

Recomendaciones Útiles Pediatría: FIEBRE

¿QUÉ ES Y QUÉ CAUSA LA FIEBRE?

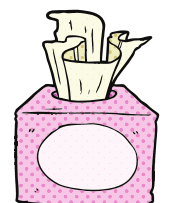
La fiebre es un aumento de la temperatura del cuerpo que supera determinado nivel. En general, tener fiebre significa tener una temperatura de más de 38 °C. La causa más común de la fiebre es una infección. Estas son algunas de las infecciones comunes que pueden provocar fiebre:

- Un resfriado o gripe
- Una infección de vías respiratorias
- Una infección gastrointestinal

La mayoría de estas infecciones no son graves y mejoran solas.

¿QUÉ CONSEJOS PUEDEN AYUDAR A ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

- **Para evitar contagios** se deberán **extremar las medidas de higiene** evitando así que otros padezcan la enfermedad. Esta higiene es especialmente importante durante el tiempo en los que aparecen los síntomas.
 - ★ Lavarse las manos a menudo con agua y jabón para evitar la transmisión de los virus y siempre después de toser, estornudar y sonarse.
 - ★ Mantenerse a la mayor distancia posible, de las personas que presentan síntomas.
 - ★ Al toser o estornudar procurar cubrir la boca y la nariz con el codo o con un pañuelo para retener las secreciones respiratorias.
 - ★ Usar preferentemente pañuelos desechables para sonarse los mocos y tirarlo nada más usarlos.
- Evitar fumar delante del menor, evitando su exposición a ambientes con humo.
- **Favorecer su descanso**, permitiendo que permanezca en casa: esto le ayudará a superar la enfermedad y, además, no contagiará a otras personas en su entorno escolar.
- Es importante asegurar una **hidratación adecuada** en los niños/as, aumentando la ingesta de líquidos durante estos días. Los niños/as, tenderán a tener menos apetito y puede que beban menos de lo habitual.
- Hay que tratar a los niños/as sólo cuando la fiebre se acompaña de malestar general o dolor. El paracetamol y el ibuprofeno son eficaces. Sus dosis se calculan según el peso del niño/a, no según la edad. No es aconsejable alternar o combinar ambos medicamentos.
- Se desaconseja el uso de paños húmedos, frías de alcohol, duchas o baños para bajar la fiebre.
- No cubrir ni desabrigar demasiado al niño/a con fiebre.



¿CUANDO CONSULTAR CON SU PROFESIONAL SANITARIO/A?

- ⚠ Si siempre hay que consultar si tiene fiebre un/a **menor de 2 años de edad**.
- ⚠ Si fiebre $>39^{\circ}\text{C}$ en mayores de 2 años, o si persiste más de 3 días.
- ⚠ Si una vez recuperada/o de la fiebre, reaparece ésta, o empeora el estado general del niño/a.
- ⚠ Dificultad para respirar (se oyen ruidos al respirar, adopta posturas anormales)
- ⚠ Si no está ingiriendo líquidos en cantidad suficiente o tiene vómitos y/o diarrea persistentes.
- ⚠ Si le cuesta despertarse o interactuar con él o ella o se muestra especialmente irritable o con llanto excesivo difícil de calmar.
- ⚠ Si aparecen manchitas en la piel, que no desaparecen al estirar la piel de alrededor.
- ⚠ Si la fiebre se acompaña de:
 - Dolor de oídos, dolor de cabeza intenso, cambios en la frecuencia, color, olor de la orina y/o presenta molestias al orinar, dolor al tocarse la tripa convulsiones o se presenta por fiebre.
- ⚠ Si no ha cumplido con el calendario de vacunación de su comunidad.



INFORMACIÓN DE INTERÉS

Decálogo de la fiebre
(AEPap)

Uso seguro paracetamol

Uso seguro ibuprofeno

Calendario vacunación
CAPV 2020



- Podrás acceder a más información clara, independiente y útil sobre el uso seguro de medicamentos en el sitio web dirigido a la ciudadanía, ***i-botika***. (en euskara y en castellano)
- Accede al documento "*Decálogo de la fiebre*" el sitio web de la **Asociación Española de Pediatría de Atención Primaria (AEPap)**
- Conoce el calendario de vacunaciones infantiles establecido en la CAPV en su última versión del año 2018 a través de la página **web de Osakidetza**.