

Melatonina (venta sin receta)

Este medicamento puede adquirirse sin receta. No obstante, para obtener mejores resultados debe utilizarse adecuadamente.

Se presenta en forma de gotas orales y, en comprimidos.

La Melatonina es una hormona que se sintetiza en la glándula pineal del cerebro, se sintetiza de forma natural durante la noche.

Contribuye a disminuir el tiempo necesario para conciliar el sueño, contribuye a aliviar la sensación subjetiva de desfase horario (jet lag), contribuye a la homeostasis del sistema nervioso y, ayuda a facilitar la relajación y el descanso. También es útil para paliar los síntomas del síndrome de abstinencia en fumadores.

Duración del tratamiento

3 meses.

Posología

Melatonina debe comenzar a administrarse una semana antes de la fecha fijada para abandonar el tabaco, “el día D”.

- La dosis recomendada es un comprimido de Melatonina al día, 1 o 2 horas antes de acostarse o,
- Tomar 10 gotas por la noche media hora antes de acostarse, diluida en un poco de agua u otro líquido.

Recomendaciones

- Antes de consumir extracto de Melatonina, lee el prospecto del medicamento.
- Si necesitas consejo o más información, consulta al farmacéutico.
- Los comprimidos de Melatonina no deben machacarse, ni partirse por la mitad (debes ingerir el comprimido entero). Toma este medicamento después de haber ingerido algún alimento.
- Para el uso correcto del medicamento en forma de gotas orales, agitar el envase antes de su uso, para favorecer una distribución correcta de la Melatonina en el momento de consumirla. Una vez abierto conservar el medicamento en el frigorífico.
- Informa a tu médico o farmacéutico, si estas utilizando o has utilizado recientemente otros medicamentos, incluso los adquiridos sin receta.

- Este medicamento puede reforzar el efecto de otros fármacos sedantes, tranquilizantes o para dormir, por lo que si estas en tratamiento con alguno de ellos consulta a tu médico antes de tomarlo.
- No bebas alcohol, ni antes, ni después de tomar Melatonina; ni durante su administración (la eficacia de la Melatonina disminuye con el alcohol).
- Si crees que el efecto de la Melatonina es demasiado intenso o excesivamente leve, consulta con tu médico.
- Si olvidas tomar Melatonina, tómalo en cuanto te acuerdes, antes de acostarte, o bien espera hasta la siguiente toma y después continua como antes. No tomes una dosis doble para compensar la dosis olvidada.
- No interrumpas el tratamiento aunque hayan desaparecido las ganas de fumar.
- No interrumpas el tratamiento si tienes una recaída. “Vuelve al camino de tu abstinencia inmediatamente”.
- Si has consumido Melatonina más de lo que debes, consulta inmediatamente a tu médico, farmacéutico, o al Servicio de Información Toxicológica, teléfono: 915620420, indicando el medicamento y la cantidad tomada.
- Conservar el medicamento en su envase original. Mantener fuera del alcance de los niños.

Efectos secundarios

Puede causar somnolencia, por lo que el producto debe utilizarse con precaución si existe la posibilidad de que los efectos de este síntoma se asocien a un riesgo para la seguridad.

Menos frecuentes: Irritabilidad, ansiedad, inquietud, insomnio, sueños anormales, migraña, hiperactividad psicomotriz (asociado con el aumento de la actividad).

Contraindicaciones

Hipersensibilidad a la Melatonina, insuficiencia renal, insuficiencia hepática, enfermedades autoinmunes.

Debido a la falta de experiencia clínica, no se recomienda el uso en menores de 18 años.

Como precaución general y, debido a que no se dispone de datos sobre su utilización durante el embarazo y la lactancia, no se recomienda su uso en dichas situaciones, salvo mejor criterio médico.



UTILIZA NUESTROS RECURSOS QUE
TE AYUDARÁN EN EL CAMINO
DE TU ABSTINENCIA

