

➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA FIEBRE



Problemas comunes de salud

¿QUÉ ES LA FIEBRE Y CUÁLES SON SUS CAUSAS?

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.

Para tomar la temperatura:

- 1** Asegura que la zona esté seca y no haya estado en contacto con elementos o líquidos calientes o fríos.
- 2** Coloca la punta del termómetro en la axila o debajo de la lengua.
- 3** Mantén la postura envolviendo y sujetando el termómetro. La mayoría de los termómetros digitales tardan en dar resultados en torno a 1 minuto.

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.
- Hasta que te encuentres mejor, considera utilizar mascarilla si estás en contacto con otras personas.
- 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.



➔ RECOMENDACIONES ÚTILES PARA LA FIEBRE

¿QUÉ PUEDO HACER PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?



- Favorece el descanso permaneciendo en casa. Esto también puede ayudar a evitar contagiar a otras personas.
- Asegura una hidratación adecuada aumentando la ingesta de líquidos.
- Aunque no siempre son necesarios, se pueden tomar fármacos que ayudan a bajar la fiebre como el paracetamol o el ibuprofeno.
- Vístete con ropa ligera. Usa una sábana o una manta liviana si tienes frío.

Muchas personas no necesitan tratamiento antibiótico para combatir la infección. **Los antibióticos solo hacen efecto en el caso de infecciones causadas por bacterias y no por virus.** Por ejemplo, los antibióticos no hacen efecto en un resfriado o en la gripe.

CONSULTA SI...

- Estás embarazada.
- Has viajado hace menos de 6 meses a África, Asia, Latinoamérica, Oceanía o Medio Oriente.
- Acabas de salir del hospital, o te has sometido hace poco a una cirugía u otro procedimiento médico.
- Estás recibiendo quimioterapia y/o radioterapia.
- Tomas medicinas que inhiben el sistema inmunitario como esteroides o las medicinas utilizadas para prevenir el rechazo después de un trasplante de órgano.
- Te ha picado recientemente una garrapata.
- Además de fiebre tienes alguno de estos síntomas:
 - > Sarpullido.
 - > Dificultad para respirar o dolor costal.
 - > Dolor de cabeza intenso o dolor en el cuello.
 - > Crisis neurológica o confusión.
 - > Vómitos intensos o diarrea.
 - > Dolor intenso en el área del estómago, la espalda o los costados.
 - > Cualquier otro síntoma extraño o que te preocupe.
 - > Temperatura superior a 38°C que dura más de tres días.



+ DE 3 DÍAS

INFORMACIÓN DE INTERÉS



Uso seguro Paracetamol



Uso seguro Ibuprofeno