

# Cómo ayudar a aliviar el dolor de mi hijo

## -Estrategias no farmacológicas-

Permanecer en casa rodeado de sus seres queridos aporta múltiples beneficios al paciente, como mantener su intimidad, continuar con sus rutinas diarias y disfrutar de una alimentación personalizada. Al participar activamente en su cuidado, los familiares contribuyen a su bienestar emocional y físico.

Si bien el cuidado en el hogar es beneficioso, es fundamental estar atentos a cualquier señal de alarma que pueda indicar la necesidad de atención médica especializada o saber cómo manejarlo desde casa.



# Tips para el control del dolor sin medicamentos



Lactancia materna en bebés, la succión no nutritiva (sin líquido) y el contacto piel con piel.

En niños pequeños: actividades de distracción y respiración. La distracción es utilizada para controlar y atenuar la ansiedad durante algún procedimiento doloroso, por ejemplo, ver televisión, escuchar música, usar juguetes, juegos electrónicos, etc.



La musicoterapia ayuda a reducir la ansiedad, el dolor y mejorar la calidad de vida.

Masaje terapéutico sobre el cuerpo del niño (músculos), que pueden incluir amasar, presionar, empujar, pellizcar, rotar, estirar. Esta intervención puede promover el crecimiento, preservar la salud y mejorar las defensas en los niños.





Aromaterapia, utilizando aceites esenciales en cualquier parte del cuerpo, con el propósito de inhalar los vapores o absorber el aceite en la piel para tratar o aliviar los síntomas físicos y emocionales, por ejemplo, el jengibre, el hinojo, la menta y lavanda.

Hipnosis: consiste en llevar al niño a un estado de trance mediante terapias guiadas y realizadas por expertos, que realizan sesiones integrales para disminuir el dolor.



Arte expresivo: permite a los niños explorar, expresarse en formas no verbales y ofrece un respiro de la carga de la enfermedad y la terapia.

**Estas recomendaciones se pueden utilizar de manera conjunta e integrada al tratamiento farmacológico, siempre bajo la indicación del médico tratante.**

*Ante cualquier inquietud, comuníquese con el equipo de Cuidados Paliativos Pediátricos.*

Correo: [cuidandodeti@fvl.org.co](mailto:cuidandodeti@fvl.org.co)  
Teléfono: 331 9090 ext. 7731

CUIDANDO DE TÍ