

Melatonina en alerta

● 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. Solo en Estados Unidos se han reportado más de 260.000 exposiciones pediátricas en una década, muchas asociadas a presentaciones en formato de gomitas que facilitan ingestas accidentales. En Chile, aunque la regulación es más 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. Estos eventos refuerzan la necesidad de evitar la automedicación y de consultar oportunamente a un profesional de la salud.

En un contexto donde la información no validada se viraliza con rapidez, es urgente promover el uso responsable de medicamentos y educar a la población. La melatonina no es un producto inocuo y su uso inapropiado puede generar consecuencias graves. La prevención comienza con información confiable y decisiones guiadas por profesionales.

Francisco Álvarez