



## Calambres musculares

# El Mg no sirve

¿Los complementos de magnesio (Mg) ayudan a prevenir los calambres? Cochrane nos dice que no.

**Todos hemos sufrido alguna vez de calambres musculares y sabemos lo dolorosos que son.**

La mayoría de las veces aparecen sin motivo alguno, especialmente en mayores y mujeres embarazadas. Lamentablemente no existen medicamentos autorizados que sirvan para prevenirlos. Y, ante la falta de opciones terapéuticas eficaces, se usan productos con mínimo indicio de funcionar. Es el caso de los complementos de magnesio. Se ha postulado que este mineral podría reducir la excitabilidad neuromuscular y, de este modo, ayudar a suprimir los calambres musculares. Si esto es así, no está nada claro.

**¿Qué nos dice la evidencia científica?** Cochrane lo ha investigado. Tras revisar la literatura científica, ha evaluado los resultados de todos los ensayos clínicos que medían la eficacia de los complementos de magnesio en un aspecto muy concreto: la prevención de los calambres musculares en

personas mayores y en mujeres embarazadas.

**En las personas mayores los complementos de magnesio no supusieron apenas diferencia** ni en la frecuencia de aparición de los calambres ni en la intensidad de los mismos. La conclusión de la revisión es que estos suplementos en personas mayores probablemente no ayudan a prevenir este problema.

**En las mujeres embarazadas, habrá que seguir investigando.** Sobre la eficacia de los complementos de magnesio en las mujeres embarazadas, la respuesta es que no se sabe. Los ensayos clínicos localizados no estaban lo suficientemente bien hechos como para poder extraer conclusión alguna.

**Y cuidado porque los complementos tienen efectos secundarios.** En el caso del magnesio se sabe que puede producir diarrea. No debería consumirse al tuntún.



Información extraída de [Cochrane](https://www.cochrane.org) y adaptada por OCU. La finalidad de Cochrane es revisar y sintetizar la investigación científica, para que pacientes y profesionales tomen decisiones basadas en información fiable.

Texto completo en: [doi.org/10.1002/14651858.CD009402.pub3](https://doi.org/10.1002/14651858.CD009402.pub3)

Más en: [es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde](https://es.cochrane.org/es/divulgación/cochrane-responde)