

Dolor en niños

Su manejo con estrategias psicológicas

Los niños responden extremadamente bien a los métodos psicológicos. Son más imaginativos, influenciados y confiados que los adultos. Por ésta razón, los métodos psicológicos que hacen pensar al niño que el dolor será menos intenso tienen todas las posibilidades de ser eficaces.

Preparación

Es posible reducir el sufrimiento provocado por las actuaciones médicas mediante una preparación adaptada al grado de madurez del niño. Esto comprende dos aspectos: una descripción de la actuación sensorial de lo que el niño va a percibir. Estos métodos de preparación deben tener en cuenta no solamente la edad, sino también la personalidad y el carácter del niño.

Presencia de los padres

La implicación creciente de los padres al aplicar técnicas médicas a sus hijos representa un cambio importante en la pediatría. Anteriormente, los padres debían salir de la habitación cuando se realizaban los exámenes bajo el pretexto de que su presencia incrementaría el nivel del llanto del niño y su propia ansiedad aumentaría la ansiedad del operador. Algunas publicaciones recientes demuestran que, por el contrario, la implicación de los padres como una especie de «preparadores» procura una mayor confianza al niño. Su presencia disminuye también la sensación de impotencia que experimentan habitualmente cuando su hijo, sobre todo si padece una enfermedad crónica, debe ser sometido a exámenes médicos. En realidad, la presencia de un familiar permite recomfortar al niño y ejecutar la acción precisa con mayor eficacia. Eso es cierto hasta el punto de que todos los métodos que vamos analizar ahora pueden ser fácilmente enseñados a los padres.

Métodos de distracción e hipnosis

Algunos métodos tienen por objetivo distraer al niño de su sufrimiento y disminuir la ansiedad provocada por las actuaciones médicas. Estos métodos comprenden diversas técnicas de respiración: respirar profundamente, soplar sobre un molinillo de viento o en una trompetilla. Otras

técnicas de distracción consisten en contar al niño su cuento favorito o ver juntos un libro. Pueden también pedírsele que imagine un lugar en el que se encuentre seguro, libre de toda ansiedad, por ejemplo en la playa, en la montaña o en su habitación. Una gran parte de sus miedos se disipan cuando piensa en ese lugar y esto mitiga su sufrimiento. Estas técnicas de imaginación visual pueden ser enseñadas a la mayor parte de los niños desde los 5 años de edad. Escuchar música con unos auriculares forma parte de otros métodos de distracción que han sido estudiados. Todos tienen en común el hecho de pedir al niño que piense en situaciones agradables más que en la técnica que se le está aplicando. La hipnosis es una extensión de la imaginación visual y consiste en hacer participar activamente al niño en una fantasía, por ejemplo, un paseo en alfombra voladora. Otro enfoque es la sugestión, para la cual se le explica que un guante mágico o un interruptor del dolor va a disminuir su sufrimiento. Esta reformulación de la experiencia reduce con frecuencia el dolor del niño.

Repeticiones y autocontrol

Las repeticiones constituyen otro método no farmacológico. Consisten en mostrar al niño el desarrollo del acto médico en un video y hacerle ejecutar luego la misma intervención en un animal de peluche o hacer que los comente con otros niños. Esto disipa algunos de sus temores y le familiariza con el procedimiento anunciado, con lo que se produce una disminución de su ansiedad. Por último, favoreciendo en el niño el sentimiento de control de la situación es posible disminuir su ansiedad. Conviene darle, en la medida de lo posible, un papel en el curso de los cuidados, como el de hacer que él mismo pueda retirar el vendaje, escoger el sitio o el momento del día, etc. Esto es, en general, benéfico y atenúa el sentimiento de pérdida de control y de impotencia que los niños experimentan frecuentemente en el hospital.

Tomado de: Actuación ante el dolor, Neil L. Schechter, En: El dolor en la infancia, Anales Nestlé, Volumen 57, Número 1, pp. 26-27.