

SALUD

Ocho mitos falsos sobre la fiebre

Hoy vengo a hablar del motivo de consulta más frecuente en Urgencias de Pediatría, y también uno de los que más creencias tiene asociados. Y, como suele ocurrir, casi nada de lo que pensamos que sabemos está refrendado por los datos y por la ciencia

ROBERTO VELASCO ZÚÑIGA

28 abril 2017
21:23

Empecemos por la primera duda, **¿qué es la fiebre?**

Pues la cosa es que **no está claro**. Hay quien decía (o dice) que es un mecanismo de defensa del organismo contra las infecciones. Sin embargo, esto no está para nada demostrado. Básicamente, la fiebre es el aumento de la temperatura corporal, como consecuencia de una serie de procesos que suceden en el organismo ante las infecciones. No es ni buena, ni mala. Simplemente, sucede. Por cierto, hay una cosa que asusta mucho a los padres: cuando la fiebre sube, el niño o niña tiritita, y esto no significa que le esté pasando nada malo.

Como digo, en la fiebre se eleva la temperatura corporal. Se puede decir que el termostato del cuerpo pasa de 37° a una temperatura más alta. En ese momento el cuerpo empieza a producir calor para llegar a esa temperatura. ¿Y cómo produce calor? Pues, por un lado, el flujo de sangre se concentra en las estructuras internas, por lo que las manos y los pies se quedan más frías. Y por otro, se producen contracciones musculares muy rápidas y se empieza a tiritar (como sucede en invierno si salimos a la calle poco abrigados). Así que, **si ven que el niño o niña de repente empieza a tiritar, no se asusten, que es normal**. Del mismo modo, para bajar la temperatura romperá a sudar, para que las gotas de sudor enfríen la superficie corporal.

Bueno, vale, pero **¿es peligrosa?** En absoluto. El **mito** de que la fiebre alta puede causar lesiones cerebrales es eso, un mito. Probablemente venga heredado de la época de nuestros abuelos y bisabuelos, cuando la frecuencia de infecciones como las meningitis era mucho más alta, y claro, la gente «se quedaba mal de unas fiebres muy altas que tuvo». No, se quedaba con un daño cerebral por una infección muy grave. La pobre fiebre no tenía nada que ver. Y de otro tipo de «consecuencias» de la fiebre, como las **convulsiones, pues les remito al anterior artículo**, donde ya estábamos de acuerdo que sólo dan a los niños y niñas que tienen predisposición genética, y en éstos, da igual que la fiebre sea alta o baja.

Está bien, no es peligrosa. Pero **si la fiebre es alta, ¿será que la infección es grave, no?** Para nada. Ojalá fuese tan sencillo como que los catarros sólo tuvieran fiebre hasta 38°, las otitis hasta 39°, las neumonías hasta 40° y a partir de ahí, todo meningitis. Las guardias se nos harían mucho más sencillas. Pero no. Una infección de muy escasa gravedad puede dar una fiebre muy alta, mientras que una meningitis bacteriana (ojo, bacteriana, que la vírica no es peligrosa, pero de esto hablamos otro día) puede poner en peligro la vida de un niño o niña, y no pasar de 38,5°. A los padres muchas veces les pongo **el ejemplo del dolor**. Uno se puede romper un dedo, y duele terriblemente, pero no lo consideramos algo grave, en general. Sin embargo, uno se puede caer patinando, hacerse una lesión grave en el cuello y a lo mejor no siente dolor, pero todos estaremos de acuerdo en que es mucho más importante que la fractura del dedo.

En cambio, **lo que sí se asocia con la gravedad de la infección es el aspecto**. Hace dos años, unos pediatras de Urgencias



46% | 35€ | 19€

Espeleología en Vegacervera 19€

León Aventura, Vegacervera (León)

LLÉVATELO

americanos publicaron un artículo titulado 'Los niños enfermos parecen enfermos' ('Sick kids look sick'), que mostraba como los niños y niñas con infecciones graves tenían todos mal aspecto. Vale, ¿pero qué es mal aspecto? Porque claro, cuando un niño (y un adulto) tiene fiebre está más apagado, llora más, come peor, no quiere jugar. ¿Eso es mal aspecto? Pues generalmente, no. **Mal aspecto es tener mal color, no responder bien a estímulos, no seguir con la mirada.** Ese tipo de cosas. Yo siempre les digo a los padres lo mismo: «Es difícil describir lo que es mal aspecto, pero es muy sencillo reconocerlo. Puede pasar mil veces que ustedes piensen que tiene mal aspecto, y cuando llegue a Urgencias les digamos que tranquilos, que todo está bien. Pero nunca va a suceder que el niño o niña tenga mal aspecto y ustedes no se den cuenta. Eso es biológicamente imposible». En cualquier caso, siempre recomendamos que **si hay dudas de si lo que estamos viendo es normal o no, es mejor consultar al pediatra**, porque probablemente el niño está bien (si no, seguro que no dudaban), pero los padres tienen un grado de preocupación que probablemente no va a hacer sino aumentar en las siguientes horas, y acabarán acudiendo al hospital horas más tarde, quizá sacando al niño o niña de madrugada de casa, y muchas veces habiéndose generado una tensión entre los cuidadores que se podía haber resuelto con facilidad horas antes.

Bien. Estamos de acuerdo en que no es peligrosa, y también que no señala mayor o menor gravedad de la infección. Entonces, **¿por qué debemos tratarla? Muy sencillo, por confort.** Cualquiera que haya estado enfermo alguna vez, sabe que se está más cómodo sin fiebre que con fiebre. Ese es el único y verdadero motivo para tratar la fiebre: el confort. Y, por tanto, si lo que buscamos es el confort del niño o la niña, no debemos hacer nada que no sea confortable. Debemos dar el **antitérmico**, eso sin duda. Pero **no debemos aplicar medidas físicas** como meterlo en la ducha, compresas frías, etc. que probablemente generarán un malestar importante al paciente. Por lo menos, aquí el que escribe sufre cuando está malo y tiene que desnudarse para darse una ducha. Ojo, que a lo mejor a su hijo o hija le resulta de lo más agradable que le den un baño cuando tiene fiebre. Si es así, me parece perfecto, adelante. Pero lo normal es que no sea así.

Y, sobre todo, lo más importante: **el objetivo no es bajar la fiebre, es que el niño o niña esté cómodo.** Todo lo que hagamos debe buscar este objetivo únicamente. Y esto también **vale para lo de destaparle o no.** Los propios sanitarios recomendamos desvestirse al niño o niña para que la temperatura baje mejor. Y si bien es cierto que baja, como ya hemos dicho, tampoco es lo más importante, y a veces lo que apetece es abrigarse (todos hemos tenido esa sensación alguna vez). Pues sobre este consejo, les digo lo mismo: si el niño está cómodo con menos ropa, perfecto. Pero si les parece que está incómodo, no le desvistan. Que la temperatura bajará peor, pero no pasa nada por ello.

Y ya de paso, si el objetivo es el confort, **¿tiene sentido estar constantemente midiendo la temperatura para ver si ésta baja o no?** Pues la verdad, no. Y, además, es algo que todos tenemos claro en realidad, ya que los adultos no estamos mirando cuánta temperatura tenemos en cada momento, sino qué tal nos encontramos. Y para eso, no necesitamos un termómetro (Yo, de hecho, he de confesar que no recuerdo dónde tengo el mío guardado en casa). Sin embargo, con los niños es frecuente que los cuidadores hagan una monitorización continua de la temperatura, y que, además, se preocupen cuando ésta no baja. Créanme, **no hay por qué.** Hay muchos procesos en los que la respuesta inflamatoria del cuerpo es intensa, y pese a administrar la medicación para la fiebre, no baja la temperatura. **No es peligroso, no indica gravedad y no es importante.** Lo importante es que vean que el estado del niño o niña mejora después del antitérmico.

Y por fin, la última duda: **¿debo alternar los antitérmicos?** Pues éste tema genera no pocas contradicciones entre los propios sanitarios. Es práctica común recomendar alternar el paracetamol y el ibuprofeno, cada 3 o 4 horas uno u otro. Pero lo cierto es que a día de hoy hay suficientes estudios que demuestran que la fiebre baja igual con un solo antitérmico (da igual cuál de los dos) que alternando ambos, y que el hecho de alternar facilita que se cometan errores de dosificación. Así que el consejo que debemos dar es el de **elegir un solo antitérmico y administrarlo cada seis horas**. Y no asustarse si la fiebre sube antes de la siguiente dosis. Es lo normal, y nada malo va a pasarle al niño o niña.

Y nada más por hoy. En unas semanas volveremos con otro tema. Hasta entonces, un saludo.



En Simyo paga lo justo.
1GB + 100MIN x 9,5€/mes y
2000 combinaciones más. Crea
tu propia tarifa en Simyo.
www.simyo.es



Elige tu Peugeot 308
Y te damos el equipamiento
extra
www.peugeot.es

© EL NORTE DE CASTILLA

Registro Mercantil de Valladolid, Tomo 356, Folio 162, Hoja VA1.044, Inscripción 52. C.I.F.: A47000427
Domicilio social en c/ Vázquez de Menchaca, 10, 47008 - Valladolid

Correo electrónico de contacto ncdigital@elnortedecastilla.es ©El Norte de Castilla S.A., Valladolid, 2013.
Incluye contenidos de la empresa citada, del medio El Norte de Castilla, y, en su caso, de otras empresas del grupo de la empresa o de terceros.

EN CUALQUIER CASO TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS:

Queda prohibida la reproducción, distribución, puesta a disposición, comunicación pública y utilización total o parcial, de los contenidos de esta web, en cualquier forma o modalidad, sin previa, expresa y escrita autorización, incluyendo, en particular, su mera reproducción y/o puesta a disposición como resúmenes, reseñas o revistas de prensa con fines comerciales o directa o indirectamente lucrativos, a la que se manifiesta oposición expresa.