

MUESTRA DE PORTAFOLIO · CONTENIDO DE SALUD REVISADO POR MÉDICO · LÍNEA B

Fiebre en niños: *cuándo preocuparse.*

Ver a un hijo con fiebre asusta — pero la mayoría de las veces es señal de que su cuerpo está haciendo justo lo que debe. Aquí, cómo distinguir una fiebre común de una que necesita médico.

✓ REVISADO POR PABLO SUXO, MD · PEDIATRA

— QUÉ ES REALMENTE LA FIEBRE

Cuando tu hijo arde y el termómetro sube, preocuparse es natural. La buena noticia: la fiebre en sí casi nunca es peligrosa. Es la respuesta normal del cuerpo ante una infección — una señal de que el sistema inmunitario trabaja. Lo que importa no es el número del termómetro, sino cómo se ve y se comporta tu hijo, y su edad.

La fiebre es una temperatura corporal de **38 °C (100,4 °F) o más**. No es una enfermedad en sí; es un síntoma — casi siempre de una infección viral común que se resuelve sola. Un número alto no significa automáticamente algo grave, ni uno leve lo descarta. Un niño con 39 °C que bebe, juega y está alerta suele preocupar menos que uno más apagado con menos temperatura. **Trata al niño, no al termómetro.**

La regla que lo cambia todo: la edad

Bebés menores de 3 meses: cualquier fiebre de 38 °C (100,4 °F) o más necesita atención médica de inmediato. No le des medicina por tu cuenta primero — que lo vea un médico. A esta edad, la fiebre puede ser el único signo temprano de una infección seria. Entre los 3 y 6 meses, conviene llamar al médico. En niños mayores que por lo demás están bien, suele haber más margen para observarlos y darles confort en casa — siempre atento a las señales de alarma de abajo.

⚠ BUSCA ATENCIÓN SI TU HIJO

- Tiene dificultad para respirar, respira muy rápido o hace pausas al respirar
- Está inusualmente somnoliento o cuesta mucho despertarlo
- Tiene un sarpullido que no desaparece al presionar un vaso contra la piel
- Tiene el cuello rígido, la fontanela abombada o mucha molestia con la luz
- Vomita repetidamente o muestra signos de deshidratación: sin pañales mojados, sin lágrimas, boca seca
- Tiene una convulsión, o la fiebre dura más de unos 5 días
- Simplemente lo ves muy decaído — confía en tu instinto

— CÓMO CUIDAR LA FIEBRE EN CASA

En la mayoría de los niños, la meta es el confort, no perseguir un número normal:

- Ofrece líquidos seguido — sorbos pequeños y frecuentes. Mantenerse hidratado importa más que la temperatura en sí.
- Ropa ligera y un ambiente cómodo. No abrigues de más a un niño con fiebre.
- Los antitérmicos ayudan al confort — paracetamol y, en mayores de seis meses, ibuprofeno — dosificados según el peso del niño, siguiendo el envase o la indicación de tu médico. Úsalos para que esté mejor, no para forzar el número.
- Nunca des aspirina a un niño, por su relación con una afección rara pero grave (síndrome de Reye).

— MITOS QUE CONVIENE SOLTAR

- ✓ La fiebre no **“quema el cerebro”**. Las fiebres comunes por infección no alcanzan niveles dañinos por sí solas.
- ✓ No hace falta **despertar a un niño dormido** solo para darle medicina. El descanso ayuda.
- ✓ Evita los **baños fríos y las fricciones con alcohol** — provocan escalofríos y malestar sin ayudar.
- ✓ Las **convulsiones febriles** asustan, pero suelen ser breves e inofensivas. Aun así, la primera siempre debe verla un médico.

EN RESUMEN

La fiebre suele ser señal de un cuerpo que se defiende, no de una crisis. Observa cómo se ve y actúa tu hijo, recuerda la regla de los menores de 3 meses, conoce las señales de alarma — y cuando algo no te cuadre, pregunta. A ningún buen médico le molesta la duda de un padre atento.

FUENTES / SOURCES

La orientación es consistente con la Academia Americana de Pediatría, la Organización Mundial de la Salud y el Instituto NICE del Reino Unido. Educación general; no reemplaza el consejo de tu propio médico.