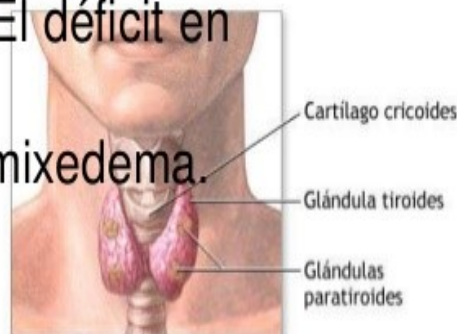


Abril 2018

El Yodo

- El yodo es un elemento químico esencial. La glándula tiroides fabrica las hormonas tiroxina y triyodotironina, que contienen yodo. El déficit en yodo produce bocio y mixedema.



ADAM

“Consumir demasiado yodo también puede causar problemas”

El yodo se encuentra en el organismo en cantidades mínimas, especialmente en la glándula tiroides. Su única función confirmada es en la síntesis de las hormonas tiroideas.

La carencia de yodo es un serio problema de salud pública para las poblaciones en todo el mundo, pero particularmente para los niños pequeños y las mujeres embarazadas, y en algunos ambientes representa una amenaza significativa para el desarrollo so-

cial y económico. El resultado más devastador de la carencia de yodo es el retraso mental: actualmente es una de las principales causas de retardo cognitivo prevenible en el mundo.

Esta es la principal motivación que impulsa el actual esfuerzo mundial para la eliminación de los trastornos por carencia de yodo

[OMS](#)

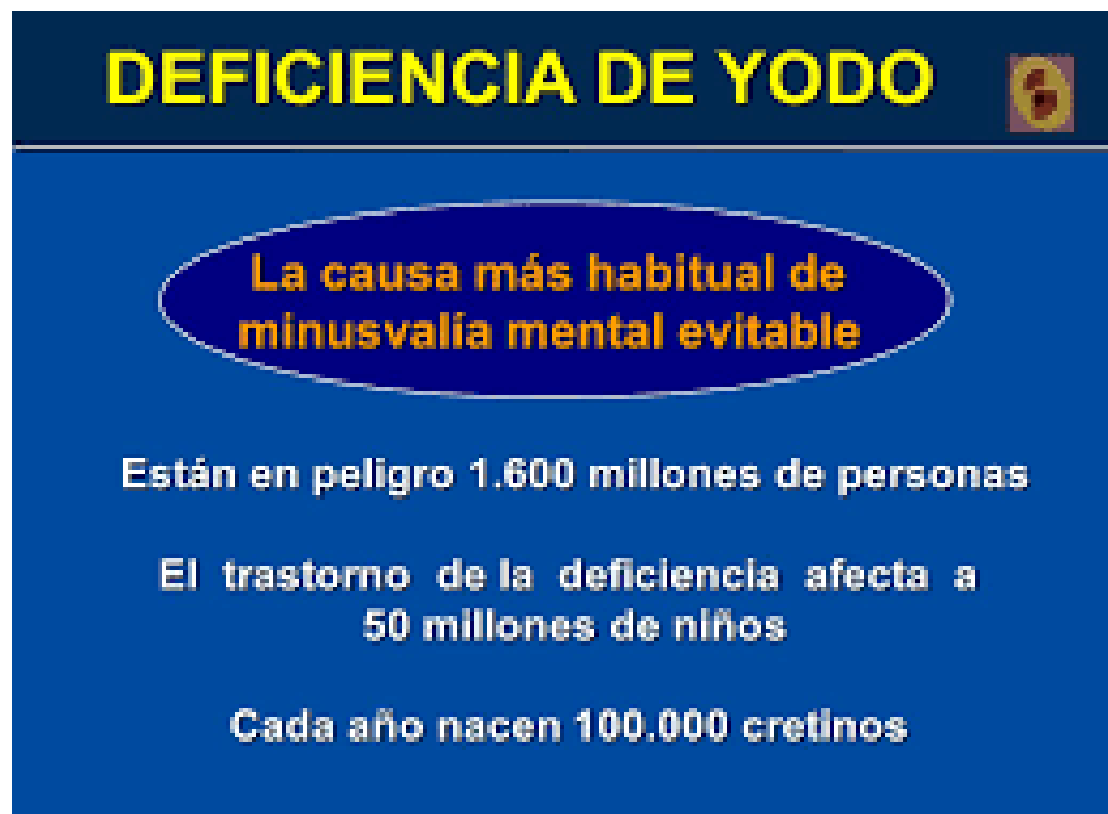
La glándula de la tiroides necesita yodo para producir las hormonas. Si la tiroides no tiene suficiente yodo para hacer su trabajo, el cuerpo responde haciendo que la tiroides tenga que trabajar más duro. Esto puede producir un agrandamiento de la glándula de la tiroides (bocio), que se manifiesta como una inflamación del cuello.


Otras consecuencias de no tener suficiente yodo (carencia de yodo) también son graves. La deficiencia de yodo y el bajo nivel resultante de la hormona de la tiroides pueden hacer que las mujeres dejen de ovular, lo que lleva a la infertilidad. La deficiencia de yodo también puede conducir a una enfermedad autoinmune de la glándula de la tiroides y puede aumentar el riesgo de contraer cáncer de la tiroides. Algunos investigadores creen que la deficiencia de yodo también podría aumentar el riesgo de otros cánceres como el de próstata, de mama, del endometrio y cáncer de ovario.

La deficiencia de yodo durante el embarazo es grave tanto para la madre como para el bebé. Puede conducir a hipertensión arterial en la madre durante el embarazo y a retraso mental en el bebé. El yodo juega un papel importante en el desarrollo del sistema nervioso central. En casos extremos, la deficiencia de yodo puede producir cretinismo, un trastorno que implica un retraso grave en el crecimiento físico y mental.

El yodo se usa para prevenir la deficiencia de yodo y sus consecuencias, incluyendo el bocio. También se utiliza para tratar una enfermedad de la piel causada por un hongo (esporotricosis cutánea); para el tratamiento de la enfermedad fibroquística de las mamas; para la prevención del cáncer de mama; para enfermedades oculares; para la diabetes, enfermedades del corazón y derrame cerebral; y como un expectorante.

[MedlinePlus](#)



DEFICIENCIA DE YODO 

La causa más habitual de minusvalía mental evitable

Están en peligro 1.600 millones de personas

El trastorno de la deficiencia afecta a 50 millones de niños

Cada año nacen 100.000 cretinos

“Todos los síntomas de la deficiencia de yodo se relacionan con su efecto en la tiroides”

La carencia de yodo es responsable no sólo de la extensión del bocio y del cretinismo endémicos, sino también del retraso en el crecimiento físico y en el desarrollo intelectual, y de una variedad de otras condiciones.

Estas condiciones que se denominan ahora en conjunto como trastornos por carencia de yodo (TCY), son muy importantes debido a que::

- alrededor de una cuarta parte de la población del mundo consume cantidades insuficientes de yodo;
- sus consecuencias tienen un importante impacto en la persona y en la sociedad;
- de las cuatro principales enfermedades por carencia nutricional, los TCY son los más fáciles de controlar.

Evidentemente, en vez de tratar a cada persona con bocio causado por carencia de yodo, es preferible tomar medidas para controlar la carencia de yodo en la comunidad, el distrito o la nación. La más común y casi siempre la mejor medida es la sal yodada, que reducirá la prevalencia y además la gravedad del bocio, en un período más o menos corto entre quienes consuman la sal.

[FAO](#)

“Aproximadamente el 40% de la población mundial continúa estando con riesgo de insuficiencia de Yodo”

Trastornos por déficit de yodo

- **Etapa fetal**
 - ❖ Aborto y malformaciones
 - ❖ Mortalidad perinatal
 - ❖ Cretinismo neurológico
 - ❖ Deficiencia mental
 - ❖ Sordomudez
- **Reclén nacidos**
 - ❖ Cretinismo mixedematoso
 - ❖ Enanismo
 - ❖ Retraso mental
 - ❖ Estrabismo
 - ❖ Diplegia espástica
 - ❖ Bocio neonatal
 - ❖ Hipotiroidismo
- **Niños y adolescentes**
 - ❖ Bocio
 - ❖ Hipotiroidismo juvenil
 - ❖ Retraso del crecimiento
 - ❖ Deterioro intelectual
- **Adultos**
 - ❖ Bocio y sus complicaciones
 - ❖ Hipotiroidismo
 - ❖ Neoplasias tiroideas

(Fuentes: ICDIDD y Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición)

Las poblaciones de riesgo incluyen a las mujeres embarazadas y en período de lactancia así como la población infantil, sobre todo en los primeros años de vida. Cuando el déficit de yodo afecta a la etapa fetal y al primer año de vida el daño producido es irreversible, ocasionando, según la intensidad de la carencia de yodo, disminución del coeficiente intelectual e incluso retraso mental.

Durante el embarazo y el período de lactancia están aumentadas las necesidades de yodo por lo que es de especial importancia recibir un aporte suficiente, ya que deben cubrirse las necesidades de yodo de la madre y a través de ella las del feto y del recién nacido. La carencia de yodo en la madre embarazada y en periodo de lactancia puede dar lugar a la aparición de bocio, también aumenta la tasa de hipotiroidismo y existe un mayor número de abortos y de muerte fetal.

A nivel fetal la carencia de yodo en el feto viene determinada por su carencia en la madre. Si el feto no dispone de suficiente yodo su tiroides puede aumentar de tamaño y ocasionar bocio que, aunque sea de pequeño volumen, en el momento del nacimiento puede provocar trastornos respiratorios y/o de la deglución. Además, la carencia de yodo ocasiona alteración de la función tiroidea, con retraso en el desarrollo del Sistema Nervioso Central, así como del crecimiento y de la maduración ósea en mayor o menor grado dependiendo de la intensidad de la carencia. Cuando la carencia de yodo es grave hay riesgo de cretinismo bien de tipo neurológico bien de tipo mixedematoso.

Una carencia de yodo en la madre en el periodo de lactancia también la padece el lactante, lo que contribuye a intensificar los trastornos del desarrollo físico y mental, secundarios a deficiencia de yodo durante la vida fetal.

BVS



***“La disponibilidad de yodo en los alimentos
varía en las diferentes regiones del mundo”***

Carencia de yodo amenaza a los niños

La insuficiencia de yodo durante el embarazo y la infancia puede derivar en déficits neurológicos y psicológicos severos para el niño, y reducir también su coeficiente de inteligencia.

Así reveló un nuevo informe conjunto del Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) y la Alianza Global para una Nutrición Mejorada (GAIN, por sus siglas en inglés). Según sus investigaciones, la deficiencia de yodo es la principal causa de daño cerebral prevenible a nivel global.

Casi 19 millones de los bebés nacidos en todo el mundo cada año podrían padecer un daño cerebral permanente, aunque prevenible, o una función cognitiva reducida debido a la falta de yodo durante los primeros años de vida.

Alrededor de 4,3 millones de esos menores de edad en riesgo viven en el sur de Asia, si bien esta región tiene la segunda mayor tasa de cobertura de sal yodada en el 87 por ciento de la población.

La cobertura más baja se observó en África oriental y meridional, donde alrededor del 25 por ciento de la población no tiene acceso a la sal yodada, lo que deja a 3,9 millones de bebés desprotegidos todos los años y expuestos a trastornos por esa carencia.

Todo ello se traduce en grandes pérdidas en el

capital cognitivo de naciones enteras y, por lo tanto, en su desarrollo socioeconómico, alertó el informe de Unicef y GAIN.

Los nutrientes que recibe un niño en sus primeros años influyen en el desarrollo de su cerebro para toda la vida, apuntó el asesor de nutrición en Unicef, Roland Kupka.

Por su parte, el director de Política Alimentaria de GAIN, Greg S. Garrett, abogó por garantizar el consumo sostenible de yodo para todos los niños, pues ese elemento es fundamental para el desarrollo infantil.

Unicef y GAIN, que han trabajado durante los últimos 10 años para enfrentar los trastornos por deficiencia de yodo, instaron a tomar medidas inmediatas dirigidas a aumentar el acceso a ese producto.

El informe conjunto describe pasos urgentes dirigidos a reducir el riesgo de deterioro mental para los cerebros en crecimiento de los bebés.

Integrar la yodación de la sal en los planes nacionales de apoyo a la nutrición y el desarrollo en la primera infancia, fortalecer la legislación en cuanto a esa práctica, y establecer sistemas de vigilancia con el fin de identificar las poblaciones desatendidas son algunas de las recomendaciones.

[PL](#)

“La eliminación de la deficiencia de yodo ha sido una de las metas principales de la Organización Mundial de la Salud”

DESCRIPTORES

DeCS

DEFICIENCIA DE YODO

MeSH

IODINE DEFICIENCY

Límites:

Fecha de publicación: 2016 - 2018

Idiomas: Español/

Publicaciones académicas (arbitradas)

BASES DE DATOS Y SITIOS CONSULTADOS



Hoja Informativa

Elaborado por:

Grupo Gestión de Información en Salud
Centro Provincial Información de Ciencias Médicas Camagüey, 2018

<http://www.sld.cu/sitios/cpicm-cmw/>