

10 Consejos

PARA MINIMIZAR EL DOLOR Y EL ESTRÉS EN LAS INYECCIONES DE VACUNAS



1

CREA UN AMBIENTE ACOGEDOR Y RELAJADO

- Evita esperas largas, ofrece privacidad y no tengas prisa.
- Sienta al paciente donde no pueda ver la preparación de la vacuna.
- En niños es importante la presencia de los padres y ayuda la decoración infantil de la consulta.



2

COMUNICACIÓN SINCERA Y SIN MIEDOS

- Informa de los beneficios de la vacunación y responde preguntas.
- Explica lo que sucederá con palabras que no provoquen miedo.

Se puede decir: "te la voy a poner", "recibirás", "puedes sentir presión o pellizco".

Evita decir: "inyección", "pinchazo", y repetir: "no dolerá", "no te preocupes".

3

TÉCNICA DE ADMINISTRACIÓN ADECUADA

- La mayoría de vacunas se administran vía intramuscular. Elige el lugar anatómico correcto:

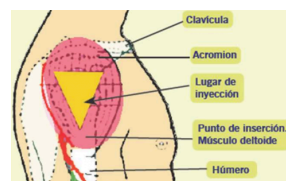
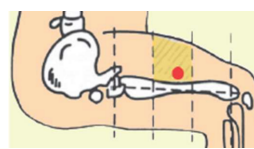
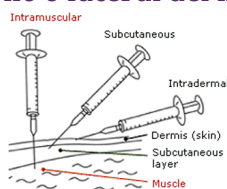
< de 3 años: tercio medio del vasto externo o lateral del muslo.

≥ de 3 años y adultos: deltoides.

- Usa agujas apropiadas:

IM: longitud larga, en ángulo 90°.

SC: longitud más corta, en ángulo 45°.



4

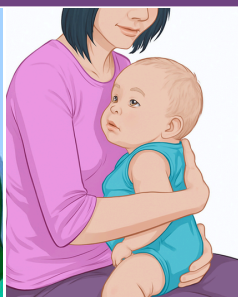
MINIMIZA EL DOLOR DURANTE LA INYECCIÓN

- Tras la punción: no aspires y evita movimientos de la aguja.
- Administra con seguridad y rapidez, aproximadamente 2 segundos.

5

DEJA LA VACUNA MÁS DOLOROSA PARA EL FINAL

- Son más molestas las vacunas antineumocócica conjugada, triple vírica, frente a VPH y herpes zóster.
- Si coinciden antimeningocócicas, adminístralas en miembros diferentes.



6

OFRECE UNA POSICIÓN CONFORTABLE

- < de 1 mes: contacto piel con piel.
- < de 3 años: sobre el regazo, abrazados, evitando sujeción.
- ≥ de 3 años y adultos: sentados, con el brazo relajado.

7

RECOMIENDA LACTANCIA MATERNA

- Antes, durante y tras la vacunación. Es el mejor método analgésico.
- Si no es posible, usa solución de sacarosa y chupete antes de la inyección.
- La vacuna frente a rotavirus ya es dulce y no necesita solución extra de sacarosa. Se recomienda administrarla en primer lugar.



8

DISTRACCIÓN EN TODAS LAS EDADES

- Bebés: lactancia materna, chupete en su defecto.
- Niños: conversación, cantar, juegos, cuentos, soplar, vídeos. A partir de 4 años frío+vibración, ej. Buzzy®, entre otros, puede ser una opción.
- Adolescentes y adultos: conversación, música, leer, respiración abdominal, vídeos, móvil.

9

USO DE ANESTÉSICOS TÓPICOS

Los anestésicos tópicos como EMLA® son útiles en todas las edades, especialmente si hay temor a las agujas o múltiples inyecciones. Deben usarse con precaución y siguiendo ficha técnica.



10

UTILIZA REFUERZOS POSITIVOS

Con sonrisas, elogios, premios (como pegatinas o sellos en niños) tras la vacunación.

