

# La resaca de 'emborracharse' de agua

Beber demasiada conlleva riesgos como la **hiponatremia**, alertan médicos - Galenos gallegos indican que en la comunidad son casos raros y que se registran más por deshidratación

[Elena Ocampo](#) Vigo | 18.08.2018 | 03:24

"La dosis diferencia un veneno de un remedio". Esta frase, pronunciada por el alquimista y médico suizo Paracelso parece aplicable también al consumo de agua. La '**hiponatremia**' es una afección que se produce cuando el nivel de **sodio** en la sangre es anormalmente bajo y, entre las causas, puede deberse a un consumo excesivamente alto de agua.



Una deportista bebe un botellín de agua.

Las 'borracheras' de agua están de actualidad luego de que el tuit de un médico en [Santander](#) revolucionase las redes al alertar de los riesgos de ese consumo excesivo de agua, basándose en el caso de dos ancianos que supuestamente atendió en Urgencias: "Tanto repetir en los telediarios la importancia de beber agua en verano... Nos han llegado dos pacientes en menos de 24 horas con **hiponatremia** grave por beber 4-5 litros de agua al día. Y solo en mi unidad".

El comentario del galeno -médico residente de primer año, según algunas fuentes- ha tenido reacción inmediata: "Creo que dos **hiponatremias** contra la cantidad de abuelos deshidratados que llegan al hospital en verano son mera anécdota, amigo", defendió uno de los críticos, en la misma línea que varios facultativos gallegos consultados.

Es cierto que el consumo excesivo de agua entraña riesgos, médicamente la **hiponatremia**, pero en Urgencias en Galicia siguen siendo "casos realmente raros, aunque existen", según comenta el médico internista de **Vigo** y responsable de la Unidad de Corta Estancia del hospital Álvaro Cunqueiro, Martín Rubianes, que ha visto mucho más a menudo deshidrataciones. "Hay personas que tienen una patología de base o trastornos que requieren tratamiento y por eso sufren de **sodio bajo**", relata Rubianes, que relaciona más los casos de **hiponatremia** con pacientes que consumen diuréticos -fármacos para regular la tensión arterial- o incluso psicofármacos como antidepresivos que conllevan esa **bajada de sodio**. Hasta la droga conocida popularmente como éxtasis aparece en los manuales médicos como factor de riesgo para esta causa. También se han dado casos de consumos peligrosos de agua en dietas 'milagro'

Paradójicamente, endocrinos y nutricionistas consultados explican que es falsa la idea de que haya que beber agua por encima de los dos litros en olas de calor. "Se exagera con la cantidad de agua necesaria a beber. No tiene sentido beber más de dos litros de agua; el cuerpo es sabio y se regula con un mecanismo que es la sed. Así que solo sería aconsejado beber sin sed en el caso de que seas anciano y tengas mermada esa capacidad, o un bebé", aconseja el endocrino gallego Manuel Botana. Las circunstancias de cada persona determinan las necesidades de hidratación: si se expone al sol o realiza ejercicios extremos... En un día de calor **podemos** expulsar hasta un litro y medio de agua por la piel en forma de sudor. "Nosotros en un incendio bebemos más, pero es normal: hemos perdido ya otros 3-5 litros en sudor...", comentó a ese respecto un efectivo contraincendios.

La opinión de Botana coincide con la de Rubianes: "Para que sucediera un caso tan grave tendrían que haber bebido una cantidad exagerada de agua en poco tiempo, pero además, estar consumiendo diuréticos o medicamentos que favorezcan la **bajada del sodio**". De todos modos, el endocrino no se muestra partidario de hacer diagnósticos de **hiponatremia** desde Urgencias, puesto que es necesario hacer pruebas que descarten que obedece a otras circunstancias además de la ingesta de agua, como una insuficiencia renal o cardíaca.

El **sodio** es un **electrolito y ayuda a regular la cantidad de agua que hay en las células** y alrededor de ellas. En la **hiponatremia**, uno o más factores (desde una enfermedad no diagnosticada hasta el beber demasiada agua mientras se practican deportes intensos) hacen que el **sodio del cuerpo se**

**diluya**. Cuando esto sucede, los niveles de agua en el cuerpo **aumentan y las células comienzan a hincharse**. Esta hinchazón puede provocar muchos problemas de salud, desde los leves hasta los que ponen en riesgo la vida.

También durante la época estival existe preocupación entre los **runners** que, por defenderse de la deshidratación, pueden beber más de lo necesario, según explica el jefe del servicio de **rehabilitación y [medicina deportiva del Hospital Universitario Quirón de Madrid, Luis Serratosa](#)**. En la mayoría de los casos, la **hiponatremia** se debe a una hidratación excesiva durante la práctica deportiva. "Generalmente se da en deportes de resistencia, como en los corredores de fondo, pero también se han descrito casos en otras especialidades, como en fútbol americano, en el que llegaron a fallecer tres jugadores escolares por esta causa; se les insistió en que debían hidratarse con grandes cantidades de líquido para evitar calambres".