Iodine-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-DatosEnEspanol/  
  
  
Yodo  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el yodo? Para qu 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 tambi n 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 beb s y las embarazadas.  
  
 Cu nto 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  
Beb s hasta los 6 meses 110 mcg  
Beb s de 7 a 12 meses 130 mcg  
Ni os de 1 a 8 a os 90 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 120 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 150 mcg  
Adultos 150 mcg  
Mujeres y adolescentes embarazadas 220 mcg  
Mujeres y adolescentes que amamantan 290 mcg  
 Qu alimentos son fuente de yodo?  
El yodo se encuentra naturalmente en algunos alimentos y tambi n 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 at n), algas marinas, camarones y otros mariscos, que en general contienen mucho yodo;  
productos l cteos (como leche, yogur y queso) y huevos que tambi n son buenas fuentes de yodo;  
sal yodada, que es f cil de conseguir en los Estados Unidos y en muchos otros pa ses.\*  
\*Los alimentos procesados, como las sopas enlatadas, casi nunca contienen sal yodada. Adem s, 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 indicar si la sal est yodada o si aporta yoduro.  
  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de yodo est n a la venta?  
El yodo se incluye en los suplementos diet ticos, usualmente en su presentaci n de yoduro de potasio o yoduro de sodio. Muchos suplementos minerales multivitam nicos contienen yodo. Tambi n hay suplementos diet ticos de yodo que contienen kelp (un tipo de alga marina).  
  
 Es suficiente el yodo que consumo?  
En los Estados Unidos, la mayor a 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 m s com n 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% m s de yodo que las otras mujeres para que el beb reciba suficiente yodo. Las encuestas se alan 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 beb s.  
Personas que siguen una dieta vegana o que comen pocos o ning n producto l cteo, mariscos y huevos. Los mariscos, los huevos, la leche y otros productos l cteos son algunas de las mejores fuentes de yodo. Las personas que comen muy poca cantidad de estos alimentos o no los comen en absoluto quiz 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 m s pobre en yodo se encuentran las zonas monta osas, como el Himalaya, los Alpes, y los Andes, as como los valles de los r os del sur y del sudeste asi tico.  
Personas que consumen cantidades m nimas de yodo y que adem s ingieren alimentos que contienen boci genos. Los boci genos 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 cruc feras, como repollo, br coli, coliflor y col de Bruselas. Para la mayor a de las personas de los Estados Unidos que consumen cantidades suficientes de yodo, ingerir cantidades razonables de alimentos que contienen boci genos no es un problema.  
 Qu pasa si no consumo suficiente yodo?  
La carencia de yodo es poco com n en los Estados Unidos y Canad . 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 podr a ocasionar da os permanentes al feto, como retrasos en el crecimiento, discapacidad intelectual y desarrollo sexual tard o. Una deficiencia de yodo menos grave puede dar lugar a un coeficiente intelectual inferior al normal en beb s y ni os y reducir la capacidad de los adultos para trabajar y pensar con claridad. El bocio, un aumento del tama o de la gl ndula tiroidea, suele ser el primer signo visible de la deficiencia de yodo.  
  
 Cu les son algunos de los efectos del yodo en la salud?  
Los cient ficos estudian el yodo para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n fuguran 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 beb s 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 depender 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 , as como los beb s, tomen suplementos de yodo. La Asociaci n Americana de la Tiroides recomienda que las embarazadas, las mujeres que tienen planes de quedar embarazadas o que est n amamantando tomen un suplemento diario que contenga 150 mcg de yodo, como yoduro de potasio. Sin embargo, solo alrededor de la mitad de los multivitam nicos prenatales que se venden en los Estados Unidos contienen yodo.  
  
Funci n cognitiva durante la ni ez  
La deficiencia grave de yodo durante la ni ez tiene efectos perjudiciales en el desarrollo del cerebro y el sistema nervioso. Los efectos de la deficiencia leve de yodo en la ni ez son m s dif ciles de evaluar. Sin embargo, aunque la deficiencia de yodo sea leve, podr a causar algunos problemas en el desarrollo neurol gico.  
  
La administraci n de suplementos de yodo a los ni os con deficiencia leve de yodo mejora su capacidad de razonamiento y su funci n cognitiva general. En los ni os que viven en zonas con deficiencia de yodo, los suplementos de yodo parecen mejorar tanto el desarrollo f sico como el mental. Se necesitan m s estudios para determinar con certeza los efectos de la deficiencia leve de yodo y de los suplementos de yodo en la funci n cognitiva.  
  
Mastopat a fibroqu stica  
Si bien no es perjudicial, la mastopat a fibroqu stica ocasiona dolor e inflamaci n de las mamas. Afecta principalmente a las mujeres en edad reproductiva, aunque tambi n puede ocurrir durante la menopausia. En concentraciones muy elevadas, los suplementos de yodo podr an reducir el dolor y otros s ntomas de la mastopat a fibroqu stica. Sin embargo, hacen falta otros estudios para confirmarlo. Consulte con su profesional de salud antes de tomar yodo para esta afecci n, en particular porque el yodo puede ser peligroso en dosis elevadas.  
  
C ncer de tiroides ocasionado por radiaci n  
Los accidentes nucleares pueden liberar yodo radioactivo al medio ambiente, con lo cual aumenta el riesgo de c ncer de tiroides en las personas expuestas, en especial, en los ni os. Las personas con deficiencia de yodo expuestas al yodo radioactivo tendr n mayor riesgo de c ncer de tiroides. La Administraci n de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por su sigla en ingl s) aprob el yoduro de potasio como agente bloqueador de la tiroides para reducir el riesgo de c ncer de tiroides en las emergencias ocasionadas por radiaci n.  
  
 Puede el yodo ser perjudicial?  
S , si se ingiere en exceso. El consumo de dosis elevadas de yodo puede ocasionar algunos de los mismos s ntomas que la deficiencia de yodo, entre ellos bocio (aumento de tama o de la gl ndula tiroidea). Las dosis elevadas de yodo tambi n pueden causar inflamaci n de la gl ndula tiroidea y c ncer 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 est mago; fiebre; dolor de est mago; n useas; v mitos; diarrea; pulso d bil y coma.  
  
A continuaci n figuran los l mites superiores diarios de consumo de yodo. Estos niveles no son aplicables a las personas que consumen yodo bajo supervisi n m dica por motivos de salud.  
  
Etapa de la vida L mite m ximo recomendado  
Beb s hasta los 12 meses No se ha determinado  
Ni os de 1 a 3 a os 200 mcg  
Ni os de 4 a 8 a os 300 mcg  
Ni os de 9 a 13 a os 600 mcg  
Adolescentes de 14 a 18 a os 900 mcg  
Adultos 1.100 mcg  
 Interact a el yodo con los medicamentos u otros suplementos diet ticos?  
S . Los suplementos de yodo pueden interactuar o interferir con los medicamentos que toma. Por ejemplo:  
  
Los suplementos de yodo podr an interactuar con los medicamentos antitiroideos como el metimazol (Tapazole ), utilizado para el tratamiento del hipertiroidismo. Ingerir dosis elevadas de yodo con los medicamentos antitiroideos podr a llevar al cuerpo a producir una cantidad muy limitada de hormona tiroidea.  
El consumo de yoduro de potasio con los medicamentos para la presi n arterial alta, conocidos como los IECA (inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina), podr a aumentar la concentraci n 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 concentraci n de potasio en la sangre puede aumentar a niveles demasiado elevados si se consume el yoduro de potasio al mismo tiempo que los diur ticos ahorradores de potasio, como la espironolactona (Aldactone ) y la amilorida (Midamor ).  
Inf rmele a su m dico, farmac utico y otros proveedores de atenci n m dica sobre cualquier suplemento diet tico y medicamentos con o sin receta que tome. Ellos le dir n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos. Tambi n le explicar n si los medicamentos que toma podr an interferir con la manera en que su cuerpo absorbe o utiliza el yodo u otros nutrientes.  
  
El yodo y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, nutricionista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y de lo que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.