

Cómo prepararse y qué llevar

- Hable con su hijo sobre la prueba. Podría decir algo como: Habrá un pequeño pellizco para obtener un poco de sangre. La sangre le da al médico información importante sobre tu cuerpo. Mientras te sacan la sangre, podemos jugar con la tableta.
- Dígale qué opciones tendrá y haga un plan de afrontamiento (ver abajo).
- Vea este video para ayudarlo a prepararse: <https://childrenswi.org/medical-care/laboratory-services> Cuidadores, vean el video primero para decidir si es adecuado para su hijo.
- Lleve de casa artículos de consuelo, juguetes o actividades para usar durante la extracción de sangre:
 - Para los niños más pequeños: manta, peluche, libro, juguetes.
 - Para los niños mayores y adolescentes: juguetes, artículos para manipular cuando se está inquieto, pelota antiestrés o para aplastar, tableta o teléfono.
 - Los laboratorios de Children's cuentan con objetos de distracción para diferentes grupos de edad que se pueden usar en la habitación.

Estas son algunas preguntas que puede hacerle a la persona que va a extraer la sangre

- ¿Hay alguna forma de controlar el dolor de mi hijo hoy? (como un aerosol adormecedor)
- ¿Puede sentarse en mi regazo mi hijo?
- ¿Tiene algún juguete o libro con el que mi hijo pueda jugar para distraerlo?

Mi plan para afrontar la extracción de sangre

Dónde sentarme: <input type="checkbox"/> Solo en una silla <input type="checkbox"/> En el regazo del cuidador	A dónde mirar: <input type="checkbox"/> Ver la extracción de sangre <input type="checkbox"/> Mirar hacia otro lado por mí mismo <input type="checkbox"/> Usar un libro para bloquear mi vista
Qué hacer: <input type="checkbox"/> Jugar con un juguete, una tableta o un teléfono <input type="checkbox"/> Apretar la pelota antiestrés o una mano <input type="checkbox"/> Respirar profundo, contar o cantar <input type="checkbox"/> Escuchar música <input type="checkbox"/> Sujetar un artículo de consuelo (manta, peluche)	Lo que quiero escuchar: <input type="checkbox"/> Que la gente me hable <input type="checkbox"/> Silencio, que no se hable <input type="checkbox"/> Cuenta regresiva antes de pinchar <input type="checkbox"/> No hacer la cuenta regresiva <input type="checkbox"/> Decirme cada paso <input type="checkbox"/> Simplemente hazlo mientras juego

Hable de las formas para controlar el dolor

- Adormecer el dolor.
 - Pregunte al personal del laboratorio si tienen un aerosol para adormecer el área.
 - Coloque bolsas de hielo antes de la extracción de sangre.
 - Pídale a su médico una receta para usar la crema adormecedora EMLA en los sitios de extracción de sangre 30 minutos **antes** de llegar al laboratorio.
- Sostener un dispositivo que vibre, como Buzzy en la parte superior de donde se sacará la sangre. Las vibraciones bloquean el dolor durante una extracción de sangre, una inyección o al colocar una vía intravenosa.
- Usar ShotBlocker que utiliza bultos firmes para abrumar a los sentidos alrededor del área del pinchazo. Esto confunde al cerebro y disminuye el dolor.
- Buzzy y ShotBlocker se pueden encontrar en todos los laboratorios de Children's, o puede traer el suyo. Lo puede comprar en línea.
- Pedir que le hagan un torniquete ("liga apretada") sobre la camisa o una toalla de papel.
- Hacer que su hijo respire profundamente y mantenga el brazo quieto y relajado.

Volver al laboratorio después de un momento difícil con una extracción de sangre

- Utilice el juego del médico en casa. Los niños a menudo no tienen palabras para expresar grandes sentimientos. Ayude a su hijo a "representar" su experiencia. Pídale que finja que le saca la sangre a usted. También puede utilizar un peluche u otro juguete. Esto puede ayudarlo a saber qué entiende y cómo se siente con la extracción de sangre.
- Confirme los sentimientos de su hijo. Hágale saber que puede decirle si le dio miedo o le dolió. Los sentimientos de su hijo son reales. Una frase útil es: "Está bien tener miedo, pero sé que puedes hacer cosas difíciles".
- Ayúdelo a prepararse antes del próximo análisis de sangre. Utilice el plan de afrontamiento anterior para elegir lo que mejor funcione para la próxima extracción de sangre. Céntrese en las elecciones que pueda hacer su hijo. Usted puede decidir cuál es el mejor momento para hacerlo. Usted es quien mejor conoce a su hijo.
- Háblele acerca de por qué se necesita la sangre. Explíquelo que hacerlo no es una opción. Una forma sencilla de explicarlo es: "Tu sangre les dice a los médicos cómo está funcionando el interior de tu cuerpo".

Pida a un especialista en Vida Infantil

Los especialistas en Vida Infantil están en las instalaciones de Children's en Milwaukee o Appleton. Ellos pueden crear un plan de afrontamiento, ofrecer apoyo y proporcionar distracción durante la extracción de sangre.

Para obtener más información sobre salud y bienestar, consulte estos recursos:

- <https://kidshealth.org/ChildrensWI/en/parents/blood-test-types.html?ref=search>
- <https://kidshealth.org/ChildrensWI/en/parents>

Esta hoja se creó para ayudarle a cuidar a su hijo o familiar. No reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención médica para obtener el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.