



Fiebre

Cómo mirar a tu hijo, no solo al termómetro

Mamá Decide

Más criterio. Menos miedo.

Dr. Víctor Hugo Espinoza Román

Pediatra Infectólogo

Observa más a tu hijo que al termómetro.

La duda con la que empieza esta guía

Son las dos de la mañana. Tocas su frente, buscas el termómetro y, mientras aparece el número, ya estás imaginando todo lo que podría significar. La fiebre tiene esa capacidad: convierte una noche común en una sucesión de dudas. Esta guía quiere devolvarte algo de calma, no minimizando lo que ves, sino ayudándote a mirar mejor.

Una situación reconocible

La temperatura marca 39.4 °C y, sin embargo, tu hijo levanta la mirada, pide agua y protesta cuando intentas quitarle la cobija. Esa escena no vuelve irrelevante la fiebre, pero aporta información. Ahora imagina la misma cifra en un niño que no fija la mirada, respira con esfuerzo y rechaza todo. El número es idéntico; la decisión no. Por eso conviene registrar juntos temperatura, método, edad y conducta, en vez de enviar por mensaje únicamente una cifra.

El número abre la conversación, no la termina

La temperatura confirma que existe fiebre, pero no explica por sí sola cómo está el niño. La edad, la respuesta, la respiración, el color y la hidratación cambian el significado de ese número. Por eso una fiebre moderada en un bebé pequeño puede requerir más prudencia que una cifra mayor en un niño grande que conversa, bebe y respira con comodidad. El termómetro aporta un dato; tu observación aporta el contexto.

Cuando la fiebre baja, mira qué regresa

Observa si vuelve la mirada habitual, si acepta líquidos, si se deja consolar o recupera interés por algo. No es indispensable que juegue como si nada ocurriera. Lo importante es distinguir entre un niño incómodo que conserva conexión con su entorno y otro que continúa muy decaído, confuso o difícil de despertar. Esa diferencia suele ser más útil que perseguir una temperatura perfecta.

La edad cambia la prisa

En menores de tres meses, una temperatura medida de 38 °C o más necesita valoración prioritaria. Entre tres y cinco meses, el umbral señalado es 39 °C. Estas edades no son un detalle administrativo: los bebés pueden mostrar pocos signos y cambiar con rapidez. No escondas la edad detrás de una dosis de medicamento ni esperes a comprobar si la fiebre baja.

Hidratar no es obligar

Ofrece líquidos de forma repetida y observa lo que realmente acepta. La orina, la humedad de la boca, las lágrimas y el estado general ayudan a construir la imagen. Una boca algo seca aislada no cuenta lo mismo que beber muy poco, orinar menos y estar decaído al mismo tiempo. Si vomita todos los líquidos o reúne varios signos de deshidratación, deja de ser una vigilancia doméstica.

Observa más a tu hijo que al termómetro.

Las cinco preguntas detrás del termómetro

Estas son las observaciones que organizan esta guía:

- edad exacta, porque en los bebés pequeños cambia la prioridad
- temperatura más alta y lugar donde se midió
- cómo responde cuando la fiebre baja

- respiración, color, capacidad para beber y orina
- duración, evolución y síntomas nuevos

Cuando la fiebre no puede esperar

Busca atención urgente si aparece cualquiera de estas situaciones:

- está muy difícil de despertar, confundido o no responde como acostumbra
- tiene dificultad visible para respirar o labios morados
- presenta convulsión de alto riesgo, rigidez de cuello o manchas que no desaparecen al presionar
- no puede beber, vomita todos los líquidos o reúne varios signos de deshidratación

Una señal urgente basta; no necesitas reunir varias.

Situaciones para consultar

Conviene solicitar valoración cuando se presenta alguno de estos puntos:

- tiene menos de 3 meses y temperatura medida de 38 °C o más
- tiene entre 3 y 5 meses y temperatura de 39 °C o más

- la fiebre se acerca a 72 horas o las supera
- respira rápido sin esfuerzo, bebe u orina menos, o presenta un signo aislado de deshidratación
- hay dolor de oído o abdominal, vómitos persistentes o tu intuición te preocupa

Vigilar la fiebre en casa

Puede vigilarse en casa cuando no hay señales de urgencia ni criterios de valoración prioritaria, responde razonablemente, respira sin esfuerzo, conserva buen color y logra hidratarse.

El registro que sí ayuda

Registra la hora y utiliza las observaciones propias de este tema como guía. Añade medicamentos, antecedentes y cambios que puedan modificar su interpretación. Una cronología breve permite explicar mejor la situación que una conclusión como “está bien” o “está mal”.

Errores que desvían la atención

- perseguir 36.5 °C como meta
- abrigarlo de más
- adelantar dosis porque el número sigue alto
- valorar solo el termómetro y no al niño

Preguntas que suelen aparecer con este tema

¿Debo medirla cada hora?

No. Mide cuando el dato ayude a decidir o cuando notes un cambio. Repetir la medición sin un propósito puede aumentar la ansiedad y desplazar la atención del estado general.

¿Si baja con medicamento ya no necesita valoración?

No necesariamente. La respuesta al medicamento no elimina un criterio determinado por edad ni una señal de alarma. Observa qué recupera el niño, pero conserva la prioridad que ya indicaban sus datos.

¿Más fiebre significa más medicamento?

No. La cantidad no aumenta porque el termómetro marque una cifra mayor. La dosis depende del medicamento, peso, concentración y límites de seguridad.

Una última revisión de fiebre

Para describir lo que ocurre

- edad exacta, porque en los bebés pequeños cambia la prioridad
- temperatura más alta y lugar donde se midió
- cómo responde cuando la fiebre baja
- respiración, color, capacidad para beber y orina
- duración, evolución y síntomas nuevos

Para decidir que ya conviene valoración

- tiene menos de 3 meses y temperatura medida de 38 °C o más
- tiene entre 3 y 5 meses y temperatura de 39 °C o más
- la fiebre se acerca a 72 horas o las supera
- respira rápido sin esfuerzo, bebe u orina menos, o presenta un signo aislado de deshidratación
- hay dolor de oído o abdominal, vómitos persistentes o tu intuición te preocupa

Para reconocer que no debe esperar

- está muy difícil de despertar, confundido o no responde como acostumbra
- tiene dificultad visible para respirar o labios morados
- presenta convulsión de alto riesgo, rigidez de cuello o manchas que no desaparecen al presionar
- no puede beber, vomita todos los líquidos o reúne varios signos de deshidratación

Para usar Mamá Decide

Si quieres revisar esta situación paso a paso, en Mamá Decide puedes organizar lo que estás observando y obtener una orientación inicial mediante la herramienta correspondiente.

Disponible en mamadecide.com

La herramienta orienta la primera decisión; no establece un diagnóstico ni sustituye una valoración profesional.

La idea que debe acompañarte

Cada guía de esta colección tiene una pregunta distinta. En esta, la brújula es:

Observa más a tu hijo que al termómetro.

Material educativo. No sustituye la valoración, diagnóstico ni indicaciones individualizadas de un profesional de la salud.