

# HACK THE VAX

## BLOQUEA

Protégete del dolor. Puedes adormecer el área con un anestésico tópico de venta libre como una crema de lidocaína o utilizar vibración para interrumpir las señales de dolor. Los productos como el Buzzy Bee son increíblemente efectivos. Si no puedes tener acceso a uno de ellos, incluso frotar rápidamente durante 30 segundos el lugar donde recibirás la vacuna puede ser útil.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las experiencias dolorosas del pasado suelen ser un factor importante en la ansiedad ocasionada con las agujas. Prevenir o reducir la posibilidad de ese dolor desde el primer momento ayuda a mejorar tanto la experiencia física como la psicológica, permitiendo estar más tranquilos y cómodos. La crema anestésica detiene la señal antes de que esta comience. La vibración crea un bloqueo de las señales en nuestro sistema nervioso, lo que evita que la señal de dolor llegue a nuestro cerebro (donde realmente ocurre el dolor).

## PASOS

**Crema adormecedora:** Los médicos pueden prescribir anestésicos tópicos (conocidos como cremas anestésicas), que pueden comprarse sin receta, en línea o en una farmacia. Aquí hay una lista de los más comunes. La mayoría requiere algo de tiempo para actuar completamente (generalmente de 20 a 30 minutos), así que colócalo en la parte superior del brazo antes de salir de casa o tráelo y ponlo mientras esperas. Duran mucho tiempo (a menudo unas horas), por lo que no tienes que preocuparte si tienes que esperar un poco.

**Vibración:** Mantén el Buzzy Bee (disponible aquí y aquí) sobre el brazo, en el lugar donde irá la inyección, durante al menos 30 segundos antes del pinchazo, luego muévelo un poco hacia arriba para que la vibración actúe justo por encima del lugar de la inyección. Este vídeo explica cómo usarlo. Si no tienes un Buzzy, frota una bola de algodón humedecida con alcohol (del que usas para limpiar la piel) en el lugar durante unos 30 segundos. Esto también puede resultar útil.

## QUÉ PUEDES DECIR

Qué puedes decir: “Me gustaría colocar la vacuna en este brazo, por favor”. (Puedes explicar que usaste crema anestésica o... ¡cualquier otra cosa de tu elección!) O “Este es el Buzzy Bee. La vibración ayuda con el dolor. Lo sostendré en mi brazo mientras colocas la vacuna por debajo de él”.

