

"Como padres, es importante gestionar nuestras emociones para conseguir dar seguridad al niño"

6-8 minutos

Es algo normal que muchos niños y niñas tengan miedo a ir al médico, ya sea por experiencias ya vividas o por conversaciones o historias que han oído. En el caso de los niños con una enfermedad crónica, las visitas al centro hospitalario puede que sean muchas y es importante que sean lo menos traumáticas posible, algo en lo que padres y familiares pueden jugar un papel importante.

Hablamos con Núria Serrallonga, coordinadora del "[Programa Child Life](#)" del Hospital Sant Joan de Déu, que vela para que niños y adolescentes puedan vivir lo más positivamente posible la experiencia de una enfermedad o una hospitalización. Ella nos da algunas claves para identificar posibles miedos y tratarlos para que se minimicen.

¿Por qué crees que, en general, los niños tienen miedo a ir al médico?

Como siempre, esto depende de cada niño o niña, de cada edad, de cada familia,... Pero de manera muy general, los niños relacionan a los profesionales sanitarios con los procedimientos que les deben hacer. Y, muy a menudo, ir al médico les plantea la pregunta de "¿qué me hará?", "¿me

hará daño?".

¿Qué consejo darías a los padres para que ayuden a quitar los miedos de los niños a ir al hospital?

Creo que hay que diferenciar entre los miedos establecidos, porque ha habido experiencias previas de forma directa o indirecta, de la ansiedad debida a la visita médica. Ésta es normal, hasta cierto punto, y lo más importante aquí serían dos cosas: la primera, informar, explicar al niño, según edad y nivel madurativo, cómo será la visita médica y por qué la tenemos que hacer, y la segunda, como padres, gestionar nuestras emociones para conseguir dar seguridad al niño.

Cuando el niño o niña tiene miedos establecidos, como el miedo a los pinchazos, a las exploraciones, a la relación con el médico (que es figura de autoridad para el niño y puede provocarle la fantasía de que quizás le podría regañar) o incluso a que el médico le diga algo que no quiere oír, por ejemplo, debemos trabajarlo de una forma más concreta y según la edad y según aquello que provoca el miedo. Si lo identificamos y realmente hay un nivel de miedo exagerado e irracional, que podría ser incluso una fobia, es bueno adelantárselo al profesional en el momento de entrar en la consulta.

¿Qué acciones se pueden realizar desde los hospitales a fin de sacar los miedos que los niños tienen a ir?

Con acciones de mejora, siempre se puede hacer más. Hay temas básicos, como el de la información y comunicación. Pero también el del mantenimiento de la privacidad e, incluso, que el lugar físico sea adecuado, a nivel de ruido, luz, decoración, limpieza, etc.

"Las primeras veces que un niño va al hospital le dejan una huella especial"

¿Qué diferencias hay entre los niños con enfermedades crónicas, que conocen mucho más el entorno hospitalario, y los niños que son pacientes ocasionales?

Son claves las experiencias previas. Por lo tanto, esto significa que las primeras veces que un niño va al hospital le dejan una huella especial. El paciente ocasional puede contabilizar, e incluso recordar, esas veces. En cambio, en el caso del niño crónico, llega un momento en que se pierde la cuenta. La diferencia principal sería ésta, ya que, a nivel de respuestas psicológicas, el abanico de estilos de afrontamiento, personalidad, edades, modelos de familia, etc, es inmenso, y todo influye.

¿Qué podemos hacer en casa para ayudar a los niños a vivir de una manera más positiva las visitas al médico?



Jugar a médicos, es algo fácil de hacer y que nos aportará datos de cómo el niño lo está viviendo y de si hay algún

aspecto que le angustie más que otro. Hay también muchos libros y cuentos sobre este tema, y leerlos en casa, en un ambiente tranquilo, puede ayudar a hacer esta preparación tan útil, que ayuda al niño a anticipar y a elaborar.

¿Tener juguetes dentro de la consulta del médico ayuda al niño a pasar este rato más tranquilamente?

Sí, la distracción permite focalizar la atención en estímulos diferentes y de esta manera disminuir la ansiedad. Según la edad del niño, a veces es suficiente con tener en la consulta hojas y lápices de colores y animarle a que dibuje.

En el Hospital Sant Joan de Deú hay espacios con juegos y también espacios donde los niños pueden saltar y jugar antes de entrar a la visita, incluso hay un tobogán, ¿estos elementos reducen también la angustia en el momento de ver al médico ?

La angustia de la visita a los profesionales sanitarios es muy difícil de medir. No tenemos estudios científicos que avalen que la adecuación del espacio ayuda al enfrentamiento a la situación estresante. Pero pensamos que si el niño percibe que está en un lugar preparado para él o ella, si es capaz de sentir que es el centro y el motivo de ser del hospital, realmente le daremos herramientas para poder enfrentarse con más seguridad y confianza a esa experiencia que le puede crear inquietud.

En los casos de niños con enfermedad crónica hemos visto que tanto el tobogán, como los payasos, los perros y todas las actividades que englobamos en el programa [Hospital AMIC](#), aportan un valor positivo al hecho de tener que venir al hospital. El niño no se fija sólo en aquello difícil asociado al

hospital, sino que lo relativiza porque ya sabe con qué se puede divertir, algo que le gusta.

"Ahora, se tiene mucho más en cuenta la opinión y la vivencia de los pacientes y de sus padres"

¿Los profesionales médicos tienen realmente en cuenta todos los recursos que se pueden utilizar para que los niños estén más tranquilos?

No sabría que decir. El [Hospital AMIC](#) está cada vez más implantado en nuestro centro; es una manera de “ser hospital”. Y, a nivel de otros recursos, es cierto que en servicios donde realmente se realizan procedimientos que pueden ser dolorosos o molestos... sí, cada vez hay más conocimiento. Existen, por ejemplo, las cremas anestésicas que adormecen la piel haciendo que se pierda la sensibilidad y no se note el dolor que un pinchazo o una pequeña intervención puede producir. Aquí habría que consultarlo con los especialistas y no actuar por "automedicación".

¿Qué cambios destacarías en tu trabajo respecto a hace unos años?

Pienso que ahora está mucho más implantado el llamado modelo de atención centrado en el paciente y en la familia. Antes, casi todo estaba centrado en el profesional, que era quien manejaba los datos, la información, los horarios de visitas, la forma de trabajar, etc. Ahora, se tiene mucho más en cuenta la opinión y la vivencia de los pacientes y de sus padres.