

Expertos de Instituto del Sueño advierten sobre el suministro de melatonina a niños

La melatonina es un componente cuyos efectos relajantes se han constatado para personas con ciertas dificultades para descansar pero es conveniente tomar ciertas precauciones si se quiere administrar a los más pequeños de la casa a la hora de irse a la cama, según sostienen los especialistas de Instituto del Sueño, que consideran que esta sustancia sólo se les puede dar bajo control de un médico especialista en estas cuestiones o de pediatras de atención primaria

La melatonina para niños es una cuestión controvertida en el ámbito médico: se trata de un producto que se promociona como una ayuda natural para conciliar el sueño y que está ampliamente extendido por todo el mundo para este fin. El debate que se mantiene en ciernes es si sirve de igual manera para adultos que para niños.

El problema para controlar el acceso a la melatonina es que se trata de un complemento nutricional comercializado en muchos establecimientos. Por ello, las instituciones relacionadas con esta disciplina no dudan en advertir acerca del uso indiscriminado o sin prescripción médica, ya que podría conllevar una serie de efectos adversos.

Qué es exactamente la melatonina

La melatonina es una hormona secretada naturalmente por el organismo, concretamente, por la glándula pineal situada en lo más profundo del cerebro, desde donde se libera al torrente sanguíneo.

Los niveles de este componente son los que regulan el ciclo natural de sueño-vigilia. La generación de melatonina se activa cuando la persona se encuentra en la oscuridad, mientras que se detiene con la luz; precisamente, la que desprenden los dispositivos móviles, como los ordenadores, los teléfonos móviles y las tablets, tan comunes en el día a día, provocan que los niveles de melatonina se rebajen considerablemente.

Muchas personas, incluidas los niños, ponen sus ojos ante estas luces azules (que es como se denomina técnicamente a la que emiten estos equipos).

Se ha demostrado que la melatonina es una solución muy precisa para reducir los niveles de latencia de sueño, que es el término adoptado para hablar del tiempo que se tarda en conciliar el sueño.

No obstante, la melatonina en niños es un arma de doble filo, puesto que sus efectos varían de un niño a otro por los distintos trastornos del sueño y lo variables que son los distintos ritmos circadianos.

Por todo ello, en Instituto del Sueño insisten en la vital importancia de apostar de forma moderada por

este compuesto y siempre en las medidas e instrucciones que dicte un especialista en estas cuestiones.

Datos de contacto:

Instituto Europeo del Sueño

(+56) 2 2596 2480

Nota de prensa publicada en: [Santiago de Chile](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria Farmacéutica](#) [Infantil](#) [Ocio para niños](#) [Bienestar](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>