



MINIGUÍA

# MI HIJO/A TIENE FIEBRE, ¿QUÉ HAGO?

@sleepycare\_pediatria

[WWW.SLEEPYKIDS.ES](http://WWW.SLEEPYKIDS.ES)



¡SÍGUENOS PARA MÁS TIPS Y  
CONSEJOS SOBRE SALUD Y  
CRIANZA INFANTIL!



## ¡BIENVENIDOS!

*En esta miniguía vamos a repasar brevemente cómo actuar cuando un niño/a tiene fiebre, qué hay que vigilar, cómo actuar, y las recomendaciones generales sobre cuándo debe acudir a su pediatra o no puede esperar y debe ser valorado/a de manera urgente.*

Aunque nos gustaría que nuestros pequeños nunca se pusiesen enfermos la realidad es que lo normal es que los niños pasen por varios, incluso muchos procesos en los que haya fiebre a lo largo de su infancia.

Con el comienzo de la escuela infantil muchas veces los padres se encuentran una y otra vez con procesos febriles en los que no sabemos muy bien qué hacer, qué vigilar o cuándo ir al pediatra. A nadie le gusta ir al médico todo el tiempo, pero tampoco queremos quedarnos cortos y no ir si hay que hacer algo, y muchas veces actuamos por puro instinto pero muy llenos de inseguridades.

Para daros herramientas y que sepáis cómo actuar desde Sleepycare hemos creado esta MINIGUÍA, esperamos que os sea de utilidad y os llene de tranquilidad en estas situaciones.

# ¿QUÉ HAGO?



01

Vigilar que no aparezca ningún **signo de alarma**. Si aparece tenemos que buscar valoración médica isin retraso.

02

Si se encuentra mal podemos dar su **antitérmico** habitual (paracetamol o ibuprofeno), a una dosis ajustada al peso. Intentaremos no alternarlos.

03

Si hasta aquí todo va bien pedir cita para control en **24-48 h en su pediatra**,

04

Si persiste fiebre pero todo bien control por su pediatra cada 2-3 días.

05

No deben volver a la escuela hasta estar al menos 24 h sin fiebre (y sin antitérmico).



# 01 VIGILAR LOS SIGNOS DE ALARMA

La fiebre no es mala o peligrosa, pero sí es una señal que nos avisa de que algo está pasando: las defensas están luchando contra una infección. La mayoría de las veces los niños se curan “solos”, pero tenemos que estar atentos a estas señales que nos pueden estar indicando que hay algo detrás que sí necesita que actuemos.



## ESTADO GENERAL

Cuando un niño/a está enfermo es normal que esté menos activo, más mimoso, como estamos nosotros cuando estamos enfermos. Si va más allá, notamos muy decaído que no mejora al bajar la fiebre, no responde bien... hay que valorarlo sin retraso.



## MANCHAS EN LA PIEL

Muchas veces a los niños les aparecen manchas en la piel coincidiendo con la fiebre. Si estas manchas al tocar o estirar la piel desaparecen y vuelven son buenas. Si no se modifican hay que verlas de manera urgente (descartar petequias).



## DIFICULTAD PARA RESPIRAR

Si cuando respira se marcan las costillas y la parte de encima del esternón se hunde, y respira muy deprisa (cuando no tiene fiebre) necesita valoración urgente.



## HIDRATACIÓN

Vigilaremos que siga haciendo pis, que la boca esté mojada por dentro (chupete salga mojado), si llora que salgan lágrimas. Si esto no es así es posible que esté deshidratado/a y hay que valorarlo

Vigilando estos 4 ítems podemos detectar las infecciones que necesitan valoración médica urgente en la inmensa mayoría de los casos.

Además tiene que valorarlo un pediatra si:

- Tiene un dolor fijo, continuo que casi no puede ni moverse
- Dolor que no se controla con el tratamiento hay que valorarlo.

Si además de la fiebre aparecen otras cosas podemos pedir antes la cita con el pediatra.

Y sobre todo: si no lo vemos bien, estamos preocupados y algo nos tiene inquietos porque no nos cuadra de nuestro hijo/a hay que verlo. **Los padres sois los que mejor conocéis a vuestros hijos.**



# 02 ANTITÉRMICOS

## ¿CUÁNDO TRATAMOS?

Cuando un niño/a tiene fiebre normalmente se encuentra mal, por ese motivo se trata la fiebre.

Es importante saber que tratamos el malestar, no la fiebre. Si un niño no llega a tener 38°C y se encuentra mal debemos dar el antitérmico y si tiene 38°C pero se encuentra fenomenal podríamos no dar el antitérmico y esperar a ver cómo se va encontrando. (salvo que padezcan alguna condición diferente y el especialista os haya dado otra pauta)

## ¿CÓMO

### TRATAMOS?

Podremos usar Ibuprofeno (nunca antes de los 3 meses) o Paracetamol (lo que tome habitualmente), cada 6-8 h, a una dosis ajustada al peso del niño, según nos haya pautado su pediatra. Se recomienda intentar no alternarlos (por riesgo de error sin aumentar el beneficio).

Para ajustar la dosis al peso actual:

- Paracetamol 100 mg/ml:  $\text{peso} \times 0.15 = \text{ml}$  cada 6 h
- Ibuprofeno 2%:  $\text{peso}/3 = \text{ml}$  cada 6-8 h
- Ibuprofeno 4%:  $\text{peso}/6 = \text{ml}$  cada 6-8 h

# VALORACIÓN POR SU PEDIATRA

Si todo va bien (tiene buen estado general, nada de manchas que no se quitan al tocar, respira bien y está bien hidratado/a) podemos ir pidiendo cita con su pediatra para una valoración a las 48-72 h de fiebre. Si parece que tiene un foco claro que parece que puede necesitar algo podemos pedir la cita antes (ej: dolor de oídos vamos dando el ibuprofeno y pedimos la cita, molestias al orinar...)

Aunque en esa primera valoración todo esté bien si persiste la fiebre tenemos que seguir vigilando y tenemos que volver a explorar en el pediatra cada 48-72 h para seguir comprobando que todo esté bien y valorar si precisa alguna otra prueba o tratamiento específico.



NO PUEDEN ESPERAR  
ESAS 48H A SER  
VALORADOS

- Los menores de 3 meses si empiezan con fiebre deben valorarse de manera urgente
- Menores de 6 meses (si tienen fiebre de más de 39°C en urgencias, en caso contrario los puede seguir su pediatra, pero desde el inicio)
- Niños sin vacunar con  $T^a > 39,5^{\circ}\text{C}$  (por riesgo de infección bacteriana grave por las bacterias incluidas en el calendario de las que no están cubiertas)
- Temperatura  $> 40,5^{\circ}\text{C}$ : necesitarán probablemente alguna otra prueba.
- Niños con enfermedades importantes en los que nos hayan marcado otra pauta.



# REGRESO A LA ESCUELA

Para que un niño pueda volver a la escuela debe de estar al menos 24 h sin fiebre (sin darle antitérmicos), debe de encontrarse bien, no tener dificultad para respirar y aunque coma algo menos, debe comer aceptablemente.

En la escuela no es posible vigilar todos estos signos de alarma que hemos comentado, es muy probable que no pueda descansar lo que necesita y puede contagiar a los otros compañeros y a la profesora

# QUEREMOS AYUDARTE

Si este momento te está produciendo estrés y no sabes cómo manejarlo, tenemos dos tipos de servicios que pueden ayudarte.

Si quieres aprender a tu ritmo todo lo relacionado con la crianza de tu bebé, nuestros **talleres** son una gran opción para ti. Y si buscas una atención totalmente personalizada y adaptada a vuestro caso, nuestros **servicios de acompañamiento** te permitirán atravesar esta etapa de la mano de profesionales expertos, con soluciones reales y duraderas.

## ¿POR QUÉ SLEEPY KIDS?

- ✓ Nuestro equipo de especialistas en crianza son **profesionales del ámbito de la salud (psicólogas y pediatras)** con mucha experiencia en el bienestar familiar para guiaros con profesionalidad hacia vuestros objetivos.
- ✓ **Tratamos las necesidades del bebé de forma realista**, no patologizamos ni tratamos los casos como "problemas". **Os ayudamos a crear expectativas realistas** a través de una filosofía basada en el apego siendo el vínculo afectivo el epicentro de nuestro trabajo.
- ✓ **Trabajamos desde la evidencia y de forma individualizada**. **No utilizamos un método concreto ni planes pre-escritos**; los vamos construyendo con vosotros teniendo en cuenta siempre vuestras prioridades e inquietudes.
- ✓ **Trabajamos desde una perspectiva respetuosa con el bebé y la familia**: respetamos las necesidades afectivas, de contacto y de alimentación del bebé y las necesidades de la familia.

# NUESTROS SERVICIOS

Porque los bebés no vienen con manual de instrucciones, en Sleepycare los hemos creado para acompañarte en las primeras etapas de la crianza, ayudándote a vivirlas con seguridad y calma.



## Manual de instrucciones del recién nacido

El manual de instrucciones que sí trae tu bebé

 SleepyCARE  
ESPECIALISTAS EN BIENESTAR INFANTIL

## DESDE EL TERCER TRIMESTRE A LOS 3 MESES

+ de 4 horas de formación y posibilidad de seguimiento individualizado por nuestra pediatra

 [LO QUIERO!](#)

## DESDE LOS 5 MESES HASTA LOS 9 MESES

+ de 2 horas de formación y posibilidad de consulta con nuestra pediatra para diseñar un plan individualizado adaptado a vuestras necesidades.

 [LO QUIERO!](#)



## Manual de instrucciones para la alimentación complementaria

El manual de instrucciones que sí trae tu bebé

 SleepyCARE  
ESPECIALISTAS EN BIENESTAR INFANTIL



## Manual de Instrucciones: enfermedades y Escuela

Todo lo que tienes que saber sobre las enfermedades que se contagian en la EI

 SleepyCARE  
ESPECIALISTAS EN BIENESTAR INFANTIL

## DESDE LOS 4 MESES

+ de 2 horas de formación dividida por síntomas para que te sea super sencillo saber que le está ocurriendo a tu peque y saber cómo actuar.

 [LO QUIERO!](#)

 símbolo indicador de objeto clickable

# GRACIAS

Si te ha gustado la guía, no dudes en compartirla y recomendarla a otros papis a los que creas que puede resultarles útil.

# COPYRIGHT

Todos los derechos reservados. Cualquier forma no autorizada de copia, duplicación, reproducción o venta (total o parcial) del contenido de esta guía tanto para uso personal como comercial constituirá una infracción de los derechos de coyright.

Todo el contenido de Sleepykids y Sleepycare es "propiedad intelectual" de sus autores y por ello está protegido por las leyes que regulan los derechos de autor y de la propiedad intelectual.

Cualquier tipo de reproducción total o parcial de su contenido está totalmente prohibida, a menos que se solicite una autorización expresa y por escrito a [www.sleepykids.es](http://www.sleepykids.es).

Copyright 2025 Sleepy Kids<sup>©</sup>

[VISITA NUESTRA WEB](#)

[SÍGUENOS EN INSTAGRAM](#)