

# → FIEBRE: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA



## ¿QUÉ ES Y QUÉ CAUSA LA FIEBRE?

Problemas comunes en la infancia

La fiebre es un **aumento de la temperatura** del cuerpo, generalmente por encima de 38°C. La causa más común es la infección. Estas son algunas de las infecciones comunes que pueden provocar fiebre:

- Un resfriado o gripe.
- Una infección de vías respiratorias.
- Una infección gastrointestinal.

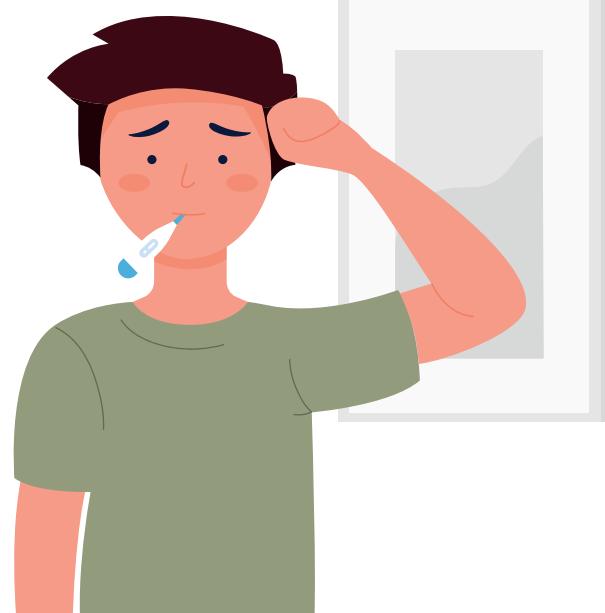
La mayoría de estas infecciones no son graves y suelen resolverse de manera natural.

## CUÁL ES LA MEJOR MANERA DE TOMAR LA TEMPERATURA

La temperatura puede variar levemente según cómo se realice la medición. La temperatura de la axila, el oído y la frente son más fáciles de tomar que las temperaturas rectal u oral, pero no son tan precisas.

En edades tempranas, se aconseja tomar la temperatura rectal y cuando son más mayores, en la axila.

La fiebre tiene un papel importante en la lucha contra las infecciones, pero también puede hacerte sentir incómodo/a. Lo que marca el termómetro no siempre es el mejor indicador para recibir tratamiento. Por eso, es importante observar cómo te sientes.



## EVITA CONTAGIOS

- El lavado de manos es especialmente importante durante el tiempo en los que están presentes los síntomas. Lávate las manos a menudo con agua y jabón y siempre después de toser, estornudar y sonar.
- Al toser o estornudar, procura cubrir la boca y la nariz con el brazo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
- Utiliza preferentemente pañuelos desechables para sonar los mocos y tiralos nada más usarlos.
- Mantente a la mayor distancia posible de las personas que presentan síntomas.



# → FIEBRE: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA

## ¿CÓMO ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- Favorece su descanso, permitiendo que permanezca en casa: esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, se evitarán contagios a otras personas en su entorno escolar.
- Es importante asegurar una hidratación adecuada, aumentando la ingesta de líquidos durante estos días. Es normal que tenga menos apetito y puede que beba menos de lo habitual.
- Cuando la fiebre se acompaña de malestar general o dolor, está aconsejado el uso de fármacos para bajar la fiebre: paracetamol e ibuprofeno. La dosis se calcula según el peso, no según la edad. No es aconsejable alternar o combinar ambos medicamentos.
- Se desaconseja el uso de paños húmedos, friegas de alcohol, duchas o baños para bajar la fiebre.
- No cubrirle ni desabrigarle demasiado cuando tenga fiebre.



## CONSULTA SI...

- La temperatura es mayor de 39°C o si tiene más de 38,5°C durante más de 3 días.
- Una vez pasada la fiebre, reaparece o empeora el estado general.
- Tiene dificultad para respirar (se oyen ruidos al respirar o adopta posturas anormales).
- No está ingiriendo líquidos en cantidad suficiente o tiene vómitos y/o diarrea persistente.
- Le cuesta despertarse o interaccionar o se muestra especialmente irritable o con llanto excesivo difícil de calmar.
- Aparecen manchitas en la piel, que no desaparecen al estirar la piel de alrededor.
- La fiebre se acompaña de:
  - > Dolor de oídos, dolor de cabeza intenso, cambios en la frecuencia, color, olor de la orina y/o presenta molestias al orinar, dolor al tocarse la tripa o convulsiones.
- No ha cumplido con el calendario de vacunación de su comunidad.



+ DE 3 DÍAS

## INFORMACIÓN DE INTERÉS



Uso seguro  
Paracetamol



Uso seguro  
Ibuprofeno



Decálogo de la fiebre  
(AEPPaP)



Calendario vacunal  
infantil de Euskadi