LITORALPRESS

Fecha: 07-03-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: Consumo de melatonina: entre beneficios para los adultos y riesgos para la población pediátrica

Pág. : 9
Cm2: 838,7
VPE: $ 1.008.133

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Hay 21 registros vigentes

de productos farmacéuticos que contienen melatonina como principio activo en Chile, ninguno aprobado para población pediátrica ni en formato de "gomitas", informó el ISP.

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

FOTO: ISIDORO VALENZUELA M.

LO MÁS SANO ES PROMOVER LA PRODUCCIÓN NATURAL

Consumo de melatonina: entre beneficios para los adultos y riesgos para la población pediátrica

Se dispone en distintos formatos y comercios, facilitando su acceso libre y consumo masivo en todas las edades con la promesa de propiciar el buen dormir de forma natural e inocua, aunque en ello se esconden irregularidades y graves riesgos: el Instituto de Salud Pública (ISP) alertó el gran aumento de infantes y adolescentes intoxicados en Chile por ingerir suplementos de melatonina sin supervisión profesional, sobre todo presentaciones atractivas y no autorizadas como "gomitas".

Entre los datos que dio a conocer destacan 123 notificaciones por reacciones adversas al uso de melatonina entre 2020 y 2025, 41,6% de los casos son niños, niñas y adolescentes, y de estos el 56,8% son intoxicaciones ocurridas principalmente en adolescentes.

Además, el Centro de Información Toxicológica de la Universidad Católica (Cituc) registró 927 casos de sobredosis de melatonina entre 2019 y 2022, y 75% fueron en niños y adolescentes.

Ante ello se manifiesta la necesidad crítica de concientizar en la población los efectos, usos y riesgos de lo que en Chile es en realidad un medicamento dentro de los sedantes o hipnóticos que administra de forma externa una hormona natural, es de venta regulada con receta y sólo está indicado para adultos bajo criterios específicos y no se autoriza en general para menores de 18 años por peligros para su desarrollo hormonal e intoxicaciones.

El ISP alertó el aumento de intoxicaciones en niños y adolescentes por estos productos que se venden fácilmente en distintos comercios y formatos con la promesa de mejorar el sueño de forma inocua.

Aunque son un medicamento sólo autorizado para su venta en farmacias con receta y en cierto grupo de personas adultas, y su uso no está aprobado para menores de 18 años.

La hormona

La médica Legna Gell, académica de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción (Ucsc), explica que la melatonina es una hormona que el cuerpo produce de forma natural, principalmente en la glándula pineal del cerebro, y su primordial función es regular ciclos biológicos como el sueño-vigilia, induciendo el sueño.

"También se produce en tejidos como retina, médula ósea, piel, tracto gastrointestinal, cerebelo y sistema inmunitario", añade. "Además, participa en el desarrollo puberal y la adaptación estacional del organismo. A nivel fisiológico, ejerce efectos antioxidantes, antiinflamatorios, neuroprotectores, ansiolíticos, antidepresivos y antinociceptivos. También interviene en la regulación hormonal y salud reproductiva", profundiza.

Es así que cuando la melatonina se administra de forma externa actúa reforzando las señales biológicas que indican al cuerpo cuándo es momento de dormir y facilita la conciliación del sueño.

Esta acción y la percepción de ser un producto natural han incentivado su consumo masivo y libre. Al respecto, la profesional destaca que si bien se considera que su uso es seguro y beneficioso, es en condiciones específicas: adultos, en dosis justas y tiempos acotados, y ante situaciones de dificultad para conciliar el sueño o desajustes horarios, siendo coadyuvante y no como tratamiento específico para trastornos.

"La melatonina está contraindicada en niños, adolescentes, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia, y en individuos con insuficiencia hepática o renal crónica. Y requiere especial precaución en pacientes con enfermedades cardiovasculares en tratamiento antihipertensivo, trastornos autoinmunes o uso de anticoagulantes", advierte.

Necesaria supervisión

Por ello el uso de melatonina debe ser indicado por un profesional tras evaluar cada caso y requiere prescripción, enfatiza el doctor Claudio Müller, académico del Departamento de Farmacia de la Facultad de Farmacia de la Universidad de Concepción (UdeC) y experto en toxicología.

Y es que como cualquier otro medicamento requiere dosis adecuadas para que reporte sus efectos beneficiosos, y puede interactuar con otras sustancias, contraindicarse en ciertas condiciones, y generar consecuencias negativas si se consume de forma automedicada y en exceso.

Por ejemplo, la melatonina podría interactuar con "compuestos antidiabéticos, anticonceptivos hormonales, antidepresivos, anticoagulantes, antihipertensivos y otros sedantes".

Además, puede haber sobredosis e intoxicaciones con distintos efectos adversos, y los niños son especialmente vulnerables a sufrir con la melatonina por no haber formulaciones con dosis pediátricas aprobadas.

Al respecto, Müller alerta el riesgo particular de formatos como "gomitas" que fácilmente se asocian como golosinas y pueden propiciar un consumo indiscriminado.

LITORALPRESS

Fecha: 07-03-2026
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Consumo de melatonina: entre beneficios para los adultos y riesgos para la población pediátrica**

Pág. : 10
Cm2: 836,0
VPE: $ 1.004.814

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: ESTEBAN PAREDES DRAKE / DIRCOM

Tanto los beneficios como los efectos adversos y riesgos del uso de melatonina cuentan con evidencias, su bien hay aristas en pleno estudio e interrogantes por responder.

Entre las certezas positivas, la médica Legna Gell releva que existen pruebas de su función para favorecer el sueño en adultos, con dosis precisas y tiempos breves, y estudios que propician su uso para apoyar ciertos trastornos o beneficiar a individuos con niveles reducidos de melatonina como las personas mayores.

"Sin embargo, sus efectos sobre la calidad total del sueño son moderados y no equivalen a los de los hipnóticos convencionales", afirma.

También destaca que hay investigaciones que describen propiedades antioxidantes y efectos moduladores en distintos sistemas fisiológicos, pero son aplicaciones que continúan en estudio.

Pero, así también hay diversos riesgos de los usos, sobre todo los que no responden a las indicaciones.

En los efectos adversos más frecuentes la académica destaca "somnolencia excesiva, cefalea, mareos, náuseas y alteraciones gastrointestinales". Y añade que "en algunos casos también se han descrito cambios en el estado de ánimo, irritabilidad, alteraciones del sueño, palpitaciones o cambios en la presión arterial".

Estas consecuencias pueden presentarse sobre todo cuando se usan dosis superiores a las recomendadas, por periodos prolongados o en combinación con otros medicamentos que potencien los efectos sedantes o modifiquen el metabolismo de la melatonina.

Además, advierte que se ha asociado el uso prolongado y sin supervisión con riesgos cardiovasculares. "Es limitada la evidencia actual sobre el impacto en la salud cardiometabólica de las intervenciones con melatonina destinadas a mejorar el sueño, y se requieren estudios adicionales que permitan comprender mejor los mecanismos fisiológicos involucrados y orientar con mayor precisión las recomendaciones de salud pública y la práctica clínica", declara.

Producción natural

Lo más sano y recomendable es tener un estilo de vida que favorezca la producción natural de melatonina y un sueño de calidad, y administrarla de forma exógena sólo en casos evaluados e indicados.

Las evidencias

Según explica Legna Gell, el organismo sintetiza melatonina principalmente a partir del aminoácido triptófano, que primero se convierte en serotonina y luego en melatonina. Es un proceso regulado por el ritmo circadiano a través de la exposición o falta de luz natural: en condiciones de oscuridad se activan vías que estimulan la síntesis de melatonina, y se inhibe con la luz y sobre todo la azul. "La secreción de melatonina sigue un patrón circadiano con niveles bajos durante el día y elevados durante la noche, coordinando el ciclo sueño-vigilia", precisa.

Ante ello, la clave está la adecuada higiene del sueño, y la primera recomendación de la académica es seguir horarios regulares para acostarse a dormir en la noche y despertar en la mañana, armonizando el reloj biológico.

Además, destaca que la exposición a luz natural en el día y particularmente en horas matutinas es crucial para regular la secreción nocturna de melatonina.

"En el periodo nocturno se recomienda menor exposición a pantallas y fuentes de luz artificial intensa, especialmente luz azul, al menos una o dos horas previas al inicio del sueño. Adicionalmente, es preferible mantener un ambiente oscuro, silencioso y fresco para dormir, y evitar el consumo de cafeína, alcohol y comidas abundantes antes del descanso", detalla.

También tiene efectos positivos realizar actividad física regular y consumir alimentos ricos en triptófano como lácteos, huevos, frutos secos, plátano y avena.

En caso de experimentar dificultades para dormir el llamado es consultar a un médico para que evalúe e identifique la causa o tipo de problema y defina el abordaje o tratamiento apropiado, evitando siempre la automedicación.

OPINIONES
X @MediosUdeC
contacto@diarioconcepcion.cl

Regulación y fiscalización

En distintos países la melatonina se comercializa como medicamento o suplemento dietario. El ISP advierte que en el último caso implica que sea de venta libre, acceso en establecimientos diversos, en presentaciones con formas y sabores atractivos para población infantil, y controles menos estrictos que un medicamento, pudiendo llevar a que la cantidad de la sustancia varíe o haya otros componentes.

No obstante, en Chile se clasifica como medicamento con venta bajo receta médica y sólo están autorizadas las farmacias para su comercio, asegurando que el producto cumple los estándares de calidad y seguridad. Aunque hay un masivo comercio informal.

El ISP informa que existen 21 registros sanitarios vigentes de productos farmacéuticos que contienen melatonina como principio activo en Chile, ninguno está aprobado para población pediátrica ni en formato de "gomitas". Toda la información está disponible en su página web.

Y ante las alertas recientes, el Servicio Nacional del Consumidor (Sernac) inició un monitoreo en diversos comercios, considerando aspectos como formatos, etiquetas y condiciones de venta de la melatonina. En un reciente comunicado, afirma que dispondrá los resultados del análisis al ISP, y no descarta adoptar acciones desde el punto de vista de la Ley del Consumidor.

Mientras, el ISP llama a sólo adquirir melatonina para usos debidamente indicados y en farmacias, y a notificar toda sospecha de reacción adversa asociada al uso de éste o cualquier medicamento.