

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. El consumo de yodo en cantidades suficientes es importante para todos, en especial, para los bebés y las 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:

| Etapas de la vida | Cantidad recomendada |
|--------------------------------------|-----------------------------|
| Bebés hasta los 6 meses | 110 mcg |
| Bebés de 7 a 12 meses | 130 mcg |
| Niños de 1 a 8 años | 90 mcg |
| Niños de 9 a 13 años | 120 mcg |
| Adolescentes de 14 a 18 años | 150 mcg |
| Adultos | 150 mcg |
| Mujeres y adolescentes embarazadas | 220 mcg |
| Mujeres y adolescentes que amamantan | 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) y huevos que también son buenas fuentes de yodo;
- sal yodada, que es fácil de conseguir 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 aporta yoduro.

¿Qué tipos de suplementos dietéticos de yodo están a la venta?

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).

2 • DATOS SOBRE EL YODO

¿Es suficiente el yodo que consumo?

En los Estados Unidos, la mayoría de las personas consumen cantidades suficientes de yodo con los alimentos y bebidas. Sin embargo, algunas personas tienen mayores dificultades para consumir 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.
- Embarazadas. Las embarazadas necesitan alrededor de un 50% más de yodo que las otras mujeres para que el bebé reciba suficiente yodo. Las encuestas señalan que es probable que muchas embarazadas en los Estados Unidos no consuman suficiente yodo, aunque los expertos no saben con certeza si esto afecta a los bebés.
- Personas que siguen una dieta vegana o que comen pocos o ningún producto lácteo, mariscos y huevos. Los mariscos, los huevos, la leche y otros productos lácteos son algunas de las mejores fuentes de yodo. Las personas que comen muy poca cantidad de estos alimentos o no los comen en absoluto quizá no consumen suficiente yodo.
- Personas que viven en regiones cuyo suelo no contiene 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 del sudeste asiático.
- Personas que consumen cantidades mínimas de yodo y que además ingieren alimentos que contienen bociógenos. Los bociógenos son sustancias que interfieren en la manera en que el organismo utiliza el yodo. Estos se encuentran presentes en algunos alimentos de origen vegetal, como la soja, y en las 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 consumen suficiente yodo no producen cantidades suficientes de la hormona tiroidea. Esto puede causar muchos problemas. En las embarazadas, la deficiencia grave de yodo podría ocasionar daños permanentes al feto, como retrasos en el crecimiento, discapacidad intelectual y desarrollo sexual tardío. Una deficiencia de yodo menos grave puede dar lugar a un coeficiente intelectual inferior al normal en bebés y niños y reducir la capacidad de los adultos para trabajar y pensar con claridad. El bocio, un aumento del 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 figuran algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones.

Desarrollo fetal e infantil

Las embarazadas y las mujeres que amamantan necesitan consumir suficiente yodo para que sus bebés crezcan y se desarrollen de la manera adecuada. Los lactantes obtienen yodo de la leche materna. Sin embargo, el contenido de yodo de la leche materna dependerá de la cantidad de yodo que consume la madre.

A fin de asegurar el consumo de las cantidades apropiadas de yodo para el adecuado desarrollo fetal e infantil, varios grupos nacionales e internacionales recomiendan que las embarazadas y las mujeres que amamantan, así como los bebés, tomen suplementos de yodo. La Asociación Americana de la Tiroides recomienda que las embarazadas, las mujeres que tienen planes de quedar embarazadas o que están amamantando tomen un suplemento diario que contenga 150 mcg de yodo, como yoduro de potasio. Sin embargo, solo 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 tiene efectos perjudiciales en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Los efectos de la deficiencia leve de yodo en la niñez son más difíciles de evaluar. Sin embargo, aunque la deficiencia de yodo sea leve, podría causar algunos problemas en el desarrollo neurológico.

La administración de 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 el mental. Se necesitan 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 ocasiona dolor e inflamación de las mamas. Afecta principalmente a las mujeres en edad reproductiva, aunque también puede ocurrir durante la menopausia. En concentraciones muy elevadas, los suplementos de yodo podrían reducir el dolor y otros síntomas de la mastopatía fibroquística. Sin embargo, hacen falta otros estudios para confirmarlo. Consulte con su profesional de salud antes de tomar yodo para esta afección, en particular porque el yodo puede ser peligroso en dosis elevadas.

3 • DATOS SOBRE EL YODO

Cáncer de tiroides ocasionado por radiación

Los accidentes nucleares pueden liberar yodo radioactivo al medio ambiente, con lo cual aumenta el riesgo de cáncer de tiroides en las personas expuestas, en especial, en los niños. Las personas con deficiencia de yodo expuestas al yodo radioactivo tendrán mayor riesgo de cáncer de tiroides. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en inglés) aprobó el yoduro de potasio como agente bloqueador de la tiroides para reducir el riesgo de cáncer de tiroides en las emergencias ocasionadas por radiación.

¿Puede el yodo ser perjudicial?

Sí, si se ingiere en exceso. El consumo de dosis elevadas de yodo puede ocasionar 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 causar inflamación de la glándula tiroidea y cáncer de tiroides. El consumo de una dosis muy elevada de yodo (varios gramos, por ejemplo) puede ocasionar ardor en la boca, la garganta y el estómago; fiebre; dolor de estómago; náuseas; vómitos; diarrea; pulso débil y coma.

A continuación figuran los límites superiores diarios de consumo de 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 | No se ha determinado |
| Niños de 1 a 3 años | 200 mcg |
| Niños de 4 a 8 años | 300 mcg |
| Niños de 9 a 13 años | 600 mcg |
| Adolescentes de 14 a 18 años | 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 los medicamentos antitiroideos podría llevar al cuerpo a producir una cantidad muy limitada de hormona tiroidea.
- El consumo de yoduro de potasio con los medicamentos para la presión arterial alta, conocidos como los IECA (inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina), podría aumentar la concentración de potasio en la sangre a niveles peligrosos.

Algunos de los IECA son el benazepril (Lotensin®), el lisinopril (Prinivil® y Zestril®), y el fosinopril (Monopril®).

- La concentración de potasio en la sangre puede aumentar a niveles demasiado elevados si se consume el yoduro de potasio al mismo tiempo que los diuréticos ahorradores de potasio, como la espironolactona (Aldactone®) y la amilorida (Midamor®). Infórmele a su médico, farmacéutico y otros proveedores de atención médica sobre cualquier suplemento dietético y medicamentos con o sin receta que tome. Ellos le dirán si estos suplementos dietéticos podrían interactuar con sus medicamentos. También le explicarán si los medicamentos que toma podrían interferir con la manera en que 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*), publicadas por el Gobierno Federal, las personas deberían obtener la mayoría de los nutrientes de los alimentos y las bebidas que consumen. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibras dietéticas y otros componentes beneficiosos para la salud. En algunos casos, el consumo de alimentos fortificados y suplementos dietéticos podría aportar nutrientes que, de lo contrario, no se consumirían en las cantidades mínimas recomendadas (por ejemplo, durante ciertas etapas de la vida, como el embarazo). Si desea más información acerca de cómo mantener una alimentación saludable, consulte las publicaciones *Dietary Guidelines for Americans* y la guía nutricional del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, [MiPlato](#).

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

- Si desea más [información en español](#) y [en inglés](#), sírvase visitar la página de la Oficina de Suplementos Dietéticos (NIH).

Aviso de renuncia de responsabilidad

La información presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Dietéticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un médico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (médico, nutricionista registrado, farmacéutico, etc.) si tiene interés o preguntas acerca del uso de los suplementos dietéticos, y de lo 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.



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

Última revisión: 28 de julio del 2022