



14 al 17 octubre  
2026

VIGO

Situando a las vacunas en su lugar,  
una prioridad sanitaria y social

## MISIÓN INMUNIDAD: DESBLOQUEA EL NIVEL «CERO NERVIOS» ANTE LA VACUNA

Idoia Crespo Lavilla, Celeste Navarro Márquez, Araceli Povedano Montes, María Isabel Muñoz Castanedo  
CAP La Torrassa · L'Hospitalet de Llobregat (Barcelona)



### INTRODUCCIÓN

La vacunación escolar en 6.º de primaria (11-12 años) suele generar **picos de ansiedad** y **síncopes vasovagales** por contagio emocional, además de **rechazo por desinformación**. Como la actuación suele limitarse al acto técnico, sin preparación previa ni seguimiento, la enfermera del programa «*Salut i Escola*» propone esta intervención secuencial: una oportunidad idónea para fomentar la corresponsabilidad y la autonomía del menor.



### OBJETIVOS

#### Objetivo principal

Diseñar y evaluar una **intervención psicoeducativa** (fases pre- y posvacunal), liderada por la enfermera de Atención Primaria, para **disminuir la ansiedad**, agilizar la gestión de los efectos secundarios y **empoderar al menor** en su autocuidado.

#### Objetivos específicos

- Reducir los síncopes vasovagales y los mareos mediante el control emocional y físico, y la promoción de un desayuno adecuado el día de la vacunación.
- Desmitificar los bulos sobre vacunas difundidos en redes sociales.
- Entrenar técnicas de afrontamiento cognitivo-conductual frente al estrés.



### RESULTADOS ESPERADOS

Relevancia asistencial, comunitaria y pedagógica:



#### CLÍNICO

Menos síncopes y mareos gracias al control de la ansiedad y a un buen desayuno



#### LOGÍSTICO

Más colaboración, fluidez y optimización del tiempo de vacunación



#### EDUCATIVO

Mejor autocuidado e identificación de signos de alarma



### LA INTERVENCIÓN

Programa secuencial de **2 sesiones estandarizadas** en el aula.

#### NIVEL 1

#### «Superhéroes del sistema inmune»

Prevacunal · 24-48 h antes · 45-50 min

- ▶ **Análisis de mitos:** desmontar mentiras y bulos de las redes sociales.
- ▶ **Afrontamiento:** entrenamiento en respiración diafragmática, relajación muscular y distracción enfocada.
- ▶ **Pacto de aula:** compromiso para evitar el contagio del pánico en los pasillos.

#### NIVEL 2

#### «El escudo activado»

Posvacunal · 24-48 h después · 30-35 min

- ▶ **Debriefing emocional:** contraste entre las expectativas y la experiencia real.
- ▶ **Reencuadre de síntomas:** los efectos secundarios leves se explican como una respuesta activa del sistema inmune, no como enfermedad.
- ▶ **Guía de autocuidado:** pautas de seguimiento e identificación de signos de alarma.



### CONCLUSIONES

- **Transformación clínica:** unos minutos de la enfermera de «Salut i Escola» convierten un procedimiento invasivo en una experiencia madurativa y pedagógica.
- **Prevención de fobias:** la educación bidireccional evita la reactividad inmediata y previene futuras fobias a las agujas.
- **Capacitación:** empoderar al menor en el entorno escolar sienta las bases del paciente experto y autónomo en la gestión de su propia salud.



### RECOMENDACIONES

1

**Institucionalizar:** la fase prevacunal en la agenda de AP, antes de las campañas escolares.

2

**Alianza docente:** implicar al profesorado para mantener un clima de calma en el centro.

3

**Herramientas dinámicas:** recursos narrativos adaptados al lenguaje preadolescente para desmentir bulos.

4

**Estandarizar el debriefing:** consolidar la sesión posvacunal para desmedicalizar los síntomas leves.