Termómetro en mano:

10 claves para manejar la fiebre de tu hij@

1. **La fiebre no es una enfermedad, sino un síntoma, generalmente benigno.**
    - La causa más frecuente son las infecciones víricas autolimitadas.
    - Niños menores de 3 años pueden tener 4-6 episodios al año.
    - Más común en niños escolarizados o que van a la guardería.

2. **La fiebre es un mecanismo de defensa.**
    - El cuerpo aumenta la Tª para activar las defensas del organismo y combatir las infecciones.

3. **Medición correcta de la temperatura.**
    - Aunque al tacto nos podemos orientar, siempre usaremos un termómetro para confirmar.
    - Axilar: febrícula, Tª > 37.5ºC y fiebre, Tª > 38ºC.
    - Rectal: mide 0.5ºC más que axilar (útil en niños pequeños).
    - Mediciones en oído o frente son menos fiables.

sepeap

4. **Cuidados básicos durante la fiebre.**
    - No abrigar en exceso, retirar ropa y temperatura ambiente agradable.
    - Evitar bajar la temperatura bruscamente, se puede dar un baño tibio (nunca frío).
    - Adaptar la alimentación a la demanda del niño.

5. **Prevención de deshidratación.**
    - Ofrecer líquidos con frecuencia.
    - Estar atento a signos de deshidratación (boca/lengua seca, menos orina).

6. **Uso adecuado de antitérmicos.**
    - Usar sólo si Tª> 38.5ºC o si hay malestar significativo.
    - Opciones: paracetamol (cualquier edad) o ibuprofeno (> 6 meses).

- NO usar ácido acetilsalicílico (aspirina).

7. **No alternar antitérmicos.**
   - Alternar ibuprofeno y paracetamol no aumenta la eficacia y puede llevar a errores de dosificación.
   - Evitar dar *"por si acaso sube la fiebre"*.

8. **La intensidad de la fiebre no indica la gravedad.**
   - El estado general (muy decaído o irritable a pesar de bajarle la fiebre) o signos de alarma asociados son más importantes que la cifra en el termómetro.

9. **Cuándo consultar al pediatra**
   - Siempre en menores de 3-6 meses.
   - Si la fiebre dura más de 48-72 horas.
   - Si hay erupción en la piel, vómitos, decaimiento, irritabilidad...
   - Si hay dificultad para respirar o dolor de cabeza intenso.

10. **Confiar en el instinto paterno si algo nos parece fuera de lo normal.**

Autora:

Dra. Melba Maestro de la Calera.