

## Experta llamó a usar correctamente la melatonina en niños

El fármaco no debe asumirse como una solución permanente para el insomnio infantil.

La melatonina es una sustancia natural producida por la glándula pineal, un área del cerebro ligada a la inducción del sueño, dado que se produce y libera en el cerebro cuando oscurece y disminuye su producción cuando hay luz.

“La evidencia avala (como fármaco) su uso bajo indicación y supervisión médica en niños que padecen insomnio, ya que regula el ciclo circadiano. Sin embargo, la Academia Americana de Medicina del Sueño (AASM) dice que el tratamiento farmacológico para el insomnio debe aplicarse en el paciente pediátri-

co sólo en situaciones muy específicas”, explicó Beatriz Arteaga, Directora de la Escuela de Técnico de Nivel Superior en Enfermería de la UDLA.

“La melatonina, como todo fármaco, tiene efectos adversos como dolores de cabeza, náuseas y vómitos, apatía o trastornos del humor, aumento de peso, letargia o somnolencia excesiva diurna, entre otros”, agregó, y también sostuvo que el fármaco puede ayudar a corto plazo, pero no debe asumirse como una solución permanente.

En esta línea, Arteaga sugirió generar buenos hábitos



*Frente al insomnio infantil, hay que mejorar los hábitos de sueño.*

de sueño en los niños, disminuyendo los estímulos auditivos y visuales una hora antes de dormir. Esto, además de acostar al menor siempre a una misma hora.

Por otro lado, mencionó

la importancia de que la última comida de los niños no incluya alimentos o bebidas estimulantes con exceso de azúcar, cafeína, condimentos, elementos irritantes o meteorizantes.