

Tratamiento de la ansiedad por la vacunación para lactantes y niños pequeños

Estrategias para padres y cuidadores



Los lactantes y niños pequeños a menudo se sienten angustiados por las inyecciones, lo que lleva a algunos padres a temer, retrasar o evitar las vacunas, incluso cuando entienden por qué son tan importantes. Puede hacer cosas sencillas para ayudar a su hijo a tener una mejor experiencia 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, si fueran necesarias, no prometa a su hijo “hoy no habrá ninguna vacuna”.

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

Durante la visita²

Haga preguntas sobre el proceso de vacunación para que se sienta preparado.

Lactar, tomar agua de azúcar o succionar un chupete mientras se está sujetando ayuda a los lactantes con el dolor. Haga que el bebé succione antes, durante y después de la vacunación. Si no está amamantando, puede usar agua azucarada (1 cucharadita de azúcar blanco disuelto con 2 cucharaditas de agua). Empiece a darle agua azucarada de 1 a 2 minutos antes de la vacunación. Coloque un gotero en el lado de la boca del bebé entre la mejilla y las encías o sumerja el chupete en el agua de azúcar antes de dárselo.

Sostenga a su hijo. Después de desvestir la extremidad o extremidades del bebé donde se le administrarán las vacunas, sostenga al niño en su regazo durante la vacunación, ya sea mirando hacia usted o en sentido

contrario. Esto debería ayudar al niño a quedarse quieto y a sentirse seguro, pero no debe estar tan apretado que aumente la angustia. Acune al niño después de la vacunación.²

Las distracciones ayudan a la mayoría de los lactantes y niños pequeños. Puede utilizar un dispositivo móvil, juguetes, música o burbujas.

Sus palabras, tono y actitud son importantes. Si los adultos actúan y hablan con calma y confianza, el niño se sentirá tranquilo.³

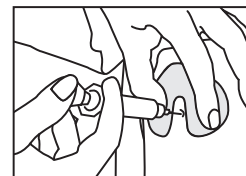
IDEAS CLAVE: Informe a la persona que le administre las vacunas de qué ayuda a su hijo a sentirse más tranquilo. El vacunador puede ayudar.

Opciones para hacer que las inyecciones sean menos dolorosas sin medicina

Además de los anestésicos descritos en “Antes de la visita”, existen otras formas de “distrar” 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 usar un **espray refrigerante (“frío”)** justo antes de 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 administrar 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 Children Under 3 Years: A Guide for Parents* (Reducir el dolor de la vacunación en niños menores de 3 años: Guía para padres) de Immunize Canadá: https://caringforkids.cps.ca/uploads/handout_images/3p_babiesto1yr_e.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

