

No vuelva a cometer este error cuando su hijo se enferme

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

HISTORIA EN BREVE

- › Pero en general, la fiebre es una señal de que el sistema inmunológico está funcionando bien
- › La AAP no recomienda darle antipiréticos (medicamentos para reducir la fiebre) a su hijo
- › Cada vez que recurre a los medicamentos para bajar la fiebre, hace que su cuerpo tenga un entorno apto para los patógenos invasores

La fiebre es una de las principales razones por las que los padres consultan al médico cuando su hijo se enferma y es cierto que la fiebre en un bebé menor de 3 meses es motivo de gran preocupación, ya que, en estos casos, existe el riesgo de infecciones bacterianas graves. Además, se debe consultar a un médico cuando un niño tiene fiebre y sufre una convulsión, al menos la primera vez.

Pero en general, la fiebre es una señal de que el sistema inmunológico está funcionando bien y en los niños mayores con enfermedades leves, la fiebre es una señal positiva. Es evidencia de que el niño tiene un sistema inmunológico activo. La fiebre no daña su cerebro ni su cuerpo, pero sí requiere que el niño beba muchos líquidos.

Según el New York Times, los padres no son los únicos que se preocupan de más:

"Otros estudios han analizado las actitudes del personal médico, a quienes la fiebre les preocupa tanto como a los padres ... Parte de esta fobia 'proviene de médicos y enfermeras'".

Es medianoche y su hijo se despierta con fiebre. Para muchos padres, este escenario provoca una llamada al médico y una reacción inmediata para bajar la fiebre lo antes posible, a menudo con un antipirético (medicamento para la fiebre).

Pero ¿es la fiebre de su hijo motivo de preocupación y combatirla es la mejor opción?

En la mayoría de los casos, una simple fiebre en realidad es una señal de que el sistema inmunológico de su hijo está funcionando muy bien. De hecho, casi todos los animales desarrollan fiebre de forma natural cuando luchan contra una enfermedad bacteriana o viral, y esta respuesta se produce porque mejora la capacidad de su cuerpo para deshacerse del problema.

Entonces, en muchos casos, bajar la fiebre no solo es algo innecesario, sino que en realidad podría obstaculizar el proceso de recuperación de su hijo, al prolongar la enfermedad en lugar de curarla más rápido.

Recuerde que no debe temerle a la fiebre. Mucha evidencia demuestra que la fiebre sirve como un estímulo saludable para desarrollar un sistema inmunológico fuerte y por lo general, mientras más alta es la fiebre, mayor es el estímulo. Algo así como cuando levantar pesas más pesadas produce un mayor crecimiento muscular.

La AAP NO recomienda medicamentos para reducir la fiebre

La Academia Americana de Pediatría (AAP) reconoce que la fiebre no es una enfermedad, sino una señal de que su cuerpo está haciendo lo que se supone que debe hacer para combatir las infecciones. **Indica que:**

"La fiebre no es una enfermedad, sino un síntoma de enfermedad y por lo general, es una señal positiva de que el cuerpo está combatiendo las infecciones".

La AAP tampoco recomienda darle antipiréticos (medicamentos para reducir la fiebre) a su hijo, ni siquiera cuando alcanzan una temperatura elevada: [Como dice su sitio web](#):

"Por lo general, no es necesario tratar la fiebre con medicamentos, a menos que su hijo se sienta muy mal o tenga antecedentes de convulsiones febriles. La fiebre podría desempeñar un papel muy importante para ayudar a su hijo a combatir la infección.

A menos que su hijo tenga antecedentes de convulsiones o una enfermedad crónica, las temperaturas elevadas en sí no representan ningún peligro. Incluso si su hijo tiene antecedentes de convulsiones febriles, por lo que trata la fiebre con medicamentos, aún hay riesgo de que sufra una convulsión... Si come y duerme bien y además tiene períodos de diversión, lo más probable es que no necesite ningún tratamiento".

Beneficios de la fiebre

Cuando un organismo invade su cuerpo, se produce la liberación de pirógeno, una sustancia que le indica al hipotálamo de su cerebro que eleve la temperatura del cuerpo. Esto se hace a través de varios mecanismos diferentes, que incluyen:

- Escalofríos
- Liberación de la hormona TRH
- Mayor tasa metabólica
- Restricción del flujo sanguíneo a la piel para minimizar la pérdida de calor
- Piloerección (cuando se erizan los pelos pequeños) que suprime la sudoración (la sudoración es un mecanismo de enfriamiento)

La fiebre, a su vez, activa una serie de procesos corporales beneficiosos que ayudan de forma directa o indirecta a protegerse de las bacterias o virus invasores. Algunos de estos beneficios incluyen:

Incrementar los niveles de anticuerpos: células entrenadas para atacar específicamente el tipo exacto de invasor en el cuerpo

Producir más glóbulos blancos para ayudar a combatir los virus o bacterias invasores

Producir más interferón, una sustancia antiviral y anticancerosa natural, que ayuda a bloquear la propagación de virus a las células sanas

Bloquear el hierro, del que se alimentan las bacterias

Incrementar la temperatura, que mata de forma directa a los microbios (la mayoría de las bacterias y virus crecen mejor a menores temperaturas que las del cuerpo humano)

Mejorar la capacidad de ciertos glóbulos blancos para destruir bacterias y células infectadas

Detener la replicación de muchos virus y bacterias

Es muy raro que la fiebre suba a más de 40 °C, y mientras su hijo no se sienta muy mal, no debería tratar de bajarla. También es importante considerar que la fiebre tiende a incrementar durante ciertos periodos de tiempo, como al final de la tarde y la noche, así que no debe alarmarse si nota un ligero incremento a estas horas del día.

Los medicamentos para la fiebre suelen ser innecesarios e incluso dañinos

Como se mencionó antes, en la mayoría de los casos debe evitar darle medicamentos para la fiebre a su hijo, ya que, por lo general, solo suprimen los mecanismos naturales de curación de la fiebre y prolongan la enfermedad.

Si tiene hijos pequeños le recomiendo mucho leer el artículo: Fever in Children -- A Blessing in Disguise, que se publicó en Mothering Magazine y enumera varios estudios que respaldan el hecho de que bajar la fiebre prolonga la enfermedad:

- Un estudio en adultos con resfriados encontró que la aspirina y el acetaminofén suprimieron la producción de anticuerpos y empeoraron los síntomas del resfriado, en una tendencia hacia una infecciosidad más prolongada.
- En un estudio en niños con varicela, el paracetamol prolongó la comezón y el tiempo de formación de costras en comparación con el tratamiento con placebo.
- En estudios de laboratorio, los niveles terapéuticos de aspirina suprimieron la capacidad de los glóbulos blancos humanos para destruir bacterias.
- Otro estudio encontró que una gran cantidad de analgésicos, que incluyeron la aspirina y el ibuprofeno, inhibían hasta en un 50 % la producción de anticuerpos en los glóbulos blancos.

Estos medicamentos también se relacionan con el riesgo de efectos secundarios, que incluyen daño hepático con acetaminofén, malestar estomacal con ibuprofeno y síndrome de Reye con aspirina (se recomienda que los niños menores de 19 años no reciban aspirina cuando tienen fiebre, debido a que se relaciona con el síndrome de Reye).

Recuerde, el objetivo de la fiebre es estimular el sistema inmunológico y crear un ambiente inhóspito para los organismos invasores, esto se logra al elevar el calor lo suficiente como para que los microbios invasores no puedan sobrevivir en este entorno. Por lo tanto, cada vez que recurre a los medicamentos para bajar la fiebre, lo que hace es que su cuerpo tenga un entorno apto para los patógenos invasores.

Bajar la fiebre con medicamentos también enmascara los síntomas, lo que puede llevarlo a regresar a sus actividades cotidianas demasiado pronto, cuando su cuerpo aún necesita descanso.

Señales de que la fiebre puede ser peligrosa

En la mayoría de los casos, si tiene fiebre, todo lo que tiene que hacer es descansar y beber muchos líquidos. La fiebre promueve la pérdida de líquidos, así que, con el fin de prevenir la deshidratación, es muy importante que su hijo beba muchos líquidos, incluso si no tiene sed. Sin embargo, hay algunos casos en los que la fiebre requiere atención médica.

Por ejemplo:

- Fiebre en un bebé menor de 3 meses (a cualquier temperatura)
- Fiebre por encima de 39 °C en niños entre 3 meses y 36 meses, sí parecen estar enfermos
- Cada vez que la fiebre supera los 40 °C

En los niños menores de 5 años, la fiebre también puede provocar una convulsión, lo que se conoce como convulsión febril. Aunque esto puede ser aterrador, no suele causar efectos duraderos. Durante una convulsión febril, acueste a su hijo de costado o boca abajo en el suelo, afloje la ropa ajustada y sostenga al niño para evitar lesiones. Cuando la convulsión se detiene, debe buscar atención médica de inmediato para asegurarse de que la convulsión no haya sido causada por algo más que la fiebre, como meningitis o alguna bacteria.

Por último, recuerde que dejar que la fiebre siga su curso suele ser la mejor opción para ayudar a su hijo a combatir una infección viral o bacteriana... pero también debe tomar las medidas necesarias para reforzar su sistema inmunológico, ya que esto lo ayudará a protegerse de los patógenos sin la necesidad de desarrollar fiebre, para lograrlo, implemente estrategias como comer más sano, hacer ejercicio, controlar el estrés y dormir bien.

Fuentes y Referencias

- [JAMA November 30, 2010;304\(23\):2595-2602](#)
- [Pediatrics June 2001 Vol. 107 No. 6, pp. 1241-1246](#)
- [New York Times January 10, 2011](#)