La suplementación de yodo en el embarazo

20 de Octubre de 2022

Tempo estimado de lectura: 3 min

El yodo es un micronutriente esencial para la salud humana que nuestro cuerpo es incapaz de producir por sí mismo, por lo que debemos obtenerlo a través de la alimentación. Participa en la síntesis de hormonas tiroideas, implicadas en la regulación metabólica y son precisas para el correcto desarrollo y crecimiento corporal, y de las funciones cerebrales. Su déficit puede causar alteraciones tiroideas (hipotiroidismo o hipertiroidismo) y condicionar el desarrollo cerebral del feto.



Durante la gestación las necesidades de yodo son mayores puesto que se debe garantizar la síntesis de las hormonas tiroideas para cubrir las necesidades maternas y fetales.

La mejor fuente dietaria de yodo la constituyen la sal yodada, los pescados y mariscos, si bien la mayoría de los países que consiguieron erradicar la deficiencia nutricional de yodo tuvieron que recurrir a la suplementación continuada de la dieta con yodo mediante la utilización de la sal yodada. Aunque la mitad de los embarazos son planificados, solo un 10% de las mujeres y parejas acuden a una consulta preconcepcional.

Toda mujer en edad fértil que está pensando en quedarse embarazada, puede solicitar en atención primaria una **consulta preconcepcional**. Esta consulta, ayuda a detectar aspectos que podrían afectar a la evolución del embarazo, favoreciendo que el personal sanitario y la futura gestante, puedan adoptar los cuidados previos que se requieran, ya que la salud de la mujer durante el embarazo depende en gran medida de su estado de salud antes de la concepción.



El período de mayor vulnerabilidad para el embrión son las 10 primeras semanas de gestación.

Es muy importante un aporte adecuado de yodo durante los meses previos a la concepción mediante:

- La ingestión diaria adecuada de alimentos ricos en yodo (a + b + c):
  - Si no hay contraindicación para el consumo de sal, utilizar sal yodada como condimento, 3-4 gr/día (cantidad equivalente a una cucharilla rasa de café).
  - 3 raciones diarias de leche/derivados lácteos pasteurizados (no consumir leche cruda).
  - Productos marinos por lo menos 3 veces por semana.
- Está indicada la consulta preconcepcional. Será el personal sanitario lo que valorará la conveniencia de la suplementación farmacológica con ioduro potásico diario, por lo menos 3 meses antes de la concepción.

Durante todo el embarazo y la lactancia, es muy importante un atribuirte adecuado de yodo.

- La ingestión diaria adecuada de alimentos ricos en yodo (a + b + c)
  - Si no hay contraindicación para el consumo de sal, utilizar sal iodado como condimento, 2 gr/día (cantidad equivalente a media cucharilla rasa de café durante la gestación).
  - 3 raciones diarias de leche/derivados lácteos pasteurizados (no consumir leche cruda).
  - Productos marinos por lo menos 3 veces por semana.
- El personal sanitario valorará la conveniencia de la suplementación farmacológica con ioduro potásico diario.