

y adormecer la piel. Si elige este método, debe tener cuidado de no usar demasiado. Esto, con el tiempo, puede provocar la ruptura de la piel. Pase por el lavamanos y lávese el acceso antes de ir a la silla para diálisis y asegúrese de que su técnico le prepare la piel después de que usted la haya rociado, ya que este medicamento no es estéril.

El **masaje con hielo** es otra técnica que puede usar para adormecer los sitios de inserción de la aguja. Coloque hielo dentro de un guante y dé masaje al tejido entre el dedo pulgar y el primer dedo de la mano sin acceso, con el guante con hielo. Para obtener más información sobre cómo funciona esto, consulte: “Effect of cryotherapy on arteriovenous fistula puncture-related pain in hemodialysis patients” (Efecto de la crioterapia por dolor relacionado con la punción de la fístula arteriovenosa en pacientes con hemodiálisis). Sabitha P. B., D. C. Khakha, S. Mahajan, S. Gupta, M. Agarwal, y S. L. Yadav

Continúa en la página 5

Respirar para relajarse también puede ayudar con la ansiedad debido al uso de agujas. Cuando usted se siente en su silla para diálisis, proceda, eleve los pies y póngase cómodo para que no tenga que moverse después de que estén colocadas las agujas. Relaje la mandíbula y los hombros, y haga cinco respiraciones profundas, aspirando el aire por la nariz y exhalándolo por la boca. Es posible que también desee probar cerrar los ojos y visualizar algo positivo mientras respira.



Para presentar una queja, los pacientes pueden llamar al 1(800) 456-6919 o descargar los formularios de nuestro sitio web: <http://www.therenalnetwork.org>, y enviarla a The Renal Network.

Publicado bajo el contrato de CMS:
HHSM-500-2016-00010C.



DIGA MENOS ¡AY!

Cómo eliminar el temor
por la colocación
de la aguja

*Una guía de discusión para
los pacientes, los miembros
de la familia y el personal
de atención médica*

¿Se siente nervioso respecto a las agujas?

1

Al mencionar la palabra “aguja”, ¿se le acelera el corazón, le suda la frente, o solamente le hace sentir un poco incómodo? Permítanos ayudarlo.

Sabemos que usted tiene inquietudes respecto a su acceso. El temor a las agujas puede ser un gran problema. Incluso si generalmente no le tiene temor a los pinchazos con aguja, es normal sentirse nervioso respecto al uso de la fístula o del injerto por primera vez.

Muchas personas evitan recibir la atención médica adecuada debido a este temor. Sin embargo, su elección del tipo de acceso es importante para su bienestar. ¡Es la línea de su vida!

No permita que el temor o la falta de información influyan en su elección del tipo de acceso vascular.

Permita que el personal de su unidad de atención médica le ayude y hable sobre sus inquietudes.

Controle el temor

2

Sea específico respecto a sus temores. Identifíquelos y nómbralos.

Por ejemplo, ¿qué es lo que le atemoriza de las agujas: el tamaño, que lo lastimarán?

Las primeras veces que una aguja se inserta en una fístula nueva son probablemente las más difíciles. Para ya no decir ¡ay! y hacer esta experiencia más cómoda, su equipo de atención médica **PUEDE** hacer lo siguiente:

- usar al personal con más experiencia para los primeros pinchazos
- usar agujas más pequeñas al principio
- usar solamente una aguja para el primer tratamiento

USTED puede ayudar a controlar su temor:

- al decidir “No ver”
- al distraerse con pensamientos agradables
- al tomar el control y aprender a colocar sus propias agujas

Otras técnicas

3

La **crema EMLA** es una crema tópica que adormece temporalmente la piel para prevenir el dolor antes de la inserción de la aguja. Se debe aplicar una hora antes de la colocación de la cánula y cubrirla para que se mantenga en su lugar. Muchos pacientes usan un envoltorio plástico (como el envoltorio Saran) para cubrir la crema y para que se quede en su lugar. No se debe frotar en la piel como si fuera loción, sino que se debe dejar reposar sobre el área en la que se introducirá la cánula. Usar demasiada crema puede provocar que se le baje la presión arterial; así que, antes de su primera aplicación, asegúrese de seguir su receta médica y de hablar con su equipo de atención médica de diálisis sobre cuándo, en dónde y cómo usarla. Usted debe eliminar la crema y lavar su acceso antes de que su técnico prepare el sitio. No se preocupe; ¡permanecerá adormecido por algún tiempo después de eliminarla!

El **aerosol de cloruro de etilo** es otro medicamento tópico que usan algunos pacientes. Este funciona al enfriar