

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) responde:

Tiroides y radioactividad: qué debemos saber

- **Los doctores Lluís Vila y Juan Carlos Galofré, del área de Tiroides de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (TiroSEEN), subrayan algunos aspectos que deben tenerse en cuenta en el momento actual y también remarcan algunos consejos**

Madrid, 14 de marzo de 2022.- En estos últimos días, a raíz de la invasión de Ucrania por Rusia, se está gestando una preocupación colectiva por si en un momento determinado en esta guerra pudiera utilizarse armamento nuclear. Por este motivo, algunas personas están intentando conseguir comprimidos de yoduro potásico para protegerse de los efectos que pudieran derivarse de la llegada de nubes con material radioactivo.

Dada esta preocupación, los doctores Lluís Vila y Juan Carlos Galofré, del área de Tiroides de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (TiroSEEN), subrayan algunos aspectos que deben tenerse en cuenta en el momento actual y también remarcan algunos consejos.

- **¿Cómo afecta una explosión nuclear a la glándula tiroides?**

Tras un accidente nuclear, ya sea por una explosión o una fuga de material radioactivo de una central nuclear, se libera, entre otros elementos, yodo radioactivo (I^{131}). Este elemento, puede ser captado por la glándula tiroides y de este modo incrementar el riesgo de cáncer en esta glándula.

- **¿Por qué afecta a la glándula tiroides?**

El yodo es el elemento fundamental para el funcionamiento de la glándula tiroides. Las hormonas que sintetiza esta glándula contienen yodo. Por este motivo, la glándula tiroides, de manera natural, va a captar yodo para poder sintetizar sus hormonas. La captación de yodo por la glándula está directamente relacionada con sus depósitos internos de yodo. Si su reserva está completa, la glándula captará mucho menos yodo (ya tiene suficiente) y el que sobra lo eliminará por la orina. Por contra, si sus depósitos están vacíos o no bien repletos, la glándula tendrá más avidez por el yodo. Si en esta situación, aparece el yodo radioactivo la glándula lo captará con más avidez y el riesgo de que la glándula se vea afectada es más elevado.

- **¿Cómo se puede garantizar un aporte adecuado de yodo?**

Para que los depósitos de yodo estén bien repletos, lo más importante es que la ingesta de yodo diaria sea la adecuada. Las necesidades diarias están alrededor de 150 microgramos de yodo en población adulta, 90-120 microgramos en población infantil y 250 microgramos en mujeres gestantes o que mantienen lactancia. Para cubrir estos requerimientos tenemos que tomar alimentos ricos en yodo y además conviene consumirlos de modo habitual, como la sal yodada. En nuestro país, y en muchos otros, los alimentos más ricos en yodo son:

- La **sal yodada**. Por fortuna, en España la concentración de yodo de la sal yodada es de las más elevadas de Europa (60 microgramos de yodo/g de sal), por lo que consumiendo poca sal basta para cubrir las necesidades de yodo diarias en la mayoría de la población.
- Los **lácteos**, especialmente la leche, en España y en otros países de Europa, aportan una importante cantidad de yodo que indudablemente ha contribuido y contribuye a la adecuada nutrición de yodo de la población que más consume estos productos. Un vaso de leche puede aportar entre 40 y 50 microgramos de yoduro. El contenido de yodo de las bebidas vegetales es un 2% comparado con el que contiene la leche de vaca.
- En el caso de las **mujeres embarazadas**, hay una mayor necesidad de yodo, por lo que en la mayoría de los casos se recomienda que tomen como suplementos comprimidos de yoduro potásico en unas cantidades ajustadas a tal efecto, ya que no siempre hay un consumo suficiente de sal yodada y de lácteos para cubrir sus necesidades. Estos comprimidos habitualmente contienen entre 100 y 200 microgramos de yodo.

- **¿Y en caso de un accidente nuclear o nube radioactiva?**

Indudablemente, el riesgo se reduce significativamente si nuestra glándula tiene un depósito óptimo de yodo. Sin embargo, ante esta situación, sí que se recomienda la ingesta de comprimidos de yoduro potásico, pero a dosis muy elevadas para bloquear cualquier captación de yodo radioactivo por parte de la glándula tiroidea. No sirven en absoluto las dosis de los comprimidos que se utilizan en las mujeres embarazadas. Las dosis de los comprimidos para la protección frente al yodo radioactivo llevan cantidades que pueden contener entre **60 y 150 miligramos de yoduro potásico, es decir supera en más de 500-1000 veces la dosis recomendada diaria**.

- **En el momento actual ¿Tiene sentido ingerir elevadas dosis de yoduro potásico? ¿Supone algún riesgo?**

En este momento no tiene ningún sentido aumentar tomar dosis excesivas de yodo de manera indiscriminada para prevenir un hipotético accidente nuclear o nube con material radioactivo. Si se diera el caso, se deberán seguir las indicaciones de la autoridad sanitaria competente.

Ingerir yodo en exceso también puede acarrear riesgos para la salud, por lo que de ningún modo se pueden ingerir estos productos sin una indicación expresa de las

autoridades de Salud. Un exceso de consumo de yodo puede generar una producción excesiva de hormonas tiroideas (tirotoxicosis) también, aunque parezca paradójico, en algunos casos puede ocasionar hipotiroidismo.

- **¿El yoduro potásico a dosis elevadas protege además de otros efectos de la radiación?**

No. Las dosis elevadas de yoduro potásico, cuando hay riesgo de contacto con yodo radioactivo, solo minimiza el riesgo de padecer cáncer de la glándula tiroides y no protege de los otros efectos que pueda ocasionar la radioactividad.

- **¿El yodo 131 que se utiliza como tratamiento de algunas enfermedades de la tiroides, puede ser perjudicial?**

No. Las dosis de I¹³¹ que se utilizan en el manejo de la patología tiroidea en ámbito hospitalario están controladas por especialistas y no generan cáncer de tiroides.

En resumen:

- El yodo radioactivo puede afectar a la glándula tiroides por el aumento del riesgo de cáncer.
- Lo más importante en el momento actual es garantizar una adecuada ingesta de yodo:
 - Poca sal, pero que sea yodada.
 - Mantener la ingesta de 2-4 raciones de lácteos al día.
 - Se recomienda que las mujeres embarazadas reciban suplementación con yoduro potásico a una dosis de 200 microgramos al día.
- Evitar absolutamente el uso indiscriminado de comprimidos de yoduro potásico preparados para accidentes nucleares (la cantidad suele medirse en miligramos: un miligramo son 1.000 microgramos) por los riesgos que implica.
- En el supuesto caso de un accidente nuclear o riesgo de una nube radioactiva debe seguir las indicaciones de la autoridad competente.

Gabinete de prensa

**BER
BÉS**

BERBÉS - 91 563 23 00

Ana Serrano / Vanesa Martín / Paula Delgado

amaserrano@berbes.com; vanesamartin@berbes.com; pauladelgado@berbes.com