



Mira el video

## Consejos para permanecer en calma durante una extracción de sangre



### Descripción general

Si le asustan las agujas, la sola idea de que le saquen sangre puede provocarle mucha ansiedad. Así que vamos a hablar de los métodos que le pueden ayudar a mantener la calma durante este rápido y sencillo procedimiento.

### Comunicación

En primer lugar, si se siente nervioso, no dude en decírselo a la persona que le va a extraer sangre. No lo mantenga en secreto. Definitivamente, usted no es la única persona que odia las agujas, y su proveedor de atención médica está capacitado para ayudarle a superar esta situación. Explíquelo exactamente cómo se siente. Puede que tenga algunos trucos para conseguir que usted se mantenga en calma. Incluso podría adormecerle la piel para que se sienta lo más cómodo posible.

### No mire

Si no le gustan las agujas, por lo general es mejor evitar observar el procedimiento. Así que pídale a su profesional de la salud que le avise antes de que ocurra. De esta manera podrá cerrar los ojos o mirar hacia otro lado.

### Auriculares

Pregunte si le permiten usar auriculares durante el procedimiento. Escuchar su música favorita puede ser útil para ahogar los sonidos de un consultorio médico. La música le proporciona una agradable liberación mental.

### Respiración

Mientras se prepara para el pinchazo, concéntrese en su respiración. Respire profunda y completamente. Inhale y exhale lentamente. Esto ayuda a relajar y calmar el cuerpo.

### Conclusión

Y, por último, recuerde que una extracción de sangre no lleva mucho tiempo. Antes de que se dé cuenta, habrá terminado, tendrá un pequeño vendaje en el brazo y estará de camino a casa. Para obtener más consejos sobre cómo mantener la calma durante una extracción de sangre, hable con su médico.