

Cómo ayudar a una criatura cuando tiene fiebre

Tener a una criatura enferma nunca es fácil. Hay enfermedades que requieren ir al médico o al hospital y hay enfermedades que se pueden tratar mejor en casa. Para ayudarle a atender a su niño(a) donde mejor conviene, hemos creado el presente kit que contiene:

- Un termómetro digital
- Un cuadro de dosis para bebés y niños
- Una jeringuilla para medir dosis

¿Qué viene siendo la fiebre?

Le fiebre –o calentura– es el aumento de la temperatura normal del cuerpo. En la mayoría de los niños, esta temperatura anda entre 97.4 y 100.2 grados Fahrenheit (36.3 y 37.9 grados centígrados). La fiebre puede durar por un período corto y específico, o en ocasiones puede volver por un tiempo más largo. Las fiebres avisan al cuerpo que su sistema inmune tiene que luchar contra bacteria y virus. Si bien la fiebre causa molestias, de hecho, a veces ayuda al cuerpo a sanar.

¿Tiene fiebre su niño(a)?

Para determinar si su criatura tiene fiebre, habrá que tomarle una lectura correcta de su temperatura. Existen tres maneras de medir la temperatura: le puede tomar la temperatura oral, o de axila, o del recto. Hable con su médico para ver cuál método es el más adecuado.

Para tomar la temperatura oral (mejor para niños mayores y cooperativos):

1. Coloque el termómetro debajo de la lengua del niño(a).
2. Dígales que cierre los labios alrededor del termómetro.
3. Mantenga el termómetro así hasta que suene el bip.
4. Retire el termómetro de la boca de la criatura.
5. Ve a la toma del despliegue digital.
6. La temperatura es normal si oscila entre 97.4° F y 100.2° Fahrenheit (36.3° y 37.9° centígrados).
7. Limpie el termómetro con agua fría y con jabón y enjuáguelo antes de guardarlo.

Para tomar la temperatura de axila:

1. Sostenga el codo del niño o niña.
2. Levante suavemente el brazo de la criatura para separarlo un poco del costado.
3. Coloque la punta del termómetro en la axila de su niño o niña.
4. Cerciórese que todos los lados del termómetro toquen la piel del niño(a).
5. Bájele el brazo sobre el termómetro.
6. Mantenga el termómetro así hasta que suene el bip.
7. Retire el termómetro de la axila.
8. Ve a la toma del despliegue digital.
9. La temperatura es normal si oscila entre 97.4° F y 99.4° Fahrenheit (36.3° y 37.9° centígrados).
10. Limpie el termómetro con agua fría y con jabón y enjuáguelo antes de guardarlo.

Para tomar la temperatura del recto:

1. Ponga un poco de gel de petróleo en la punta del termómetro.
2. Acueste a la criatura boca arriba sobre una superficie firme o bien, boca abajo sobre su regazo.
3. Procure que no se mueva el niño o niña.
4. Si la criatura está boca arriba, agarre ambos tobillos y levante ambas piernas, como si le cambiara de pañal.
5. Con una mano ábrale con cuidado el trasero; tome el termómetro con la otra mano.
6. Deslice suavemente el termómetro en el recto ¼ a ½ pulgada (de medio centímetro a 1.3 cm.). Nunca meta el termómetro más de eso.
7. Mantenga el termómetro así hasta que suene el bip.
8. Retire el termómetro.
9. Ve a la toma del despliegue digital.
10. La temperatura es normal si oscila entre 97.4° F y 99.4° Fahrenheit (36.3° y 37.9° centígrados).
11. Limpie el termómetro con agua fría y con jabón y enjuáguelo antes de guardarlo.

(continúa atrás)

Qué hacer si el niño tiene fiebre

Al tratar la fiebre, ayuda a la criatura a estar más a gusto de modo que quiera tomar suficientes líquidos y a andar activo. Siga los pasos a continuación para bajar la fiebre y ayudar así al niño o niña a sentirse mejor más pronto:

Pruebe remedios caseros.

Ofrézcale líquidos. Las fiebres tienen la tendencia de restar el agua que necesitan nuestros cuerpos. Sin la debida cantidad de agua, aumenta la temperatura corporal más de lo normal. Ofrezca al niño o niña bastante líquido para que se ayude a bajar la temperatura, pero déselo en pequeñas cantidades, sobre todo si tiene malestar estomacal.

Conozca la temperatura corporal percibida por el niño. Si los hijitos tienen la edad suficiente como para escoger su propia ropa, deje que sean ellos quienes elijan qué ponerse. Si aún están demasiado niños o niñas para seleccionar la ropa y ajustarse a como se sientan –calientes o fríos– observe las señas evidentes de temperatura. Si el niño o niña está sudando o tiene la carita enrojecida, quítele algo de ropa o de frazadas. Si tiene escalofríos o empalidece, añada un poco de ropa o frazadas.

Dele al niño(a) un baño de esponja con agua tibia. Coloque a su criatura en una tina y sóbele suavemente con agua tibia. Si el niño no se siente a gusto o tiene escalofríos, deje de bañarlo y sáquelo de la tina.

Pruebe medicamentos de mostrador.

Tylenol® (o su equivalente genérico, acetaminofeno) y Motrin® (o su equivalente genérico, ibuprofeno) son medicinas de mostrador (es decir, que no necesitan de una receta) y suelen ayudar a bajar la fiebre. Use la dosis indicada en este kit o vea la etiqueta del paquete del medicamento a fin de saber cuánto darle en base a la edad y el peso del niño o la niña. Si es menor de 2 años de edad, consulte al médico o al farmacéutico antes de darle cualquier medicina.

Administre el medicamento cuando su hijito(a) esté despierta. No es necesario despertarle sólo para darle la medicina. No le dé acetaminofeno e ibuprofeno al mismo tiempo: los errores de dosis ocurren más a menudo cuando se utilizan ambas medicinas a la vez. Use sólo un medicamento a menos que el médico le recomiende los dos.

Sepa cuándo llamar al médico de su niño(a).

La fiebre por sí sola no hace daño a la criatura y no necesariamente requiere de tratamiento. Sin embargo, hay ocasiones cuando hay que llevar al niño con el doctor. Llame al médico en caso de que su niño(a):

- Tenga menos de 3 meses de edad y tiene una temperatura de 100.2 grados Fahrenheit (38 grados centígrados) o más.
- Se encuentra letárgico (débil, con sueño) y/o más irritable de lo normal.
- Tenga fiebre que le ha durado tres días o más.
- Tiene fiebre Y ADEMÁS dolor de garganta, o dolor de oído, dolor estomacal, dolor de cabeza cuello tieso, sarpullido, o dolor al orinar.
- Está tomando menos líquidos de lo usual y en las últimas 24 horas, ha mojado menos de cuatro pañales o ha orinado menos de dos veces.
- Está teniendo dificultad para respirar, ya sea con o sin fiebre.

Recursos adicionales

Si es usted miembro del plan de salud Providence Health Plan, llame a la línea de consejería médica de las enfermeras, disponible las 24 horas para asesorarle de manera confidencial. El número de teléfono se encuentra al dorso de su tarjeta de identificación de miembro. Al llamar, diga su número de identificación que se localiza al frente de dicha tarjeta. Si no es miembro del plan de salud Providence Health Plan, como sea puede ver información médica general en: www.providence.org/healthlibrary.