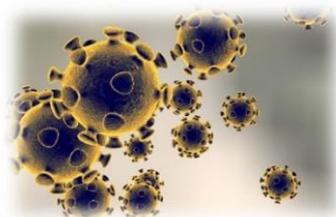
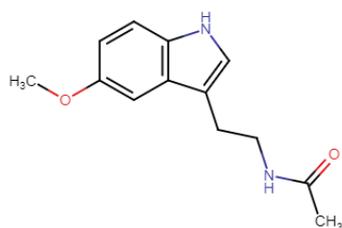


# Melatonina y COVID-19

## ¿Qué debes saber?



### ¿Qué es la melatonina?



La melatonina es una **hormona natural** producida por la glándula pineal, cuya secreción endógena normal se asocia al **control de los ritmos circadianos** y a la adaptación al ciclo de luz-oscuridad, aumentando poco después del anochecer (pico máximo entre las 2 y las 4 de la madrugada) y disminuyendo posteriormente. Ejerce un efecto hipnótico e induce una mayor propensión al sueño, probablemente a través de su acción sobre los receptores MT1, MT2 y MT3, de expresión mayoritaria en el sistema nervioso central.

Está autorizada en España en **medicamentos** de uso por vía oral para el tratamiento del insomnio (comprimidos de liberación prolongada de 1-5 mg). Además, a dosis < 2 mg se incluye en numerosos **complementos alimenticios**, comercializados por reconocimiento mutuo entre Estados miembros de la UE; tiene aceptadas dos declaraciones de propiedades saludables: alivio de la sensación subjetiva de *jet lag* (ingesta de  $\geq 0,5$  mg) y reducción del tiempo necesario para conciliar el sueño (ingesta de 1 mg antes de dormir).

### ¿Qué se sabe?



La [Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios \(AEMPS\)](#) ha autorizado la realización de ensayos clínicos para evaluar el posible efecto de melatonina tanto en la prevención frente a la COVID-19, como en su tratamiento.

Diversos artículos científicos plantearon desde el inicio de la pandemia el posible uso terapéutico de la melatonina (incluso junto a vitamina D) desde la base, principalmente, de sus efectos antiinflamatorios y antioxidantes: *a priori*, podrían contrarrestar la respuesta inmunitaria exagerada y el estrés oxidativo para evitar los efectos de la tormenta de citoquinas que se produce en la mayoría de pacientes graves, así como reducir la mortalidad por sepsis. Todos los artículos exponían hipótesis en base a mecanismo de acción, estudios preclínicos y clínicos previos (en otras patologías), para concluir sobre la **necesidad de estudios clínicos en COVID-19**.

### Consideraciones desde la Farmacia



- La Agencia Española de Medicamentos y Productos Sanitarios no ha autorizado hasta el momento ningún medicamento con melatonina para la prevención o tratamiento de la COVID-19.
- De igual manera, ningún complemento alimenticio con melatonina o con cualquier otro ingrediente puede hacer alegaciones terapéuticas relacionadas con la posible curación o prevención de la COVID-19, indicaciones que no estarían permitidas para este tipo de productos.
- A día de hoy **se carece de datos de eficacia y seguridad clínicas de melatonina** en el tratamiento o la profilaxis de la COVID-19. Por esta razón, **no se debería considerar actualmente la melatonina como una opción en el tratamiento sistemático de la COVID-19**.
- La utilización de melatonina **no está recomendada para la población general sin causa justificada**.
- No se pueden adquirir medicamentos con melatonina en las farmacias sin su correspondiente receta médica.