

## ¿QUÉ ES EL YODO?

El yodo es un elemento necesario para la formación de las hormonas que se fabrican en la glándula tiroides. Por este motivo, el yodo es **imprescindible para el desarrollo del sistema nervioso central del niño** y para su crecimiento.

La falta de yodo durante el embarazo puede suponer el riesgo de que el bebé nazca con hipotiroidismo. Incluso una deficiencia leve de yodo puede provocar que el futuro niño tenga algún grado de retraso mental.

El **yodo es muy necesario para la mujer antes y durante el embarazo y mientras da de mamar** al bebé.

## ¿QUÉ CANTIDAD DE YODO PUEDE SER NECESARIA DURANTE EL EMBARAZO?

Nuestro organismo obtiene el yodo de los alimentos y del agua, pero esto depende de la dieta. Son muchas las mujeres embarazadas que no tienen los niveles de yodo necesarios para que el feto se desarrolle con normalidad. Y esto es muy importante durante los tres primeros meses de embarazo, ya que es cuando se forman el cerebro y el sistema nervioso del niño.

En las distintas etapas de la vida, las necesidades de yodo varían, por ejemplo, para una mujer adulta es necesaria la cantidad de 150 microgramos al día, pero si está embarazada, la dosis es de 200 a 300 microgramos al día, la misma cantidad que necesita la madre que esté dando el pecho.

## ¿CÓMO PREVENIR LA FALTA DE YODO?

Para las futuras mamás existen suplementos farmacológicos con unas determinadas dosis de yodo, que deben ser recomendados por el médico.

Es fundamental que la mujer tenga buenas reservas de yodo incluso antes de quedarse embarazada. Esto, permitirá, sobre todo durante los tres primeros meses de embarazo, que lleguen al feto las hormonas yodadas de la madre en las cantidades necesarias para la formación y maduración de los tejidos.

Lo mismo sucede durante la lactancia, ya que el yodo que la madre elimina a través de la leche es la única forma de que el niño, reciba esta sustancia, muy necesaria para prevenir problemas en el crecimiento y desarrollo cerebral.



Lo mejor es planificar el embarazo, antes de quedarse embarazada es recomendable acudir al médico para saber si debemos y podemos tomar yodo para beneficiarnos de sus efectos preventivos.

# YODO EN EL EMBARAZO

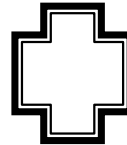
Si durante el embarazo tienes que tomar algún medicamento:

- Sigue siempre las instrucciones de uso y conservación de los medicamentos. En caso de duda, consulta a tu médico o farmacéutico.



¿Qué más puedes hacer para asegurarte de tener un bebé saludable?

- Acude a tu médico y hazte un examen físico completo. No fumes ni bebas alcohol, sigue una dieta sana y no **olvides tomar ácido fólico antes del embarazo.**
- Tu médico te aconsejará la cantidad adecuada de yodo y ácido fólico.



## FARMACIA C. ZARZUELO

C/ Ciudad de Melilla – Local 20 – 21  
Conjunto Plaza Mayor  
29631 Benalmádena (Málaga)  
Tel: 952 563067  
[www.farmaciazarzuelo.com](http://www.farmaciazarzuelo.com)

