

FIEBRE

¿amiga o enemiga?

Aunque pocas personas definirían la fiebre como algo positivo, sobre todo después de sufrir las molestias que la acompañan, lo cierto es que puede ser una gran aliada para luchar contra las infecciones. A pesar de esta afirmación avalada por los expertos, son numerosas las dudas que surgen en las familias ante cuadros febriles, desde cómo medir la fiebre y controlarla de forma adecuada o qué fármacos resultan más efectivos. Para hallar respuesta a algunas de estas preguntas conviene conocer con exactitud cómo se origina.

El hombre –y los animales de sangre caliente– tienen una temperatura corporal determinada para proteger sus órganos vitales –cerebro, corazón e hígado– de las infecciones y otras agresiones. Esta temperatura está regulada por un mecanismo similar a un termostato que se encuentra en una parte del cerebro, el hipotálamo, y que se dispara cuando detecta algún factor que puede dañar órganos vitales. Esto significa que la fiebre, por muy molesta que

En el 99% de los casos la fiebre es una respuesta frente a las infecciones debidas a virus o bacterias

nos resulte, no es una enfermedad, sino un mecanismo de defensa, un síntoma de que algo no marcha bien en nuestro organismo. En el 99% de los casos, es una respuesta frente a las infecciones debidas a virus o bacterias, entre otros microorganismos. Pero puede originarse por otras causas, como un sobrecalentamiento por estar demasiado abrigados, que puede conducir a un golpe de calor, enfermedades de la piel, metabólicas, autoinmunes e incluso, por determinados medicamentos.

DE LAS DÉCIMAS A LA FIEBRE PELIGROSA. Cuando se toma en la axila, el cuerpo humano debe mantenerse a una temperatura corporal determinada, en torno a 36,8 °C. A medida que esta asciende, recibe un nombre distinto y aumentan las posibilidades de que se vuelva peligrosa para el organismo:

- _Temperatura normal, entre los 36 °C y los 37 °C.
- _Febrícula o “décimas”, cuando la temperatura axilar se sitúa entre 37 °C-38 °C.
- _Fiebre, cuando llega a 38 °C o más.
- _Fiebre alta, cuando supera los 39 °C.
- _Hipertermia, cuando rebasa los 40 °C. La fiebre se considera muy alta y peligrosa.

A MAYOR TEMPERATURA, MÁS SÍNTOMAS. La elevación de la temperatura corporal se asocia, además, a la aparición de otros síntomas, que el médico también valora y que le dan una orientación sobre la gravedad de la fiebre y le ayudan a decidir cómo actuar. Entre ellos figuran los siguientes:

- **Fiebre entre 38 °C y 39 °C.** En este rango de temperatura axilar, el organismo de la persona afectada puede responder con enrojecimiento (o rubor), aumento de la frecuencia cardíaca (taquicardia) y de la frecuencia respiratoria (taquipnea).
- **A partir de 39 °C.** Los niños más pequeños pueden presentar convulsiones.
- **A partir de 40 °C.** Por sí sola, es motivo suficiente para llevar a los niños a urgencias. Se pueden sufrir mareos, náuseas, dolor de cabeza y una sudoración tan acusada que conduce a la deshidratación.

- **A partir de 41 °C.** Los afectados precisan de atención urgente y pueden sufrir confusión, alucinaciones y somnolencia.
- **A partir de 42 °C.** Un adulto con esta temperatura corporal o más puede sufrir un coma, acompañado de hipertensión o hipotensión grave y taquicardia extrema.
- **A partir de los 43 °C.** Los afectados no escapan al daño cerebral ni de la parada cardiorrespiratoria.

CÓMO Y CUÁNDO MEDIR LA TEMPERATURA. La temperatura corporal se debe tomar al menos tres veces en un mismo día (por la mañana, por la tarde, entre las 16:00 y las 18:00 horas, y por la noche, antes de acostarse). Las localizaciones o partes del cuerpo en las que se puede medir son cuatro:

- **La axila.** El termómetro se coloca bajo la axila y debe permanecer en contacto con la piel hasta que pite. Esta es la localización que se ha universalizado en adultos porque ofrece unos valores más exactos. Cuando la temperatura axilar rebasa los 38°C, se considera que una persona tiene fiebre.
- **El recto.** En bebés la temperatura más fiable es la anorrectal y se recomienda utilizarla también para niños pequeños que no sostienen con seguridad el termómetro en la boca. El ano está muy vascularizado por el paquete venoso hemorroidal, ■■■

■ La temperatura corporal normal es de 36,8 °C





■ El paracetamol es el antitérmico más empleado y es útil en cualquier grupo de edad

■■■ por lo que la temperatura anorrectal es un muy buen reflejo de cómo está la corporal. Para medirla, se coloca al niño boca abajo, sobre una superficie plana o en el regazo, se le separan los glúteos y se le sujeta para que permanezca inmóvil y así poder introducirle el termómetro 1,5 o 2 centímetros en el ano; para facilitar su entrada, la punta se puede lubricar con vaselina. Después, se deja el termómetro 2-3 minutos y, al escuchar la señal acústica, se retira. En este caso, se considera que el niño tiene fiebre cuando su temperatura es de 38,5 °C.

- **En la boca.** La temperatura oral o bucal-sublingual también es muy fiable, aunque es una localización que no suele utilizarse por el riesgo de infección que conlleva si recurren a ella más de una persona. Además, proporciona cifras superiores a las axilares y, en algunos casos, interpretaciones erróneas en cuanto a la presencia real de fiebre. No obstante, es una opción que se puede considerar en niños, a partir de

los 4 o 5 años, porque ya pueden cooperar más en la medición. Para tomarles la temperatura, se coloca el termómetro debajo de la lengua, se les pide que cierren la boca, respiren por la nariz y que aprieten los labios (para que el termómetro no se mueva). Una vez que suena la señal acústica, se retira el termómetro y, si la temperatura supera los 37,8 °C, es que el niño tiene fiebre.

- **El oído.** Un reciente estudio publicado en "The Lancet" ha puesto de manifiesto que los termómetros para tomar la temperatura en el oído no son tan efectivos. Se dan varios aspectos que limitan sus posibilidades de uso: no pueden emplearse en presencia de una enfermedad (como una otitis o infección) y, si no se colocan en una posición adecuada, pueden ofrecer valores de temperatura incorrectos, sobre todo en los niños más pequeños, con canales auditivos de menor tamaño. Una de sus ventajas es que permite tomar la temperatura del niño mientras duerme.

LA FIEBRE EN NIÑOS. Los niños recién nacidos y con menos de tres meses de vida deben acudir al hospital en cuanto se les detecte fiebre. Es allí donde se les realizarán diferentes pruebas para averiguar sus causas. Después del primer trimestre de vida, la fiebre en el bebé, por sí sola, ya no es un síntoma tan alarmante como para correr a las urgencias hospitalarias, salvo en algunos casos:

- Si la fiebre sola supera los 40 °C o 40,5 °C.
- Si la fiebre se acompaña de otros síntomas como erupción en el cuerpo, dificultad respiratoria, vómitos y/o diarreas o de un trastorno de conciencia (el niño está obnubilado y desorientado)

Además, en los bebés y niños de corta edad es muy importante controlar la fiebre porque puede subir mucho, de forma súbita y provocarles convulsiones febriles. Y es que en la etapa infantil la fiebre es un síntoma muy frecuente, debido a la inmadurez del sistema inmunitario, y su causa suelen ser las infec-



ciones. En cambio, en los adolescentes, la fiebre es menos frecuente que en los niños más pequeños, pero puede deberse a enfermedades más importantes.

REMEDIOS Y FÁRMACOS PARA BAJAR LA FIEBRE. La fiebre se puede tratar con dos tipos de medidas:

- **Las medidas físicas,** con las que se logra una rápida bajada de la temperatura corporal. En adultos, se puede recurrir a la aplicación de esponjas, gasas o compresas empapadas en agua y alcohol por todo el cuerpo y, más en concreto, en partes como la frente o la nuca. En niños con fiebre muy alta se utilizan bañeras con agua a una temperatura inferior a la suya corporal (no es preciso que esté muy fría), donde se les sumerge durante unos instantes para bajársela.
- **Los tratamientos farmacológicos** son cruciales ya que intentar reducir la fiebre solo con medidas físicas podría tener un efecto contraproducente. Son medicamentos con efecto antitérmico. Y, entre los más utilizados, figuran los siguientes:
- **Paracetamol.** Es el tratamiento antitérmico más empleado, útil en cualquier grupo de edad, incluso en lactantes.
- **Ibuprofeno.** Se trata de un antiinflamatorio utilizado en niños a partir de los tres años de edad, aunque también es válido en adultos.
- **Ácido acetilsalicílico (Aspirina).** Muy eficaz como antitérmico y antiinflamatorio, pero que debe evitarse en los adultos con enfermedades gástricas y en los niños.

Junto a este paquete de medidas, el descanso es otra pieza fundamental para lograr la recuperación de la persona con fiebre. Esto se debe a que el reposo permite que la sangre haga "su labor": dirigir todos los factores que constituyen la defensa del organismo hacia el foco de la infección. ■

MÁS INFORMACIÓN
www.consumer.es

CONSEJOS PARA NIÑOS Y PERSONAS CON FIEBRE

- 1 En los niños, controlar la fiebre es muy importante porque son muy sensibles a las variaciones térmicas y es fácil que alcancen los 40 °C y tengan convulsiones febriles. En los ancianos, también hay que vigilar los pequeños cambios de su temperatura corporal, porque pueden deteriorar mucho su estado de salud general.
- 2 Sea cual sea el método de medida, cuando la temperatura corporal supere los 38 °C, de forma mantenida, se debe consultar al médico.
- 3 Acudir inmediatamente a urgencias si la fiebre está por encima de los 40 °C o cuando se tiene fiebre cada día durante un periodo prolongado (más de 2 semanas).
- 4 Cuando el niño tiene fiebre, hay que desabrigarlo y desabrigoarlo para que pierda calor.
- 5 No abrigar ni al niño ni al adulto con fiebre para que suden porque les puede subir aún más la temperatura.
- 6 En caso de que la fiebre no baje, se puede meter al niño en una bañera con agua tibia para que pierda calor.
- 7 No dar de comer en exceso ni al niño ni al enfermo adulto. Si no tiene apetito, dar comidas ligeras, fáciles de digerir y abundante líquido.
- 8 Permitir a la persona con fiebre descansar, reposar e hidratarla.

Fuentes: Jordi Pou, jefe de Pediatría del Hospital Sant Joan de Déu, de Barcelona, y Antoni Sisó, director de Investigación de Atención Primaria del Centro de Salud Les Corts, de Barcelona, y profesor asociado de Medicina, de la Universidad de Barcelona.

