

# Instrucciones de alta para la hipomagnesemia

A usted le han diagnosticado hipomagnesemia. Esto significa que no tiene suficiente magnesio en la sangre. El magnesio es un mineral que ayuda al cuerpo a funcionar normalmente. Además, le ayuda a formar sus huesos. Y colabora con el funcionamiento normal de los músculos, los nervios y las enzimas. El magnesio es también importante para el funcionamiento normal de las hormonas. Cuando el nivel de magnesio baja mucho, puede presentarse una situación seria que lleva a convulsiones y ritmo cardíaco anormal. Además, puede provocar un ataque al corazón.

Pueden presentarse otros síntomas, por ejemplo:

- Náuseas o vómitos
- Somnolencia
- Debilidad
- Cambios en la personalidad
- Espasmos musculares o temblores
- Pérdida de apetito

## Cambios en la dieta

Tendrá que comer más alimentos que contengan magnesio. Estos incluyen:

- Verduras con hojas verde oscuro, como espinaca, ensaladas verdes, col rizada, acelgas y berzas
- Todo tipo de nueces y sus respectivas mantecas, como cacahuates (maní), almendras, pacanas, anacardos, nueces de Brasil, nueces de macadamia, manteca de cacahuate y manteca de almendra
- Semillas de girasol
- Semillas de calabaza
- Leche, leche chocolatada (preparada con una mezcla en polvo) y ponche de huevo
- Productos derivados de la soya, como tofu, frijoles de soya y leche de soya
- Frijoles
- Hipogloso o halibut (pescado)
- Papas al horno (con piel)
- Mijo y cereales de mijo
- Arroz moreno y tortas de arroz moreno
- Aguacate y guacamole

- Albaricoques (chabacanos) secos
- Bananas
- Avena
- Cereales de salvado
- Chocolate y polvo de cacao
- Barras y bebidas de reemplazo de comidas

## Otros cuidados en la casa

- Tome un suplemento de magnesio según las indicaciones que haya recibido.
- Procure que le revisen los niveles de magnesio regularmente. Esto es especialmente importante si usted está tomando un diurético (un medicamento que evita que el cuerpo retenga agua).
- Informe a su proveedor de atención médica sobre todos los medicamentos, con o sin receta, y suplementos de hierbas que esté tomando. Algunos medicamentos pueden reducir los niveles de magnesio.
- Tome todos los medicamentos exactamente según las indicaciones.
- Tómese el pulso con la frecuencia que le aconsejaron. Llame a su proveedor de atención médica si la frecuencia de su pulso es mayor de 100 latidos por minuto.
- Pregunte si necesita tomar un suplemento de calcio. Si su nivel de magnesio está bajo, es posible que tenga bajo su nivel de calcio.

## Visitas de control

Programe una visita de seguimiento según le indique nuestro personal. Su proveedor de atención médica tendrá que vigilar de cerca su problema. Es probable que usted necesite atención adicional si tiene una afección que está causando su hipomagnesemia.

Llame enseguida a su proveedor de atención médica o vaya a una sala de emergencias si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:

- Contracciones, espasmos o calambres musculares
- Fatiga
- Confusión
- Pérdida del conocimiento o desmayos
- Mareos
- Ritmo cardíaco irregular o demasiado rápido
- Dolor en el pecho o falta de aliento (dificultad para respirar)