

Hiponatremia: Demasiado de algo bueno

Lourdes Mayol Soto, M.Sc.
Asesora Científica para Latinoamérica
del Instituto Gatorade de Ciencias del Deporte

La hiponatremia es una condición que ocurre cuando los niveles de sodio en la sangre disminuyen por debajo de los 135 mEq/L (lo normal es 138-142 mEq/L). Los síntomas de hiponatremia generalmente comienzan cuando los niveles de sodio disminuyen por debajo de 130, mientras que valores menores a 120 dan como resultado una emergencia médica seria. Una de las principales causas de la hiponatremia relacionada con el ejercicio es provocada por la sobrehidratación. Aunque es raro, la hiponatremia puede provocar una rápida y peligrosa inflamación del cerebro que puede resultar en convulsiones, coma y muerte, por lo que es vital que los atletas conozcan esta condición y cómo prevenirla.

Cualquier persona que beba demasiado y no reemplace adecuadamente el sodio que se pierde en el sudor está en riesgo de presentar hiponatremia, pero deben tener cuidado especialmente:

- Los atletas de resistencia – aquellos que se ejercitan durante más de 4 horas.
- Atletas con dietas bajas en sodio.
- Maratonistas principiantes que tienden a correr lentamente y están excesivamente preocupados por su hidratación.
- Atletas que se sobrehidratan antes, durante y después del ejercicio.
- “Sudadores salados” – aquellos atletas cuya piel y ropa quedan cubiertos por un residuo blanco después del ejercicio.

Los síntomas de la hiponatremia pueden incluir: una ganancia rápida de peso, confusión, mareos, náusea, fatiga severa, falta de coordinación, dificultad para respirar, inflamación de manos y pies, dolor de cabeza con punzadas, apatía, calambres, estómago inflamado, convulsiones.

La mejor manera de prevenir la hiponatremia es aprender la manera correcta de hidratarse. Se deben tomar en cuenta las siguientes recomendaciones para crear un plan adecuado de hidratación:

- **Beber para permanecer hidratado, no sobrehidratarse.** El plan de reemplazo de líquidos debe diseñarse para minimizar la pérdida de peso corporal, de tal forma que se evite la deshidratación durante el ejercicio, pero se debe prevenir la ganancia de peso por una hidratación excesiva durante el entrenamiento o la carrera. Una buena forma de estimar su tasa de sudoración por hora es calculando su pérdida de peso después del ejercicio (en gramos, que en el caso del agua 1 g = 1 mL) y sumarlo a la cantidad de líquido que se consumió durante el ejercicio en mL. La sobrehidratación incrementa dramáticamente el riesgo de hiponatremia. Es de vital importancia no beber demasiado antes, durante o después de una carrera.
- **Mantener una dieta salada** para asegurarse de que se reemplace toda la sal perdida durante el entrenamiento. Durante una carrera larga (por

ejemplo, más de 4 horas), se debe considerar comer snacks salados como pretzels, especialmente si eres un "sudador salado".

- **Preferir las bebidas deportivas** en lugar del agua sola durante un entrenamiento o competencia de distancia larga o alta intensidad, para ayudar a mantener al cuerpo hidratado, con suficiente energía y sales.
- **Reconocer los síntomas de advertencia** tanto del cansancio por calor como de la hiponatremia y aprender a distinguir entre ambas. Cuando se tenga duda, se debe detener el ejercicio, dejar de beber y buscar atención médica inmediata.

REFERENCIAS

Armstrong, L.E., W.C. Curtis, R.W. Hubbard, R.P. Francesconi, R. Moore, and E.W. Askew (1993). Symptomatic hyponatremia during prolonged exercise in the heat. *Med. Sci. Sports Exerc.* 25:543-549.

Davis, D.P., J.S. Videen, A. Marino, G.M. Vike, J.V. Dunford, S.P. Van Camp, and L.G. Maharam (2001). Exercise-associated hyponatremia in marathon runners: a two-year experience. *J Emerg. Med.* 21:47-57.

Hew, T.D., J.N. Chorley, J.C. Cianca, and J.G. Divine (2003). The incidence, risk factors, and clinical manifestations of hyponatremia in marathon runners. *Clin. J. Sports Med.* 13:41-47.

Hiller, W.B.D. (1989). Dehydration and hyponatremia during triathlons. *Med. Sci. Sports Exerc.* 21:5219-5221.

Montain SJ, Sawka MN y Wenger CB. (2001). Hyponatremia associated with exercise: Risk factors and pathogenesis. *Exerc Sports Sci Rev* 29: 113-117.

Murray, R., Eichner, R., Stofan, J. (2003). Hiponatremia in athletes. *Sports Science Exchange* 88, Volume 16:(1), Gatorade Sports Science Institute.

Noakes, T.D., R.J. Norman, R.H. Buck, J. Godlonton, K. Stevenson, and D. Pittaway (1990). The incidence of hyponatremia during prolonged ultraendurance exercise. *Med. Sci. Sports Exerc.* 22:165-170.

Noakes, T.D. (2002). Hyponatremia in distance runners: fluid and sodium balance during exercise. *Curr. Sports Med. Reports* 4:197- 207.