

¡Vamos al Hospital!

Cómo prevenir que la visita al pediatra sea un drama

Con frecuencia, los niños que han sido sometidos a tratamientos agresivos y hospitalizaciones desde muy pequeños, vinculan la imagen del médico con experiencias desagradables, sin discriminar entre cardiólogos o pediatras. El sólo hecho de ver una bata blanca o la aparición del fonendoscopio puede desencadenar el drama.

¿Cómo se puede invertir esta tendencia?

La elección del pediatra

Los pediatras y los médicos en general no son Dios, es decir, tenemos derecho a elegirlos y sentirnos cómodos con nuestra elección. Lo primero que debemos saber es que la Ley General de Sanidad establece el derecho a elegir el pediatra, sin necesidad de justificación. No obstante, es importante que nos informemos, dado que el abanico de facultativos entre los que se puede optar y las condiciones para hacerlo son diferentes en cada Comunidad Autónoma.

Para solicitar pediatra, lo primero que debemos hacer es inscribir al bebé en el Sistema Nacional de Salud, acudiendo a la oficina del Instituto Nacional de Salud (INSS) con el libro de familia y la cartilla de los padres y rellenando unos impresos. Después, tendremos que ir al centro de salud para tramitar la tarjeta sanitaria y solicitar pediatra.

Antes de la primera visita, podemos informar al pediatra de la situación de nuestro hijo. Llevarle sus informes y explicarle, si fuera el caso, que tiene cierta aprensión o miedo a las personas con bata blanca, todo ello con el fin de tratar de consensuar entre todos los implicados las cosas que se pueden hacer para paliar esta situación. Por ejemplo, es cada vez más frecuente que los pediatras faciliten el trance con pequeños gestos, como el de calentar un poco los instrumentos de metal, como el fonendoscopio (para que el pequeño no sienta frío) o el de dejar para el final el examen de la garganta (lo que menos gusta al niño). Por otra parte, es muy posible que el niño simpatice más con el pediatra si éste le deja jugar con algo que tenga en la consulta o le hace un pequeño “regalo” antes de despedirse (un guante inflado, el palito para explorar la garganta...). Otra forma de romper el hielo puede ser saludar al niño por su nombre y preguntarle por sus aficiones. Es conveniente que también la enfermera esté informada de la historia clínica del niño y de sus temores.

Antes de ir, preparémonos

Lo primero que tenemos que recordar es que, cuando el niño es pequeño, nosotros, los padres, somos su punto de referencia, el filtro a través del cual perciben y asimilan cualquier reali-

dad y, por ello, también, a la hora de ir al pediatra, debemos ser nosotros los primeros en estar preparados.

Es bueno que vayamos con la información ya preparada de antemano, anticipando las preguntas del pediatra. Conviene llevar el último informe y recordar la medicación que está tomando. Tratemos de explicar con claridad y la mayor precisión posible los síntomas. La fiebre que ha tenido, cada cuánto tiempo se la hemos tomado y la medicación que le hemos proporcionado para aliviar esos síntomas.

También nos ayudará si llevamos preparadas, incluso por escrito, las preguntas que queremos hacer al pediatra. Así, nos aseguraremos de no olvidar nada con los nervios del último momento. Recordemos que no es el momento de vestir al niño como para ir a una boda, pongámosle ropa fácil de poner y quitar y así facilitaremos el proceso.

Es importante, además, que tengamos claras las funciones del pediatra y que no esperemos de él cosas que no puede proporcionarnos. Esto nos evitará frustraciones. El pediatra nos podrá dar consejos de educación sanitaria: darle el pecho, acostarle boca arriba, prevenir accidentes y algunas normas generales sobre alimentación. En muchos casos, el médico delegará esta labor en la enfermera. Sin embargo, no forma parte de las funciones del personal sanitario asesorar sobre qué ropa ponerle y cómo lavarla, cada cuánto hay que sacarle a pasear y a qué hora hay que bañarle. Evitemos la tentación de delegar en el pediatra nuestra responsabilidad como padres.

Podemos explicar al niño qué prevemos que va a hacer el pediatra recordándole visitas anteriores. Será bueno también establecer con el niño un diálogo preguntándole qué cosas le gustaría que el pediatra le aclarara: “Vamos a decirle al médico que te ha estado doliendo la tripa, ¿te parece?” De esta forma, haremos al niño participe de una situación que le incumbe tanto como su propio bienestar: “¿Te gustaría preguntarle al médico alguna otra cosa, por ejemplo, si es bueno que comas helados cuando tienes la garganta mal?”

«Trataremos y nos dirigiremos al pediatra con naturalidad y familiaridad, con simpatía y confianza. Además, si el niño conoce el nombre de su doctor, la relación será más fluida»

Podemos explicar al niño qué prevemos que va a hacer el pediatra recordándole visitas anteriores. Será bueno también establecer con el niño un diálogo preguntándole qué cosas le gustaría que el pediatra le aclarara: “Vamos a decirle al médico que te ha estado doliendo la tripa, ¿te parece?” De esta forma, haremos al niño participe de una situación que le incumbe tanto como su propio bienestar: “¿Te gustaría preguntarle al médico alguna otra cosa, por ejemplo, si es bueno que comas helados cuando tienes la garganta mal?”



Le explicaremos al niño por qué es necesario ir al pediatra: le diremos que le va a curar o va a comprobar lo fuerte que está, en el caso de que se trate de una revisión. Es importante que establezcamos la diferencia entre las visitas de revisión rutinarias y las consultas por enfermedad. Es muy importante recordar que nunca se debe amenazar al niño diciéndole que, si no se porta bien, le llevaremos al médico para que le pinche.

En la sala de espera

A veces, cuando las esperas se hacen muy largas, es bueno distraerle y distraernos nosotros para evitar entrar a la consulta ya estresados. Tratemos, por tanto, de distraer su atención hacia cosas que sabemos que le gustan: llevemos y leámosle algún cuento y, si no hemos podido llevar nada, recurramos a canciones y otros juegos como, por ejemplo, "Veo, veo". Si el niño está poco participativo, llevemos nosotros la iniciativa: "Te voy a contar un cuento" o "Te voy a hacer una pajarita de papel".

Recordemos que no es el momento de tratar de educar al niño, sino de que pase un rato lo menos desagradable posible, así que, si no se encuentra bien, cojámosle en brazos, paseemos con él, cantémosle (bajito y suave) sus canciones favoritas.

Sobre todo, no hagamos comparaciones con otros niños del tipo: "¿Ves qué valiente es ese niño?" o "¿Ves qué bien se porta?" Así sólo conseguiremos aumentar el malestar de nuestro hijo y su comportamiento empeorará.

En la consulta

Es bueno que no perciba, a través de nuestra cara, gestos y voz, inseguridad y temor. Trataremos y nos dirigiremos al pediatra con naturalidad y familiaridad, con simpatía y confianza. Además, si el niño conoce el nombre de su doctor, la relación será más fluida.

Podemos anticiparnos a sus temores explicándole con voz suave y cariñosa lo que va a hacerle el doctor: "Ahora el doctor va a escuchar tu corazón, va a tocarte la tripita, va a mirarte los oídos..." Aunque pensemos que son muy pequeños y no nos entienden, el sonido de nuestra voz les tranquilizará y sabrán que estamos a su lado. Muchas de las comprobaciones del doctor no son dolorosas y pueden plantearse como un juego. De hecho, suele ser de gran ayuda escenificar previamente en casa lo que va a ocurrir para que las manipula-

ciones del médico no le cojan por sorpresa: "Esta tarde el doctor va a tocarte la tripita así y te mirará los oídos, ¿quieres mirármelos tú a mí?" Aunque hayan ido con frecuencia al médico, su memoria no es como la nuestra y puede que los malos recuerdos hayan eclipsado todo lo demás.

No esperemos que el niño se comporte como un santo. Tengamos en cuenta que no se encuentra bien y, al ser pequeño, el llanto es su única forma de hacérselo saber.

No caigamos en la absurda y tantas veces recurrente tentación de decir: "Qué malo es el doctor", sino todo lo contrario. Hay que decir: "Qué bueno es el doctor, que va a ayudar a que te encuentres bien y te va a quitar este dolor tan malo".

No neguemos su sufrimiento, al contrario, valoremos su esfuerzo: "Ya sabemos que te duele, hijo, pero por eso está el doctor viéndote, para ver la mejor forma de aliviarte. Te estás portando como un valiente".

No hay que enfadarse, si se resiste a que le exploren, sino tranquilizarle cogiéndole de la mano. A nosotros tampoco nos gusta que nos toquen y nos desvistan a la fuerza.

A partir de los tres años, aunque lo normal es que el niño haya perdido ya el miedo al pediatra, no está mal recordar que le seguirá gustando que el médico y nosotros mismos le digamos lo bien que se está portando y lo valiente que es. Por otra parte, a partir de esa edad, los niños están deseando aprender, por lo

que le gustará que el médico le explique para qué sirven los aparatos de exploración. Además, ha llegado el momento de que dejemos que sea el niño quien responda al doctor (para que se sienta importante) y esperemos a que termine de hablar para completar sus explicaciones.

De vuelta a casa

Una vez terminada la visita, ha llegado el momento de premiar con alabanzas su buen comportamiento, evitando actitudes sobre-protectoras del tipo "pobrecito, qué pupa te han hecho", que no sólo fomentan la autocompasión, sino que además le transmiten la idea de que el médico se ha portado mal con él.

