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

Mi hijo tiene la temperatura muy baja ¿qué le pasa?

Alguna vez habrás notado que la temperatura de tu hijo es más fría de lo normal. ¿Es porque está enfermo? ¿Se le va a pasar solo? ¿Qué tengo que hacer? Te vamos a contar las cosas más básicas sobre este tema.

¿Qué es la hipotermia?

Es tener una temperatura **más baja de 35 °C** medida por vía rectal.

¿Por qué se produce?

La hipotermia se produce cuando el cuerpo pierde calor de forma más rápida del que lo produce.

¿Cuáles son sus causas?

La causa principal es estar expuesto a un frío extremo en el exterior o estar mojado. A veces pasa porque el niño tiene alguna enfermedad del sistema endocrino, malnutrición o infecciones. También puede ser por fármacos o tóxicos. Puede pasar tras la toma para la fiebre de ibuprofeno o paracetamol.

¿Cómo sé si mi hijo tiene hipotermia?

Al inicio puede tener temblores, piel fría y pálida. También se puede notar que el corazón va más rápido de lo normal y respira más lento. Si persiste, el niño puede estar obnubilado, como torpe y lento, es decir, tener alteración de la conciencia.

¿Cómo se trata la hipotermia?

- Lo primero que hay que hacer es asegurarnos de que la temperatura la hemos tomado de forma correcta. Hay que ver el estado general del niño. Como en la fiebre, si el niño está feliz o jugando es porque no se trata de algo grave. En este caso solo hay que usar medidas físicas para subir la temperatura.
- Si tiene puesta ropa mojada, quitar y cambiar por ropa de abrigo seca.
- Mirar que la temperatura de la habitación sea cálida.
- Se puede dar un baño con agua tibia, no muy caliente, para evitar cambios bruscos de temperatura.
- Secarlo bien tras el baño.
- Meter al niño en la cama, tapado con mantas. Se le puede cubrir la cabeza con un gorro.
- Dar bebidas calientes o alimentos que le den energía, como el chocolate.
- Tras las medidas físicas, volver a tomar la temperatura y vigilar el estado general.
- Tener en cuenta que no se recomienda alternar fármacos para la fiebre, ya que, además de que no aporta

beneficios, potencia los efectos adversos, como la hipotermia.

¡Importante! No poner una fuente de calor directo, como una botella de agua caliente sobre la piel. El niño con hipotermia debe coger su temperatura corporal de forma gradual. Si pasa tras darle al niño un antitérmico se hace de la misma forma.

Si la causa de la hipotermia es el frío, ¿cómo se puede prevenir?

A los bebés y a los niños pequeños se les debe vestir con una capa más de ropa que la que lleva un adulto en las mismas condiciones. Si los niños están jugando fuera deben tener límites de tiempo para no estar demasiado rato al frío. Y, por supuesto, si tienen escalofríos se deben meter en un sitio cerrado y calentarse.

No se debe dejar que los bebés duerman en una habitación fría.

Y en estos casos, ¿qué riesgos puede tener la hipotermia?

- Si es grave o dura mucho tiempo se pueden congelar los tejidos, sobre todo los dedos de manos y pies.
- Puede influir en la función del cerebro y alterar la conciencia.
- Puede afectar al corazón y los pulmones. Puede dar lugar a arritmias y respiración lenta y poco profunda, lo que serían signos de gravedad.

¿Cuándo debo consultar con un pediatra?

- Si tras usar las medidas físicas no ha conseguido que se le quite la hipotermia.
- Si se afecta el estado general.
- Si el niño está somnoliento, con pérdida de la coordinación o con torpeza en los movimientos.
- Si se cree que es por la toma de algún fármaco o tóxico. Si ve que la hipotermia pasó tras darle un antitérmico a su hijo se debe decir al pediatra para que lo tenga en cuenta.

Podéis visualizar este video y os lo contamos:

Fecha de publicación: 24-05-2020

Autor/es:

- Ana Garach Gómez. Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada
- Laura Caravaca Pantoja. Cardiología pediátrica.. Hospital Materno Infantil Regional de Málaga. Málaga.

CC BY NC ND