

# Miedo a las agujas

## Una guía para profesionales que trabajan con personas con discapacidades



La reticencia a las agujas varía entre las personas, siendo los casos más extremos aquellos con tripanofobia (miedo a las agujas). Aproximadamente el 25 % de los adultos tiene miedo a las agujas y evitará la atención médica debido a esto. Estas tasas pueden ser más altas para las personas con discapacidades por muchos motivos, entre ellos: no comprender por qué necesitan someterse al procedimiento, mayor sensibilidad al dolor físico, aumento del estrés emocional o ansiedad.

**Puede ser necesario proporcionar apoyo adicional a los pacientes con discapacidades e involucrar a sus cuidadores para garantizar que puedan someterse al procedimiento médico.**

### Consejos para ayudar a personas con discapacidades

- Valide sus miedos, escuche sus inquietudes y proporcione apoyo.
- Ayúdeles a comprender por qué necesitan el procedimiento médico y cómo les ayuda a mantenerse sanos.
- Dé tiempo adicional para la cita. Sentirse apresurado puede aumentar la ansiedad.
- Explique exactamente lo que va a hacer paso a paso antes de cada paso. Por ejemplo: “Voy a limpiarle el brazo con este hisopo con alcohol. Puede que sienta frío, pero no le dolerá”.
- Algunos pacientes pueden no sentirse cómodos o no tolerar que se les toque. Siga explicando el proceso, transmita seguridad y pida ayuda al cuidador, si es necesario.
- Ayude a mantener distraído a su paciente entablando una conversación.
- Guíe al paciente a través de los ejercicios de respiración.
- Ofrezca anestésicos locales.
- No fuerce ni inmovilice al paciente.
- En algunos casos, los pacientes pueden beneficiarse de medicamentos que les ayuden a relajarse y a aliviar la ansiedad.

- Si su paciente tiene niveles extremos de miedo, ayúdele a buscar tratamiento cognitivo-conductual o de exposición antes de su cita.

### Consejos para ayudar a los cuidadores

- Comente los miedos a las agujas antes de la cita con el paciente.
- Anime a los cuidadores a explicar el procedimiento al paciente y a prepararlos antes de la cita.
- Proporcione recursos como historias sociales, técnicas y estrategias que se puedan utilizar para preparar al paciente para el procedimiento.
- Anime al cuidador a que llegue antes para asegurarse de que haya suficiente tiempo para ayudar a calmar al paciente.
- Algunos medicamentos pueden ayudar a aliviar la ansiedad. Hable con el cuidador y el paciente para determinar si el uso de medicamentos ayudaría al paciente. Las personas con discapacidades pueden tener reacciones adversas a diferentes medicamentos.
- Derive a los pacientes a un tratamiento cognitivo-conductual y de exposición para abordar el miedo y la ansiedad extremos.



## Técnicas de respiración profunda

Puede ayudar a las personas con discapacidades enseñándoles a practicar la respiración profunda siguiendo los pasos que se indican a continuación. Entienda que algunas personas pueden no ser capaces de respirar profundamente o de notar que su cuerpo se expande; ofrezca a estas personas la opción de calmarse de otras formas, como imaginarse un lugar donde se sientan felices.

- Siéntese en una posición cómoda.
- Relaje su cuerpo.
- Si puede y se siente cómodo, cierre los ojos.
- Si puede, coloque una mano sobre su panza.
- Inspire larga y profundamente por la nariz y exhale por la boca.
- Intente respirar profundamente para poder notar que la panza se expande.
- Hágalo durante unos minutos o hasta que se sienta tranquilo.



## Técnicas de Distracción

A algunas personas les puede resultar útil distraerse durante el proceso. Algunas opciones incluyen:

- Mantener una conversación
- Escuchar música
- Traer un libro para leer o jugar a un juego del teléfono
- Jugar con un juguete de mano



## Recursos

- Juguete vibratorio para distraerse o reducir el dolor. El dispositivo [BUZZY](#) es un ejemplo bien conocido de este tipo de producto.
- [Técnicas de respiración profunda](#): Proporcionado por la University of Michigan. Instrucciones paso a paso sobre cómo practicar la respiración profunda.
- Información de administración de la vacuna de los [Centros para el Control y Prevención de Enfermedades](#) (Centers for Disease Control and Prevention, CDC).
- [Infografías sobre el miedo a las agujas](#) (versiones en inglés y en español) - herramienta visual útil y guía de recursos para proporcionar apoyo a las personas con miedo a las agujas.
- [Voxel Bay](#): juego de realidad virtual inmersiva utilizado por hospitales y clínicas para ayudar a distraer al administrar inyecciones.



National Center on Disability in Public Health  
Public health is for everyone.

