



Niños ¿Miedo a las agujas?

LOS NIÑOS NO SON NADA AMIGOS DE LAS JERINGAS. POR ESO ES TAN IMPORTANTE CONVERTIR LA RUTINA DE LAS INYECCIONES EN UN HÁBITO INTERIORIZADO SIN PROBLEMAS POR LOS MÁS PEQUEÑOS.

EL ABC DE LAS INYECCIONES

Debemos asegurarnos de que estamos aplicando la dosis correcta, sobre todo si se está aplicando dos tipos de insulina en la misma jeringa. Hay que practicar y practicar. Además, debemos guardar la insulina de forma adecuada, para maximizar su eficacia. **Y, sobre todo, sólo una inyección por aguja.** Darles más de un uso... sí que da miedo.

CÁNULA DE INSERCIÓN SUBCUTÁNEA

Para no sentir la aguja, el médico puede prescribir cánula de inserción subcutánea. Se usa una pequeña aguja para insertar un tubo

blando en el lugar donde se aplica la inyección: por ejemplo, el abdomen. Se retira la aguja, pero el tubo blando, la cánula, permanece en el cuerpo del niño y se mantiene colocado con un tipo de cinta adhesiva. Cuando se administre insulina, la aguja se pone en la cánula, en lugar de en la piel. Así no se siente la aguja. La cánula puede emplearse durante tres días.

A LA FUGA

Bueno, lo de salir huyendo no es la solución, sin duda. El consejo para aquellos niños que piensan que la aguja accidentalmente chocará contra algo es que... reflexionen un poquito: una aguja tiene una lon-

gitud de entre 4 y 12,7 milímetros; los órganos de nuestro cuerpo están mucho, mucho, mucho más adentro que esa distancia. Se trata de un miedo irracional. El dolor que percibimos es una reacción de los nervios. Y los nervios no son muy listos, pero un niño sí lo es.

EL MÁS RÁPIDO DEL OESTE

Si el niño se pone a pensar en la inyección y es miedica, puede estar 15 minutos pensándose. Muchos chavales han llegado a la conclusión de que deben hacerlo de forma automática y veloz, para que el cerebro no tenga tiempo de caer en la cuenta de que se aproxima una aguja.

CAMBIO DE TERAPIA

No se trata de una opción disponible para todo el mundo. Pero muchos se pasan a la bomba y se ahorran múltiples pinchazos al día.

DISTRACCIÓN

Familia y amigos pueden distraer al niño, hablando de fútbol o de una película. Así el niño no está pendiente del pinchazo.

OBSERVACIÓN DE LOS OTROS NIÑOS

Cuando un niño ve que otro niño se inyecta con rapidez y sin problema, reúne el valor para hacerlo de la misma manera.

CAMBIO DE TERAPIA

No se trata de una opción disponible para todo el mundo. Pero muchos se pasan a la bomba y se ahorran múltiples pinchazos al día.

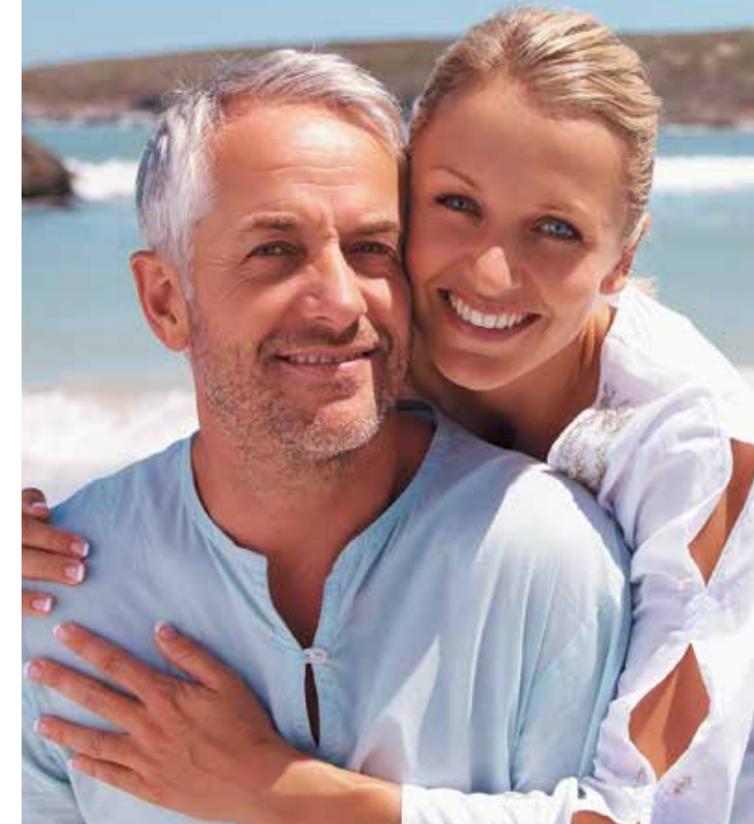
LA CUCHARA CONGELADA

Un método simple y efectivo es poner una cuchara congelada o un cubito (enrollado en un pañuelo o servilleta), en el lugar de la inyección, durante unos minutos antes de la inyección. Así duele menos. También hay cremas y parches que nos pueden servir. Algunos niños ejercen algo de presión con su dedo pulgar sobre la zona durante unos 20 segundos, de modo que esa área recibirá menos sangre durante un instante y la inyección dolerá menos.

MÚSICA PARA LOS OÍDOS

Para quitar dramatismo al pinchazo, un pequeño estudio prueba que puede ayudar poner música de fondo. En esta investigación, publicada por la revista online de pediatría *JAMA Pediatrics* el 15 de julio de 2013, se dividieron los niños a los que se ponía una inyección intravenosa entre los que escuchaban música y los que no. En los niños estresados de alguna manera por el procedimiento, escuchar música les resultaba beneficioso: mostraban menos estrés y decían padecer menos dolor que los pequeños que no tenían música de fondo. ●

¡Atento a tu azúcar!



Cinnulin®

Cinnulin está elaborado a base de un extracto especial de corteza de canela de Ceilán exento de cumarina. Además contiene aceite de lino, vitamina E, magnesio y cromo. El cromo contribuye a mantener normales niveles de glucosa en sangre y a un normal metabolismo energético.

¡Cuida tu salud!



Cinnulin está exento de conservantes, gluten y lactosa

Pregunta en herboristerías, farmacias y parafarmacias

Llámanos y te aconsejaremos

965 635 801



www.salus.es
info@salus.es

Síguenos en facebook.com/salus.es