

Nuestra visión consiste en:

- llegar a cada vez más mujeres en edad reproductiva para mejorar sus conocimientos sobre el yodo, por su propia salud y por la de sus bebés
- educar y tomar medidas para lograr la erradicación de la deficiencia de yodo en todo el mundo

Nuestros objetivos son:

- sensibilizar acerca de la importancia del yodo y apoyar la expansión de los programas de yodación de la sal y, a través de ellos, proteger el desarrollo cerebral de los niños
- a través de la educación, evitar que los niños nazcan con un CI bajo o con problemas de decrecimiento debido a la deficiencia de yodo en las madres



¡El yodo es fundamental para la inteligencia y para un crecimiento saludable!

Más información sobre el proyecto:



<https://motherbabyiodine.com>



No dudes en contactar con nosotros:



linda.henderson@thyroid-federation.org
anna.bokor@thyroid-federation.org

MotherBabyIodine



¡Convierte el yodo en inteligencia!

El yodo es fundamental:

- ▶ para el crecimiento y para el desarrollo cerebral del bebé
- ▶ para el funcionamiento óptimo de la glándula de la tiroides en mujeres embarazadas y bebés

Quiénes somos:

Thyroid Federation International (TFI), junto con World Iodine Association (WIA), Iodine Global Network (IGN), Unilever y Global Alliance for Improved Nutrition (GAIN), trabaja por sensibilizar acerca de la importancia del yodo para la salud y subrayar los riesgos de la deficiencia de yodo.

Una ingesta adecuada de yodo a diario es fundamental para las mujeres que prevean quedarse embarazadas, así como durante el embarazo y la lactancia. Aunque es importante incluir en la dieta alimentos ricos en yodo, no es fácil obtener una cantidad suficiente de esta sustancia por esta vía.

Usar sal yodada es la manera más sencilla de mantener una ingesta de yodo suficiente, además de un método eficaz para corregir la deficiencia de yodo.

Debería ser fácil acceder a sal yodada en todos los países. En TFI apoyamos programas de yodación de la sal con el fin de llegar a todas las mujeres que siguen estando expuestas a la deficiencia de yodo.



Consumo de yodo recomendado por la Organización Mundial de la Salud:

- entre los 0 - 5 años: 90 microgramos (μg)/día
- entre los 6 - 12 años: 120 μg /día
- mayores de 12 años: 150 μg /día



En el caso de las mujeres embarazadas, el consumo de yodo debe ser aún mayor:

- mujeres embarazadas y lactantes: 250 μg /día

Acerca de la deficiencia de yodo

La deficiencia de yodo es un problema que está volviendo a surgir debido a los cambios en la alimentación: la tendencia a consumir cada vez menos leche de vaca, productos lácteos y pescado entre los jóvenes, y la presencia insuficiente de yodo en la dieta.

La deficiencia de yodo puede causar:

- desarrollo insuficiente del cerebro del bebé
- alteraciones del crecimiento
- bocio
- hipotiroidismo

Una ingesta insuficiente de yodo durante el embarazo puede provocar:

- problemas de desarrollo cerebral, que pueden reducir el coeficiente intelectual (CI) del niño
- incluso una deficiencia leve de yodo puede provocar una reducción significativa del CI del niño

Recuerda:

- consume alimentos ricos en yodo: sal yodada, leche de vaca, yogur, pescado y huevos
- la sal yodada es el método más sencillo para garantizar una ingesta suficiente de yodo a diario

Usa menos sal, ¡pero que sea yodada!

