



El producto es utilizado para el control del sueño:

Ad portas del inicio de clases, pediatras alertan por “gomitas” de melatonina y riesgos en consumo en niños y venta por internet

JUDITH HERRERA C.

A días del regreso a los colegios, época en la que muchas familias retoman rutinas y regularizan los horarios de sueño tras las vacaciones, pediatras encienden las señales de alerta por el creciente uso de melatonina en formato “gomitas” en niños.

El producto, que en Chile es de venta bajo receta médica, se comercializa libremente como suplemento alimenticio en otros países y plataformas *online*, lo que ha facilitado su acceso sin supervisión profesional.

La advertencia, publicada recientemente en la revista científica de la Sociedad Chilena de Pediatría (SochiPe), Andes Pediátrica, surge tras un aumento sostenido de consultas en servicios de urgencia por ingesta accidental de melatonina en población infantil.

Efectos por su uso

La melatonina es una neurohormona producida por la glándula pineal, vinculada al ciclo sueño-vigilia. En su versión sintética se utiliza para trastornos del sueño, como el insomnio o el *jet lag*, y en pediatría suele indicarse en casos específicos, por ejemplo, en niños con trastorno del espectro autista (TEA) o déficit atencional e hiperactividad (TDAH).

Según la publicación de la So-

Está clasificada como un medicamento bajo receta, cuya seguridad y eficacia no han sido completamente establecidas para los menores de edad.

“Al parecerse a un dulce, aumenta el riesgo de ingesta accidental y sobredosis. Clínicamente pueden observarse somnolencia excesiva, mareos, cefalea, náuseas y otros”.

CAROLINA MÉNDEZ
VICEPRESIDENTA DE LA SOCHIPE

“El llamado es a no automedicar melatonina en niños. En Chile, si se usa, debería ser indicada y supervisada por un profesional”.

DANIELA VALENZUELA
PEDIATRA DE LA CLÍNICA LAS CONDES

chiPe, estudios han demostrado, además, que las presentaciones en el formato de goma se asocian a mayor probabilidad de presentar síntomas y requerir evaluación médica en comparación con otras vitaminas.

Carolina Méndez, vicepresidenta de la sociedad, precisa que “al parecerse a un dulce, aumenta el riesgo de ingesta accidental y sobredosis. Clínicamente pueden

observarse somnolencia excesiva, mareos, cefalea, náuseas e incluso compromiso sensorial en casos más relevantes. Además, en productos tipo suplemento puede existir variabilidad entre la dosis declarada y la real”.

En situaciones de intoxicación pueden presentarse vómitos, alteraciones del habla y compromiso neurológico más severo, especialmente en niños de me-

nos de cinco años.

En Chile, el Instituto de Salud Pública clasifica la melatonina como medicamento de venta bajo receta y advierte que su seguridad y eficacia no han sido completamente establecidas en menores de 18 años.

Datos del Centro de Información Toxicológica de la UC muestran que, por ejemplo, entre 2019 y 2022 se registraron 927 casos, con un aumento del 230% en los reportes anuales. Cerca de tres cuartas partes correspondieron a población pediátrica, predominantemente por exposiciones accidentales.

La pediatra Daniela Valenzuela, de la Clínica Las Condes, comenta que en marzo es más notorio el uso de este suplemento por el *shock* de horario: hay que volver a despertarse temprano y muchos niños y familias vienen de vacaciones con rutinas más tardías. Eso genera desfase de sueño, ya que se acuestan tarde y deben levantarse temprano; más pantallas en la tarde y noche, que empeoran el inicio del sueño; y el es-



PRODUCTO. La melatonina en gomitas puede encontrarse con facilidad en distintas plataformas de venta en línea.

trés o ansiedad de retorno”.

“En ese contexto aparece la búsqueda de una solución rápida, ‘algo para que se duerma’, muy amplificada por redes sociales y por el formato amigable de gomitas”, señala, y apunta que “el punto crítico del formato gomita es que se parece a un dulce, y eso cambia el riesgo”.

La especialista sostiene que en el tema de la venta *online* está el peligro de la “variabilidad entre lo que dice la etiqueta y lo que realmente contiene; además de posibles contaminantes o mezclas con otros ingredientes”, junto con “presentaciones para niños, con dibujos y sabores, que normalizan el consumo como si fuera inocuo”.

El llamado que hace a las familias es a “no automedicar melatonina en niños. En Chile, si se usa, debería ser indicada y supervisada por un profesional, con dosis, horario y duración definidos”.

Pablo Brockmann, pediatra de la Red UC Christus, señala que la

melatonina “tiene ciertas indicaciones que siempre tienen que ser supervisadas por alguien que sepa del tema. No es llegar y comprar las gomitas a destajo y empezar a dárselas a los niños”.

El también somnólogo apunta que “en Estados Unidos no se necesita receta, y la mayor cantidad de las gomitas provienen de allá o las trae gente que la compra allá y las revende por MercadoLibre, por Facebook, por redes sociales. Muchos papás caen en la tentación de darle esta gomita como si fuera una vitamina, y si bien en la gran mayoría de los casos no debieran tener inconvenientes, puede producir riesgos”.

En esa línea, Méndez insta a fortalecer “la fiscalización del comercio electrónico, especialmente el transfronterizo e informal, así como con los mecanismos de control en el ingreso al país. Cuando medicamentos se comercializan emulando productos nutricionales o suplementos, se genera un vacío regulatorio que facilita que un fármaco que en Chile requiere receta médica circule *de facto* como un producto de libre acceso”.

RECETA
Los expertos dicen que la melatonina en menores debe ser guiada por un médico.