

¿Los niños tienen que tomar algo para dormir?

Hay muchos productos populares con potenciales beneficios sobre el sueño. Menos conocidas son su eficacia, el modo de empleo, si son seguros y cuándo hay que usarlos. Algunos son de venta libre y no queda claro si es necesario que lo supervise un médico.

¿Hay productos con hierbas que mejoren el sueño?

Valeriana, toronjil, pasiflora, lavanda, hierba de San Juan y manzanilla entre otras, son hierbas tradicionales con propiedades sedantes. Pero no se saben bien sus efectos y cómo funcionan.

En la infancia no se sabe si sirven para mejorar el sueño y si son seguros. Por eso es prudente no recomendarlos.

¿Hay alimentos que sirven para dormir?

• Triptófano

El triptófano es un aminoácido necesario para la formación de serotonina y melatonina. Ambas intervienen en la regulación del sueño.

El triptófano se obtiene de nuestra alimentación. El [pescado azul](#), [lácteos](#), [carnes magras](#), [huevos](#), plátanos, piña, aguacate, o frutos secos como las nueces llevan más triptófano.

Una dieta deficitaria en triptófano sería perjudicial para un descanso adecuado. Unos niveles óptimos estarían relacionados con un sueño de mayor calidad.

Hay suplementos alimenticios que tienen triptófano solo o en combinación con otros productos. Su empleo parece relacionarse con efectos beneficiosos en el sueño. Estamos pendientes de estudios que determinen la dosis y eficacia en los niños con problemas de sueño.

• Hierro

En algunos trastornos del sueño como el [síndrome de piernas inquietas](#) disminuye la ferritina. La ferritina son los depósitos de hierro del cuerpo.

El hierro está en las carnes rojas, vísceras, [legumbres](#), almejas, ostras, mejillones, calabacín, espinacas o cereales fortificados.

Si hay una sospecha, su médico solicitará una [analítica](#). Si se confirma que está bajo, pautará un suplemento.

¿Y las medicinas para dormir?

• Antihistamínicos, benzodiacepinas, fenotiazinas

Los fármacos nunca son el primer tratamiento para los problemas de sueño en la infancia. Así lo dicen las comisiones que regulan para qué sirven los medicamentos.

Se usan junto con otros medicamentos para tratar el insomnio de niños con trastornos del neurodesarrollo que tengan ansiedad, trastorno del estado de ánimo o psicosis.

Casi siempre aparece tolerancia, es decir, pierde su efecto con el paso del tiempo. También puede tener efecto rebote al suspender el tratamiento.

Los antihistamínicos pueden dar sequedad de boca, náuseas, tener menos apetito o dificultades para aprender. Las benzodiacepinas pueden provocar sensación de mareo, problemas de memoria y respiratorios entre otros.

Se usan siempre bajo prescripción y supervisión de un médico.

• Melatonina

La [melatonina](#) sirve para adelantar el inicio del sueño. Reduce el tiempo desde que nos acostamos hasta que comenzamos a dormir.

Tiene eficacia y seguridad a corto plazo en diferentes tipos de insomnio en la edad pediátrica. Sus beneficios aumentan en asociación a higiene de sueño.

Se usa para tratar el insomnio en niños y adolescentes y no hay problemas si se usa menos de 4 semanas. No hay que olvidar lo importante que son las [normas de higiene del sueño](#).

La melatonina se usa para tratar el insomnio de conciliación y el [síndrome de retraso de fase en adolescentes](#). También en trastornos del neurodesarrollo: [trastorno del espectro del autismo](#), [trastorno por déficit de atención e hiperactividad](#) y/o asociados a alteraciones genéticas. Y en la [epilepsia](#).

No se recomienda su uso durante más de 4 semanas.

Un médico debe indicarlo y determinar la dosis. Depende del diagnóstico y de la existencia o no de otros problemas.

Fecha de publicación: 28-12-2021

Autor/es:

- [María José Muñoz Muñoz](#). Pediatra. Hospital Universitario General Villalba. Madrid.
- [Marta Furones García](#). Pediatra. Especialista en neuropediatría. Hospital Universitario General Villalba. Madrid.
- [Raquel Berzosa López](#). Pediatra. Hospital Universitario General Villalba. Madrid.
- [Grupo de Sueño](#). AEPap.


