

Prevencción del déficit de yodo

Actividad

- Recomendar consumo generalizado de sal yodada a toda la población (1-3 g/día según la edad).
- Recomendar suplementos diarios de 200 µg de yodo en forma de yoduro potásico a las mujeres lactantes, a las mujeres embarazadas y a las que estén planeando un embarazo, de forma que ingieran más de 300 µg/día.

Población diana

Toda la población en general, sobre todo en mujeres embarazadas.

Periodicidad

- En los controles de salud.
- En los controles del embarazo por las matronas de Atención Primaria.

Definición

Se considera que existe deficiencia leve de yodo cuando la ingesta diaria está entre 50 y 99 µg, moderada cuando es de 20 a 49 µg, y grave si es inferior a 20 µg.

Justificación

- La deficiencia de yodo es la causa principal del retraso mental potencialmente prevenible en la infancia, y también es causa de bocio e hipotiroidismo en personas de todas las edades.

- El yodo es un oligoelemento esencial para la síntesis de las hormonas tiroideas. Una deficiencia leve o moderada durante el embarazo puede repercutir sobre la morbi-mortalidad perinatal y sobre la maduración intelectual de los niños, lo que constituye un importante problema de salud pública.
- En Europa se estima una prevalencia de bocio del 16,3% con una ingesta insuficiente de yodo en el 53% de la población general. En España hay muchas regiones que presentan trastornos por déficit de yodo, incluyendo regiones del litoral en las que se observan tasas de bocio relativamente elevadas. Extremadura, Andalucía, País Vasco, Castilla y León y Castilla-La Mancha son algunas de las comunidades autónomas más afectadas.

Herramientas

- Recomendar una ingesta mínima diaria de:
 - 90 μg en ≥ 5 años.
 - 120 μg entre los 6-12 años.
 - 150 μg en adultos.
 - 220 μg en gestantes.
 - 290 μg en madres lactantes.
- Formas de administrar el yodo:
 - Sal yodada: es lo que habitualmente se emplea, contiene entre 10 y 50 μg de yodo/g de cloruro sódico, en forma de yoduro potásico o yodato.
 - Alimentos ricos en yodo: mariscos, algas, productos lácteos, y algunas verduras.
 - Tabletas de yoduro potásico: 200 $\mu\text{g}/\text{día}$, especialmente en gestantes, mujeres que están planificando su embarazo y madres lactantes, de forma que su ingesta diaria supere los 300 μg .