

Junio de 2010

Cómo reducir el dolor que las vacunas causan a los niños

¿Por qué es motivo de preocupación el dolor producido por las vacunas?

Las vacunas protegen a su hijo contra enfermedades graves. La mayoría de los niños sienten dolor después de recibir las vacunas. El dolor puede provocar que su hijo sienta miedo a las inyecciones o a otros procedimientos médicos.

¿Qué puedo hacer para reducir el dolor que siente mi hijo después de una vacuna?

Pasos para reducir el dolor de las inyecciones en bebés:

1. **Abrace al bebé** en su regazo cuando le estén poniendo la vacuna.
2. **Si está amamantando, déle de comer al bebé antes, durante y después de la inyección.**
El amamantamiento calma y consuela al bebé y a la madre y puede reducir el dolor del bebé.
3. **Si no amamanta, puede dársele agua azucarada a los niños menores de 12 meses.**
Para preparar el agua azucarada, mezcle un paquete de azúcar (1 cucharadita) con 10 ml de agua (2 cucharaditas). Désele al bebé con un vaso, cuchara o jeringa justo antes de la inyección y deseche la parte no usada. *NO use azúcar en casa para calmar a un bebé alterado o que esté llorando.*
4. Deje que el bebé chupe cuando reciba la inyección.

Pasos para reducir el dolor de las inyecciones en bebés y niños mayores:

1. **Háblele a su hijo sobre la vacuna.**
 - **Describa lo que ocurrirá y cómo se sentirá.** No le diga a su hijo que no va a dolerle. Dígame que el dolor dura poco tiempo y se siente como una “picadura”, un “golpe” o un “apretón”.
 - Puede decírselo a los niños de edad escolar en casa antes de ir al médico.
 - Dígaselo a los niños pequeños y a los de edad preescolar justo antes de que reciban la vacuna.

Responda a las preguntas de su hijo.

- ¿Por qué necesito una vacuna? (“Para ayudarte a estar sano.”)
- ¿Qué ocurrirá? (“Te pondrán la medicina en el brazo con una inyección.”)
- ¿Qué sentiré? (“Puede que sientas un golpe o una pequeña picadura que dura unos segundos.”)

2. **Planee qué llevar a la visita.**

Antes de ir al consultorio del médico, ayúdele a su hijo a elegir cosas para llevarse que sean interesantes (p.ej. juguetes, libros) y ofrezcan consuelo (p.ej. su manta favorita, un muñeco de peluche).

3. **Considere usar medicamentos para adormecer la piel.**

- Tres productos están disponibles en Canadá sin receta: EMLA[®] (lidocaína-prilocaina), Ametop[®] (ametocaína), o Maxilene[®] (lidocaína liposomal). Los productos pueden tardar entre 30 y 60 minutos en surtir efecto, dependiendo de la marca.
- Antes de utilizar cualquier medicamento, lea la información provista y hable con su médico o farmacéutico para informarse de cómo, dónde y cuánto medicamento debe aplicar.

4. **Haga que su hijo esté bien sentado cuando reciba la vacuna.**

- Abrace a los niños pequeños en su regazo para ofrecerles consuelo. No tienda a su hijo.

Hoja de datos

5. Mantenga la calma cuando su hijo reciba la inyección. Su hijo puede notar sus sentimientos de preocupación, que pueden aumentar su miedo. Cuanto más miedo tenga un niño antes de recibir una inyección, más dolor puede sentir.

- **Compórtese normalmente: use una voz normal, sonría y esté tranquilo.** Su hijo sentirá que todo está bien.
- **Evite palabras que puedan centrar la atención de su hijo en la inyección y aumentar su miedo,** como por ejemplo:
“Pronto todo habrá terminado, y estarás bien”, “Siento que tengas que pasar por esto”, o “Sé que duele”.
- **Hable de cosas** que hagan que la atención de su hijo no se centre en la inyección. **Dé participación a su hijo** cuando hable con el médico o enfermero(a) ayudándolo a recordar:
 - una salida al parque;
 - una actividad divertida o interesante que haya hecho en casa o en la escuela;
 - algo que su hijo haya aprendido o hecho y de lo que usted se sienta orgulloso; o
 - un evento o visita próximos por el que su hijo esté entusiasmado.

6. Distraiga a su hijo con actividades o juguetes para que no piense en la inyección.

- **Los niños pueden:** jugar con un juguete, muñeco de peluche, libro desplegable o juego; escuchar música o usar un aparato portátil o ver una película.
- **Los padres pueden:** cantar una canción favorita o leer un libro favorito a un bebé, niño pequeño o de edad preescolar; o hablar sobre cosas de interés o divertidas con un niño mayor.

7. Pídale a su hijo que respire hondo.

La respiración profunda reduce el dolor producido por una inyección y la angustia del niño durante la vacunación.

- Practique contando y respirando profunda y lentamente.
- Justo antes de la inyección, saque un molinillo, un matasuegras o botella de pompas y pídale a su hijo que respire hondo y sople en el objeto.
- Dígle a un niño mayor que respire profundamente en el momento en que le pongan la inyección y sople para que "desaparezca la picadura de la inyección".

8. Elogie y recompense a su hijo.

- Después de la inyección, dígle a su hijo que lo ha hecho muy bien.
- El reconocimiento positivo y las recompensas después del procedimiento, como por ejemplo pegatinas o certificados ayudan al niño a sentirse bien por las aptitudes que ha aprendido durante el procedimiento.

9. Paracetamol (p.ej. Tylenol[®], Tempra[®]) o ibuprofeno (p.ej. Motrin[®], Advil[®])

- No se recomienda el uso de estos medicamentos *antes* de que su hijo reciba la vacuna.
- Pueden utilizarse *después* para reacciones leves como fiebre, irritabilidad y dolor en el brazo.
- Use estos medicamentos siguiendo las indicaciones de su médico.

Para mayor información contacte con:

la Línea de información sobre inmunizaciones de los Servicios de Salud Pública de Toronto en el 416-392-1250.