

Melatonina

● La reciente alerta por consumo de melatonina ha demostrado cómo las modas en salud pueden instalar prácticas riesgosas cuando no existe una adecuada educación sanitaria. La melatonina es una hormona que cumple un rol esencial en la regulación del sueño, pero su uso debe ser responsable. En el caso de niños, su administración siempre debe ser individualizada, por tiempo limitado y bajo prescripción médica. La experiencia internacional muestra señales preocupantes. En Chile, aunque la regulación es estricta, las consultas por sobredosis y combinaciones peligrosas con depresores del sistema nervioso central superaron las mil entre 2019 y 2022. Los síntomas por sobredosis pueden ser severos: somnolencia extrema, confusión, mareos, alteraciones cardiovasculares e incluso convulsiones o compromiso respiratorio en niños.

*Francisco Álvarez, académico de
Química y Farmacia Unab*