

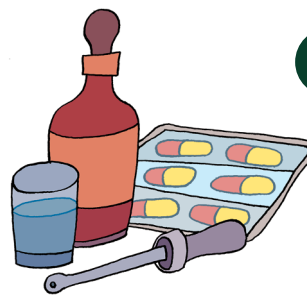
## 21.1. Qué hacer en caso de fiebre

La fiebre es una elevación pasajera de la temperatura corporal, se trata de un mecanismo de defensa del organismo y su estudio conlleva averiguar la causa y, si procede, poner tratamiento. La temperatura normal (36 a 37,1 °C) puede variar con la edad, la persona, la hora del día y el método de medición (el termómetro aconsejado es el digital). La causa más frecuente son las infecciones (bacterianas o víricas), aunque existen otros factores que influyen, como la menstruación, la actividad física, las emociones fuertes, las ropas gruesas, los medicamentos, la temperatura y la humedad ambiental altas, etc. Hay fiebre cuando la temperatura medida está en o por encima de 37,2 °C en axila, 37,5 °C oral o 38 °C en recto en los niños, y por encima de 37,2-37,5 °C en adultos. Se suele acompañar de enrojecimiento de la piel, sudoración y escalofríos.

### ¿Qué puede hacer?

Si cree que usted o su hijo tienen fiebre, deben **tomarse** la temperatura corporal en la axila (preferido) o, si es un niño pequeño, en el recto (más precisa). **Si se confirma:**

- Recuerde **la fiebre es un síntoma, no una enfermedad**, y ayuda a activar el sistema inmunitario. Lo más importante es **conocer la causa**.
- Si la fiebre es leve y no existen señales de alarma, se deben disminuir las molestias y favorecer el descanso. No cubrir ni desabrigar en exceso, beber líquidos (que aporten hidratos de carbono como zumos de frutas) a menudo y mantener la habitación cómoda, ni demasiado fría ni calurosa.
- No usar medios físicos para bajar la temperatura (baño o ducha fríos, etc.). No se aconsejan usar compresas con alcohol.
- Si la temperatura es mayor de 38 °C (axila) o de 38,5 °C (recto) y presenta antecedentes de enfermedades crónicas, crisis convulsivas febriles o hay malestar/dolor, se debe **suministrar analgésicos**. Recordar que **la fiebre no se trata, se trata el malestar**.
- Los más utilizados son paracetamol o ibuprofeno (en mayores de 6 meses). Administrados correctamente (según peso). No se aconseja alternarlos ni utilizarlos juntos. No se recomienda el ácido acetilsalicílico en menores de 18 años. Puede provocar síndrome de Reye (enfermedad rara que puede ser muy grave).



**ANTITÉRMICOS**

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

**Recuerde que es más importante el buen estado general que la temperatura. Consulte inmediatamente si:**

- En menores de 3 meses, una temperatura mayor 38 °C o si llora inconsolablemente. Si está muy irritable, adormilado o confuso, si vomita repetidamente o tiene dolor intenso de cabeza. Si le aparecen manchas rojas en la piel o si presenta un aspecto pálido o azulado. Si no orina o la orina es escasa.
- En niños de cualquier edad, si la temperatura mayor de 39 °C o cualquiera de las siguientes circunstancias:
  - Mal estado general o dificultad para respirar.
  - Menos alerta o activo de lo habitual.
  - Signos y síntomas de deshidratación (orina menos que de costumbre, llora sin lágrimas, boca seca o se niega a beber líquidos).
  - Rigidez en el cuello o dolor de cabeza.
  - Vómitos repetidos o diarrea persistente.
  - Si la fiebre dura más de 24 horas (menores de 2 años) o de 72 horas (mayores de 2 años), sin causa conocida.
  - Aqueja un dolor específico (de garganta, de oído, etc.).
  - Si tiene alguna enfermedad crónica que favorezca la infección.
- La subida o bajada brusca de la temperatura puede provocar convulsiones en menores de 5 años. Son las **crisis convulsivas febriles** que, aunque son muy alarmantes, suelen durar menos de 5 minutos y cesan.

espontáneamente sin complicaciones. Hay que **centrarse en bajar la fiebre e identificar la causa**. No hay evidencia de que las convulsiones febriles causen daño cerebral. No se considera que los niños propensos a convulsiones febriles tengan epilepsia. Si su hijo tiene una crisis convulsiva, póngalo de lado, evite que se haga daño con objetos cercanos y que se atragante (alimentos, saliva, cuerpo extraño). Aflójele la ropa. Tras la convulsión, es normal que el niño este adormilado y desorientado un período corto de tiempo. **Avise o acuda a urgencias si:**

- Es menor de 9 meses o mayor de 5 años
- Tiene un trastorno cerebral, neurológico o del desarrollo.
- Tiene una convulsión solo en una parte del cuerpo.
- La convulsión duro más de 15 minutos.
- Tuvo más de una convulsión febril en 24 horas.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/fever.html>
- <http://www.familiaysalud.es/sintomas-y-enfermedades/infecciones/fiebre/febre> <http://familydoctor.org/familydoctor/es/healthtools/search-by-symptom/fever.html>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/first-aid/first-aid-fever/basics/art-20056685?p=1>
- [https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/convulsiones\\_febriles.htm](https://espanol.ninds.nih.gov/trastornos/convulsiones_febriles.htm)