

## *Importante*

La información proporcionada en este díptico está únicamente relacionada con la Melatonina en general. La imagen utilizada para la portada no indica que sea mejor o peor producto que el de otras casas comerciales



1. Personal Mayo Clinic. Melatonina [Internet]. España; Mayo Clinic ; 2023. [Consultado 20 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/drugs-supplements-melatonin/art-20363071>

2. National Library of Medicine. MedlinePlus: Melatonina [Internet]. Bethesda: National Library of Medicine; 2023. [Consultado 20 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/druginfo/natural/940.html>

3. Brent A, Brauer MD. ¿La melatonina es un somnífero beneficioso? ¿Qué debo saber acerca de los efectos secundarios de la melatonina? [Internet]. España: Mayo Clinic; 2022. [Consultado 20 de noviembre de 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/melatonin-side-effects/faq-20057874>

## ¿Por qué es conocida?



Se utiliza comúnmente para combatir el insomnio

La melatonina es una hormona del cuerpo que juega un papel importante en el sueño.

La producción y liberación de melatonina en el cerebro está relacionada con la hora del día, es decir que aumenta cuando está oscuro y disminuye cuando hay luz. **La producción de melatonina disminuye con la edad.**

La gente usa con mayor frecuencia la melatonina para el insomnio y para mejorar el sueño en diferentes condiciones, como el desfase horario.

También se usa para la depresión, el dolor crónico, la demencia y muchas otras condiciones, pero **no existe una buena evidencia científica que respalde la mayoría de estos usos.**

## Efectos



Mejora el insomnio



Alivia el desfase horario

## Dosis recomendada

Se recomienda tomar por vía oral 8mg al día durante un máximo de 6 meses

8mg al día



## Posibles efectos secundarios



Dolor de cabeza



Mareos



Nauseas



Somnolencia diurna

## Efectos secundarios poco comunes

Sueños vívidos o pesadillas  
Depresión a corto plazo  
Irritabilidad  
Calambres estomacales  
Diarrea  
Estreñimiento  
Disminución del apetito

Incontinencia urinaria nocturna  
Mayor riesgo de caídas  
Mayor riesgo de convulsiones  
Confusión o desorientación  
Cambios de humor  
Disminución de la lucidez.

No tomar en caso de

Embarazo  
Lactancia  
Niños  
Trastornos hemorrágicos

Depresión  
Presión arterial alta  
Trastornos convulsivos  
Receptores de trasplantes

## ¿Es recomendable?

Es recomendable para conciliar el sueño a la hora convencional de acostarse y para el trastorno vigilia del sueño que no es de 24h.

Puede ser eficaz para la alteración del sueño causada por ciertos medicamentos para la presión arterial, el cáncer, la confusión y agitación después de una cirugía, para endometriosis, para la alta presión sanguínea, para la migraña, la ansiedad, la sedación antes de un procedimiento, las quemaduras de sol, para trastornos temporomandibulares y bajos niveles de plaquetas.

Pero **no sirve para nada** para el desempeño atlético, la pérdida de peso, el cansancio y el dolor en personas con cáncer, ni para traumas, alzheimer, infertilidad o trastorno de trabajo por turnos.

