

## Consejo Adicionales para Reducir el Miedo a Las Agujas

**1. Comparte tu miedo.** En lugar de mantener en secreto su miedo a las agujas, deje que el personal de la instalación que lo va a canalizar sepa sobre su miedo. El simple hecho de expresar su miedo y la conexión social que le brinda a alguien puede ayudarlo a calmarse. El miembro del personal de diálisis le hablará sobre sus opciones y tomará precauciones especiales para que el proceso sea menos doloroso y produzca ansiedad.



**2. Si los tienes, llévalos.** Tomar un medicamento recetado contra la ansiedad antes de un tratamiento puede ayudar a reducir el estrés relacionado con el miedo. Esto es particularmente útil cuando se usa junto con la posición correcta del cuerpo y un anestésico tópico. *Asegúrese de consultar a su médico antes de tomar cualquier medicamento.*

**3. Piense en otra cosa.** ¡Distraerte! Hablar y bromear con el personal de la instalación. Piensa en algo especial que viene, o en esa persona especial que te gusta. Intenta llevar un iPod o tu teléfono contigo y escucha música para no pensar en las agujas.

**4. Solo un toque hace la diferencia.** Pídale a alguien (un miembro del personal, amigo o compañero) que sostenga y apriete su mano durante el procedimiento. Este estímulo físico ayudará a aliviar el dolor de la aguja y distraerá su cuerpo del procedimiento..



**5. Trata de no mirar.** Mira hacia otro lado y enfócate en otra cosa en el área.

**6. Recuerda respirar lenta y profundamente.** Concéntrese en mantener su respiración. Una respiración lenta y constante calmará sus nervios y le dará un enfoque a su mente.

**7. ¡Intenta relajarte!** Hacer lo que funcione para usted. Cuente del 1 al 10, o retroceda del 10. Piense en las letras de su canción favorita. Cuando estás distraído, no estás pensando en las agujas..



**8. Recuerda que esta aguja es un medio para preservar tu vida.**

Para presentar una queja sobre su centro de diálisis, comuníquese con la Red 15 al 1.800.783.8818.