

Hoja informativa para pacientes y familiares

Manejo de infusiones, inyecciones y extracciones de sangre

¿Qué es la tripanofobia?

La tripanofobia es un miedo intenso o fobia a las agujas. Afecta a alrededor del 25 % de los adultos y a un porcentaje aún mayor de niños.

El miedo a cualquier cosa puede volverse una fobia cuando:

- Se vuelve un problema repetido
- El miedo es desproporcionado a la situación
- Una persona evita ponerse inyecciones o retrasa la administración de infusiones o la extracción de sangre
- Tienen más angustia de lo normal
- Piensan en el procedimiento más de lo esperado
- Empieza a afectar otros aspectos de su vida, como el sueño o la comida

Preparación y educación

Obtenga información sobre el miedo a las agujas e intente comprender lo que significa vivir con este miedo. Hable con su hijo y ayúdelo a entender. Aprendan juntos lo que deben hacer para enfrentarlo en las distintas edades.

La preparación es importante. Piense en lo que va a pasar y en lo que tiene que hacer durante una infusión, inyección o extracción de sangre. Piense en cómo se desarrolla el proceso y en el lugar donde se hará. La planificación puede dar a su hijo una sensación de control.

Consejos para los hijos menores:

- El juego al doctor los ayuda a familiarizarse con el equipo, haciéndolo menos amenazador. Use una muñeca o un muñeco de peluche y material de simulación (como kits, vendas, hisopos, etc.) para mostrarles lo que les ocurrirá.
- Use jeringas sin aguja en juegos no médicos, como pintar o jugar con agua.
- Su hijo puede familiarizarse con los movimientos para que no le asusten tanto cuando llegue el momento de la extracción de sangre, la inyección o la infusión.
- Afronte la ansiedad anticipatoria, fije una hora y no la evite.



Consejos

Aquí hay algunas maneras de tener menos miedo y mejorar la experiencia:

- Si tiene ansiedad, *prepararse puede ayudar*.
 - o Si su ansiedad es grave, *la psicoterapia puede ayudar*.
- Si el problema es el dolor, *reducir el dolor o la experiencia del dolor puede ayudar*.
- Si una experiencia pasada es el problema, *busque maneras de hacer que las experiencias futuras sean más positivas*.
- Si le preocupa el contenido de la infusión o la extracción de sangre, *pregúntele al médico o al equipo de atención y use la reestructuración cognitiva (diferentes maneras de pensar sobre ello)*.

Consejos para los hijos mayores:

- Identifique a una persona de apoyo que pueda ayudarlo a afrontar la situación.
- Abogue por el manejo del dolor. Pregunte a su equipo médico sobre las opciones para reducir el dolor en su situación:
 - Bolsas de hielo
 - Analgésicos tópicos, como LMX o EMLA
 - Parche Synera
- Una vez que sepa lo que funciona para su hijo, pídale cuando llegue el momento.
- Afronte la ansiedad anticipatoria, fije una hora y no la evite.





Relajación

- Respiración
 - Finja soplar velas
 - Inhale las flores
 - Escuchar música tranquila
 - Usar la imaginación guiada
 - Aplicaciones de relajación (como Headspace o Calm)
 - Libros de autoayuda
 - Practicar la tensión aplicada: tense un músculo que no esté relacionado durante 10-15 segundos, relájese y repita
 - Practicar la relajación en casa



Pensamiento positivo

- También llamada *reestructuración cognitiva*
 - **Ayude a su hijo a pensar en positivo y a construir afirmaciones de afrontamiento, como:**
 - *“Si puedo manejar mi trastorno hemorrágico, puedo hacer grandes cosas”.*
 - *“Después de mi infusión de factor podrá ir al entrenamiento de fútbol soccer, y podrá jugar todo lo que pueda”.*
 - *“No me gusta que me pongan una inyección, pero se terminará rápido”.*
 - *“Lo hice antes. Puedo hacerlo otra vez”.*



Jerarquía de la ansiedad

- **Pasos más fáciles:**
 - Jugar con un kit médico
 - Ver una comunicación exitosa de otros hablando sobre cómo completar una infusión / inyección
 - **Pasos intermedios:**
 - Practique los pasos de una infusión/inyección sin medicamentos
 - Póngase una inyección de mentira con un objeto sin filo
 - **Pasos difíciles:**
 - Si su hijo se pone ansioso al recibir una infusión/inyección, puede ver un video del proceso
 - Póngase la infusión/inyección a usted/su hijo



Distracción

- **No verbal/infantes**
 - Mecer/ cantar/ contacto visual
 - Juguetes con luces/sonidos
 - Escuchar música
 - Trabajar en acertijos
 - Ver una película o la televisión
 - Mantener una conversación
 - Jugar al juego del espía
 - Jugar con aplicaciones/juegos en el teléfono
 - Jugar con marionetas
 - Libros interactivos



Emparejamiento

Emparejar algo positivo con la infusión/inyección ayuda a los niños a establecer una asociación positiva.



Refuerzo

- Un refuerzo actúa como motivador, no es un soborno.
 - Considere la posibilidad de usar una lista de verificación de procedimientos con recompensas asociadas por completar las tareas.
 - Un premio o comprarle algo pueden estar bien, pero evite que parezca que el procedimiento fue un gran problema.



Dar opciones

- Las opciones dan sensación de control.
 - Sea realista sobre las opciones que se le ofrecen.
 - No permita que las opciones específicas retrasen la infusión/inyección.
 - Dé la opción de ver o no ver la infusión/inyección.

Haga su propio plan

Identifique qué ideas pueden ser más útiles para usted · Haga un cambio para mejorarlo · Pequeños pasos · Práctica

Websites & educational resources

National Bleeding Disorders Foundation www.hemophilia.org

New England Hemophilia Association www.newenglandhemophilia.org

World Foundation of Hemophilia www.wfh.org

HemAware www.hemaware.org

LA Kelley Communications www.kelleycom.com



Pediatric Bleeding Disorder Program
300 Longwood Ave., Fegan 6, Boston, MA
Phone: 617-355-6101 | Fax: 617-730-0641