

La Iodina y el Embarazo

Esta hoja habla sobre la iodina tener durante el embarazo. En cada embarazo, las mujeres tienen del 3 al 5 por ciento de probabilidad de tener un bebé con defectos congénitos. Esta información no deberá usarse como un sustituto del cuidado médico o los consejos de su proveedor de la salud.

¿Qué es la iodina?

La iodina es un elemento que ocurre de forma natural que nuestros organismos necesitan para que nuestra tiroides funcione apropiadamente. Se puede encontrar la iodina en alimentos, suplementos nutricionales, medicamentos y desinfectantes tópicos. La Dosis Dietética Recomendada (RDA) de iodina en el embarazo es de 220 microgramos (μg) al día.

¿Cómo puedo saber si estoy obteniendo la cantidad correcta de iodina en mi dieta o en mis suplementos?

La mejor manera de asegurarse que usted está recibiendo la cantidad adecuada de iodina en su dieta es utilizando sal yodada cuando cocina o en la mesa. Además, puede tomar una vitamina prenatal que contenga por lo menos 150 microgramos de iodina. Usted deberá tomar una vitamina prenatal con iodina si ya está embarazada o está planeando embarazarse. Sin embargo, si usted tiene una enfermedad de la tiroides, deberá consultar a su médico antes de tomar cualquier suplemento de iodina. Asegúrese de revisar la etiqueta de sus vitaminas prenatales ya que muchas no contienen iodina. Yoduro de potasio es la mejor fuente de iodina para las vitaminas prenatales, ya que los niveles de iodina son más consistentes.

¿Los niveles bajos de iodina en mi sistema pueden hacer más difícil que me embarace?

Su organismo utiliza la iodina para producir hormonas tiroideas. Las mujeres con bajos niveles de hormona tiroidea (llamada hipotiroidismo) pueden tener más dificultades para embarazarse. Por lo tanto, es importante tomar vitaminas que contengan iodina si usted está tratando de embarazarse.

¿Puede aumentar el riesgo a un aborto espontáneo por bajos niveles de iodina en mi sistema?

Posiblemente. Si usted no tiene suficiente iodina en su organismo, sus niveles de hormona tiroidea pueden estar bajos. Las mujeres quienes tienen niveles más bajos de lo normal de la hormona tiroidea durante el embarazo tienen un riesgo más alto de abortos espontáneos.

¿Pueden los niveles bajos de iodina en mi sistema causar malformaciones congénitas o afectar el desarrollo de mi bebé?

Posiblemente. Niveles bajos de iodina en el organismo puede resultar en niveles bajos de la hormona tiroidea. Las mujeres quienes tienen niveles de hormona tiroidea más bajos de lo normal durante el embarazo pueden tener bebés más pequeños en edad de gestación o que nacen antes de lo esperado.

Se dice que las mujeres quienes tienen muy bajos niveles de iodina tienen “una severa deficiencia de iodina”. Una severa deficiencia

de yodo durante el embarazo puede ocasionar que los bebés nazcan con problemas de aprendizaje; sin embargo, es muy raro que las mujeres de países desarrollados tengan una deficiencia severa de yodo. Es posible que una deficiencia leve de yodo durante el embarazo pueda conllevar a problemas de aprendizaje y conducta, mas esto no se ha probado en estudios.

¿Pueden altos niveles de yodo en mi sistema causar complicaciones en el embarazo?

Si usted tiene alguna condición de la tiroides pre-existente, o si usted toma algún medicamento que contenga una gran cantidad de yodo, estos altos niveles en su sistema pueden dar como resultado hipertiroidismo, lo cual puede conllevar a problemas médicos tanto para usted como para su bebé. Es difícil investigar niveles muy altos de yodo sólo de la dieta. Aún el consumo de alimentos en moderación que contengan altas cantidades de yodo (como el pescado, algas marinas y productos lácteos) no resultará en altos niveles de yodo en su organismo. En conclusión, una dieta bien balanceada deberá ser la meta.

¿Deberán de revisar mis niveles de yodo en el embarazo?

Es difícil verificar con certeza la cantidad de yodo en el organismo. Su médico revisará sus niveles de la hormona tiroidea como una de las pruebas estándares durante el embarazo. Si sus niveles de la hormona tiroidea son normales y si usted está tomando vitaminas prenatales, no necesita preocuparse sobre sus niveles de yodo.

¿Pueden niveles altos o bajos de yodo en mi sistema ser dañinos mientras amamanto a mi bebé?

Un bebé recibe su yodo (para hacer su propia hormona tiroidea) de su dieta. Si usted está amamantando, su bebé obtiene toda su yodo de su leche materna. Por lo tanto, es importante que usted adquiera suficiente yodo mientras amamanta. La dosis dietética

recomendada (RDA por sus siglas en inglés) de yodo durante la lactancia es de 290 microgramos al día, un poco más alto que durante el embarazo. Ya que usted recibirá algo de yodo de los alimentos que consuma, el continuar tomando vitaminas prenatales que contengan yodo mientras amamanta con seguridad le dará las cantidades correctas de yodo.

El padre de mi bebé tiene baja la yodo en su sistema. ¿Esto puede afectar la posibilidad de embarazarme o de tener un bebé sano?

No hay estudios realizados en esta área, pero es muy poco probable que los niveles de yodo en un hombre afecten la posibilidad de concebir o afectar el desarrollo del bebé.

Septiembre 2009.

Derechos de Autor por OTIS.
Reproducido con permiso.



Referencias Seleccionadas:

Becker DV, et al. 2006. Iodine supplementation for pregnancy and lactation-United States and Canada: recommendations of the American Thyroid Association. *Thyroid* 16:949-951.

Leung AM, et al. 2009. Iodine content of prenatal multivitamins in the United States. *N Engl J Med* 360(9):939-940.

Meletis CD and Zabriskie N. 2007. Iodine, a critically overlooked nutrient. *Alternative and Complementary Therapies* 13(3):132-136.

Pérez-López FR. 2007. Iodine and thyroid hormones during pregnancy and postpartum. *Gynecol Endocrinol* 23(7):414-428.

Soldin OP, et al. 2003. Urinary iodine percentile ranges in the United States. *Clin Chim Acta* 328(1-2):185-90.

Zimmermann MB. 2007. The impact of iodised salt or iodine supplements on iodine status during pregnancy, lactation and infancy. *Public Health Nutr* 10(12A):1584-1595.

Si tiene cualquier pregunta sobre la información en esta hoja informativa u otras exposiciones durante el embarazo, llame a OTIS al 1-866-626-6847.