

Fecha: 10-03-2026
 Medio: El Heraldo Austral
 Supl.: El Heraldo Austral
 Tipo: Noticia general
 Título: El riesgo de la melatonina en niños y el desafío del retorno a clases en la Región de Los Lagos

Pág.: 4
 Cm2: 619,8
 VPE: \$ 257.819

Tiraje: 1.500
 Lectoría: 4.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida

REGIONAL

El riesgo de la melatonina en niños y el desafío del retorno a clases en la Región de Los Lagos

El inicio del año escolar suele traer consigo dificultades para retomar los horarios de sueño, lo que ha llevado a muchas familias a recurrir a soluciones rápidas. Sin embargo, el Instituto de Salud Pública (ISP) ha encendido las alarmas al reportar un aumento del 56% en las intoxicaciones por melatonina en menores de edad en Chile.

Ante esta situación, el Dr. Felipe Méndez Koch, neurólogo infantil del Hospital Puerto Montt, explica los riesgos de esta tendencia y entrega recomendaciones clave para proteger la salud de los más pequeños de la casa.

¿Qué es la melatonina y por qué es riesgosa?

La melatonina es, en estricto rigor, una hormona y un neurotransmisor que nuestro cuerpo produce de forma natural a través de la glándula pineal cuando oscurece. Su función es actuar como un "cronomodulador", indicándole al cerebro que es momento de iniciar

el proceso de sueño, bajando la temperatura y la frecuencia cardíaca.

Aunque muchos padres la perciben como un suplemento natural inofensivo, el Dr. Méndez advierte que en Chile es considerada un fármaco que no debería adquirirse sin receta médica. Uno de los mayores peligros radica en las presentaciones extranjeras, como las gomitas, que no cuentan con autorización del ISP para uso pediátrico en nuestro país.

"El problema con las gomitas es que, además de no tener un rigor sobre la dosis exacta que contienen, los niños las ven como un dulce. Esto genera un alto riesgo de intoxicación accidental, no solo en el paciente, sino también en sus hermanos", señala el neurólogo infantil del HPM.

Señales de alerta para padres y cuidadores

Una intoxicación por melatonina puede ser difícil de detectar inicialmente debido a que sus



Dr. Felipe Méndez Koch, neurólogo infantil del Hospital Puerto Montt.

síntomas son inespecíficos. El ISP y especialistas advierten que se debe estar atento a:

- Náuseas y vómitos.
- Mareos y somnolencia diurna (sueño en momentos inadecuados).
- Riesgos a largo plazo: Aunque faltan más estudios en niños, se sabe que el uso crónico puede interactuar con otras hormonas (sexuales y tiroideas) y afectar potencialmente el desarrollo puberal.

En caso de sospecha de ingesta accidental, se recomienda contactar de inmediato al CITUC (Centro de Información Toxicológica de la UC).

La alternativa saludable: Higiene del sueño en el sur

En una zona como la nuestra, donde los cambios de luz estacionales son

marcados, el Dr. Méndez enfatiza que el 90% de los problemas de sueño se resuelven mejorando hábitos, no con fármacos.

Consejos prácticos para las familias puertomontinas:

- Apagar el "fuego" cerebral: El cerebro necesita dejar de recibir estímulos para descansar. Se deben quitar las pantallas (TV, celulares, computadores) al menos dos horas antes de dormir.
- Oscuridad total: Dado que en verano oscurece tarde, el uso de cortinas black-out ayuda a que el cerebro sienta que es de noche y comience a producir su propia melatonina.
- Bajar la intensidad: Evitar juegos físicos intensos justo antes de acostarse.

¿Cuándo consultar en el Hospital Puerto Montt?

Si tras mejorar la higiene del sueño las dificultades persisten y afectan el rendimiento escolar, la recomendación es acudir al CESFAM correspondiente para una evaluación inicial con médico general.

"Si el médico general ve que las medidas de higiene no son suficientes, nos deriva al policlínico de Neurología Infantil del HPM, donde contamos con la Dra. Verónica Ortiz, subespecialista en medicina del sueño", explica el Dr. Méndez. El llamado final a la comunidad es tajante: no comprar estos productos en ferias libres o internet, ya que la solución a los problemas de sueño no es una pastilla, sino una rutina saludable.

