Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Medidas físicas para bajar la fiebre: entre el mito y la evidencia

¿Por qué aparece la fiebre?

La fiebre no es una enfermedad. Es una respuesta natural del organismo a las infecciones. Al subir la temperatura del cuerpo, los microorganismos se multiplican peor.

¿Qué consecuencias puede tener?

La fiebre no es dañina por sí misma. El niño se puede sentir más incómodo y perder más líquidos por el aumento de temperatura. Pero no suele producir otros problemas.

Hay un grupo pequeño de niños que tienen una predisposición a presentar convulsiones con la fiebre. Pero en estos niños, el tratamiento precoz de la fiebre tampoco previene la aparición de las convulsiones.

Lo importante no es la fiebre sino lo que la produce.

¿Por qué tratar la fiebre?

El objetivo al tratar la fiebre no debe ser normalizar la temperatura, sino reducir el malestar que la acompaña. Por tanto, solo hay que tratar la fiebre cuando es muy alta o produce incomodidad al niño.

El tratamiento de la fiebre no modifica la evolución de la infección. Lo importante es el tratamiento de la infección que la origina, en el caso de que lo tenga.

¿Se pueden aplicar al niño friegas de alcohol o sumergirle en agua fría para bajarle la fiebre?

Nunca se deben dar fricciones con alcohol. Entre otras cosas, pueden producir una intoxicación.

Tampoco bañarle o ducharle con agua fría. Por un lado, porque es incómodo, y eso va en contra del objetivo general de mejorar el confort del niño. Pero además puede generar tiritona, que puede elevar la temperatura central del cuerpo.

¿Y agua templada en baño o con esponja?

Mojar el cuerpo con una esponja de agua templada puede ayudar a bajar la temperatura. Sin embargo, su efecto suele ser corto y no siempre mejora el bienestar del paciente. Y como hemos dicho, el bienestar del niño es el objetivo real del tratamiento.

¿Debo abrigarle o quitarle la ropa?

Cuando hay fiebre, el organismo trata de bajar la temperatura sudando. Por eso, si una persona con fiebre alta se abriga en exceso, puede deshidratarse. Y además aumentará su temperatura.

Tampoco es conveniente desnudar al niño o exponerle a un ambiente frío. Eso le producirá incomodidad.

Lo ideal será, por tanto, retirar el exceso de abrigo y mantener al niño en un ambiente templado y bien ventilado.

Es muy importante ofrecer agua con frecuencia para que el niño se mantenga bien hidratado.

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Fecha de publicación: 5-02-2019

Autor/es:

- Miguel Ángel Fernández-Cuesta Valcarce. Pediatra. Centro de Salud “Juan de la Cierva”. Getafe (Madrid)

CC BY NC ND