

# Cloruro de magnesio: qué es, para qué sirve y cuál es su impacto en la salud

Existe un mineral, presente de forma natural en diversos alimentos, que ayuda a más de **300 enzimas a llevar a cabo diversas reacciones químicas** en el organismo. Colabora en la **formación de proteínas y huesos fuertes**, y la regulación del azúcar en sangre, la presión arterial y las funciones musculares y nerviosas.



Te puede interesar: **Los suplementos de magnesio no son para todos, quiénes pueden necesitarlos**

Se trata del **magnesio**, que también actúa como conductor eléctrico en la contracción de los músculos y hace que el corazón lata con regularidad.

La Oficina de Suplementos Dietarios de los **Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos** ha [especificado](#) cuál es el nivel de ingesta recomendable de magnesio. Generalmente se ingiere a través de los alimentos.

Se sabe que llevar a cabo una **alimentación equilibrada** ya es una acción suficiente para ingresar las cantidades diarias recomendadas de magnesio. Pero algunas personas necesitan complementos, como el **cloruro de magnesio**.



En algunas personas puede ser necesario el consumo de suplementos con cloruro de magnesio/Archivo

Las que padecen trastornos digestivos, como celiaquía y diarrea crónica pueden correr más riesgo de tener déficit de magnesio.

Te puede interesar:**Obesidad mórbida: una obra social deberá autorizar un bypass gástrico a cargo de un médico no incorporado a su cartilla**

El cuerpo de un adulto contiene aproximadamente 25 gramos de magnesio, del que entre el 50% y el 60% está presente en los huesos y la mayor parte del resto en los tejidos blandos. Menos del 1% del magnesio total se encuentra en el suero sanguíneo, y estos niveles se mantienen bajo estricto control.

Se recomienda una ingesta diaria de 420 miligramos de magnesio en hombres y 320 miligramos en mujeres. Si, por alguna razón, el organismo humano no recibe esas cantidades, se puede producir un déficit. Por esa alteración, la personas puede registrar síntomas como pérdida del apetito, náuseas, vómitos, fatiga, entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones y cambios de personalidad en casos extremos.

De acuerdo con la institución estadounidense, “el organismo suele absorber entre el 30% y el 40% del magnesio que se ingiere a través de la alimentación”.

## ¿En qué alimentos se encuentra el cloruro de magnesio?



La mayor parte del magnesio en la dieta proviene de los vegetales, como las verduras de hoja verde oscura (iStock)

El magnesio está ampliamente distribuido en los alimentos de

origen vegetal y animal y en las bebidas, señalan los Institutos Nacionales de Salud de EEUU.

**Te puede interesar: Pese a la incertidumbre electoral, crecen las expectativas de empleo para el cuarto trimestre: sectores y regiones con mejores perspectivas**

Las verduras de hoja verde, como las espinacas, las legumbres, los frutos secos, las semillas y los cereales integrales son buenas fuentes. En general, los alimentos que contienen fibra aportan magnesio.

También se puede sumar magnesio a algunos cereales del desayuno y otros alimentos enriquecidos. Pero hay que tener en cuenta que alimentos procesados, “como el refinado de los cereales para eliminar el germen y el salvado, ricos en nutrientes, reducen considerablemente el contenido de magnesio”, indica la institución estadounidense.



Cansancio, pérdida del apetito, náuseas, vómitos, entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, entre otros, pueden ser síntomas de déficit de magnesio (Getty Images)

El agua potable de la canilla y las aguas minerales y embotelladas también pueden ser fuentes de magnesio. “Pero la cantidad de magnesio en el agua varía según la fuente y la marca”.

Si la insuficiencia de magnesio perdura en el tiempo se pueden desarrollar otras patologías como enfermedades coronarias, ataque cerebrovascular y osteoporosis.

# ¿Qué es el cloruro de magnesio?



El agua potable de la canilla o las aguas en botellas contienen magnesio en diferentes cantidades (Getty)

Cuando se decide tomar complementos, como el cloruro de magnesio, se trata de **una sal de este mineral que incluye cloro**. Su tasa de absorción es mayor que otros complementos de magnesio como el carbonato o el citrato.

## ¿Para qué sirve el cloruro de magnesio?

El **cloruro de magnesio es un suplemento** que se usa para aliviar la acidez de estómago, ayudar en las digestiones, mejorar el estreñimiento o la constipación y mejorar la densidad ósea

Es posible que ayuden a reducir el riesgo de osteoporosis en mujeres mayores.

## ¿Quiénes deben tomar magnesio?

“Una persona sana, sin déficit nutricional corroborado ni enfermedades que lo ameriten, no tiene indicación de recibir suplementos vitamínicos en general, ni de magnesio en particular”, explicó a **Infobae** **Ramiro Heredia**, médico especialista en medicina interna del **Hospital de Clínicas José de San Martín** de la Universidad de Buenos Aires.

✘ No hay estudios que demuestren que los complementos con magnesio ayuden a la regeneración de tendones y tejido (Getty)

Si se detecta un déficit realmente, se puede consumir el suplemento con magnesio de acuerdo a la prescripción de un profesional de la salud. Se usa para prevenir o tratar trastornos neurológicos y osteoarticulares que se pueden presentar por el déficit, señaló Heredia.

Existen **mitos** que le atribuyen beneficios al cloruro de magnesio que no son ciertos. Por ejemplo circula que los complementos ayudan a la regeneración de tendones y tejidos. Sin embargo, no hay estudios que hayan demostrado esos beneficios.

También hay que considerar que los complementos de magnesio pueden tener riesgos. Los riñones se encargan de eliminar o reabsorber el magnesio en función de los niveles en sangre. Si una persona tiene un déficit, se produce una reabsorción. Si hay un exceso, se elimina a través de la orina.

Sin embargo, esta “autorregulación” puede fallar si se supera el límite máximo de magnesio proveniente de complementos y medicamentos.



Antes de tomar suplementos con cloruro de magnesio, se recomienda consultar al médico para evaluar si realmente se necesita ese producto/Archivo

A partir de esta cantidad, un elevado consumo puede causar diarreas, náuseas, cólicos estomacales, incluso, alteraciones cardíacas o paro cardíaco. Además, los complementos de magnesio pueden interactuar con la toma de otros medicamentos como los fármacos empleados para la osteoporosis, los diuréticos (que aumentan la reabsorción de magnesio), y los antibióticos, cuya absorción puede disminuir si se ingieren al mismo tiempo que los complementos de magnesio.

Antes de consumirlo, es necesario conocer si realmente se tiene un déficit de algún mineral y para eso hay que **consultar a un profesional de la salud**.

Si uno decide consumir suplementos sin consultar, existe el riesgo de exceso de las cantidades máximas recomendadas y poner en peligro la salud.

✘ Hay que considerar que los suplementos con magnesio pueden interactuar con medicamentos como los antibióticos (Getty)

## **¿Qué pasa si tomo magnesio todos los días?**

El alto consumo de magnesio en suplementos dietéticos y medicamentos **puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales**, según la **Oficina de los Institutos Nacionales de Salud**.

El consumo extremadamente alto de magnesio puede provocar un **ritmo cardíaco irregular y paro cardíaco**. Por eso se aconseja la consulta al profesional de salud que evaluará a la persona e indicará si corresponde el uso del suplemento.

**Con información de BBC Mundo**