

Cómo preparar a su hijo para las visitas al médico



http://www.kidshealth.org/parent/en_espanol/padres/dr_visits_esp.html

Antes de "ir al médico" muchos niños se preocupan y sienten aprensión ante la visita. Independientemente de que tengan que ir al médico de familia o a un especialista -o para una revisión rutinaria, una enfermedad o un problema médico especial- los niños son propensos a tener miedos y algunos hasta pueden sentirse culpables.

Algunos temores y sentimientos de culpa son fáciles de detectar y los niños hablan abiertamente sobre ellos, pero hay otros miedos que mantienen en secreto y no hablan sobre ellos. Preparando a su hijo para la visita, usted podrá ayudarle a expresar esos miedos y a vencerlos.

Los miedos más habituales relacionados con el hecho de ir al médico

- **Miedo a la separación.** A menudo los niños temen que sus padres les dejen solos en la sala de exploración y les esperen en otra sala de la consulta. El miedo a la separación de los padres durante las misteriosas exploraciones médicas es muy frecuente en niños de menos de siete años, pero también puede estar presente en niños mayores, de hasta 12 o 13 años.
- **Miedo al dolor.** A un niño le puede preocupar el dolor asociado a algunas partes de la exploración médica o a algunos procedimientos médicos. Sienten una aprensión especial por las inyecciones, particularmente cuando tienen entre seis y 12 años de edad.
- **Miedo al médico.** Lamentablemente, una de las preocupaciones del niño puede ser la actitud y forma de proceder del médico. Un niño puede malinterpretar cualidades como la rapidez, la eficiencia, la objetividad y la distancia profesional como seriedad, frialdad o rechazo.
- **Miedo a lo desconocido.** El miedo ante lo desconocido hace que a los niños también les preocupe la posibilidad de que sus problemas médicos sean mucho más graves de lo que les cuentan sus padres. Algunos niños, a pesar de tener trastornos sin importancia, pueden sospechar que les van a tener que operar u hospitalizar y otros pueden creerse que se van a morir por el mero hecho de estar enfermos.

Además, los niños a menudo tienen sentimientos de culpa y creen que su enfermedad o trastorno es un castigo por algo que han hecho o que han dejado de hacer. Los niños que se sienten culpables también pueden creer que las pruebas y procedimientos médicos forman parte del castigo.

¿Qué puedo hacer para ayudar a mi hijo?

En calidad de padre, usted puede ayudar a su hijo animándole a expresar sus temores y utilizando un lenguaje que él entienda y que sea difícil de malinterpretar. A continuación figuran algunas recomendaciones prácticas para conseguirlo.

Explíquele el propósito de la visita.

Si su hijo tiene que ir al médico para hacerse una revisión rutinaria, dígame: "No es más que un chequeo para que el médico tome nota de cómo estás creciendo y cómo te estás desarrollando. El médico también te hará preguntas y te explorará para estar seguro de que tu cuerpo está sano. Y tú podrás hacerle todas las preguntas que quieras sobre tu cuerpo y tu salud". Asimismo, haga hincapié en que todos los niños sanos van al médico para hacerse ese tipo de revisiones.

Si su hijo tiene que ir al médico para que le diagnostiquen y/o traten una enfermedad u otro trastorno, explíquele, sin dramatismos y sin utilizar palabras que le puedan asustar que "el médico necesita examinarte para averiguar cómo solucionar el problema de salud que tienes y ayudarte a ponerte bien".

Aborde cualquier sentimiento de culpa que pueda tener su hijo.

Si su hijo tiene que ir al médico debido a una enfermedad u otro trastorno, es posible que tenga sentimientos de culpa no expresados. Háblele sobre la enfermedad o trastorno utilizando un lenguaje neutro y asegúrele que no es por su culpa: "Esto no es la consecuencia de algo que has hecho o te has olvidado de hacer. Muchos niños padecen enfermedades parecidas a la tuya. ¡Qué suerte tienes pudiendo contar con médicos que podrán averiguar lo que te ocurre y sabrán ayudarte a ponerte bien!"

Si usted, su cónyuge, otro familiar o algún amigo han tenido (o tiene) la misma enfermedad o problema de salud que su hijo, comparta esa información con este último. El hecho de saber que usted y otras personas conocidas han pasado por lo mismo le ayudará a atenuar los sentimientos de culpa y los miedos que pueda tener.

Si su hijo padece un trastorno o tiene un problema de salud que genera rechazo o puede ser motivo de burla por parte de otros niños (o incluso por parte de algunos adultos), usted deberá doblar los esfuerzos para aliviarle los sentimientos de vergüenza y de culpa.

Tener piojos, la vergüenza de tener que rascarse las partes íntimas a consecuencia de las lombrices intestinales, mojar la cama u orinarse involuntariamente durante el día son ejemplos de trastornos que a menudo no son comprendidos por los demás. Incluso aunque usted haya apoyado mucho a su hijo, deberá volver a tranquilizarlo antes de llevarlo al médico diciéndole que su problema **no** es culpa suya y que lo padecen muchos niños.

Por supuesto, si su hijo ha sufrido una lesión por haber desobedecido una norma básica de seguridad, es una buena idea señalar (con la mayor naturalidad posible) la relación de causa-efecto existente entre su comportamiento y la lesión. De todos modos, incluso en este caso deberá intentar aliviarle el sentimiento de culpa. Puede decirle: "Probablemente no entendiste el peligro que implicaba llevar a cabo esa acción, pero estoy seguro que ahora lo entiendes y sé que de ahora en adelante no lo volverás a hacer".

Si su hijo desobedece repetidamente las normas básicas de seguridad y se hace daño a menudo, hable con el pediatra del niño. Un patrón de comportamiento así de preocupante debería estudiarse en mayor profundidad.

En cualquier caso, asegúrese de explicarle a su hijo, especialmente si todavía es muy pequeño, que ir al médico **no** es ningún castigo. Asegúrese de que su hijo entiende que los adultos van al médico igual que los niños y que la función de los médicos consiste en ayudar a la gente a estar sana y a resolver sus problemas de salud.

Explíquelo a su hijo lo que puede esperar durante una exploración médica rutinaria.

Puede utilizar un muñeco o un peluche para enseñarle a su hijo cómo lo pesará y lo medirá la enfermera. Muéstrole también cómo el médico:

- Le mirará dentro de la boca (y le mantendrá la lengua presionada hacia abajo con un bastoncito especial durante unos segundos para verle bien la garganta)
- Le mirará dentro de los ojos y de las orejas
- Le auscultará el pecho y la espalda con un estetoscopio

Le ayudará si le explica que es posible que el médico también:

- Le dé golpecitos o le presione la barriga para palparle o escucharle los órganos internos
- Le inspeccione las "partes íntimas" para ver si están sanas
- Le dé golpecitos en las rodillas
- Le examine los pies

Es importante que le explique a su hijo que lo que le han enseñado sobre el carácter íntimo de su cuerpo sigue siendo verdad, pero que los médicos, las enfermeras y los padres a veces deberán examinarle todas las partes del cuerpo. De todos modos, insista en que esas personas son las únicas excepciones a dicha norma.

Explique a su hijo lo que puede esperar durante otros tipos de exámenes médicos.

Si su hijo tiene que ir al médico de familia debido a una enfermedad o trastorno médico, o si tiene que ir a un especialista, es posible que ni *usted* se imagine lo que puede suceder durante la exploración.

Cuando llame para pedir hora de visita, solicite hablar con el médico o la enfermera para que le expliquen brevemente qué ocurrirá durante la visita y en qué consistirá la exploración que el médico le hará a su hijo. Luego usted podrá explicarle alguno de los procedimientos y su finalidad, con delicadeza y con un lenguaje adaptado a la edad y nivel de comprensión del niño. Su hijo se sentirá más seguro y estará más tranquilo durante la exploración si entiende lo que le van a hacer y por qué es necesario que se lo hagan.

Sea sincero, pero evite que la sinceridad linde con la brutalidad. Dígale a su hijo si determinado procedimiento puede hacerle sentirse violento o pasar vergüenza, o si va a resultar molesto o incluso doloroso, pero sin entrar en detalles alarmantes.

Asegúrele que usted estará a su lado y que el procedimiento es realmente necesario para solucionar el problema o para saber lo que le ocurre y cómo solucionarlo. (Los adolescentes pueden preferir que los examinen sin que los padres estén presentes o estando presente sólo el progenitor del mismo sexo. En tal caso, esa preferencia debería ser respetada.)

Los niños pueden afrontar el malestar o el dolor más fácilmente si se les advierte de antemano, y aprenden a confiar en sus padres cuando éstos son sinceros con ellos.

Si usted no dispone de mucha información sobre una enfermedad o trastorno, admítalo delante de su hijo, pero asegúrele que ambos podrán preguntarle lo que quieran al médico. Lleve las preguntas de su hijo anotadas en un papel cuando vayan a la consulta del médico.

Si han de sacarle sangre a su hijo durante o después de la visita médica, explíqueselo con delicadeza. A algunos niños pequeños les preocupa que "sacar sangre" signifique que les van a extraer **toda** la sangre del cuerpo. Dígale a su hijo que el cuerpo contiene una gran cantidad de sangre y sólo le sacarán una cantidad muy reducida (generalmente no más de una o dos cucharaditas -unos 10 mililitros).

Sobre todo, asegúrese de que su hijo entiende que la visita, por mucha vergüenza, incomodidad o malestar que le puedan provocar los procedimientos, **no** es ningún castigo por ningún mal comportamiento o desobediencia que haya podido cometer.

Implique a su hijo en el proceso.

- **Recopilando información para el médico:** Si la situación no es una emergencia, deje que su hijo contribuya a la elaboración de la lista de síntomas que llevarán a la consulta del médico. Incluyan todos los síntomas que hayan observado, por poco relacionados que parezcan estar con el motivo de consulta. Asimismo, antes de la visita, prepare una historia en forma de lista de las enfermedades y trastornos médicos que haya tenido su hijo, así como una historia de enfermedades y trastornos médicos de sus familiares más cercanos (padres, hermanos, abuelos y tíos).
- **Anotando las preguntas y las dudas que tengan:** Pídale a su hijo que piense en las preguntas que le gustaría hacerle al médico. Anótelas y entrégueselas al médico. O, si su hijo es lo suficientemente mayor, sugiérale que las escriba y se las formule él mismo. Si el problema ya había ocurrido antes, anote los tratamientos que han funcionado y los que no han funcionado en ocasiones previas. El hecho de que usted adopte un papel activo en el cuidado de la salud de su hijo le ayudará a sentirse más tranquilo y, además, así podrá aprender de su ejemplo. Asimismo, usted podrá proporcionar al médico información fundamental para que pueda hacer un diagnóstico informado. Los médicos señalan que este tipo de información es muy útil para hacer el diagnóstico.

Elija un médico que sepa tratar a los niños.

Puesto que el médico de su hijo es su mejor aliado para ayudarle a afrontar las exploraciones médicas, es muy importante que usted elija al pediatra con mucho tiento. Por descontado, a usted le interesa encontrar un médico que esté preparado y que sea competente, pero también que comprenda las necesidades y miedos de los niños y que se sepa comunicar con ellos con simpatía y sin desprecio.

Durante la exploración física, el médico inspeccionará, golpeará suavemente y palpará varias partes del cuerpo de su hijo. Algunos de esos procedimientos pueden resultar violentos (o incluso físicamente molestos o dolorosos) para un niño. Una buena relación entre médico y paciente puede atenuar esos sentimientos.

Si el pediatra de su hijo parece muy crítico, poco comunicativo, poco interesado o incluso antipático, **no** tema cambiar de médico. Pida recomendaciones a otros padres de su localidad o a otros médicos en cuya opinión confíe. Si la enfermedad de su hijo requiere un especialista, pídale al pediatra del niño que le recomiende uno que esté preparado, tenga experiencia sobre el tema, sea amable y tenga mano con los niños.

Después de todo, los adultos también buscamos esas características en nuestros médicos, de modo que, en calidad de padre, usted debe actuar como el defensor de su hijo procurándole el tipo de asistencia que desearía para usted.

Actualizado y revisado por: [Barbara P. Homeier, MD](#)

Fecha de la revisión: enero de 2005

Revisado inicialmente por: Steven Dowshen, MD