

# Tratamiento de la ansiedad por la vacunación

## en adolescentes y adultos



## Estrategias para receptores de vacunas y cuidadores

La ansiedad por las inyecciones es frecuente en personas de todas las edades, incluidos adolescentes y adultos. Algunos se sienten tan ansiosos que temen, retrasan o incluso evitan la vacunación... incluso cuando saben que las vacunas son importantes. Puede hacer cosas sencillas para sentirse mejor (o para la persona con la que está) sobre la visita de vacunación mientras se 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. Si usted es el cuidador de una persona ansiosa, no la tranquilice de forma falsa. Por ejemplo, no prometa “hoy no habrá ninguna inyección” en caso de que su proveedor de atención médica le recomiende una o más vacunas.

### Durante la visita

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

**Dígale a la persona que lo vacuna lo que le ayuda a sentirse mejor.** ¿Prefiere estar sentado (la mayoría lo hace) o recostado? ¿Prefiere mirar hacia otro lado o ver lo que está pasando?

**Relájese.** Por ejemplo, realizar unas pocas respiraciones profundas lentas antes, durante y después de la vacunación puede ser calmante.

**Distráigase.** La mayoría de las personas prefieren distraerse durante la vacunación. Considere usar una aplicación o juego en su dispositivo móvil o simplemente hablar de otra cosa.

**Considere utilizar un anestésico** que se pueda poner en la piel. Puede ser una crema, un espray 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.<sup>1</sup>

**(Para los cuidadores) Sus palabras, tono y actitud son importantes.** La persona que recibe la vacuna estará menos ansiosa si usted actúa con calma, es positiva y con confianza. Por otro lado, el uso de palabras que provoquen miedo (como “vacuna” o “pinchazo”) o proporcionar falsas garantías (“Te prometo que no te dolerá nada”) puede aumentar la angustia y el dolor.<sup>2</sup>

**IDEAS CLAVE: Hágale saber a la persona que lo vacuna si está ansioso y qué le ayuda a sentirse más tranquilo. El vacunador puede ayudarlo.**

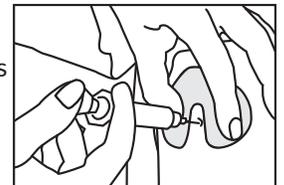
### Opciones para hacer que las inyecciones sean menos dolorosas sin medicina

Además de los medicamentos anestésicos descritos en “Antes de la visita”, existen otras formas de distraer los sensores de dolor de la piel para que la persona que recibe la vacuna no lo note tanto. Las opciones incluyen:

**Enfriamiento del lugar de la inyección.** La persona que administre la vacuna puede utilizar un espray “refrigerante” justo antes de la inyección.

Se puede sujetar un **dispositivo vibratorio con una bolsa de hielo opcional** (como Buzzy de Pain Care Labs) contra el hombro o el muslo por encima del lugar 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 limpiarse y reutilizarse.



### 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.

1. *Guide to Topical Anesthetics and Numbing Cream (Guía de anestésicos tópicos y cremas anestésicas)* de la fundación Meg en [www.megfoundationforpain.org/2022/07/22/topical-anesthetics-infographic/](http://www.megfoundationforpain.org/2022/07/22/topical-anesthetics-infographic/)

2. *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](https://assets.aboutkidshealth.ca/AKHAssets/CARD_HCP_WhatYouCanSay.pdf?hub=cardcommvac#card)

