

Opciones no farmacológicas para el tratamiento del dolor en los niños

Non-Drug Options for Pain Management in Children

El dolor es complejo. Existen numerosas opciones no farmacológicas que se pueden utilizar para controlar el dolor y disminuir la ansiedad de los niños. Estas técnicas también pueden convertirse en habilidades de afrontamiento que se pueden aplicar en futuras experiencias de vida.

JUEGO Y DISTRACCIÓN

PLAY & DISTRACTION

Mantener la mente concentrada en otra cosa puede ayudar al niño a reducir la conciencia del dolor. Jugar con juguetes interactivos o luminosos, o con videojuegos, hacer burbujas, cantar, escuchar música, contar cuentos, usar gafas de realidad virtual, tabletas o computadoras, y ver televisión son distracciones útiles.

MÚSICA

MUSIC

La música puede ser muy reconfortante cuando el niño siente dolor o malestar. Escuchar música, cantar, tocar un instrumento y componer canciones también puede ayudar a disminuir el dolor y la ansiedad.

HACER ARTE Y ESCRIBIR UN DIARIO

ART & JOURNALING

El arte utiliza la creatividad como fuente de curación, y puede ser una herramienta de afrontamiento positivo y una distracción del dolor. Los niños y adolescentes pueden lograr comprenderse a sí mismos y expresar sus sentimientos de una manera más eficaz mediante actividades como escribir un diario, dibujar, hacer collages y pintar.

CAMBIO DEL ENTORNO

ENVIRONMENT CHANGE

Bajar las luces, reducir el ruido y limitar las visitas puede ayudar a algunos niños. La aromaterapia, la música suave, y las mantas o los peluches favoritos también son reconfortantes.

TÉCNICAS DE RESPIRACIÓN

BREATHING TECHNIQUES

Practicar la respiración lenta puede ayudar a relajar los músculos que están tensos por el dolor o la ansiedad.

- Sugíerale al niño que pruebe la respiración diafragmática colocando una mano en el vientre y la otra en el pecho. Cuando inspira profundamente, debe ver que la mano en el vientre se eleva y que la del pecho permanece quieta.
- También puede probar la respiración 4-7-8: se empieza por inspirar contando hasta 4, manteniendo la respiración contando hasta 7 y luego exhalando contando hasta 8.

RELAJACIÓN MUSCULAR PROGRESIVA

PROGRESSIVE MUSCLE RELAXATION

Consiste en tensar o contraer determinados grupos musculares al inspirar y relajarlos al espirar. Por ejemplo, el niño puede apretar las manos con fuerza al inhalar y soltarlas al exhalar. Puede buscar en Internet grabaciones de audio que resulten útiles.

IMÁGENES GUIADAS

GUIDED IMAGERY

El niño puede usar su imaginación para ir a un lugar donde se sienta tranquilo, feliz, relajado y cómodo. Pídale que cierre los ojos, respire lento y elija un lugar para imaginar. Dígale que forme una imagen en la mente, y describa lo que ve, escucha y huele con lujo de detalles. Puede ser una playa, un bosque, un campo de béisbol o, incluso, la casa de la abuela. También puede buscar en Internet guiones de imágenes guiadas para aliviar el dolor.

MÉTODOS TÁCTILES

TACTILE METHODS

A algunos niños les reconfortan las caricias o los masajes suaves y lentos. Otros prefieren que los abracen fuerte para sentirse seguros y protegidos. A menudo se calma a los bebés acariciándoles despacio la frente. También puede preguntarle al médico cuándo usar compresas frías o calientes para aliviar el dolor.

OPCIONES

CHOICES

Ofrecer opciones como las que mencionamos permite que los niños tengan una sensación de control que los ayuda con el malestar o el dolor.

ACTIVIDADES DEL MENÚ CONFORT:

COMFORT MENU ACTIVITIES:

Burbujas
Videojuegos
Juguetes
Computadora
Películas/programas de TV
Lectura

ARTE:

ART:

Colorear/dibujar
Pintar
Masa/arcilla
Collages
Diario expresivo

RELAJACIÓN:

RELAXATION:

Música
Aplicaciones de relajación
Imágenes guiadas
Pelotas antiestrés
Técnicas de respiración
Meditación guiada

LIBROS/DIARIOS

BOOKS/JOURNALS

- *Don't Feed The WorryBug* de Andi Green
- *The Very Frustrated Monster* de Andi Green
- *The Monster Who Couldn't Decide* de Andi Green
- *The Lonely Little Monster* de Andi Green
- *Imagine a Rainbow: A Child's Guide for Soothing Pain* de Brenda Miles, PhD
- *Breathe Like a Bear; 30 Mindful Moments for Kids to Feel Calm and Focused Anytime, Anywhere* de Kira Willey
- *Digging Deep: A Journal for Young People Facing Health Challenges* de Rose Offner
- *Chill and Spill: A Place to Put It Down and Work It Out* de Steffanie Lorig y Jeanean Jacobs

APLICACIONES MÓVILES:

PHONE APPS:

Breathe2Relax	Simply being	Fluidity	Headspace
Bellybio	Smiling mind	Pocket Pond	Colorfly
Calm	Deep Relaxation	Bubbles	Paced breathing