

Miedo a las agujas

Una guía para personas con discapacidades



Tener miedo a las agujas es normal.

Muchas personas tienen miedo a las agujas. Es normal tener miedo. Puede hablar con un profesional de la salud u otra persona en quien confíe sobre cómo se siente. Los profesionales de la salud ayudan a otras personas que tienen miedo a las agujas. Ellos también pueden ayudarle. También hay maneras en las que puede practicar sentirse más cómodo respecto a las agujas. No tema pedir ayuda adicional a sus amigos o familiares.



Preparación para la cita

Hay muchas cosas que puede hacer para prepararse y que le ayudarán a mantener la calma respecto a las agujas.

- Llegue temprano a su cita para tener tiempo de prepararse y calmarse.
- Hable con la persona que le ayuda a programar su cita. Comparta sus miedos con ella. Pueden ser cuidadores, médicos, enfermeros u otros profesionales de la salud.
- Puede pedir una crema anestésica que le ayudará a sentir menos dolor.
- Recuerde que las agujas pueden ser aterradoras, pero cuando se usan de la manera correcta nos ayudan a mantenernos sanos.
- Algunas personas quieren ver la aguja antes de una inyección y otras no. Hable con su profesional de la salud sobre lo que le ayuda a sentirse más cómodo.
- Practique lo que sucederá el día de la cita con un profesional de la salud u otra persona de confianza. Esto le ayudará a saber qué esperar.



Practique la respiración profunda

A veces, cuando tenemos miedo, podemos contener la respiración o no respirar profundamente. Aprender a respirar profundamente puede ayudarle a sentirse más relajado. Estos son algunos pasos que puede seguir:

- Siéntese en una posición cómoda.
- Relaje su cuerpo.
- Cierre los ojos si puede y se siente cómodo.
- Si puede, ponga una mano en el vientre.
- Inhale profundamente por la nariz y exhale por la boca.
- Trate de respirar profundamente para sentir que su vientre se expande.
- Haga esto durante unos minutos o hasta que se sienta tranquilo.
- A veces, el contacto de un familiar o cuidador puede ayudarnos cuando nos sentimos asustados. Puede pedirles que le abracen o le tomen la mano.

Si no puede respirar profundamente o sentir que su cuerpo se distiende, puede hacer otras cosas para calmarse, como imaginar un lugar donde se sienta feliz o pensar en un recuerdo feliz. Considere usar un dispositivo como el “CalmiGo” para ayudar a controlar su respiración.



Use la escalera del miedo

La escalera del miedo es un ejercicio que le ayuda con sus miedos. Esto se puede hacer en los días o semanas anteriores a su cita.

Enumere sus miedos sobre las agujas, desde el más aterrador hasta el menos aterrador. Este es un ejemplo:

- Recibir una inyección en el brazo
 - Desmayarme
 - Ver una aguja
 - Enfermarme por el medicamento
 - Pensar en agujas
- Comience en la parte inferior de su lista. Intente pensar en formas de superar ese miedo. Por ejemplo, si tiene miedo de pensar en agujas, practique pensar en agujas en un espacio seguro con alguien en quien confíe. Después de unos días, es posible que no se sienta tan asustado cuando piense en las agujas.
 - Cuando supere uno de los miedos, pase al siguiente de la lista.
 - A medida que enfrenta estos miedos, use cosas como la respiración profunda o la música para mantener la calma. Tomará tiempo subir por la escalera del miedo. ¡Sea paciente consigo mismo y no se rinda!



Recordatorios Clave

- Es normal tener miedo a las agujas.
- Las agujas ayudan a administrarle medicamentos que le mantienen saludable.
- Hable con un profesional de la salud o alguien en quien confíe para obtener ayuda.
- Hay cosas que puede hacer para prepararse para la cita.



Recursos

La escalera del miedo – La escalera del miedo es una herramienta que puede utilizarse para ayudar a superar los miedos poco a poco.

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.

Dispositivo CalmiGo – El dispositivo CalmiGo es un dispositivo pequeño y portátil que puede ayudar a regular la respiración durante momentos de ansiedad.



Nuestra Línea de Ayuda Nacional ofrece Especialistas capacitados en Información y Referencia (I&R) para proporcionar recursos a servicios y apoyos en todo el país.

Envíenos un correo electrónico a info@autism-society.org

Obtenga más información en AutismSociety.org



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

