

LA HIPONATRÈMIA, EL RISC DE BEURE MASSA AIGUA

30 maig, 2018



Durant l'època estival existeix la preocupació entre els esportistes per defensar-se de la deshidratació, el que poden portar-nos a beure més de que el cos necessita. En casos extrems, una hidratació excessiva pot portar a desenvolupar **hiponatrèmia**, que consisteix en la disminució de la concentració de sodi en sang per sota dels nivells normals. Es pot donar durant la realització de l'exercici o en les 24 hores següents.

En la majoria dels casos, la hiponatrèmia es deu a una **hidratació excessiva durant la pràctica esportiva**. Generalment es dona en esports de resistència, com en els corredors de fons, però també s'han descrit casos en altres especialitats.

La hiponatrèmia pot manifestar-se de formes molt variades; pot produir símptomes lleus, com marejos o nàusees, fins representar una urgència mèdica que pot evolucionar molt ràpidament amb vòmits, malts de cap, desorientació, convulsions, estat de coma, edema de pulmó i, fins i tot, la mort si no es tracta de forma adequada.

Quina és la quantitat de líquid necessària?

La ingesta de líquid depèn de la intensitat de l'exercici i de les condicions ambientals. Es recomana començar qualsevol pràctica amb un adequat estat d'hidratació i durant l'exercici s'ha de beure sempre atenent al estímul de la set. En un exercici de resistència i intensitat suficient, com noema general, es recomana beure uns 200 mil·lilitres d'aigua cada 20 minuts, procurant evitar una pèrdua de pes major del 2 % del pes corporal.

Una vegada finalitzat el partit o l'entrenament, s'hauria de beure una quantitat de líquid igual a 1,5 vegades la pèrdua de pes en quilograms.

S'ha de tenir en compte l'ambient i hem d'adaptar el nostre consum a la temperatura i humitat en que estiguem realitzant el nostre exercici. Quan més altes són la temperatura i la humitat, major és la pèrdua de líquid i més abundant serà la nostra hidratació, encara que no hem d'oblidar que també és recomanable realitzar una hidratació adequada quan entrenem o correm amb baixes temperatures i anem acompanyats.

En un exercici de resistència i intensitat suficient, com a norma general, es recomana beure uns 200 ml·lilitres d'aigua cada 20 minuts.

La hiponatrèmia es dona en esportistes que es sobre hidraten amb begudes hipotòniques (amb una concentració de sodi menor a la dels líquids del nostre mitjà intern) com l'aigua.

També es dona en proves de més de quatre hores de durada, en esportistes amb falta d'experiència en la prova, entrenament insuficient, que porten un ritme excessivament lent o que tenen un índex de massa corporal molt baixos o alts.

En els casos asimptomàtics, tan sols es recomana observació per si apareguessin símptomes neurològics. En tot cas, en els casos més lleus, es pot recórrer a solucions hipertòniques per via oral (amb una beguda que tingui una concentració de sodi major a la dels líquids del nostre mitjà intern). Els casos severos han de ser tractats com una urgència mèdica amb solució salina hipertònica per via intravenosa i atenció especialitzada dels serveis d'emergències mèdiques

Dr. Luis Serratosa, Cap del Servei de Rehabilitació i Medicina Esportiva

Hospital Universitari Quirónsalut de Madrid