Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Para que no le duela la vacuna...

Las vacunaciones infantiles y la lactancia materna son las actividades preventivas más efectivas. Se promocionan y aplican en la edad pediátrica. Pero, por otro lado, las vacunaciones inyectables son, con mucho, el procedimiento médico doloroso al que se somete con mayor frecuencia a niños y adolescentes de todo el mundo. Es un molesto y estresante inconveniente que puede ser causa de fobia a las agujas y, como consecuencia, de rechazo al contacto con el sistema sanitario, tanto por parte de los padres acompañantes, como de los vacunados.

El dolor de las inyecciones se puede atenuar. Y el temor que origina, aminorarse por medio de algunas técnicas simples. Los profesionales sanitarios, familias y también los niños las han de conocer.

Se exponen a continuación, agrupados por edad recomendada de aplicación, algunos de estos procedimientos que han demostrado científicamente su utilidad. Hay que advertir que los resultados son mejores si se combinan a la vez varias de las herramientas analgésicas que se comentan comentan y se refuerzan con la empatía del personal sanitario vacunador.

RECIÉN NACIDOS Y LACTANTES

Las técnicas físicas son las más útiles en este grupo de edad. Aunque también pueden utilizarse las farmacológicas y también la distracción en los más mayores.

1. **"Tetanalgesia".** Se trata de aprovechar el efecto analgésico y de alivio que supone el amamantamiento antes, durante y después de las inyecciones vacunales. Es un sistema cómodo y eficaz. Aprovecha la suma de la succión, la ingestión de una sustancia dulce (la leche humana lo es), la distracción y el abrazo materno. Quizás también, algunas sustancias con propiedades analgésicas, que están en la propia leche materna. El efecto aparente es mayor cuanto menor es la edad del lactante, pero siempre es una opción útil y segura. Si los lactantes nos hablaran, nos lo agradecerían.

2. **Líquidos dulces.** La toma por la boca de líquidos dulces es una práctica habitual en las unidades de neonatología para aliviar el dolor de los recién nacidos sometidos a procedimientos dolorosos. También se ha demostrado su utilidad durante la administración de vacunas. Por lo general, se recomienda como alternativa cuando no se puede amamantar. No está establecida exactamente la cantidad y concentración óptimas. Por lo general se recomienda disolver un sobre de azúcar en un vaso con un dedo o dos de agua (sacarosa al 25 %) y darle al bebé aproximadamente 2 ml. Poco a poco, con una jeringa o cuentagotas, en la boca, unos 2 minutos antes de la inyección. Debe advertirse de que esto no debe repetirse en el domicilio cada vez que un niño pequeño parece encontrarse mal. Podría causar daños en la dentición y en los hábitos alimentarios.

3. **Contacto piel con piel o abrazados.** El contacto piel con piel, con la madre habitualmente, en posición madre-canguro ha demostrado su eficacia para el alivio del dolor en los procedimientos dolorosos, especialmente en recién nacidos, y puede practicarse durante las vacunaciones. En los lactantes, el abrazo, en cualquier caso, es altamente recomendable para aminorar la sensación de dolor y dar alivio y contención. Es la posición preferida a la hora de vacunarlos.

4. **Técnicas de distracción.** Los lactantes, especialmente los de más edad, pueden también sentir cierto alivio de las molestias de la vacunación cuando se les distrae con imágenes, sonidos y cantos, etc.

NIÑOS PEQUEÑOS

Además de las ayudas farmacológicas y las físicas, las técnicas psicológicas tienen especial importancia en estas edades.

1. **Preparación psicológica previa.** Es mejor anticipar al niño el conocimiento de que se va a acudir a una vacunación. Pero esta información no debe darse con mucha antelación. Con un día puede ser suficiente. No debe engañarse al niño diciéndole que no le va a doler.

2. **Técnicas de distracción.** Acudir con el muñeco predilecto o un talismán, soplar, inflar globos, hacer burbujas de jabón, oír la canción favorita, ver dibujos o un vídeo en la pantalla de un teléfono móvil o una tableta pueden ser de ayuda. Desvían la atención del niño y, así, hacen menos molesta la vacunación.

3. **Posición erguida (no tumbados).** Debe evitarse tumbar a los niños sobre la camilla para vacunarlos. Es mejor que estén erguidos y sujetos en brazos de sus padres. En función de si la vacuna se va a inyectar en el muslo o en el hombro, hay algunas posturas que combinan la sujeción, que ha de ser firme pero delicada, y el abrazo.

4. **Anestésicos tópicos.** Los anestésicos locales, en forma de crema, pueden ayudar a aliviar el dolor de las inyecciones. Algunos productos (EMLA®) se pueden poner incluso en niños de corta edad. La crema se debe poner 1 hora antes en la o las zonas donde esté prevista la inyección. Más o menos, en una extensión similar a la de una moneda. Después se pone un apósito oclusivo (pidan que se lo expliquen). La crema se retirará antes de la aplicación de la vacuna. En España, los anestésicos en crema precisan receta médica. Otra opción, en niños más mayores, es la crema Lambdalina®.

NIÑOS MAYORES Y ADOLESCENTES

La preparación y el alivio psicológico son fundamentales a estas edades. También se pueden usar las técnicas farmacológicas comentadas, sobre todo en casos seleccionados.

1. **Preparación psicológica previa.** La anticipación de la cita de la vacunación es importante a estas edades. Se ha de explicar qué va a pasar y por qué y resolver las dudas del que va a ser vacunado.

2. **Técnicas de distracción.** Oír la música favorita, entretenerse con juegos o vídeos en dispositivos móviles, hacer respiraciones profundas, etc. pueden ayudar a aminorar el estrés, antes y durante el procedimiento.

3. **Posición durante la administración.** La posición de sentado es la más recomendable en estas edades.

Combina las ventajas psicológicas de la posición erguida del tronco, con la evitación del peligro de mareo (lipotimia) que supone la incorporación desde la posición de acostado o estar de pie.

4. **Anestésicos tópicos.** Ver más arriba. En estas edades, el empleo de anestésicos en crema puede tener también un efecto psicológico preventivo del estrés por temor al pinchazo. Podrían ayudar en el caso de niños y adolescentes con “fobia a la aguja”.

Referencia bibliográfica principal: García Sánchez N, Merino Moína M, García Vera C, Lacarta García I, Carbonell Muñoz L, Pina Marqués B, et al. Alivio del dolor y el estrés al vacunar. Síntesis de la evidencia. Recomendaciones del Comité Asesor de Vacunas de la AEP. Rev Pediatr Aten Primaria. 2015;17:317-27

Fecha de publicación: 9-02-2016

Última fecha de actualización: 26-01-2023

Autor/es:

- Manuel Merino Moína. Pediatra. Asesor interno del Comité Asesor de Vacunas AEP.. Centro de Salud "El Greco". Getafe (Madrid)
- Comité Asesor de Vacunas de la AEP. Asociación Española de Pediatría.

BY NC SA