

Aprenda a tragar píldoras

Una guía paso a paso para adolescentes y adultos

Escrito y preparado por la Iniciativa para Afrontar los
Problemas Médicos de la Familia (Family Medical Coping Initiative, FMCI)
Una colaboración entre Vida Infantil, Psicología y Trabajo Social



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers

Muchos adolescentes y adultos aún no han aprendido a tragar píldoras. Esto es muy común, y ahora está en camino de aprender esta importante habilidad.

ANTES DE COMENZAR

Piense si le ha costado tragar píldoras en el pasado.

- Si respondió **Sí**, comience en la Sección A y luego continúe a la Sección B.
- Si respondió **No**, puede ir directamente a la Sección B.

Sección A

Piense por qué le podría costar tragar píldoras. Saber los motivos le ayudará a elaborar un plan para tratar sus preocupaciones.

- ¿Le preocupa qué hay dentro de la píldora o qué le hará el medicamento?

Si es así, dígalos. Hable sobre el contenido del medicamento o los posibles efectos secundarios con su equipo médico. Consulte sobre métodos para tratar posibles efectos secundarios u otras preocupaciones.

- ¿Ha tenido una mala experiencia al intentar tragar una píldora, como náuseas, vómitos o la sensación de que una píldora se le quedó atorada en la garganta?

¿Entiende cómo le ayudará el medicamento?

- Do you understand how the medicine will help?

If not, ask your medical professional what the pill is supposed to do, including the ways it is supposed to help you, such as how it might make your life easier or better. You should always know about the medicines you take and why you are taking them.

- ¿Tiene algún problema físico o sensorial que le complique aprender a tragar píldoras?

Si es así, consulte a su médico. Quizás tengan algunas sugerencias para ayudar a resolver esto.

- ¿Le preocupa que otros se enteren de que toma medicamentos?

Si es así, planifique tomar su medicamento antes de salir de su casa o busque un espacio privado en el trabajo para tomarlo o tome su medicamento en la oficina de la enfermera de la escuela.

Intente cambiar sus pensamientos acerca de tomar el medicamento.

- Sepa que los científicos y los médicos desarrollan los medicamentos. Han probado su medicamento repetidamente para asegurarse de que sea seguro y ayude a solucionar su problema médico específico.
- Considere cómo puede ser mejor tomar algunos medicamentos en forma de píldora en lugar de las formas masticables o líquidas. A veces, el proveedor médico recomienda una píldora en lugar de un medicamento líquido o masticable porque la píldora trabaja diferente o es mejor para tratar el problema. A veces, una píldora es mejor por el sabor del medicamento masticable o líquido.
- Piense por qué es mejor enfrentar un reto (como aprender a tragar píldoras) en lugar de evitarlo. Evitar hacer algo difícil puede sentirse mejor en el momento, pero puede hacer que se sienta peor a largo plazo.
- Esta guía le ayudará a aprender a tragar píldoras. Comenzar con dulces muy pequeños (u otras alternativas alimenticias) hará que el aprendizaje sea más fácil. Muchos adolescentes y adultos han aprendido con éxito a tragar píldoras de esta manera.

Si le está costando tratar cualquiera de sus preocupaciones, comuníquese con su equipo médico para pedir consejos.

Sección B

Prepare el terreno para un aprendizaje efectivo.

- Encuentre un lugar tranquilo y cómodo para practicar.
- Comience con agua (u otra bebida si lo prefiere). Intente beber de una botella o vaso con o sin pajilla.

Manténgase positivo durante el proceso.

- Piense en otras habilidades que haya aprendido y cómo necesitó tiempo y práctica (como montar bicicleta, nadar, dominar un videojuego, usar un nuevo programa de computadora o conducir un automóvil).
- Siga intentándolo. Lo más probable es que necesite unas cuantas sesiones para sentirse cómodo tragando píldoras.
- Tómese descansos cuando los necesite, como cuando se sienta frustrado o lleno.
- Manténgase optimista, incluso si no logra el objetivo deseado en la sesión.
- Felicítase por intentarlo.



Aprenda a tragar píldoras usando dulces u otras alternativas*

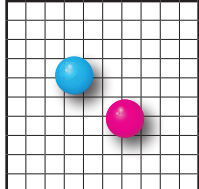
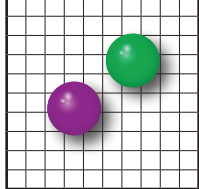
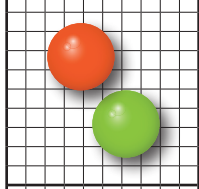
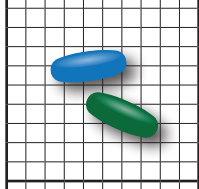
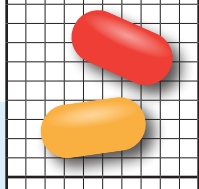
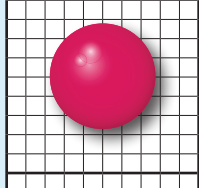
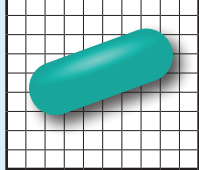
- Elija y compre dulces que sean adecuados para usted, considerando las alergias u otras necesidades. (Por ejemplo, muchos chocolates contienen productos lácteos y se elaboran en instalaciones donde usan frutos secos.)
- Considere el tamaño de la píldora que necesita tomar. Puede ir aumentando de tamaño gradualmente hasta llegar a ese tamaño. Compare el tamaño de la píldora con la tabla de tamaños de dulces. Comience con el tamaño A y vaya aumentando hasta los dulces que son del mismo tamaño o más grandes que el medicamento requerido.
- Si le preocupan las náuseas o la sensación de tener una píldora en la garganta, puede resultarle beneficioso comenzar con algo más suave, como un malvavisco cortado en trozos pequeños, que puede hacerse más grande gradualmente. Después de progresar a través de malvaviscos cada vez más grandes, puede comenzar con el tamaño A y otros dulces. Si esto no es una preocupación, puede comenzar con los dulces pequeños y duros omitiendo este paso.

*Alternativas a dulces normales

- Para las personas con restricciones de azúcar, hay dulces sin azúcar disponibles. Pueden buscarlos en Internet.
- Para las personas que no comen dulces, hay alternativas de comida saludable, como guisantes, frijoles, arroz o pasta pequeña como cuscús. Todos estos deben estar cocinados y blandos.

Consulte la Tabla de tamaño de dulces como guía para el tamaño de las comidas a usar. Tenga en cuenta que los trozos de comida que sean más grandes que los tamaños de dulces recomendados podrían suponer un riesgo de asfixia.

Tabla de tamaño de dulces

1"		
	Tamaño A	.20" x .20" x .07"
	Tamaño B	.28" x .28" x .12"
	Tamaño C	.35" x .35" x .14"
	Tamaño D	.40" x .16" x .16"
	Tamaño E	.55" x .28" x .28"
	Tamaño F	.55" x .55" x .16"
	Tamaño G	.78" x .28" x .28"



Qué hacer durante la sesión para aprender a tragar píldoras

1. Recuerde la decisión que tomó sobre un lugar tranquilo y cómodo para practicar y el vaso, botella o pajilla que eligió. Es ideal tener las tres opciones disponibles para que las pruebe.
2. Comience tomando grandes sorbos del líquido. Imagínesse tener mucha sed después de estar haciendo ejercicio al aire libre en un día caluroso. Algunos instructores animan a que pruebe tomar sin parar contando hasta tres (1, 2, 3); y después contando hasta cinco (1, 2, 3, 4, 5).



Antes de comenzar con los dulces, piense en un caramelo o una píldora bajando suavemente hacia su estómago.

El agua arrastra los dulces por la garganta como si fuera una cascada.

3. Comience con el dulce más pequeño (tamaño A).
4. Ponga el dulce sobre la lengua y luego empujelo un poco hacia atrás con el dedo. Ahora, tome un sorbo grande y trague. Debe dejar que el líquido arrastre el dulce hacia la parte de atrás de la garganta.
5. Una vez que haya hecho esto tres veces seguidas, puede pasar al siguiente tamaño de dulce (tamaño B). Si el dulce no baja, regrese al primer paso. De este modo, se sentirá seguro con ese tamaño y estará preparado para pasar al siguiente. Continúe aumentando el tamaño hasta llegar al dulce del tamaño más cercano a la píldora que debe tragar.
6. Muchas personas se benefician al usar una "Tabla de aprendizaje sobre cómo tragar píldoras" para realizar un seguimiento y visualizar su progreso.

A algunas personas les cuesta tragar dulces porque:

- Juegan con el líquido en la boca después de dar un sorbo. Esto hace que sea difícil tragar el dulce porque está flotando en la boca. Recuerde que debe tragar el líquido inmediatamente. Eso ayudará a que el dulce baje por la garganta.
- Ponen el dulce en la punta de la lengua y no lo empujan hacia atrás antes de intentar tragar.
- Tienen prisa por hacerlo. Recuerde que es importante, especialmente al principio, ir un paso a la vez y no apresurarse.

Trucos para que sea más fácil tragar píldoras:

- Cuando trague el líquido, podría sorprenderle que no sienta cuando el dulce baja.
- Pruebe usar diferentes posiciones de la cabeza para tragar. (Como girarla hacia la izquierda o la derecha).
- Tome descansos. No intente aprender esto en una sola sesión de práctica.
- Asegúrese de comer algunos dulces solo por diversión. ¡Se lo merece!

Si está teniendo dificultades con este proceso, es posible que desee consultar a un profesional de salud mental.

Considere incluir a un profesional de salud mental si:

- Se siente muy ansioso por los medicamentos nuevos o las experiencias nuevas.
- Tuvo una mala experiencia (como náuseas o vómitos) cuando intentó tragar una píldora, y este método no le está funcionando debido a la ansiedad.
- Si tiene problemas de motricidad oral (como problemas del habla, sensibilidad bucal o le molestan algunos sabores o texturas de la comida).



Después de aprender a tragar píldoras

- Incluya la toma de medicamentos en su rutina habitual, como cepillarse los dientes o prepararse para ir a dormir.
- Mantenga una tabla de progreso para tomar medicamentos o considere adquirir un organizador de píldoras de 7 días para realizar un seguimiento de sus medicamentos. Elija un lugar útil para guardarlo (por ejemplo, al lado de su cepillo de dientes, cerca de su cargador o cafetera). Esto le recordará que debe tomarse el medicamento y lo volverá una experiencia más positiva.

**Crea en usted mismo.
¡Puede lograrlo!**



Tabla de aprendizaje sobre cómo tragar píldoras

Trague cada dulce tres veces seguidas antes de pasar al siguiente tamaño.



Beba tres grandes sorbos de agua.



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce A



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce B



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce C



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce D



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce E



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce F



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------

Trague el dulce G



<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--------------------------	--------------------------	--------------------------



FMCI
Family Medical
Coping Initiative

Para obtener más información, la Iniciativa para Afrontar los Problemas Médicos de la Familia (FMCI) del Boston Children's Hospital presentó un seminario web para cuidadores,
Ayude a su hijo a tomar medicamentos: líquidos, masticables y píldoras (Helping Your Child Take Medicine: Liquids, Chewables, and Pills).



Para acceder a este seminario web y otros en la
LISTA DE REPRODUCCIÓN EN YOUTUBE DE FMCI,
use la cámara de su teléfono para escanear este código QR.

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este folleto es solo educativo e informativo y no pretende sustituir el juicio médico independiente o el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. No tiene como objetivo dar recomendaciones médicas ni servicios clínicos a pacientes, verificar ni aprobar información o credenciales médicas, ni hacer remisiones médicas. Este folleto no da consejos médicos ni profesionales ni recomienda ningún dispositivo o servicio médico en particular. Los usuarios que elijan usar la información disponible en el folleto lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en esa información como una recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con su médico u otro proveedor de atención médica calificado. Boston Children's Hospital renuncia expresamente a toda responsabilidad y no será responsable de ningún daño, pérdida o lesión que sufra como resultado del uso de la información contenida en este folleto. Sea precavido con los niños cuyos problemas médicos incluyen tragar. Recuerde usar esta información junto con el equipo médico.

**Si cree que está teniendo una emergencia médica,
llame inmediatamente a su proveedor médico o al 911.**



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers