

Beber agua en exceso también puede ser peligroso: qué es la intoxicación hídrica y cómo prevenirla

El agua es esencial para la vida, pero su consumo en exceso puede causar graves desequilibrios en el organismo. La llamada “intoxicación hídrica” puede poner en riesgo la salud.

□ *Beber agua es fundamental para nuestra salud, pero como todo en exceso, también puede representar un riesgo. Así lo advierte un artículo publicado por **BBC Mundo**, donde se detalla cómo el exceso de este vital líquido puede desencadenar una afección conocida como **hiponatremia** o **intoxicación hídrica**, un desequilibrio que puede tener consecuencias graves e incluso fatales.*

Si bien es sabido que la deshidratación puede llevar a fatiga, problemas renales, presión baja y dificultades cognitivas, **el otro extremo también representa un problema**. La hiponatremia ocurre cuando el consumo de agua es tan elevado que **diluye la concentración de sodio en sangre**, lo cual afecta la función de células y órganos, en especial el cerebro.

Diferencias entre deshidratación e hiponatremia

Hiponatremia (demasiada agua)	Deshidratación (falta de agua)
Náuseas, vómito y dolor de cabeza	Orina color amarillo oscuro, olor fuerte
Pérdida de energía, somnolencia y fatiga	Orinar con menos frecuencia de lo normal
Inquietud e irascibilidad	Mareos o desvanecimientos
Debilidad muscular, espasmos o calambres	Cansancio
Convulsiones	Boca, labios y lengua secos
Coma	Ojos hundidos

Fuente: NHS

BBC

Beber agua en exceso también puede ser peligroso: qué es la intoxicación hídrica y cómo prevenirla

Los síntomas pueden incluir dolor de cabeza, náuseas, confusión, convulsiones y, en casos extremos, coma. Esta condición no es habitual en la población general, pero se ha reportado con frecuencia entre personas que realizan actividades físicas intensas como **maratones** o rutinas extremas de ejercicio, y consumen agua sin reponer electrolitos.

Según **recomendaciones de la Clínica Mayo y la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA)**, una ingesta promedio adecuada para adultos ronda los **2 a 2,5 litros por día**, aunque puede variar en función del clima, la actividad física, el peso y otros factores.

Además, expertos coinciden en que **no es necesario forzarse a beber agua si no se tiene sed**, salvo en condiciones médicas específicas. El cuerpo cuenta con mecanismos eficaces de regulación de la sed y el balance de líquidos.

La toxicidad por agua no solo afecta a deportistas. Ha habido casos documentados de personas que, por seguir desafíos virales o malinterpretar consejos sobre “limpieza” del organismo, han consumido varios litros de agua en pocas horas, con consecuencias severas.

En resumen, el equilibrio es clave: ni deshidratación ni sobrehidratación. Beber agua con responsabilidad, escuchar al cuerpo y consultar a profesionales de la salud ante cualquier duda, son las mejores herramientas para cuidar nuestra salud.

Fuente: Lee el artículo completo en [BBC](#)