



Dormir bien es fundamental para cualquier proceso de aprendizaje en los niños

- *En el recién nacido y las primeras etapas de la vida se recomiendan de 9 a 10 horas de sueño ininterrumpido.*
- *Especialistas en trastornos del sueño indican una epidemia de insomnio en niños de hasta 3 años.*
- *La melatonina, que aumenta la eficiencia del sueño, aparece en el organismo en el tercer mes de vida, relacionado con el aprendizaje motor.*

Ciudad de México, abril 2018. De acuerdo con el distinguido Dr. Daniel Cardinali, Médico y Doctor en Ciencias Biológicas, quien ha estudiado por décadas la fisiología y farmacología de la melatonina, cronobiología y la medicina del sueño, dormir es más que un simple fenómeno neurológico, sobre todo en edades infantiles donde es fundamental dormir bien para los procesos de aprendizaje y enseñanza posteriores.

“La educación para un buen dormir tiene que ser un lema del hogar, no hay otra manera. El mantenimiento del sueño en las primeras etapas de la vida es crucial. Desgraciadamente, en este momento estamos viendo más y más epidemia de insomnio en niños de 3 años o menos. Ahí hay una zona muy importante de interfaz entre el pediatra y el médico especialista en medicina del sueño”, afirma Cardinali.

Existen recomendaciones muy influyentes en este ámbito. La American Sleep Association y la National Sleep Foundation establecen:

- En el recién nacido y las primeras etapas de la vida se recomiendan alrededor de 9 o 10 horas de sueño ininterrumpido.
- Desde los 3 a 5 años de edad, se deben dormir mínimo 11 horas.
- En la etapa de la adolescencia aparece una nueva necesidad, entre 9 y 10 horas.

En los casos en los que los menores presentan problemas y trastornos del sueño, el Dr. Daniel Cardinali indica: “La posición en pediatría es muy estricta: no hay recomendación de fármacos, por ejemplo, del uso de benzodiazepinas, los fármacos de adultos no tienen cabida. Lo que hay cada vez más, y hay consensos en varios países, es que cuando hay que usar un fármaco, la melatonina es la indicación, porque es la única farmacología que no tiene secuelas en el niño, incluso en relación con el autismo infantil”.

La melatonina aparece en el organismo en el tercer mes de vida y permanece hasta la muerte con distintas intensidades. Es un compuesto natural muy fotosensible que se destruye por la luz con facilidad: produce metabolitos antioxidantes (metabólicamente, cuando captura los radicales libres, se oxida a dos o tres compuestos con más actividad antioxidante que ella misma) y es uno de los marcadores más precisos del sistema circadiano, mecanismo del reloj biológico del cuerpo.

Es muy importante porque la melatonina aumenta la eficiencia del sueño, a expensas del sueño de onda lenta con muy poca o ninguna acción sobre el sueño REM (“Rapid Eye Movement” por sus siglas en inglés, sueño de movimientos oculares rápidos), el cual está muy relacionado con el aprendizaje motor.

El hecho de que la melatonina haya sido introducida como medicamento por la European Medicines Agency en 2007, generó una serie de estudios farmacoepidemiológicos en los que se evaluó en varios países europeos cómo se reducía el consumo de benzodiazepinas cuando la melatonina de liberación prolongada estaba presente o se introducía en el mercado.



En cuanto a este tipo de farmacoterapia, el Dr. Cardinali concluye: “La melatonina de liberación prolongada es la única avalada por las autoridades sanitarias, se sugiere acudir con un médico experto”.

Daniel P. Cardinali | Médico y Dr. en Ciencias Biológicas (Universidad del Salvador)

Investigador Superior, CONICET. Profesor Emérito, Universidad de Buenos Aires. Director, Departamento de Docencia e Investigación, Facultad de Ciencias Médicas, Pontificia Universidad Católica Argentina. Director, Doctorado en Ciencias Biomédicas, Facultad de Ciencias Médicas, Pontificia Universidad Católica Argentina. Doctor "honoris causa" en Medicina de la Universidad Complutense de Madrid, España. Doctor "honoris causa" en Medicina de la Universidad de Salamanca, España. Académico Correspondiente de la Real Academia de Medicina de España. Académico correspondiente de la Academia de Ciencias Médicas de Córdoba. Autor de los libros: Manual de la Neurofisiología (1992), Melatonin: Biological Basis of its Function in Health and Disease (2005), Neuroendocrine Correlates of Sleep/Wakefulness (2005), Melatonin: From Molecules to Therapy (2007) y Neurociencia Aplicada: Sus Fundamentos (2007).

<https://www.dropbox.com/s/h2yd4gfc8nw3shj/dp%20cardinali%20resume%20para%20el%20blog.pdf?dl=0>

Para mayor información puedes visitar la página www.medix.com.mx

Relaciones Públicas *medix*®:

Ana María Estrella | aestrella@medix.com.mx
Penélope Rangel | prangel@medix.com.mx

Contacto de Prensa:

Manolo Castro | Relaciones Públicas
Cel. 5559070613
Mail. manolocb@me.com

Male Agis | Relaciones Públicas
Cel. 5510783406
Mail. male.agis@gmail.com

Acerca de *medix*®

medix® es una empresa farmacéutica 100% mexicana, con más de 60 años en el mercado, orientada a la investigación, desarrollo, fabricación y comercialización de productos químicos de sobrepeso y obesidad y de enfermedades asociadas a este padecimiento, lo que ha llevado a *medix*® a ser líderes en el mercado en este segmento. Ha integrado en su portafolio **las líneas de Gastroenterología y Salud Femenina**, con el objetivo de robustecer las opciones para brindar salud a la población.

medix® apoya el tratamiento integral y personalizado para Sobrepeso y Obesidad, basado en un equipo multidisciplinario, a favor del uso racional de medicamentos en caso de ser requerido, de la prescripción y seguimiento al tratamiento, por un profesional de la salud.

Por más de 20 años, en **medix®** han contribuido con el bienestar de la población Centroamericana y del Caribe a través de la distribución y comercialización de su línea farmacéutica en esta región.

Su dinamismo los ha llevado a incrementar las posiciones geográficas en Latinoamérica con la expansión a Paraguay y Ecuador, así como cruzar los continentes y poder iniciar la comercialización en Europa a través del mercado español, puerta de entrada y punta de lanza para el continente europeo y asiático.



Página Web: www.medix.com.mx

Facebook: @medixMx