

# Aprender a tomar pastillas

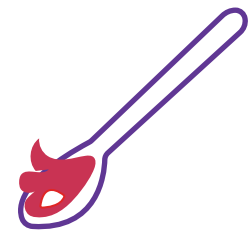


Aprender a tomar pastillas puede ser difícil para todos, tanto para niños como para adultos mayores. Los estudios demuestran que entre el **30% y 50% de los niños y adolescentes\*** tienen dificultades tomando pastillas. Tomar pastillas en lugar de medicamentos líquidos tiene sus ventajas; son más fáciles de transportar y no dejan un mal sabor en la boca.

Estos consejos pueden ayudarle a aprender o enseñar a su hijo a tomar pastillas. **Consulte con su farmacia para asegurarse que estos consejos sean compatibles con el tipo de medicamento que toma.**

## Consejos para facilitar la toma de pastillas

- Coloque la pildora en una cucharada de Jello® o pudín. Esto ayudará a que la pastilla se deslice por la garganta. Haga que la persona practique comiendo primero una cucharada de la comida sin el medicamento. Recomendamos que no esconda la pastilla en la comida ya que esto puede arruinar la confianza entre usted y su hijo/adolescente.
- Utilice la cobertura de helado Hershey's Magic Shell® para cubrir la pastilla. Vierta la Magic Shell® sobre la pastilla y colóquela en el congelador durante un minuto. Debería enfriarse y saber a chocolate
- Consulte a su farmacia para asegurarse que sus pastillas puedan triturarse. Si es así, coloque las pastillas trituradas en jarabe con sabor a cereza (u otro sabor).
- Cuando sea posible, dele a su hijo la posibilidad de elegir: "¿Prefieres estar de pie o sentado?", "¿Con qué quieres mezclar tu medicina?"
- Haga que el niño/adulto mantenga la lengua plana al tomar las pastillas.
- Sumerja la cápsula de gel en agua helada antes de tomársela para que resbale o utilice Pill Glide Swallowing Spray®.
- Utilice un vaso especial para tomar las pastillas (Oralflo®; oralflo.com).



## Técnicas que pueden ser útiles

- Pruebe diferentes posiciones de la cabeza.
- Girar la cabeza hacia un lado ayuda a relajar la garganta, lo que puede facilitar el deslizamiento de las pastillas.



Girar la cabeza de lado a lado



Inclinar la cabeza hacia delante y hacia atrás

## Vídeos que pueden ser útiles

- ¡Aprende de otro adolescente!  
<http://copingclub.com/cody-talks-about-pill-swallowing/>

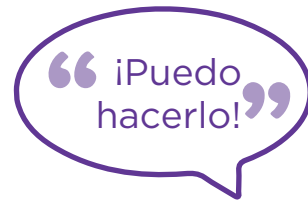
# Aprender a tomar las pastillas

CONTINUACIÓN



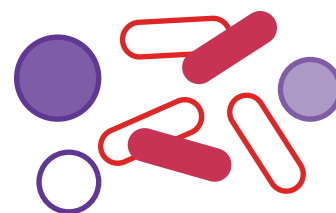
## Enseñar a las personas a tomar pastillas mediante el método del caramelo

**Padres/personas encargadas de niños/adolescentes:** a lo largo del proceso, anime y motive a su hijo (aplauda, o dígame "¡buen trabajo!"). En el caso de los adolescentes, motíveles a decir "puedo hacerlo", "estaré bien", "puedo disfrutar/divertirme y no preocuparme" o "mi cuerpo puede manejar esto". Cualquier paso hacia adelante ayuda a aumentar la probabilidad que puedan tomar pastillas en el futuro. Si es necesario, se puede dar un paso atrás.



### Material necesario para enseñar a su hijo, adolescente o adulto a tomar pastillas

- Vasos de papel pequeños (para que no haya demasiado líquido).
- Caramelos de diferentes tamaños (sprinkles para galletas, Nerds®, TicTacs®, mini M&M's®, M&M's® de tamaño normal, Good 'N Plenty®)
- Cápsulas de gelatina vacías (si es posible). Pregunte a su farmacia.



## Pasos para tomar pastillas

**PASO 1:** Haga que la persona se imagine su garganta como si fuera un tobogán de agua.

- Con un poco de líquido o comida, la pastilla se deslizará fácilmente. Recuerde que las pastillas están hechas para poder tomarlas sin causar asfixia.

**PASO 2:** Pida a la persona que tome un sorbo de agua/jugo (no bebidas carbonatadas o alcohólicas).

- Asegúrese que su hijo no juegue con el agua en la boca.

**PASO 3:** Empezando por el caramelo más pequeño, coloque el caramelo en la parte posterior de la lengua y deje que se disuelva.

**PASO 4:** Coloque el caramelo más pequeño en la parte posterior de la lengua y luego pídale que beba un sorbo de agua e ingiera el caramelo. Repita esto 2 o 3 veces para que la persona se sienta cómoda antes de seguir al quinto paso.

- Es posible que sean necesarios muchos intentos de pasar para conseguir que el caramelo descienda, así que no se rinda después del primer intento.

**PASO 5:** Una vez que la persona pueda realizar los pasos 2 a 4, pase al siguiente tamaño de caramelo y repita hasta alcanzar el tamaño de la pastilla.

Si su hijo/adolescente/adulto sigue hasta un tamaño de caramelo que no pueda tomarse, vuelva al último tamaño que logró pasar sin problemas para que pueda terminar la sesión con éxito. Cada sesión debe durar entre 5 y 10 minutos y debe ser divertida.

Practique estos pasos todos los días hasta que la persona se sienta bien tomando las pastillas. Esto puede llevar algunas semanas.

**Si la persona sigue teniendo problemas para tomar pastillas, comuníquese (con el médico o la enfermera) a través del \_\_\_\_\_ para obtener más ayuda.**

\*1. Polaha J, Dalton WT III, Lancaster BM. Parental report of medication acceptance among youth: implications for everyday practice. South Med J. 2008; 101(11):1106-1112

2. Hansen DL, Tulinus D, Hansen EH. Adolescents' struggles with swallowing tablets: barriers, strategies and learning. Pharm World Sci. 2008;30(1): 65-69