Siempre que hablamos de algún problema de salud y la posible solución para éste debemos tener en cuenta la siguiente máxima: “no todo lo natural es bueno”. Esto aplica, especialmente, a grupos vulnerables de la sociedad como adultos mayores, enfermos crónicos o niños, niñas y adolescentes, y a sustancias que se han vuelto altamente populares como la melatonina.

Hace un año, los Centros Para el Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU. (CDC), alertaban de una peligrosa alza de intoxicaciones de menores de edad en ese país a causa de la ingesta de melatonina sin supervisión. De acuerdo al estudio consignado por la organización, realizado durante una década, más del 94% de los incidentes ocurrieron en niños de 5 años o menos, más de cuatro mil requirieron hospitalización y 300 de éstos necesitaron cuidados intensivos.

Anuncio Patrocinado

Paula Molina, químico farmacéutico de Farmacias Ahumada, señala que, si bien en niños están permitidas pequeñas dosis de melatonina, esta ingesta siempre debe ser indicada por un pediatra, considerando las condiciones y necesidades de cada menor. “La melatonina es una hormona del cuerpo que juega un papel fundamental en el sueño y como cualquier otra sustancia o fármaco, tiene riesgos y efectos secundarios, por lo que su ingesta debe estar bien regulada y siempre bajo supervisión médica, más aún cuando se les suministra a niños. Las dosis siempre dependerán del peso y condiciones particulares de cada paciente”,

recalca.

¿Cuándo sí? ¿cuándo no?

La producción y liberación de melatonina en el organismo está relacionada con la hora del día, aumentando con la disminución de luz. Lo que encontramos en el mercado son suplementos que la contienen, pero se debe tener la claridad de que no es una pastilla para dormir por sí sola, “por lo que -a diferencia de lo que muchos padres pueden pensar- no es una sustancia natural inocua. Una sobredosis podría generar adormecimiento durante el día y causar pesadillas durante la noche, junto con náuseas, dolores de cabeza, irritabilidad, dolor en las articulaciones y, en casos extremos, problemas cardiovasculares o al sistema nervioso central”, puntualiza la farmacéutica.

En Chile hay pocos estudios sobre hábitos del sueño en la población infantil y tampoco existen cifras exactas sobre la prevalencia de los trastornos en esta etapa. No obstante, uno publicado el año 2020 en la Revista chilena de Psiquiatría y Neurología de la Infancia constataba que en el rango de los 3 a los 18 años, el 19% presentaba dificultad para conciliar el sueño y el 6% despertaba más de dos veces durante la noche -teniendo problemas para volver a dormir. “La poca información sobre esta problemática se da en todo el mundo, ya que las alteraciones no siempre se pesquisan por la poca conciencia sobre

la importancia y los efectos nocivos de una mala higiene del sueño”, recalca.

En este sentido, según Molina, “la solución farmacológica no debe ser el primer recurso, ya que el origen de estos problemas no suele ser patológico sino -más bien- está ligado a la falta de hábitos para dormir, el abuso de aparatos tecnológicos que sobre estimulan a los pequeños y el sedentarismo, entre otros”. Niños con trastornos del espectro autista (TEA), con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) y otras neurodivergencias pueden necesitar de la ayuda de esta sustancia para conciliar el sueño debido a sus condiciones de base, aunque siempre indicado por el pediatra.

No obstante, lo más importante es que los NNA desarrollen una rutina del sueño, que abarca mucho más que el momento en que el sol se esconde. La práctica de ejercicio está muy relacionada con el sueño y está demostrado que ayuda a conciliarlo mucho más rápido, pero la actividad física debe restringirse tres o cuatro horas antes del inicio del sueño. Además, se debe propiciar un ambiente tranquilo y oscuro, con una temperatura agradable, y utilizar la cama sólo para dormir; muchos niños juegan o hacen sus tareas en este espacio, lo que dificulta la asociación entre la cama y el sueño.

Además, se debe evitar la estimulación cerca de la hora de dormir, lo que incluye la exposición a aparatos electrónicos como celulares, tablets, computadores o la televisión -ya que la luz azul inhibe la producción de melatonina-, junto con la ingesta de alimentos o el exceso de líquidos, y -por sobre todo- mantener horarios regulares de sueño. “Aquí es importante el compromiso de padres y madres para generar hábitos saludables, como una buena higiene del sueño, que es el máximo garante de un buen descanso y desarrollo de cualquier niño”, agrega la profesional.

Por último, la farmacéutica subraya que “la idea no es demonizar la melatonina, pero sí generar atención respecto a su consumo sin supervisión y las consecuencias que puede tener su abuso. El sueño es importante para asegurar el correcto funcionamiento y desarrollo físico y emocional de los niños, por lo que los estilos de vida y una buena higiene se sueño siempre serán el mejor remedio”.

y tú, ¿qué opinas?