

Fecha: 05-03-2026
Medio: La Discusión
Supl.: La Discusión
Tipo: Noticia general

Pág.: 8
Cm2: 743,0

Tiraje: 3.500
Lectoría: Sin Datos
Favorabilidad: ☐ No Definida

Título: Intoxicación por melatonina en menores: entregan recomendaciones en su consumo

LA DISCUSIÓN
diario@ladiscusion.cl
FOTOS: NOTICIAS UDEC

Este lunes el Instituto de Salud Pública (ISP) entregó una alerta de farmacovigilancia debido al incremento en las intoxicaciones en infancias por el consumo de melatonina. Medicamento que se vende en farmacias bajo receta médica y cuyo consumo debe ser indicado por un profesional de la salud, siendo diferente la dosis según las necesidades de cada paciente.

¿Qué es la melatonina?

Se trata de una hormona, que se secreta naturalmente y ayuda a regular el sueño. Su producción se ve beneficiada con la oscuridad y baja cuando hay luz, alcanzando un máximo entre medianoche y las 2 o 3 am, indicó la neuróloga especialista en sueño y docente de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción, Dra. María José Elso Tinoco. Es por esto que, en personas de hábitos nocturnos o quienes trabajan rutinariamente en turnos de noche, afecta fuertemente su ciclo de sueño – vigilia. Además, disminuye gradualmente después de los 40 años.

En Chile, esta hormona se puede adquirir para consumo suplementario cuando la producción natural no es suficiente y está clasificada como medicamento. En otras naciones esta nominación cambia: en Estados Unidos se vende como suplemento alimenticio y en España dependerá de la dosis, pues sobre 2mg requiere receta médica, explicó el académico de la Facultad de Farmacia UdeC, Dr. Claudio Müller Ramírez.

“Nuestra cultura tiende a la automedicación y a confundir la melatonina con un producto natural inocuo y no lo es”, sumó el toxicólogo, agregando que bajo ciertas circunstancias puede generar daño al consumidor, especialmente a infancias.

Las dosis de medicamentos varían según la edad y peso corporal. Es por esto que los pacientes pediátricos no pueden recibir las mismas indicaciones que los adultos. En Chile no existen formulaciones de melatonina oficialmente aprobadas para el uso pediátrico general.

“La indicación para el insomnio crónico no está avalada por guías americanas ni europeas de sueño en la población adulta. Se ha recomendado en niños con alteraciones del neurodesarrollo”, identificó la neuróloga, explicando que hay reciente evidencia en que la melatonina podría ser usada en adultos mayores con patologías neurodegenerativas.

Efectos adversos de la sobredosis

Todos los medicamentos, alimentos o suplementos alimenticios tienen consecuencias negativas si se consumen en exceso, aclaró el Dr. Müller.

Ambos profesionales reportaron que los efectos adversos identificados en este caso son somnolencia excesiva, mareos, náuseas, cefalea, ansiedad, cólicos abdominales, irritabilidad, confusión, desorientación, alteraciones del ciclo sueño-vigilia si se usa en horarios inadecuados.

Este medicamento interacciona con otros compuestos. Es necesaria la adecuación de sus dosis en pacientes adultos si también se ingieren:

Antidiabéticos: puede modificar la regulación glucémica.

Anticonceptivos hormonales: pueden alterar niveles de melatonina.

Antidepresivos.

Anticoagulantes (puede aumentar riesgo de sangrado).

Antihipertensivos.



El Instituto de Salud Pública (ISP) alertó sobre el incremento en las intoxicaciones en infancias.

TRAS ALERTA DEL ISP

Intoxicación por melatonina en menores: entregan recomendaciones en su consumo

Docentes de la Universidad de Concepción alertaron que esta hormona, secretada naturalmente por nuestro cuerpo, ha sido ampliamente estudiada, pero su consumo no está regulado en menores.



Se tiende a la automedicación y a confundir la melatonina con un producto natural inocuo y no lo es”

CLAUDIO MÜLLER
ACADÉMICO FACULTAD DE FARMACIA UDEC

Otros sedantes.

En niños y adolescentes el toxicólogo advirtió que pueden interactuar con depresores del sistema nervioso central, antidepresivos, medicamentos para trastorno de déficit atencional e hiperactividad, antiepilépticos, antidiabéticos.

Cuidado con la administración infantil

La melatonina no solo se vende como pastilla. Hoy es posible encontrarla en formatos más “amigables” como gomitas, o gotas lo que facilita su administración, pero puede llevar a la confusión de inocuidad.

“Se les asocia con caramelos o golosinas y no se tiene conciencia de que se debe respetar el consumo indicado”,

observó el Dr. Müller, quien manifestó su preocupación con la posibilidad de que infancias lleguen a una intoxicación accidental como consecuencia de un consumo indiscriminado debido a la familiaridad de su presentación.

Para cerrar, el académico reforzó que el uso de suplementos alimenticios no está libre de riesgos, especialmente si por accidente los niños acceden a ellos. Para cualquier consumo farmacológico es necesaria la guía profesional y la supervisión de un adulto responsable.

La Dra. Elso, por su parte, reforzó que para un buen dormir “lo principal es la higiene de sueño, como evitar estimulantes como cafeína y las pantallas en la noche, que inhiben la melatonina de nuestro cuerpo”.