

# Compromiso con la Comodidad: resumen para el cliente

(Commitment to Comfort: Client Summary)

Información para mejorar la comodidad con las vacunas

(Information to improve comfort with immunizations)

## ¿Qué es el Compromiso con la Comodidad?

(What is the Commitment to Comfort?)

Hasta 25 por ciento de los adultos tienen temores o preocupaciones respecto de las agujas. El Compromiso con la Comodidad (Commitment to Comfort, CTC) de AHS incluye cinco principios que ayudan a disminuir el dolor y la aflicción antes, durante y después de la aplicación de una vacuna. Estos principios se basan en investigaciones.

## Los cinco principios del CTC

(Five CTC Principles)

1. **Crear un plan de comodidad (antes de la vacunación)**  
(Make a Comfort Plan (before immunization))
  - Puede elaborar su propio plan de comodidad antes de su cita para la vacunación.
  - Revise abajo los principios del CTC para ver qué funcionaría mejor en su caso.
  - Use una camisa que se pueda enrollar hasta el hombro o que sea de manga corta.
  
2. **Usar crema anestésica: opcional (antes de la aplicación de la vacuna)**  
(Use Numbing Cream - optional (before immunization))
  - La crema anestésica penetra en la piel y ayuda a disminuir el dolor del pinchazo de la aguja.
  - La crema anestésica podría no ser apropiada para todas las personas.
  - Hable con un farmacéutico acerca de un producto anestésico que sea adecuado en su caso.
  - Aplíquese la crema anestésica **antes** de la cita.
  - La crema anestésica **no** estará disponible ni se la ofrecerá en los centros de vacunación de AHS.
  - Entre las marcas, se incluyen Ametop, Emla y Maxilene. Siga las instrucciones del producto.
  - Consulte más información en la [Numbing Cream Guide](#) (Guía de cremas anestésicas) y hable con un farmacéutico.
  
3. **Ponerse en posición cómoda (durante la aplicación de la vacuna)**  
(Position Comfortably (during immunization))
  - Si es posible, siéntese en una posición cómoda, con la espalda erguida y el brazo relajado.
  - Si se ha desmayado en otra ocasión en que se vacunó o siente que se va a desmayar, coméntelo inmediatamente a un proveedor de atención médica y, si es posible, siéntese o recuéstese.
  - Tensar y relajar los músculos puede ayudar (tensarlos durante 15 segundos y luego relajarlos durante otros 15 segundos).

# Compromiso con la Comodidad: resumen para el cliente

(Commitment to Comfort: Client Summary)

## Información para mejorar la comodidad con las vacunas

(Information to improve comfort with immunizations)

4. Usar distracciones (durante la aplicación de la vacuna)  
(Use Distraction (during immunization))
  - Distrarse de la aplicación de la vacuna puede ayudarle a sentirse más cómodo.
  - Puede desviar su atención mientras le aplican la vacuna. Por ejemplo, respire de manera lenta y profunda, use el teléfono o tableta, o piense en uno de sus lugares favoritos.
  - Consulte la [Distraction Techniques Guide](#) (Guía de técnicas de distracción).
  - Hable con la persona que lo inyectará o una persona de apoyo acerca de qué le sería de ayuda para usted.
  - Recuerde asistir preparado con auriculares o un artículo para su comodidad, si es necesario.
  
5. Usar un lenguaje positivo (antes, durante y después de la vacuna)  
(Use Positive Language (before, during and after immunization))
  - Recuerde qué estrategias de comodidad del CTC le funcionaron bien y úselas la próxima vez.
  - Considere compartir su experiencia de vacunación positiva con otras personas.

Consulte más información en [COVID-19 Care after Immunization](#) (Cuidados relativos a la COVID-19 después de la vacunación)