



## Prevención de los trastornos por déficit de yodo (TDY)

## Qué es y para qué sirve el Yodo Un nutriente imprescindible

La Organización Mundial de la Salud considera que la carencia de yodo en el organismo es la principal causa evitable en el mundo de lesión cerebral del niño durante el embarazo y del lactante, así como de problemas en el desarrollo y crecimiento durante la infancia, pudiendo ser incluso causa del fracaso escolar.

Todos estos problemas orgánicos, que reciben el nombre genérico de Trastornos por Déficit de Yodo (TDY), pueden prevenirse y erradicarse de forma sencilla y eficaz, mediante la aportación suficiente de yodo al organismo a través de la alimentación.

El Yodo es un elemento imprescindible para el desarrollo y crecimiento del niño y para regular funciones tan importantes como la frecuencia cardíaca, temperatura corporal etc.

El organismo necesita un aporte mínimo de yodo diario, que puede realizarse mediante el uso de sal yodada en la alimentación y el consumo de alimentos ricos en yodo.

En el caso de las mujeres en edad fértil, embarazadas o que están dando de mamar a sus hijos, aumentan considerablemente las necesidades de yodo del organismo, por lo que será necesario consultar al médico y, si éste lo considera necesario, utilizar suplementos farmacológicos de yodo.

## El yodo protege el desarrollo de los niños

### El yodo protege el desarrollo y crecimiento de tus hijos

#### Si tienes hijos,

- Aumenta en la dieta de tus hijos el consumo de alimentos ricos en yodo (pescado de mar, marisco...)
- Utiliza en la alimentación exclusivamente sal yodada. Basta el equivalente a una cucharilla de café de este tipo de sal para cubrir las necesidades diarias de yodo. La sal yodada se encuentra en todas las tiendas de alimentación y está expresamente identificada en su envoltorio. La sal yodada es segura y no produce efectos adversos.
- Pide en el comedor escolar que utilicen exclusivamente sal yodada en la elaboración de alimentos

#### Si quieres ser madre,

- Consulta con tu médico para llegar al embarazo sin déficit de yodo

#### Si estás embarazada,

- Consulta con tu ginecólogo. El te dirá si debes tomar un suplemento farmacológico de yodo.