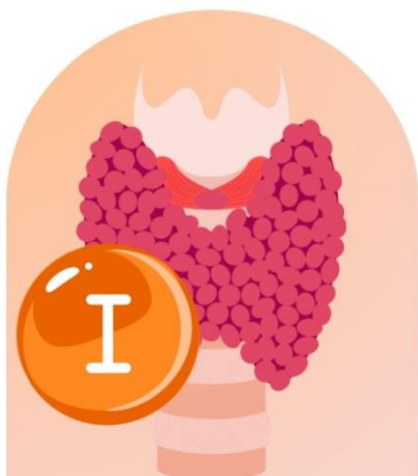


LA TIROIDES

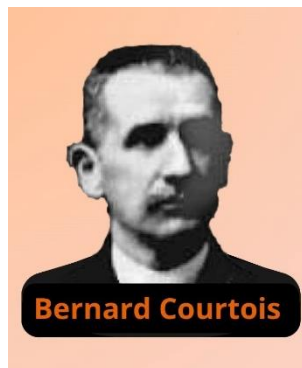
Y el Yodo

Hoy vamos a conocer como se relacionan la tiroides y el Yodo.



Para comenzar debemos estar al tanto de que el yodo fue descubierto en 1811 por el químico francés Bernard Courtois quien experimentaba con algas marinas para intentar procesar pólvora, pero un exceso de ácido en la suspensión de ceniza de algas causó un vapor de color violeta, que al cristalizar analizó y envió al químico francés Joseph Louis Gay-Lussac, quien dos años después presentó su estudio anunciando el nuevo elemento químico al que llamó Yodo,

que proviene del griego "Ioeides", que significa "De color violeta".



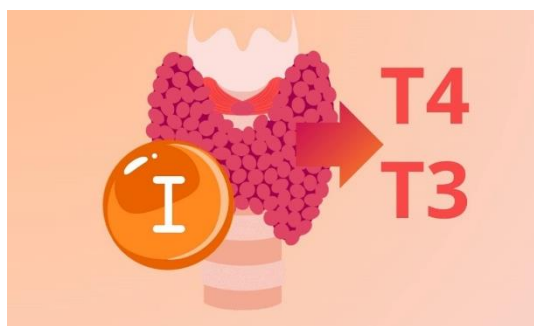
El yodo es un halógeno que está representado en la tabla periódica por el símbolo "I" y el número atómico 53.



Síguenos en



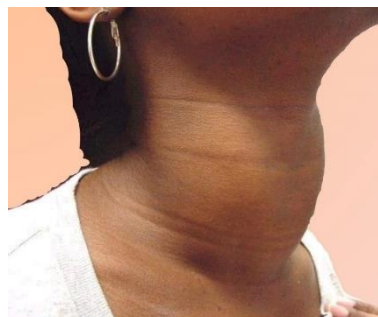
Tiene un papel fundamental para que el cuerpo humano trabaje con normalidad debido a que la glándula tiroides lo necesita para producir las hormonas tetrayodotironina (T4) y triyodotironina (T3), que actúan en casi todos los órganos, las células y tejidos de nuestro cuerpo, haciendo posible que los procesos de crecimiento y maduración se desarrollen apropiadamente, y permitiendo regular la función cerebral, la respiración, el ritmo cardíaco, el metabolismo, los ciclos menstruales, la temperatura corporal, la energía, la presión arterial e incluso el estado de ánimo.



Una deficiencia de yodo puede producir hipotiroidismo porque la tiroides no encuentra el yodo que necesita para producir la cantidad de hormonas que el cuerpo requiere para funcionar correctamente.



Si la deficiencia de yodo es severa, la deficiencia de hormonas tiroideas también es severa, como consecuencia se pueden desarrollar patologías como el bocio, porque la tiroides aumentara su tamaño con el objetivo de capturar el yodo que requiere para poder producir la cantidad de hormonas necesarias para que el cuerpo funcione bien. Y también se puede producir patologías como el cretinismo, debido a que una deficiencia de hormonas tiroideas durante el desarrollo fetal o en la primera infancia puede ocasionar retraso físico y mental irreversible.



El exceso de yodo es poco frecuente y por lo general no representa problemas para la tiroides, pero existe una posibilidad de que disminuya o aumente la función tiroidea, dependiendo de la predisposición a la disfunción tiroidea de cada persona.

La principal fuente yodo natural se encuentra en los océanos, proveniente de la erosión de las rocas por el agua y de las erupciones volcánicas submarinas.



El cuerpo humano obtiene el yodo en su mayoría de los alimentos y una pequeña cantidad del agua.

Entre los alimentos ricos en yodo están los productos marinos como las algas, mariscos y pescados; los lácteos y huevos; los frutos secos como las nueces y las avellanas; las frutas como las manzanas, piñas, fresas y

moras; las verduras como las espinacas, acelgas, cebollas, ajos, remolachas, pepinos verdes y las judías verdes; y la sal yodada.



Cuando los niveles de yodo no son los adecuados, se pueden utilizar suplementos bajo supervisión médica, ya que solo un médico puede determinar cómo está funcionando tu glándula tiroides y establecer si necesita algún tratamiento, recuerde que la automedicación nunca es el camino correcto.



El yodo radiactivo es una forma de yodo que emite radiación, es empleado para tratar tanto el hipertiroidismo como el cáncer

de tiroides, también para evaluar la función y estructura de la glándula tiroides a través de una gammagrafía o imagen tiroidea.

