

# Método Abrigo: una estrategia para reducir el dolor y ansiedad frente a las inmunizaciones y procedimientos invasivos menores

Método Abrigo: a strategy to reduce needle pain and anxiety during minor invasive procedures or vaccination

Método Abrigo: uma estratégia para reduzir a dor e a ansiedade em face de imunizações e procedimentos invasivos menores

El suplemento 1 del volumen 92 del corriente año de *Archivos de Pediatría del Uruguay* se dedicó a inmunizaciones y diferentes situaciones clínicas. Antes que nada, felicitamos dicha publicación, ya que en este tiempo las inmunizaciones han tomado una relevancia muy importante en nuestro medio.

Acompañando este momento de pandemia que vive el mundo y principalmente nuestro país, enfatizamos la importancia de las inmunizaciones como estrategia efectiva para superar esta crisis.

Existen estudios donde se evidencia que el miedo a las agujas, la ansiedad y el dolor que implican las vacunas generan una resistencia e incluso rechazo a recibirlas, con las consecuencias negativas que esto implica a toda la población.

Por lo antes expuesto, hacemos referencia al Método Abrigo como estrategia costo-efectiva para reducir el dolor y la ansiedad en inmunizaciones y procedimientos invasivos menores, así como consideramos que es un método muy útil para humanizar la medicina y así lograr mayor adherencia de la población a las políticas de salud pública en el país.

Con referencia al dolor, la International Association for the Study of Pain (IASP) en el año 2020 lo definió como una experiencia sensorial y emocional desagradable asociada o similar a la asociada a un daño tisular real o potencial, con componentes sensoriales, emocionales, cognitivos y sociales. Señaló seis puntos:

- El dolor es subjetivo, una experiencia personal.
- Dolor y nocicepción son fenómenos diferentes.

- Según las experiencias de vida, las personas aprenden el concepto de dolor.
- El informe de dolor de una persona debe ser creído y respetado.
- El dolor puede tener efectos adversos sobre la función y el bienestar social y psicológico.
- La descripción verbal es solamente una de las maneras de expresar el dolor.

Es sabido que los pacientes que reciben estímulos dolorosos a temprana edad y a los que no se les enseñan estrategias para modularlo tienden a desarrollar ansiedad, miedo e incluso fobias en la edad adulta frente a procedimientos invasivos.

A nivel mundial se han implementado estrategias para mitigar la ansiedad y el dolor de niños y adolescentes durante procedimientos invasivos comunes, como la venopunción y las inmunizaciones: Children's comfort promise, Skyp, entre otros. Aplicar estas estrategias para modular el dolor y ansiedad en procedimientos invasivos genera un gran impacto positivo en la vida de los pacientes y su familia:

- Aumenta la adherencia a los tratamientos.
- Disminuye la duración del procedimiento invasivo.
- Mejora la relación equipo asistencial-paciente.
- Favorece una mejor performance en futuros procedimientos, al disminuir la ansiedad anticipatoria.

Basado en las experiencias internacionales mencionadas, en Uruguay, desde el año 2017, el auxiliar de enfermería y vacunador C. Javier Martínez pone en práctica de forma sistemática el estimular la lactancia materna

durante las inmunizaciones (*tetanalgesia*) a lo que luego se suman otras estrategias para modular el dolor, como: estímulo sensorial, distracción, posicionamiento, entre otras. El conjunto de estas estrategias se ha denominado *Método abrigo*.

*Abrigar* implica: ‘dar protección’, ‘dar cobijo’ a fin de que el niño pueda recibir el procedimiento invasivo con menos ansiedad y dolor. Cuantas más estrategias se utilicen, más *resistente y protector será el abrigo*.

El concepto fundamental del método es que el procedimiento invasivo *no tiene por qué doler* o, por lo menos, que es posible reducir el dolor al mínimo.

El *Método abrigo* está conformado por un conjunto de siete estrategias, siete *fibras*, que tienen como finalidad brindar al niño y a su familia herramientas para modular el dolor y la ansiedad frente a los procedimientos invasivos. Este método puede ser aplicado en diversos escenarios: emergencia, centro de inmunización, sala de extracción, consultorios dentales, domicilio, cuidados intensivos pediátricos y neonatales; siempre teniendo en cuenta la situación clínica del paciente. Creemos que es parte fundamental de los derechos de los usuarios y es el puntapié inicial de la humanización de los cuidados.

Las siete estrategias consideran:

- Ambiente y posicionamiento. Un ambiente cálido, agradable, cuidando los sonidos. La posición adecuada según la edad y el procedimiento: a pecho materno, piel con piel, en la falda o sentado, evitando la camilla y que el paciente esté solo. Se estimula la presencia del padre/madre al momento de realizar el procedimiento.
- Tetanalgesia. Estrategia fundamental en lactantes, ya que brinda múltiples beneficios, como la liberación de opioides endógenos. Estimula todos los sentidos del lactante. También se estimula el biberón si no es posible la lactancia materna.

- Sentidos. La estimulación de todos los sentidos mediante la sucrosa si es menor de un año, la vibración, los sonidos y el contacto piel a piel; siempre según edad y procedimiento.
- Anestésicos tópicos. Aplicado con el tiempo previo y la cantidad adecuados se ha visto la franca disminución de dolor en la zona de punción.
- Distracción. Se brindan diferentes opciones acordes a la edad para que el paciente cambie el foco al momento de realizar el procedimiento. De esta manera, se reduce tanto la ansiedad anticipatoria como la percepción del dolor. Ejemplos: molinetes, burbujeros, libros, dispositivos electrónicos, etcétera.
- Comunicación. Capacitarse en la utilización de habilidades comunicacionales específicas y desarrollarlas favorece que se establezca un vínculo de confianza y seguridad entre el paciente, la familia y el equipo asistencial. Evitar la utilización de determinados términos como *pinchazo* o *dolor* y utilizar en su lugar palabras como *administrar* o *molestia* ayudan a que el procedimiento sea mejor percibido por el paciente y la familia.
- Hipnosis. Definimos *hipnosis* como un estado de focalización o concentración máxima, donde se disminuye la conciencia periférica y por lo tanto se perciben de distinto modo los estímulos del exterior. La hipnosis ha demostrado ser muy efectiva en el tratamiento del dolor tanto agudo como crónico. La utilización de una técnica conocida como *Guante mágico* ha demostrado ser muy útil durante los procedimientos invasivos menores, al disminuir la ansiedad anticipatoria y la percepción del dolor.

Como conclusión, reiteramos la importancia de contar con este método como derecho fundamental y parte de la humanización de los cuidados, así como del proceso de mejora en la calidad de atención.

Dra. Alejandra Sención - Dra. Marcela Pizarro - Aux. Enf. Javier Martínez  
Integrantes Comité para el Abordaje Multimodal del Dolor Pediátrico