



# EL CAMINO PARA TU SALUD

El Camino Children and Family Services, Inc.

Volumen 15,  
Edición 15

Marzo 27, 2001  
Gloria I. Gutiérrez

## ¿Qué es la Fiebre?

### ¿QUÉ ES LA FIEBRE?

Es una situación muy frecuente en la niñez siendo una de las principales causas de las consultas médicas.

Cuando un niño presenta un aumento de su temperatura corporal superior a 38.5° C se puede decir que tiene fiebre.

### POSIBLES CAUSAS DE LA FIEBRE

La fiebre es un mecanismo de defensa del organismo ante la presencia de alguna anormalidad.

Generalmente es un síntoma inicial que se presenta en una serie de procesos como pueden ser:

#### Infecciones virales o bacterianas

El mecanismo de defensa natural del cuerpo de los niños, luchan para destruir ese virus o bacteria que está atacando su cuerpo.

Más frecuente en: Lechía, sarampión, rubeola, amigdalitis y otitis, enfermedades muy frecuentes en esa etapa de la vida.

#### Infecciones respiratorias

Generalmente como faringitis, faringo amigdalitis, otitis, neumonía y bronquitis, entre otras.

#### Vacunación

Las vacunas en algunos casos pueden provocar reacciones en el organismo del niño por estímulo del sistema inmunológico, lo que en la mayoría de los casos produce fiebre.

#### Posibles consecuencias de la fiebre

Un niño puede llegar a tener secuelas graves de una fiebre muy elevada y no controlada y quedar con problemas de por vida. Puede llegar a convulsionar e incluso causarle daños cerebrales, lo que afectaría su vida adulta, debilitándole su cuerpo y produciéndole daños irreversibles.

### ¿Cómo se mide la fiebre?

La fiebre se mide a través del termómetro, instrumento adecuado para tomar la temperatura.

Existen varios tipos, entre los más conocidos (rectal y oral) que vienen calibrados en grados.

### ¿Cómo se emplea el termómetro?

Tome el termómetro y agítelo con movimientos rápidos y continuos hasta que la columna de mercurio caiga debajo de los 35°.

#### Consejos:

- Mantenga ventilada la habitación del niño evitando las corrientes de aire.
- Mantenga ligeramente cubierto al niño con sábanas delgadas.
- En el caso de que la fiebre supere los 39°C se recomienda bañar al niño con agua fresca.
- En caso de vómitos y diarrea, debe mantenerse hidratado, suministrándole bebidas no muy frías y jugos de su agrado.
- Mida la temperatura con frecuencia, sobre todo en los casos en los que la fiebre supere los 39° C.
- Coloque compresas de agua fría sobre la frente.
- Vístalo preferiblemente con ropa ligera de algodón.
- Siga las recomendaciones de su médico.

# ¿Qué es la Fiebre? (viene de la página 1)

## Recomendaciones

Consulte con el pediatra de su niño

Efectúe los exámenes que el pediatra le sugiera.

Mantenga al niño bajo vigilancia para determinar posibles cambios hasta que sea evaluado por su médico:

Diarrea, cambio en su estado de ánimo, aparición de ronchas u otros tipos de lesiones en la piel y en el caso de que su niño sea muy pequeño, tome en consideración su llanto.

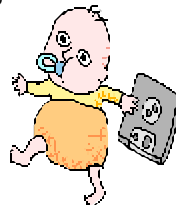
## Precauciones

No abrigar demasiado al niño

No cerrarle todas las ventanas y puertas

No bañarlo con alcohol o agua fría

No colocarle fomenteras o bolsa de agua caliente



Si va a tomarle la temperatura rectal a su niño, debe emplear el de la forma adecuada, lubricando la punta con acei-

te para niños o agua. Separándole las nalguitas con los dedos pulgar e índice para localizar el orificio anal, introduzca suavemente el termómetro, aproximadamente una tercera parte del mismo, dejándolo ahí entre 1 y 2 minutos. Retírelo y lea en la escala de valores el punto más alto que alcanza el mercurio. Ese es valor de la temperatura corporal.

Si la temperatura va a tomarse en forma oral, coloque el termómetro adecuado debajo del extremo más delgado de la lengua. Pídale al niño que baje la lengua y cierre la boca, apretando suavemente el termómetro entre los labios. La lectura debe hacerse de la misma manera independientemente de la vía que se utilice. **Existe una diferencia de 0.5° grados más alta en la temperatura rectal que en la oral y la temperatura oral es siempre 1° grado mayor que la axilar.**

## NOTICIAS SALUDABLES

### • PELO NUEVO

Por primera vez en la historia, los científicos han transplantado células vivas del cuero cabelludo en los seres humanos. Esta técnica servirá algún día para hacer crecer pelo en cualquier cabeza, dijeron los investigadores, que dirigidos por el doctor Colin Jahoda, en la Universidad Durham de Inglaterra, tomaron células de los folículos del cuero cabelludo de Jahoda y las transplantaron en el brazo de su esposa. A las cinco semanas el tejido transplantado, que era del tamaño del un alfiler, había hecho brotar cinco pelos en el brazo de la mujer.

### • CURAS INEXPLICABLES

¿Es posible que un grupo de desconocidos rece fuera de un hospital por un paciente ingresado y que éste se mejore? Un nuevo estudio de los Archivos de Medicina Interna de EE.UU. concluyó que sí, que las oraciones tenían

efectos reales. Un total de mil pacientes cardíacos del hospital St. Luke de Kansas fueron divididos en dos grupos. Uno recibió "oraciones remotas" y el otro no. Al cabo de un año el grupo por quien se había orado sin que lo supiera el paciente había tenido un 10% más de mejoría, que el otro grupo por quien no se había orado.

### • COMA SIN MIEDO

Aunque en los días de la menstruación las mujeres se inflaman, esto no significa que hayan engordado. Un estudio halló que las mujeres comían más durante esos días, pero que también su metabolismo se aceleraba, por lo que quemaba más calorías. Las hormonas afectan, pero no engordan.

• "Los científicos han transplantado células vivas del cuero cabelludo en los seres humanos."

### • DESPUÉS DE LAS FIESTAS

Para recuperarse pronto de las noches de jolgorio, al día siguiente tome mucha agua (10 vasos al menos). Esto hará eliminar todo el vino y los cocteles que se tomó.

### • CÁNCER DEL SENO

Un estudio realizado con 85,000 mujeres durante 16 años mostró que las que hacían siete horas semanales o más de ejercicios aeróbicos reducían 20% el riesgo de tener cáncer del seno. Los científicos creen que el ejercicio reduce el estrógeno que estimula el crecimiento de las células cancerosas.

El Camino Children and Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos publicados en el Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

## CUANDO LLAMAR AL PEDIATRA



Cuando su pequeño se siente mal, muchas veces usted se pregunta si habrá llegado el momento de llamar al pediatra o llevarlo a su consulta. ¿Estará alarmada sin necesidad? O estará perdiendo tiempo precioso... Para sacarla de dudas, relacionamos a continuación los síntomas que deben recibir atención médica inmediata:

- Diarrea líquida y transparente. Mucho peor si tiene apariencia sanguinolenta.
- Vómitos más de tres o cuatro veces seguidas, con síntomas de deshidratación.
- Si el niño orina muy poco o

si el color de la orina se cambia de amarillo a rosado, rojo o café.

- Dolores abdominales muy agudos.
- Si el pequeño demuestra extrema letargia o irritabilidad.
- Si tiene una temperatura de más de 37 grados centígrados en los recién nacidos y cualquier fiebre en niños mayores y si además, va acompañada de cualesquiera de los otros síntomas.
- Si tiene tonos azules alrededor de los labios o en la lengua.

Tenga presente que algunos bebés pueden tener una infección seria sin tener fiebre por eso hay que someterlos a un examen más cuidadoso.

Por lo demás, no tenga reparos en consultar al médico de su hijo a cualquier hora. Mucho más importante que la molestia que podría ocasionar al pediatra a deshoras, es la salud de su hijo.

## NUEVAS RAZONES PARA COMER PESCADO

Ya sabía usted que comer pescado dos veces por semana puede ser bueno para el corazón, pero ahora parece también ayuda a protegerse contra algunos tipos de cáncer. Un grupo de científicos de un famoso hospital de Milán, Italia, realizó un estudio en 10,000 personas que tenían cáncer con 8,000 que no lo tenían. Los investigadores halla-

ron que las personas sanas solían comer pescado una o dos veces por semana y las otras no. El pescado, por lo tanto, pareció protegerlos contra el cáncer, especialmente, de la boca, la faringe, el esófago, el colon y el estómago.



## ¡ESCONDAN EL HIERRO!

Por extraño que le parezca, la causa principal de muertes por intoxicación en niños menores de 6 años suele ser el exceso de hierro. En solo tres pastillas puede haber la cantidad suficiente de ese mineral para matar a un niño pequeño. Una de las razones por las cuales es tan frecuente el envene-

namiento con hierro es que las pastillas que lo contienen suelen tener un aspecto atractivo y los niños pueden confundirlas con caramelos. Como suelen ser fáciles de tragar, antes de que usted se percate de lo que está sucediendo, el niño puede haber ingerido varias pastillas. También puede ser tóxico el hierro contenido en su-

plementos alimenticios. Como una intoxicación con hierro tarda un par de horas en manifestarse (con náuseas, vómitos, diarreas), los padres pueden no comprender lo sucedido. Entre 12 y 48 horas más tarde, comienzan a fallar algunos órganos, el niño sufre temblores y puede llegar a un estado de coma y la muerte. Así que no deje JAMÁS pastillas de hierro— o que lo contengan al alcance de sus hijos.

“Los niños pueden confundir las píldoras con los caramelos”

## Cerrando la separación en la comunicación entre Hombres y Mujeres

### CONSEJOS PARA LOS HOMBRES

1. Fíjese si mantiene o no una tendencia en interrumpir a las mujeres. Si es así, trabaje en romper este hábito. Cuando se encuentre interrumpiendo, diga, "Lo siento, te interrumpí. Continúa"
2. Evite responder a las preguntas que le hagan las mujeres en monosílabos ("Yep, "Nope, "Uh.huh") Dele más detalles acerca de lo que hizo y explique el porque.
3. Aprenda el arte conversacional de dar y tomar. Pregúntele a las mujeres acerca de ellas mismas. Y escuche con atención su respuesta.
4. No ande mandando a las mujeres. Por ejemplo, no diga, "Tráeme el periódico." Primero, fíjese si sería un inconveniente el hacerlo. De no serlo, diga, "Podrías darme el periódico?" o "Por favor me traes el periódico?" Si ella está ocupada ve tu mismo por él!
5. Sea más conciente del espacio que toma cuando se sienta con otros (especialmente con mujeres). No haga sentir las apiñadas.
6. Aprenda a abrirse más a temas personales. Hablar de sus intereses, esperanzas y relaciones. El hablar de cosas personales ayuda a que los demás conozcan quien es usted (y probablemente ayuda a clarificar sus propias percepciones, también).
7. Aprenda a comunicar entusiasmo acerca de cosas además de las victorias de sus equipos deportivos favoritos.
8. No tenga miedo en solicitar ayuda si la necesita.

Los hombres tienden a aprender un lenguaje de "status e independencia" mientras que las mujeres aprenden un lenguaje de "conexión e intimidad." Las diferencias en los estilos de comunicación se desarrollan durante la niñez y continúan por los estereotipos tradicionales y las influencias en la socialización de los padres, maestros, medios de comunicación y las interacciones sociales de la niñez.

El Camino Children and Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos publicados en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

## Padres de Crianza del Mes

(Febrero 2001)

NOT FOR PUBLIC VIEW

### CONSEJOS PARA LAS MUJERES

1. Cuando otros la interrumpian, amable pero firmemente, vuelva a dirigir la conversación hacia usted. Por ejemplo puede decir ., "Discúlpeme pero no he terminado mi punto."
2. Mire directamente a los ojos a su interlocutor.
3. Una voz con un tono más bajo alcanza más respeto y atención que una voz con un tono más alto, el cual se asocia con las niñas. Mantener firmes sus músculos abdominales mientras habla mantiene el tono de su voz bajo.
4. Siéntase cómoda al reclamar más espacio.
5. Hable más de sí misma y de sus logros. Esto no es ofensivo, mientras que los demás estén haciendo lo mismo y las circunstancias sean apropiadas. Si la conversación cambia a fotografía y usted sabe mucho de este tema, está bien que comparta su pericia.
6. Esté al día en los acontecimientos actuales así usted sabrá de lo que los demás están comentando y tendrá una opinión que dar.

7. Resista el impulso de ser muy apologética. Aunque muchas mujeres dicen "Lo siento", para atraer simpatía o interés, estas palabras se entienden más como una apología (disculpas). Porque dar disculpas coloca a la persona en un posición inferior en cuanto a poder, las mujeres que usan palabras apologéticas inapropiadamente se ubican en una posición de desventaja.

Un gran número de estudios muestran que las mujeres tienen más pericia en la comunicación no-verbal. Por ejemplo ellas son mejores en leer y en mandar mensajes no-verbales. En relación con la comunicación verbal las mujeres escuchan mejor y son mejores en consolar a quienes están afligidos. Los estudios muestran que en cuanto a la parte negativa las mujeres durante un conflicto en la relación: 1) afloran emociones negativas; 2) usan tácticas psicológicas de coerción (culpa, ataque verbal, juegos de poder); 3) rechazan los intentos de una reconciliación; y 4) envían mensajes dobles (decir algo negativo mientras se sonríen). El motivo que las mujeres usen estas tácticas se atribuye a su deseo de modificar las relaciones.

