

21.1. Qué hacer en caso de fiebre

La fiebre es una elevación de la temperatura corporal. La causa más frecuente de la fiebre son las infecciones.

La temperatura normal varía a lo largo del día y según el lugar del cuerpo en que se tome. Hay fiebre cuando la temperatura medida en la axila es superior a 37,2-37,5 °C o medio grado más si se mide en el recto.

La fiebre se suele acompañar de enrojecimiento de la piel, sudor y escalofríos. Para tomar la temperatura ya no se aconsejan los termómetros con mercurio porque si se rompen pueden contaminar el medio ambiente.

¿Qué puede hacer?

- Si cree que usted o su hijo tienen fiebre, lo primero que hay que hacer es **tomar la temperatura corporal**, preferiblemente en la axila o, si es un niño pequeño, en el recto. Si se confirma que tiene fiebre, puede hacer lo siguiente:
 - Asegúrese de **beber mucha agua** y evite abrigarse demasiado.
 - En los niños, para evitar una subida excesiva de la temperatura, puede ser aconsejable desnudarlos, sobre todo si son menores de 6 años. Si no logra controlar la temperatura, puede bañarlos en agua templada (nunca los deje solos en el baño).
 - Si la temperatura es superior a 38 °C en la axila o a 38,5 °C en el recto, puede **tomar el antitérmico** que le haya aconsejado su médico anteriormente.
 - Los antitérmicos más utilizados son el paracetamol y el ibuprofeno. No se recomienda usar el ácido acetilsalicílico (Aspirina®) en los niños menores de 16 años porque su uso se asocia a una enfermedad llamada síndrome de Reye, que se produce raramente, pero que puede ser muy grave.
 - Recuerde que **la fiebre es un síntoma, no una enfermedad**, y lo más importante es conocer el motivo que la produce.
 - No use antibióticos sin que se los indique su médico.



ANTITÉRMICOS

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Recuerde que **es más importante el buen estado general que la temperatura**: si tiene mal estado general o dificultad para respirar, consulte de urgencia.
- Si la fiebre dura más de 72 horas sin causa conocida.
- Si tiene alguna enfermedad crónica que favorezca la infección.
- En los niños, si es menor de 3 meses, si la temperatura es superior a 40 °C o si llora inconsolablemente, debe consultar de urgencia. También si le nota muy irritable, adormilado o confuso, si vomita repetidamente o tiene dolor intenso de cabeza, o si le aparecen puntos o manchas rojas púrpuras en la piel.
- Un ascenso o descenso rápido de la temperatura puede provocar convulsiones en niños 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.
- Si su hijo tiene una crisis convulsiva, póngalo de lado, evite que se haga daño con objetos cercanos y que no se atragante con alimentos. Aflójele la ropa. Si no cede en 5 minutos, avise o acuda a un servicio de urgencias.

¿Dónde conseguir más información?

- Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria: www.aepap.org/familia/fiebre.htm
- Academia Americana de Médicos de Familia: <http://familydoctor.org/familydoctor/es/health-tools/search-by-symptom/fever.html>