que las demás mujeres para administrar suficiente yodo a su bebé. Las encuestas señalan que es probable que muchas mujeres embarazadas en los Estados Unidos no reciban suficiente yodo, aunque los expertos no saben con certeza si esto afecta a sus bebés.
- Las personas que siguen una dieta vegana o que comen pocos o ningún producto lácteo, mariscos y huevos. Los mariscos, los huevos, la leche y los productos lácteos están entre las mejores fuentes de yodo. Las personas que no comen mucho de estos alimentos o no los comen en absoluto pueden no obtener suficiente yodo.
- Las personas que viven en regiones cuyo suelo es carente de yodo y consumen principalmente alimentos del lugar. Estos suelos producen cultivos con bajos niveles de yodo. Entre las regiones con el suelo más pobre en yodo se encuentran las zonas montañosas, como el Himalaya, los Alpes, y los Andes, así como los valles de los ríos del sur y sudeste asiático.
- Las personas que consumen cantidades marginales de yodo y que además ingieren alimentos que contienen bociógenos. Los bociógenos son sustancias que interfieren en la forma en que el organismo utiliza el yodo. Se encuentran presentes en algunos alimentos de origen vegetal, como la soja, y crucíferas, como repollo, brócoli, coliflor y col de Bruselas. Para la mayoría de las personas de los Estados Unidos que consumen cantidades suficientes de yodo, ingerir cantidades razonables de alimentos que contienen bociógenos no es un problema.

¿Qué pasa si no consumo suficiente yodo?

La carencia de yodo es poco común en los Estados Unidos y Canadá. Las personas que no reciben suficiente yodo no pueden producir cantidades suficientes de la hormona tiroidea. Esto puede causar muchos problemas. En las mujeres embarazadas, la deficiencia grave de yodo podría provocar daños permanentes al feto al causar retrasos en el crecimiento, discapacidad intelectual, y desarrollo sexual tardío. La deficiencia de yodo menos grave puede provocar un coeficiente intelectual menor al normal en bebés y niños y reducir la capacidad de los adultos para trabajar y pensar con claridad. El bocio, un aumento en el tamaño de la glándula tiroidea, suele ser el primer signo visible de la deficiencia de yodo.

¿Cuáles son algunos de los efectos del yodo en la salud?

Los científicos estudian el yodo para determinar cómo afecta a la salud. A continuación, algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:

Desarrollo fetal e infantil

Las mujeres embarazadas y en período de lactancia necesitan obtener suficiente yodo para que sus bebés crezcan y se desarrollen de forma adecuada. Los lactantes obtienen yodo de la leche materna. Sin embargo, el contenido de yodo de la leche materna depende de la cantidad de yodo que consume la madre.

Para brindar cantidades apropiadas de yodo para el adecuado desarrollo fetal e infantil, varios grupos nacionales e internacionales recomiendan que las mujeres embarazadas y en período de lactancia, así como los bebés, tomen suplementos de yodo. La Asociación Americana de la Tiroides recomienda que las mujeres embarazadas, planeando quedar embarazadas o en período de lactancia tomen un suplemento diario que contenga 150 mcg de yodo como yoduro de potasio. Sin embargo, sólo alrededor de la mitad de los multivitamínicos prenatales que se venden en los Estados Unidos contienen yodo.

Función cognitiva durante la niñez

La deficiencia grave de yodo durante la niñez causa efectos perjudiciales en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Los efectos de la deficiencia leve de yodo durante la niñez son más difíciles de evaluar. Sin embargo, la deficiencia leve de yodo podría causar problemas sutiles en el desarrollo neurológico.

Administrar suplementos de yodo a los niños con deficiencia leve de yodo mejora su capacidad de razonamiento y su función cognitiva general. En los niños que viven en zonas con deficiencia de yodo, los suplementos de yodo parecen mejorar tanto el desarrollo físico como mental. Se requieren más estudios para determinar con certeza los efectos de la deficiencia leve de yodo y de los suplementos de yodo en la función cognitiva.

Mastopatía fibroquística

Si bien no es perjudicial, la mastopatía fibroquística provoca dolor e inflamación de las mamas. Afecta principalmente a las mujeres en edad reproductiva, aunque también puede ocurrir durante la menopausia. En concentraciones demasiado elevadas, los suplementos de yodo podrían reducir el dolor y otros síntomas de la mastopatía fibroquística. Sin embargo, se requieren más estudios para confirmarlo. Consulte con su profesional de la salud antes de tomar yodo para esta afección, en particular porque el yodo puede ser peligroso en dosis elevadas.

Cáncer de tiroides provocado por la radiación

Los accidentes nucleares pueden liberar yodo radioactivo al medio ambiente, aumentando el riesgo de cáncer de tiroides en las personas que están expuestas al yodo radioactivo, en especial los niños. Las personas que tienen deficiencia de yodo y sufren exposición a yodo radioactivo corren mayor riesgo de tener cáncer de tiroides. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) ha aprobado el yoduro de potasio como agente bloqueante de la tiroides para reducir el riesgo de cáncer de tiroides en las emergencias de radiación.

¿Puede el yodo ser perjudicial?

Sí, si se ingiere en exceso. Ingerir dosis elevadas de yodo puede provocar algunos de los mismos síntomas que la deficiencia de yodo, entre ellos bocio (aumento de tamaño de la glándula tiroidea). Las dosis elevadas de yodo también pueden provocar inflamación de la glándula tiroidea y cáncer de tiroides. Consumir una dosis demasiado elevada de yodo (varios gramos, por ejemplo) puede provocar ardor en la boca, la garganta y el estómago; fiebre; dolor de estómago; náuseas; vómitos; diarrea; pulso débil; y coma.

A continuación aparecen lo límites superiores diarios para el yodo. Estos niveles no son aplicables a las personas que consumen yodo bajo supervisión médica por motivos de salud.

Etapa de la vida	Límite máximo recomendado
Bebés hasta los 12 meses de edad	No se ha determinado
Niños de 1 a 3 años de edad	200 mcg
Niños de 4 a 8 años de edads	300 mcg
Niños de 9 a 13 años de edad	600 mcg
Adolescentes de 14 a 18 años de edad	900 mcg
Adultos	1,100 mcg

¿Interactúa el yodo con los medicamentos u otros suplementos dietéticos?

Sí. Los suplementos de yodo pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma. Por ejemplo:

- Los suplementos de yodo podrían interactuar con los medicamentos antitiroideos como el metimazol (Tapazole®), utilizado para el tratamiento del hipertiroidismo. Ingerir dosis elevadas de yodo con medicamentos antitiroideos podría provocar que el cuerpo produzca una cantidad muy escasa de hormonas tiroideas.
- Consumir yoduro de potasio con medicamentos para la presión sanguínea alta, conocidos como los IECA (inhibidores de la enzima conversiva de la angiotensina), podría aumentar la cantidad de potasio en la sangre a niveles peligrosos. Los IECA incluyen el benazepril (Lotensin®), el lisinopril (Prinivil® y Zestril®), y el fosinopril (Monopril®).
- La cantidad de potasio en la sangre puede aumentar a niveles demasiado elevados si se consume yoduro de potasio con diuréticos ahorradores de potasio, tales como la espironolactona (Aldactone®) y amilorida (Midamor®).

Informe a su médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos con o sin receta que toma. Ellos pueden decirle si estos suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos. También pueden explicarle si los medicamentos que toma podrían interferir con la forma como su cuerpo absorbe o utiliza el yodo u otros nutrientes.

El yodo y la alimentación saludable

Según las Guías alimentarias para los estadounidenses *(Dietary Guidelines for Americans)* del gobierno federal, las personas deben obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otras sustancias beneficiosas para la salud. En algunos casos, consumir alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas. Si desea obtener más información acerca de las formas de mantener una dieta saludable, consulte *Dietary Guidelines for Americans* y el sistema de orientación sobre alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, MiPlato.

¿Dónde puedo consultar más información sobre nutrición y suplementos dietéticos?

- Visite la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos de NIH para obtener información en español y en inglés.

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información contenida en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de ninguna manera sustituye la asesoría médica. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, dietista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y que podría ser mejor para su salud en general. Cualquier mención en esta publicación de un producto o servicio específico, o recomendación de una organización o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.

National Institutes of Health

Para obtener más información sobre este y otros suplementos, por favor, visite http://ods.od.nih.gov/HealthInformation/RecursosEnEspanol.aspx.

Última actualización: 18 de septiembre de 2020