

## ALIVIO DEL DOLOR Y LA ANSIEDAD EN NIÑOS MENORES DE 3 AÑOS DURANTE PROCEDIMIENTOS DOLOROSOS: MÉTODOS NO FARMACOLÓGICOS.

(Andreia Filipa Lopes Cunha. EIR 1 Enfermería Pediátrica; Hospital Universitario de Cruces)

### INTRODUCCIÓN

El dolor agudo no tratado durante la infancia puede afectar al desarrollo cerebral y modificar las respuestas posteriores a estímulos dolorosos de los pacientes pediátricos.

Las **intervenciones no farmacológicas** de alivio del dolor han demostrado ser eficaces para reducir el sufrimiento y crear un entorno relajante durante la técnica.

### OBJETIVO

Describir los principales métodos no farmacológicos de alivio del dolor durante procedimientos dolorosos en niños menores de 3 años, para que estos puedan desarrollar una **percepción saludable y realista del dolor**.

### METODOLOGÍA

Se ha realizado una **revisión bibliográfica** utilizando los términos MeSH “*infants*”, “*pain management*” y “*venipuncture*”, combinados con el operador booleano “AND”, en bases de datos y sitios web como Medline, Cochrane Library, la Asociación Española de Pediatría y la Sociedad Española de Urgencias de Pediatría.

La búsqueda se limitó a los últimos cinco años, sin restricción de idioma, y excluyendo los estudios que empleaban métodos farmacológicos.



→ **BIBLIOGRAFÍA**

### RESULTADOS

La evidencia de los 14 artículos incluidos coincide en que los principales métodos no farmacológicos para el alivio del dolor durante procedimientos dolorosos y/o invasivos son:

- **Lactancia materna:** eficaz en pacientes de todas las edades. Es la técnica analgésica de **primera elección** ya que combina la succión como distracción, la liberación de opioides endógenos, el contacto piel con piel y el efecto calmante de la oxitocina y la melatonina.
- **Contacto piel con piel:** útil hasta el primer año de vida. Disminuye la ansiedad reduciendo la percepción del dolor.
- **Sacarosa oral 24%:** mayor eficacia en los primeros 3 meses de vida y durante procedimientos breves. Estimula los receptores del sabor dulce de la lengua liberando opioides endógenos.
- **Succión no nutritiva:** eficaz hasta el año. Estimula la liberación de serotonina, modulando la percepción dolorosa.

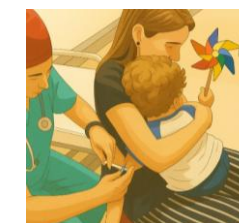


Imagen 1. Distracción con molinillo  
Fuente: Inteligencia Artificial



Imagen 2. Componentes del dispositivo Buzzy®.  
Fuente: Pain Care Labs. Buzzy® Personal [Internet].

- **Buzzy®:** útil en todas las edades. Ofrece una estimulación sensorial (a través del frío y vibración) que compite con la percepción del dolor, disminuyendo su intensidad.
- **Técnicas de distracción:** eficaces en todas las edades. Desvían la atención del niño, reduciendo la sensación dolorosa (globos, molinillos, tarjetas...).

La efectividad de estas medidas aumenta con una adecuada preparación e implicación familiar antes y durante el procedimiento, junto con la evaluación del dolor mediante la escala FLACC y la realización posterior de refuerzo positivo.

### CONCLUSIÓN

La evidencia describe la lactancia materna como la técnica analgésica de primera elección. Asimismo, señala otras medidas no farmacológicas, como la sacarosa oral, el contacto piel con piel, la succión no nutritiva, el Buzzy® y las técnicas de distracción, cuya eficacia varía según la edad del paciente. La aplicación de estas medidas, junto con una adecuada preparación e implicación familiar, permite reducir el dolor infantil y favorecer una atención más humanizada.