

# Creando bienEstar



## La fiebre: un aliado de nuestro organismo

**Dra. Eva Alarcón Aramburo**  
Médico del Servicio de Urgencias  
Hospital Infanta Elena

**Debemos saber que la fiebre no es una enfermedad como a veces se la presenta, y lejos de ser un enemigo, es una parte importante de las defensas del cuerpo contra la infección. Por lo tanto hay que tratarla con respeto.**

La fiebre está relacionada habitualmente con la estimulación del sistema inmunitario del organismo, que son nuestras defensas naturales. Y en este sentido, puede ser útil para que el sistema inmunitario tome ventaja sobre los agentes infecciosos que nos atacan, puesto que éstos son sensibles a la temperatura. Por ello y debido al sistema inmunológico poco experimentado con el que cuentan, son los niños quienes son más proclives a sufrir fiebres elevadas.

**"Aunque una fiebre sea para nosotros un signo de que se podría estar presentando una batalla en el cuerpo, dicha fiebre está luchando a favor de la persona y no en contra".**

La temperatura normal del cuerpo humano fluctúa entre 36,5° y 37,5°, variando entre personas, según la edad, la actividad y el momento del día. Se entiende por fiebre al aumento de la temperatura corporal por encima de lo que se considera normal, es decir, un aumento de la temperatura corporal, medida en la axila, superior a 38° C (38,5° C medida en el recto).

Si la temperatura axilar es mayor de 37° C y menor de 38 se llama febrícula.

Si la temperatura axilar es mayor o igual a 38 y menor de 40° C se llama fiebre.

Si es mayor o igual a 40° C se llama hiperpirexia. Temperaturas superiores a 42° C en el hombre suelen ser incompatibles con la vida.

### ¿Qué hacer para intentar reducir la fiebre?

Si la fiebre es leve y no hay otros problemas presentes, no es necesario administrar tratamiento alguno, sólo ingerir mucho líquido y reposar.

Se deben tomar medidas para bajar la fiebre si la persona está incómoda, vomitando, deshidratada o tiene dificultad para dormir. **El objetivo es bajarla, no eliminarla.**

No se debe arropar a alguien con escalofríos o fiebre alta. El ambiente debe ser confortablemente fresco.

Un baño con agua tibia puede ayudar a refrescar a alguien que tenga fiebre.

No se deben usar baños fríos ni frotar alcohol. Se recomienda tomar líquidos frescos.

Las causas más frecuentes de fiebre en el adulto son:

Infecciones bacterianas o virales (gripe, catarros, otitis, gastroenteritis, laringitis, bronquitis, infecciones urinarias, etc....)  
Ocasionalmente, problemas más graves, como neumonía, apendicitis, tuberculosis y meningitis  
Enfermedades reumatológicas  
Algunos tipos de cánceres

Además de las infecciones, son causa de fiebre el abuso de anfetaminas y la abstinencia alcohólica en el adicto a la bebida, así como la recepción de calor emitida por maquinaria industrial o por insolación.

### ¿Cuándo buscar asistencia médica en un adulto con fiebre?

Una fiebre que dura más de 48 ó 72 horas.

Fiebre de más de 40,5° C (105° F), a menos que baje seguramente con tratamiento y la persona esté cómoda.

Existencia de síntomas preocupantes como irritabilidad, confusión, dificultad para respirar, rigidez en el cuello, incapacidad para mover un brazo o una pierna o convulsión por primera vez.

Síntomas que sugieren la presencia de una enfermedad que pueda requerir tratamiento, como dolor de garganta, dolor de oído o tos. La persona cree que ha dosificado incorrectamente algún antipirético.

### Asistencia médica

El médico nos hará preguntas para saber nuestra historia clínica. Luego llevará a cabo el examen físico que puede incluir una evaluación detallada de la piel, los ojos, los oídos, la nariz, la garganta, el cuello, el pecho y el abdomen para buscar la causa de la fiebre.

Los exámenes de diagnóstico que pueden realizarse son:

Análisis de sangre  
Análisis de orina  
Radiografía de tórax

El tratamiento depende de la duración, la causa de la fiebre y de los otros síntomas que la acompañan.