

Tu Farmacéutico de Atención Primaria te ayuda

¿Qué debes saber antes de tomar magnesio?

El magnesio es un mineral clave que actúa en más de 300 reacciones en todo el cuerpo. Una dieta sana te da el magnesio que necesitas. Si estás bien, no necesitas suplementos.



 **CLIC para más información**

+ info **CLIC para ir a otras infografías**



Añade a tu dieta **alimentos ricos en magnesio** como los frutos secos, las legumbres o el aguacate.



Los suplementos de magnesio **pueden ayudarte** si:

- Tienes poco magnesio en sangre
- Tienes problemas para hacer la digestión
- Tienes diabetes mellitus
- Consumes alcohol con frecuencia
- Tienes más de 65 años



Deja pasar unas horas entre el magnesio y algunos medicamentos.



¿Cuáles son las **principales funciones** del magnesio en el organismo?



- Tu cuerpo lo necesita para producir energía
- Ayuda a tu cuerpo a utilizar el azúcar, las grasas y las proteínas
- Es necesario para que la vitamina D sea útil

Lo suplementos de magnesio **no son buenos** para ti si tienes...



- Problemas graves de riñón
- Problemas del corazón
- Problemas graves en los músculos
- Diarrea desde hace unos días

¿Sabías que algunos medicamentos pueden bajar tu magnesio?

¡Consulta siempre el prospecto!

+ info

Ante cualquier duda, consulta a un farmacéutico u otro profesional sanitario



Para saber más:

National Institutes of Health, Office of Dietary Supplements. Magnesio, hoja informativa para consumidores: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-DatosEnEspanol>

Atribuciones de imágenes:

- Todas las imágenes son recursos de Genially y Powerpoint.

Publicación: 07/2026. N° 047

Editado en Madrid por la Sociedad Española de Farmacéuticos de Atención Primaria (SEFAP)
ISSN 2952-1734

Para consultas o información sobre conflictos de intereses:
pacientes@sefap.org

Autores: E. Gómez Cotino (CPC, SEFAP); E.C López Díaz (CPC;SEFAP); M. Peláez Agudo (CPC, SEFAP)

Revisión interna: A. Gil Valiño (CPC, SEFAP)



"Infografías sobre medicamentos dirigidas a pacientes y ciudadanía". Más información sobre medicamentos en <https://sefap.org/pacientes-y-ciudadania/>

¿Por qué es tan importante el magnesio en el organismo?



El magnesio es un nutriente que el cuerpo necesita para mantenerse sano. Es importante para muchos procesos del cuerpo. Por ejemplo, ayuda a los músculos y a los nervios. También regula el azúcar en sangre y la presión arterial.

- Ayuda a prevenir infecciones y enfermedades del sistema de defensa del cuerpo.
- Mejora la función de los músculos y aumenta la fuerza. Así, evita caídas, sobre todo, en personas mayores.
- Regula el estado de ánimo y previene la depresión estacional.
- Ayuda a formar proteínas, huesos y ADN.

Pero una de sus funciones más importantes es con la vitamina D. La vitamina D es más que una vitamina, actúa como una hormona. Es necesaria para numerosas funciones de nuestro cuerpo. La función más conocida es que ayuda al cuerpo a absorber el calcio. Esto permite tener huesos fuertes y prevenir la osteoporosis.

Si además del suplemento de magnesio tomas otros fármacos hay que separar las tomas, ¿por qué?



Es importante separar la toma de algunos fármacos y el magnesio por dos razones:

1. El magnesio bloquea el fármaco y tu cuerpo no lo absorbe, por lo que pierde su efecto.
2. Algunas sales de magnesio alteran la acidez del estómago y eso hace que otros medicamentos no se puedan absorber.

Medicamentos que NO debes tomar a la vez que el magnesio:

- Algunos antibióticos pueden dejar de absorberse con el magnesio. Es el caso del ciprofloxacino y la doxiciclina. Separa las tomas entre 2 y 4 horas.
- Algunos fármacos que se usan para prevenir fracturas. Es el caso de los bifosfonatos. Espera al menos 2 horas entre el magnesio y estos fármacos.
- Los medicamentos para la tiroides pueden absorberse menos con el magnesio. Es el caso de la levotiroxina. Separa las tomas 4 horas.
- Algunos medicamentos para el corazón pueden absorberse menos con el magnesio. Es el caso de digoxina.
- Algunos medicamentos para los hongos pueden funcionar peor con el magnesio. Separa las tomas 2 horas.

Otros suplementos que debes separar del magnesio:

- Calcio. Tómallo en un momento distinto al magnesio. Así ambos se absorben mejor.
- Zinc. Dosis altas de zinc pueden dificultar la absorción del magnesio.

¿Por qué no debes tomar suplementos de magnesio con algunas enfermedades?

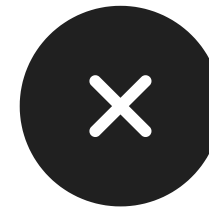


1. Problemas graves del riñón. Los riñones son los órganos que eliminan el magnesio. Si tus riñones no funcionan bien, el magnesio puede acumularse y ser tóxico.
2. Problemas graves en los músculos. El magnesio puede empeorar la enfermedad. Esto ocurre porque daña el músculo.
3. Problemas del corazón. En personas con problemas cardíacos, el magnesio puede hacer que el corazón funcione más lento.
4. Diarrea de más de tres días. El magnesio puede hacer que tengas más síntomas digestivos. Además, tener diarrea durante mucho tiempo hace que se pierda magnesio en las heces.

+ infoCLIC para ir a
otras infografías

Al hacer clic en el botón de "+ info", accederás a otra infografía (o folleto) que hemos elaborado desde SEFAP y que contienen información sobre el aspecto del que estamos hablando en ese punto.

¿Qué tipos de magnesio existen?



Los suplementos de magnesio se presentan en diferentes formas. Algunas se absorben mejor en el cuerpo. Por ejemplo, hay formas como el citrato, el lactato, el cloruro y el aspartato.

Por ahora, **no hay pruebas claras** de que las diferentes formas de magnesio ayude en:

- Ansiedad o la depresión.
- Problemas para dormir.
- Músculos cansados.
- Olvidar cosas a menudo.

Además, si tomas mucho magnesio cuando no lo necesitas puede ser malo para la salud. Es posible sobre todo, si tienes problemas renales que se produzcan reacciones adversas.

Información sobre la elaboración/diseño de la infografía:



Autores:

- **Marina Peláez Agudo** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Graduada en Farmacia por la Universidad de Granada. Graduada en Nutrición Humana y Dietética por la Universidad de Granada. Diploma de Especialización en Farmacia Clínica y Gestión Farmacéutica por la Universidad de Granada.
- **Estefanía Gómez Cotino** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Valencia. Máster en Farmacia Clínica por Queen's University, Belfast.
- **Eva Clara López Díaz** (Comité Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad Complutense de Madrid.

Revisión Interna:

- **Alicia Gil Valiño** (Miembro del Comité de Pacientes y Ciudadanía, SEFAP): Licenciada en Farmacia por la Universidad de Santiago de Compostela. Diplomatura de postgrado en Diseño y Estadística en Ciencias de la Salud por la Universidad Autónoma de Barcelona.

Bibliografía:

- Touyz RM, de Baaij JHF, Hoenderop JGJ. Magnesium disorders. N Engl J Med. 2024 Jun 6;390(21):1998-2009. doi:10.1056/NEJMra1510603 
- Office of Dietary Supplements, National Institutes of Health. Magnesium: fact sheet for health professionals [Internet]. Bethesda (MD): NIH; 2016 Feb 11 [cited 2026 May 26]. Available from: <https://ods.od.nih.gov/factsheets/Magnesium-HealthProfessional/> 
- EFSA NDA Panel (EFSA Panel on Dietetic Products, Nutrition and Allergies). Scientific opinion on dietary reference values for magnesium. EFSA J. 2015;13(7):4186. doi:10.2903/j.efsa.2015.4186 

Atribución de imágenes:

- Todas las imágenes son recursos de Genially y Powerpoint.

Conflictos de intereses y ficha legal:

- Esta infografía dispone de una ficha legal relacionada con su elaboración. Incluye información ampliada sobre las fuentes, atribución de imágenes, derechos de autor, licencia de autor de la infografía, conflictos de intereses de los autores y de SEFAP y de las sociedades científicas colaboradoras.
- Para consultas sobre estos temas escriba a: pacientes@sefap.org

¿Sabías que algunos medicamentos pueden bajar el magnesio?



Algunos medicamentos pueden bajar el magnesio si se toman durante mucho tiempo. Esto pasa porque se elimina más por la orina o nuestro cuerpo absorbe menos.

Consulta a tu farmacéutico si tomas:

- Fármacos para la tensión o el corazón, como algunos diuréticos como la furosemida.
- Algunos fármacos para el ácido del estómago, como el omeprazol, pueden bajar el magnesio tras más de un año de uso. Se cree que pasa porque se absorbe menos en el intestino.
- Algunos medicamentos para las infecciones pueden causar este efecto. Es el caso de los aminoglucósidos o la anfotericina B. Consulta el prospecto.
- Algunos fármacos y algunos tratamientos contra el cáncer pueden afectar a los riñones. Esto hace que se pierda magnesio.
- El tacrolimus y la ciclosporina reducen las defensas del cuerpo. Se usan en trasplantes y en otros tratamientos.
- Algunos anticonceptivos pueden hacer que baje el magnesio. Esto puede llegar a cambiar el ánimo o dar tensión en los músculos.
- La digoxina puede hacer que se pierda magnesio. Además, tener poco magnesio puede cambiar el efecto de la digoxina.
- La insulina y algunos medicamentos para la diabetes pueden afectar al magnesio dentro de las células.

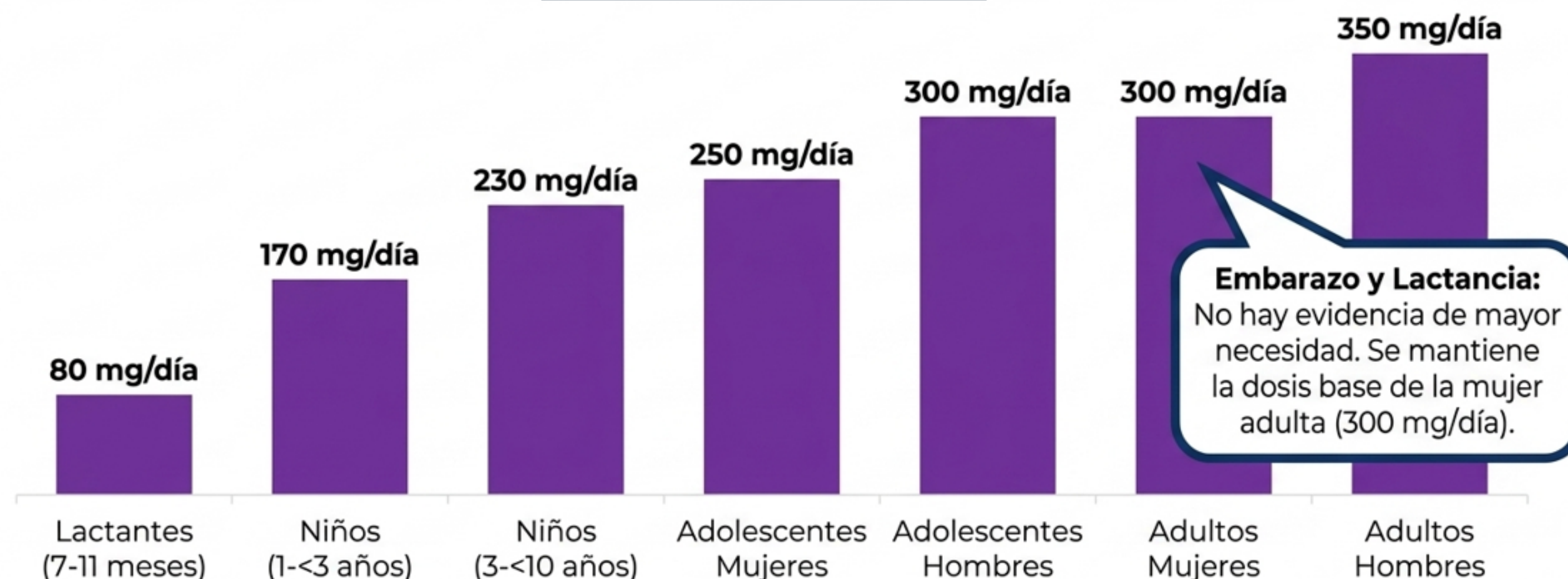
¿Cuánto magnesio se recomienda al día?



La EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria) indica cuánto magnesio se debe tomar en la dieta según la edad:

Requerimientos de Magnesio: Consenso EFSA 2015

Gráfica por edades y sexo



Fuente: Valores dietéticos de referencia para el Magnesio - EFSA 2015 - ELIKA

Estos valores recomendados se establecieron a partir de las ingestas observadas en poblaciones sanas de la Unión Europea (UE). Se basan en datos medios de consumo de magnesio estimados por la EFSA, obtenidos a través de encuestas alimentarias realizadas en niños y adultos de nueve países de la UE.



CLIC para
más información



Este cuadro informa sobre la existencia de información ampliada.

Concretamente, **al hacer clic en los círculos parpadeantes** que hay a lo largo de la infografía, **se abrirá información ampliada** del punto en concreto en el que nos encontremos: explicaciones, vínculos a otras fuentes...