

# Miedo a las agujas

## Una guía para cuidadores



### Es normal que las personas tengan miedo a las agujas.

Alrededor del 25 % de las personas tienen miedo a las agujas. Esta tasa puede ser aún más alta en las personas con discapacidades. Las personas con discapacidades pueden ser más sensibles al dolor o tener niveles más altos de ansiedad que las personas sin discapacidades. Sin embargo, los procedimientos médicos que usan agujas, como la vacuna contra la COVID-19, ayudan a mantener a todos seguros y sanos. A continuación se presentan algunos consejos para ayudar a las personas con discapacidades cuando tienen miedo a las agujas.

#### Consejos para ayudar a adultos y niños con discapacidades

- Hábleles sobre su miedo. Hágales saber que es normal tener miedo.
- Explíqueles lo que ocurrirá el día de la cita. Esto les ayudará a sentirse preparados. Las historias sociales pueden ayudar a algunas personas.
- Programe la cita con un profesional de la salud que ya conozca, si es posible.
- Llegue temprano a la cita para que tengan tiempo de prepararse. Las prisas pueden aumentar el estrés y la ansiedad.
- Ayúdelos a hablar con el profesional de la salud sobre sus miedos.
- Traiga artículos de aporten tranquilidad como música, un juego de teléfono o un juguete que se agite.
- Respire hondo con ellos.
- No limite ni fuerce a la persona durante el procedimiento.

- Ayúdelos a obtener ayuda adicional o a hacer un plan con anticipación si el miedo es muy intenso. Muchos tipos de terapia pueden ayudar a las personas con miedo a las agujas a prepararse para una cita.
- Apóyelos con un abrazo tranquilizador.

#### Técnicas de distracción

A algunas personas les puede resultar útil distraerse durante el proceso. Algunas opciones incluyen:

- Mantener una conversación
- Escuchar música
- Traer un libro para leer o jugar un juego en el teléfono
- Jugar con un juguete que se agite



## Otros recursos

### [Historia social para la extracción de sangre](#)

Esta historia social utiliza elementos visuales y ayuda a explicar el proceso de extracción de sangre.

### [Historia social y elementos visuales para niños con espectro autista](#)

Historias sociales, elementos visuales y gráficos que pueden imprimirse y usarse para brindar apoyo.

### [Dispositivo Buzzy](#)

Juguete que vibra para ayudar a distraer o disminuir el dolor. El dispositivo BUZZY es un ejemplo conocido de este tipo de producto.

### [Técnicas de respiración profunda](#)

Proporcionadas por la Universidad de Michigan. Instrucciones paso a paso sobre cómo practicar la respiración profunda.

### [La escalera del miedo](#)

La escalera del miedo es una herramienta que puede utilizarse para ayudar a superar los miedos un paso a la vez. Ejemplos e información sobre la escalera del miedo.

### [Información sobre la terapia de exposición:](#)

La terapia de exposición proporciona una forma segura de trabajar para abordar los miedos mediante el uso de la exposición lenta.

### [Historia social con imágenes para adultos:](#)

Una guía visual para ayudar a explicar la vacuna contra la COVID-19 y el proceso para vacunarse.

### [Abrazo tranquilizador](#)

Un abrazo tranquilizador puede proporcionar apoyo físico durante los procedimientos médicos.



National Center on Disability in Public Health  
*Public health is for everyone.*

