

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)