



Melatonina: antes de tomarla

Casillas para señalar una situación, no para calcular una puntuación de seguridad. Ninguna casilla vacía garantiza la ausencia de riesgo. Ficha informativa no revisada por un profesional sanitario.

1. El producto exacto

Nombre y marca: _____	Liberación inmediata / prolongada / desconocida: _____
Cantidad por unidad: _____	Cantidad total al día: _____
Inicio y frecuencia: _____	Hora de la toma: _____

Lleva el envase, la etiqueta, la composición y el número de lote. Incluye también espráis, gominolas, otros complementos y cualquier medicamento. Si aún no has empezado, indícalo.

2. Situaciones que debes comunicar antes de empezar

La Anses desaconseja los complementos en estas situaciones:

- ☐ Embarazo o lactancia.
- ☐ Niño o adolescente: nada de automedicación; consultar con pediatría.
- ☐ Enfermedad inflamatoria o autoinmune.
- ☐ Conducción o actividad que exija mantener la atención si la somnolencia supone un riesgo.

Es necesario consultar con un médico antes de tomarla en estas situaciones:

- ☐ Epilepsia, asma, trastornos del estado de ánimo, del comportamiento o de la personalidad.
- ☐ Tratamiento farmacológico, aunque se tome de forma ocasional.

Comunica también cualquier enfermedad del hígado o de los riñones. Una prescripción especializada se rige por otro marco: no la modifiques por tu cuenta.

3. Todos los medicamentos y complementos

Nombre exacto	Dosis y horario	A diario / ocasional

Pide que revisen especialmente: fluvoxamina, somníferos, estrógenos, antibióticos, antiepilépticos, anticoagulantes, antiagregantes, tratamientos para la tensión arterial y otros productos para dormir. Lista no exhaustiva. No añadas melatonina a un tratamiento sin consultar con un médico. Evita el alcohol y combinar varios productos.



Melatonina: seguimiento y reevaluación

Un consumo diario prolongado merece una reevaluación. Una notificación o una asociación estadística no demuestra causalidad. Esta ficha no ofrece asesoramiento médico.

4. ¿Por qué empezaste a tomarla?

Objetivo inicial, duración real, beneficio observado, dificultades que persisten:

5. Síntomas que debes describir y cronología

Anota lo que observes, sin atribuirlo automáticamente al producto:

- ☐ Somnolencia al día siguiente, mareos, alteraciones de la atención o del equilibrio.
- ☐ Dolor de cabeza, náuseas, dolor abdominal u otras molestias.
- ☐ Pesadillas, irritabilidad o cambios inusuales del estado de ánimo.
- ☐ Cualquier otro síntoma nuevo o cambio de tratamiento.

Síntoma y fecha	Toma anterior: dosis / hora	Otros productos / contexto

6. Cuándo suspender la toma y pedir ayuda

Somnolencia: no conduzcas ni utilices maquinaria mientras tu capacidad de atención esté alterada. Si es un complemento que empezaste a tomar sin prescripción, suspéndelo y pide consejo antes de volver a tomarlo. Si es un medicamento recetado, contacta con quien lo haya prescrito o con el farmacéutico. No suspendas por tu cuenta los demás tratamientos.

Dolor torácico, dificultad respiratoria importante, pérdida de conocimiento o reacción alérgica grave: pide ayuda urgente; en Francia, llama al 15 o al 112. Ingesta accidental importante o ingesta por un niño: contacta con un centro de toxicología o con los servicios de emergencia según los síntomas, sin esperar. No vuelvas a tomar el producto deliberadamente para comprobar una reacción.

7. Decisión que debes comentar con el profesional

Próximos pasos previstos: _____

Fecha de reevaluación: _____

Profesional contactado: _____

Preguntas, causa del trastorno del sueño que conviene investigar e indicaciones recibidas:

Referencias y limitaciones detalladas en el artículo: Anses, ficha técnica de Circadin, revisiones de efectos adversos y datos cardiovasculares observacionales. No se ha realizado una revisión médica de esta ficha.