Magnesium-spain

url: https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-DatosEnEspanol/  
  
  
Magnesio  
Hoja informativa para consumidores  
  
 Qu es el magnesio? Para qu sirve?  
El magnesio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. El magnesio es importante para muchos procesos que realiza el cuerpo. Por ejemplo, regula la funci n de los m sculos y el sistema nervioso, los niveles de az car en la sangre, y la presi n sangu nea. Adem s, ayuda a formar prote na, masa sea y ADN (el material gen tico presente en las c lulas).  
  
 Cu nto magnesio necesito?  
La cantidad de magnesio que necesita depende de su edad y sexo. A continuaci n se indican las cantidades promedio recomendadas por d a en miligramos (mg):  
  
Etapa de la vida Cantidad recomendada  
Beb s hasta los 6 meses de edad 30 mg  
Beb s de 7 a 12 meses de edad 75 mg  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 80 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 130 mg  
Ni os de 9 a 13 a os de edad 240 mg  
Adolescentes (varones) de 14 a 18 a os de edad 410 mg  
Adolescentes (ni as) de 14 a 18 a os de edad 360 mg  
Hombres 400 420 mg  
Mujeres 310 320 mg  
Adolescentes embarazadas 400 mg  
Mujeres embarazadas 350 360 mg  
Adolescentes en per odo de lactancia 360 mg  
Mujeres en per odo de lactancia 310 320 mg  
 Qu alimentos son fuente de magnesio?  
El magnesio se encuentra naturalmente presente en los alimentos y se agrega a ciertos alimentos fortificados. Puede obtener las cantidades recomendadas de magnesio mediante el consumo de una variedad de alimentos, entre ellos:  
  
legumbres, nueces, semillas, cereales integrales, hortalizas de hojas verdes (como la espinaca)  
cereales para el desayuno y otros alimentos fortificados  
leche, yogur y algunos productos l cteos  
 Qu tipos de suplementos diet ticos de magnesio hay?  
El magnesio se encuentra disponible en suplementos minerales multivitam nicos y en otros suplementos diet ticos. Las presentaciones del magnesio en los suplementos diet ticos que son m s f cilmente absorbidas por el cuerpo son: el aspartato de magnesio, citrato de magnesio, lactato de magnesio y cloruro de magnesio.  
  
El magnesio tambi n se incluye en laxantes y algunos productos utilizados para el tratamiento de la acidez de est mago y la indigesti n.  
  
 Estoy obteniendo suficiente magnesio?  
En los Estados Unidos, la dieta de muchas personas aporta cantidades de magnesio inferiores a las recomendadas. Los hombres mayores de 70 a os de edad y las adolescentes tienen m s probabilidades de consumir poco magnesio. Sin embargo, cuando se combina la cantidad de magnesio de los alimentos y de los suplementos diet ticos, el consumo total de magnesio por lo general excede las cantidades recomendadas.  
  
 Qu pasa si no consumo suficiente magnesio?  
A corto plazo, el consumo insuficiente de magnesio no produce s ntomas evidentes. Cuando las personas sanas no ingieren suficiente magnesio, los ri ones ayudan a retener magnesio limitando la cantidad que se elimina en la orina.  
  
Sin embargo, el consumo insuficiente de magnesio de forma prolongada puede causar deficiencia de magnesio. Adem s, algunas enfermedades y medicamentos interfieren con la capacidad del cuerpo para absorber magnesio o aumentan la cantidad de magnesio que excreta el cuerpo, lo cual tambi n puede causar deficiencia de magnesio. Algunos s ntomas de deficiencia de magnesio son la p rdida del apetito, n useas, v mitos, fatiga y debilitamiento. La insuficiencia extrema de magnesio puede causar entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones, cambios de personalidad y anomal as en el ritmo card aco.  
  
Es m s probable que estos grupos de personas no consuman suficiente magnesio:  
  
personas con enfermedades gastrointestinales (como la enfermedad de Crohn o la enfermedad cel aca)  
personas con diabetes tipo 2  
personas con alcoholismo de largo plazo  
gente mayor  
 Cu les son algunos de los efectos del magnesio en la salud?  
Los cient ficos estudian el magnesio para determinar c mo afecta a la salud. A continuaci n est n algunos ejemplos de los resultados de estas investigaciones:  
  
Presi n arterial alta y enfermedad card aca  
La presi n arterial alta es un factor de riesgo principal para la enfermedad card aca y el derrame cerebral. Los suplementos de magnesio bajan la presi n arterial, pero s lo un poco. Algunos estudios indican que las personas que consumen m s magnesio en su dieta tienen un riesgo m s bajo de enfermedad card aca y derrame cerebral. Pero en muchos de estos estudios, es dif cil saber en qu medida el efecto se debe al magnesio en comparaci n con otros nutrientes.  
  
Diabetes de tipo 2  
Las personas con mayor cantidad de magnesio en su dieta suelen tener un riesgo m s bajo de presentar diabetes de tipo 2. El magnesio ayuda al cuerpo a procesar el az car y tal vez ayude a reducir el riesgo de resistencia a la insulina (un trastorno que lleva a la diabetes). Los cient ficos estudian la posibilidad de que los suplementos de magnesio ayuden a las personas que ya tienen diabetes de tipo 2 a controlar su enfermedad. Se requieren m s estudios para comprender mejor si el magnesio puede ayudar en el tratamiento contra la diabetes.  
  
Osteoporosis  
El magnesio es importante para mantener huesos sanos. Las personas con mayor ingesti n de magnesio poseen una mayor densidad sea, que es importante para reducir el riesgo de fracturas de huesos y de osteoporosis. Es probable que un mayor consumo de alimentos o suplementos diet ticos con magnesio ayude a las mujeres mayores a mejorar su densidad sea mineral. Hace falta m s investigaci n para comprender mejor el efecto de los suplementos de magnesio para reducir el riesgo de osteoporosis o para tratarla.  
  
Migra as  
Las personas que sufren migra as a veces tienen bajos niveles de magnesio en la sangre y en otros tejidos. Varios estudios menores indican que los suplementos de magnesio pueden reducir un poco la frecuencia de las migra as. Sin embargo, s lo debe tomarse el magnesio para este prop sito bajo la supervisi n de un m dico. Se necesitan m s estudios para determinar si los suplementos de magnesio pueden ayudar a reducir el riesgo de migra as o a aliviar sus s ntomas.  
  
 Puede el magnesio ser perjudicial?  
El magnesio que se encuentra naturalmente en los alimentos es inocuo y no hace falta limitar su consumo. En la gente sana, los ri ones eliminan el exceso a trav s de la orina. Sin embargo, no debe superar el l mite m ximo de magnesio proveniente de suplementos diet ticos y medicamentos, salvo que sea la recomendaci n m dica.  
  
A continuaci n aparecen lo l mites superiores diarios para el magnesio presente en los suplementos diet ticos y/o medicamentos. Para muchos grupos de edad, el l mite m ximo es menor a la cantidad recomendada. Esto pasa porque las cantidades recomendadas incluyen magnesio de cualquier origen (alimentos, suplementos diet ticos y medicamentos). Estos l mites m ximos incluyen nicamente el magnesio proveniente de suplementos diet ticos y medicamentos: no incluyen el magnesio presente naturalmente en los alimentos.  
  
Edades L mite m ximo de magnesio  
en suplementos diet ticos  
y medicamentos  
Beb s hasta los 12 meses de edad No se ha determinado  
Ni os de 1 a 3 a os de edad 65 mg  
Ni os de 4 a 8 a os de edad 110 mg  
Ni os de 9 a 18 a os de edad 350 mg  
Adultos 350 mg  
El alto consumo de magnesio en suplementos diet ticos y medicamentos puede causar diarrea, n useas y c licos estomacales. El consumo extremadamente alto de magnesio puede provocar un ritmo card aco irregular y paro card aco.  
  
 Existen interacciones con el magnesio que debo conocer?  
S . Los suplementos de magnesio pueden interactuar o interferir con algunos medicamentos. Por ejemplo:  
  
Los bisfosfonatos, empleados para tratar la osteoporosis, no se absorben bien cuando se toman sin que pase suficiente tiempo (antes o despu s) de la ingesti n de suplementos diet ticos o medicamentos con altas cantidades de magnesio.  
Los antibi ticos podr an no ser absorbidos si se toman sin que pase suficiente tiempo (antes o despu s) de la ingesti n de un suplemento diet tico con magnesio.  
Los diur ticos pueden aumentar o reducir la p rdida de magnesio a trav s de la orina, seg n el tipo de diur tico.  
Los medicamentos recetados para aliviar s ntomas de reflujo cido o para tratar la lcera p ptica pueden causar niveles bajos de magnesio en la sangre cuando se toman por un per odo prolongado.  
Las dosis muy altas de suplementos de zinc pueden interferir con la capacidad del cuerpo de absorber y regular el magnesio.  
Hable con el m dico, farmac utico y otros profesionales de la salud sobre los suplementos diet ticos y medicamentos recetados y no recetados que toma. Ellos le indicar n si estos suplementos diet ticos podr an interactuar con sus medicamentos o si los medicamentos podr an interferir con la forma en que su cuerpo absorbe, utiliza o descompone los nutrientes.  
  
El magnesio y la alimentaci n saludable  
La gente deber a obtener la mayor parte de sus nutrientes de los alimentos y las bebidas, seg n las Gu as alimentarias para los estadounidenses, publicadas por el gobierno federal. Los alimentos contienen vitaminas, minerales, fibra diet tica y otros componentes que benefician la salud. En algunos casos, los alimentos enriquecidos y los suplementos diet ticos son tiles cuando no es posible satisfacer las necesidades de uno o m s nutrientes (por ejemplo, durante algunas etapas espec ficas de la vida como el embarazo). Si desea m s informaci n sobre c mo adoptar una alimentaci n saludable, consulte las Gu as alimentarias para los estadounidensesexternal link disclaimer y MiPlatoexternal link disclaimer del Departamento de Agricultura de los EE. UU.  
  
 D nde puedo consultar m s informaci n sobre nutrici n y suplementos diet ticos?  
Si desea m s informaci n en espa ol y en ingl s, s rvase visitar la p gina de la Oficina de Suplementos Diet ticos (NIH).  
  
Aviso de renuncia de responsabilidad  
La informaci n presentada en esta hoja informativa de la Oficina de Suplementos Diet ticos (ODS) de los Institutos Nacionales de Salud (NIH) de ninguna manera sustituye el asesoramiento de un m dico. Le recomendamos que consulte a los profesionales de la salud que lo atienden (m dico, dietista registrado, farmac utico, etc.) si tiene inter s o preguntas acerca del uso de los suplementos diet ticos, y que podr a ser mejor para su salud en general. Cualquier menci n en esta publicaci n de un producto o servicio espec fico, o recomendaci n de una organizaci n o sociedad profesional, no representa el respaldo de ODS a ese producto, servicio, o asesoramiento de expertos.