

HIPONATREMIA (nivel bajo de sodio)

Se caracteriza por ser una afección metabólica en la que no existe suficiente sodio en los distintos líquidos corporales por fuera de las células, es decir, por debajo de 135 mmol/L.

A diferencia de ser un mineral denostado (al pensar que siempre es negativo, cuando la realidad es que su consumo es fundamental para el buen funcionamiento de nuestro organismo), lo cierto es que el sodio es un electrolito importante al mantener la presión arterial, cuya concentración en nuestro plasma sanguíneo se regula con precisión mediante distintos mecanismos. Además, es útil para que nervios y músculos puedan trabajar de manera apropiada.

Sin embargo, cuando la calidad de sodio en los líquidos por fuera de las células se reduce, el agua se traslada hacia éstas para equilibrar los niveles, lo que ocasiona que las células se hinchen con demasiada agua. Si bien es cierto que la mayor parte de las células son capaces de manejar esta hinchazón, las células del cerebro no, de ahí que la hinchazón cerebral cause la mayoría de los síntomas de hiponatremia.

Síntomas

Estado mental anormal: confusión, disminución del estado de la conciencia y alucinaciones.

Posible coma.

Convulsiones.

Dolor de cabeza.

Inapetencia.

Espasmos musculares o calambres.

Debilidad muscular.

Sensación de fatiga.

Náuseas y vómitos.

Causas

Ciertas condiciones pueden causar la disminución de sodio en la sangre. Entre las causas específicas de hiponatremia se incluyen:

- Intoxicación con agua (reemplazo de agua sin reemplazo de electrolitos).
- Problemas en los riñones, el corazón o el hígado.
- Medicamentos: como diuréticos, Heparina, ciertos quimioterapéuticos (Aminoglutetimida, Ciclofosfamida y Vincristina).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Condiciones relacionadas con esteroides, hormonas o defectos en el metabolismo, como un síndrome que altera la secreción de hormona antiurética (SSIHA). Si esto ocurre, se orina con frecuencia y los riñones excretan demasiado sodio. Esto puede resultar de muchas condiciones, incluyendo ciertos tipos de cáncer del pulmón.

Tratamiento farmacológico

Los tratamientos médicos para la corrección de la hiponatremia pueden abarcar desde la administración de líquidos por vía intravenosa hasta medicamentos para aliviar los síntomas, o bien la restricción de agua.

- Los niveles de sodio se deben corregir cuidadosamente. Si sus análisis de sangre indican que tiene un nivel de sodio muy bajo, su médico corregirá los niveles para llevarlos a un "nivel seguro".
- Fluidos por vía intravenosa (IV) con una alta concentración de sodio.
- Diuréticos del asa: también se les conoce como "píldoras para orinar" y le ayudan a orinar para reducir el volumen de líquidos. El fluido que se pierde ("agua libre") por lo general se reemplaza con una solución intravenosa con un alto nivel de sodio. Un ejemplo de este tipo de medicamento es la furosemida (Lasix). Este medicamento se puede tomar solo o en combinación con otros medicamentos.

Tratamiento natural

Cambiar la dieta

Disminuir y limitar el consumo de agua, Tomar grandes cantidades de agua puede diluir el sodio en el torrente sanguíneo, lo cual provoca que los niveles de sodio disminuyan. Además, aumenta el riesgo de retención de líquidos en el organismo, es decir, mientras más se consume, más retendrás.

Puedes reducir tu consumo diario de agua sin ningún percance. Si ya sabes que padeces de hiponatremia, en lugar de tomar 2000 mL o más cada día, intenta tomar 1000 mL a 1500 mL de agua todos los días. Esto ayudará a que el sodio en tu cuerpo no se disuelva y a que no lo elimines a través de la orina o la sudoración.

Aumenta el consumo de fluidos solo bajo ciertas condiciones, como un clima cálido o el ejercicio. La sudoración puede provocar pérdida de fluidos y, por ende, podrías deshidratarte fácilmente, lo cual no es el objetivo.

1. Toma bebidas deportivas si eres activo. Si eres atleta o una persona que realiza muchas actividades o que transpira bastante, es posible que estas bebidas deportivas te sean útiles. Tomar bebidas deportivas te ayudará a anular los electrolitos de sodio perdidos de tu torrente sanguíneo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Cualquier bebida deportiva como Gatorade contiene los electrolitos que necesitarás si liberas una cantidad excesiva de fluidos, tales como el sudor o el vómito.
 - Por lo general, las bebidas deportivas contienen los electrolitos esenciales que son de gran ayuda, en especial los electrolitos de sodio y potasio.
2. Si no te gustan las bebidas deportivas, debes saber que hay alternativas saludables. No a todos nos gustan las bebidas deportivas y, lo más importante, estas no siempre están disponibles. Aquí te mostramos algunas alternativas viables:
- *Agua salina.* Puedes prepararla en casa y rápidamente reemplazará el sodio perdido de tu cuerpo. Solo echa una pizca de sal en un vaso con agua, mezcla y luego tómatela.
 - *Agua de coco.* Esta posee un montón de electrolitos y es buena para la deshidratación. Contiene sodio, magnesio y bastante potasio.
 - *Plátano.* Come uno o dos plátanos después de una actividad vigorosa debido a su alto contenido de potasio.
3. Comer alimentos con alto contenido de sodio. Algunos ejemplos de comidas ricas con alto contenido de sodio son:
- *Sal de mesa.* 1 cucharadita de sal de mesa es la recomendación diaria (2300 mg).
 - *Caldos o sopas.* Un cubo de caldo de 5 mg contiene alrededor de 1200 mg de sodio.
 - *Salami.* Una rebanada de salami contiene 226 mg de sodio.
 - *Tocino.* Una tira de tocino contiene 194 mg de sodio.
 - *Queso.* 100 g de queso contienen 215 mg de sodio.
 - *Oliva.* 100 g de aceite de oliva contienen 1556 mg de sodio.
4. Come más frutas y verduras. El sodio se encuentra disponible en casi todos los alimentos que comemos. La manera más saludable de aumentar el sodio en la sangre es ingerir frutas y verduras que contengan sodio. La comida procesada también es rica en sodio, pero la mayoría de expertos de la salud recomienda comer productos frescos.
- Una taza de jugo de vegetales posee 500 mg de sodio. Agrega cardón rallado, zanahorias y apio en una licuadora junto con una pizca de sal para hacer un jugo sabroso.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Los camotes y la espinaca también son ricos en sodio. Si estás muy ocupado para preparar esto, prueba con frijoles blancos enlatados que contienen 1174 mg de sodio por taza o con aceitunas enlatadas. Una porción de 5 aceitunas encurtidas puede añadir 550 mg de sodio.
 - Las frutas como el mamey, la guayaba y la maracuyá contienen de 50 mg a 130 mg de sodio.
 - Las frutas procesadas contienen 50 mg adicionales de sodio, según el Departamento de Agricultura de Estados Unidos.
5. Obtén el sodio de las carnes también. La sopa de carne y el caldo de sopa de huesos son fuentes ricas en sodio. El pastel de carne y el estofado de carne también poseen un alto contenido de sodio. Si las frutas y verduras no son de tu agrado, debes saber que puedes obtenerlo también de fuentes animales.
- Las fiambres en conserva son la mejor fuente de sodio. De hecho, la mayoría de la carne procesada posee una gran cantidad de sodio que se añade para preservarla. Esta varía desde los nuggets de pollo y la pizza hasta las hamburguesas de comida rápida. Si no tienes cuidado, es una manera fácil y poco saludable de obtener *demasiado* sodio.

Parte 2 de 3: Aumentar los niveles de sodio de forma inteligente

1. Evita tomar diuréticos. A menos que tengas una condición médica preexistente y una receta de parte de tu médico, no tomes diuréticos. Se les conoce mejor como “píldoras de agua”, ya que producen una sustancia que simula la producción de orina, de modo que evitan la retención de líquidos en el cuerpo. Sin embargo, también perderás sodio, y como resultado, te deshidratarás.
 - La función de este medicamento es deshacerse del agua y del sodio en el cuerpo. Al tomar este tipo de medicamento, causarás una pérdida mayor de sodio, lo cual puede ser peligroso para la salud general de una persona.
 - Por lo común, los diuréticos conocidos son la clorotiazida (Diuril), la furosemida (Lasix) y la espironolactona (Aldactone).
2. Fíjate en el consumo recomendado de sodio. El Servicio Nacional de Salud (NHS, por sus siglas en inglés) en el Reino Unido recomienda un máximo de 6 g de sal por día para un adulto promedio. Esto equivale a alrededor de una cucharadita llena. Es raro que se recomiende una dieta alta en sodio.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- Las personas activas pueden necesitar niveles más altos de sodio que una persona promedio. No obstante, en algunas condiciones en donde el paciente sufre de hiponatremia, se puede aconsejar incrementar los niveles de sodio. Conversa con tu médico si esto se aplica a tu caso.
 - Las estadísticas muestran que el 85 % de los estadounidenses consumen altas cantidades de sodio. Es posible que sus niveles de sodio sean diferentes de lo que piensas.
 - Los bebés necesitan 2 gramos y los niños pequeños solo necesitan 3 g a 5 g de sal. Nuevamente, el nivel máximo de sal que se recomienda para personas promedio es 6 g (2300 mg) por día.
3. Equilibra el consumo de fluidos con la cantidad de salida de fluidos. Es importante tener en cuenta que la cantidad correcta de líquidos que se consume durante el ejercicio es diferente a cuando se está en reposo. Calcula la cantidad de fluidos perdidos a través de la sudoración y la orina para determinar la cantidad correcta de agua que debes consumir.
- No tomes más de 800 mL de agua por hora. Durante entrenamientos vigorosos, los atletas suelen tomar más y sobrecargan el cuerpo con agua. Los estudios clínicos han demostrado que los corredores de maratón experimentan hiponatremia, la cual está relacionada con el consumo excesivo de agua con el fin de reemplazar fluidos o calmar la sed.
 - La vasopresina, una hormona antidiurética natural, aumenta durante episodios de estrés físico. El cuerpo tiende a conservar el agua a pesar de la sudoración excesiva. De hecho, el estrés físico provocado por correr puede reducir la capacidad de excreción de los riñones a 100 mililitros por hora (normalmente 1 litro).
4. Ten en mente tu salud. Ten en cuenta que existen condiciones especiales que requieren atención médica antes de comenzar una dieta alta en sodio, en especial para aquellas personas que sufren de enfermedades renales, problemas vasculares y osteoporosis. Antes de cambiar algo, consulta con tu médico.
- Existen muy pocas personas que necesitan una dieta con alto contenido de sodio. De hecho, la mayoría de médicos recomiendan poco sodio. Una dieta baja en grasa y alta en proteína es lo que se suele aconsejar para evitar la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

Anuncio

Parte 3 de 3: Comprender las complicaciones

1. Conoce los síntomas de tener niveles bajos de sodio. Una disminución de electrolitos de sodio en el cuerpo puede ser perjudicial para ti. Sufrir de hiponatremia severa puede ser fatal si no se trata. Estos son los síntomas que indican un nivel bajo de sodio:
 - Dolor de cabeza
 - Náusea y vómitos
 - Fatiga y debilidad corporal
 - Contracciones musculares
 - Confusión
 - Irritabilidad e inquietud
 - Si experimentas pérdida del conocimiento, convulsiones o un coma, se trata de una emergencia médica. Ve de inmediato al hospital más cercano.
2. Sé consciente de cómo afecta tu cerebro. Date cuenta de que estos síntomas de hiponatremia ocurren cuando se considera que el cerebro está sensible cuando los niveles de sodio son bajos (por lo cual, se manifiesta esta lista de síntomas). Es por ello que esta condición puede ser tan grave; al final, causa estragos en el cerebro.
 - La sensibilidad cerebral se debe a los niveles muy bajos de sodio en la sangre, lo cual provoca que una cantidad excesiva de agua ingrese a las células cerebrales. Esto causa que las células se hinchen. Cuando se llega a este punto, la intervención médica es necesaria.
3. Visita a tu médico. Si experimentas estos síntomas o sospechas de que tus niveles de sodio están bajos, es prudente que visites a tu médico. En tu caso, la cantidad correcta de sodio es una línea muy delgada entre suficiente y demasiado. Tu médico sabrá qué es lo mejor para tu cuerpo.
 - Esta puede ser una condición grave si no se trata. Sigue los pasos antes mencionados, pero no dudes en visitar a tu médico si tienes alguna pregunta o inquietud. Si bien esto se puede aliviar con un equilibrio adecuado entre el sodio y los fluidos, siempre es prudente buscar atención médica con el fin de proteger tu salud.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.