MAMÁ DECIDE
Más criterio. Menos miedo.

FIEBRE EN NIÑOS

Qué observar y cómo decidir qué hacer



CASA | CONSULTA | URGENCIAS

MAMÁ DECIDE
Más criterio. Menos miedo.

Dr. Víctor Hugo Espinoza Román
Pediatra Infectólogo

ANTES DE EMPEZAR

> La fiebre genera preguntas inmediatas. Esta guía te ayudará a saber qué observar y cuándo actuar.

Tu hijo tiene fiebre. Lo tocas, está caliente, miras el termómetro y casi de inmediato aparece la pregunta: ¿qué hago?

¿PUEDO VIGILARLO EN CASA?
¿NECESITA QUE LO REVISE UN PEDIATRA?
¿DEBO LLEVARLO A URGENCIAS?

La decisión no depende solamente de cuánto marque el termómetro. También importa la edad de tu hijo, cómo se ve y responde, cómo respira, si puede beber, si está orinando, cuánto tiempo lleva con fiebre y si aparece algún dato de alarma.

No necesitas aprender medicina ni identificar qué infección tiene tu hijo. Necesitas aprender a observar. La herramienta de Fiebre de Mamá Decide utiliza estas mismas áreas para organizar la información y orientar la primera decisión.

> **OBSERVA MÁS A TU HIJO QUE AL TERMÓMETRO.**

ANTES DE MIRAR EL TERMÓMETRO, MIRA A TU HIJO

> El número es solo una parte de la información. El comportamiento, la respiración y la hidratación pueden cambiar la decisión.

Cuando vemos una temperatura elevada es fácil concentrarnos por completo en el número. Pero el número, por sí solo, no dice qué tan enfermo está un niño.

¿ESTÁ DESPIERTO Y RESPONDE?

¿Te mira, te reconoce y responde como acostumbra? Un niño puede estar cansado por estar enfermo, pero debe poder interactuar de alguna manera.

¿CÓMO RESPIRA?

Respirar algo más rápido no significa lo mismo que hacer esfuerzo. Observa si se le hunden las costillas, parece luchar para respirar, se agota o cambia de color.

¿PUEDE BEBER?

Durante una enfermedad es frecuente que coma menos. Lo importante es si puede beber, si acepta menos, apenas toma pequeños tragos, rechaza todo o vomita lo que intenta beber.

¿ESTÁ ORINANDO Y SU COLOR ES NORMAL?

Pregunta si ha orinado en las últimas 6-8 horas. Mira además labios, cara y piel: una coloración morada, gris o muy moteada merece atención.

¿QUÉ ES REALMENTE LA FIEBRE?

> La fiebre es una respuesta del organismo. No es una enfermedad y no debe analizarse aislada del resto del niño.

Para fines prácticos, solemos hablar de fiebre cuando la temperatura alcanza 38 °C o más, medida con un termómetro. Pero una cifra adquiere significado cuando la interpretamos junto con la edad, el comportamiento, la respiración, la hidratación, los síntomas acompañantes y la evolución.

> **LA FIEBRE ES UN DATO. EL ESTADO GENERAL DEL NIÑO ES EL CONTEXTO.**

UNA FIEBRE ALTA NO SIGNIFICA NECESARIAMENTE MAYOR GRAVEDAD

Una de las ideas que más miedo genera es pensar que mientras más alta sea la fiebre, más grave debe ser la infección. No necesariamente. Un niño puede tener una temperatura elevada y encontrarse relativamente bien entre los episodios de fiebre. También puede ocurrir lo contrario: una temperatura menos alta puede acompañarse de datos importantes de enfermedad.

PUEDE TENER FIEBRE ALTA Y...

- estar despierto y responder
- tomar líquidos
- respirar tranquilamente
- tener momentos de juego o interacción

PUEDE TENER MENOS FIEBRE Y...

- verse muy decaído
- respirar con dificultad
- no poder beber
- ser difícil de despertar

LA EDAD CAMBIA LA DECISIÓN

La misma temperatura no se interpreta igual en un bebé pequeño que en un niño mayor.

MENOR DE 3 MESES

38 °C o más

Con temperatura medida ≥38 °C: **valoración médica urgente ahora**, aunque aparentemente se vea bien.

3 A MENOS DE 6 MESES

39 °C o más

Con temperatura medida ≥39 °C: **valoración médica presencial hoy**; urgencias si presenta otra señal roja.

6 MESES O MÁS

MIRA AL NIÑO COMPLETO

La temperatura se interpreta junto con estado general, respiración, hidratación, duración, síntomas y evolución.

CÓMO MEDIR Y REGISTRAR LA TEMPERATURA

No necesitas tomar la temperatura cada pocos minutos. Lo más útil es obtener una medición confiable y registrar temperatura, hora y lugar donde se midió.

Ejemplo: 38.8 °C · 9:15 p. m. · axila. Anota también cuándo comenzó la fiebre para saber con precisión cuánto tiempo ha pasado.

LAS CINCO COSAS QUE MÁS IMPORTAN

> Cuando tu hijo tiene fiebre, revisa primero cómo responde y cómo respira.

1. ESTADO GENERAL

Más que preguntarte si está enfermo, pregúntate: ¿sigue siendo él? Es tranquilizador si te mira, te reconoce, responde, interactúa y tiene momentos en los que vuelve a parecerse a él mismo.

MÁS TRANQUILIZADOR

- te mira y te reconoce
- responde e interactúa
- tiene momentos en los que vuelve a ser él mismo

MÁS PREOCUPANTE

- cuesta mucho despertarlo
- está confundido o responde de forma anormal
- se ve muy débil o parece estar muy enfermo

2. RESPIRACIÓN

La fiebre puede hacer que un niño respire algo más rápido. Pero hay que distinguir entre respirar más rápido y hacer esfuerzo para respirar. Si respira más rápido, pero no se le hunden las costillas, no cambia de color y continúa despierto y tomando líquidos, puede requerir valoración médica, pero no necesariamente urgencias.

> **SI SE LE HUNDEN LAS COSTILLAS O EL PECHO, PARECE LUCHAR PARA RESPIRAR, SE AGOTA O CAMBIA DE COLOR, LA SITUACIÓN ES MÁS PREOCUPANTE.**

LAS CINCO COSAS QUE MÁS IMPORTAN

> Color, líquidos y orina completan la revisión rápida del niño con fiebre.

3. COLOR

El color habitual es tranquilizador. Preocupa si observas labios morados, color grisáceo, piel muy moteada o un cambio marcado del color habitual, especialmente si se acompaña de dificultad respiratoria o deterioro del estado general.

4. LÍQUIDOS

No importa demasiado si come menos durante unas horas. Lo importante es que pueda beber. Presta atención si toma mucho menos, apenas acepta pequeños tragos, rechaza líquidos o vomita todo lo que intenta tomar.

5. ORINA

Una disminución clara de orina puede ser una señal de que está recibiendo menos líquidos de los que necesita. Una pregunta sencilla y útil es: ¿ha orinado en las últimas 6-8 horas?

UNA REVISIÓN MUY SIMPLE

- ☐ ¿Está despierto y responde?
- ☐ ¿Respira sin esfuerzo?
- ☐ ¿Tiene su color habitual?
- ☐ ¿Puede beber?
- ☐ ¿Está orinando?

¿PODRÍA ESTAR DESHIDRATÁNDOSE?

> La fiebre puede aumentar la pérdida de líquidos y, al mismo tiempo, hacer que un niño beba menos.

Además de vigilar cuánto bebe y cuánto orina, observa la boca y lengua, la presencia de lágrimas, si los ojos se ven hundidos y, en bebés, la fontanela.

1. bebe claramente menos
2. orina mucho menos
3. boca o lengua secas
4. no produce lágrimas
5. ojos hundidos
6. en bebés, fontanela hundida

Un solo signo leve no significa necesariamente deshidratación importante. Lo que preocupa más es la combinación. Por ejemplo, beber muy poco + orinar mucho menos + boca seca + decaimiento es diferente a notar solamente labios algo secos.

SI NO PUEDE BEBER, VOMITA TODOS LOS LÍQUIDOS O PRESENTA VARIOS SIGNOS DE DESHIDRATACIÓN AL MISMO TIEMPO, EL NIVEL DE ATENCIÓN DEBE AUMENTAR.

¿QUÉ HAGO CUANDO APARECE LA FIEBRE?

No necesitas hacer muchas cosas al mismo tiempo. Empieza por un orden sencillo y vuelve a valorar con las horas.

1. MIDE LA TEMPERATURA

Usa un termómetro confiable y registra temperatura, hora y sitio donde la mediste.

2. OBSERVA CÓMO ESTÁ

Pregúntate si está despierto, si te reconoce, si respira bien, si puede beber y si está orinando.

3. AYÚDALO A ESTAR CÓMODO

Ofrece líquidos con frecuencia, usa ropa ligera y cómoda, permite que descanse y mantenlo en un ambiente agradable.

4. VIGILA LA EVOLUCIÓN

No valores solamente un momento aislado. Con el paso de las horas pregúntate: ¿está mejor, igual o peor?

VIGILAR EN CASA NO SIGNIFICA IGNORAR. SIGNIFICA OBSERVAR ACTIVAMENTE Y VOLVER A VALORAR SI ALGO CAMBIA.

MEDICAMENTOS:
TRATAR EL MALESTAR, NO EL NÚMERO

> Los medicamentos para la fiebre no eliminan la causa de la enfermedad. Su principal objetivo es mejorar el confort.

Supongamos que tu hijo tiene 39.5 °C. Después del medicamento tiene 38.3 °C y ahora está más tranquilo, toma líquidos, responde mejor y quiere jugar. Eso puede significar que el medicamento está cumpliendo su objetivo. No necesitas conseguir 36.5 °C.

> **LA RESPUESTA DEL NIÑO IMPORTA MÁS QUE CONSEGUIR UNA TEMPERATURA COMPLETAMENTE NORMAL.**

LA DOSIS NO DEPENDE DE QUÉ TAN ALTA SEA LA FIEBRE

La cantidad de medicamento se calcula principalmente con base en el peso, el medicamento, la presentación y concentración, los intervalos y los límites de seguridad. No debes aumentar la cantidad porque “tiene mucha fiebre”.

NO ALTERNES MEDICAMENTOS RUTINARIAMENTE POR TU CUENTA

Alternar paracetamol e ibuprofeno puede aumentar la posibilidad de confundir horarios, repetir dosis o dar más medicamento del necesario. Si necesitas calcular una dosis, utiliza la herramienta Dosis pediátricas de Mamá Decide.

> **RECUERDA:** medicamento correcto + peso correcto + concentración correcta + dosis correcta + horario correcto = una administración más segura.

¿Y SI LA FIEBRE NO BAJA?

> Que el termómetro siga marcando fiebre después del medicamento no significa automáticamente que algo esté mal.

Los medicamentos pueden disminuir la temperatura solo parcialmente. Por ejemplo, 39.5 °C puede bajar a 38.4 °C. Si el niño ahora está más cómodo, responde mejor, puede beber y respira normalmente, la respuesta puede ser adecuada.

> **LA PREGUNTA ÚTIL NO ES SOLO "¿CUÁNTO BAJÓ?", SINO "¿CÓMO ESTÁ MI HIJO DESPUÉS DEL MEDICAMENTO?".**

¿QUÉ PUEDO ESPERAR DURANTE LAS SIGUIENTES HORAS?

Durante un episodio de fiebre es frecuente que un niño coma menos, esté más cansado, quiera dormir más, esté algo irritable, presente escalofríos o sude cuando baja la temperatura. Con las horas también pueden aparecer mocos, tos, diarrea, dolor de oído, molestias al orinar, dolor abdominal u otros síntomas que ayudan a entender la evolución.

CON EL PASO DE LAS HORAS, PREGÚNTATE:

- ¿está tomando mejor o peor?
- ¿está orinando?
- ¿respira igual?
- ¿está más despierto o más decaído?
- ¿apareció algún síntoma nuevo?
- ¿algo en su comportamiento me preocupa?

CUÁNDO CONVIENE CONSULTA MÉDICA

> No todo lo que requiere valoración es una urgencia. Hay cambios que justifican consulta aunque el niño todavía responda y pueda hidratarse.

Conviene solicitar valoración médica si aparece alguno de estos cambios sin un dato de alarma urgente:

- la fiebre se acerca a 72 horas o continúa después de ese tiempo
- respira más rápido, aunque no haga esfuerzo importante
- toma menos líquidos
- orina menos
- presenta un signo aislado de posible deshidratación
- está progresivamente más decaído, pero responde
- presenta vómitos persistentes
- tiene dolor de oído
- presenta dolor abdominal
- tiene molestias al orinar
- aparece otro síntoma localizado importante
- tu intuición te dice que algo no está bien

TU INTUICIÓN TAMBIÉN CUENTA. Si piensas “no puedo explicar exactamente qué tiene, pero no está como siempre”, esa observación puede ser una razón válida para buscar valoración.

CUÁNDO ACUDIR A URGENCIAS

Un solo dato importante puede ser suficiente para cambiar la decisión.

- **menor de 3 meses** con temperatura medida ≥38 °C
- dificultad respiratoria importante
- labios morados o color gris/moteado preocupante
- es muy difícil despertarlo
- no responde como normalmente lo hace
- no puede beber
- vomita todos los líquidos
- presenta varios signos importantes de deshidratación
- convulsión con características preocupantes
- rigidez importante del cuello
- manchas rojas o moradas que no desaparecen al presionarlas
- deterioro marcado del estado general

ATENCIÓN ESPECIAL POR EDAD

Menor de 3 meses con temperatura medida ≥38 °C: **valoración médica urgente ahora.**

De 3 a menos de 6 meses con temperatura medida ≥39 °C: valoración médica presencial hoy; urgencias si presenta otra señal roja.

SI PRESENTA UNA CONVULSIÓN

Colócalo de lado en un lugar seguro, retira objetos cercanos, toma el tiempo y permanece a su lado. No introduzcas nada en su boca, no lo sujetes con fuerza, no le des líquidos durante la convulsión y no lo sacudas.

Si dura 5 minutos o más, se repite, presenta dificultad respiratoria o no recupera adecuadamente el estado de alerta, necesita atención urgente.

LO QUE NO DEBES HACER

Algunas medidas frecuentes no ayudan y pueden aumentar el malestar, la confusión o el riesgo de errores.

NO LO ABRIGUES PARA QUE "SUDE"

El exceso de ropa puede aumentar el malestar.

NO USES ALCOHOL

No debe utilizarse para bajar la temperatura.

NO AUMENTES LA DOSIS

La cantidad del medicamento no depende de qué tan alta sea la fiebre.

NO ALTERNES SIN UNA INDICACIÓN CLARA

Es fácil confundir horarios y dosis.

NO USES ANTIBIÓTICOS SOLO POR FIEBRE

La fiebre por sí sola no indica que necesite antibióticos.

NO MIDAS LA TEMPERATURA CADA POCOS MINUTOS

Aumenta la ansiedad y aporta poca información útil.

NO ESPERES SI ESTÁ CLARAMENTE EMPEORANDO

Dificultad respiratoria, incapacidad para beber o alteración del estado de conciencia requieren actuar aunque la fiebre lleve pocas horas.

LA DECISIÓN EN 30 SEGUNDOS

Antes de decidir, revisa cinco cosas y después integra edad, duración, temperatura y evolución.

1	2	3	4	5
RESPONDE	**RESPIRA**	**COLOR**	**BEBE**	**ORINA**
¿Está despierto y responde?	¿Respira sin esfuerzo?	¿Tiene su color habitual?	¿Puede tomar líquidos?	¿Está orinando?

CASA

Responde, respira bien, color normal, bebe, orina y no presenta datos de alarma.

CONSULTA

De 3 a menos de 6 meses con ≥39 °C (valoración hoy), fiebre prolongada, respiración más rápida, menor ingesta u orina, decaimiento sin alarma, síntomas localizados o preocupación importante.

URGENCIAS

Menor de 3 meses con ≥38 °C, dificultad respiratoria, alteración importante de conciencia, color morado/gris, incapacidad para hidratarse, varios signos de deshidratación, rigidez de cuello, manchas no blanqueables o deterioro marcado.

mamadecide.com

Un lugar para esas preguntas que aparecen cuando tus hijos enferman.

En Mamá Decide no tienes que buscar la respuesta. **Mamá Decide te hace las preguntas.**

Te ayuda a ordenar el siguiente paso con preguntas sencillas a través de herramientas interactivas, sobre lo que observas para orientarte entre vigilar en casa, consultar al pediatra o buscar atención urgente.

OBSERVA MÁS A TU HIJO QUE AL TERMÓMETRO.

MAMÁ DECIDE · Más criterio. Menos miedo.

Dr. Víctor Hugo Espinoza Román · Pediatra Infectólogo