

¿Qué les gustaría hacer para sentirse mejor?

Jugar con la nieve.
Que pudieran venir todos mis amigos

Ver a mi hermano y tener alrededor
a las personas que quiero

Jugar con todos los niños, y que mi hermano
pequeño pudiera entrar a verme y jugar con
él en la sala de juegos

Que la comida sea más rica.
Que decoren la habitación con pinturas
de niños. Que la tv sea gratis.

- Destacan la **importancia de estar entretenidos**, de hacer amigos, valoran ir al aula hospitalaria, tener sensación de normalidad y rutina y ver la televisión de forma gratuita (un gran número de hospitales cuentan con un canal de tv gratuito y especialmente diseñado para los niños hospitalizados llamado FAN3).
- Demandan además la posibilidad de **recibir a sus amigos y hermanos**.
- Solicitan la adaptación de los **menús alimenticios a sus gustos** y edades.
- Los niños piden **colores vivos y alegres**, flexibilidad de horarios y permitir la presencia de otros niños en las visitas. **“No por estar en un hospital hay que estar triste”**.
- Cuando el niño **conoce más y sabe que le van a ayudar** a no tener dolor, está más tranquilo física y psicológicamente. **El entorno influye mucho en su estado de ánimo** y consecuentemente en su percepción y aceptación del dolor.

LA GRAN MAYORÍA SE SIENTE BIEN TRATADO Y LO VALORA



Borremos
el dolor
infantil



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



Cátedra de
Dolor Infantil



FUNDACIÓN
ATRESMEDIA

Guía útil para **LOS PROFESIONALES DEL HOSPITAL**



Borremos
el dolor
infantil



UNIVERSITAT
ROVIRA I VIRGILI



Cátedra de
Dolor Infantil



Fundación
GRUNENTHAL
España



FUNDACIÓN
ATRESMEDIA



Estas son las **conclusiones más significativas del «Estudio sobre el dolor en niños hospitalizados»** realizado por la Fundación Atresmedia y la Fundación Grünenthal en el que participaron **400 niños y niñas** ingresados en 20 hospitales de España.

DIFERENTES FACTORES QUE INFLUYEN EN LA PERCEPCIÓN DEL DOLOR Y EN SU ACEPTACIÓN.

Algunos datos relevantes son:

- En general se sienten **ánimicamente bien durante su estancia en el hospital**.
- Dicen estar **a gusto con el personal del hospital** porque son cercanos y cariñosos.
- Sienten la **hospitalización como algo pasajero y valoran su parte lúdica y social** (voluntariado, aula hospitalaria, actividades, relacionarse con otros niños...).
- Aquellos que ya **han sido hospitalizados en varias ocasiones** perciben la hospitalización, el dolor y su relación con el personal del hospital, de manera **diferente y más positiva**.
- En la mayoría de los casos **saben cómo afrontar el dolor** (respirando profundamente, durmiendo, distrayéndose...).
- Cuando **conocen previamente qué les va a pasar**, en ocasiones esa tranquilidad les ayuda amortiguar el dolor.
- Según el estudio, sólo **la mitad de los niños y niñas han sido informados sobre la posibilidad de sentir dolor durante su estancia**.

LO QUE MÁS Y LO QUE MENOS LES GUSTA

El trato es importantísimo para ellos y los resultados nos dicen que se sienten bien atendidos ¡Enhorabuena!

Una adecuada información mejora la percepción



Según el estudio, **uno de cada dos niños y niñas hospitalizados (48,9%) manifiesta haber sentido dolores muy fuertes en algún momento**, durante su estancia en el hospital.

Las **prácticas más temidas son los distintos tipos de punciones** junto con otras que llaman la atención y que en principio no deberían de serlo.



Que me pongan inyecciones / Los pinchazos, las vías, los esparadrapos / Hacerme la cama / Que me toquen fuerte la barriga y me pinchen / Cuando el médico toca las heridas / Meterme las sondas por la nariz / Cuando me sacan sangre.



- Los datos indican que hay **momentos puntuales de dolor que se escapan a los tratamientos habituales**. Ante esos momentos de dolor álgidos, algunos profesionales recurren a **métodos de distracción o se anticipan a ese dolor** con fármacos adecuados que lo evitan.
- **La presencia de los padres** también puede ayudar a mitigar la inseguridad del menor.

Recursos de los niños y niñas ante el dolor

- “Respiro hondo”
- “Soplo y cierro los ojos cuando me hacen análisis”
- “Decir a la enfermera que me ponga calmantes”
- “Estar tranquilo, relajarme”
- “Pido una pastilla”
- “Aprieto las manos y pongo música o hablo con mi madre, eso me relaja y llevo mejor el dolor”
- “Mis padres me dan la mano y me dejan que apriete para desahogarme”
- “Juego con mi familia o con las profes”
- “Intentar pensar en otra cosa, aguantar y pensar que el dolor va a pasar pronto”

- **Dormir, relajarse, distraerse, tocar la zona que duele, pedir ayuda y tener un entorno positivo** son las fórmulas que más les ayudan a reducir la intensidad del dolor.
- **Según la encuesta, sólo en un 55% de los casos reciben medicamentos para combatir el dolor. Cada vez más profesionales aplican medidas no farmacológicas sencillas que previenen esa sensación de dolor** y les enseñan técnicas de autocontrol y distracción (que simulen soplar velas por ejemplo).
- Como reacciones instintivas más habituales, se observa que el niño asustado experimenta **“sudor en las manos” y “dolor de tripa”**.
- Según el estudio, los niños dicen sentir **menos dolor cuando hacen alguna actividad para distraerse**.
- **Uno de cada dos niños piensa que le duele porque “se está curando”**, pero hay un 54% que identifica los dolores como expresión de qué “está mal”.
- Las emociones negativas predominante son la **preocupación, el miedo y la tristeza**.
- **Las emociones positivas aumentan sensiblemente entre los que ya han sido hospitalizados con anterioridad**.
- Es importante considerar que el dolor de los niños repercute a nivel **afectivo sobre los padres**, y asimismo el papel primordial que los padres desempeñan como trasmisores del dolor de los hijos.

EL PERSONAL DEL HOSPITAL

Las enfermeras son el personal que más simpatías genera, siguiendo en orden de mención médicos y el personal de voluntario como los payasos. Las emociones positivas se relacionan en el trato cariñoso, cercano e incluso lúdico.

LAS NOCHES EN EL HOSPITAL

La mayoría afirma dormir bien y no tener pesadillas. Los niños que ya han estado anteriormente ingresados duermen mejor. En muchas ocasiones parece que el descanso de los niños y sus acompañantes se ve interrumpido por visitas médicas o “toma de medicamentos...” que a veces podrían evitarse con otro horario.

CÓMO SE SIENTE EL CUIDADOR

Tristeza, nerviosismo, miedo y rabia son las emociones predominantes en el cuidador cuando el niño se queja de dolor; su reacción más frecuente es llamar a la enfermera. Confían en el personal del hospital.