

---

## Melatonina y sueño infantil

### ¿Qué es la melatonina?

La **melatonina** es una sustancia natural, parecida a una hormona. Se encarga entre otras muchas cosas, de regular los ciclos de día y noche, de sueño y vigilia.

### ¿Cómo funciona?

Cuando comienza a hacerse de noche, al disminuir la intensidad de la luz comienza a producirse la melatonina. Ésta avisa al cuerpo para que se prepare para dormir. A su vez, al amanecer la luz hace que se produzca menos melatonina. Lo que hace que el cuerpo se prepare para despertarse.

La luz azul de dispositivos electrónicos (de tablets, teléfonos móviles u ordenadores) afecta a la producción natural de la melatonina, y engaña al cerebro haciéndole creer que es de día. Nos hace sentir más alertas cuando deberíamos sentir sueño. Con el tiempo esto puede provocar alteraciones serias en el ritmo de producción natural de melatonina de nuestro cuerpo.

Por ello **se recomienda evitar la exposición a pantallas durante al menos 1 hora antes de irse a dormir.**

### ¿Existe melatonina en la farmacia?

Sí. Hay una melatonina fabricada en el laboratorio que se usa como un medicamento. La denominamos melatonina sintética o exógena.

### ¿Qué tipos melatonina hay en la farmacia?

- Melatonina de liberación rápida: en forma de comprimidos, cápsulas y como soluciones líquidas.
- Melatonina de liberación lenta: comprimidos o parches dérmicos en los que la hormona se combina con sustancias que la van liberando de forma progresiva.

### ¿Para qué se usa la melatonina exógena?

Cuando el reloj interno de las personas no funciona bien:

- casos de *jet-lag* o en largos viajes de avión,
- los niños ciegos a los que les falta el estímulo del cambio de luz a oscuridad
- niños con autismo, retraso mental u otras enfermedades neurológicas con alteraciones en el sueño,

- o en los casos del llamado [síndrome de retraso de fase](#) de los adolescentes.

Junto a unas normas básicas de [higiene de sueño](#), el pediatra puede valorar el uso de la melatonina.

La melatonina puede producir sueño. Por esto, puede adelantar el inicio del sueño entre 15 y 45 minutos. En algunos [niños con insomnio](#) de inicio (a los que les cuesta trabajo dormirse) puede ser útil de manera conjunta con unos correctos hábitos de sueño.

### **¿Cómo y cuándo se administra?**

La melatonina es útil en todos los trastornos del sueño y debe ser utilizada con prudencia y siempre bajo supervisión médica, a pesar de que se considera un complemento alimenticio y se puede adquirir en la farmacia sin receta médica.

El efecto de la melatonina depende más del momento en que se de en relación al sueño que de la dosis que se use. En general, cada paciente deberá tomarla siempre a la misma hora.

Los niños con problemas de insomnio la tomarán entre 30 y 60 minutos antes de acostarse. Y los adolescentes con síndrome de retraso de fase en torno a 5 a 6 horas antes de la hora a las que les entra sueño y se duermen habitualmente.

La dosis media en los niños es de 1 a 3 mgrs. Y en adolescentes oscila entre 1 y 5 mgrs. En los pacientes con problemas neurológicos a veces hacen falta dosis mayores.

### **¿Qué efectos secundarios presenta?**

La melatonina puede producir cefalea, sueño durante el día, mareos, dolor abdominal e irritabilidad, y puede elevar las cifras de glucosa en sangre.

Su uso se aconseja durante 4 semanas como máximo ya que no hay estudios para plazos de tiempos más largos.

Se contraindica su uso en niños menores de 6 meses. Y en niños con enfermedades autoinmunes, tumores hematológicos, asma mal controlado, diabetes o epilepsia.

### **¿Puede tomarse con otros medicamentos?**

No se aconseja su uso junto a medicamentos como sedantes, ansiolíticos o relajantes musculares, ya que pueden aumentar su efecto. Tampoco se aconseja tomarla con medicamentos inmunosupresores porque disminuyen su eficacia.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

# Melatonina y sueño infantil

Ignacio Cruz Navarro. Pediatra



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)

**Fecha de publicación:** 16-10-2014

*Última fecha de actualización:* 19-03-2020

**Autor/es:**

- [Ignacio Cruz Navarro](#). Pediatra. Centro de Salud "Montequinto". Dos Hermanas (Sevilla)
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.

