



## Melatonina, la hormona esencial en la mujer

- *La producción de melatonina se reduce con la edad, dicha disminución suele coincidir con la menopausia, motivo por el cual se podría explicar que las alteraciones del sueño se presentan en alrededor del 45-75% de mujeres que lo sufren.*
- *La melatonina se secreta por la noche presentando su pico de producción se alcanza entre las 2 y las 4 de la madrugada.*
- *Cada vez hay mayor evidencia sobre el papel que tiene la melatonina en la salud de la mujer, ya que está involucrada en mejorar los ritmos biológicos.*

**Ciudad de México, Mayo 2018.** La melatonina es una hormona que se produce el cuerpo de manera natural en cualquier persona. Dicha hormona es secretada por la glándula pineal una vez que empieza la oscuridad de la noche, ésta tiene como función promover un sueño saludable, adecuado, profundo y reparador. Al momento que comienza a estimular la luz del amanecer se empieza a disminuir su concentración, secreción.

La producción de melatonina en la mujer se reduce a partir de los 40 años acentuándose en las fases de perimenopausia y menopausia provocando así cambios hormonales, por lo que llegan a presentar trastorno del sueño, como el insomnio.

Esta disminución en las horas del sueño puede provocar en las mujeres alteraciones en su estado de ánimo y cansancio constante.

Por su parte la Dra. Jacqueline Cortés Morelos, médico psiquiatra adscrita al Departamento de Psiquiatría y Salud Mental de la Facultad de Medicina de la UNAM, esclarece algunos puntos sobre el uso y funcionamiento de la melatonina para beneficio de miles de mujeres con trastornos del sueño:

- La melatonina, es una hormona natural dado que el propio cuerpo la produce, además que de acuerdo a diversos estudios, la hormona participa en la regulación endocrina del ciclo biológico en la mujer.
- En el caso de suplementación de melatonina, estos no fungen como tranquilizantes o sedantes y no causa dependencia.



- La falta de un descanso reparador puede contribuir a deteriorar funciones cognitivas como la concentración, la capacidad de reacción y la memoria. Todo ello repercute negativamente en la calidad de vida de la mujer y creando un círculo vicioso.
- En las personas de la tercera edad, las concentraciones de melatonina disminuyen debido al envejecimiento, motivo por el cual una suplementación adicional de melatonina les resulta benéfico para conciliar el sueño. Siembre bajo vigilancia médica.

Enfatiza la Dra. Cortés Morelos: “Es muy importante mencionar que la melatonina es una excelente opción como resincronizador del reloj biológico, de las personas que tienen alterado su ciclo de sueño-vigilia. Quiero decir con esto que les ayuda a que nuevamente adopten el patrón de sueño normal que deberían tener”.

Como alternativa de tratamiento para mejorar la calidad de sueño y de vida, **medix®** cuenta con melatonina de liberación prolongada. Se sugiere acudir con un médico para que pueda realizar una valoración integral de cada caso en particular.

Para mayor información comunícate al 01800 36 63349 o visita la página web:  
[www.medix.com.mx](http://www.medix.com.mx)

**Relaciones Públicas *medix®*:**

Ana María Estrella | [aestrella@medix.com.mx](mailto:aestrella@medix.com.mx)  
Penélope Rangel | [prangel@medix.com.mx](mailto:prangel@medix.com.mx)

**Contacto de Prensa:**

Manolo Castro | Relaciones Públicas  
Cel. 5559070613  
Mail. [manolocb@me.com](mailto:manolocb@me.com)

Male Agis | Relaciones Públicas  
Cel. 5510783406  
Mail. [male.agis@gmail.com](mailto: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](http://www.medix.com.mx)

Facebook: @medixMx