

¿Temor a las inyecciones?

8 consejos para hacer más llevaderas las vacunas.

1. Póngase una camisa o blusa de manga corta o de mangas fáciles de remangar.
2. Siéntese en una posición cómoda.
3. Haga preguntas para saber qué va a pasar.
4. Relaje su brazo para que esté suelto y blando como un espagueti cocido.
5. Respire hondo para mantenerse calmado.
6. Escuche música relajante.
7. Desvíe su atención hacia otra cosa o hacia otra persona.
8. Aplique cremas o parches anestésicos (anestésicos locales como EMLA™, AMETOP™ y Maxilene™). Estos se pueden comprar en las farmacias sin receta médica. Aplique en la zona (tercio superior de la parte superior del brazo a personas mayores de 2 años) 60 minutos antes de su cita.



A algunas personas les preocupa recibir inyecciones. De hecho, una de cada 10 personas le teme a las inyecciones*. Esto puede hacer que estén nerviosas de recibir la vacuna de COVID-19.

La experiencia de recibir una vacuna COVID-19 es la misma que recibir otras vacunas. Aquí hay algunas maneras que pueden ayudar a hacer más llevaderas las inyecciones y sentirse menos estresado y más relajado.

Aplicarse la vacuna COVID-19 es una manera importante de protegerte a ti, a tus seres queridos y a tu comunidad.

**Fundación NHS: para superar su fobia a las agujas (miedo a las inyecciones)*

Actualizado el 9 de junio, 2021

Más información en: novascotia.ca/vaccine-plan

