¡PUM! ¡AY!

Marcus se Lastima

C.S. MOTT
CHILDREN'S HOSPITAL
UNIVERSITY OF MICHIGAN HEALTH

La Universidad de Michigan Hospital de Niños C.S. Mott
Programa de Prevención de Lesiones Traumáticas Pediátricas

Ilustrado por
Billy Phillips

Derechos de autor © 2021 por Los Regentes de la Universidad de Michigan
Algunos derechos reservados

Este trabajo está bajo licencia de The Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/> o envíe una carta a Creative Commons, PO Box 1866, Mountain View, California, 94042, USA.

Para consultas sobre otros permisos, contacte al Programa de Trauma Pediátrico escribiendo a mott-pediatric-trauma@med.umich.edu

Publicado en los Estados Unidos de América por Michigan Publishing Services
<https://services.publishing.umich.edu/>

ISBN 978-1-60785-715-0 (documento físico)
ISBN 978-1-60785-717-4 (acceso abierto)

¡PUM! ¡AY!

Marcus se Lastima

Puede darle vida a este libro con realidad aumentada utilizando su smartphone o tableta.

Para obtener más información, visite
<https://doi.org/10.3998/mpub.12169705> o escanee el código QR.

¡Hola! Soy Marcus, y me gusta jugar con mis amigas Nora y Olivia en el parque.
Nos gusta columpiarnos y ver quién puede llegar más alto.

¡Pum! ¡Ay! Me balanceo tan alto en el aire, que me caigo del columpio. Mi papá viene corriendo para ver si estoy bien. Le digo que me duele el brazo cuando trato de moverlo, y me dice que tenemos que ir al hospital.

En el hospital, conozco a Dr. Lee. El toma una radiografía de mi brazo y nos muestra en la imagen el hueso roto. De repente, alguien toca la puerta, y ¡entra un perro!

El perro se llama Denver, y su trabajo es ayudar a los niños en el hospital.
Denver me pregunta cómo me siento, y le digo que me duele mucho el brazo.
Me dice que lo que siento, se llama dolor: mi cuerpo me está diciendo que algo está mal.

Me muestra imágenes de varias caras y me pregunta cuál se parece a como me siento. Le señalo la número 6 porque no estoy llorando, pero tampoco estoy sonriendo.

Dr. Lee me pone un yeso en el brazo para arreglarlo. Nora y Olivia
vienen a verme, y ¡hasta me traen regalos!

Denver también regresa. Quiere asegurarse de que me sienta bien y nos trae a todos un regalo especial, ¡paletas!

Denver me dice que la medicina me puede ayudar para que se me quite el dolor, pero sólo puedo tomarla cuando un doctor o mis papás me la den. Le dice a mi papá que siga las instrucciones, como cuándo dármela, y cuánto darme. También le dice que guarde la medicina en un lugar seguro donde yo no pueda alcanzarla, como en lo alto de un armario o bajo llave.

Denver nos pregunta a cada uno de nosotros, qué nos ayuda a sentirnos mejor cuando tenemos dolor.

Después Denver nos pregunta, con quién hablamos sobre el dolor y qué decimos cuando algo nos duele. Nos muestra la foto de un perro y dice que cuando algo le duele, lo señala en la foto para mostrar dónde está el dolor.

Les digo a mis abuelos y uso mis palabras para decirles cómo me siento.

Le digo a mi maestra que me duele y le muestro mi rasguño.

Uso las caras para mostrarle a mi doctor.

Denver me recuerda que la medicina puede ayudar a quitarme el dolor, y que también hay otras cosas que podemos hacer para sentirnos mejor. Nos habla sobre distracción y relajamiento. La distracción, es cuando pensamos otra cosa en lugar del dolor. El relajamiento, es cuando desaceleras tu cuerpo y descansas. Denver dice que cuando algo le duele, que le froten la panza le ayuda a sentirse mejor porque lo distrae y relaja.

Me distraigo saliendo a caminar.

Me relajo bajo una manta.

Juego en mi tableta para distraerme y relajarme.

Cuando terminamos de hablar con Denver, Dr. Lee dice que podemos irnos a casa. Al llegar a casa, papá me ayuda a ponerme cómodo en el sofá y dice que es hora de tomar mi medicina. Lo veo leer la etiqueta y medir la cantidad correcta usando la taza medidora que viene con la medicina. ¡Sabe a cereza! Mi papá me recuerda que sólo puede darme esa cantidad y cada cierto tiempo.

Papá regresa a la cocina y coloca la medicina sobre el mostrador. Recuerdo lo que Denver nos enseñó: la medicina debe guardarse en un lugar seguro y lejos de mi alcance. Papá me agradece por recordarle y pone la medicina en el armario.

¿Puedes encontrar los lugares donde la medicina no debe guardarse?

Mientras papá guarda el medicamento, me dice que algunas veces la medicina puede parecerse mucho a los dulces. Me dice que si alguna vez encuentro algo que parece un dulce, tengo que preguntarle a un adulto antes de comerlo.

¿Puedes encontrar 3 botellas de medicamentos en la imagen y encontrar un lugar seguro para cada uno de ellos?

Más tarde, mi brazo me duele un poco, pero no demasiado. Recuerdo que Denver habló sobre otras cosas que pueden ayudarme cuando siento dolor. Me acuerdo del regalo que Olivia me llevó cuando estaba en el hospital, ¡un juego para hacer manualidades! Mientras hago las manualidades, no pienso en el dolor.

Al día siguiente, mi brazo se siente aún mejor, pero decido relajarme. ¡No quiero usar mucho mi brazo y hacer que me duela otra vez! Agarro el regalo de Nora, un animal de peluche, y le pido a mi mamá que me lea un libro.

Al día siguiente en el almuerzo, mi papá me dice que como ya no me duele el brazo, ya no necesito la medicina. Dice que debemos llevarla a un sitio seguro, para que esté fuera de nuestra casa. Me explica que no podemos sólo tirarla a la basura o dársela a otra persona. Dr. Lee me la dio específicamente a mí, y a nadie más.

En el auto, papá me dice que vamos a ir al hospital de nuevo, pero sólo para devolver el medicamento. Dice que allí hay una caja especial cerrada con llave para eso, y una vez que pongamos la medicina dentro, nadie podrá sacarla.

Después de unas semanas, me quitan el yeso, y mis amigas y yo salimos a jugar. ¡Vemos a Denver y a su adulto! Le muestro mi brazo a Denver y le digo que se siente mucho mejor. Caerme del columpio fue aterrador y me dolió, pero gracias a Denver y Dr. Lee, ¡aprendí que hay maneras de aliviar mi dolor!

Hospital de Niños C.S. Mott

Desde 1903, la Universidad de Michigan ha liderado el camino en la provisión integral de atención médica especializada para niños. Localizado en Ann Arbor, Michigan, el Hospital de niños C.S. Mott ha sido ubicado de manera consistente entre los mejores hospitales de niños de la nación por U.S. News & World Report en cada una de las 10 especialidades evaluadas. Desde la cirugía de corazón más vanguardista que se lleva a cabo en la matriz hasta la atención de emergencia más completa disponible cuando los niños la necesitan, familias de todos lados vienen al Hospital de niños C.S. Mott debido a su gran experiencia pediátrica. Para mas información, visite mottchildren.org.

Programa de Prevención de Lesiones Traumáticas Pediátricas del Hospital de Niños C.S. Mott

La misión del programa de prevención de lesiones traumáticas pediátricas del Hospital de niños C.S. Mott es proporcionar excelencia en atención médica, educación, asesoramiento e investigación para el avance en la salud de los niños lesionados y sus familias. El programa de traumatología está dedicado a reducir la carga del trauma pediátrico mediante programas efectivos de prevención de lesiones en comunidades tanto a nivel estatal como nacional. Creemos que la mayoría de las lesiones no intencionadas se pueden prevenir. Aunque golpes y rasguños forman parte de los procesos de aprendizaje y crecimiento de los niños, nuestro objetivo es reducir las lesiones prevenibles mejorando los recursos, la educación y la legislación para reflejar lo que hemos aprendido en las décadas recientes acerca de las lesiones.

Para recursos:

Para donaciones:

Medicación segura

Hablando sobre medicamentos

- Cuando les hable a los niños acerca de medicamentos, nunca se refiera a ellos como dulces. Las pastillas, las tabletas y los dulces con frecuencia son de tamaño, forma y color parecidos, y a los niños los medicamentos líquidos les pueden parecer jugo.
- Explique las diferencias entre los dulces y medicamentos estableciendo el porqué de la medicación y la importancia de tomarla solamente cuando haya presente un adulto en quien confíen.

Dosis

- Utilice siempre el dosificador que viene con el medicamento—no una cuchara de cocina.
- Tómese el tiempo para aprender sobre el medicamento y su uso adecuado leyendo las etiquetas y las instrucciones y preguntando a su farmacéutico cualquier duda que tenga sobre el medicamento.
- Use un diario o calendario de medicación para monitorear cuando debería suministrar la medicación y marque cada vez que se ha suministrado.

Almacenamiento

- Mantenga todos los medicamentos en un lugar elevado y fuera del alcance de los niños.
- Identifica un lugar seguro para guardar los medicamentos, preferiblemente en un lugar elevado, puede ayudar a prevenir un mal uso.
- Se consideran lugares seguros:
 - Cajas bajo llave como cajas de seguridad o una caja de medicamentos que pueda cerrarse bajo llave.
 - Armarios de cocina elevados, fuera del alcance y de la vista de los niños.
- Los medicamentos deben mantenerse bien cerrados en su envase original.

Consejos sobre cómo desechar los medicamentos

Deseche medicamentos no utilizados llevándolo a un lugar autorizado como

- Una farmacia
- Un hospital
- Departamento de policía
- Evento de recogida de medicamentos en la comunidad

<http://michigan-open.org/safe-opioid-disposal/disposal-map/>

Si no tiene fácil acceso a uno de estos servicios, puede tirarlo a la basura usando una bolsa de desactivación de medicamentos.

Como último recurso, simplemente empaque su medicamento con tierra, café molido usado o incluso arena para gatos y deseche en la basura.

Su frasco vacío de medicamento puede reciclarse una vez que elimine o tache el nombre y cualquier otra información.

Consejos de seguridad de medicamentos para padres

Dar con Seguridad

Asegúrese de que un adulto esté usando el dispositivo de dosificación que vino con el medicamento.

No le dé medicamentos que le recetaron a otra persona.

Escriba instrucciones claras para asegurarse que se administre la dosis correcta en el momento adecuado.

Mantener Seguros

Mantener los medicamentos bajo llave y lejos del alcance de los niños.

Mantener medicamentos en su contenedor original con la tapa herméticamente cerrada.

No se refiera a los medicamentos como dulces.

Botar con Seguridad

Encuentre un colector autorizado o un evento de comunidad para entregar medicamentos no utilizados.

Desechar en una bolsa sellada, mezclada con tierra, café molido usado, o arena para gatos.

-0-

Desechar en una bolsa de desactivación de drogas.

Evaluando el dolor

El dolor es una experiencia única e individualizada. La forma en que una persona percibe el dolor puede ser muy diferente a la de otra persona. Al evaluar el dolor es muy importante que la persona a quien se evalúe hable de su dolor tanto como sea posible. Normalmente los adultos y los jóvenes pueden describir, calificar y explicar en detalle su dolor. Los niños, inclusive los más pequeños, pueden hablar adecuadamente sobre su dolor, pero pueden necesitar más ayuda para describirlo. Hay herramientas y actividades que pueden ayudar; a continuación, un par de ejemplos.

La **escala FLACC** es una herramienta usada para evaluar el nivel de dolor de los niños que son demasiado pequeños para comunicar su dolor o que todavía no hablan. FLACC es un acrónimo en inglés que significa: Cara, Piernas, Actividad, Llorar y Consolación. El adulto observa al niño durante 5 minutos anotando las características de cada categoría. El adulto puntúa cada categoría y luego las suma. El total de las puntuaciones ayuda a determinar el nivel de dolor que siente el niño.

Escala FLACC		0	1	2
F	(F) Cara	Sin expresión particular o sonrisa.	Mueca o ceño fruncido ocasional, retraído, desinteresado.	Tembor del mentón, quijada apretada de frecuente a constante.
L	(L) Piernas	Posición normal o relajada.	Incómodo, inquieto, tenso.	Pateando, o con las piernas levantadas.
A	(A) Actividad	Acostado tranquilo, en posición normal, se mueve sin dificultad.	Retorciéndose, moviéndose para adelante y para atrás, tenso.	Arqueado, rígido o con movimientos bruscos.
C	(C) Llorar	Sin llorar (despierto o dormido).	Gemidos o lloriqueos; quejas ocasionales.	Llorando de forma constante, gritando o sollozando, se queja frecuentemente.
C	(C) Consolación	Contento, relajado.	Tranquilizado por caricias, abrazos o charlas ocasionales, fácil de distraer.	Difícil de consolar o tranquilizar.

0 Relajado y cómodo
1–3 Leve incomodidad

4–6 Dolor moderado
7–10 Incomodidad severa y/o dolor

La **escala Wong-Baker de CARAS**
para la calificación del dolor

puede ser usada en personas desde los 3 años, ¡y no es solamente para niños! Ésta es una escala que una persona puede mirar en busca de ayuda para la puntuación del dolor. La persona señala la cara que refleja mejor su dolor. Este es un ejercicio de autovaloración que se hace con una persona, no para la persona. En la historia vemos que Denver le muestra la escala a Marcus para que pueda hablar con la Dra. Lee acerca del dolor que siente.

©1983 Wong-Baker FACES Foundation. www.WongBakerFACES.org
Used with permission.

Una actividad apropiada para niños mayores con mejor habilidad para evaluar y describir su dolor es un **Calendario de dolor** o **Diario de dolor**. Para esta actividad, a un niño se le pide que anote ciertas características de su dolor, como el nivel de dolor que sintió, qué estaba haciendo cuando empezó el dolor y que ayudó a qué desapareciera el dolor.

Día				
Hora				
Nivel de Dolor #1 - 10				
Actividad Que Estaba Haciendo Cuando Empezó El Dolor O Justo Antes de Que Empezara				
¿Que Ayudó?				
¿QUé No Ayudó?				
Nivel de Dolor Después				

Otra herramienta que vemos que Denver muestra a los niños es un **Mapa Corporal**. Los niños pueden usar esta imagen para mostrar a los adultos o proveedores de salud donde sienten el dolor. Esta experiencia puede ser realizada permitiendo al niño usar los colores de su preferencia para representar la severidad del dolor. Un ejemplo puede ser dejar que el niño use el color rojo para marcar donde le duele más, y el color azul para marcar donde le duele menos.

Tratamiento alternativo para el dolor

La mejor forma de tratar el dolor es utilizando una variedad de tratamientos no farmacológicos conjuntamente con la medicación. A parte de tomar medicamentos, hay muchas maneras con las que los padres u otros adultos de confianza pueden mantener el dolor de un niño bajo control.

En la historia vemos a Marcus distrayéndose de su dolor haciendo actividades artísticas. En muchos casos algunas de las mejores distracciones son cosas y actividades que el niño ya tiene a disposición. El juego es la actividad normal de un niño y es una manera en la que ellos pueden sobrellevar el dolor. Cuando un niño dirige su atención al juego, el dolor y las molestias dejan de ser temporalmente el foco de atención. Los proyectos de arte, los juegos, las actividades teatrales e inclusive el jugar con amigos son solamente algunos ejemplos de actividades de distracción.

También vemos a Marcus decidir relajarse abrazándose a un peluche.

Cuando un niño puede bajar el ritmo y relajarse, hay muchos beneficios que le siguen: disminución de la presión arterial, del pulso y de la tensión muscular, así como un incremento del flujo sanguíneo. La relajación puede manifestarse de forma distinta en distintos niños porque — como el dolor — es una experiencia personal. A veces la relajación es una actividad pasiva como tomar una siesta, escuchar música, mirar una película o leer. Elegir una aproximación más activa que la relajación, como por ejemplo salir a caminar, también puede ser beneficioso.

A veces, algo tan simple como pedirle a un niño que respire hondo, puede ayudar. Anime a su hijo a soplar pompas de jabón o a soplar un molinillo de viento para que gire o dele al niño una referencia imaginaria, como soplar las velas de un pastel de cumpleaños. El uso del frío, del calor, de un masaje o de otros métodos táctiles también puede ser apropiado, aunque solo deben ser usados bajo supervisión médica.

Recursos

Programa de prevención de lesiones traumáticas pediátricas del Hospital de niños C.S. Mott Children's Hospital Pediatric Trauma Injury Prevention Program

Pediatrictrauma.org

Información acerca de una gran variedad de temas sobre lesiones y proporciona recursos e instrucciones valiosas para mantener a los niños seguros.

Michigan Open

Michigan-open.org

Información y recursos de seguridad sobre los medicamentos en general, así como educación sobre recetas y descarte de medicamentos.

Dispose My Meds

disposemymeds.com

Creado por la Fundación de la Asociación de farmacéuticos comunitarios (The National Community Pharmacists Association Foundation) y la Asociación de farmacéuticos comunitarios (The National Community Pharmacists Association) proporciona información sobre como desechar los medicamentos no usados, caducados y no necesarios.

Poison Control

www.poison.org

Asegúrese de agregar el número de la línea de ayuda del Centro de Toxicidad (Poison Center) en su teléfono y ponerlo en donde pueda ser fácilmente visible para los cuidadores (1-800-222-1222). Información sobre la identificación y la seguridad de los medicamentos.

Safe Kids Worldwide

safekids.org

Información sobre cómo prevenir lesiones. Se proporcionan recursos, educación y herramientas, y se categorizan por edad o área de riesgo, y pueden ser buscados mediante palabras clave.

Kids Health

kidshealth.org

Información específicamente preparada para los padres, niños, adolescentes y educadores sobre distintos temas de seguridad, prevención de lesiones y asuntos médicos.

Child Life

childlife.org

Los especialistas certificados en vida infantil son profesionales médicos que trabajan en hospitales y otros centros de salud. Su objetivo es ayudar a los pacientes pediátricos y a sus familias a afrontar experiencias médicas como hospitalizaciones y procedimientos. Contacte a su hospital para ver si hay un especialista en vida infantil disponible para ayudar en caso de que su hijo estuviera ansioso o nervioso debido a sus próximas experiencias médicas.

A Marcus le encanta jugar con sus amigas Olivia y Nora. Un día cuando estaban en los columpios del parque, ¡se cae y se lastima y tiene que ir al hospital! En el hospital, Marcus conoce a un perro llamado Denver. Denver le enseña sobre el dolor, qué hacer para aliviar el dolor, y cómo tomar medicina de manera segura, para que se sienta mejor y pueda jugar con sus amigas de nuevo.

KOHL'S
Cares♥

El compromiso de Kohl's con el Hospital de Niños C.S. Mott es posible gracias al programa de productos de Kohl's Cares. A través de esta iniciativa, Kohl's vende libros y peluches, donde el 100 por ciento de las ganancias netas apoya la salud y el bienestar de las familias en todo el país.

ISBN 978-1-60785-718-1

9 781607 857181