

de complicaciones, registraron las tasas más bajas de vacunación. Esta brecha no es sólo una cifra estadística: representa personas que podrían enfrentar hospitalizaciones, complicaciones graves o incluso la muerte.

La pregunta es inevitable: ¿por qué aún hay personas que deciden no vacunarse? Parte de la respuesta se relaciona con desinformación y una percepción errónea del riesgo. La evidencia demuestra que las vacunas reducen hospitalizaciones y mortalidad. Un ejemplo reciente en Chile fue la estrategia preventiva contra el virus respiratorio sincicial (VRS), que logró disminuir significativamente las hospitalizaciones en lactantes durante la campaña de invierno, sin registrar muertes asociadas en el grupo protegido. Vacunarse sigue siendo una decisión individual, pero sus consecuencias positivas o negativas siempre serán colectivas.

Adrián Núñez González y Marcela Sirguiado Davis, docentes de Enfermería Universidad Autónoma

Pastillas y buen dormir

● 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 sólo 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

Eficiencia energética

● El jueves 5 de marzo fue el Día Mundial de la Eficiencia Energética, una de las herramientas más costo-efectivas para reducir emisiones. En Chile se estima que el sector Energía es el causante del 77% del total de emisiones de gases de efecto invernadero (GEI), impulsado principalmente por el uso de fuentes fósiles, como el carbón y el diésel. Cada año que se posterga la adopción de medidas de eficiencia energética implica mayores costos económicos, sociales y ambientales.

A nivel país existen compromisos a gran escala, como la Ley Marco de