

CÓMO REDUCIR EL RIESGO

DE ENVENENAMIENTO POR MELATONINA

CADA SEGUNDO CUENTA EN UNA EMERGENCIA POR ENVENENAMIENTO

- 1 **Llama al 9-1-1** si la persona está inconsciente o tiene dificultad para respirar.
- 2 **Llama a la Línea de Ayuda Por Envenenamiento (Poison Help) (1-800-222-1222)** para comunicarte con tu centro local de toxicología.
- 3 **Mantén la calma** — la mayoría de las emergencias por envenenamiento se pueden resolver rápidamente.

La melatonina es un suplemento nutricional que ha sido utilizado principalmente por adultos para ayudarles a conciliar el sueño. Recientemente, ha habido un mayor uso entre adultos y niños.¹ Los envenenamientos por melatonina entre los niños también han aumentado. Algunos de estos envenenamientos han sido graves, incluyendo hospitalizaciones.²

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE TOMAR DEMASIADA MELATONINA?

La melatonina está disponible en muchas formas, incluyendo tabletas, cápsulas, líquidos, tabletas masticables y gomitas. La cantidad de melatonina en estos suplementos y sus efectos pueden variar muchísimo.³ A menudo, la melatonina no se vende en empaques a prueba de niños. Casi la mitad de las visitas de niños pequeños a una sala de emergencias debido a melatonina están relacionadas a gomitas con sabor.⁴

Si un niño toma demasiada melatonina, puede experimentar:^{2,3}

zzz Mucho sueño

 Mareo

 Incontinencia urinaria

 Náuseas³

 Dolor de cabeza

¿ESTÁN AUMENTANDO LOS ENVENENAMIENTOS POR MELATONINA?

De 2012 a 2021, se reportaron a los centros de control de envenenamientos del país **más de 260,000 casos de ingesta de melatonina** en niños y adolescentes menores de 20 años.⁴ En 2012, la melatonina representó menos del 1% de todos los envenenamientos pediátricos notificados, en comparación con un 5% en 2021. La mayoría de los casos involucraron niños de 5 años o menos, no causaron síntomas graves y se controlaron en la casa. Aproximadamente el 1% de los niños que ingirieron melatonina fueron hospitalizados.²



Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
Administración de Recursos y Servicios de Salud

HRSA
Poison Help

¿CÓMO PUEDO MANTENER A MI HIJO A SALVO?



Mantén los suplementos de melatonina **lejos y fuera del alcance y la vista.**⁵



Compra productos de melatonina que vengan en **recipientes a prueba de niños** (por ejemplo, con tapas de seguridad a prueba de niños).



Asegúrate de que los suplementos de melatonina que vienen en forma de gomitas o tabletas masticables **se mantengan separados de los alimentos** para que no se confundan y se coman como dulces.



Siempre habla con el médico de tu hijo sobre los problemas de sueño antes de administrarle melatonina, otros suplementos o medicamentos. Muchos problemas del sueño se pueden remediar con un cambio de horario o hábitos.

Referencias

1. Hartstein LE, Garrison MM, Lewin D, Boergers J, LeBourgeois MK. Characteristics of Melatonin Use Among US Children and Adolescents. *JAMA Pediatr.* 2024;178(1):91-93. doi:10.1001/jamapediatrics.2023.4749
2. Lelak K, Vohra V, Neuman MI, Toce MS, Sethuraman U. Pediatric melatonin ingestions—United States, 2012–2021. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2022;71:725–9.
3. Cohen PA, Avula B, Wang YH, Katragunta K, Khan I. Quantity of Melatonin and CBD in Melatonin Gummies Sold in the US. *JAMA.* 2023 Apr 25;329(16):1401-1402. doi: 10.1001/jama.2023.2296. PMID: 37097362; PMCID: PMC10130950.
4. Freeman DI, Lind JN, Weidle NJ, Geller AI, Stone ND, Lovegrove MC. Notes from the Field: Emergency Department Visits for Unsupervised Pediatric Melatonin Ingestion – United States, 2019–2022. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2024;73:215–217. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm7309a5>
5. Put Your Medicines Up And Away Out of Sight. (2024). Up and Away. <https://upandaway.org/en/>

Créditos de imagen

- A. iStock.com/Bubball
- B. iStock.com/CollinsChin
- C. iStock.com/NoDerog
- D. iStock.com/CollinsChin
- E. iStock.com/NoDerog
- F. iStock.com/Grafner
- G. iStock.com/Hiraman

Esta publicación fue producida para la Administración de Servicios y Recursos de Salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., bajo el número de contrato GS-07F-0495Y.

Esta publicación enumera recursos no federales para brindar información adicional a los consumidores. Las opiniones y el contenido de estos recursos no han sido aprobados formalmente por el Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés) de EE. UU. ni por la Administración de Recursos y Servicios de Salud (HRSA, por sus siglas en inglés). Ni el HHS ni HRSA auspician los productos o servicios de los recursos enumerados.

Cómo reducir el riesgo de envenenamiento por melatonina no tiene derechos de autor. Los lectores son libres de duplicar y utilizar toda o parte de la información contenida en esta publicación; sin embargo, las imágenes tienen derechos de autor y no pueden usarse sin permiso.

Conforme con 42 U.S.C. § 1320b-10, esta publicación no puede reproducirse, reimprimirse ni redistribuirse cobrando una tarifa sin la autorización específica por escrito del HHS.

Cita sugerida: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., Administración de Servicios y Recursos de Salud, *Cómo reducir el riesgo de envenenamiento por melatonina*. Rockville, Maryland: Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU., 2024.

Esta comunicación fue impresa, publicada o producida y difundida por cuenta de los contribuyentes estadounidenses.