

Lidiando con el miedo a las agujas

No Estas Solo



El miedo a las agujas es muy real y muy físico para muchas personas. Es una fobia con un código de seguro médico real. Tampoco es nada de qué avergonzarse. Sin embargo, como paciente renal, es algo con lo que debe aprender a hacer frente a su salud.

¿Qué causa el miedo a las agujas?

El miedo a las agujas es causado por muchos factores desencadenantes diferentes, incluido el miedo a:

- Agujas de costura
- Agujas de manipulación
- Pensando en agujas
- Canulación por otra persona.
- Autocanulación



El miedo a la aguja puede causar...

Una serie de reacciones físicas, incluyendo:

- Un aumento de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- Una disminución reactiva en el ritmo cardíaco y la presión arterial para asegurar que su cerebro reciba suficiente sangre
- La liberación de hormonas del estrés y las posibles irregularidades del ritmo cardíaco.
- A su vez, hace que una persona se vuelva pálida, sudorosa, mareada, con náuseas o incluso desmayándose

Consejos para reducir el miedo a las agujas

Es posible reducir el miedo a las agujas entrenando a su cuerpo para que no reaccione. Hable con su equipo de atención antes de probar cualquiera de los siguientes enfoques. El personal de las instalaciones ha visto a muchos pacientes con miedo a las agujas; Podrían ayudarte. Decide qué funcionará mejor para ti.

- Si se mareas, ¡traiga más sangre a su cabeza!
 - Recuéstese o incline su silla de manera que sus pies estén más altos que su cabeza
- Si temes el dolor, mántalo!
 - Use una crema analgésica o un gel para adormecer
- Si generalmente tienes miedo, ¡consigue terapia!
 - Los tratamientos de desensibilización que lo exponen lentamente a sus miedos pueden ayudar
- Si temes que otros te peguen, ¡hazte cargo!
 - Poner tus propias agujas te pone en control y te distrae del dolor
- Si realmente no puedes soportar las agujas, ¡evítalas!
 - Explorar la posibilidad / adecuación de los tratamientos de diálisis peritoneal (PD) sin agujas



**No es tu culpa que tengas miedo a las agujas.
Lo que hagas al respecto, sin embargo,
depende de ti. No permita que su miedo a las
agujas le impida recibir el mejor tratamiento
para usted.
Pida ayuda a su equipo de atención.
No estas solo.**

Para presentar una queja sobre su centro de diálisis, comuníquese con la Red 15 al 1.800.783.8818.