



## Melatonina y sueño en los niños

### ¿Qué es la melatonina?

La melatonina es una hormona producida en nuestro organismo durante la fase oscura del día. Se distribuye actuando en la mayoría de los órganos del cuerpo. Su presencia en la sangre varía durante el día, siendo mayor durante la fase oscura del día, y menor durante la fase de luz, creando así el ritmo circadiano que se consolida a partir de los 4 a 6 meses de vida.

### ¿Cuál es su función?

La función fisiológica primaria de la melatonina, cuya secreción se ajusta con la luz-oscuridad, es transmitir información sobre el ciclo diario de luz y oscuridad a las estructuras corporales, es decir, **regula el ciclo vigilia-sueño**. Otras funciones que se han ido describiendo incluyen funciones del ojo, colaboración en el control del crecimiento tumoral, acción protectora ósea, regulación de la acidez del tracto gastrointestinal, intervención en la regulación de la inmunidad, en la de la tensión arterial y/o puede modificar la función de los neurotransmisores del sistema nervioso central.

### ¿Pueden los niños tomar melatonina?

La melatonina se recomienda, en ocasiones, para facilitar el inicio del sueño cuando éste está dificultado por alteración del ritmo sueño-vigilia. Su utilización **deber estar indicada siempre por un pediatra o un médico experto en sueño** que controle su uso en cuanto a dosis, indicaciones y duración del tratamiento.

No se recomienda su uso en niños menores de 6 meses. A partir de los 6 meses de edad, se ha demostrado su eficacia como regulador del ritmo vigilia/sueño, es decir el estar despierto y dormir. La cantidad de melatonina habitualmente recomendada oscila de 1 a 3 mg al día. La duración del tratamiento no se recomienda más allá de 4 semanas en lactantes. En niños mayores se puede usar durante más tiempo.

El uso de la melatonina **siempre debe estar acompañado de medidas de higiene del sueño, ambientales y de alimentación**. Es decir, crear rutinas previas al sueño, tener horarios fijos y evitar siestas prolongadas. Favorecer un ambiente silencioso y una temperatura ambiental en el dormitorio entre 19 y 22°C es clave para facilitar el sueño, así como evitar el uso de tecnología al menos una hora antes del inicio de las rutinas del sueño.

Artículo publicado el 29-6-2018, revisado por última vez el 23-10-2019

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/melatonina-sueno-en-ninos>