



Día Mundial

Los Neurólogos advierten del ascenso de casos de meningitis en España

Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis es baja, esta enfermedad constituye una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes. «Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», señala Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. En 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, frente a los 270 de 2023, por lo que desde la SEN instan a reforzar la prevención y vacunación, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas diagnosticadas.



La infección que puede causar la muerte en cuestión de horas

La doctora Griselle Anaya, del Hospital San Juan Grande, habla del aumento de casos de meningitis

M. VALERO Jerez

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicase en 2020 la estrategia 'Derrotar a la Meningitis en 2030', una hoja de ruta para tratar de frenar las altísimas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad, el 5 de octubre se conmemora el Día Mundial contra la Meningitis, una enfermedad grave caracterizada por producir inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal. La OMS estima que la meningitis afecta a unos 2,5 millones de personas y que causa unas 250.000 defunciones cada año en el mundo.

Aunque la meningitis puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, la forma bacteriana es la más peligrosa y puede provocar la muerte en pocas horas si no se trata de inmediato. De hecho, alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen este tipo de meningitis, muere —especialmente la meningitis meningocócica y neumocócica— y hasta un 20% de los pacientes desarrolla una discapaci-



Un profesional sanitario administrando la vacuna frente a la meningitis a un joven.

dad grave.

La doctora Griselle Anaya, del Servicio de Urgencias del Hospital San Juan Grande de Jerez, explica que los casos de meningitis han aumentado en Andalucía. "En 2022 se registraron 31 casos, en 2023 se contabilizaron 46 casos y en 2024 se ha llegado a 58 casos. Quizás se ha perdido la conciencia de la vacunación. Andalucía tiene ahora el programa 'Cero Meningitis' con el objetivo de concienciar, sobre todo entre los jóvenes, de la

importancia de la vacunación desde edades tempranas", informa Anaya.

La especialista recuerda un importante brote de meningitis registrado en Aragón y todos eran menores de 5 años. "Andalucía ha agregado una nueva vacuna al calendario de los niños, que es el meningococo C. La vacunación es muy importante, porque ya no es que se evite en un porcentaje los fallecimientos, sino que la meningitis puede dejar muchas secuelas, como la disca-

pacidad, retraso psicomotor, epilepsia...", detalla.

Anaya recuerda el último caso de meningitis registrado en el San Juan Grande, "una chica a la que le molestaba mucho la luz, tenía rigidez de cuello y mucha fiebre. Cuando se le hizo la analítica tenía una leucopenia, un consumo de glóbulos blancos importante y se trasladó al Hospital Universitario de Jerez. Normalmente preguntamos si ha habido algún incidente de importancia, como un golpe

fuerte en la cabeza, sinusitis de repetición, otitis de repetición... porque son sitios donde se puede romper la barrera hematoencefálica que hace que las bacterias migren fácilmente".

SECUELAS, SÍNTOMAS Y VÍAS DE TRANSMISIÓN

Entre las posibles secuelas destacan problemas auditivos, de vista, del habla, del lenguaje, de memoria y otros problemas neurológicos derivados del daño cerebral producido por la enfermedad, así como amputaciones de extremidades (cuando la infección de la meningitis se extiende al torrente sanguíneo produciendo sepsis) que afectan seriamente la calidad de vida. De hecho, la meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo, tras el ictus, la encefalopatía neonatal, la migra-

La doctora hace hincapié en la vacunación para prevenir la infección

ña, la demencia y la neuropatía diabética.

"Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad sigue siendo una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la So-



ciudad Española de Neurología. “Por ejemplo, en España, en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, frente a los 270 del año anterior, por lo que desde la Sociedad Española de Neurología instamos a reforzar la prevención y vacunación”, añade.

Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. En bebés y niños pequeños puede manifestarse con irritabilidad inexplicable, vómitos y abultamiento de la fontanela. Y aunque cualquier persona puede contraer meningitis, los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando no están vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. Las personas inmunodeprimidas también tienen mayor riesgo de padecer diferentes tipos de meningitis, así como aquellas que viven o trabajan en entornos especialmente concurridos.

Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias



Griselle Anaya, en el Servicio de Urgencias del Hospital San Juan Grande.

que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar.

#ZEROMENINGITIS

Desde 2020, Andalucía ha ido planteando de forma progresiva una estrategia para evitar todos los casos de meningitis bacteriana en la infancia y la adolescencia, con empleo de diferentes vacunas en las edades de mayor impacto. Bajo el

eslogan #ZeroMeningitis, se pretende sensibilizar a la población, sobre todo a los padres, y también a los adolescentes, de la importancia de las vacunas que hay incluidas en el calendario andaluz de forma gratuita, para que ninguna persona en edad infantil

o adolescente sufra las consecuencias de esta terrible enfermedad.

Desde el 1 de diciembre de 2021, Andalucía incluye en el calendario infantil gratuito la vacuna del meningococo B (Bexsero), para todos los niños y niñas nacidos desde el 1 de octubre de 2021. La pauta consiste en 3 dosis, a los 2, 4 y 15 meses.

Desde enero de 2020, la vacuna que previene meningitis por 4 tipos de meningococo: A, C, W e Y, está incluida en el calendario vacunal gratuito de Andalucía en dos momentos cruciales: a los 12 meses y en la adolescencia. La vacuna que se está empleando en Andalucía es Nimenrix.

Es muy importante que todos los adolescentes de entre 12 y hasta 20 años reciban una dosis de esta vacuna Nimenrix si aún no la han recibido. De todas formas, cualquier persona nacida entre 2002 y 2010 que aún no haya recibido la dosis de meningococo ACWY, puede solicitar cita en su centro de salud para la vacunación. En el caso de menores de 16 años, deben acudir al centro siempre con sus padres o tutores legales.

5 Octubre, 2025

La infección que puede causar la muerte en cuestión de horas

La doctora Griselle Anaya, del Hospital San Juan Grande de Jerez, habla del aumento de casos de meningitis

M. VALERO Jerez

Desde que la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicase en 2020 la estrategia 'Derrotar a la Meningitis en 2030', una hoja de ruta para tratar de frenar las altísimas tasas de mortalidad y discapacidad que genera esta enfermedad, el 5 de octubre se conmemora el Día Mundial contra la Meningitis, una enfermedad grave caracterizada por producir inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal. La OMS estima que la meningitis afecta a unos 2,5 millones de personas y que causa unas 250.000 defunciones cada año en el mundo.

Aunque la meningitis puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parásitos, la forma bacteriana es la más peligrosa y puede provocar la muerte en pocas horas si no se trata de inmediato. De hecho, alrededor de 1 de cada 6 personas que contraen este tipo de



Un profesional sanitario administrando la vacuna frente a la meningitis a un joven.

importante brote de meningitis registrado en Aragón y todos eran menores de 5 años. "Andalucía ha agregado una nueva vacuna al calendario de los niños, que es el meningococo C. La vacunación es muy importante, porque ya no es que se evite en un porcentaje los fallecimientos, sino que la meningitis puede dejar muchas secuelas, como la discapacidad, retraso psicomotor, epilepsia...", detalla.

Anaya recuerda el último caso de meningitis registrado en el San Juan Grande: "Una chica a la que le molestaba mucho la luz, tenía rigidez de cuello y mucha fiebre. Cuando se le hizo la analítica tenía una leucopenia, un consumo de glóbulos blancos importante y se trasladó al Hospital Universitario de Jerez. Normalmente preguntamos si ha habido algún incidente de importancia, como un golpe fuerte en la cabeza, sinusitis de repetición, otitis de repetición... porque son sitios donde se puede romper la barrera hematoencefálica que hace que las bacterias migren fácilmente".

SECUELAS, SÍNTOMAS Y VÍAS DE TRANSMISIÓN

Entre las posibles secuelas destacan problemas auditivos, de vista, del habla, del lenguaje, de memoria y otros problemas



Griselle Anaya, en el Servicio de Urgencias del Hospital San Juan Grande.

neurológicos derivados del daño cerebral producido por la enfermedad, así como amputaciones de extremidades (cuando la infección de la meningitis se extiende al torrente sanguíneo produciendo sepsis) que afectan seriamente la calidad de vida. De hecho, la meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo, tras el icus, la encefalopatía neonatal, la migraña, la demencia y la neuropatía diabética.

"Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad sigue siendo una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tenden-

cia ascendente de los casos desde el año 2014", comenta la doctora Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la Sociedad Española de Neurología. "Por ejemplo, en España, en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, frente a los 270 del año anterior, por lo que desde la Sociedad Española de Neurología instamos a reforzar la prevención y vacunación", añade.

Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. En bebés y niños pequeños puede manifestarse con irritabilidad inexplicable, vómitos y abultamien-

to de la fontanela. Y aunque cualquier persona puede contraer meningitis, los grupos de mayor riesgo son los niños menores de 5 años, sobre todo cuando no están vacunados, y los jóvenes de entre 15 y 24 años. Las personas inmunodeprimidas también tienen mayor riesgo de padecer diferentes tipos de meningitis, así como aquellas que viven o trabajan en entornos especialmente concurridos.

Aunque la vía de transmisión varía según el organismo, la mayoría de las bacterias que causan meningitis se contagian entre los seres humanos principalmente a través del contacto cercano con una persona infectada, tras la inhalación de las pequeñas partículas líquidas que se expulsan al hablar, toser o estornudar.

#ZEROMENINGITIS

Desde 2020, Andalucía ha ido planteando de forma progresiva una estrategia para evitar todos los casos de meningitis bacteriana en la infancia y la adolescencia, con empleo de diferentes vacunas en las edades de mayor impacto. Bajo el eslogan #ZeroMeningitis, se pretende sensibilizar a la población, sobre todo a los padres, y también a los adolescentes, de la importancia de las vacunas que hay incluidas en el calendario andaluz de forma gratuita, para que ninguna persona en edad infantil o adolescente sufra las consecuencias de esta terrible enfermedad.

Desde el 1 de diciembre de 2021, Andalucía incluye en el calendario infantil gratuito la vacuna del meningococo B (Bexsero), para todos los niños y niñas nacidos desde el 1 de octubre de 2021. La pauta consiste en 3 dosis, a los 2, 4 y 15 meses.

Desde enero de 2020, la vacuna que previene meningitis por 4 tipos de meningococo: A, C, W e Y, está incluida en el calendario vacunal gratuito de Andalucía en dos momentos cruciales: a los 12 meses y en la adolescencia. La vacuna que se está empleando en Andalucía es Nimenrix.

Es muy importante que todos los adolescentes de entre 12 y hasta 20 años reciban una dosis de esta vacuna Nimenrix si aún no la han recibido. De todas formas, cualquier persona nacida entre 2002 y 2010 que aún no haya recibido la dosis de meningococo ACWY, puede solicitar cita en su centro de salud para la vacunación. En el caso de menores de 16 años, deben acudir al centro siempre con sus padres o tutores legales.

La doctora hace hincapié en la vacunación para prevenir la infección

meningitis, muere —especialmente la meningitis meningocócica y neumocócica—y hasta un 20% de los pacientes desarrolla una discapacidad grave.

La doctora Griselle Anaya, del Servicio de Urgencias del Hospital San Juan Grande de Jerez, explica que los casos de meningitis han aumentado en Andalucía. "En 2022 se registraron 31 casos, en 2023 se contabilizaron 46 casos y en 2024 se ha llegado a 58 casos. Quizás se ha perdido la conciencia de la vacunación. Andalucía tiene ahora el programa 'Cero Meningitis' con el objetivo de concienciar, sobre todo entre los jóvenes, de la importancia de la vacunación desde edades tempranas", informa Anaya.

La especialista recuerda un



6 Octubre, 2025

La meningitis sigue una tendencia al alza en España

D. CHIAPPE

MADRID. En el Día Mundial contra la Meningitis, que se celebró ayer, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que cada año se identifican unos mil casos de esta enfermedad, de los que un 10% son muy graves. Es una de las principales causas de

muerte por infección en niños y adolescentes en España, donde presenta una «ligera tendencia ascendente» en la última década. Lo más peligroso es que en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, la más grave, que puede matar en cuestión de horas, frente a los 270 del año anterior. Lejos de erradicar-

se, afecta a unos 2,5 millones de personas en el mundo, causando cerca de 250.000 muertes anuales, según la OMS. «Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», comenta Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

«Se deben reforzar la prevención y vacunación, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas que hayan sido diagnosticadas con esta enfermedad, que puede producir la muerte en menos de 24 horas. Requiere atención médica urgente», recalca. La meningitis produce una inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal y puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parási-

tos. «La meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo», prosigue Bashir. Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. «Al dejar atrás las medidas de contención por la pandemia de covid, en 2022, se observa una tendencia creciente de incidencia de la meningitis meningocócica», concluye.



La meningitis sigue una tendencia al alza en España

D. CHIAPPE

MADRID. En el Día Mundial contra la Meningitis, que se celebró ayer, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que cada año se identifican unos mil casos de esta enfermedad, de los que un 10% son muy graves. Es una de las principales causas de

muerte por infección en niños y adolescentes en España, donde presenta una «ligera tendencia ascendente» en la última década. Lo más peligroso es que en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, la más grave, que puede matar en cuestión de horas, frente a los 270 del año anterior. Lejos de erradicar-

se, afecta a unos 2,5 millones de personas en el mundo, causando cerca de 250.000 muertes anuales, según la OMS. «Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», comenta Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

«Se deben reforzar la prevención y vacunación, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas que hayan sido diagnosticadas con esta enfermedad, que puede producir la muerte en menos de 24 horas. Requiere atención médica urgente», recalca. La meningitis produce una inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal y puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parási-

tos. «La meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo», prosigue Bashir. Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. «Al dejar atrás las medidas de contención por la pandemia de covid, en 2022, se observa una tendencia creciente de incidencia de la meningitis meningocócica», concluye.



La meningitis sigue una tendencia al alza en España

D. CHIAPPE

MADRID. En el Día Mundial contra la Meningitis, que se celebró ayer, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que cada año se identifican unos mil casos de esta enfermedad, de los que un 10% son muy graves. Es una de las principales causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España, donde presenta una «ligera tendencia ascendente» en la última década. Lo más peligroso es que en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, la más grave, que puede matar en cuestión de horas, frente a los 270 del año anterior. Lejos de erradicarse, afecta a unos 2,5 millones de personas en el mundo, causando cerca de 250.000 muertes anuales, según la OMS.

«Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», comenta Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN. «Se deben reforzar la prevención y vacunación, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas que hayan sido diagnosticadas con esta enfermedad, que puede producir la muerte en menos de 24 horas. Requiere atención médica urgente», recalca.



La meningitis sigue una tendencia al alza en España

D. CHIAPPE

MADRID. En el Día Mundial contra la Meningitis, que se celebró ayer, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que cada año se identifican unos mil casos de esta enfermedad, de los que un 10% son muy graves. Es una de las principales causas de

muerte por infección en niños y adolescentes en España, donde presenta una «ligera tendencia ascendente» en la última década. Lo más peligroso es que en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, la más grave, que puede matar en cuestión de horas, frente a los 270 del año anterior. Lejos de erradicar-

se, afecta a unos 2,5 millones de personas en el mundo, causando cerca de 250.000 muertes anuales, según la OMS. «Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», comenta Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

«Se deben reforzar la prevención y vacunación, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas que hayan sido diagnosticadas con esta enfermedad, que puede producir la muerte en menos de 24 horas. Requiere atención médica urgente», recalca. La meningitis produce una inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal y puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parási-

tos. «La meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo», prosigue Bashir. Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas. «Al dejar atrás las medidas de contención por la pandemia de covid, en 2022, se observa una tendencia creciente de incidencia de la meningitis meningocócica», concluye.



6 Octubre, 2025

La meningitis sigue una tendencia al alza en España

D. CHIAPPE

MADRID. En el Día Mundial contra la Meningitis, que se celebró ayer, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que cada año se identifican unos mil casos de esta enfermedad, de los que un 10% son muy graves. Es una de las principales causas de

muerte por infección en niños y adolescentes en España, donde presenta una «ligera tendencia ascendente» en la última década. Lo más peligroso es que en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, la más grave, que puede matar en cuestión de horas, frente a los 270 del año anterior. Lejos de erradicar-

se, afecta a unos 2,5 millones de personas en el mundo, causando cerca de 250.000 muertes anuales, según la OMS.

«Aunque en nuestro país la incidencia de la meningitis sigue siendo baja, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España. Además, estamos observando una ligera tendencia ascendente de los casos desde el año 2014», comenta Saima Bashir, coordinadora del Grupo de Estudio de Neurología Crítica e Intensivista de la SEN.

«Se deben reforzar la prevención y vacunación, animando a padres y cuidadores a que sigan el calendario de vacunación de niños y adolescentes y tengan precaución en los contactos con personas que hayan sido diagnosticadas con esta enfermedad, que puede producir la muerte en menos de 24 horas. Requiere atención médica urgente», recalca.

La meningitis produce una inflamación en las membranas que rodean el cerebro y la médula espinal y puede ser causada por virus, bacterias, hongos o parási-

tos. «La meningitis es la sexta enfermedad neurológica que más discapacidad provoca en el mundo», prosigue Bashir.

Entre los síntomas más comunes destacan fiebre repentina, dolor de cabeza intenso, rigidez en el cuello, náuseas, vómitos, sensibilidad a la luz y erupciones cutáneas.

«Al dejar atrás las medidas de contención por la pandemia de covid, en 2022, se observa una tendencia creciente de incidencia de la meningitis meningocócica», concluye.

6 Octubre, 2025



Una mujer con un bote de pastillas. GETTY

Las ventas de este suplemento no dejan de crecer, mientras los expertos piden regularlo y que se considere un fármaco

La moda de coger el sueño con melatonina

ADRIÁN CORDELLAT
Madrid

Un estudio con datos de Estados Unidos ha puesto cifras a una tendencia creciente: el consumo de suplementos de melatonina aumentó significativamente entre los años 1999 y 2018 en todos los grupos demográficos. Aunque no existen datos sobre la situación en España, los expertos consultados coinciden en señalar que la sensación es que nos encontramos en una tendencia alcista similar, que se ha acelerado en los últimos años. “Es raro que un paciente que llega a una Unidad de Sueño no haya probado ya la melatonina”, sostiene Elena Urrestarazu, neurofisióloga clínica de la Clínica Universidad de Navarra.

La melatonina, conocida como hormona del sueño, es producida de forma natural por el organismo en función de sincronizadores externos como la oscilación luz-oscuridad (el más poderoso de ellos) o los horarios de actividad física, alimentación y vida social. Que, partiendo de esta base, la melatonina sea la hormona de moda, se explica en parte por el incremento imparable de los problemas de sueño, provocados en muchos casos por malos hábitos —exposición a luz brillante por la noche, uso de pantallas, cenas tardías...

que desincronizan nuestro reloj biológico e inhiben la secreción de melatonina. Según datos de la Sociedad Española de Neurología (SEN), un 48% de la población española no tiene un sueño de calidad y el 54% duerme menos de las horas recomendadas. Estas son algunas preguntas básicas sobre el uso de la melatonina.

● **¿Para qué está indicada la melatonina?** Aunque se utiliza —y se puede utilizar en determinados casos— como un fármaco hipnótico, para provocar el sueño, lo cierto es que la melatonina es, ante todo, un cronorregulador del ritmo de sueño y de vigilia. “La melatonina es un potente regulador del ritmo circadiano, actúa como una señal que indica al cuerpo cuándo debe comenzar la liberación de otros neurotransmisores del sueño”, explica Ainhoa Álvarez, presidenta de la Sociedad Española de Sueño.

En el caso de la población pediátrica, la melatonina, siempre con receta médica, está indicada para niños con trastorno del neurodesarrollo que presentan también problemas con el sueño, algo que se estima que ocurre en un 80% de esos casos.

● **¿Es una hormona para tratar el insomnio?** Como señala Elena Urrestarazu, la melatonina,

al menos en adultos, solo está indicada para el tratamiento a corto plazo del insomnio primario en pacientes mayores de 55 años. “Solo ha mostrado eficacia en ese grupo de edad y el efecto en muchos casos es modesto”, sostiene Elena Urrestarazu. En ese sentido, cabe recordar que la producción endógena de melatonina se reduce con la edad, lo que podría explicar este modesto beneficio.

● **¿Es seguro su consumo?** Los expertos lamentan que el hecho de que se considere una hormona natural y que se comercialice como suplemento alimenticio haya favorecido que se vea la melatonina como algo inocuo. Y es que, aunque no se ha descrito dependencia ni efecto rebote, y se trata de una hormona segura, sí se han reportado algunos efectos secundarios de su suplementación, como somnolencia, cefalea, sueños anormales y pesadillas, ansiedad, depresión, mareos, náuseas, diarrea o estreñimiento.

No obstante, el riesgo de su consumo se encuentra principalmente en los preparados que pueden comprarse sin receta. “La diferencia principal está en que los medicamentos están sujetos a una regulación mucho más estricta: deben contar con estudios que avalen su eficacia y seguridad”, explica Ainhoa Álvarez.

Un estudio publicado en 2023 analizó 25 productos de melatonina vendidos en Estados Unidos como complementos alimenticios. De ellos, 22 contenían cantidades de melatonina distintas a las que figuraban en sus etiquetas. Uno de los productos, de hecho, ni siquiera contenía melatonina y otro tenía un 347% más de hormona de la que anunciaba el envase. “Curiosamente, hay personas que tienen miedo de tomar el fármaco porque leen los efectos secundarios, pero toman dos o tres gominolas en una única toma porque no viene ningún efecto secundario y parece completamente seguro. Los médicos espe-

cialistas en trastornos del sueño abogamos por que la melatonina siempre se considere un fármaco, y esta reivindicación se está realizando a nivel mundial”, defiende Urrestarazu.

● **¿Cuándo tomar la melatonina?** Esta es quizás la pregunta más importante y la respuesta que dan muchas personas a la misma explicaría, también, por qué en tantas ocasiones la melatonina, cuando se toma sin prescripción médica, no funciona o, incluso, puede acabar empeorando la situación y alterando más el ritmo circadiano. El momento de la toma de la melatonina, en todo caso, no es necesariamente antes de ir a la cama, sino que dependerá del motivo por el que se toma, de si se trata de una melatonina de acción rápida o prolongada y de otros factores, de forma que es algo totalmente individualizado.

“La melatonina, tomada a deshoras y sin ningún tipo de coordinación con nuestro propio reloj interno y con nuestra propia hora de producción, en vez de mejorar nuestro sueño va a alterar el mecanismo fisiológico de regulación del ciclo sueño-vigilia. De hecho, los expertos usamos la combinación de melatonina y exposición a la luz, a horas determinadas y ajustadas para cada paciente, para modificar el reloj interno de pacientes con trastornos del sueño originados por alteraciones del ritmo circadiano sueño-vigilia”, argumenta Urrestarazu.

● **¿Durante cuánto tiempo se puede tomar?** Aunque en niños con trastorno del neurodesarrollo el consumo de melatonina pueda llegar a cronificarse, lo ideal es que el tratamiento en pacientes pediátricos se instaura por el tiempo mínimo necesario hasta que mejore el problema del sueño. En el caso de los adultos, la ficha técnica de la melatonina de liberación prolongada recomienda su uso durante un máximo de tres meses para el tratamiento del insomnio.

06 OCT Día de la EDUCACIÓN FINANCIERA

Finanzas Para Todos

Infórmate
Planifica
Decide

www.finanzasparatodos.es

plan de educación financiera



SANIDAD

LA MENINGITIS SIGUE AL ALZA EN TODA ESPAÑA

DOMENICO CHIAPPE | MADRID

En el Día Mundial contra la Meningitis, que se celebró este domingo, la Sociedad Española de Neurología (SEN) recordó que cada año se identifican unos mil casos de esta enfermedad, de los que un 10% son muy graves. Es una de las principales causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España, donde presenta una «ligera tendencia ascendente» en diez años. Lo más peligroso es que en 2024 se produjeron 330 casos de meningitis meningocócica, la más grave y que puede matar en cuestión de horas, frente a los 270 del año anterior. Lejos de erradicarse, afecta a unas 2,5 millones de personas en el mundo, causando cerca de 250.000 muertes anuales, según la OMS. «Aunque en nuestro país la incidencia sigue siendo baja, esta enfermedad es una de las primeras causas de muerte por infección en niños y adolescentes en España».