

El pediatra y somnólogo de la UC Pablo Brockmann habla de los riesgos de usarla sin supervisión

“Tuve un paciente que le daba melatonina a su guagua de tres años para que durmiera la siesta”

JUAN MORALES

Cierta vez, el farmacólogo y académico del Departamento de Oncología Básico-Clínico de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile Luis Quiñones, hizo el experimento de comprar melatonina en una farmacia sin receta. El que lo atendió se la entregó sin exigirle nada, como si estuviera vendiéndole un jabón.

“Pero la melatonina solo se puede vender con receta médica”, le advirtió el doctor.

El farmacéutico lo quedó mirando con cara de tótem.

“Pero este es un producto natural”, le respondió.

Efectivamente, la melatonina no es un fármaco sintético, sino una hormona producida por el organismo humano. Cuando anochece, la glándula pineal la produce para inducir el sueño, y disminuye su producción hasta desaparecer cuando sale el sol. Es la molécula encargada de regular el ciclo del sueño y la vigilia, también llamado ciclo circadiano.

Sin embargo, por ser natural, algunos creen que pueden llegar y consumirla a destajo como quien toma agua, cuando en realidad su abuso puede provocar efectos adversos.

Es por esto que el ISP lanzó una advertencia sobre el uso indiscriminado de la melatonina.

Caso a caso

En otros países, como en Estados Unidos, su venta es libre, pero varios estudios han demostrado efectos nocivos por el uso descontrolado. Desde 2012 hasta 2021 los casos de ingestión de melatonina en menores de 19 años en ese país crecieron

Es cierto que es una hormona que se encuentra de manera natural en el organismo, pero no se puede suplementar indiscriminadamente. El ISP alertó casos de menores intoxicados.



Los doctores dicen que la melatonina en niños solo puede ser indicada por los médicos especialistas.

530%. Y en Chile, el Centro de Información Toxicológica de la UC (Dictuc) reportó, entre 2019 y 2022, 927 casos de sobredosis de melatonina, de los cuales el 38,2% fueron adolescentes y 36,6%, niños.

Los efectos adversos, explica el doctor Quiñones, van desde la náusea y el dolor de cabeza hasta tener sueño durante el día y andar irritable. Incluso es posible que aparezcan síntomas de depresión y, en casos muy puntuales, convulsiones.

“A veces la melatonina no funciona y los padres y amigos recomiendan aumentar la dosis, lo que muchas veces produce estos efectos adversos”, explica el académico.

Pablo Brockmann, pediatra y somnólogo del Centro del Sueño

UC Christus, puntualiza que la melatonina tiene dosis, indicaciones y períodos de uso muy específicos, que requieren indicación médica, “pero que eso no se cumple casi nunca”.

“Tuve un paciente que le daba melatonina a su guagua de tres años para que durmiera la siesta, cuando la melatonina jamás hay que consumirla en el día. Eso altera el ciclo circadiano”, cuenta el doctor Brockmann.

Se viene marzo

Por estas fechas, cuando los jóvenes y niños deben regresar al horario del colegio, la melatonina aparece como la santa solución para reacomodarse al nuevo horario, pero se trata de una solución llena de riesgos.

“Volver al nuevo horario nos

cuesta a todos, no solo a los niños”, dice el somnólogo. “Una forma efectiva de readecuación horaria es ir adelantando 20 minutos por día la hora de despertar, no mirar ninguna pantalla dos horas antes de dormirse y seguir con esta prohibición los fines de semana”.

“Lamentablemente”, agrega el doctor Quiñones, “adquirir melatonina es muy fácil. La venden en línea, en la feria, en todos lados, sobre todo en forma de gomitas dulces, para hacerlo atractivo a los niños. Pero el uso en los niños debe ser algo muy, pero muy excepcional, y siempre bajo supervisión médica. La automedicación de la melatonina, el uso crónico sin evaluación, es peligroso. El médico debe indicar la melatonina, no los padres”.