

## 10 consejos prácticos para minimizar el dolor y el estrés en la administración de vacunas

La administración de vacunas, aunque es un proceso crucial para la prevención de enfermedades, puede generar ansiedad y temor a cualquier edad y especialmente en poblaciones vulnerables como los niños. La experiencia de dolor durante la administración de vacunas, no solo puede afectar al bienestar inmediato de la persona vacunada, sino que también podría tener repercusiones a largo plazo en su percepción de la atención médica y aceptación de futuras vacunaciones.

Es esencial que los profesionales sanitarios conozcan las medidas para abordar el dolor y el estrés asociados con el procedimiento, y con este objetivo ofrecemos un decálogo de recomendaciones para profesionales que proporciona diez consejos prácticos que pueden ser combinados y adaptados según la edad y las necesidades específicas de cada persona, y que ayudan a minimizar el dolor y el estrés que puede causar la inyección de una vacuna.

### RECOMENDACIONES DE BUENA PRÁCTICA

#### 1. Proporcionar un ambiente relajado, y un espacio tranquilo para la vacunación.

Evitar esperas largas. Ofrecer un espacio íntimo. Preparar la vacuna fuera de la vista del paciente. Evitar agujas cerca. En niños es importante la presencia del progenitor, decoración infantil de la consulta y batas con motivos infantiles.

#### 2. Dar información sincera sobre el procedimiento utilizando palabras que no generen miedo.

Informar del beneficio de la vacunación. Evitar la palabra “pinchar”. Usar palabras neutras “se la voy a administrar”. Avisar del inicio “ahí voy”. No repetir mensajes de tranquilidad que pueden aumentar el miedo del tipo “no dolerá”, “no te preocupes”.

#### 3. Administrar las vacunas con una técnica de inyección correcta y adecuada para la edad.

La mayoría se administra por vía intramuscular. Elegir el músculo vasto externo en los menores de 3 años, y el deltoides en niños más mayores y adultos. En caso de administración intramuscular, usar agujas largas que lleguen al músculo, según edad, zona de inyección y peso, en ángulo de 90°. Para vacunas subcutáneas, agujas más cortas, en ángulo de 45°.

#### 4. Usar una técnica hábil para disminuir el dolor durante la administración.

No aspirar, no hay peligro de canalizar un vaso sanguíneo por ser demasiado pequeños en las zonas indicadas para la vacunación. Se recomienda seguridad y rapidez en su administración, así como evitar movimientos de la aguja.

#### 5. Dejar la vacuna más dolorosa en último lugar cuando se administran dos o más vacunas.

Algunas vacunas como la triple vírica, la antineumocócica conjugada, frente VPH o herpes zóster, producen más escozor durante su inoculación. Si coinciden dos antimeningocócicas en la misma visita se recomienda administrar en miembros diferentes.

#### 6. Asegurar que el receptor de la vacuna mantiene una posición confortable según edad.

- < de 1 mes: Contacto piel con piel.
- < de 3 años: Abrazados y tomados en el regazo evitando la sujeción, mecerlo después.
- Niños mayores y adultos: Sentados con espalda recta; el brazo relajado. La posición supina aumenta el dolor y miedo.

**7. Aconsejar siempre lactancia materna (tetanalgesia) antes, durante y después en lactantes.**

Si no es posible, se puede usar 2 ml de solución con sacarosa 2 minutos antes de la inyección y succión con chupete. Si coincide, la vacuna de Rotavirus ya contiene sacarosa y no es necesario la administración de solución dulce, por lo que se podría administrar esta vacuna antes que las de administración intramuscular.

**8. Emplear en niños y adultos medidas de distracción para desviar su atención de la inyección.**

- Niños y adolescentes adaptado a edad: conversación, música ambiental, cuentos, soplar, burbujas, cantar, juegos en móvil/tablet, fidget, vídeos. Alternativa a partir de 4 años y adultos: vibración + frío, por ejemplo, Buzzy®, entre otros.
- Adultos: conversación, música, leer, respiración profunda, móvil.

**9. Aplicar anestésicos tópicos como EMLA®, es una medida eficaz en todas las edades.**

Son efectivos en niños y adultos. Recomendar cuando existe temor a agujas y a inyecciones múltiples. La recomendación no ha de ser generalizada y se debe consultar siempre ficha técnica. Su aplicación debe hacerse 1 hora antes, tiene un costo y precisa vigilancia en niños.

**10. Incorporar refuerzos tras la vacunación para dejar un recuerdo positivo de la experiencia.**

Sonreír y hacer cumplidos. En los niños destacar lo quietos que han estado o lo bien que se han portado y se pueden utilizar sellos o pegatinas como premio. Animar a usar las estrategias aprendidas en futuras vacunaciones.

Octubre 2025.

**Bibliografía**

1. AboutKidsHealth. CARD system. [Internet]. Toronto (ON): The Hospital for Sick Children; [consultado: 22 abr 2025]. Disponible en: <https://www.aboutkidshealth.ca/collection/card-system/>
2. Comité Asesor de Vacunas e Inmunizaciones (CAV-AEP). El acto de la inmunización: antes, durante y después. Manual de inmunizaciones en línea de la AEP [Internet]. Madrid: AEP; abr 2023. [consultado 22 abr 2025]. <https://vacunasaep.org/documentos/manual/cap-5>
3. Cull K, Bowles S K, MacDonald N, McNeil S, Taylor B, Slayter K, et al. Patient perspectives of pain mitigation strategies for adult vaccine injections. Can J Pain. 2021; 5(1): 183–91. <https://doi.org/10.1080/24740527.2021.1967113>
4. 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. [https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v17n68/06\\_original4.pdf](https://scielo.isciii.es/pdf/pap/v17n68/06_original4.pdf)
5. Matas Blanco C, Peralta Morales R, Rodríguez Gómez CM. Intervenciones no farmacológicas para el tratamiento del dolor durante la vacunación infantil: revisión bibliográfica. Garnata 91. 2023; 26: e2611gt. <https://ciberindex.com/c/g91/e2611gt>
6. Organización Mundial de la Salud. Reducción del dolor que causa la vacunación: documento de posición de la OMS – septiembre de 2015 [Internet]. Ginebra: OMS; 2015 [consultado 20 abr 2025]. Disponible en: <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/242428/WER9039-spa.pdf>

7. Public Health Agency of Canada. Vaccine administration practices. In: Canadian Immunization Guide [Internet]. Ottawa: Government of Canada; 2017 Nov [actualizado May 2023; consultado 22 Abr 2025]. Disponible en : [Vaccine administration practices: Canadian Immunization Guide - Canada.ca](https://www.canada.ca/content/canada/immunization/guide/guide-eng.html)
8. Rodríguez Ferrete FJ, Lindes Pallares C, Ponce Troncoso A, Polvillo Avilés MJ. Técnicas de alivio del dolor realizadas por enfermería durante la vacunación infantil. Hygia Enferm. 2023;40(1):21–8. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8974223>
9. Tomás Rojas J, Benítez Muñoz N, Menéndez Sotillos MI, Portellano Soriano MI, Caballero Aguilera F, Palomares Ojeda L. Vacunación en el siglo XXI. Menos dolor, mejor ambiente, seguridad y confort. GARNATA 91. 2020; 22: e202313. <https://ciberindex.com/p/g91/e202313>
10. Wolicki J, Miller E. Vaccine administration. In: Hamborsky J, Kroger A, Wolfe S, editors. Epidemiology and prevention of vaccine-preventable diseases (The Pink Book) [Internet]. 14th ed. Atlanta (GA): Centers for Disease Control and Prevention; 2021 Aug [consultado 22 abr 2025]. Disponible en: <https://www.cdc.gov/pinkbook/hcp/table-of-contents/chapter-6-vaccine-administration.html>
11. World Health Organization. Immunization stress-related response: a manual for program managers and health professionals to prevent, identify and respond to stress-related responses following immunization [Internet]. Geneva: World Health Organization; 2019 [consultado 22 Abr 2025]. Disponible en: <https://iris.who.int/handle/10665/330277>
12. World Health Organization. Managing pain during vaccine administration. Training module for health workers [Internet]. Geneva: World Health Organization; May 2017 [consultado 22 Abr 2025]. Disponible en: [Needles don't have to hurt](https://www.who.int/publications-detail/9789241548814)