



# MAGNESIO

Mineral indispensable para la nutrición humana

*Funciones:*

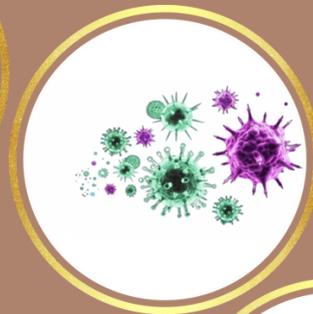
Reduce síntomas de acidez e indigestión



Refuerza huesos y dientes



Fortalece inmunidad



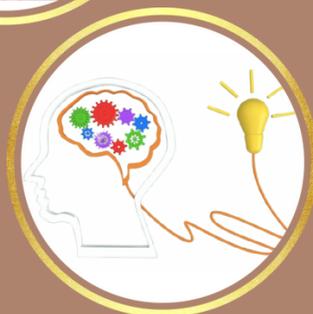
Regula glucosa en sangre



Descanso profundo y reparador



Regula tránsito intestinal



Función cerebral saludable



Músculos óptimos



Regula ritmo cardíaco



Producción de energía



## FUENTES:



Dado que el organismo no tiene reservas de magnesio, hay que proporcionarle cotidianamente a través de la alimentación

### Ingestas dietéticas de referencia de magnesio:

- Hombres adultos: de 400 a 420 mg/día
- Mujeres adultas: de 310 a 320 mg/día
- Embarazadas, bebés y niños consultar al médico

## DÉFICIT DE MAGNESIO

Es **poco común** que ocurra una verdadera deficiencia, ya que los riñones limitan la excreción urinaria de magnesio, pero en algunos casos puede no ser suficiente con lo obtenido de la dieta.

La falta de magnesio **se puede presentar en los siguientes casos:**

- Personas que consumen alcohol en exceso
- Personas con malabsorción por cirugías o enfermedades gastrointestinales
- Adultos mayores
- Personas que tengan diabetes tipo 2
- Personas en tratamiento con ciertos fármacos: **anfotericina**, anticuerpos monoclonales como **cetuximab y panitumumab**, **cisplatino**, **ciclosporina**, diuréticos tiazídicos como **hidroclorotiazida** y del asa como **furosemida**, **inhibidores de la bomba de protones**, **tacrolimus** y antibióticos aminoglucósidos como **gentamicina**, **amikacina**, **tobramicina**, **neomicina**.



## ¿CÓMO ENCONTRAMOS AL MAGNESIO EN SUPLEMENTOS?

Está disponible en diversas formas, entre ellas óxido, citrato y cloruro.

Las formas de aspartato, citrato, lactato y cloruro se absorben más completamente y son más biodisponibles que el óxido y el sulfato. **Existen otras sales pero no se comercializan en el país (tartrato y taurato).**

En general el magnesio tiene dos grandes funciones: las **gastrointestinales** (como *laxante*) y en **sistema nervioso central** (como *regulador*). El efecto obtenido depende de su absorción, aquellas sales que **no se absorben** actúan como laxantes, y **las que sí lo hacen** tienen su función en el sistema nervioso central.

## EFECTOS SECUNDARIOS

No son muy comunes, excepto en **personas con función renal significativamente reducida**. Puede causar diarrea, náuseas y cólicos estomacales.

## INTERACCIONES IMPORTANTES

- **Bifosfonatos orales (alendronato):** Los suplementos pueden **disminuir la absorción**, su uso debe estar separado por al menos 2 horas.
- **Tetraciclinas (doxiciclina):** pueden formar complejos insolubles. deben tomarse al menos 2 hs antes ó 4 a 6 hs después del magnesio
- **Antibióticos quinolónicos (ciprofloxacina, norfloxacina, levofloxacina):** pueden formar complejos insolubles. deben tomarse al menos 2 hs antes ó 4 a 6 hs después del magnesio
- El tratamiento crónico con **diuréticos de asa (furosemida) y diuréticos tiazídicos**, puede aumentar la pérdida de magnesio en la orina.
- **Diuréticos ahorradores de potasio (amiloride):** reducen la excreción de magnesio.
- **IBP (esomeprazol y lansoprazol):** cuando se toman durante períodos prolongados pueden causar hipomagnesemia.

## ¿CÓMO SE DEBE TOMAR?

Deben tomarse **con las comidas** para evitar posibles efectos adversos gastrointestinales como diarrea. Si refieren sueño al administrarlo, pueden tomarlo cerca de la hora de dormir.



# SITUACIONES POSIBLES

## 1. PACIENTE CON CALAMBRES MUSCULARES



### Consejo farmacéutico:

Beber mucho líquido todos los días y estirar los músculos durante y después de la actividad física. También se pueden realizar ejercicios ligeros unos minutos antes de acostarse, para evitar calambres nocturnos.

Si bien la evidencia de que el magnesio reduce la frecuencia o gravedad de los calambres musculares es escasa, se suelen utilizar las siguientes presentaciones (MÁS INFORMACIÓN EN CUADRO):

### Suplementos disponibles de indicación farmacéutica

- MAGNESIO 400 GEONAT COMPRIMIDOS (VL)
- SULFATO DE MAGNESIO POLVO (VL)
- ARTROSTOP CALAMBRES SOBRES (VL)
- MAGNESIO 100 NATUFARMA CAPS BLANDAS (VL)

## 2. PACIENTE QUE CONSULTA POR MAGNESIO PARA DORMIR



### Consejo farmacéutico:

Higiene del sueño. Se recomienda tomar el suplemento en el momento previo a acostarse. Para lograr efectos en el sistema nervioso central el magnesio tiene que tener buena absorción, por lo tanto, la sal de magnesio como bisglicinato tendrá mejor respuesta.

Suplementos disponibles de indicación farmacéutica (MAS INFORMACION EN EL CUADRO)

- QUELAT COMPRIMIDOS (VL)
- MAGNESIO QUELATO VITAMIN WAY CAPS (VL)

## 3. PACIENTE CON DBT



Diversos estudios científicos han demostrado que un **elevado aporte nutricional de magnesio reduce el riesgo de sufrir diabetes tipo 2, y que un nivel insuficiente de magnesio puede agravar la resistencia a la insulina así como los suplementos pueden mejorar la sensibilidad a la misma.**

Definitivamente el magnesio es esencial para la capacidad del organismo de procesar la glucosa. Sin embargo, no debe consumirse en cantidades superiores al límite máximo, a menos que lo recomiende un médico.

Suplementos disponibles de indicación farmacéutica (MAS INFORMACION EN EL CUADRO)

**Son aptos todos los productos mencionados en el cuadro excepto: (por contener azúcar)**

-SUPLEMENTOS DE MAGNESIO EN POLVO

-102 MAGNESIO GUMMIES

# SUPLEMENTOS CON MAGNESIO

TIPOS DE MAGNESIO	INDICACIONES	EJEMPLOS	PRODUCTO	RECOMENDACIÓN DE ADMINISTRACIÓN
<b>Óxido de magnesio</b>	Estreñimiento Calambres musculares.	Magnesio 400 Geonat		Magnesio 400 Geonat: 1 comp diario junto con almuerzo o cena
		Magnesio 100 Natufarma		Magnesio 100 Natufarma: 1 cápsula antes del desayuno y 1 cápsula antes del almuerzo.
<b>Sulfato de Magnesio</b>	Estreñimiento Dolores musculares	Sulfato de magnesio: Ladece Urrutia		Para estreñimiento: disolver en un vaso de agua. Se puede agregar unas gotitas de limón. Se recomienda una toma diaria Para dolores musculares: llenar la bañera con agua tibia, disolver 4 o 5 sobres, sumergirse entre 15 a 20'
<b>Cloruro de magnesio</b>	Reflujo gastroesofágico Estreñimiento	Cloruro de magnesio: Ladece Urrutia		Disolver una cucharadita en un vaso de agua. Se recomienda una toma diaria

# SUPLEMENTOS CON MAGNESIO

TIPOS DE MAGNESIO	INDICACIONES	EJEMPLOS	PRODUCTO	RECOMENDACIÓN DE ADMINISTRACIÓN
<b>Citrato de magnesio</b>	Problemas de tipo muscular, osteoarticular, cardiovascular. Estrés y ansiedad Trastornos del sueño. Estreñimiento	Citrato de magnesio vitaminway		Citrato de magnesio vitaminway: 1 a 4 cáps diarias con las comidas
		Citrato de magnesio lafarmen		Citrato de magnesio lafarmen: 1 a 2 comp diarios con las comidas
		Citrato magnesio 500 provefarma		Citrato de magnesio 500 provefarma: 1 comp diario
		Quelat		Quelat citrato de magnesio 400: 1 comprimido por día.
		Holomagnesio polvo 150 g		Polvo: 1 medida (5 - 6 g aproximadamente) disuelto en un vaso de agua. Se recomienda una toma diaria.
		Magnesium probiolife		Magnesium probiolife: 2 cáps diarias con el desayuno o al acostarse (viene junto a prebióticos y probióticos)
		102 Magnesio gummies		102 magnesio gummies: 3 gomitas diarias

# SUPLEMENTOS CON MAGNESIO

TIPOS DE MAGNESIO	INDICACIONES	EJEMPLOS	PRODUCTO	RECOMENDACIÓN DE ADMINISTRACIÓN
<b>Bisglicinato de magnesio</b>	Estrés, Estado de ánimo, Trastorno del sueño y Relajación muscular	Magnesio quelato vitaminway		Magnesio quelato vitaminway: entre 1 a 2 cáps diarias con comida
		Quelat magnesio 400		Quelat magnesio: 1 comp diario junto con alguna comida
<b>Hidróxido de magnesio</b>	Estreñimiento ocasional. Indigestión y acidez estomacal. Deficiencia de magnesio. Calambres musculares.	102 magnesio		102 magnesio: tomar un comp diario preferentemente junto con el desayuno
		Artrostop calambres		Artrostop: disolver en un vaso de agua fría preferentemente después de las comidas y no más de 2 sobres por día.