

# Deficiencia de Yodo FAQ

This page and its contents  
are Copyright © 2008  
the American Thyroid Association

## Introducción

El yodo es esencial para la producción de hormonas tiroideas y debe obtenerse de la dieta, ya que el cuerpo no puede producir yodo. El yodo se encuentra en varios alimentos y en forma natural en el suelo y el agua del mar. Los Estados Unidos se considera una región con suficiente yodo, pero muchas otras partes del mundo se consideran deficientes en yodo. Aproximadamente el 40% de la población mundial se encuentra con riesgo de deficiencia de yodo.

## Síntomas. ¿Cuáles son los síntomas de la deficiencia de yodo?

Todos los síntomas de la deficiencia de yodo se relacionan con sus efectos sobre la tiroides:

- **Bocio** - cuando no hay suficiente yodo, la glándula tiroides se agranda progresivamente (desarrolla un bocio) en un intento para compensar la demanda de producción de hormona tiroidea. A nivel mundial, la deficiencia de yodo es la causa más común de bocio (véase el folleto sobre *Bocio*). En un bocio se pueden desarrollar nódulos. Los pacientes con un bocio grande pueden presentar síntomas de ahogo, especialmente cuando están acostados, además de dificultad para tragar y respirar.
- **Hipotiroidismo** - En la medida que caen los niveles de yodo en el cuerpo, se desarrolla hipotiroidismo, ya que el yodo es importante para la producción de hormona tiroidea. Aunque es infrecuente en los Estados Unidos, la deficiencia de yodo es la causa más común de hipotiroidismo a nivel mundial (Véase el folleto de *Hipotiroidismo*).
- **Problemas del embarazo** - La deficiencia de yodo es particularmente importante en las mujeres embarazadas o las que están lactando a sus niños. Una deficiencia severa de yodo en la madre se ha asociado con abortos espontáneos, nacimiento de niños muertos, parto prematuro y anomalías congénitas en los bebés. Los hijos de madres con insuficiencia severa de yodo durante el embarazo pueden sufrir de retardo mental y problemas de crecimiento, de la audición y del habla. Una deficiencia aún leve de yodo durante el embarazo, que puede ocurrir en algunas mujeres en los Estados Unidos, puede asociarse con baja inteligencia en los niños.

## Causas: ¿Cuáles son las causas de la deficiencia de yodo?

Como el cuerpo no puede producir yodo, él depende de la dieta para obtener suficiente yodo. La disponibilidad de yodo en los diferentes alimentos difiere en varias regiones del mundo. En los Estados Unidos, las personas pueden mantener una dieta adecuada en yodo utilizando sal yodada de mesa (a menos que tengan que restringir la cantidad de sal en su dieta), consumiendo alimentos ricos en yodo, particularmente productos lácteos, alimentos del mar, carne, algunos panes y huevos y tomando una multivitamina que contenga yodo. Sin embargo, la cantidad de yodo contenida en los alimentos no está detallada en sus empaques en los Estados Unidos y puede ser difícil identificar las fuentes de yodo en las comidas.

## Diagnóstico: ¿Cómo se diagnostica la deficiencia de yodo?

La deficiencia de yodo se diagnostica en las poblaciones y no específicamente en los individuos. No existen pruebas para confirmar si usted tiene suficiente yodo en su cuerpo. Cuando se demuestra insuficiencia de yodo en una población entera, la mejor manera de tratarlo es asegurando que los alimentos consumidos frecuentemente contengan niveles suficientes de yodo.

## Tratamiento: ¿Cuál es el tratamiento para la deficiencia de yodo?

Al igual que con muchas otras enfermedades, el mejor tratamiento es la prevención. El Instituto de Medicina de los Estados Unidos ha establecido los Niveles Dietéticos Recomendados (RDA) de yodo en los adultos en 150 µg/día. Las personas que le añaden sal de mesa a sus alimentos en forma regular deben utilizar sal yodada. Una cucharadita de sal yodada contiene aproximadamente 400 µg de yodo. La mayoría de las multivitaminas que contienen yodo, tienen como mínimo 150 µg, pero solo aproximadamente la mitad de las varias multivitaminas en los Estados Unidos contienen yodo.

Durante el embarazo, el RDA es 220 µg de yodo /día y 290 µg de yodo/día para las mujeres que están lactando. La Asociación Americana de la Tiroides (ATA) ha recomendado que todas las mujeres embarazadas y que estén lactando en los Estados Unidos tomen una multivitamina prenatal que contenga 150 µg de yodo al día.

## Lectura recomendada:

Más detalles de este y otros tópicos relacionados con la tiroides están disponibles en la sección de información al paciente de la página Web de la ATA en [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org) y en las siguientes revisiones científicas:

International Council for the Control of Iodine Deficiency Disorders, [www.iccid.org](http://www.iccid.org)

Iodine Status Worldwide, WHO Global Database on Iodine Deficiency, Geneva 2004,

<http://whqlibdoc.who.int/publications/2004/9241592001.pdf>

The Public Health Committee of the American Thyroid Association 2006. Iodine Supplementation for Pregnancy and Lactation-United States and Canada: Recommendations of the American Thyroid Association. *Thyroid* 16(10):949-51.

## MÁS INFORMACIÓN • WWW.THYROID.ORG

Para más detalles sobre este u otros temas relacionados con la tiroides, por favor visite la sección de información al paciente en la página de Internet de la Asociación Americana de la Tiroides en [www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)

[www.thyroid.org](http://www.thyroid.org)