

Visitas a Urgencias se Cuadruplican por Niños que Ingieren Melatonina Accidentalmente

(HNW)- Al menos la mitad de las visitas a emergencias por ingestión de melatonina involucraron productos con sabor, como gomitas o tabletas masticables, que podrían atraer a los niños pequeños.

Cada vez más padres con niños pequeños toman melatonina para dormir. Y algunos de ellos van a la sala de emergencias después de que sus hijos tomaron melatonina accidentalmente.

Cifras alarmantes

La cantidad de niños que visitaron las salas de emergencia por consumo de melatonina sin supervisión aumentó un 420 % entre 2009 y 2020, según mostraron datos federales. La melatonina estuvo implicada en alrededor del 7% de las visitas recientes a emergencias de niños de cinco años o menos que habían tomado medicamentos sin supervisión.

La buena noticia: muy pocos de esos niños fueron hospitalizados. Por lo general, la somnolencia leve, los dolores de cabeza o los mareos son los peores efectos secundarios después de que los niños consumen melatonina, según los Centros de Envenenamiento de EE. UU.

Los adultos han utilizado durante mucho tiempo la melatonina, una hormona que el cerebro produce en respuesta a la oscuridad, para regular su sueño. Se vende ampliamente como suplemento dietético.

Las alteraciones del sueño durante la pandemia llevaron a más per-



sonas a probar ayudas para dormir. El aumento llevó a los investigadores a cuestionar cómo se etiquetan y comercializan algunos de estos productos y si las personas pueden tomarlos de manera segura a largo plazo.

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades dijeron en su informe que al menos la mitad de las visitas a emergencias por ingestión de melatonina involucraron productos saborizados, como gomitas o tabletas masticables, que podrían atraer a los niños pequeños. No es necesario que los productos de melatonina tengan envases a prueba de niños.

“Es algo que sabe bien y piensan que es un caramelo”, dijo la Dra. Jenna Wheeler, especialista en cuidados críticos pediátricos en el Hospital para Niños Orlando Health Arnold Palmer.

Si bien la mayoría de los niños que Wheeler ve experimentan síntomas leves, dijo que en

algunos casos los niños han sufrido convulsiones, coma o muerte por ingestión de melatonina. Los padres deben proteger los suplementos, como lo harían con los medicamentos recetados, afirmó.

Aproximadamente tres cuartas partes de los incidentes involucraron melatonina en biberones, lo que sugiere que los bebés y los niños los abrieron o que los biberones sintomas leves, dijo que en algunos casos los niños han sufrido convulsiones, coma o muerte por ingestión de melatonina. Los padres deben proteger los suplementos, como lo harían con los medicamentos recetados, afirmó.

Aproximadamente tres cuartas partes de los incidentes involucraron melatonina en biberones, lo que sugiere que los bebés y niños los abrieron o que los biberones no estaban cerrados o no estaban cerrados adecuadamente.

Aproximadamente una cuarta parte de unos 2,040 adultos en-

cuados por el Centro Médico Wexner de la Universidad Estatal de Ohio en 2022 utilizaban somníferos recetados o de venta libre. El centro médico dijo que las derivaciones por insomnio habían aumentado a aproximadamente un tercio entre 2018 y 2021.

Las que ventas unitarias de productos de melatonina aumentaron durante la pandemia y siguen siendo un tercio más altas que antes de la pandemia, según la firma de investigación de mercado NielsenIQ.

Como suplemento natural, la melatonina está regulada de manera menos estricta por la Administración de Alimentos y Medicamentos que los de gomitas de melatonina en el Journal of the American Medical Association en controló que la mayoría contenía más melatonina de lo que revelaba su etiqueta. El producto de una marca contenía casi un 350% más.

OMS: El glaucoma es la segunda causa de ceguera en el mundo

El glaucoma es una enfermedad que daña el nervio óptico: se activa con el aumento de la presión ocular. La OMS aboga por una adecuada atención oftalmológica.

MIAMI. - La Organización Mundial de la Salud (OMS) registra que más de mil millones de personas en todo el mundo viven con deficiencia visual por no recibir la atención para afecciones como la miopía, la hipermetropía, el glaucoma y las cataratas.

El Día Mundial del Glaucoma se celebró el 12 de marzo. Se trata de una enfermedad que daña el nervio óptico y por lo general se origina cuando se acumula flujo en la parte delantera del ojo. El aumento de la presión intraocular es la causa principal del glaucoma.

La presión ocular se mide en milímetros de mercurio (mm Hg) y su rango normal varía entre 12 y 22 mm Hg.

El nervio óptico contiene más de un millón de fibras que trasladan mensajes visuales: conecta la parte posterior de cada ojo, su retina, al cerebro. Los daños a este nervio se traducen en una pérdida progresiva e indolora del campo



visual del paciente, inicialmente en el aspecto periférico, pero en estado avanzado puede generar pérdida de la visión.

La Academia Americana de Oftalmología señala que el ojo humano produce humor acuoso de forma constante y que cuando fluye nuevo humor, debe drenarse la misma cantidad. “El fluido se drena a través de un área llamada ángulo de drenaje. Este proceso mantiene la presión en el ojo, presión intraocular, estable. Si el ángulo de drenaje no está funcionando correctamente, el fluido se acumula. La presión interior del ojo aumenta y

esto daña el nervio óptico”, explica la Academia.

De acuerdo con la OMS, el glaucoma representa la segunda causa de ceguera en el mundo, en tanto la primera son las cataratas.

Atención a pacientes
Las investigaciones sobre el glaucoma indican que la mejor forma de controlar la enfermedad es mediante su detección temprana y con tratamiento para evitar la pérdida de la visión.

Los especialistas recomiendan la consulta oftalmológica para el control de la presión ocular, especialmente después de los 40 años.

1 Si está en riesgo de glaucoma, deberá ver a su oftalmólogo regularmente para exámenes oculares. Su oftalmólogo podrá detectar la enfermedad en sus etapas tempranas y luego controlarla y tratarla.

2 Tomar esteroides por largos períodos de tiempo o en dosis altas puede aumentar su presión intraocular, en especial si tiene glaucoma. No deje de comentar con su médico si está usando algún tipo de esteroides.

3 Coma muchos vegetales de hoja verde y frutas de colores, fresas, moras, vegetales, todos los días. Contienen vita-

minas y minerales que protegen su cuerpo y sus ojos.

4 El ejercicio intenso que aumenta su ritmo cardíaco puede también aumentar su presión intraocular. Pero una caminata a buen ritmo, y ejercicio regular a un paso moderado puede reducir la presión ocular y mejorar en general su salud. Si levanta objetos pesados, procure que un entrenador capacitado demuestre cómo debe respirar adecuadamente durante este ejercicio.

5 Las lesiones oculares pueden llegar a producir glaucoma. Utilice siempre gafas protectoras mientras practica deportes o mientras trabaja en su hogar y en su jardín o en su patio trasero.

6 Si tiene glaucoma o está en alto riesgo de presentar la enfermedad, no ponga su cabeza más abajo del corazón por largos períodos de tiempo. Esto incluye mantenerse alejado de mesas de inversión o cabinas de gravedad para dolor de espalda. Las posiciones de cabeza pueden aumentar considerablemente su presión intraocular. Hay quienes, con glaucoma severo, puedan tener que evitar ciertas posiciones de yoga.

7 Si tiene glaucoma, evite dormir con un ojo sobre la almohada o sobre su brazo. Quienes tienen apnea obstructiva del sueño (AOS) están en riesgo de glaucoma o pueden tener una enfermedad más grave. Si ronca mucho o si deja de respirar durante la noche, obtenga una prueba para AOS.

8 Hay cierta evidencia de que los rayos UV del sol pueden causar un tipo de glaucoma. Use anteojos de sol polarizados de buena calidad y un sombrero cuando esté al aire libre.

9 Investigación reciente relaciona la enfermedad de las encías con el daño del nervio óptico en personas con glaucoma. Cepille sus dientes diariamente, utilice la seda dental y visite a su odontólogo regularmente.

10 Si su presión arterial baja demasiado durante el sueño, se puede empeorar el daño por glaucoma. Si toma medicamentos para la presión arterial en la noche o si tiene síntomas de baja presión arterial (como sentirse mareado), consulte con su oftalmólogo.

SECCION PROFESIONAL

QUIROPRACTICOS

DR. ERNESTO MARTICORENA
DR. SOKRATIS DRAGONAS

ACCIDENTES DE AUTOMOVILES
DOLORES DE ESPALDA Y CUELLO

ELIZABETH CHIROPRACTIC & REHABILITATION
560 Newark Ave. Elizabeth, NJ
(908) 355-3358

Carlos Mayz Presenta Audiolibro “El poder de ser visible”

Basado en su experiencia como asesor de marcas y relacionista público, Carlos Mayz publica su primer audiolibro titulado “El poder de ser visible”, en el cual muestra cómo alcanzar metas y logros a través de la visibilidad con la profesión o las marcas. Esta primera publicación busca brindar técnicas a los escuchas sobre el valor de mostrarse al mundo. Fue producida de la mano con Beek, la plataforma hispana más grande en este formato de audio.

En “El poder de ser visible”, Mayz cuenta la clave para conectar con oportunidades de éxito y cómo poder ser visible con tu marca. En primer lugar, se plantearán las barreras que impiden a las personas ser visible, luego, entender y tener la claridad que lleve a la persona a saber dónde quiere estar y cómo quiere ser visible y por último: la capacidad de realizar conexiones estratégicas y alcanzar lo que se quiere.

En el audiolibro, el autor presenta su visión sobre cómo las marcas que más venden no



Carlos Mayz

necesariamente son las mejores sino las más conocidas. Desde ahí radica la importancia de poder tener una estrategia de visibilidad, en la cual Carlos explica cómo la ha vivido él mismo en su profesión para alcanzar a trabajar con grandes empresas y medios de comunicación, y también como lo ha aplicado con las más de 200 marcas que ha trabajado.

Dentro de la metodología, se encuentra la identificación de los miedos que tenemos para hacernos visible, como el miedo al fracaso, al éxito, al qué dirán, entre otros, así como los

ejercicios de claridad, posicionamiento deseado y punto de conexión, que nos llevan a trazar una ruta al momento de querer ser visible.

El audiolibro puede conseguirse directamente en la plataforma de Beek. Asimismo, dentro de los próximos planes de Carlos está publicar su segundo libro y comenzar un ciclo de conferencias en EEUU, Venezuela y otros países de Latinoamérica como México y Colombia. Para más información de asesorías: @carlosmayz y www.carlosmayz.com

Carlos Mayz es estratega de marcas y negocios, director de Impulse Strategy, agencia de consultoría, comunicaciones y publicidad. Autor del libro “Deja tu trabajo” y graduado en Comunicación Social, mención publicidad, de la Universidad Católica Andrés Bello en Caracas, Venezuela, con estudios de emprendimiento y business coaching en Harvard Business School y George Washington University, respectivamente.

MS Agency <comunicados@michelsuarez.com>

MURGADO & CARROLL, Esqs.

Abogados

Horarios con cita previa. Llame o envíe un correo electrónico a robert@murgadocarroll.com para concertar una cita

ACCIDENTES ❖ INMIGRACIÓN
ACCIDENTES DE TRABAJO

La Consulta es Gratis para Casos de Accidentes

761 Westfield Avenue

Elizabeth, New Jersey 07208

(908) 659-0101

