

# Informações ao paciente da BMJ

Última publicação: Apr 09, 2025

## Hiponatremia

A hiponatremia acontece quando você não tem o suficiente de um mineral chamado sódio no sangue. É comum em pessoas em tratamento hospitalar. Você pode ter ouvido isso chamado de “baixo teor de sódio no sangue”.

Se não for tratada, a hiponatremia pode causar problemas graves, incluindo inchaço no cérebro e até a morte. Se você acha que você ou alguém com quem está tem sintomas de baixo teor de sódio no sangue, procure ajuda médica imediatamente.

### O que é hiponatremia?

A hiponatremia significa que você não tem o suficiente de um mineral chamado **sódio no sangue**. Pode ser causada por ter muita água no corpo, mas também por ter pouca (estar desidratado).

A hiponatremia é muito comum em pessoas tratadas no hospital, especialmente pessoas idosas.

O tratamento da hiponatremia é bastante simples. Mas deixá-la sem tratamento pode causar sérios problemas.

### Por que o sódio é importante?

O sódio ajuda a controlar como a água flui pelas células do seu corpo. Se você não tem sódio suficiente, muita água pode fluir para certas partes do corpo, especialmente para o cérebro. Isso pode fazer com que o cérebro inche.

Esse **inchaço no cérebro** (também chamado de **edema cerebral**) tem maior probabilidade de ocorrer quando a hiponatremia surge rapidamente. Se isso acontecer, é uma **emergência médica** que precisa de tratamento imediato.

Existem vários tipos de hiponatremia. Por exemplo:

- A hiponatremia **hipertônica** significa que você tem sódio suficiente em seu corpo, mas está principalmente nas células e não no sangue, enquanto
- **A hiponatremia hipotônica** ocorre quando você não tem sódio suficiente. Esse é o tipo mais comum de hiponatremia e o tipo que examinamos aqui.

# Hiponatremia

## O que causa a hiponatremia?

O baixo teor de sódio no sangue pode ser causado por ter muita ou pouca água no corpo.

Várias coisas podem fazer com que você tenha **muita água** no sangue. Eles incluem:

- problemas renais
- Insuficiência cardíaca congestiva
- Um problema hepático chamado cirrose e
- Beber uma quantidade muito grande de água. Isso pode acontecer depois de alguém ter feito muitos exercícios extenuantes: por exemplo, durante o treinamento militar ou depois de participar de uma maratona. Também pode acontecer com pessoas com uma condição chamada **polidipsia**, em que sentem um forte desejo de beber muita água.

Coisas que podem causar **pouca água** no sangue (desidratação) incluem:

- Diarreia ou vômito graves
- Uma doença renal chamada nefropatia
- Um histórico de ferimentos na cabeça que significa que você não tem sódio suficiente no cérebro. Isso é chamado de **desperdício cerebral de sal**, e
- Condições que causam algo chamado **terceiro espaçamento de fluidos**, em que os fluidos se depositam nos espaços entre as células do corpo, e não nas próprias células. A pancreatite é uma condição que pode fazer com que isso aconteça.

**Alguns medicamentos e algumas drogas recreativas (“de rua”)** podem causar baixos níveis de sódio no sangue. Que inclui:

- Medicamentos chamados vasopressores, usados para tratar doenças como diabetes insípido, em que o corpo perde água muito rapidamente
- Analgésicos opioides e alguns antidepressivos
- Alguns antiinflamatórios não esteróides (medicamentos que tratam o inchaço e a dor que ele causa)
- Alguns medicamentos usados para tratar a epilepsia
- Alguns medicamentos usados para tratar a psicose (ver e ouvir coisas que não são reais)
- Metilendioximetanfetamina (MDMA ou ecstasy), e
- Alguns laxantes que você toma antes de uma **colonoscopia** (quando uma câmera é inserida no ânus para que seu médico possa procurar problemas intestinais).

## Quais são os sintomas?

Os sintomas da hiponatremia podem incluir:

- Mudanças na personalidade de alguém
- Sentindo-se cansado e lento, e

## Hiponatremia

- Confusão.

O **edema cerebral (inchaço no cérebro)** é mais provável quando a hiponatremia se desenvolve rapidamente (geralmente em 24 horas).

Pessoas com edema cerebral geralmente apresentam sintomas mais graves, que podem incluir:

- Náuseas e vômitos
- torpor
- Convulsões e
- Coma.

Se o seu médico achar que você pode ter hiponatremia, provavelmente fará perguntas sobre seus sintomas. Por exemplo, eles podem perguntar a você sobre:

- Quanta água ou outros líquidos você bebeu recentemente
- Se você teve algum problema de estômago, como diarreia ou vômito
- Se você sofre de problemas renais
- Quais medicamentos, se houver, você está tomando
- Se você usa drogas recreativas
- Se você tem problemas de tireoide ou outros problemas hormonais.

Seu médico também desejará fazer exames de sangue e urina e, possivelmente, exames.

### Quais tratamentos estão disponíveis?

A maneira mais simples de tratar o baixo teor de sódio no sangue é com **água salgada (solução salina)** administrada diretamente na veia. O sal contém muito sódio (o nome químico do sal é cloreto de sódio).

A quantidade de solução salina necessária e a rapidez com que você precisará dependerá da gravidade dos sintomas.

Seu médico deve ter cuidado para não lhe dar demais. Dar a alguém muita solução salina pode causar sérios problemas no sistema nervoso. Portanto, seu médico deve monitorá-lo de perto.

Algumas pessoas com sintomas graves também podem receber **oxigênio** e medicamentos para controlar as convulsões.

Talvez seja necessário ficar no hospital por um tempo e testar seus níveis de sódio a cada poucas horas ou todos os dias. Muitas pessoas com hiponatremia já estão sendo tratadas no hospital para outras condições.

Se sua hiponatremia foi causada por outra condição, como insuficiência cardíaca ou problemas renais, seu médico pode discutir com você como isso deve ser tratado.

## O que esperar no futuro

A hiponatremia é comum em pessoas que estão sendo tratadas no hospital por vários motivos e geralmente é difícil de evitar. Mas a equipe que trata você deve estar ciente disso e saber o que procurar.

Mas há coisas que algumas pessoas podem fazer para ajudar a evitar isso. Por exemplo, se você estiver tomando certos medicamentos, como alguns antidepressivos, evite beber quantidades excessivas de água ou outros líquidos.

Isso também se aplica se você tiver certas condições médicas, incluindo insuficiência cardíaca, cirrose e problemas renais. Se você não tiver certeza sobre qual é a quantidade segura de líquido para beber para sua condição, **pergunte ao seu médico.**

Informações do paciente da *BMJ Best Practice* de onde esta ficha é derivada e atualizada regularmente. A versão mais recente do Best Practice pode ser encontrada em [bestpractice.bmj.com](https://bestpractice.bmj.com). Esta informação destina-se a uso por profissionais de saúde. Ela não substitui orientações médicas. É fortemente recomendado que você verifique, de maneira independente, as informações contidas neste material e, caso você tenha algum problema de saúde, consulte seu médico.

Consulte os termos de uso completos da BMJ em: [bmj.com/company/legal-information](https://bmj.com/company/legal-information). A BMJ não faz nenhuma declaração, condição, justificativa ou garantia, de maneira expressa ou implícita, de que este material é preciso, completo, atualizado ou adequado para quaisquer fins específicos.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos os direitos reservados.

