

Potomanía, el exceso de agua también es peligroso...

¿Qué es la Potomanía?

Estamos muy acostumbrados a escuchar hablar de los trastornos de la alimentación haciendo referencia a la obesidad, la bulimia y la anorexia (ver artículo: "[Anorexia y Bulimia: la mirada de una nutricionista](#)"); pero hay muchos otros que caen en la denominación de TANE (Trastornos Alimentarios No Especificados). Entre los TANE encontramos la ortorexia (ver artículo "[Ortorexia: La obsesión por la comida sana](#)"), los comedores compulsivos, la pica (consumo persistente y compulsivo de sustancias no alimentarias o con poco valor nutritivo, por ejemplo: pagofagia –hielo-, geofagia –tierra-, tricofagia –pelo-, entre otras) y la potomanía.

La palabra “potomanía” proviene del griego "potoç" (bebida, agua potable) y “mania” (manía). Podríamos decir que es “la manía o compulsión por beber agua”. Esto se hace compulsivamente, sin tener sed y la persona experimenta una sensación de placer al consumirla. Se pueden llegar a beber 8-10 y hasta 15 litros de agua diarios, dependiendo la gravedad del caso.

Ahora bien, si nuestro cuerpo tiene un 60-70% de agua y siempre los nutricionistas insisten en tomar agua, ¿hay un límite saludable?, ¿por qué hace mal? Intentaré irlo explicando a lo largo de este artículo.



¿Cuáles son las causas?

Muchos son los factores que pueden llevar a este trastorno. Entre ellos podemos citar:

- Asociada a anorexia nerviosa: para obtener saciedad o para aumentar momentáneamente el peso en el momento de ser evaluadas por un profesional o familiar.
- Enfermedades psiquiátricas: trastorno de la personalidad, estructuras caracteriales histéricas y cuadros delirantes.
- Trastornos hipotalámicos (allí está el centro que regula la sed): traumatismos craneales o sarcoidosis, alteración del osmorreceptor hipotalámico.
- Diabetes mellitus (suele tener tres síntomas: polidipsia –exceso de sed-, poliuria –exceso de orina- y polifagia –exceso de hambre-).
- Enfermedades renales crónicas.
- Medicamentos: uso de antiinflamatorios no esteroideos, diuréticos tiazídicos, litio (que interfieren la función renal), fármacos anticolinérgicos que dan sequedad de boca (neurolepticos, tricíclicos...), etc.

¿Cuáles son las consecuencias?

Si bien en una persona cuya función renal, cardíaca y de la hipófisis se encuentran dentro de los parámetros normales, es muy extraño y poco frecuente que se produzca una hiperhidratación (exceso de hidratación), si la potomanía es sostenida, la función renal puede verse comprometida.

Pero... si hay consecuencias pueden ser graves. Podemos mencionar las siguientes:

- Calambres musculares: debido a la dilución del sodio y del potasio.
- Hiponatremia: concentración baja de sodio en sangre (debido a la dilución por el exceso de agua).
- Náuseas.
- Disminución de la secreción de la hormona antidiurética, por lo tanto se aumenta la diuresis.
- Letargia, cefalea.
- Convulsiones.
- Parálisis.
- Insuficiencia cardíaca congestiva.
- Coma y muerte.

¿Tiene tratamiento?

Sí, pero el tratamiento variará de acuerdo a la causa de la potomanía. Inicialmente, algunos casos son tratado con diuréticos a fin de evitar la hiponatremia. Pero esto es paliativo, sólo ataca al síntoma, no a la causa.

En el caso que haya sido ocasionado por algún medicamento, deberá evaluarse la posibilidad de reemplazo por otro tipo de droga.

Si es un trastorno psiquiátrico requerirá medicación y terapia. Otras causas dependerán del médico especialista y del equipo interdisciplinario (médicos clínicos, psicólogos, nutricionistas y médicos especialistas).

Conclusiones y recomendaciones:



Sabemos que el ser humano puede eliminar a través del riñón de 10 a 14 mililitros de agua por minuto (600-840 ml/hora), por lo tanto, no se debería superar ese límite.

Una buena forma de calcular cuánto líquido debemos beber es aportar un litro de agua por cada 1000 kcal que se consumen (si hablamos de una media de consumo de 2000 kcal/día, ahí obtenemos los famosos “dos litros

diarios”).

Si estamos expuestos al calor este valor debe aumentar junto con la temperatura y la transpiración.

En el caso de practicar algún deporte, el aporte de líquido es diferente y requiere ser tratado en profundidad (ver el artículo “Agua e Hidratación en el rendimiento deportivo”).

Nutri Salud
www.nutri-salud.com.ar
Prof. Lic. María de los Angeles Gubín