

Fiebre

Tener fiebre significa que la temperatura corporal es superior a lo normal. Su hijo tiene fiebre si ocurre lo siguiente:

- La temperatura rectal, del oído o de la arteria temporal es superior a (38.0°C).
- La temperatura oral es superior a (37.8°C).
- La temperatura axilar (de la axila) es superior a (37.5°C).
- El método de tomar la temperatura del oído (del tímpano) no es confiable para bebés menores de 6 meses de edad.

La fiebre táctil (sensible al tacto) es la impresión de que su hijo tiene fiebre porque lo siente caliente al tacto. Controlar la fiebre de esta forma es más exacto de lo que solíamos creer. Pero si usted va a llamar al consultorio, use un termómetro para medir la fiebre.

La temperatura promedio del cuerpo cuando se mide oralmente es de (36.5°C). La temperatura oral normalmente puede cambiar de ser baja de (35.5°C) a la mañana a ser alta de (37.5°C) a la tarde. El aumento leve de temperatura (de 38 a 38.5°C) puede producirse a causa de hacer ejercicio, tener mucha ropa puesta, darse un baño caliente o por el clima caluroso. La comida o la bebida caliente también pueden aumentar la temperatura oral. Si sospecha que hay un efecto de este tipo en la temperatura de su hijo, vuelva a tomarla en media hora.

Si su hijo es recién nacido la temperatura máxima que puede tener es de 38°C hasta los 6 meses de edad

¿Cuál es la causa?

La fiebre es un síntoma, no una enfermedad. Es la respuesta normal del cuerpo a las infecciones. La fiebre ayuda a combatir las infecciones porque activa el sistema inmunológico. La mayoría de los casos de fiebre (de 37.8 a 40°C) que los niños contraen son útiles, no dañinos. La mayoría se producen a causa de enfermedades virales tales como resfríos o la gripe. Algunos se producen a causa de enfermedades bacterianas tales como amigdalitis estreptocócica o infecciones de la vejiga. La dentición no causa fiebre. ¿Cuánto tiempo durará?

La mayoría de los casos de fiebre con enfermedades virales duran de 2 a 3 días. En general, la intensidad de la fiebre se relaciona con la gravedad de la enfermedad. Lo que cuenta es qué tan enfermo se muestra su hijo. La fiebre no causa daño permanente. El daño cerebral ocurre solamente si la temperatura corporal es superior a (42°C). Afortunadamente, el termostato del cerebro mantiene la temperatura muy por debajo de este nivel aunque la fiebre no reciba tratamiento.

Aunque todos los niños contraen fiebre, solo el 4% desarrolla una pequeña convulsión a causa de la fiebre. Este tipo de convulsión generalmente es inofensiva, pero siempre debemos revisar si su hijo tiene una convulsión febril. Si su hijo ha tenido fiebre alta sin convulsiones, es probable que no tenga una. ¿Cómo puedo cuidar a mi hijo?

- **Dele más cantidad de líquido y póngale menos ropa.**

Aliente a su hijo a que tome más líquidos. Las paletas y las bebidas frías son de ayuda. Durante la fiebre, se pierden líquidos corporales debido al sudor.

La cantidad de ropa que usa debe ser mínima porque se pierde más calor por la piel. No abrigue a su hijo; esto puede darle más fiebre. Cuando su hijo sienta frío o esté temblando (escalofríos), cúbralo con una manta liviana.

Si la fiebre es 38°C, este es el único tratamiento necesario. Es raro que haya que darle medicamentos para la fiebre. Las fiebres de este nivel no causan malestar, pero pueden ayudar al cuerpo a combatir la infección.

Recuerde los 4 métodos físicos para controlar la fiebre: Radiación, convección, evaporación y sudoración.

- **Medicamentos para bajar la fiebre**

Recuerde que la fiebre está ayudando a su hijo a combatir la infección. La fiebre solamente debe tratarse con medicamentos si causa malestar. Esto generalmente hace referencia a una temperatura superior a (38.2°C).

Estos medicamentos comienzan a hacer efecto aproximadamente entre 30 minutos y 2 horas después de su administración y bajarán la fiebre en (1°C a 1.5°C). Los medicamentos no bajan la temperatura al nivel normal a menos que esta no haya sido demasiado alta antes de la administración de los medicamentos. Recuerde controlar la fiebre, no “bajarla”. Será necesario administrar dosis repetidas de los medicamentos porque la fiebre subirá y bajará mientras dure la enfermedad. Si su hijo está durmiendo, no lo despierte para darle los medicamentos.

Acetaminofen (Paracetamol) : A los niños mayores de 3 meses de edad se les puede administrar acetaminofeno (Tylenol). Dé la dosis correcta para el peso de su hijo cada 4 a 6 horas. Nunca administre más de 5 dosis en un período de 24 horas.

Ibuprofeno: El ibuprofeno (Advil, Motrin, Tempra Fen, Actron) está aprobado para bebés de más de 6 meses de edad. Una ventaja que el ibuprofeno tiene sobre el acetaminofeno es un efecto más prolongado (8 horas en lugar de 4 a 6 horas). Dé la dosis correcta para el peso de su hijo cada 8 horas.

PRECAUCIÓN: El cuentagotas que viene con un producto no puede utilizarse con otras marcas.

Evite la ingesta de aspirina: Los médicos recomiendan que los niños (hasta los 21 años de edad) no tomen aspirina para combatir la fiebre. Se ha relacionado la ingesta de aspirina durante una infección viral, tal como varicela o gripe, con una enfermedad grave llamada síndrome de Reye. Si tiene hijos adolescentes, adviértales que eviten ingerir aspirina.

- **Baño con esponja**

Por lo general, no es necesario dar a su hijo un baño con esponja para reducir la fiebre. Nunca dé a su hijo un baño con esponja sin administrarle acetaminofeno o ibuprofeno antes. Solamente debe darle a su hijo un baño con esponja si tiene fiebre superior a (40°C) y sigue igual cuando le vuelve a tomar la temperatura 30 minutos después de haberle dado acetaminofeno o ibuprofeno.

El baño con esponja hace efecto mucho más rápido que la inmersión, por lo tanto siente a su hijo en 2 pulgadas de agua (5 cms.) y siga humedeciendo la superficie de la piel. El enfriamiento se produce a causa de la evaporación del agua. Si su hijo tiembla, eleve la temperatura del agua o suspenda el baño con esponja hasta que el acetaminofeno o el ibuprofeno hagan efecto. No espere bajar la temperatura por debajo de (38.3°C). No agregue alcohol para fricciones al agua; puede inhalarlo y causar un coma.

¿Cuándo debo sacar una cita?

- Su hijo tiene menos de 3 meses de edad y tiene fiebre.
- La fiebre es superior a (40°C) y no ha mejorado en las 2 horas posteriores a la administración del medicamento para la fiebre.
- Su hijo se ve muy enfermo o actúa como si lo estuviera (fiebre con dolor de cabeza fuerte, confusión, cuello rígido, problemas para respirar, erupción o negarse a beber).
- Su hijo tiene entre 3 y 6 meses (a menos que la fiebre se deba a la administración de una vacuna).
- Su hijo ha tenido fiebre durante más de 24 horas sin una causa obvia o ubicación de la infección Y si su hijo tiene menos de 2 años.
- Su hijo ha tenido fiebre durante más de 3 días.
- La fiebre desapareció durante 24 horas y volvió a aparecer.
- Usted tiene otras preguntas o dudas

Mitos y realidades de la fiebre

Las equivocaciones sobre los peligros de la fiebre son muy comunes. El miedo injustificado sobre los efectos peligrosos de la fiebre causa preocupación y estrés innecesarios en muchos padres. Considere los siguientes hechos para ayudarlo a poner un poco de perspectiva en el tema de la fiebre:

MITO: Todas las fiebres son malas para los niños.

REALIDAD: La fiebre sirve para estimular el sistema inmune del cuerpo. La fiebre es uno de los mecanismos de protección del cuerpo.

La mayoría de las fiebres entre (38° C a 40° C) son buenas para los niños enfermos y ayudan al cuerpo a combatir la infección. La única excepción son los bebés menores de 3 meses de edad. Debe llevarlos al consultorio de inmediato.

MITO: La fiebre puede causar daño cerebral y la fiebre de más de (40° C) es peligrosa.

REALIDAD: Las fiebres por infecciones no causan daño en el cerebro. Sólo cuando la temperatura del cuerpo es mayor que (42° C) se puede producir daño cerebral. La temperatura del cuerpo sólo llega a este nivel en condiciones ambientales extremas (por ejemplo, si se confina a un niño en un carro cerrado cuando el tiempo es caluroso).

MITO: Cualquiera puede tener convulsiones debido a la fiebre (convulsión desencadenada por la fiebre).

REALIDAD: Sólo el 4% de los niños tienen convulsiones febriles.

MITO: Las convulsiones febriles son dañinas.

REALIDAD: Las convulsiones febriles dan miedo cuando se las observa, pero en general paran en 2-5 minutos. No causan daños permanentes. Los niños que sufren de convulsiones febriles no corren un riesgo mayor de retraso en el desarrollo, discapacidades del aprendizaje o convulsiones cuando no tienen fiebre.

MITO: Todas las fiebres se tienen que tratar con un medicamento para reducir la fiebre.

REALIDAD: Las fiebres sólo hay que tratarlas si causan molestia. En general sólo causan molestia cuando son mayores de (38.5° C ó 39.4° C).

MITO: Si no se la trata, la fiebre se seguirá elevando.

REALIDAD: No es cierto. Como el cerebro tiene un termostato, las fiebres por infección en general no superan los (39.4° C a 40° C).

MITO: Si se la trata, la fiebre debería volver a la normalidad.

REALIDAD: Cuando se las trata, las fiebres en general bajan (1.1° ó 1.7° C).

MITO: Si la fiebre no baja (no se puede "romper la fiebre") la causa es seria.

REALIDAD: Las fiebres que no responden a medicamentos para la fiebre pueden ser causadas por virus o bacterias. El hecho de que el medicamento funcione o no funcione no está relacionado con la seriedad de la enfermedad. Lo importante es cómo se ve su hijo.

MITO: Una vez que la fiebre bajó con medicamentos, no debería volver a subir.

REALIDAD: Cuando hay una infección viral, la fiebre durará normalmente 2 ó 3 días. Por lo tanto, cuando el efecto del medicamento se vaya, la fiebre volverá a aparecer y habrá que tratarla nuevamente. Una vez que el cuerpo del niño derrote el virus (en general al cuarto día) se irá la fiebre por completo.

MITO: Si la fiebre es alta, la causa es seria.

REALIDAD: Si la fiebre es alta, la causa puede o no ser seria. Si su hijo parece muy enfermo, es más probable que la causa sea seria.

MITO: El valor exacto de la temperatura del cuerpo es muy importante.

REALIDAD: Lo más importante es el aspecto de su hijo, no el valor exacto de la temperatura del cuerpo.

MITO: Cuando la temperatura del cuerpo está entre (37.1° C y 37.8° C), el niño tiene una fiebre leve.

REALIDAD: Estas temperaturas son variaciones normales. La temperatura del cuerpo cambia normalmente a lo largo del día. Llega a su máximo al final de la tarde y comienzos de la noche. Una fiebre leve en realidad es entre (37.8° C y 39° C).

MITO: Se debe comer mucho si tiene un resfriado y muy poco si tiene fiebre.

REALIDAD: Este viejo refrán debe ser ignorado. La fiebre hace que el cuerpo pierda líquidos por el sudor y la respiración. Los niños con fiebre necesitan líquidos adicionales. Los niños con fiebre pueden o no tener hambre. Si tienen hambre, déles de comer lo que quieran. Esto los ayudará.

Resumen: recuerde que la fiebre sirve para combatir la infección de su hijo.

Recuerde: Controle la fiebre, no deje que la fiebre lo controle a Ud.