

¿Qué efectos tienen los suplementos de magnesio en las personas con calambres musculares?



Respuesta y mensajes clave Los suplementos de magnesio probablemente no son útiles para prevenir los calambres musculares en personas mayores. La evidencia sobre sus efectos en embarazadas es muy incierta y no hay estudios en deportistas.

- El magnesio probablemente no tiene ningún efecto sobre la frecuencia y la intensidad de los calambres en personas mayores y podría no reducir tampoco su duración.
- Aunque no parecen tener efectos secundarios importantes, los suplementos de magnesio podrían ocasionar efectos secundarios leves, como diarrea y náuseas.



Revisión Cochrane en la que se basa la respuesta [Magnesio para los calambres del músculo esquelético](#) (septiembre 2020)
Estudios revisados La revisión incluye 11 ensayos clínicos con 735 participantes **Actualización** Septiembre 2019

Elementos de la pregunta de investigación o PICO

- **Población** estudiada: personas con calambres musculares
- **Intervención** (tratamiento aplicado): suplementos de magnesio en comprimidos y otras presentaciones
- **Comparación** de la intervención con: placebo (tratamiento ficticio), ningún tratamiento u otro tratamiento
- **Desenlaces** (*Outcomes*) estudiados: frecuencia, dolor y duración de los calambres, y efectos adversos del tratamiento

Hallazgos de la revisión Resultados (**efecto observado**) en los **desenlaces** estudiados, **grado de certeza** de los resultados y **conclusión**

 Desenlaces	 Efecto observado	 Certeza	 Conclusión
Personas mayores			
Frecuencia	Poca o ninguna diferencia	⊕⊕⊕○ Moderada	El magnesio probablemente produce poca o ninguna diferencia en la frecuencia de calambres en personas mayores
Intensidad	No hay reducción	⊕⊕⊕○ Moderada	El magnesio probablemente no reduce la intensidad de los calambres en personas mayores
Duración	No hay reducción	⊕⊕○○ Baja	El magnesio podría no reducir la duración de los calambres en personas mayores
Embarazadas			
Frecuencia	Indeterminado	⊕○○○ Muy baja	La evidencia sobre si el magnesio puede o no reducir la frecuencia de calambres en embarazadas es muy incierta
Deportistas			
No hay estudios			