

Tratamiento de la ansiedad por la vacunación para niños

Estrategias para receptores de vacunas y cuidadores



La ansiedad por las inyecciones es una sensación frecuente para personas de todas las edades, especialmente niños. Esto puede provocar que algunos niños teman o eviten las vacunas, incluso cuando entienden por qué son importantes las vacunas. Puede ayudar a su hijo a tener una mejor visita de vacunación mientras usted lo protege de enfermedades graves.

Antes de la visita

Si es posible, **regístrese antes de la visita** para que el tiempo de espera sea más corto.

Sepa qué esperar. Cuando programe la visita, pregunte si se esperan vacunaciones. No tranquilice a su hijo falsamente. Por ejemplo, no prometa “solo una vacuna hoy” por si descubre más tarde que su hijo necesita más.

Durante la visita²

Haga preguntas sobre el proceso de vacunación para que usted y su hijo se sientan preparados.

Es importante que usted o su hijo **informen a la persona que administra las vacunas** si el niño está ansioso y qué le ayuda a sentirse mejor. Por ejemplo, ¿está más tranquilo estando sentado en el regazo de sus padres o solo?

Distraerlo: la mayoría de los niños prefieren distraerse durante la vacunación. Déjeles jugar con un dispositivo móvil o juguete, cantar o soplar burbujas. Podrían hablar de otra cosa o mirar un libro divertido.

Considere utilizar un anestésico que se pueda poner en la piel. Puede ser una crema, un spray o un parche de lidocaína al 5 %. Esto puede ayudar con el dolor de la inyección. Para que estos medicamentos tengan efecto, deben aplicarse en la piel con una antelación de entre 30 y 60 minutos. Muchas clínicas no tienen tiempo para hacerlo. Considere preguntar a la clínica o a un farmacéutico cómo hacerlo antes de llegar, utilizando un anestésico que pueda obtener sin receta.¹

Ayude al niño a relajarse. Guíe al niño para que realice algunas respiraciones lentas y profundas antes, durante y después de la vacunación.

Sus palabras, tono y actitud son importantes. El niño que reciba la vacuna se tranquilizará si usted está tranquilo y positivo. Por otra parte, utilizar palabras que provoquen miedo (como “vacuna” o “pinchazo”) o dar falsos consuelos (“te prometo que no te dolerá nada”) puede aumentar la angustia y el dolor.³

IDEAS CLAVE: Informe a la persona que le administre las vacunas si su hijo está ansioso y qué le ayuda a sentirse más tranquilo. El vacunador puede ayudar.

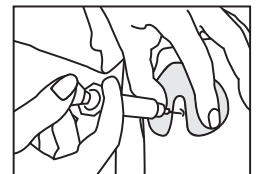
Opciones para hacer que las inyecciones sean menos dolorosas sin medicina

Además de los medicamentos anestésicos descritos anteriormente, hay otras formas de “distraer” los sensores de dolor de la piel para que el niño que reciba la vacuna no lo note tanto. Las opciones incluyen:

La persona que administra la vacuna puede aplicar un **espray refrigerante (“frío”)** justo antes de la inyección.

Se puede sujetar un **dispositivo vibratorio con hielo opcional** (como Buzzy de Pain Care Labs) contra el hombro o el muslo, por encima del punto donde se administrará la inyección.

Antes de la inyección, se puede colocar un **dispositivo de plástico con varios puntos de contacto cortos y romos** en la piel alrededor del lugar de la inyección (una marca es ShotBlocker de Bionix, en la imagen de la derecha). No requiere receta y es económico. Puede limpiarlo y reutilizarlo.



Después de la visita

Los expertos no recomiendan analgésicos (como ibuprofeno o paracetamol) antes de la vacunación, ya que podrían reducir la respuesta del organismo a las vacunas. Puede usar

estos medicamentos para aliviar el dolor o la fiebre que se desarrolla después de la vacunación, si es necesario.⁴

1. *Guide to Topical Anesthetics and Numbing Cream* (Guía de anestésicos tópicos y cremas anestésicas) de la fundación Meg en www.megfoundationforpain.org/2022/7/22/topical-anesthetics-infographic/
2. *Reduce the Pain of Vaccination in Kids and Teens: A Guide for Parents* (Reducir el dolor de la vacunación en niños y adolescentes: Guía para padres) de Immunize Canada: https://caringforkids.cps.ca/uploads/handout_images/Pain-reduction-kids-and-teens.pdf
3. *Improving the Vaccination Experience: What Health-Care Providers Say* (Mejorar la experiencia de la vacunación: Lo que dicen los proveedores de atención médica) de AboutKidsHealth (Canadá) en assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/CARD_HCP_WhatYouCanSay.pdf?hub=cardcommvac#card
4. *After the Shots: What to do if your child has discomfort* (Después de las inyecciones: Qué hacer si su hijo tiene molestias) (Immunize.org): www.immunize.org/catg.d/p4015-01.pdf

