

Método Abrigo: modulación del dolor y la ansiedad en inmunizaciones y procedimientos menores

Acompañando esta época de pandemia que vivimos, y estando el tema de la vacunación tan presente, queremos hacer referencia al [Método Abrigo](#) como una estrategia clave para reducir el dolor y la ansiedad de los niños, niñas y adolescentes frente a inmunizaciones y procedimientos menores.

Es sabido que los pacientes que reciben estímulos dolorosos a temprana edad y que no reciben estrategias para modular el mismo, tienden a desarrollar ansiedad, miedo e incluso fobias en la edad adulta frente a procedimientos invasivos.

En las últimas encuestas publicadas por la Meg Foundation (<https://hackthevax.org/>) se confirma que 25% de los adultos tienen miedo a las agujas, y que el 63% de los niños tienen miedo a punciones, así como los adultos. En tanto, los estudios internacionales y nacionales mostraron que más del 50% de los niños experimentan dolor durante la internación y el mayor miedo y ansiedad es generado por la venopunción.

Así, queremos hacer referencia al Método Abrigo como una estrategia efectiva para reducir el dolor y la ansiedad frente a los procedimientos de inmunizaciones. De esta manera, las familias que opten por vacunar a sus hijos puedan utilizar dichas estrategias y que el dolor o la ansiedad al procedimiento no sea un obstáculo.

Aplicar estas estrategias para la modulación del dolor y la ansiedad en procedimientos invasivos genera un gran impacto positivo en la vida de los pacientes y su familia.

El “Método Abrigo” está conformado por un conjunto de 7 estrategias, 7 “fibras”. Se aplica en todas las edades, pero para este grupo etario se recomienda:

- Ambiente: un ambiente cálido, agradable, cuidando los sonidos.
- Posición: la posición adecuada ofreciéndoles estar sentados. El niño, niña y adolescente debe sentirse cómodos.
- Anestésicos tópicos: aplicados en la zona con el tiempo previo adecuado y la cantidad adecuada se ha visto franca disminución de dolor en zona de punción.
- Distracción: se trata de brindar diferentes opciones acordes a la edad para que cambie el foco de la situación que provoca ansiedad. Hay que preguntar qué cosas lo ayudarían a distraerse. Ejemplos: libros, dispositivos electrónicos, escuchar música, etc.
- Comunicación: desarrollar y capacitarse en la utilización de habilidades comunicacionales específicas, favorece que se establezca un vínculo de confianza y seguridad entre el paciente, su familia y el equipo asistencial. Contarles los pasos a seguir y preguntar a la familia y al niño, niña y adolescente qué cosas le gustan o cómo

quiere hacer la inmunización (por ejemplo: sentarse en falda del familiar o no, en qué brazo quiere recibir la inmunización, etc.).

-Hipnosis y relajación: es un estado de focalización o concentración máxima, donde se disminuye la conciencia periférica y por lo tanto los estímulos del exterior los percibimos distinto. La hipnosis ha demostrado ser muy efectiva en el tratamiento del dolor tanto agudo como crónico.

-Enseñar técnicas de relajación, como respiración profunda (diafragmática) ayuda a disminuir la ansiedad previa al procedimiento.

Como conclusión, reiteramos la importancia de contar con este método y enseñar a los niños, niñas y adolescentes, así como a sus padres y/o tutores para poder planificar previamente estrategias que van a ayudar a que las inmunizaciones sean amenas. Creemos que es un derecho fundamental y parte de la humanización de los cuidados, así como parte del proceso de mejora en la calidad de atención.

Comité de Abordaje Multimodal de Dolor Pediátrico

Sociedad Uruguaya de Pediatría

Diciembre, 2021