



Vacunas: cómo aliviar el dolor



Las vacunaciones infantiles y la lactancia materna son las actividades preventivas más efectivas que 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. Este molesto y estresante inconveniente, además puede ser causa de fobia a las agujas y, como consecuencia, de rechazo al contacto con el sistema sanitario.

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

Se exponen a continuación, agrupados por edad recomendada de aplicación, algunos de estos procedimientos, que han demostrado científicamente su utilidad, advirtiendo de que los mejores resultados se obtienen con la combinación simultánea de varias de las herramientas analgésicas que se comentan.

Recién nacidos y lactantes

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

- **"Tetanalgesia"**. Consiste en 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, que aprovecha la suma de la succión, la ingestión de una sustancia dulce (la leche humana lo es), la distracción y el abrazo materno y, quizás también, la presencia de algunas sustancias con propiedades analgésicas, contenidas 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.
- **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 analgésica durante la administración de vacunas. Por lo general, se recomienda esta medida cuando no se puede amamantar. Aunque 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 administrar aproximadamente 2 ml, poco a poco, con una jeringa o cuentagotas, en la boca del bebé, unos 2 minutos antes de la inyección. Debe advertirse de que este proceder no debe repetirse en el domicilio en las numerosas ocasiones en las que un niño pequeño parece encontrarse mal, ya que podría acarrear daños en la dentición y los hábitos alimentarios.
- **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. Es la posición preferida a la hora de vacunarlos.
- **Anestésicos tópicos**. Los anestésicos locales, aplicados en forma de crema, pueden ayudar a aliviar el dolor debido a las inyecciones. Algunos productos (EMLA) pueden aplicarse incluso en niños de corta edad. Debe ponerse la crema 1 hora antes en la o las zonas donde esté prevista la inyección, en una extensión similar a lo que ocuparía una moneda, colocando seguidamente 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.

- **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 farmacológicas y las físicas, las técnicas psicológicas tienen importancia en estas edades.

- **Preparación psicológica previa.** Es conveniente anticipar al niño el conocimiento de que se va a acudir a una vacunación, pero esta información no debe darse con mucha antelación y con un día puede ser suficiente. No debe engañarse al niño diciéndole que no le va a doler.
- **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 a la hora de desviar la atención del niño y, así, hacer menos molesta la vacunación.
- **Posición erguida (no tumbados).** Debe evitarse tumbar a los niños sobre la camilla de exploración 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, existen algunas posturas que combinan la sujeción, que ha de ser firme pero delicada, y el abrazo.
- **Anestésicos tópicos.** Ver más arriba.

Niños mayores y adolescentes

La preparación y el alivio psicológico son fundamentales a estas edades. También pueden emplearse técnicas farmacológicas, especialmente en casos seleccionados.

- **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.
- **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.
- **Posición durante la administración.** La posición de sentado es la más recomendable en estas edades, pues 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.
- **Anestésicos tópicos.** Ver más arriba. En estas edades, el empleo de anestésicos en crema puede aportar también un efecto psicológico preventivo del estrés por temor al pinchazo y 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.

[Artículo compartido con la web del [Comité Asesor de Vacunas de la Asociación Española de Pediatría](#)]

Artículo publicado el 15-12-2015, revisado por última vez el 22-3-2020

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/vacunas-como-aliviar-dolor>