

Lo que debe saber sobre la melatonina para los problemas de sueño en los niños: Guía para cuidadores

Por los expertos en sueño infantil de la Asociación Internacional del Sueño Pediátrico (IPSA)¹

La melatonina es una hormona que el cerebro produce de forma natural y que ayuda a programar el sueño. Indica a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro cuándo deben relajarse por la noche. Aunque, la melatonina suele considerarse segura y eficaz para muchos niños con dificultades para conciliar o mantener el sueño, hay que tener en cuenta una serie de aspectos antes de administrar melatonina a su hijo. Nuestras recomendaciones pretenden ayudarlo a tomar decisiones seguras y saludables para su hijo.

- La melatonina es un medicamento y sólo debe utilizarse con el consejo y la supervisión de un médico.

- Antes de considerar la melatonina, por favor, haga que su hijo sea evaluado por su pediatra o profesional de salud, para determinar si existen otras posibles causas de sus síntomas de insomnio.

- Las estrategias y los cambios de comportamiento deben ser lo primero y/o formar parte de las recomendaciones de uso de la melatonina. Aquí encontrará enlaces a algunos buenos recursos:

- babysleep.com; sleepforkids.org; <https://www.healthychildren.org/English/healthy-living/sleep>; <https://www.sleepfoundation.org/children-and-sleep>; <https://childmind.org/topics/sleep>; <https://thesleepcharity.org.uk/>).
- <https://www.aeped.es/comite-medicamentos/pediamecum/melatonina>

- La melatonina de acción corta sólo debe utilizarse para la dificultad para conciliar el sueño.

- Existen pruebas científicas que demuestran que las formas de melatonina de acción más prolongada (disponibles en algunos países), también pueden reducir el número de veces que los niños se despiertan por la noche.

- La dosis de melatonina debe comenzar con la cantidad más baja posible (0,5 o ½ mg) administrada entre 30 y 60 minutos antes de acostarse. Los intervalos de dosis generalmente recomendados son:

- Lactantes (0-2 años): No se recomienda.
- Niños pequeños (2-3 años): Hasta 1 mg.
- Preescolares (4-5 años): Hasta 2 mg.
- Edad escolar (6-10 años): Hasta 3 mg.
- Escolares mayores y adolescentes: Hasta 5 mg

- Si le preocupan los efectos secundarios, como somnolencia matutina, dolores de cabeza, pesadillas, malestar estomacal o mareos, hable con el pediatra.

- En los países, en los que la melatonina no requiere receta médica, lo mejor es utilizar sólo productos de melatonina que estén certificados. Esto significa que contienen la cantidad de melatonina indicada en la etiqueta y que su uso es seguro.

- La melatonina debe guardarse en un lugar seguro, fuera del alcance de los niños, para evitar que la tomen accidentalmente.
- La melatonina debe utilizarse durante el menor tiempo posible. Es importante que consulte periódicamente a su pediatra para decidir si su hijo debe seguir tomando melatonina.