



**HACK  
THE VAX**

## HABLAR

Tú eres quien mejor se conoce. Está bien decirles a los proveedores de salud qué pueden hacer para que te sientas más cómodo. Piensa en lo que necesitarás y prepárate para explicarlo. Prácticalo en voz alta para aumentar tu confianza.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Saber que nuestra voz puede ser escuchada nos da poder y control. Sentir que podemos tener un poco de control sobre lo que suceda disminuye la ansiedad.

## PASOS

Piensa en lo que quiere decir: los proveedores de salud no leen la mente y no pueden saber qué te ayudará a menos que tú se lo digas. Nadie desea que tengas una mala experiencia, solo tú puedes decir qué te podría ayudar.

¿Todavía te sientes nervioso? Practica frente al espejo, con un amigo, o hablando contigo mismo en el auto. Esto disminuye la ansiedad e incrementa la confianza.

## QUÉ PUEDES DECIR

“Al igual que muchas personas, la paso muy mal con las agujas, pero hay algunas cosas que pueden ayudar. Yo realmente apreciaría si pudieras (comparte tu plan aquí).“



# 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”.



# HACK THE VAX

## DISTRACCIONES

Elige concentrarte en algo que te haga sentir bien. Antes y durante, haz algo como escuchar música, ver un video divertido o recorrer las redes sociales. Es una manera increíblemente poderosa de mantener a raya los pensamientos y sentimientos que no deseas tener.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: ¿Alguna vez encontraste un morado al final del día y no tienes idea de cómo llegó allí? Entonces sabrás cómo el poder de la distracción nos ayuda a "desconectarnos" e ignorar el dolor. Cambiar nuestro foco de atención en realidad cambia la forma en que nuestro cerebro y nuestro cuerpo procesan las señales de dolor.

## PASOS

Elige algo que capte tu atención y desconéctate del mundo que te rodea. Lo has hecho un millón de veces antes... ahora solo necesitas hacerlo a propósito. Hacerlo mientras esperas mantiene alejada la ansiedad, y hacerlo durante la inyección te ayuda a ignorar cualquier señal de dolor. Después, puede ayudar a calmarte nuevamente. Puede ser útil si le dices a la persona que te inyectará que planeas ignorarla y simplemente le dejarás hacer su trabajo. No es ser grosero... es una habilidad poderosa para afrontar ciertas situaciones (¡y ellos están acostumbrados a que la gente haga esto!)

## QUÉ PUEDES DECIR

“Me ayuda cuando me concentro mucho en otra cosa. Por favor, no me hables. No deseo ser grosero... solo estoy tratando de superar esto”.



# HACK THE VAX

## RESPIRA

Es el truco definitivo para tu sistema nervioso y la mejor manera de tomar el control de tu cuerpo y tu cerebro. Respira profunda y lentamente concentrándote en la exhalación. Repítelo según necesites.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Respirar lenta y profundamente de manera intencional nos permite tomar el control de nuestro sistema nervioso, enviando el mensaje a nuestro cuerpo y cerebro para calmarlos, lo que reduce automáticamente la frecuencia cardíaca y la presión arterial, permite que los músculos se relajen y cambia positivamente la forma en que nuestro cuerpo procesa las señales de dolor para incrementar el confort.

## PASOS

Encuentra un ritmo adecuado a tus necesidades. Respira profunda y lentamente (a algunas personas les gusta inhalar por la nariz), manténgala presionada durante unos cuantos segundos y luego exhala lentamente y de manera controlada. Repite. Recomendamos este vídeo porque a veces resulta útil seguirlo. Muchos rastreadores de actividad física y aplicaciones para teléfonos también tienen guías de respiración. (Y hay una buena razón para hacerlo... ¡realmente funciona!)

PARA MÁS INFORMACIÓN,  
ESCANEE AQUÍ





**HACK  
THE VAX**

## TACTO

Si funciona para ti, pídele a una persona de confianza que te tome de la mano, te apriete el hombro o haga algo que te resulte reconfortante.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: El tacto cambia positivamente la forma en que nuestros cuerpos procesan el dolor y crea una descarga de sustancias químicas cerebrales positivas y calmantes. Física y emocionalmente, nos ayuda a sentirnos más cómodos y en control. Además, tampoco puedes prestar atención a demasiadas sensaciones físicas al mismo tiempo, por lo que prestar atención a un reconfortante toque te ayuda a concentrarte en el sentimiento positivo y a ignorar el pinchazo.

## PASOS

Pídele a una persona de confianza que te tome la mano, te frote la espalda, te toque la cabeza, lo que sea que te resulte agradable y reconfortante.

## QUÉ PUEDES DECIR

“¿Podrías tomar mi mano? Realmente me ayuda”.





## CONÉCTATE

Tener una persona de confianza y apoyo contigo, ya sea en persona o virtualmente, puede hacer maravillas. Pide que te hablen de otras cosas para que no te enfoques en lo que te molesta. Este es un buen momento para hacer chistes, contar historias o lo que sea que funcione para ti.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las personas con un buen apoyo social de verdad sienten menos dolor. Sentir el apoyo de los demás tiene el poder de reducir nuestra presión arterial, ralentizar nuestro ritmo cardíaco, disminuir la ansiedad, aumentar la confianza y el confort, además de darnos la motivación para perseverar frente a un momento desafiante.

## PASOS

Encuentra una persona de confianza y pídele que te acompañe para sentir apoyo y distraerte (o alguien que esté disponible para unirse a ti virtualmente). El estrés y la calma son contagiosos, así que asegúrate de que esa persona se mantenga tranquila y serena. Hazle saber qué temas te ayudan y cuales no te ayudan. ¡Este es un buen momento para las historias y chistes aleatorios!

## QUÉ PUEDES DECIR

“¿Vendrías conmigo a vacunarme? Tengo muchas ganas de hacerlo, y que estés allí realmente ayudaría a que sea más fácil”. O “¿Estaría bien si te llamo o te escribo un mensaje de texto mientras me vacunan? Tengo muchas ganas de hacerlo, y hablar por teléfono contigo me ayudaría mucho a hacerlo más fácil”.



# HACK THE VAX

## FILTRO

Puede ser estresante ver a otros vacunarse. Puedes apartar la mirada, programar la cita con anticipación para evitar tiempos largos de espera o usar tu teléfono para distraerte. Siempre puedes pedir que te sienten lejos del lugar de la acción o pedirles que te envíen un mensaje de texto cuando sea tu turno. Elegir si miras tu propio pinchazo o miras hacia otro lado también es una excelente manera de tomar el control.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Para la mayoría de las personas con ansiedad por las agujas, verlas o ver pinchar a alguien puede desencadenar una respuesta de estrés aprendida. Incluso las salas de espera médicas pueden hacer esto. Evitar esos factores desencadenantes nos ayuda a estar más tranquilos. Para nuestro propio pinchazo, algunas personas sienten más control cuando miran y otras prefieren simplemente no enterarse. Es la elección consciente la que es poderosa.

## PASOS

Evita las imágenes de agujas o estar en un lugar donde puedas ver a otras personas recibiendo sus vacunas. Las citas privadas programadas son excelentes, si es posible hacerlo. ¿Tienes que esperar en la fila? Pide sentarte lejos del lugar donde se lleva a cabo la acción. Ahora es un buen momento para mirar tu teléfono. También puedes pedir sentarte en tu automóvil y que te envíen un mensaje de texto o te llamen cuando sea tu turno.

## QUÉ PUEDES DECIR

“Ver a otras personas recibir vacunas me pone muy ansioso. ¿Podrías enviarme un mensaje de texto cuando sea mi turno para que pueda esperar afuera?” o “¿Hay algún lugar donde pueda esperar donde no tenga que ver a otras personas recibir sus vacunas?”.





**HACK  
THE VAX**

## RECOMPENSA

Hacer cosas difíciles merece una recompensa. Planea algo para darte un gusto después, ya sea grande o pequeño. Tener algo que esperar es un incentivo muy poderoso.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las recompensas nos dan algo positivo en lo que enfocarnos, y ese cambio en nuestra atención puede cambiar cómo nos sentimos. Es una forma poderosa de sacarnos de los momentos difíciles y proporcionar una motivación inmediata para persistir en un desafío.

## PASOS

Piensa en lo que funcionaría para ti. ¿Café? ¿Una dona? ¿Eseartilugio genial que querías? ¡Tú sabes mejor qué es lo que te ayudaría a superar la línea de meta!

**PARA MÁS INFORMACIÓN,  
ESCANEE AQUÍ** →



Este es un proyecto del



**Meg Foundation**  
EMPOWERING FAMILIES TO PREVENT AND RELIEVE PAIN

[www.megfoundationforpain.org](http://www.megfoundationforpain.org)





**HACK  
THE VAX**

## ¿SENSACIÓN DE DESMAYO?

El desmayo es una preocupación muy común y puede ser una respuesta natural (aunque molesta) del sistema nervioso. Si esto es un problema para ti, puedes usar algunas técnicas simples para evitar que suceda. Aprieta la pierna y los músculos abdominales, acuéstese y/o bebe mucha agua. La vibración que ofrece el producto Buzzy Bee también ayuda a prevenir los desmayos.

## APRENDE MÁS

Por qué esto funciona: Las personas se desmayan porque el sistema parasimpático “calmante de los nervios” reduce demasiado la presión arterial. Al tratar de devolver la sangre al cerebro, posicionamos nuestro cuerpo en sentido horizontal para aumentar el flujo sanguíneo a nuestro cerebro y bombear nuestra sangre con ayuda de la tensión muscular ayuda a lograrlo. Además, la vibración de Buzzy Bee puede ofrecer un impulso al sistema simpático “excitante”, que también ayuda a prevenir los desmayos.

## PASOS

La deshidratación nos hace más propensos a desmayarnos, así que asegúrate de beber mucha agua aproximadamente una hora antes. Las bebidas con cafeína también pueden ayudar. Si comienzas a sentirte débil, respira profundamente y concéntrate en apretar repetidamente la pierna y las nalgas (también conocidas como músculos glúteos). Levantar las rodillas y/o sentarte con las piernas cruzadas es útil para que la sangre regrese al cerebro. Acostarse (idealmente con los pies por encima del corazón) durante la inyección puede ser útil, especialmente si tienes antecedentes de desmayos o si esto te hace sentir más cómodo.

## QUÉ PUEDES DECIR

“Tengo un historial de desmayos y no quiero que esto vuelva a suceder. Me ayuda cuando yo (me acuesto/recuesto/ agacho/lo que elijas). Si te digo que tengo que acostarme, tengo que hacerlo rápido para evitar desplomarme”.

