

La Fiebre

Es lo más **eficaz** que el organismo infantil puede hacer para superar una enfermedad. Se habla de fiebre sobre 38°C.

Cuando aumenta la temperatura, se activa todo el sistema defensivo y se dificulta la acción de bacterias y virus. Es importante acompañar al niño y promover la normal evolución del cuadro febril. Separar **la preocupación por la fiebre, de la preocupación por la enfermedad que está causando la fiebre.**

Actitud de vigilancia y ante la duda sobre el curso de una enfermedad, objetivar a través de una evaluación médica por el examen físico y/o exámenes de laboratorio, para afinar un diagnóstico o descartar una complicación.

Fiebre y estilo de vida

La fiebre nos enseñará mucho acerca de quién es nuestro hijo/a y de nosotros mismos, al enfrentar una situación en que se juegan nuestras creencias, nuestras vivencias y la opinión de todo el entorno familiar y social. Solo confiando en nuestro hijo/a, en los mecanismos defensivos del cuerpo, en la naturaleza y en definitiva en los que nos hace sentido como padres y madres, desarrollaremos la capacidad de fomentar la salud y crecer en familia con una actitud más consciente y con confianza, en lo que nos da la vida. Además con mucha más claridad de que hacer frente a la enfermedad de nuestros niños y niñas.

Manejo de la fiebre

- 1) Idealmente no bajar la fiebre con antipiréticos químicos.
- 2) Sobre 39°C y sí particularmente, los padres no tienen experiencia con el manejo natural, puede usarse; Paracetamol o Ibuprofeno. Evitar el supositorio, sólo usar en caso de fiebre y vómitos.
- 3) Los cuadros virales corresponden a la mayoría de los cuadros febriles, duran entre 2 y 4 días, observando una mejoría desde el 3º día. Si el niño se ve bien o poco decaído al bajar la fiebre, puede mantenerse en observación, hasta unas 48-72 horas, siempre que la tendencia sea a la mejoría. Si no, acudir a médico.
- 5) Ante un cuadro febril con agravación progresiva, **siempre** consultar médico dentro de las primeras 24 horas.

Manejo natural de la fiebre

1) VER EXTREMIDADES: Si el niño tiene 38°C o más y está con las extremidades frías, abrigar y ofrecer líquidos tibios o calientes. Con extremidades frías poner una bolsa de agua o semillas caliente en los pies y/o compresas calientes en muñecas y tobillos.

2) PAÑOS TIBIOS: Cuando se calienten las extremidades ya se pueden aplicar medidas físicas para bajar la temperatura. Usar paños tibios (en agua con jugo de limón), lo más recomendado son; **en Bebés:** compresas en las muñecas, en la frente y en más grandecitos zona inguinal, **niños mayores de 1 año;** en las pantorrillas, aplicados como compresas, cubiertos por un calcetín de adulto u otra prenda de lana, por media hora (cambiar cada 10-15 min.), bajará 1/2 a 1 grado la temperatura y deberá verse de mejor aspecto el niño.

3) CRISIS DE FIEBRE: Sobre 40°, puede darse antipirético químico y aplicar baño de esponjado tibio (desnudo sobre una toalla grande, se le aplica una esponja con un poco de agua tibia, por todo el cuerpo) o bien, colocar en la tina con agua fría-tibia, hasta la cintura. Como una medida de urgencia, para bajar la temperatura de valores tan altos, que puedan per se, favorecer alguna complicación como deshidratación o convulsiones febriles.

4) OFRECER LÍQUIDOS: Dar agua o infusión de hierbas tibias; tilo, manzanilla, menta con miel y gotas de limón, **fraccionado.**

5) ALIMENTACIÓN: El ayuno actúa como fuerza de curación, por lo que no se debe obligar a comer. Evitar los lácteos y dar leche diluida o mejor agua de arroz. Con respecto a la comida, dar todo tibio-frío y fácil de tragar, si hay tendencia al vómito dar fraccionado. Sopa de verduras, arroz con zapallo y zanahoria. Evitar alimentos proteicos, grasas, legumbres y lácteos.

6) MEDICAMENTOS NATURALES: Usar Aconitum/ Bryonia, si la fiebre es brusca o si ocurre después de enfriamiento, también después de viajes en avión. Belladona D6 o Apis/Belladonna, si la cara está caliente y roja con ojos vidriosos o si hay cefalea.

7) Consultar médico si el cuadro es muy intenso, o persiste febril después de 2 a 3 días. Recordar que otros medicamentos serán indicados por el médico, para cada niño, en particular.

8) LA CONVULSIÓN FEBRIL: Ocurre en niños mayores de 6 meses, hasta los 4 a 5 años. Menos del 5% de todos los niños, pueden presentarla, en esta edad, durante un cuadro febril. Habitualmente ocurre dentro de **las primeras 24 horas de fiebre**. Sin duda que debe diferenciarse de otro tipo de convulsión y para ello, debe acudir con prontitud a un S de Urgencia, al menos si es primera vez.

Hoy se sabe que se relaciona con la velocidad del alza febril, más que con la temperatura que se alcanza, de ahí que bajar la fiebre con poca temperatura no es preventivo. Se manifiesta como una súbita pérdida de conciencia, el niño/a puede ponerse totalmente flácido o bien presentar rigidez de todas las extremidades, o movimientos convulsivos de alguna extremidad. Es de corta duración, 5 a 15 minutos, y **no provoca ningún daño al niño/a**, solo puede ser alarmante para los padres (ver convulsión febril en el documento de Urgencias).

Dr. José Antonio Soto L.