

NOTA IMPORTANTE:

Debido a la confusión causada entre los términos de dietista, nutricionista y endocrinólogo, queremos aclarar que: los portavoces de esta nota de prensa son médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición (endocrinólogos).

Hasta un 30% de los pacientes hospitalizados presenta hiponatremia, según la SEEN

- La causa más frecuente de la hiponatremia es el síndrome de secreción inadecuada de hormona antidiurética (SIADH) que provoca una retención excesiva de agua, diluyendo el sodio en la sangre.
- Los endocrinólogos hacen hincapié en que el diagnóstico precoz es vital porque su progresión puede derivar en problemas neurológicos graves.
- La hiponatremia provoca el agravamiento de cualquier problema médico y se asocia con un mayor riesgo de mortalidad.

Madrid, 20 de marzo de 2025.- El Grupo de estudio del Metabolismo del Agua y Sodio ([Grupo Agua](#)) del [Área de Neuroendocrinología](#) de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN), en el marco de la campaña **12 meses en Endocrinología y Nutrición. 12 pasos hacia la salud'**, cuyo objetivo es sensibilizar a la población sobre el sistema endocrino, el metabolismo y la nutrición, dedica el mes de marzo, con motivo del **Día Mundial del Agua** que se celebra cada 22 de marzo, a la hiponatremia para concienciar tanto a los profesionales sanitarios como a la población en general sobre la importancia de esta patología y su impacto en la salud, ya que algunos síntomas como el cansancio, la confusión o la debilidad pueden ser debidos a este trastorno.

Se estima que la hiponatremia afecta a entre un 15% y un 30% de los pacientes hospitalizados. *“En la población general, la prevalencia es menor, pero en grupos de riesgo, como personas mayores y con enfermedades crónicas, puede alcanzar el 10%”*, especifica el Dr. [Jorge Gabriel Ruiz Sánchez](#), coordinador del Grupo de estudio del Metabolismo del Agua y Sodio ([Grupo Agua](#)) del Área de Neuroendocrinología de la SEEN.

En cuanto al perfil del paciente, aunque puede afectar a cualquier persona, el facultativo manifiesta que es más común en adultos mayores, especialmente aquellos que toman ciertos medicamentos como antidepresivos, anticonvulsivantes, antipsicóticos, diuréticos, algunos antihipertensivos, entre otros, o que sufren enfermedades crónicas como problemas pulmonares, insuficiencia cardíaca o renal.

La hiponatremia puede causar fatiga, bajo apetito, náuseas, dolor de cabeza, letargo o confusión y algunos problemas más graves, como convulsiones e incluso la muerte, en casos extremos. En muchas ocasiones, los síntomas pueden confundirse con otras

enfermedades, sobre todo cuando la bajada de sodio es leve, ya que se infravalora y retrasa el diagnóstico.

La hiponatremia provoca el agravamiento de cualquier problema médico y se vincula con un mayor riesgo de mortalidad. Asimismo, afecta al sistema nervioso y puede agravar enfermedades cardíacas, renales y hepáticas. Por otra parte, se asocia con un mayor riesgo de osteoporosis y fracturas por un incremento de las caídas. Además, en adultos mayores, incluso puede aumentar el riesgo de demencia.

La importancia del diagnóstico precoz

Para los endocrinólogos, uno de los mayores desafíos en el abordaje de esta patología es mejorar su infradiagnóstico y acabar con la mala interpretación de su gravedad, lo que provoca un retraso en su tratamiento. Asimismo, en palabras del Dr. Ruiz Sánchez, el diagnóstico inicial suele ser *“desafiante para cualquier especialista”*. Además, existen múltiples causas posibles de la enfermedad, por lo que su abordaje requiere un enfoque personalizado y multidisciplinar.

Asimismo, en los últimos años, se han desarrollado tratamientos dirigidos a corregir la hiponatremia sin alterar demasiado el equilibrio de líquidos en el cuerpo y se ha avanzado también en el conocimiento sobre el impacto de la hiponatremia en la salud ósea y cognitiva, lo que ha reforzado la necesidad de un enfoque integral en su tratamiento. Por otra parte, se han introducido diferentes pautas que contribuyen a facilitar la evaluación diagnóstica inicial.

El endocrinólogo desempeña un papel clave en el abordaje de la hiponatremia, ya que en ocasiones este trastorno se debe a alteraciones que regulan el equilibrio del agua en el cuerpo, es decir, problemas de la hormona antidiurética (ADH): *“La causa más frecuente de hiponatremia es el síndrome de secreción inadecuada de hormona antidiurética (SIADH), lo que provoca una retención excesiva de agua, diluyendo el sodio en la sangre”*, apunta el Dr. Ruiz Sánchez. La hiponatremia también puede estar relacionada con una disfunción suprarrenal (de la aldosterona y/o el cortisol) y con casos graves de hipotiroidismo, lo que afecta también a la regulación del agua corporal. Por ello, el endocrinólogo es fundamental para identificar correctamente la causa y ofrecer un tratamiento adecuado evitando enfoques erróneos como, por ejemplo, simplemente administrar sodio sin tratar el problema subyacente. Además, es vital también la coordinación con un equipo multidisciplinar para el adecuado manejo de esta patología.

En este sentido, el médico especialista en Endocrinología y Nutrición incide en que *“detectar y tratar la hiponatremia de manera precoz es vital porque su progresión puede derivar en problemas neurológicos graves”*. Por ello, un tratamiento oportuno evita complicaciones como el deterioro cognitivo tanto agudo como crónico, y disminuye el riesgo de hospitalización. *“En pacientes con enfermedades crónicas, corregir la hiponatremia puede mejorar su calidad de vida y reducir el riesgo de complicaciones”*, finaliza el Dr. Ruiz Sánchez.

Por su parte, el Área de Neuroendocrinología de la SEEN investiga y trabaja en la detección temprana de la hiponatremia especialmente aquella que está relacionada con trastornos hormonales. Para ello, la sociedad científica ofrece cursos a los especialistas para mejorar los conocimientos en este ámbito y ha puesto en marcha también guías clínicas para mejorar su diagnóstico y manejo junto con estudios sobre el impacto de este trastorno en la salud de los pacientes.

Sobre SEEN

La Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN) es una sociedad científica compuesta principalmente por médicos especialistas en Endocrinología y Nutrición y por otros titulados del ámbito biomédico que trabajan en el campo de la Endocrinología, Diabetes, Nutrición y Metabolismo para profundizar en su conocimiento y difundirlo.

En la actualidad, la SEEN está formada por 2.474 miembros, todos ellos implicados en el estudio de las hormonas, el metabolismo y la nutrición. Está reconocida como una Sociedad Científica de referencia en estas áreas temáticas entre cuyos objetivos se encuentra la generación de nuevos conocimientos y su traslado a la atención clínica que conlleve mejoras en el diagnóstico y el tratamiento de aquellos pacientes con enfermedades endocrinológicas y/o nutricionales.

Gabinete de prensa

**BER
BES**

BERBES - 91 563 23 00

Vanessa Martín / Isabel Torres/ Ana Serrano

vanesamartin@berbes.com; isabeltorres@berbes.com; anaserrano@berbes.com