→ Recomendaciones de Autocuidado

Fiebre



La fiebre es el aumento de la temperatura corporal por encima de lo normal (generalmente más de 37,5 °C axilar) como respuesta del cuerpo a una infección u otra causa.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Hidratación constante:** beber abundantes líquidos frescos (agua, jugos) en pequeñas cantidades y de forma frecuente para evitar la deshidratación.
- **Ambiente fresco:** mantener la habitación bien ventilada y a una temperatura agradable, renovando el aire regularmente.
- **Ropa ligera:** no abrigar en exceso al paciente; se debe usar ropa liviana que permita la pérdida de calor.
- **Paños templados:** aplicar paños con agua templada (30-33 °C) en zonas con gran flujo sanguíneo superficial: la frente, el cuello, las axilas y las ingles, además de poder pasarse de manera constante y suave sobre el torso. Realizar durante 10 a 20 minutos
- **Evitar irritantes:** no utilizar paños con alcohol ni baños de agua muy fría, ya que pueden causar escalofríos y empeorar el malestar.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Es necesaria la valoración médica inmediata en niños menores de 2 años. En adultos, consulte si la fiebre supera los 40,5 °C, si hay confusión, rigidez de nuca, dificultad para respirar o si la fiebre dura más de 48-72 horas sin causa clara.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.