

Melatonina: la hormona del sueño

La melatonina es una hormona que el cuerpo produce de forma natural y que regula el ciclo de sueño y vigilia. Como suplemento, se usa en ciertas situaciones, pero no es un somnífero cualquiera.

QUÉ ES



Hormona natural

El cuerpo la produce según la luz y la oscuridad.



Ritmo sueño-vigilia

Ayuda a regular el reloj interno.



No es un sedante

Actúa sobre el ritmo, no "noquea" como un somnífero.



Usos concretos

Se emplea en jet lag o ciertos trastornos del ritmo.



Con criterio

Su uso debe valorarse individualmente.



Higiene del sueño

No sustituye a los buenos hábitos de descanso.

La melatonina no es la solución para todos los problemas de sueño. Su uso debe valorarse con un profesional, especialmente en niños, embarazo o con otras medicaciones. El insomnio persistente requiere valoración médica de sus causas.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Antes que la melatonina

Estas orientaciones generales recuerdan que los hábitos son la base del buen dormir.

ORIENTACIONES GENERALES



Higiene del sueño

Horarios regulares y rutina antes de dormir.



Menos pantallas

Reducir la luz azul por la noche.



Cafeína con criterio

Moderarla en la segunda mitad del día.



Ambiente adecuado

Oscuridad, silencio y temperatura agradable.



Cena ligera

Evitar comidas copiosas antes de acostarse.



Consulta primero

Valorar la melatonina con un profesional.

Esta ficha es divulgativa. La melatonina es un suplemento que debe usarse con criterio profesional. El insomnio persistente debe consultarse con un profesional sanitario para valorar sus causas.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.