

[Institutos Nacionales de la Salud / Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU.](#)



## Información sobre COVID-19

[x](#)

[Obtenga la información de salud pública más reciente de los CDC](#)

[Entérese sobre lo nuevo en investigación de los NIH](#)

[Encuentre información del HHS sobre el COVID-19 y usted](#)

[Página Principal](#) → [Medicinas, hierbas y suplementos](#) → [Hierbas y suplementos](#) →  
Metilsulfonilmetano (MSM)

Dirección de esta página: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/522.html>

# Metilsulfonilmetano (MSM)

## ¿Qué es?

El metilsulfonilmetano (MSM) es una sustancia química que se encuentra presente en las plantas verdes, en los animales y en los seres humanos. También se puede sintetizar en el laboratorio.

El MSM se popularizó gracias a un libro llamado *El milagro del MSM: la solución natural para el dolor*. Sin embargo, hay poca investigación científica para avalar su uso. Cierta bibliografía que promueve el MSM establece que el MSM puede tratar la carencia de sulfuro, aunque no existe Cantidad Diaria Recomendada (CDR) para el MSM o el sulfuro, y la carencia de sulfuro no ha sido descrita en textos médicos.

Las personas usan el MSM para tratar la artrosis. Se usa para tratar el dolor, la hinchazón, el envejecimiento de la piel y muchas otras condiciones. Aunque no existe buena evidencia científica para apoyar la mayoría de estos usos.

## ¿Qué tan efectivo es?

*Natural Medicines Comprehensive Database* (La Base Exhaustiva de Datos de Medicamentos Naturales) clasifica la eficacia, basada en evidencia científica, de acuerdo a la siguiente escala: Eficaz, Probablemente Eficaz, Posiblemente Eficaz, Posiblemente Ineficaz,

Probablemente Ineficaz, Ineficaz, e Insuficiente Evidencia para Hacer una Determinación.

La clasificación de la eficacia para este producto es la siguiente:

### Posiblemente eficaz para...

- **Artrosis.** La investigación muestra que la ingesta de MSM en 2 o 3 dosis diarias, ya sea sola o junto con glucosamina, puede disminuir levemente el dolor y la inflamación, y mejorar la función en personas con artrosis. No obstante, la mejoría no podría resultar clínicamente significativa. Además, el MSM no podría mejorar la rigidez y los síntomas en general. Además, el MSM no podría mejorar la rigidez y los síntomas en general. La ingesta diaria de un producto de MSM (Lignisul, Laborest Italia S.p.A.) junto con ácido boswélico (Triterpenol, Laborest Italia S.p.A.) durante 60 días podría reducir la necesidad de usar antiinflamatorios, pero no disminuye el dolor. La ingesta de MSM, ácido boswélico y vitamina C (Artrosulfur C, Laborest Italia S.p.A.) durante 60 días podría reducir el dolor y mejorar la distancia de la caminata. Los efectos parecen persistir durante un máximo de 4 meses después de detener el tratamiento. La ingesta de MSM, glucosamina y condroitina durante 12 semanas podría reducir el dolor en personas con artrosis. Además, la investigación preliminar sugiere que la ingesta de un producto combinado que contiene MSM (AR7 Joint Complex, Robinson Pharma) durante 12 semanas mejora la valoración del dolor y la sensibilidad.

### Posiblemente ineficaz para...

- **Rendimiento atlético.** La investigación muestra que la ingesta diaria de MSM durante 28 días no mejora el rendimiento físico. Además, la aplicación de una crema que contiene MSM antes de elongar no parece mejorar la flexibilidad ni la resistencia.
- **Mala circulación que puede causar inflamación de las piernas (insuficiencia venosa crónica o IVC).** La investigación muestra que la aplicación de MSM y EDTA en la piel puede disminuir la inflamación en la pantorrilla, tobillo y pie en personas con insuficiencia venosa crónica. Sin embargo, la aplicación de MSM solo parece realmente aumentar la inflamación.

### Insuficiente evidencia para hacer una determinación para...

- **Envejecimiento de la piel.** La investigación preliminar muestra que la ingesta del MSM podría ayudar a disminuir las arrugas de la cara y hacer que la piel luzca tersa.
- **Rinitis alérgica.** La investigación sugiere que la ingesta de MSM (OptiMSM 650 mg) durante 30 días puede aliviar algunos síntomas de la rinitis alérgica.
- **Daño muscular causado por el ejercicio físico.** Cierta investigación muestra que la ingesta diaria del MSM comenzando 10 días antes de una carrera puede ayudar a reducir la lesión muscular.
- **Una condición de la piel de la cara que produce enrojecimiento (rosácea).** La

investigación muestra que la aplicación de una crema con MSM en la piel dos veces por día durante un mes puede disminuir el enrojecimiento y otros síntomas de la rosácea.

- **Daño nervioso en las manos y los pies causado por el tratamiento con antineoplásicos.**
- **Hemorroides.**
- **Dolor en las articulaciones.**
- **Dolor posquirúrgico.**
- **Afecciones dolorosas causadas por el uso excesivo de los tendones(tendinopatía).**
- **Alergias.**
- **Enfermedad de Alzheimer.**
- **Asma.**
- **Trastornos autoinmunitarios.**
- **Cáncer.**
- **Dolor crónico.**
- **Estreñimiento.**
- **Enfermedades dentales.**
- **Inflamación de los ojos.**
- **Cansancio.**
- **Caída del cabello.**
- **Resaca.**
- **Cefaleas y migrañas.**
- **Presión arterial alta.**
- **Colesterol alto.**
- **VIH/SIDA.**
- **Picaduras de insectos.**
- **Calambres en las piernas.**
- **Problemas hepáticos.**
- **Problemas pulmonares.**
- **Mejora en el estado de ánimo.**

- **Problemas de los músculos y los huesos.**
- **Obesidad.**
- **Infecciones parasitarias.**
- **Mala circulación.**
- **Síndrome premenstrual (SPM).**
- **Protección contra quemaduras por el sol/viento.**
- **Envenenamiento por radioterapia.**
- **Tejido cicatricial.**
- **Ronquidos.**
- **Dolor de estómago.**
- **Estrías.**
- **Diabetes tipo 2.**
- **Heridas.**
- **Infecciones por hongos.**
- **Otras afecciones.**

Se necesita más evidencia para poder aprobar la eficacia del MSM para estos usos.

## ¿Cómo funciona?

El MSM podría aportar el azufre necesario para hacer otros productos químicos en el cuerpo.

## ¿Hay preocupación por la seguridad de su uso?

**Ingerido por boca:** El MSM **ES POSIBLEMENTE SEGURO** para la mayoría de las personas cuando se toma por vía oral por 3 meses. En algunas personas, el MSM podría causar náusea, diarrea, hinchazón, fatiga, dolor de cabeza, insomnio, comezón o empeoramiento de los síntomas de alergia

**Aplicado en la piel:** El MSM **ES POSIBLEMENTE SEGURO** para la mayoría de las personas cuando se lo aplica en la piel en combinación con otros ingredientes, como la silimarina o el ácido hialurónico y el aceite del árbol del té, durante un máximo de 20 días.

### **Advertencias y precauciones especiales:**

**Embarazo y lactancia:** No existe suficiente información confiable para saber si resulta seguro el uso del MSM durante el embarazo o la lactancia. Sea precavida y evite su uso.

**Venas varicosas y otros problemas circulares (insuficiencia venosa crónica):** La aplicación de una crema que contiene MSM en los miembros inferiores puede aumentar la inflamación y el dolor en personas con venas varicosas y otros problemas circulatorios.

## ¿Existen interacciones con medicamentos?

No se sabe si este producto interactúa con algún medicamento.

Si está tomando medicamentos, converse con su proveedor de atención médica antes de empezar a tomar este producto.

## ¿Existen interacciones con hierbas y suplementos?

No se conoce ninguna interacción con hierbas y suplementos.

## ¿Existen interacciones con alimentos?

No se conoce ninguna interacción con alimentos.

## ¿Qué dosis se utiliza?

### POR BOCA:

- **Artrosis:** Se ha usado 1.5 a 6 gramos de MSM por día en hasta 3 dosis durante un máximo de 12 semanas. Se ha usado 5 g de MSM además de 7.2 mg de ácido boswélico por día durante 60 días. Se ha usado un producto específico (Artrosulfur C, Laborest Italia S.p.A) que contiene 5 g de MSM, 7.2 mg de ácido boswélico y vitamina C todos los días durante 60 días. Se ha usado un comprimido por día de una combinación de colágeno tipo II con MSM, cetil miristoleato, lipasa, vitamina C, cúrcuma y bromelaína (AR7 Joint Complex, Robinson Pharma) durante 12 semanas. Se ha usado 1.5 gramos de MSM por día además de 1.5 gramos de glucosamina en 3 dosis diarias durante 2 semanas. Se ingirió 500 mg de MSM, 1500 mg de sulfato de glucosamina y sulfato de condroitina todos los días durante 12 semanas.

## Otros nombres

Crystalline DMSO, Dimethylsulfone, Dimethyl Sulfone MSM, DMSO2, MethylSulfone, Methyl Sulfonyl Methane, Methyl Sulphonyl Methane, Méthylsulfonylméthane, MSM, Sulfonyl Sulfur.

## Metodología

Para saber más sobre cómo este artículo fue escrito, refiérase a la metodología [<https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/methodology-sp.html>] de la *Base exhaustiva de datos de medicamentos naturales*.

## Referencias

1. Crawford P, Crawford A, Nielson F, Lystrup R. Methylsulfonylmethane for treatment of low back pain: A safety analysis of a randomized, controlled trial. *Complement Ther Med*. 2019;45:85–88. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=31331587&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=31331587&dopt=Abstract)] .
2. Muizzuddin N, Benjamin R. Beauty from within: Oral administration of a sulfur-containing supplement methylsulfonylmethane improves signs of skin ageing. *Int J Vitam Nutr Res*. 2020:1–10. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=32083522&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=32083522&dopt=Abstract)] .
3. Desideri I, Francolini G, Becherini C, et al. Use of an alpha lipoic, methylsulfonylmethane and bromelain dietary supplement (Opera) for chemotherapy-induced peripheral neuropathy management, a prospective study. *Med Oncol*. 2017 Mar;34:46. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=28205185&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=28205185&dopt=Abstract)] .
4. Withee ED, Tippens KM, Dehen R, Tibbitts D, Hanes D, Zwickey H. Effects of methylsulfonylmethane (MSM) on exercise-induced oxidative stress, muscle damage, and pain following a half-marathon: a double-blind, randomized, placebo-controlled trial. *J Int Soc Sports Nutr*. 2017 Jul 21;14:24. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=28736511&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=28736511&dopt=Abstract)] .
5. Lubis AMT, Siagian C, Wonggokusuma E, Marsetyo AF, Setyohadi B. Comparison of glucosamine-chondroitin sulfate with and without methylsulfonylmethane in grade I–II knee osteoarthritis: a double blind randomized controlled trial. *Acta Med Indones*. 2017 Apr;49:105–11. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=28790224&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=28790224&dopt=Abstract)] .
6. Notarnicola A, Maccagnano G, Moretti L, et al. Methylsulfonylmethane and boswellic acids versus glucosamine sulfate in the treatment of knee arthritis: randomized trial. *Int J Immunopathol Pharmacol*. 2016 Mar;29:140–6. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=26684635&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=26684635&dopt=Abstract)] .
7. Hwang JC, Khine KT, Lee JC, Boyer DS, Francis BA. Methyl-sulfonyl-methane (MSM)-induced acute angle closure. *J Glaucoma*. 2015 Apr–May;24:e28–30. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=24240884&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=24240884&dopt=Abstract)] .
8. Nieman DC, Shanely RA, Luo B, Dew D, Meaney MP, Sha W. A commercialized dietary supplement alleviates joint pain in community adults: a double-blind, placebo-controlled community trial. *Nutr J* 2013;12:154. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=24274358&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=24274358&dopt=Abstract)] .
9. Beilke, M. A., Collins–Lech, C., and Sohnle, P. G. Effects of dimethyl sulfoxide on the

oxidative function of human neutrophils. J Lab Clin Med 1987;110:91-96. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=3598341&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=3598341&dopt=Abstract)] .

10. Lopez, H. L. Nutritional interventions to prevent and treat osteoarthritis. Part II: focus on micronutrients and supportive nutraceuticals. PM.R. 2012;4(5 Suppl):S155-S168. View abstract [[http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list\\_uids=22632695&dopt=Abstract](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=PubMed&list_uids=22632695&dopt=Abstract)] .

Documento revisado – 08/21/2020

Natural Medicines no se hace responsable por las consecuencias médicas del uso de cualquier producto médico. Se hacen esfuerzos para garantizar que la información contenida en esta monografía sea precisa en el momento en que se publicó. Se advierte a los consumidores y profesionales médicos que consulten esta monografía que cualquier decisión médica o relacionada con el producto es responsabilidad exclusiva del consumidor y / o del profesional de la salud. Un acuerdo de licencia legal establece limitaciones para descargar, almacenar o imprimir el contenido de esta base de datos. A excepción de las posibles excepciones escritas en el acuerdo de licencia, no se permite la reproducción de esta monografía ni de ningún contenido de esta base de datos sin el permiso escrito del editor. Es ilegal descargar, almacenar o distribuir contenido de este sitio.

© 2021 TRC es una marca registrada del Therapeutic Research Center. TRC y todos los nombres y marcas de servicio asociados, incluyendo TRC, están restringidos y reservados para uso por el Therapeutic Research Center.



---

U.S. National Library of Medicine 8600 Rockville Pike, Bethesda, MD 20894  
U.S. Department of Health and Human Services National Institutes of Health

Página actualizada 12 marzo 2021