

Yodo y Bienestar Adolescente: integrando Nutrición y Educación Sexual Integral para un futuro saludable

María Verónica Gauna¹, Fany Arrese², Mariano Perez Eluney³, Pamela Cepeda⁴, Carina Limbozi⁵, Carla Barboza⁶, Alicia Toledo⁷, María del Carmen Silva Croome⁸, Jorge Luis Olivares⁹

¹Colegio secundario René Favaloro. La Pampa, Argentina. ^{2,5,9}UNLPam. La Pampa, Argentina.

^{3,4,6}Ministerio de Salud de La Pampa. La Pampa, Argentina. ⁷Municipalidad de Ataliva Roca.

La Pampa, Argentina. ⁸Hospital Ramos Mejía. Buenos Aires, Argentina.

¹prof.veronik.gauna@gmail.com; ²arrese.fany@exactas.unlpam.edu.ar;

³m.eluney23@gmail.com; ⁴pamecepeda@yahoo.com.ar; ⁵carinalimbozzi@gmail.com;

⁶dra-carla-b969@hotmail.com; ⁷aliciatoledo_78@hotmail.com;

⁸pepasilvacroome@gmail.com; ⁹jorgeluis57.olivares@gmail.com

Resumen

El estudio se enfocó en el monitoreo del enriquecimiento con yodo de la sal de mesa consumida por escolares en Ataliva Roca, La Pampa, y su relación con la educación sexual integral (ESI). Se investigó el consumo de yodo en 92 estudiantes del Colegio Secundario René Favaloro, donde se recolectaron muestras de sal y se realizaron jornadas para informar como interviene el yodo en la alimentación saludable y ESI. Los resultados mostraron que el 83.6% de los estudiantes consumían sal yodada adecuadamente. Sin embargo, un 26.08% presentó bocio, evidenciando problemas en la ingesta de yodo. Las actividades educativas permitieron que los estudiantes comprendieran la importancia del yodo en la alimentación y cómo impacta en la salud reproductiva. Este estudio resalta la necesidad de continuar educando sobre: la importancia del yodo en edad reproductiva y en el neurodesarrollo durante el embarazo. Problemática abordada, integrando esfuerzos entre salud, educación y comunidad.

Palabras clave: ESI; EDUCACIÓN EN SALUD; ALIMENTACIÓN SALUDABLE; YODO; INTERDISCIPLINA.

Introducción

La vigilancia epidemiológica del enriquecimiento de la sal de mesa con yodo realizado por la industria según Ley 17.267 debe ser de 1 parte por 30.000 partes de sal, más-menos 25 %. Se espera que más del 90 % de la población alcance una ingesta con una concentración en las muestras de sal que consume, entre 24,7 y 41,2 partes por millón (ppm) de yodo (Gorstein, 2020). La población estudiantil de nivel secundario, que presenta una deficiencia

en la ingesta de yodo, podría beneficiarse de programas educativos que promuevan su adecuada ingesta, considerando su importancia para un adecuado crecimiento, desarrollo y maduración cognitiva, especialmente en etapas cruciales como el embarazo y la niñez (World Health Organization, 2007). El objetivo de este trabajo es concientizar a los adolescentes del Colegio Secundario René Favaloro sobre la importancia de consumir sal yodada para prevenir la deficiencia de yodo y su impacto en la salud.

Metodología

Estudio descriptivo sobre el consumo de yodo en 92 escolares se realizó en el Colegio secundario "René Favaloro". Número de muestras obtenidas acorde al consentimiento informado de los responsables. Durante las primeras dos jornadas, se recolectaron muestras de sal y se palpó la glándula tiroides. También se realizó un trabajo interdisciplinario sobre educación sexual integral. La propuesta educativa culminó con una jornada titulada "Educación sexual integral (ESI) y la importancia de la ingesta de yodo en la adolescencia y su impacto en el neurodesarrollo". En la cuarta jornada, se ofreció una charla sobre alimentación saludable, destacando la importancia del consumo de sal yodada para prevenir trastornos en el neurodesarrollo durante la gestación. De esta manera, se fomentó la integración de la importancia de una alimentación saludable y sostenible, respondiendo así a un problema del contexto de la comunidad.

Resultados

Encontramos un enriquecimiento con yodo en la sal traída por los adolescentes. De los 92 escolares matriculados a los cuales los padres autorizaron, se analizaron las muestras de 61 estudiantes (66,3 %) que cumplieron con todas las muestras requeridas. Los resultados encontrados fueron: ausencia de yodación por ser sales industriales en 3 escolares (4,9 %); 1 (1,6%) con déficit; 6 (9,8%) muestras con exceso de yodo y 51(83,6%) con yodación normal es decir entre 24,7 y 41,2 partes por millón (ppm) de yodo de acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (World Health Organization, 2007). Es decir, el 83,6 % ingería sal yodada según la Ley Nacional 17.269. Mediante la palpación de la tiroides se obtuvo que el 26,08 % tenía agrandamiento de la tiroides o bocio.

Por otro lado, bajo la modalidad de taller, se abordaron diversas temáticas relacionadas con la salud sexual y reproductiva tales como: métodos anticonceptivos, ITS y las implicancias del yodo en el desarrollo embrionario. Los escolares expresaron que la jornada de educación sexual aplicada a la problemática de deficiencia de yodo fue significativa porque pudieron estar en contacto con material concreto y permitió incorporar conocimientos

para conocer y manejarse con su sexualidad, a diferencia de capacitaciones previas con docentes del Colegio de otras disciplinas en las que se teorizó sobre la temática. Se pudo contribuir en el acceso al campo del conocimiento, de cómo la nutrición se involucra con la sexualidad responsable desde temprana edad (Gorstein et al., 2020). La jornada de cierre permitió identificar oportunidades de aprendizaje sobre cómo incorporar el yodo a través de la alimentación y su impacto en la salud, especialmente en la salud reproductiva. Se observó la necesidad de profundizar en la comprensión de cómo la deficiencia de yodo puede influir en el desarrollo durante el embarazo y la infancia, incluyendo aspectos como el desarrollo cognitivo, el crecimiento y el peso.

Reflexiones finales

La investigación revela que más del 5% de los escolares presentan bocio, lo que indica una deficiencia de yodo en la población. Es fundamental educar sobre la importancia del yodo en la alimentación para un desarrollo saludable. Según López Linares (2024), en la provincia de Jujuy, solo el 42% de la sal de mesa está enriquecida con yodo, muy por debajo del 90% recomendado para prevenir deficiencias. Sin embargo, nuestros resultados difieren, ya que el 83,6% de los estudiantes consumen sal yodada conforme a la Ley Nacional 17.269. Aun así, se encontró un alto porcentaje de escolares con bocio.

Durante las jornadas de educación sexual integral y alimentación, se evidenció un desconocimiento generalizado sobre el papel de la sal yodada en la dieta. No solo mejora el sabor, sino que también es esencial para el neurodesarrollo y el crecimiento, especialmente durante el embarazo. Esta experiencia fue posible gracias a la colaboración entre instituciones de salud, educación, el municipio y las familias, y creemos que es un punto de partida para futuros trabajos en conjunto. Desde la educación, es vital continuar abordando integralmente la problemática de la deficiencia de yodo en la comunidad.

Referencias Bibliográficas

- Gorstein, J. L., Bagriansky, J., Pearce, E. N., Kupka, R., & Zimmermann, M. B. (2020). Estimating the health and economic benefits of universal salt iodization programs to correct iodine deficiency disorders. *Thyroid*, 30(12), 1802-1809. <https://doi.org/10.1089/thy.2019.0719>
- López Linares, S. (2024). Estado nutricional del yodo en escolares de la provincia de Jujuy, Argentina. *RAEM. Revista Argentina de Endocrinología y Metabolismo*, 61(1). https://raem.org.ar/articulos_raem/estado-nutricional-del-yodo-en-escolares-de-la-provincia-de-jujuy-argentina/
- World Health Organization. (2007). *Assessment of iodine deficiency disorders and monitoring their elimination: A guide for programme managers*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241595827>