

La fiebre en el niño

Por: Dra. Carina Vaca Zeller

En la época de la niñez no es infrecuente que un niño presente alguna enfermedad con fiebre. Hay muchos mitos sobre la fiebre y prácticas establecidas sobre bases no tan claras que quisiera esclarecer. Cuando un niño está con fiebre, esta alza de temperatura es un signo de que hay alguna enfermedad. En general se trata de una infección. La fiebre nos está advirtiendo de la presencia de la enfermedad y esto siempre constituye un motivo para estar alerta y consultar al pediatra.

¿Qué es la fiebre?

Es un alza de temperatura de más o igual a 38° axilar. Entre 37° y 38° se considera febrícula. La temperatura bucal o anal suele marcar medio grado más. Lo mismo vale para los termómetros que se usan en el oído.

La fiebre es una reacción del cuerpo que está defendiéndose contra una agresión (por ejemplo un virus o una bacteria). Todo el sistema inmune se activa: los glóbulos blancos (células de defensa) comienzan a defenderse y a intentar matar al agresor, se generan y liberan sustancias del sistema inmune que potencian todo este proceso. Además ocurre que en nuestro cerebro poseemos un termostato (set point) que se ajusta a un nivel de temperatura superior a lo normal. Está comprobado que a mayor temperatura a ciertos virus se les inhibe la reproducción. Por lo tanto, la fiebre trae grandes beneficios y es un valiosísimo instrumento del cual el niño se está valiendo para superar una enfermedad.

¿Cuándo es peligrosa la fiebre?

La fiebre que produce daño neuronal es de 42.2°. Los niños normalmente desarrollados tienen el set point (termostato en el cerebro) que no permite llegar a esa temperatura. Una excepción es la insolación, donde se pueden alcanzar esas temperaturas, pero eso no es fiebre. En niños con daño cerebral de base también la temperatura puede alcanzar esos niveles, pero eso son excepciones, ya que en ellos no funciona bien el set point. Por lo tanto, en la gran mayoría de los niños la fiebre no se acerca a los 42° y no es peligrosa, sino que beneficia.

¿Cómo acompaño a mi niño con fiebre?

Cuando un niño tiene fiebre en general tiene poco o nada de apetito. Hay que respetar esta sabia reacción y no forzarlo a comer. Lo importante es que tome líquidos como una infusión de hierbas (lo ideal es flores de tilo o flores de sauco) sin azúcar o un jugo natural recién hecho. Es importante que un niño con fiebre se

hidrate, ya que pierde gran cantidad de líquido con la generación de calor. Y cuando se le ofrece algo de comer, preferir alimentos crudos, por ej. ensalada de frutas o de vegetales crudos. Esto lo aceptará con más gusto y son alimentos más livianos que puede tolerar mejor. Si además hay secreciones de nariz o tos con flema, es recomendable suprimir lácteos, proteínas (carne, huevo, legumbres) y harinas blancas por unos días, ya que estos alimentos contribuyen en la formación de mucosidad.

Cuando un niño está con fiebre, toda la fuerza de su organismo está involucrada en el proceso de enfermedad. Estos suelen ser procesos orgánicos inconscientes. De hecho los niños no están muy lúcidos. Necesitan por eso la ayuda de un ambiente tranquilo, sin ruidos y especialmente SIN TV, para que toda su fuerza se centre en los procesos orgánicos inconscientes de autosanación.

Hay que controlar que los pies no estén fríos. Si están fríos, aunque esté con fiebre, hay que calentárselos con una bolsita de agua caliente o con una bolsita de semillas calentada.

Con la fiebre, se suele tener frío y aparecen hasta tiritones. Eso es porque el organismo está buscando que la temperatura suba. Entonces hay que abrigar al niño, para ayudarlo en este proceso con el que él se está defendiendo. Una vez que subió y especialmente cuando se produjo la sudoración se puede ya desabrigar un poco o cambiarlo de ropa si la tiene mojada.

Es importante poder seguir la curva febril. Para esto es necesario tomar la temperatura cada 3 o 4 horas e ir anotándola en un papel. Al día siguiente se anotan los registros a las mismas horas. Así se puede comparar dos temperaturas de días continuos a la misma hora. Si hay una disminución de unas décimas de grado de un día a otro, significa que la curva febril ya va en descenso. Este método es muy útil, porque la fiebre tiende a hacer curvas que se repiten y así este elemento es muy valioso para evaluar la evolución del enfermito. Por supuesto este método no sirve si se usan antipiréticos, ya que entonces se alteran las curvas de temperatura.

Es claro que un elemento fundamental en el acompañar el proceso de fiebre es que la mamá o un adulto cercano y querido por el niño esté con él acompañándolo con cuidados amorosos. Un niño enfermo necesita de esa compañía cariñosa casi constante al lado de su cama. También puede ser importante dentro de los detalles del cuidado que haya un lindo ramo de flores y una bella imagen a la vista del niño.

De más está decir que un niño con fiebre tiene que guardar cama y no debe salir, excepto si es por alguna atención médica.

Cuando la temperatura llega a 40°, para prevenir el acercarse a los 42, usamos un método que ayuda a autorregular la temperatura. Son las compresas de agua con limón en los pies. Con esto suele evitar que la temperatura siga subiendo.

Lo ideal es atravesar este proceso acompañada de un médico que valore la importancia de la fiebre y esté dispuesto a seguir cotidianamente la evolución de un niño. Sino es muy difícil que los padres encuentren el sostén interior para sobrellevarlo solos.

¿Cómo se hacen las compresas de agua con limón?

Se coloca el jugo de un limón exprimido (también la cáscara si el limón es orgánico) en 1 y media taza de agua calentita (no hirviendo). Se coloca un paño adentro, como una gasa o pañal de tela, se lo estruja bien y rápidamente se aplica, antes de que se enfríe. Se envuelve desde los pies hasta las rodillas, como momia e inmediatamente se cubre con un calcetín de lana gruesa o se envuelve con algo de lana, como una bufanda o un sweater viejo. Se hace lo mismo con la otra extremidad inferior. Se las deja 10 minutos, se repiten y se vuelven a dejar 10 minutos. Se hace por tercera vez y esta vez se deja 2 o 3 horas hasta que los paños salgan secos. Es imprescindible que los pies estén calentitos antes de hacer las compresas. Si el niño tiene los pies fríos, aunque tenga 40° de temperatura, hay que calentarle los pies con una bolsa de agua caliente primero.

¿Son recomendables las medidas físicas para bajar la fiebre?

No son recomendables las medidas físicas para bajar la fiebre (ej.: ponerlos en una tina con agua tibia o fría, ponerles paños de agua helada en el abdomen, pasarles paños con alcohol, etc.) porque cuando se está con fiebre, el set point (termostato que está en el cerebro) está fijado a una temperatura superior (por ej. 39,5°); al bajar la temperatura periférica con medidas físicas, el set point interpreta que el cuerpo se está enfriando por lo tanto busca calentarse más. Por lo tanto la temperatura interior puede subir más, mientras que la piel puede mantenerse más fría. Por lo tanto las medidas físicas pueden ser contraproducentes.

Las medidas físicas sólo sirven para bajar la temperatura cuando se ha dado antipiréticos, ya que éstos actúan bajando la temperatura que ha fijado el set point, entonces las medidas físicas actuarían como coadyuvantes en lo que ya inició el antipirético.

Pero por sobre todo, nosotros NO buscamos bajar la temperatura, ya que la fiebre es nuestra aliada en lograr una curación y un estímulo para que el sistema inmunológico se fortalezca.

¿Qué son las convulsiones febriles?

Las convulsiones febriles simples, exteriormente son iguales a una crisis epiléptica y duran menos de 15 minutos. No hay que confundirlas con los temblores que les

da a los niños cuando la temperatura va subiendo. Es un evento que asusta mucho a los padres cuando lo presencian.

La convulsión febril puede producirse entre los 6 meses y los 6 años de vida. No depende de un límite de temperatura. En general se produce cuando la fiebre está subiendo.

Cuando se produce una convulsión febril, el niño siempre tiene que ser evaluado por un médico, para constatar que se trate solamente de una convulsión febril y descartar otras causas más graves de convulsión con fiebre como encefalitis, meningitis o de una epilepsia que se manifiesta con la fiebre.

Se han hecho estudios muy numerosos, con grandes cantidades de personas, con seguimientos a 30 años incluso donde quedó totalmente comprobado que la convulsión febril simple no deja ninguna secuela, ni motora, ni intelectual, ni emocional. Es decir, las convulsiones febriles son totalmente benignas, salvo el mal rato que pasan los adultos a cargo del niño cuando ellas ocurren.

Lo otro importante a destacar es que el dar antipiréticos no evita tener convulsiones, ya que como dijimos, éstas se producen en el momento de ascenso de la fiebre y el antipirético se le da cuando la fiebre ya subió.

¿Cuándo se consulta inmediatamente con la fiebre?

En niños menores a tres meses, siempre hay que consultar de inmediato en caso de fiebre o en niños mayores si la fiebre se acompaña de dolor de cabeza intenso y vómitos. También si la fiebre alta se acompaña de lesiones como picadas de pulga rojas.

¿Por qué no bajar la fiebre?

Cada vez que se da antipiréticos (paracetamol, ibuprofeno, diclofenaco, etc.) lo que hacemos es frenar un sano proceso de activación del sistema inmune frente a la enfermedad. Con la disminución reiterada de la fiebre, el sistema inmune tiende a inhibirse. En niños en que se usa constantemente antipiréticos y antibióticos de manera irracional, tienen la tendencia a hacer infecciones recurrentes, ya que nunca pueden poner sus propias fuerzas de defensa a prueba y cada vez hacen menos fiebre.

Es un hecho que así como en la historia de la humanidad, la medicina ha logrado disminuir la incidencia y lograr tratamientos para las enfermedades agudas, en la misma medida ha aumentado la incidencia de enfermedades crónicas (no sólo por la mayor expectativa de vida). Hoy no sólo se ven más enfermedades crónicas, sino que se las ve a edades cada vez más tempranas. Esta es una tendencia de enfermedades en general frías y que tienden a la esclerosis. A éstas corresponden la aterosclerosis, artrosis, alergias, el cáncer. Es decir, en la medida que se

inhibe la tendencia a reaccionar en forma aguda de un organismo, el peso de la balanza se va hacia la forma de reaccionar en forma crónica. Lo mismo ocurre en la biografía de una persona. Esa persona tendrá más probabilidades de adquirir enfermedades crónicas si se han inhibido reiteradamente las reacciones agudas que haya tenido. En otras palabras, una persona que suele hacer fiebre tiene el mejor elemento de prevención contra el cáncer (por ejemplo). Está comprobado que personas que adquieren cáncer, suelen tener una historia de muchos años sin haber tenido fiebre, previo a la aparición de éste.

Cuando se da un antipirético, no se puede seguir la curva de fiebre. Por lo tanto puede surgir incertidumbre de cuál está siendo la verdadera evolución. A veces incluso un cuadro puede complicarse, pero como se está dando antipiréticos y no se sabe cómo va la curva febril, hay una tranquilidad artificiosa, que puede llevar a consultar cuando sea demasiado tarde y haya ocurrido una complicación que pasó inadvertida.

Al dar antipiréticos es cierto que los niños se ven mejor y se sienten mejor, pero eso no significa que estén mejor. Ya que al inhibir la reacción de su sistema inmune, el microorganismo con el que se relaciona su enfermedad se vuelve más agresivo, ya que se “bajó la guardia” dentro del organismo. Dar antipiréticos es literalmente usar la política del avestruz.

¿Qué pasa si mi niño está delirando con la fiebre?

Lo habitual es que para pensar con claridad y tener plena lucidez de conciencia la cabeza tiene que estar fría. Por lo tanto es natural, que al calentarse la cabeza, haya falta de lucidez y se hablen incoherencias. Esto es normal dentro de la fiebre y no deja ninguna secuela. Cuando se pase la fiebre, el niño volverá a tener la misma coherencia de siempre. Pueden ayudar los baños de pies en agua calentita (a la misma temperatura corporal) en estos casos, para que deje de delirar.

¿Cómo ayudo cuando hay dolor de cabeza, producto de la fiebre?

Cuando hay dolor de cabeza, ya sea por fiebre o congestión nasal o sinusal, es bueno hacer un baño de pies caliente. De ese modo llevamos el calor de arriba hacia abajo y en la cabeza suele producirse un alivio.

Se exprime un limón y se coloca el jugo (la cáscara también si es orgánico) en un balde con agua a 37-38°. Se colocan los pies y pantorrillas dentro del agua calentita por unos 15 minutos. Luego se sacan. Se secan de inmediato y se ponen calcetines calentitos. Se pueden mantener los pies calientes también con una bolsita de agua caliente o una bolsita de semillas calentada.

Si se tiene semillas de mostaza molida, es más efectivo el baño de pies con mostaza. Se coloca 4 cucharadas colmadas de semilla de mostaza molidas (que

no esté molida hace más de 6 meses, porque si no pierde fuerza) en un balde con agua a la temperatura corporal (no más alto). Se introducen los pies de modo que el agua llegue hasta la mitad de las pantorrillas. Tiene que estar el tiempo suficiente hasta que empiece a picar o los pies se pongan un poco rojos. Esto es variable, según el tipo de piel, entre 7 y 15 minutos. Después se enjuaga con agua calentita, para que no queden restos de mostaza. Se secan los pies y se colocan calcetines abrigaditos. Es importante reposar por ½ hora posterior a este baño. No es recomendable hacerlo si hay alguna herida abierta en los pies o lesión inflamatoria.

¿Tiene más beneficios la fiebre?

Las enfermedades con fiebre suelen darse más frecuentemente en la época de la niñez. Eso está hablando de una cierta tendencia natural que puede tener su sentido. Después de que los niños han atravesado una enfermedad con fiebre, en que no se ha interrumpido el proceso con antipiréticos, muchas veces se pueden observar cambios muy notorios. Puede ocurrir un “estirón” o una maduración en algún aspecto, por ejemplo una mejoría en su motricidad o coordinación, en sus procesos de independencia, en superar el tartamudeo. A veces se ven cambios incluso en los rasgos de la cara. Para un observador fino muchas veces estos cambios son evidentes y nos están hablando de que se produce un proceso de desarrollo importante en la niñez, que es como un salto que el niño dio después de atravesar su proceso febril.

Obviamente los niños que pueden hacer su fiebre sin ser inhibida, no suelen hacer infecciones recurrentes, ya que con cada fiebre se fortalecen y ya no estarán tan débiles frente a las próximas posibilidades de contagio.