

## **Dormir bien**

Señora Directora:

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.

Los efectos adversos descritos incluyen somnolencia durante el día, dolores de cabeza, mareos, náuseas o cambios de ánimo. 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.

*Fernando Torres/ Director Escuela de  
Química y Farmacia Unab*