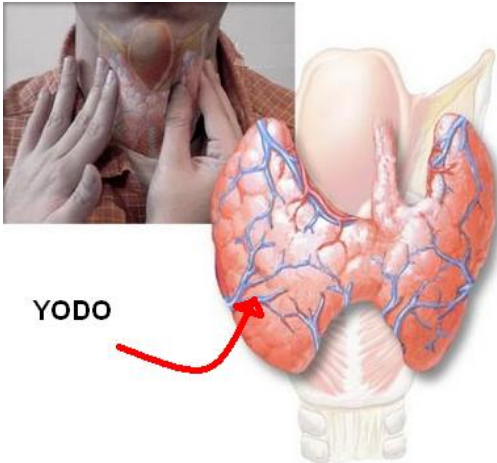




DEFICIENCIA DE YODO

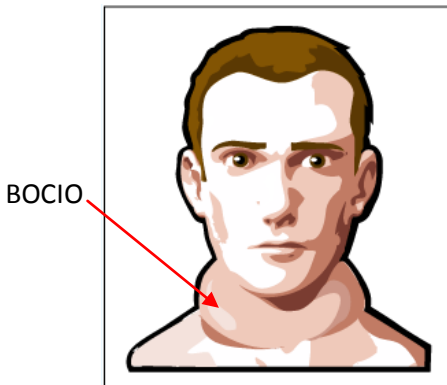
¿Qué es el yodo?

El yodo es un elemento que se encuentra en la naturaleza y que es empleado por el cuerpo para sintetizar hormonas tiroideas. Se consume en los alimentos y es almacenado por la glándula tiroidea para usarse cuando sea necesario.



¿Qué sucede si no consumo suficiente yodo?

El yodo es indispensable para formar las hormonas tiroideas y no puede ser sustituido, por lo tanto, la deficiencia de yodo origina deficiencia de hormonas tiroideas, hipotiroidismo, crecimiento de la glándula (bocio) y en los niños se asocia a retraso mental.



¿En qué alimentos se encuentra el yodo y por qué puedo tener deficiencia de yodo en la dieta?

El yodo se encuentra preferentemente en:

- En algunos tipos de pescado y mariscos, algas marinas.
- Leche condensada
- Huevo
- Alimentos enlatados
- Sal yodada
- Algunos colorantes artificiales (rojos y cafés)
- Rábanos
- Piña
- Cebolla
- Champiñones
- Cacahuates
- Algunos chocolates
- Pan de caja



Hay zonas del mundo en donde el contenido de yodo en la tierra es bajo, por lo que los alimentos no concentran el elemento en cantidades suficientes.

Aunque en la actualidad muchos alimentos tienen yodo añadido y la deficiencia de yodo es menos frecuente, en México es frecuente encontrar deficiencia de yodo en zonas montañosas.



DEFICIENCIA DE YODO

¿Cuáles son los síntomas de la deficiencia de yodo?

Los síntomas de la deficiencia de yodo están relacionados con hipotiroidismo y crecimiento de la glándula tiroidea. No necesariamente se presentan todos los síntomas.

- ✚ Hipotiroidismo: se asocia a somnolencia, cansancio, aumento de peso, piel y cabello secos, frecuencia cardíaca baja y otros síntomas.
- ✚ Bocio o crecimiento tiroideo: generalmente no da síntomas si el crecimiento es pequeño, sin embargo, si es mayor, se asocia a cambios en el tono de la voz, dificultad para pasar alimentos sólidos o líquidos.



¿Cómo se determina que hay deficiencia de yodo?

El yodo se elimina en la orina cuando hay un exceso de éste, sin embargo, al haber una deficiencia de yodo, el yodo no se elimina, se ahorra y por lo tanto se encuentran niveles bajos en la orina, sin embargo no hay estudios que corroboren que esta deficiencia de yodo es real o cuanto yodo es necesario para alcanzar los niveles normales.

¿Cuál es el tratamiento de la deficiencia de yodo?

Consumir yodo en la dieta es la mejor manera de reponer esta deficiencia. Se deben de consumir los alimentos ricos en este elemento,

aunque no es necesario consumir cantidades demasiado elevadas del mismo y podría ser perjudicial para la salud. Esto es especialmente cierto en las personas que padecen alguna enfermedad tiroidea además de la deficiencia de yodo como bocio o nódulos tiroideos.

El tratamiento con yodo debe ser vigilado por un endocrinólogo y se debe evaluar la función tiroidea de manera periódica.



BIBLIOGRAFÍA Y ACCESOS PARA PACIENTES

1. American Thyroid Association: iodine deficiency. http://www.thyroid.org/patients/brochures/IodineDeficiency_brochure.pdf
2. Martínez-Salgado H, Castañeda-Limones R, Lechuga-Martín del Campo D, Ramos-Hernández RI et al . Deficiencia de yodo y otros posibles bociógenos en la persistencia del bocio endémico en México. Gac Med Mex 2002; 138 (2): 149-156