

# Melatonina para el sueño

Cuando el sol se pone los niveles de melatonina aumentan y nos da sueño.

## ¿Qué es la melatonina?

La melatonina es una hormona natural producida por el cuerpo que estimula el sueño. El cuerpo produce melatonina como respuesta a la oscuridad o a la falta de luz. Los niveles de melatonina aumentan cuando llega la noche y oscurece. El cuerpo recibe una señal que indica que es hora de dormir. Al amanecer es lo contrario, la luz provoca una disminución de los niveles de melatonina y despertamos.

## Uso de melatonina como suplemento para niños

Los niños pueden tomar una forma sintética (artificial) de melatonina para dormir. Este medicamento se utiliza únicamente bajo la supervisión de un especialista en sueño o un pediatra y es muy común en forma de pastillas.

Lo pueden tomar niños con síndrome de retraso de la fase de sueño o con alteraciones del ritmo circadiano. Puede ayudarles a conciliar el sueño a la hora de acostarse y regular el horario de dormir/despertar. También se ha demostrado que la melatonina aumenta el tiempo total de sueño en niños con autismo o con trastorno de déficit de atención e hiperactividad.

Junto a la melatonina su niño debe seguir buenos hábitos de sueño. Para que le pueda ayudar a regular el sueño también hay que usar otros métodos que se encuentran en nuestros folletos sobre el orden en el sueño: consejos para el adolescente”.

## ¿Cómo se toma la melatonina?

La melatonina se toma por vía oral y funciona mejor si se ingiere unos 30 a 60 minutos antes de la hora que quiere que el niño se duerma.

Las dosis de melatonina varían entre 1 y 5 mg por noche. La persona que le receta los medicamentos para el sueño decidirá con usted cuál es la dosis correcta para su niño.

## ¿Dónde obtengo la melatonina?

Se puede comprar en la mayoría de las farmacias, es de venta libre y viene en formas líquida, sublingual (se disuelve debajo de la lengua), masticable o en pastillas. Las pastillas de dispersión gradual no se pueden moler ni partir, por eso no la pueden tomar los pequeños que no tragan pastillas.

Como la melatonina es de venta libre, no está asegurada por la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA, sus siglas en inglés). En el envase se declara que no se recomienda para niños. Esto se debe a que no se han hecho suficientes pruebas en niños. Igual que con las vitaminas y otros suplementos, preste mucha atención al lugar donde se ha producido. Verifique que tenga un código USP que indica que los componentes que aparecen en la etiqueta han sido realmente controlados para este producto.

La melatonina le recuerda al cuerpo que es la hora de dormir, pero para el sueño, también es importante prestar atención al ambiente. Es mejor tener una rutina para acostarse y un espacio tranquilo, oscuro y fresco que facilite el sueño.

### Para más información

- Centro de Trastornos del Sueño  
206-987-5072
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Servicio gratuito de intérprete

- En el hospital, solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Dígale al intérprete la extensión o el nombre de la persona que necesita.

### ¿Tiene algún efecto secundario?

No se han reportado efectos secundarios serios ni tóxicos. La melatonina no ha sido extensivamente estudiada en los niños. El exceso puede causar somnolencia matinal.

### ¿Por cuánto tiempo se debe usar la melatonina?

La melatonina se debe utilizar únicamente bajo la supervisión de un especialista en sueño o un pediatra.

### Las formas más comunes de melatonina:

Esta es una lista de las formas más comunes de melatonina y dónde conseguirla:

- Rite Aid: la marca Pharmassure, certificada USP, viene en pastillas de 3 mg
- Trader Joe's, marca propia: 0.5 mg (500 microgramos) pastillas masticables con sabor a menta
- Super Supplements: melatonina en varias formas
- Marca Schiff de Costco: viene en 3 mg. y 5 mg. Contiene teanina y GABA para agregarle propiedades relajantes y calmantes. Por esta misma razón, varias marcas también agregan vitamina B.
- Fred Meyer: la marca Kroger tiene masticable de color naranja que vienen en dosis de 3 mg. y 5 mg.
- Otros supermercados y farmacias.



# Melatonin for Sleep

When the sun goes down, melatonin levels go up and help promote sleep.

## What is melatonin?

Melatonin is a natural hormone made by your body that helps to stimulate sleep. Your body produces melatonin in response to darkness or lack of light. Melatonin levels go up in the evening when it gets dark. That signals your body that it is time to go to sleep. Conversely, in the morning, the light causes your melatonin levels to fall and you wake up.

## Use of supplemental melatonin in children

A synthetic (man-made) form of melatonin can be given to children to help with sleep. This medicine is used only under the care of a sleep medicine provider or primary care doctor. It is most often given in pill form.

Children with delayed sleep phase syndrome or circadian rhythm disturbances are good candidates for this supplement. It can help them to fall asleep at bedtime and regulate the sleep/wake schedule. Melatonin has also been shown to increase total sleep time in children with autism and Attention Deficit Hyperactivity Disorder.

Have your child practice good sleep hygiene along with melatonin use. Melatonin should help your child regulate sleep, but it will not work unless your child is also doing other steps in their sleep plan. These suggestions are outlined in our Sleep Hygiene for Children or Teenage Sleep tip sheets.

## How is melatonin given?

Melatonin is given by mouth. It works best if taken about 30 to 60 minutes before you want your child to be asleep.

Melatonin doses range from 1 to 5 mg per night. Your sleep medicine provider will work with you to decide the correct dose for your child.

## Where do I get melatonin?

It is found over-the-counter at most drug stores and comes in liquid, sublingual (a typed dissolved under the tongue), chewable or tablet forms. Timed-release tablets cannot be crushed or broken and so are not usable by young children who can't swallow tablets.

Since melatonin is found over-the-counter, it is not regulated by the Food and Drug Administration (FDA). It will say on the bottle that it is not recommended for use in children. This is because it has not been thoroughly tested in kids. Like vitamins and other supplements, pay close attention to where the product is produced. Look for a USP code verifying that what is on the label has actually been checked in the product.

Melatonin reminds the body it is time to sleep but you also need to pay attention to your sleep environment. Have a sleep routine and a dark, quiet, cool room to support sleep.

### To Learn More

- Children's Sleep Disorders Center  
206-987-5072
- Your child's healthcare provider
- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)

### Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.

### Are there any side effects?

No known toxicity or serious side effects have been reported. Use of melatonin has not been studied extensively in children. Giving too much melatonin can cause morning drowsiness.

### How long should I use melatonin?

Melatonin should be used under the direction of your sleep medicine provider or primary care doctor.

### Common forms of melatonin:

Here is a list of common forms of melatonin sold over-the-counter without a prescription and where to get them:

- Rite Aid: Pharmassure brand, USP certified, comes in 3 mg tablets
- Trader Joe's brand 0.5 mg (500 microgram) chewable peppermint-flavored tablet
- Super Supplements: many different forms of melatonin
- Costco: Schiff brand, comes in 3 mg or 5 mg. Theanine and GABA are added to support relaxation and calming properties. Many brands are also adding Vitamin B for this reason as well.
- Fred Meyer: Kroger brand orange chewable tablet 3 mg or 5 mg dose
- Online: NOW brand comes in capsules that can be opened and sprinkled in food.
- Other supermarkets and pharmacies