

Enséñele a su hijo a tragar píldoras

Guía paso a paso

Escrito y preparado por La Iniciativa para Afrontar los Problemas Médicos de la Familia (Family Medical Coping Initiative, FMCI)
Una colaboración entre Vida Infantil, Psicología y Trabajo Social



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers



ANTES DE COMENZAR

Piense si a su hijo le ha costado aprender a tragar píldoras en el pasado.

- Si respondió **Sí**, comience en la Sección A y luego continúe a la Sección B.
- Si respondió **No**, puede ir directamente a la Sección B.

Sección A

Analice con su hijo por qué podría estar teniendo problemas para tragar píldoras. Saber los motivos lo ayudará a hacer un plan para tratar las preocupaciones individuales de su hijo.

- ¿Le preocupa qué hay dentro de la píldora o qué le hará el medicamento?
- ¿Ha tenido una mala experiencia intentando tragar una píldora, como náuseas, vómitos o la sensación de que una píldora se le quedó atorada en la garganta?
- ¿No entiende bien cómo lo ayudará el medicamento?
- ¿Tiene algún problema físico o sensorial que le complique aprender a tragar píldoras?
- ¿Le preocupa que otros se enteren de que toma medicamentos?

Ayude a su hijo a cambiar su forma de pensar sobre tomar el medicamento.

- Explique como los científicos y los médicos hacen los medicamentos. Hacen muchas pruebas para asegurarse de que el medicamento sea seguro y útil para su preocupación médica específica.
- Explique para qué sirve la píldora, incluyendo las maneras en que se supone que ayuda a su hijo, como hacer su vida más fácil o mejor.
- Hable sobre cómo puede ser mejor tomar algunos medicamentos en forma de píldora en lugar de las formas masticables o líquidas. A veces, el proveedor médico recomienda una píldora en lugar de un medicamento líquido o masticable porque la píldora trabaja diferente o es mejor para tratar el problema. A veces, una píldora es mejor porque al paciente no le gusta el sabor de la medicina masticable o líquida.
- Hable sobre las preocupaciones específicas o miedos de lo que el medicamento hará o no.
- Hable sobre por qué es mejor enfrentar un reto —como aprender a tragar píldoras— en lugar de evitarlo. Evitar hacer algo difícil puede sentirse mejor en el momento, pero puede hacer que una persona se sienta peor a largo plazo.
- Explique cómo aprender a tragar píldoras, comenzando con dulces muy pequeños (u otras alternativas de comida), hará el aprendizaje fácil y divertido. Muchos, muchos niños han aprendido con éxito a tragar píldoras de esta manera.

Si le está costando tratar cualquiera de las preocupaciones de su hijo, comuníquese con su equipo médico para pedir consejos.

Sección B

Prepare el terreno para una enseñanza y aprendizaje efectivos.

- Sea un ejemplo: cuando usted o alguien en su casa se traga una píldora, tome el medicamento delante de su hijo de modo que parezca algo normal que las personas hacen.
- Recuérdele a su hijo de otras cosas que ha aprendido a hacer y cómo necesitó tiempo y práctica (como montar bicicleta, nadar, leer, aprender matemáticas, memorizarse una canción). Sea optimista y anímelo.
- Con antelación, piense con su hijo cuál sería un lugar tranquilo y cómodo para las sesiones de práctica.

Dele cierto control a su hijo dándole opciones.

- Comience con agua, pero le está costando, permita que elija otra bebida.
- Deje que su hijo elija de qué beber, como un vaso, un biberón, una pajilla o una pajilla divertida.

Manténgase positivo durante el proceso.

- Reconozca el esfuerzo con gestos positivos, como chocar cinco, decir “buen trabajo” o darle un pequeño premio.
- Sigán intentándolo. Lo más probable es que su hijo necesite unas cuantas sesiones para sentirse cómodo tragando píldoras.
- Felicite a su hijo por practicar.
 - “Sé que te estás haciendo un gran esfuerzo”.
 - “Puedes hacerlo; solo tienes que practicar”.
 - “¡Me siento muy orgulloso de tu esfuerzo!”
- Tomen descansos cuando su hijo los pida, cuando lo vea frustrado o cuando usted los necesite.
- Mantenga un ambiente positivo durante la práctica, incluso si su hijo no alcanza el objetivo deseado en la sesión.

Enseñe a tragar píldoras usando dulces u otras alternativas*

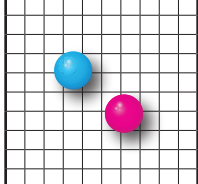
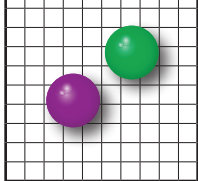
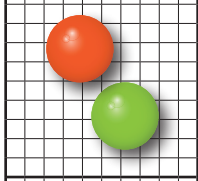
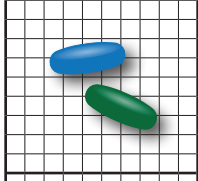
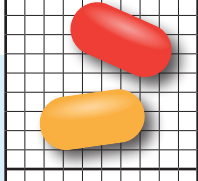
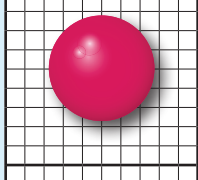
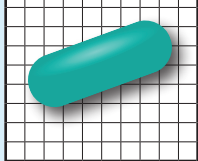
Cómo elegir los dulces o las alternativas* a los dulces

- Elija y compre dulces adecuados para su hijo, considerando alergias y otras necesidades. (Por ejemplo, muchos chocolates contienen productos de leche y están hechos en instalaciones donde usan nueces).
- Considere el tamaño de la píldora que su hijo necesita tomar. Puede ir aumentando de tamaño gradualmente hasta llegar a ese tamaño. Compare el tamaño de la píldora con la tabla de tamaños de dulces. Comience enseñándole a su hijo con el tamaño A y vayan subiendo hasta los dulces que son del mismo tamaño o más grandes que el medicamento.
- Si a su hijo le preocupa que le dé náusea o la sensación de tener una píldora en la garganta, puede ser bueno comenzar con un objeto más blando como un marshmallow cortado en pedacitos, que pueden ir agrandando gradualmente. Después de progresar con pedazos de marshmallow cada vez más grandes, puede comenzar con el tamaño A y otros dulces. Los niños que no tienen esta preocupación pueden comenzar con los dulces pequeños y duros omitiendo este paso.

*Alternativas a dulces normales

- Para los niños con restricciones de azúcar, hay dulces sin azúcar disponibles. Puede buscarlos en internet.
- Para los niños o familias que no comen dulces, hay alternativas de comida saludable, como guisantes, frijoles, arroz o pasta pequeña como cuscús. Todos estos deben estar cocinados y blandos.

Consulte la Tabla de tamaño de los dulces como guía para el tamaño de las comidas a usar. Tenga en cuenta que los trozos de comida que son más grandes que los tamaños de dulces recomendados pueden ser un riesgo de atragantamiento.

Tabla de tamaño de los dulces	
1"	
	Tamaño A .20" x .20" x .07"
	Tamaño B .28" x .28" x .12"
	Tamaño C .35" x .35" x .14"
	Tamaño D .40" x .16" x .16"
	Tamaño E .55" x .28" x .28"
	Tamaño F .55" x .55" x .16"
	Tamaño G .78" x .28" x .28"



Qué hacer durante la sesión para aprender a tragar píldoras

1. Recuerde lo que usted y su hijo eligieron como lugar tranquilo y cómodo para practicar, y el vaso, botella o pajilla que eligió. Es ideal tener las tres opciones disponibles para que su hijo las pruebe.
2. Para comenzar, dígame a su hijo que tome sorbos grandes de líquido. Puede imaginarse que está muy cansado después de jugar en el jardín durante un día caluroso. Algunos instructores animan al niño a que pruebe tomar sin parar contando hasta tres (1, 2, 3); y después contando hasta cinco (1, 2, 3, 4, 5).



Antes de darle el dulce, dígame a su hijo que puede imaginarse que el dulce o la píldora están bajando por la garganta hacia el estómago como una cascada, arrastrados por el agua.

3. Comience con el dulce más pequeño (tamaño A). Si quiere, antes de comenzar puede dejar que su hijo se coma un dulce.
4. Dígame que se ponga el dulce en la lengua y que luego se lo empuje un poco hacia atrás con el dedo. Ahora, que dé un sorbo grande y trague. Debe dejar que el líquido arrastre el dulce hacia la parte de atrás de la garganta.
5. Cuando su hijo lo haya hecho tres veces seguidas, puede pasar al siguiente tamaño de dulce (tamaño B). Si el dulce no baja, regrese al primer paso. De este modo, el niño se sentirá satisfecho con ese tamaño y estará preparado para pasar al siguiente. Continúe aumentando el tamaño hasta llegar al dulce del tamaño más cercano a la píldora que debe tragar.
6. A muchos niños les funciona usar una tabla de "Reto de píldoras superadas" (vea la página 10).

A algunos niños les cuesta tragar dulces porque:

- Juegan con el líquido en la boca después de dar un sorbo. Esto hace que sea difícil tragar el dulce porque está flotando en la boca. Recuérdele que debe tragar el líquido de inmediato. Eso ayudará a que el dulce baje por la garganta.
- Ponen el dulce en la punta de la lengua y no lo empujan hacia atrás antes de intentar tragar.
- Tienen prisa por hacerlo. Recuérdele a su hijo que es importante, especialmente al principio, ir un paso a la vez y no apresurarse.

Trucos para que sea más fácil tragar píldoras

- Recuérdele a su hijo que cuando trague el líquido, podría sorprenderle que no sienta cuando el dulce baja.
- Felicite a su hijo por intentarlo.
- Pruebe usar diferentes posiciones de la cabeza para tragar. (Como girarla hacia la izquierda o la derecha).
- Tomen descansos. No trate de lograr que su hijo aprenda en una sesión de práctica.
- Deje que su hijo coma algunos dulces solo por diversión.

Algunos niños no están listos para tragar píldoras y deben esperar a crecer un poco y madurar más para aprender esta capacidad. Algunas veces, podría ser necesario consultar a un profesional de salud mental. Considere incluir a un profesional de salud mental si su hijo:

- Se siente muy ansioso por los medicamentos nuevos o las experiencias nuevas.
- Tuvo una mala experiencia (como náuseas o vómitos) cuando intentó tragar una píldora y no quiere tratar de aprender.
- Tiene retrasos del desarrollo o problemas de motricidad oral (como problemas del habla, sensibilidad bucal o le molestan algunos sabores o texturas de la comida).
- Tiene problemas de conducta, que podrían incluir negarse a tomar cualquier medicamento.



Después de aprender a tragar píldoras

- Incluya la toma de medicamentos en la rutina habitual de su hijo, como cepillarse los dientes o prepararse para ir a dormir.
- Lleve una tabla de progreso o recompensas por tomar los medicamentos. Esto le recordará a su hijo que debe tomarse el medicamento y lo volverá una experiencia más positiva. Puede darle stickers por tomarse los medicamentos y con los stickers ganar una recompensa. La recompensa puede ser algo como un premio pequeño, leer un cuento más a la hora de dormir, caminar al parque o cualquier cosa simple que su hijo disfrute. Puede ser útil dejar que su hijo elija la recompensa, pues eso le da una sensación de control y un motivo más para intentarlo.

**Crea en su hijo...
y en usted.
¡Pueden lograrlo!**



Reto de píldoras superadas

¡Lo hice tres veces seguidas!

Encierra en un círculo el tamaño de dulce/comida que quieres aprender a tragar y avanza poco a poco hasta lograrlo.

¡Di sorbos grandes de agua!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce A!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce B!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce C!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce D!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce E!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce F!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
¡Pude tragar el dulce G!		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



FMCI
Family Medical
Coping Initiative

Para obtener más información La Iniciativa para Afrontar los Problemas Médicos de la Familia (FMCI) de Boston Children's Hospital presentó el webinario **Ayude a su hijo a tomar medicamentos: líquidos, masticables y píldoras (Helping Your Child Take Medicine: Liquids, Chewables, and Pills)**.



Para acceder a este webinario y otros en la LISTA DE REPRODUCCIÓN EN YOUTUBE DE FMCI, use la cámara de su teléfono para escanear este código QR.

RENUNCIA DE RESPONSABILIDAD

Este folleto es solo educativo e informativo y no pretende sustituir el juicio médico independiente o el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. No tiene como objetivo dar recomendaciones médicas ni servicios clínicos a pacientes, verificar ni aprobar información o credenciales médicas, ni hacer remisiones médicas. Este folleto no da consejos médicos ni profesionales ni recomienda ningún dispositivo o servicio médico en particular. Los usuarios que elijan usar la información en el folleto lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en esa información como una recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con su médico u otro proveedor de atención médica calificado. Boston Children's Hospital renuncia expresamente a toda responsabilidad y no será responsable de ningún daño, pérdida o lesión que sufra como resultado del uso de la información contenida en este folleto. Sea precavido con los niños cuyos problemas médicos incluyen tragar. Recuerde usar esta información junto con el equipo médico de su hijo.

**Si cree que puede tener una emergencia médica,
llame inmediatamente al proveedor médico de su hijo o al 911.**



Boston Children's Hospital

Where the world comes for answers