

HIPONATREMIA EN EL DEPORTISTA (intoxicación por agua)

por Francisco Morales Inglés

Para hablar de la **hiponatremia**, es conveniente recordar que ya se ha escrito un artículo anterior, sobre la hidratación de los deportistas, sobre todo los que realizan deportes de larga duración. Pues bien este artículo nos va a demostrar que hay que hidratarse, pero no en exceso y que además del agua, hay que tomar algunos iones y sales minerales, sobre todo en pruebas que requieran un gran esfuerzo, larga duración, perdida de líquidos y calor.

La **hiponatremia** en principio y para hacernos una idea, es la disminución de las cifras de sodio (Na) en sangre, con cifras por debajo de 140 mili moles/l, que marca el límite de la normalidad. Dándose casos de cifras que oscilaban entre 118 y 124 mili moles/l entre los que han tenido que ingresar en un hospital con edema de pulmón después de haber realizado un maratón y haber ingerido una gran cantidad de agua.

La frecuencia de los problemas asociados, a niveles bajos en sodio en las pruebas de larga distancia es muy significativa, no hay datos concretos sobre los casos de hiponatremia leve, que se dan en línea de llegada o de los que no terminan la prueba. Pero si se han estudiado los casos de los que han tenido que ingresar en hospital y se ha comprobado que eran una buena parte, de los que se pensaba en principio que eran casos de deshidratación pudiendo llegar al 30% de ellos.

De los 5082 corredores que finalizaron el maratón de Huston en el año 2000, 21 de ellos desarrollaron hiponatremia

La **hiponatremia** provoca una inflamación en el cerebro, náuseas, vómitos, confusión, desorientación y en algunos casos convulsiones y en casos muy extremos, la muerte. Al contrario de la deshidratación, las constantes vitales se mantienen normales y no hay hipotensión ni aumento del ritmo cardíaco.

El consumo excesivo de líquido es un factor de riesgo clave para que se produzca hiponatremia, pero es posible también que se presente sin ese consumo excesivo de líquido, en atletas deshidratados durante ejercicios muy prolongados, como resultado de **grandes pérdidas de sodio a través del sudor**.

Fundamentalmente se presenta en atletas que toman más líquido del que eliminan, en sudor, orina y respiración, provocando una reducción de la concentración de sodio en plasma sanguíneo.

Esto nos lleva a la idea equivocada que se ha tenido siempre sobre la hidratación, antes, durante y después de las carreras, que siempre se ha dicho que lo mejor era tomar toda el agua que se pudiera.

Muchos adultos en reposo, pueden beber 1,5 litros por hora durante dos o tres horas. Pero tenemos que tener en cuenta que nuestros riñones pueden llegar a producir aproximadamente 1 litro de orina por hora, con lo que estaríamos aumentando el volumen de agua en nuestro organismo y provocando una bajada de la concentración de sodio = **hiponatremia** también llamada intoxicación por agua. Hay atletas que los días anteriores a la competición intentan tomar bastante líquido con la falsa idea de sobrehidratarse para la competición.

Es esencial consumir sal (cloruro de sodio) en la dieta para reemplazar la perdida de sal en el sudor. Debido a que los atletas sudan mucho, su necesidad de sal es mucho mayor que la de los no atletas y durante el maratón tomar alguna bebida que contenga algo de sodio.

No dependa solamente del agua

Tomar sólo agua, impide reemplazar los electrolitos perdidos en el sudor y consumir carbohidratos estimuladores del rendimiento que ayudan a entrenar durante más tiempo y más fuerte. El consumo excesivo de agua puede llevar a disturbios electrolíticos peligrosos.

Los últimos estudios realizados, demuestran que es conveniente tomar unos 400 a 800 mililitros de agua por hora, siendo el valor de 800 recomendado para los mas rápidos y el de 400 cada hora, para los que van a tardar mas tiempo en finalizar el maratón ,(un vaso cada avituallamiento de 5 Km). Como es lógico todos estos valores dependen de varios factores, como la constitución del atleta, la cantidad de sudor eliminado, la cantidad de sal que se elimina con el sudor, la temperatura ambiente, la humedad, etc. El sexo femenino acusa mas este problema y el estar tomando antiinflamatorios, también es un inconveniente.

Todo deportista conoce casi siempre si suda mucho o poco, pero para tener una idea más exacta, se puede realizar la prueba, que consiste en pesarse, antes de salir a correr durante una hora y al volver a hacerlo nuevamente, con lo cual puedes saber que esa diferencia de peso es la perdida de líquido. Como es lógico, habrá que tener en cuenta, la cantidad de agua que se ha bebido durante el ejercicio. También habrá que desterrar la idea de perder peso a base de no beber agua y sudar mucho, ya que es poner en riesgo la salud inútilmente.

Es importante conocer que hay estudios que dicen que, a las tres horas de haber finalizado un ejercicio de larga duración la disminución de sodio en plasma es de unos 3 mili moles si se había ingerido solo agua y de 0,8 si se había ingerido una bebida para deportistas con contenido en sodio.

COMPARANDO LAS BEBIDAS QUE HAY EN EL MERCADO PODEMOS CONCLUIR:

AQUARIUS- Proporciona 25 Kcal. Por cada 100 mil. Con un buen nivel de sodio y presencia de potasio, cloro y calcio en cantidades reducidas **EXCELENTE PARA EJERCICIOS DE 2 – 3 H.**

ISOSTAR- Proporciona 30 Kcal. Por 100 mil y tiene unas cifras elevadas de Sodio, potasio, Calcio, Cloro y vitaminas.

ENERGADE- 25 Kcal. y valores buenos de sodio pero altos de potasio y exagerados de Cloro

GATORADE- 25 Kcal. con cifras más altas y bien proporcionadas de Sodio, Potasio, Cloro y Calcio. **EXCELENTE PARA EJERCICIOS DE 4 - 8 H.**

BIOSALAN- 22 Kcal. pero con presencia de Grasa, Proteínas, Vitaminas B1 y B2 y cifras altas de Sodio.

HERO SPORT- 17 Kcal. pero con cifras elevadas de Potasio en su composición

SPEED- 48 Kcal. y sin sodio. Presencia de 24 de Cafeína, lo cual habrá que tenerlo en cuenta en caso de control antidoping.

PURDEY'S- 40 Kcal. y con valores muy bajos de Sodio.

RED BULL- 45 Kcal. y sin sodio así como una importante cantidad de cafeína, un 0.03%, por lo que habrá que estar atentos en los controles.

REANIMATOR- 37 Kcal. y sin sodio.

Finalmente como consejo, bebe unos 400 mil. De agua una hora antes de salir y posteriormente si la carrera es de menos de una hora, no es imprescindible beber mucho líquido, si no hace mucho calor. Si la carrera es mas larga procura seguir tomado, un vaso de agua en todos los avituallamientos e ir alternándolo con la bebida isotónica que te den en la carrera. Despues de la carrera bebe agua pero con moderación, no pasando de 1 litro por hora y tomando alguna bebida isotónica, naranja, barrita energética etc.

HIDRATATE PERO NO TE PASES