

Fecha: 12-03-2026
Medio: El Pingüino
Supl.: El Pingüino
Tipo: Cartas

Pág.: 8
Cm2: 113,4
VPE: \$ 135.896

Tiraje: 5.200
Lectoría: 15.600
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: **CARTAS: DORMIR BIEN NO DEPENDE SOLO DE UNA PASTILLA**

DORMIR BIEN NO DEPENDE SOLO DE UNA PASTILLA

Señor Director:

En los últimos años, la melatonina se ha instalado en muchos hogares como una solución rápida para los problemas de sueño en niños y adolescentes. Las gomitas saborizadas y otras presentaciones amigables han contribuido a esa percepción de producto inofensivo. Sin embargo, detrás de esa imagen hay una discusión sanitaria que merece más atención.

La melatonina es una hormona que produce naturalmente el organismo y que participa en la regulación del ciclo sueño vigilia. En determinados contextos clínicos puede ayudar a iniciar el sueño, sobre todo en adultos o en algunos trastornos específicos. El problema aparece cuando se transforma en una respuesta automática frente a las dificultades para dormir en la infancia.

En Chile, el Instituto de Salud Pública ha advertido un aumento de casos de intoxicación y sobredosis en menores asociados al consumo no supervisado de melatonina. Muchos de estos episodios se relacionan con productos que parecen dulces y que los niños pueden ingerir en exceso sin que los adultos lo noten a tiempo. Además, se trata de un medicamento que requiere receta médica y cuya seguridad en población pediátrica todavía cuenta con evidencia limitada.

A esto se suma otro aspecto importante. En mercados como el estadounidense, donde la melatonina se comercializa como suplemento dietario, distintos estudios han detectado diferencias importantes entre la dosis declarada en la etiqueta y la cantidad real del producto. Esto introduce un grado de incertidumbre que no es menor cuando se trata de niños.

Los efectos adversos descritos incluyen somnolencia durante el día, dolores de cabeza, mareos, náuseas o cambios de ánimo. También persisten dudas sobre el impacto que podría tener su uso prolongado en el desarrollo hormonal o puberal.

Por eso, antes de pensar en suplementos, conviene mirar las bases del descanso. Horarios regulares, menos pantallas en la noche y rutinas estables siguen siendo las herramientas más efectivas. Dormir bien no depende solo de una pastilla o una gomita. En la infancia, el sueño también se debe educar.

Fernando Torres,
Director Escuela de Química y Farmacia U. Andrés Bello