

→ FIEBRE: RECOMENDACIONES ÚTILES EN LA INFANCIA



Problemas comunes en la infancia

¿QUÉ ES Y QUÉ CAUSA LA FIEBRE?

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. Lávatelas a menudo con agua y jabón y siempre después de toser, estornudar y sonarte.
- 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 sonarte los mocos y tíralos 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
(AEPap)



Caldenario vacunal
infantil de Euskadi