



¿Para qué sirve el cloruro de magnesio? Propiedades y beneficios

Beneficios principales

- El cloruro de magnesio se caracteriza principalmente por su capacidad a la hora de activar y vitalizar las funciones renales, actuando eficazmente en la eliminación del ácido que se va acumulando en los órganos.
- También es útil para reducir los niveles altos de colesterol LDL (o colesterol malo), en especial cuando se consume con regularidad.
- Equilibra el PH de la sangre, es decir, la ingesta de cloruro sódico ayuda a mantener nuestra sangre libre de impurezas.
- Otro beneficio muy importante de este compuesto es que facilita el buen funcionamiento de las distintas funciones cerebrales, lo cual se traduce en una revitalización de los impulsos nerviosos, favoreciendo el equilibrio mental y, de esta forma, actuando como barrera natural contra la depresión, el estrés y las situaciones de ansiedad.
- Fortalece los dientes.
- El cloruro de magnesio es un gran aliado de los deportistas, ya que ayuda a evitar las lesiones musculares y a acelerar su curación cuando ya se han producido.
- Otro de sus principales beneficios está relacionado con su contribución al mantenimiento de unos huesos firmes y fuertes, ya que mejora la densidad ósea y ayuda a prevenir la osteoporosis, que es tan común, sobre todo, en las mujeres a partir de cierta edad. Además, contribuye a prevenir y aliviar los síntomas en personas con enfermedades como la artrosis.

¿Cuáles son las principales propiedades y beneficios del cloruro de magnesio para los ojos?

Al igual que hemos visto con otros sistemas y partes del cuerpo, el magnesio contribuye a tener una buena salud visual en diferentes ámbitos:

- Por un lado, muchos estudios clínicos han demostrado que, aumentado la cantidad de magnesio en la dieta, se puede proteger al paciente de desarrollar diabetes tipo II. La diabetes, entre otros órganos, afecta especialmente a los ojos provocando enfermedades como la [retinopatía diabética](#).
- Por otro lado, al reducir los niveles de colesterol y favorecer la correcta circulación sanguínea, el magnesio también contribuye a cuidar las venas y arterias que nutren el sistema ocular.

¿Qué síntomas visuales provoca la falta de magnesio?

Entre otros síntomas, como la degeneración de los cartílagos o las molestias musculares, la falta de magnesio en el organismo trae consigo algunas consecuencias visuales, como la [fotofobia](#), la dificultad para adaptarse a la luz, la visión de luces o destellos con los ojos cerrados y los espasmos o [tics](#) en los párpados.

¿Cómo se toma el cloruro de magnesio?

Existen varias opciones para preparar y tomar el cloruro de magnesio:

- Prepararlo en casa. Solo se necesitan 30 gramos de cloruro de magnesio cristalizado (que puede comprarse en herboristerías) y 1 litro de agua. La preparación es muy sencilla: se echa el litro de agua en un cazo y se pone al fuego. Una vez ha alcanzado la temperatura de ebullición, se aparta del fuego y se deja enfriar. El siguiente paso es traspasar el agua de cazo a un envase de vidrio y disolver el cloruro de magnesio cristalizado. Finalmente, se mezcla todo bien.
- También se puede consumir ya preparado en tabletas que también venden en las herboristerías.
- En cuanto a las cantidades, lo habitual es tomar de una a dos cucharadas al día.

¿Cuáles son las contraindicaciones del cloruro de magnesio?

En lo que se refiere a las contraindicaciones del cloruro de magnesio, no son significativas en sujetos sanos, especialmente si se toma de forma natural. Sin embargo, su ingesta en forma de pastillas o suplementos alimenticios debe realizarse bajo el control de un especialista, puesto que se han detectado algunos problemas relacionados con su consumo excesivo. Algunos de los efectos secundarios del cloruro de magnesio más relevantes son los siguientes:

- **Diarreas y colitis:** El magnesio o cloruro de magnesio tiene propiedades laxantes, por lo que puede llegar a provocar diarreas, colitis y otros problemas intestinales. En el

caso de que se noten estos síntomas, lo más recomendable es suspender de inmediato su ingesta y consultar con el especialista.

- Problemas renales: No son los más habituales, pero algunas personas con predisposición a sufrir cálculos renales deberían limitar el consumo de magnesio y de todos sus compuestos, ya que puede facilitar su aparición y los posteriores problemas asociados a los mismos.

En todo caso, siempre se recomienda consultar la ingesta de este tipo de compuestos con el médico.

©DORA ELSY