

## RECETAS PARA EDUCAR



# Vamos al médico

Las visitas al pediatra pueden ser motivo de angustia para los niños y se recomienda decirles siempre la verdad

Juan Carlos López

Correo electrónico:  
juancarlos68vc@hotmail.com

Si educamos correctamente a nuestros hijos desde pequeños, nuestra presencia en el centro de salud, será más agradable para todos, niños, padres y profesionales sanitarios, a la vez que crearemos una buena experiencia para cuando sean mayores.

### PREVIOS

Las visitas al pediatra o al ATS suelen ser motivo de angustia y de rechazo por parte de los niños. Para que lo lleven mejor se recomienda decirles siempre la verdad: dónde vamos y a qué vamos. No hace falta entrar en demasiados detalles, sino adaptar lo que sucederá a su capacidad de entendimiento.

Sin ir más lejos, hace unos días entraba una mamá con su hija de cuatro años para hacerle una extracción de sangre y ante el llanto de la pequeña la madre le dijo: "No llores, tranquila, que no te van a pinchar". Un minuto después la niña tenía clavada una aguja sacándole sangre. Lo más lógico es que cada vez que acuda al médico, aunque su madre le diga que no le van a pinchar, la niña crea que sí le van a pinchar, desconfiando de su madre y temiendo a las personas vestidas de blanco.

A los niños no se los engaña, a los médicos tampoco.

### MIEDOS

★ **La separación.** A menudo los niños temen que sus padres los dejen solos en la consulta y los esperen fuera.

★ **El dolor.** A un niño le puede preocupar el dolor asociado a ciertas partes de la exploración médica o a algún procedimiento médico. Los niños sienten una aprensión especial a que puedan necesitar que les pongan una inyección.

★ **Lo desconocido.** El miedo ante lo desconocido hace que a los niños también les preocupe la posibilidad de que sus problemas médicos sean mucho peores de lo que les explican sus padres.

Los niños a menudo tienen sentimientos de culpa: creen que la enfermedad o afección que padecen es un castigo por algo que han hecho mal o que han dejado de hacer. Los niños que se sienten culpables también pueden creer que las pruebas y procedimientos médicos forman parte de ese castigo.

### CÓMO AYUDAR

No todos los niños lloran en el pediatra. Algo podemos hacer para ayudar a nuestros hijos a afrontar esta situación. Una buena relación entre médico y paciente puede atenuar de forma considerable estas sensaciones.

Los niños pueden sobrellevar el malestar o el dolor más fácilmente si se les avisa con anticipación, y aprenden a confiar en sus padres, si éstos son sinceros con ellos.

Puedes ayudar a tu hijo estimulándolo a expresar sus miedos y refiriéndose a ellos con un lenguaje que él entienda bien.

A continuación figuran algunas recomendaciones prácticas para conseguirlo:

★ Explícale la finalidad de la visita. Háblale del pediatra en

términos positivos. Por supuesto debemos evitar, meter miedo al niño con el médico, evitar frases, como: "Si te portas mal te llevo al médico", "como no te dejes curar vamos al médico y será peor", "te van a pinchar". Tampoco es bueno contar delante de ellos malas experiencias con los médicos.

★ Se puede jugar a los médicos en casa haciendo de esto un juego agradable y divertido. Los niños aprenden mejor durante el juego, ya que éste es un momento en que se sienten libres y cómodos. Podemos usar un peluche para enseñarles cómo lo pesarán y le medirán la estatura en la consulta o para mostrarle algunas partes de la revisión.

★ Podemos enseñarle a abrir bien la boca en casa para que sea más fácil examinarle cuando sea necesario. Jugar a auscultarle para que vea que no duele.

★ Sencillas técnicas de relajación como hacerles que hagan "como si oliesen una flor y apagasen una vela", en un momento de dolor o miedo ayudará a distraer al niño.

★ Si no te gusta el médico, no le critiques delante del niño, es mejor que cambies de médico, pues el si el niño siente que tú no confías en él, él tampoco confiará.

★ Hay que hacerles ver que aunque la medicina no sepa muy buena es necesario tomarla para estar bien (se puede dar alguna recompensa cuando la tome).

### EN LA SALA DE ESPERA

● No se grita, ni se habla alto. Tampoco se corre por el pasillo, en un centro de salud, hay gente que puede no encontrarse bien y podemos molestar. También podemos incomodar al médico que esté atendiendo dentro a un paciente.

● Ser un buen paciente, es

hacer uso de esta palabra, siendo pacientes en la espera. Ten en cuenta que cuando estés dentro de la consulta desearás que te presten atención todo el tiempo que sea necesario, por lo tanto, no te impacientes si te toca esperar. Cuando se trabaja con personas no se puede millimetrar la atención.

● En la sala de espera no hables de todos tus males, enfermedades graves o muertes que han pasado. Si no sabes de qué hablar, el silencio es muy útil.

### EL DÓBERMAN

Un hombre decidió suministrar dosis masivas de aceite de hígado de bacalao a su perro dóberman, porque le habían dicho que era muy bueno para los perros. De modo que cada día sujetaba entre sus rodillas la cabeza del animal, que se resistía con todas sus fuerzas, le obligaba a abrir la boca y le vertía el aceite por el gañote.

Pero, un día, el perro logró soltarse y el aceite cayó al suelo. Entonces, para asombro de su dueño, el perro volvió dócilmente a él en clara actitud de querer lamer la cuchara. Fue entonces cuando el hombre descubrió que lo que el perro rechazaba no era el aceite, sino el modo de administrárselo.



● En épocas de enfermedades contagiosas, no acerques a tus hijos a los demás, sino, es fácil que al médico vayas con una dolencia y traigas dos. Si tu hijo tiene tos, enséñale a que tosa hacia un lado y tapándose la boca.

● Debemos llegar con puntualidad, preferiblemente 5 minutos antes.

● No juzgues al médico por su edad, ni sexo, siempre recuerdo cuando pregunté a mi tío ¿qué tal en el médico? Y me dijo: "Mal, pues han puesto una medicucha joven".

### DENTRO DE LA CONSULTA

▲ Antes de entrar se llama, se saluda al entrar y se despide con cortesía y diciendo gracias.

▲ Que tu hijo sepa que estarás a su lado en la sala de exploración durante toda la visita.

▲ Responderemos a lo que nos pregunta el médico. Es bueno llevar apuntado nuestras dudas y preguntas para que no se nos olvide nada. Antes de salir hemos de asegurarnos de que tenemos claro qué tiene que hacer o tomar nuestro hijo, cuántas veces al día y cuántos días.

▲ Se intenta agilizar la consulta, no entorpecéandola, ni contándoles cosas que solo nos importan a nosotros.

### ALGUNOS TRUCOS

◆ En el momento de una vacuna, cuando le van a pinchar, se puede distraer al niño con un sonido sorpresa, yo solía llevar un muñeco sonoro cuando vacunaban a mi hijo, y lo hacía sonar cuando el ATS le pinchaba.

◆ Ante cualquier enfermedad grave, "visualizarle ya sano", es decir enfocamos nuestro pensamiento a verle ya curado, le ayudaremos más que temiendo lo peor.

◆ Para entretener al niño en la sala de espera, lleva pequeños juegos o pequeños cuentos. Sería muy bueno que los centros de salud, tuviesen cuentos, como ya existen en algunas consultas.

◆ También es bueno llevar lápiz, papel y pinturas

◆ Posibles juegos: tres en raya, los chinos, los ceros, juegos de adivinar si va a ser un chico o una chica el próximo paciente que llegue, jugar a buscar letras o colores o números en los carteles.

◆ Lleva mucha paciencia por si te toca esperar

### DESPUÉS DE LA CONSULTA

■ Se habla bien del médico o se calla, nunca lo desprestigias delante del niño.

■ Se siguen las recomendaciones al pie de la letra: no se deja de tomar la medicina, ni se toma más o menos, tampoco damos el medicamento que fue bien a la vecina sin consultar al médico.

■ El farmacéutico te puede ayudar a complementar la información y resolver dudas.

■ No hagas de médico pues puedes agravar la enfermedad. Sería bueno que los pediatras nos diesen a los padres unas nociones básicas de cómo actuar ante accidentes cotidianos.