

Guía para los padres sobre la vacuna contra la COVID-19 para niños

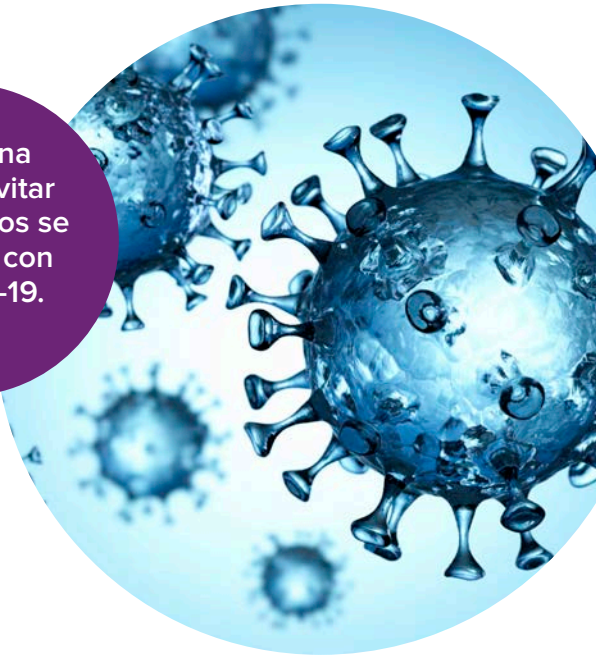


Información rápida sobre la vacuna contra la COVID-19

Vacunarse contra la COVID-19 es nuestra mejor opción para luchar contra la pandemia. A continuación, verá algunas cosas que debe tener en cuenta al considerar la vacuna contra la COVID-19 para su niño:

- **La vacuna es segura:** incluso antes de la autorización de uso de emergencia por parte de la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA), los ensayos clínicos demostraron que las vacunas contra la COVID-19 eran notablemente seguras y eficaces en niños y adolescentes. Estas vacunas siguen siendo objeto de seguimiento y, de hecho, los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) afirmaron que las vacunas contra la COVID-19 tendrán “el control de seguridad más estricto en la historia de los Estados Unidos”.
- **La vacuna ayuda a prevenir que los niños se enfermen de COVID-19:** aunque muchos niños no se enferman gravemente con la COVID-19, cada día el hospital infantil Inova L.J. Murphy Children’s Hospital y los hospitales pediátricos de todo el país atienden a niños que padecen de esta enfermedad en unidades de cuidados intensivos, recintos de atención hospitalaria y departamentos de emergencias. Después de la vacuna, la posibilidad de que su niño contraiga la COVID-19 es mucho menor, e incluso si se infecta con la variante Delta del virus, la cual es más contagiosa, probablemente no se enfermará tanto como si no se hubiera vacunado.
- **La vacuna ayuda a prevenir otras complicaciones relacionadas con la COVID-19:** además de los riesgos asociados a la COVID-19, los niños pueden padecer el síndrome inflamatorio multisistémico infantil (MIS-C, por sus siglas en inglés), una afección grave que puede ocurrirle a los niños en las semanas y los meses posteriores a la infección por la COVID-19. Los niños con el síndrome inflamatorio multisistémico infantil pueden requerir cuidados intensivos o desarrollar síntomas duraderos que afecten su salud y su bienestar.
- **La vacuna ayuda a reducir la propagación de la COVID-19:** también hemos aprendido que los niños tienden a propagar más la COVID-19 de lo que indicaban los mensajes de salud pública al principio de la pandemia, por lo cual es tan importante que se vacunen para protegerse contra el virus de la COVID-19. Al igual que los adultos, los niños pueden propagar el virus, incluso cuando no presentan síntomas.
- **La vacuna es un paso adelante para volver a la normalidad:** la vacunación le permite a las familias y a los niños volver a participar en las actividades que todos disfrutaban, como los deportes y las fiestas de pijamas.
- **La vacunación ayuda a proteger a la comunidad:** incluso después de la aprobación de la vacuna para niños mayores de 5 años, todavía hay una población de niños más pequeños que no pueden ser vacunados y otros que no pueden hacerlo por razones médicas. Proteger a su niño también es un paso para detener la propagación de la COVID-19 y proteger a toda la comunidad.

¿Cómo funciona la vacuna? Según la Academia Americana de Pediatría, la vacuna contra la COVID-19 funciona de forma similar a otras vacunas que su niño ha recibido. Los gérmenes como el SARS-CoV-2, el virus que causa la COVID-19, invaden y se multiplican dentro del cuerpo. La vacuna ayuda a detenerlos, ya que le enseña al sistema inmunitario a reconocer y a fabricar anticuerpos para combatir el virus.



La vacuna ayuda a evitar que los niños se enfermen con la COVID-19.

Cómo ayudar a los niños en su proceso de vacunación

Estos son algunos consejos de los expertos para que sus niños y adolescentes estén preparados para tener la mejor experiencia de vacunación posible.

Preparación

Cuando los niños saben qué esperar afrontan mucho mejor las pruebas y los procedimientos. Quizá se pregunte: “¿Por dónde empiezo?”. ¡Estamos aquí para ayudarlo!

- **Escoja el momento:** en general, cuanto más edad tienen niños o los adolescentes, más tiempo de aviso necesitarán. Es importante informarles a los adolescentes días, o incluso semanas, antes de la vacuna. Los niños mayores se benefician de tener un par de días de aviso. Los niños más pequeños necesitan saberlo un día antes, y los infantes se benefician de que se les avise la mañana de la vacuna, mientras están en casa. Esto les proporciona a los niños el tiempo que necesitan, según su edad, para procesar la información, hacer preguntas y desarrollar un plan para sobrellevar la experiencia.
 - **Explíqueles el motivo:** cuando debemos hacerle frente a cosas difíciles, queremos saber por qué lo hacemos, y los niños no son la excepción. Decir cosas como: “*tenemos que vacunarnos porque nos ayudará a mantenernos sanos y a mantener sanos a nuestros familiares y amigos*” puede ayudar a los niños a entender su importancia.
 - **Elija sus palabras:** es esencial que seamos sinceros con los niños a la hora de explicarles las cosas, y hay formas estupendas de suavizar el lenguaje. Intente decir “pinchar” en lugar de “inyectar/aguja”. Y si los niños le preguntan si les va a doler, una gran respuesta podría ser: “*puede que sientas un pinchazo, pero hay algunas cosas que podemos hacer para ayudarte con eso*”. Más sobre el manejo del dolor a continuación.
 - **Explique la duración:** por suerte, las vacunas son bastante rápidas, así que podemos decirles a los niños cosas como: “*el pinchazo tardará solo un par de segundos. Contemos hasta tres y veamos lo rápido que es*”.
 - **Ofrézcales opciones:** los niños que se sienten en control de la situación afrontan mucho mejor los procedimientos, e incluso dicen sentir menos dolor. Busque todas las oportunidades para darles opciones y sobrellevar esta experiencia. Algunos ejemplos son: “*¿quieres hacerlo en el brazo izquierdo o en el derecho?*”, “*¿quieres sentarte en mi regazo o quieres que me ponga a tu lado?*”, “*¿quieres mirar o apartar la vista?*” o “*¿quieres que contemos o que lo hagamos de una vez?*”.
- **Elabore un plan de juego (y practíquelo):** uno de los aspectos más importantes de preparar a los niños para los procedimientos es la elaboración de un plan de afrontamiento; esto les da cierto control y les transmite que hay cosas que podemos hacer para hacer la experiencia mejor. Es otra gran oportunidad para ofrecerles opciones. Algunos ejemplos incluyen: “*¿qué tal si probamos respirar profundamente? Ahora vamos a respirar lenta y profundamente con la barriga para probarlo*” o “*¿te gustaría elegir un video en el teléfono o en la tableta para verlo mientras te vacunas?*”.
 - **Planifique una recompensa:** aunque sea algo tan sencillo como tomar un batido o poder elegir qué película ver más tarde, es genial tener algo que esperar con ilusión.



Aquí hay un video en inglés que explica con más detalle cómo preparar a sus niños para los procedimientos:



Control del dolor

El miedo al dolor que causan las agujas puede hacer que los niños (¡y los adultos!) se sientan muy ansiosos y angustiados, lo que puede hacer que vacunarse sea traumático. La buena noticia es que hay mucho que podemos hacer para ayudar a reducir y eliminar el dolor de los pinchazos. Estas son algunas fantásticas estrategias y herramientas para el manejo del dolor:

- **Buzzy:** este es un dispositivo vibratorio que crea una especie de embotellamiento en su cerebro, por lo que no siente tanto el pinchazo. Tenemos un Buzzy en nuestras clínicas de vacunación, y también puede comprarlo en línea.
- **Shotblocker:** este es un dispositivo de plástico con pequeñas “protuberancias” que distraen los nervios. Su cerebro siente los nudos, pero no el pinchazo. Tenemos un Shotblocker en nuestras clínicas de vacunación, y también puede comprarlo en línea.
- **Aerosol frío:** este actúa como el hielo y adormece la piel, por lo que no se siente tanto el pinchazo. Tenemos aerosol frío en nuestras clínicas de vacunación, y también puede comprarlo en línea.
- **Crema analgésica de uso tópico:** las cremas contra el dolor, como la LMX (crema de lidocaína al 4 %) surten muy buen efecto al adormecer la zona donde recibiremos la vacuna. Debe aplicarse al menos 30 minutos antes de esta, y es mejor ponerla en varios puntos para que

el personal de enfermería pueda elegir el lugar de la vacuna. La clave está en frotar una pequeña cantidad, luego poner una cantidad muy grande encima y después cubrir toda la zona con un vendaje limpio (o incluso envolverlo con plástico). Puede conseguir una crema analgésica sin receta en las farmacias o en línea.

Este es un video en inglés que explica un poco más sobre estas opciones.

<https://youtu.be/THnxeLIBFGs>



Otra parte clave del manejo del dolor es entender cómo funciona. Este es un video fantástico que ayuda a los niños a entender cómo funciona el dolor en el cerebro y cómo pueden controlar su experiencia con el dolor.

Esperamos que esta información sea útil para que la experiencia de vacunación sea lo más cómoda posible. Si tiene preguntas sobre cómo apoyar a los niños y adolescentes en sus experiencias médicas, envíe una pregunta en nuestro sitio web en www.inova.org/askcl.

Dónde
vacunarse
contra la
COVID-19

La vacunación para proteger a los niños de la COVID-19 es un esfuerzo comunitario. A continuación, se ofrece una lista de proveedores de vacunas en la región:

- El consultorio de su pediatra de confianza.
- La clínica de vacunación para niños Inova Children’s Vaccine Clinic en el centro Inova de salud personalizada Inova Center for Personalized Health.
- Centros de vacunación masiva organizados por el Departamento de Salud de Virginia.
- Muchas farmacias locales.

Para obtener más información, visite inovachildrens.org