



Alerta en Puerto Montt: Aumentan en un 56% las intoxicaciones por melatonina en menores durante el retorno a clases

Descripción

Especialistas del Hospital Puerto Montt advierten sobre el uso de «gomitas» de sueño sin supervisión médica. El neurólogo infantil Felipe Mandez explica que el 90% de los problemas de sueño se resuelven con hábitos y no con fármacos.

Un riesgo silencioso en el hogar

El inicio del año escolar 2026 en la **Región de Los Lagos** ha traído consigo el desafío de retomar los horarios de sueño. Sin embargo, lo que parece una solución rápida para muchas familias puertomontinas se ha convertido en una emergencia sanitaria: el **Instituto de Salud Pública (ISP)** reportó un preocupante aumento del **56% en las intoxicaciones por melatonina** en niños y niñas en Chile.

El **Dr. Felipe Mandez Koch**, neurólogo infantil del **Hospital Puerto Montt (HPM)**, aclara que la melatonina no es un suplemento inofensivo, sino una hormona y neurotransmisor natural.

El problema con las presentaciones como «gomitas» es que no tienen rigor sobre la dosis exacta y los niños las confunden con dulces. Esto genera un alto riesgo de intoxicación accidental», advierte el especialista.

Seales de alerta y riesgos a largo plazo

Una intoxicación por esta sustancia puede ser difícil de identificar. El Dr. Mandez insta a los padres y cuidadores a estar atentos a los siguientes síntomas:

- Nuseas y vómitos.
- Mareos y somnolencia excesiva durante el día.
- Impacto en el desarrollo: El uso crónico sin control médico podrá interactuar con hormonas sexuales y tiroideas, afectando potencialmente el desarrollo puberal de los menores.

En caso de sospecha de ingesta accidental, la recomendación es contactar de inmediato al **CITUC** (Centro de Información Toxicológica de la UC).

Higiene del sueño: La alternativa saludable en el sur

Dada nuestra geografía, donde la luz natural se extiende hasta tarde en los meses de marzo, el neurólogo del HPM enfatiza que la clave está en la **higiene del sueño** y no en la automedicación.

Consejos prácticos para las familias locales:

- Apagar el «fuego» cerebral:** Eliminar pantallas (celulares, TV, tablets) al menos dos horas antes de dormir.
- Uso de cortinas Black-out:** Fundamental en nuestra zona para engañar al cerebro y que este comience a producir su propia melatonina natural.
- Rutinas de calma:** Evitar juegos físicos intensos antes de acostarse.

¿Cómo acceder a especialistas en el Hospital Puerto Montt?

Si tras mejorar los hábitos las dificultades persisten, el conducto regular es acudir al **CESFAM** correspondiente. Si el médico general lo determina, el paciente será derivado al policlínico de **Neurología Infantil del HPM**, que cuenta con la **Dra. Verónica Ortiz**, subespecialista en medicina del sueño.

El llamado final de los expertos es tajante: **no compre estos productos en ferias libres ni internet**. La salud de los niños no debe depender de una pastilla, sino de una rutina protegida.

Categoría

- Local
- Noticias
- Salud

Fecha de creación

2026/03/10

Autor

admin