

El uso de melatonina para ayudar a niños y adolescentes a dormir ha aumentado significativamente. Sin embargo, en EE. UU., la melatonina es un suplemento no regulado, por lo que suele haber muy poca dirección para las familias. Esta hoja informativa le brindará información sobre la melatonina, pero si está considerando usarla para su hijo, es fundamental que primero lo consulte con un médico especialista en sueño o con el proveedor de atención primaria de su hijo. *The use of melatonin to help children and adolescents sleep has increased significantly. However, in the United States, melatonin is an unregulated supplement so there is often very little guidance for families. This handout will provide some background on melatonin, but if you are considering melatonin use for your child, it is essential that you discuss this first with your child's sleep medicine or primary care clinician.*

¿Qué es la melatonina? *What is melatonin?*

La melatonina es una hormona que produce el cerebro para ayudar a controlar el reloj interno y el momento del sueño. Cuando oscurece, esa oscuridad viaja a través de los ojos hasta el cerebro y le indica que libere melatonina. Esto ayuda al cuerpo a prepararse para dormir. La melatonina se libera durante toda la noche, lo que le ayuda a permanecer dormido. Por la mañana, la luz brillante viaja a través de los ojos hasta el cerebro, indicándole que deje de producir melatonina y se despierte.

Melatonin is a naturally produced hormone that is part of the system in your brain that controls your internal clock. When it gets dark outside, that darkness travels through your eyes to your brain and cues your brain to release melatonin. This prepares your body for sleep. Melatonin is released all night, helping you stay asleep. Bright light in the morning again travels through your eyes to your brain, telling your brain to stop making melatonin and wake up.

Durante la pubertad, la liberación de melatonina se retrasa entre 1 a 2 horas. Esto dificulta que la mayoría de los adolescentes se duerman a la hora deseada o a la hora más temprano que solían acostarse. *During puberty, the timing of when melatonin is released is delayed by about 1 to 2 hours. This makes it harder for most adolescents to go to sleep at a desired or previously regular early bedtime.*

¿Ayudará la melatonina a mi hijo a dormirse? *Will melatonin help my child go to sleep?*

Los suplementos de melatonina (en forma líquida, en pastillas o gomitas) se toman por vía oral para ayudar con algunos problemas de sueño. Estudios han demostrado que tomar suplementos de melatonina como hipnótico (provoca o facilita el sueño) ayuda a niños y adolescentes con autismo, TDAH y eccema moderado a grave a dormirse más rápido. La melatonina también puede tomarse como cronobiótico (ayudando a dormirse a la hora correcta). Este enfoque puede utilizarse en adolescentes con un reloj interno retrasado, lo que les dificulta conciliar el sueño a una hora temprana para que puedan dormir lo suficiente por la noche. *Melatonin supplements (in liquid, pill, or gummy form) are taken by mouth to help with some sleep problems. Studies have shown that taking melatonin supplements as a hypnotic (making you sleepy) helps children and adolescents with autism, ADHD, and moderate to severe eczema go to sleep faster. Melatonin can also be taken as a chronobiotic (making you go to sleep at the right time) when an adolescent's internal clock makes it hard for them to go to sleep early enough to get enough sleep at night.*

Los estudios sugieren que la melatonina puede ser menos efectiva en niños neurotípicos y no debe usarse debido a sus posibles efectos secundarios, como pesadillas, terrores nocturnos, somnolencia, dolor de cabeza, malestar del estómago, mareos diurnos, presión arterial baja, incontinencia urinaria (mojando la cama) o aturdimiento al despertar. Además, algunos niños pueden volverse más activos y tener más problemas de sueño con la melatonina. *Studies suggest that melatonin may be less effective in neurotypical children and should not be used due to potential side effects, including nightmares, sleep terrors, sleepiness, headache, upset stomach, daytime dizziness, low blood pressure, bedwetting, or grogginess when they wake up. Also, some children may become more active and have more sleep problems with melatonin.*

(continúa)

Uso de la Melatonina como Hipnótico *Using Melatonin as a Hypnotic*

Los suplementos de melatonina pueden tomarse por vía oral 30 minutos antes de la hora deseada para dormir. Se debe usar primero una dosis baja (de 0,5 a 1 mg), independientemente de la edad o el peso del niño. Si esto no funciona después de una semana, la dosis puede aumentarse de 0,5 a 1 mg cada semana. La mayoría de los estudios muestran que hasta 6 mg de melatonina son útiles en niños con trastornos del desarrollo neurológico como el autismo. A diferencia de otros medicamentos, es poco probable que una dosis más alta funcione mejor si una dosis más baja no funciona. *Melatonin supplements can be taken by mouth 30 minutes before the desired sleep time. A low dose should be used first (0.5 to 1 mg) regardless of a child's age or weight. If this is not helpful after one week, the dose can be increased by 1 mg each week. Most studies show that up to 6 mg of melatonin is helpful, and unlike other medications, a higher dose is not likely to work better if a lower dose is not working.*

Uso de la Melatonina como Cronobiótico *Using Melatonin as a Chronobiotic*

Para ayudar a un adolescente a dormirse más temprano, se puede tomar una pequeña dosis de melatonina (0,3 to 0,5 mg) por vía oral de 4 a 6 horas antes de la hora de dormir deseada. Dosis mayores de melatonina tomadas a esta hora no serán efectivas. Esta dosis muy pequeña se utiliza para intentar imitar la liberación natural de melatonina que se produce al oscurecer. *To help an adolescent go to sleep earlier, a small dose of melatonin (0.3 to 0.5 mg) can be taken by mouth 4–6 hours before the desired sleep time. Larger doses of melatonin taken at this earlier time will not be effective. Instead, this use is to try and mimic the natural melatonin the body releases when it gets dark outside.*

Incluso con melatonina, ¿por qué mi hijo se despierta durante la noche? *Even with melatonin, why does my child still wake up during the night?*

Los suplementos de melatonina tomados como hipnóticos son más efectivos aproximadamente 45 minutos después de su administración. Por lo tanto, los suplementos de melatonina son útiles para ayudar a los niños a dormirse a la hora de acostarse, pero su efecto es muy limitado para ayudarlos a permanecer dormidos durante la noche. Existe una versión de melatonina de liberación prolongada que libera una segunda dosis pequeña de melatonina durante la noche, pero debe tomarse en forma de pastilla y tragarse entera para que funcione (no masticarse ni disolverse). *Melatonin supplements taken as a hypnotic are most effective about 45 minutes after taking them. Thus, melatonin supplements are useful for helping children go to sleep at bedtime but do very little to help children stay asleep during the night. There is a time-release version of melatonin that releases a second small dose of melatonin during the night, but it must be taken in pill form and swallowed whole to be effective (not chewed or dissolved).*

Sin embargo, si los despertares nocturnos son largos y persistentes, se puede administrar una segunda dosis pequeña de melatonina (p. ej., 0,5 mg o 1 mg) durante la noche si al niño aún le quedan 4 horas para su hora habitual de despertarse. Administrar melatonina más tarde aumenta el riesgo de tener sueño durante el día. *However, if night wakings are long and persistent, a small second dose of melatonin (e.g., 0.5 mg or 1 mg) can be given during the night if the child still has 4 hours left before their typical wake time. Giving melatonin any later than that increases the risk of daytime sleepiness in your child.*

¿Ayudará la melatonina con los problemas de sueño de mi hijo? *Will melatonin help my child's sleep problems?*

La melatonina nunca debe ser el primer tratamiento para ayudar a su hijo a dormir. Los hábitos de sueño saludables son el mejor primer paso, incluyendo una hora de acostarse y de despertarse constante y apropiada para el desarrollo, así como una rutina constante para la hora de acostarse. Además, es importante ofrecer una respuesta consistente a las protestas del niño a la hora de acostarse o a los despertares nocturnos. Aunque los enfoques conductuales no siempre son una solución rápida, a largo plazo son significativamente más eficaces que usar melatonina, que deja de funcionar cuando su hijo deja de tomarla. *Melatonin should never be the first thing you use to try and help your child sleep. Healthy sleep habits are the best first step, including a consistent, developmentally-appropriate bedtime and wake time, as well as a consistent bedtime routine. Further, it is important to provide a consistent response to a child's bedtime protests or nighttime waking. While behavioral approaches may not be a quick fix, in the long run they are significantly more effective than using melatonin, which stops working when your child stops taking it.*

(continúa)

La melatonina tampoco ayudará con los problemas de sueño causados por condiciones médicas como los ronquidos o los problemas estomacales. Dado que la melatonina puede interactuar con otros medicamentos o suplementos, es fundamental que informe al médico especialista en medicina del sueño o al proveedor de atención primaria de su hijo sobre la salud física, mental y los hábitos de sueño de su hijo. *Melatonin will also not help with sleep problems caused by medical conditions like snoring or stomach problems. Because melatonin can interact with other medications or supplements, it is essential that you share information about your child's physical health, mental health, and sleep habits with your child's sleep clinician or primary care clinician.*

¿Necesito receta médica para que mi hijo tome melatonina? *Do I need a prescription for my child to take melatonin?*

No en EE. UU., donde la melatonina es un suplemento dietético y no está regulada por la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA). Esto significa que la cantidad y la pureza de la melatonina en los suplementos que compra, no se puede garantizar. Intente seleccionar un suplemento de melatonina con la marca "USP Verified", lo que significa que el suplemento se elabora en instalaciones que siguen los estándares de buen proceso de fabricación y se considera el más puro y seguro. *Not in the United States, where melatonin is a dietary supplement and is not regulated by the Food and Drug Administration. This means that the amount and purity of the melatonin in supplements you buy cannot be guaranteed. Try to select melatonin that carries a USP Verified Mark, indicating that it is made in a facility that follows good manufacturing process standards.*

¿Por cuánto tiempo tomará melatonina mi hijo? *How long will my child take melatonin?*

Pare el uso de la melatonina inmediatamente si su hijo experimenta algún efecto secundario. Informe todos los efectos secundarios al médico del sueño o al proveedor de atención primaria de su hijo para decidir si es apropiado continuar con la melatonina. *Stop melatonin immediately if your child experiences any side effects. Report all side effects to your sleep medicine or primary care clinician to decide if continuing melatonin is appropriate.*

Pare el uso de la melatonina si el sueño de su hijo no mejora con la dosis máxima recomendada por su médico del sueño o a su proveedor de atención primaria. *Stop melatonin if your child's sleep is not improving on the maximum dose recommended by your sleep medicine or primary care clinician.*

La melatonina no debe ser la solución a largo plazo para los problemas de sueño de su hijo. Si bien puede usar melatonina mientras ayuda a su hijo a dormir, también debería trabajar en estrategias conductuales para ayudarlo a aprender a dormirse y a volver a dormirse sin melatonina. En el caso de los niños neurotípicos sanos, en particular, el objetivo debe ser disminuir y suspender el uso de melatonina tan pronto como el sueño de su hijo haya mejorado. *Melatonin should not be the long-term solution for your child's sleep problems. While melatonin can be used while it helps your child's sleep, you should also be working on long-term approaches to helping your child learn to go to sleep and return to sleep without melatonin. For healthy typically developing children in particular the goal should be to decrease and stop melatonin use as soon as your child's sleep has improved.*
