

Calmar el dolor en les vacunes

Les vacunes són una de les activitats preventives més efectives que existeixen.

Això no ho dubtem.

Protegeixen de malalties mortals que, si no fos per la vacunació sistemàtica de tots els nens, reapareixerien entre nosaltres.

La gran majoria, però, són vacunes injectables (només avui dia utilitzem al nostre medi una vacuna oral, la que protegeix contra el rotavirus).

I aquesta acció és, amb gran diferència, el procediment mèdic més dolorós al que se sotmet a la major part de nens i adolescents arreu del món. Això duu a que alguns pares refusin la vacunació pels seus fills, tot i els riscos que això comporta.

Per tal de disminuir el dolor i l'ansietat que provoquen les injeccions, existeixen una sèrie de tècniques senzilles amb evidència científica suficient per a recomanar que els professionals sanitaris coneguin i apliquin.

Els millors resultats s'obtenen amb la combinació simultània de diverses eines que a continuació exposem:

LACTANTS

Las tècniques físiques són les més útils a aquest grup d'edat, encara que en els més grans també podem aplicar tècniques de distracció:

- Tetanalgèsia. Donar el pit abans, durant i després de les injeccions vacunals permet aprofitar l'efecte analgèsic suma de la succió, la ingesta d'una substància dolça, la distracció i el fet d'estar en braços de la mare, alhora la presència d'algunes substàncies amb propietats analgèsiques contingudes a la llet materna. L'efecte sembla major quant menor és l'edat del nen, però sempre sembla una acció útil i segura. Les criatures no relacionaran després el pit matern amb les vacunes ni sentiran aversió per la lactància materna.
- Líquids dolços. La ingesta de líquids dolços és una pràctica habitual en les Unitats Neonatals per alleugerar el dolor del nounats sotmesos a

procediments dolorosos. També s'ha demostrat la seva utilitat analgèsica durant l'administració de vacunes. Donar uns 2ml de sacarosa al 25% uns dos minuts abans de la injecció de vacunes es recomanaria quan no es pogués donar el pit.

- Contacte pell amb pell o abraçats: El contacte pell amb pell amb la mare o el pare és altament recomanable per a disminuir la sensació de dolor i la por, per això és la posició preferida per a vacunar els nens.
- Tècniques de distracció. Els lactants de més edat poden sentir cert alleujament si se'ls distreu amb imatges, sons, cançons...
- Anestèsics en crema No són d'ús estandarditzat però podrien ajudar a alleugerir el dolor en determinats casos amb especial aversió. S'han d'aplicar una hora abans al punt d'injecció i tapar amb un apòsit de plàstic.

NENS PETITS

A banda de distreure'ls durant l'administració de les vacunes amb ninos, vídeos, fent ampolles de sabó, escoltant cançons... i administrar les vacunes en posició alçada, és convenient anticipar el coneixement a la criatura que rebrà la punxada de la vacuna. Aquesta informació no s'ha de donar amb molta antelació i amb un dia pot ser suficient. Cal saber que no és bo enganyar petits i petites dient-los que no els farà mal.

L'administració de cremes anestèsiques també pot valorar-se en aquesta franja d'edat.

NENS GRANS I ADOLESCENTS

La preparació psicològica prèvia és fonamental a aquestes edats. S'han de resoldre tots els dubtes del nen respecte a l'acte vacunal, què passarà, per què cal fer-ho, etcètera. Escoltar música, entretenir-se amb jocs en dispositius mòbils o fer respiracions profundes poden alleugerir l'estrès abans i durant el procediment.

La posició recomanada per a l'administració de vacunes és assegut, ja que combina la posició alçada del tronc amb l'evitació de la lipotímia que suposa la incorporació després d'estar estirat o d'estar dempeus.

L'ús de cremes anestèsiques es pot plantejar també en nens o adolescents amb fòbia a l'agulla

Demana més informació al teu/la teva pediatra o infermer/a abans de l'administració de les vacunes del teu fill i assegura't de que fem tot el possible per evitar el dolor, a qualsevol edat.