

El Yodo: Un Mineral Esencial

El **yodo** es un mineral vital que la tiroides utiliza para producir hormonas tiroideas.

¿Por qué es tan importante?



Sin suficiente yodo, la glándula tiroides **no puede producir adecuadamente T3 y T4**, lo que puede llevar a varios desórdenes tiroideos.



El yodo se encuentra principalmente en la **sal yodada**, mariscos, algas marinas, y en menor medida en lácteos y algunos cereales



Es importante que la **ingesta** de yodo sea regular ya que el cuerpo no lo almacena por largo tiempo.



Principado de
Asturias

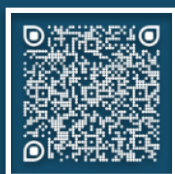
Consejería
de Salud



SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

«Sal Yodada: un
pequeño gesto,
grandes
beneficios»

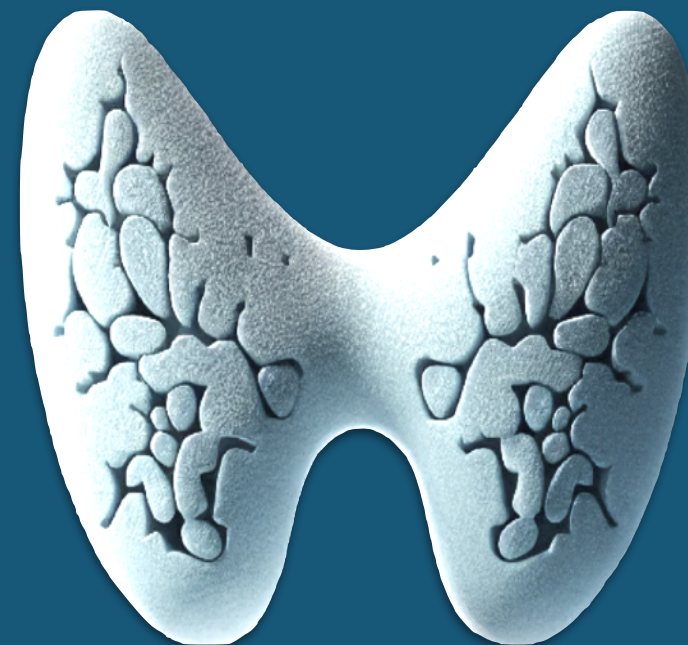
Más información en el QR



Pide información en tu centro de salud

#consumesal**yodada**

1. Tiroides: La importancia del yodo



Principado de
Asturias

Consejería
de Salud

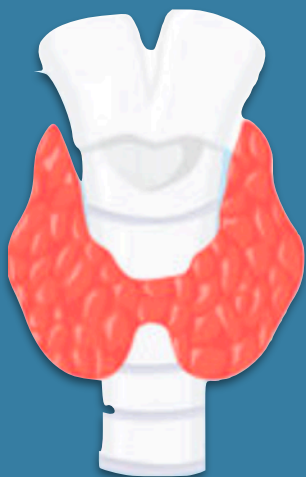


SERVICIO DE SALUD
DEL PRINCIPADO DE ASTURIAS

Anatomía y funciones de la tiroides

• Ubicación y forma:

- La tiroides es una **pequeña glándula en forma de mariposa** situada en la base del cuello, justo debajo del cartílago tiroides comúnmente conocido como la **"nuez de Adán"**. Esta ubicación estratégica le permite liberar hormonas directamente en el torrente sanguíneo.



• Producción de hormonas:

- La tiroides produce **dos hormonas principales, tiroxina (T4) y triyodotironina (T3)**, ambas vitales para regular el metabolismo, es decir, la manera en que el cuerpo utiliza la energía. Estas hormonas influyen en la **velocidad del metabolismo basal**, afectando procesos como la **frecuencia cardíaca**, la **temperatura corporal** y la **rapidez con la que se queman calorías**.

El Yodo: Un mineral esencial

• Función del yodo:

- El yodo es un mineral vital que la tiroides utiliza para producir hormonas tiroideas. Sin suficiente yodo, la tiroides no puede producir adecuadamente T3 y T4, lo que puede llevar a varios desórdenes tiroideos.



• Fuentes de yodo:

- El yodo se encuentra principalmente en la sal yodada, mariscos, algas marinas, y en menor medida en lácteos y algunos cereales. Es importante que la ingesta de yodo sea regular ya que el cuerpo no lo almacena por largo tiempo.



Consecuencias de la deficiencia de yodo

• Problemas de salud asociados:

- La **deficiencia de yodo** puede llevar a varias condiciones médicas, incluyendo **hipotiroidismo** (producción insuficiente de hormonas tiroideas), **bocio** (agrandamiento de la tiroides), **problemas en el desarrollo mental y físico**, especialmente en



• Importancia de la prevención:

- Asegurar una **ingesta adecuada de yodo es fundamental** para prevenir estas condiciones. En áreas donde el yodo es escaso en la dieta natural, la fortificación de alimentos como la **sal con yodo** ha demostrado ser una medida de salud pública eficaz.