

Cómo calmar el dolor de su hijo

(Easing your child's pain)



En ocasiones, su hijo podrá sentir dolor durante su estancia en el hospital. En Children's Healthcare of Atlanta, trabajará junto al equipo médico para ayudar a su hijo a entender y manejar mejor su dolor. Como padre o cuidador, USTED desempeña un papel crucial en ayudar a su hijo a afrontar el dolor.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

Algunos consejos para aliviar el dolor de su hijo:

Informe	• Comente al equipo médico lo que le ha funcionado o no antes para aliviar el dolor de su hijo. • Hable con su hijo y dígame que no tiene la culpa de estar pasando por algo doloroso.
Prepare	• Use palabras simples para preparar a su hijo y dígame lo que va a ocurrir. • Su hijo podrá controlar mejor su dolor si sabe que lo que va a ocurrir le causará molestias.
Diga la verdad	• No haga promesas que no puede cumplir, como «te prometo que no te va a doler». • Los niños necesitan recibir información honesta para generar y mantener la confianza en usted y otras personas. • Explique por qué se realizan los procedimientos y qué puede esperar.
Ofrezca opciones	• Permita que su hijo se sienta en control ofreciéndole distintas opciones antes o durante los procedimientos. • Por ejemplo, puede preguntarle «¿Cuándo tengas que levantarte, prefieres contar o respirar profundo?»
Consuele	• Tome la mano de su hijo durante procedimientos. • Si es posible abrázelo para reconfortarlo. Por ejemplo, deje que su hijo se siente en su regazo o le dé un abrazo durante un procedimiento.
Elogie	• Elogie los comportamientos positivos de su hijo. Por ejemplo, dígame «Qué bien que pudiste quedarte bien quieto», o «Me gustó que pudieras decirnos lo que sentías». • Cuando elogie a su hijo evite decirle «Buen niño!» o «Que niña tan buena!».
Ofrezca apoyo	• Dígame a su hijo que no hay nada de malo si llora o está enojado. • En ocasiones, el llanto o la demostración de otras emociones es lo que el niño necesita hacer para pasar por situaciones de dolor.
Sea consciente de lo siguiente	• Trate de conservar la calma y ser consciente de sus sentimientos. Si muestra que está preocupado, su hijo podrá tener más miedo. • Hable despacio, con un tono suave y tranquilo. • Informe al equipo médico de su hijo si se siente demasiado abrumado para apoyar a su hijo durante un procedimiento.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo calmar el dolor de su hijo, continuación

Ofrezca estrategias de afrontamiento	Hable con su hijo sobre las distintas estrategias que pueden ayudarle a sobrellevar momentos dolorosos, por ejemplo: • Respirar despacio y profundo o usar burbujas para «soplar el dolor para que desaparezca». • Apretar la mano de una persona o una pelota antiestrés cuando sienta dolor. • Mirar algo que le gusta (la televisión, un libro o una varita mágica). • Imaginar su lugar favorito o que está haciendo algo que le gusta. • Escuchar su música favorita o cantar. • Usar compresas calientes o frías para calmar el dolor o la incomodidad. • Usar distracciones puede ayudar a su hijo a no pensar en su dolor o malestar, por ejemplo, recibir visitas de amigos o familiares, jugar a las cartas o juegos de mesa, ver una película, un programa o pasear por el hospital cuando lo autorice el equipo médico. • Hablar con las personas que están alrededor sobre algo que le gusta. • Recibir la visita de las mascotas terapéuticas. Solicite una visita de uno de los perros de terapia. • Cambiar de posición para sentirse más cómodo o trasladarse a una sala de procedimientos para procedimientos aprobados. • Ejercicios suaves, como estiramientos a lo largo del día. • Usar la escala de caras para la evaluación del dolor para que su hijo pueda comunicar el nivel de dolor que siente. Pain Scale  The diagram shows a horizontal row of six faces. From left to right: 1. A smiling face with a wide upward curve for a mouth. 2. A face with a slight upward curve for a mouth. 3. A face with a straight horizontal line for a mouth. 4. A face with a slight downward curve for a mouth. 5. A face with a more pronounced downward curve for a mouth. 6. A face with a very pronounced downward curve for a mouth and two small tears at the corners. Below each face is a number: 0, 2, 4, 6, 8, and 10 respectively.
---	---

¿Qué otros recursos existen?

Hable con nuestras especialistas en atención emocional pediátrica (Child Life) para saber cómo le pueden ayudar. Puede también preguntarle al médico o al personal de enfermería sobre otras formas de aliviar el dolor de su hijo.

Esta hoja informativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su hijo o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.