

**Actividades de intervención
y cribado universales**

**PREVENCIÓN
DEL DÉFICIT DE
YODO**

PREVENCIÓN DEL DÉFICIT DE YODO

Población Diana:

- Toda la población infantil en general.
- Embarazadas y madres que amamantan.

Periodicidad:

- En todas las visitas de seguimiento del programa de salud infantil.
- En consultas a demanda específicas.
- En el caso de la gestantes, en las visitas de salud maternal.

Actividades:

- Recomendación del uso generalizado de sal yodada por toda la población, en cantidad de 1-3 gramos al día, según la edad.
- Recomendación de suplementos de yoduro potásico (200 mcgr/día) en embarazadas hasta alcanzar una ingesta de yodo diaria de 300 mcgr.
- Se mantiene la prohibición de usar antisépticos yodados antes, durante y después del parto tanto en la madre como en el recién nacido, así como las precauciones al usar contrastes yodados, medidas que pueden parecer incoherentes con lo anterior, pero que se limitan en el tiempo para no interferir con los resultados de las pruebas de criado metabólico.

Herramientas o recursos:

- Consejo directo en las visitas de salud
- Los aportes o suplementos pueden recomendarse en forma de:
 - Sal yodada: contiene de 30 a 100 microgramos de yodato o yoduro potásico/gramo. Se estiman las necesidades diarias (RDA/AI) según la edad:
 - Hasta 9 años: 90 mcgr (consumo de 1,5 gr/día de sal)
 - De los 9 a 14 años: 120 mcgr (consumo de 2 gr/día de sal)
 - En la adolescencia y edad adulta: 150 mcgr (2,5 gr/día de sal yodada)
 - Mujeres gestantes: 220 mcgr (3,5-4 gr/día de sal yodada)
 - Mujeres lactando: 290 mcgr (4,5-5 gr/día de sal yodada)
 - Yoduro potásico: Existen en España productos comercializados con 100, 200 y 300 mcgr, en comprimidos, vía oral.
 - Puede mejorarse la ingesta de yodo consumiendo alimentos procedentes del mar: pescados, mariscos, algas marinas y plantas cultivadas en suelos ricos en yodo.

