

Fiebre sin pánico

Qué observar, qué hacer y cuándo buscar atención

BEBÉS Y NIÑOS

La fiebre no es una enfermedad: es la respuesta del cuerpo ante una infección, casi siempre viral. Lo que más orienta no es el número del termómetro, sino cómo se ve tu hijo o hija.

Cómo medir bien

- Usa termómetro digital. Los de mercurio ya no se recomiendan y son un riesgo si se rompen.
- La medición axilar es la más práctica en casa: seca la axila, coloca la punta en el centro y sostén el brazo pegado al cuerpo hasta que suene.
- Anota la hora y el número. Un registro sencillo vale más que muchas mediciones sueltas.
- No midas justo después del baño, de haber comido o de estar muy abrigado: espera unos minutos.

Se considera fiebre a partir de 38 °C. Entre 37.5 y 38 °C se habla de febrícula: conviene vigilar, no alarmarse.

Qué observar (esto importa más que el número)

Observa	Tranquiliza	Preocupa
Ánimo	Juega, sonrío o se calma en brazos cuando baja la fiebre	Decaído, no responde igual, difícil de despertar
Respiración	Tranquila, sin ruidos	Rápida, con quejido, aleteo de la nariz o hundimiento de costillas
Color	Piel y labios de color normal	Muy pálido, grisáceo o labios morados
Líquidos	Toma pecho o líquidos, moja pañales	Rechaza el pecho o el líquido, pañales secos, boca seca, llanto sin lágrimas
Piel	Sin manchas nuevas	Manchas o puntos rojos que no desaparecen al estirar la piel

Qué sí ayuda en casa

- Ofrecer líquidos con frecuencia y en poca cantidad. En menores de 6 meses, pecho o fórmula más seguido.
- Ropa ligera y habitación fresca. Ni desnudar por completo ni abrigar de más.
- Baño con agua tibia, si le resulta agradable. Si tiembla o llora, se suspende.

- Dejar descansar. No hace falta despertarlo solo para medir la temperatura.

Qué evitar

- Alcohol, vinagre o hielo sobre la piel: no bajan la fiebre y pueden ser peligrosos.
- Baños de agua fría: provocan escalofrío y el cuerpo genera más calor.
- Dar medicamentos sin indicación de quien atiende a tu hijo, alternar dos medicamentos por cuenta propia o repetir el que sobró de otra ocasión.
- Aspirina en niños y adolescentes: se asocia a una complicación grave del hígado y el cerebro.
- Antibióticos "por si acaso": no sirven contra los virus, que son la causa más frecuente.

Cuándo buscar atención el mismo día

- Menos de 3 meses de edad con cualquier fiebre, aunque se vea bien. Esta es la regla más importante de toda la guía.
- Entre 3 y 6 meses con fiebre de 38.5 °C o más.
- Fiebre que dura más de 3 días.
- Fiebre que cede y regresa después de estar sin fiebre por más de 24 horas.
- Enfermedad de base, prematuridad o tratamiento que baje las defensas.
- Tu intuición te dice que algo no está bien, aunque no puedas explicarlo. Cuenta como motivo.

Busca atención inmediata si aparece

- Dificultad para respirar: quejido, aleteo nasal, hundimiento entre las costillas o respiración muy rápida
- Labios, lengua o piel morados o grisáceos
- Convulsión, o quedar rígido y luego flácido
- Muy difícil de despertar, o no reconoce a quien lo cuida
- Manchas rojas o moradas que no desaparecen al estirar la piel
- Llanto inconsolable que no cede con nada, o quejido continuo
- Vómito persistente que impide retener líquidos
- Rigidez del cuello o dolor de cabeza intenso
- Fontanela (la mollera) abombada o muy hundida

Convulsión por fiebre: qué hacer

Ocurre en algunos niños pequeños y casi siempre es benigna, aunque da mucho miedo verla.

- Recuéstalo de lado, en el piso, lejos de muebles.
- Afloja la ropa del cuello. No metas nada en la boca, ni los dedos.
- No lo sujetes ni intentes detener los movimientos.
- Mira el reloj: cuánto dura importa.
- Llama al 911 si dura más de 5 minutos, si se repite, si es la primera vez o si no recupera el estado normal después.

Mi registro

Fecha y hora	Temperatura	¿Cómo se veía?	¿Tomó líquidos?

DE DÓNDE SALE ESTA GUÍA

- Organización Mundial de la Salud — Atención integrada a las enfermedades prevalentes de la infancia.
- Secretaría de Salud (México) — Recomendaciones de atención al niño con fiebre en el primer nivel.
- American Academy of Pediatrics — Fever and antipyretic use in children.

Esta guía es material educativo y no sustituye una consulta médica. No indica dosis de ningún medicamento ni reemplaza la valoración de quien lleva tu control o el de tu bebé. Ante una urgencia, llama al 911. Puedes imprimirla y compartirla tal como está; no está permitido venderla ni modificarla.