

QUERIDA FIEBRE

Mamíferos y aves, somos capaces de mantener una temperatura estable (entre 35,8° y 37,3°) independientemente de la temperatura del ambiente. Cuando hace calor, el cerebro pone en marcha mecanismos de pérdida de calor: vasodilatación (rubor), aumento de la sudoración y disminución de la actividad cardiaca. Cuando hace frío pone en marcha mecanismos para reducir la pérdida de calor y aumentar su producción: vasoconstricción (palidez), disminución del sudor, encogimiento, contracciones y relajaciones musculares rápidas (temblores, castaño de dientes, escalofríos), aceleración cardiaca y respiratoria.

A veces nuestro cuerpo necesita aumentar su temperatura corporal unos cuantos grados con el fin de impedir la invasión de algún microbio, reaccionar contra una vacuna, expulsar sustancias contaminantes, reducir el exceso de sustancias tóxicas acumuladas en el interior, adaptarse a los cambios climatológicos, favorecer el crecimiento, reparar alguna avería,... Bajo control cerebral, pone en marcha mecanismos para aumentar la producción de calor y disminuir su pérdida. Además concentra todas las energías en procesos defensivos o curativos, dejando las otras actividades menos urgentes paralizadas: inapetencia, incapacidad de digerir, intestino inmóvil, debilidad muscular, extremidades frías... El cuerpo se alimenta de las reservas, que le supone menos gasto energético que digerir alimentos externos.

La fiebre no es algo peligroso. La fiebre la desencadena el cuerpo para defenderse de algún peligro. Lo peligroso es bajar la fiebre, incluso con agua, impidiendo que el cuerpo se defienda. En 1981, miles de españoles tomaron una sustancia tóxica a través de la comida. Sus cuerpos respondieron con una "Neumonía Tóxica". La fiebre y la inflamación eran la defensa, el veneno introducido el enemigo a combatir. Algunos murieron. ¿Cuál fue la causa? ¿La fiebre? ¿O el tóxico ingerido junto con los antiérmicos y demás medicamentos (tóxicos también) tomados para aliviar malestares?

La fiebre es un mecanismo de lucha contra una enfermedad. Fiebres muy elevadas pueden ser respuesta a enfermedades leves. Y pequeñas fiebres pueden ser respuesta a enfermedades graves. Lo que nos tiene que preocupar es contra que va dirigida la fiebre, fijándonos en otras manifestaciones: inconsciencia, vómitos en escopetazo, fuerte rigidez de nuca, etc. (síntomas de meningitis)

Las convulsiones febriles en menores de 5 años, más que a temperaturas elevadas son debidas a elevaciones bruscas. Bajar la fiebre podría favorecer

posteriores elevaciones bruscas. Estas convulsiones febriles no dejan lesiones cerebrales irreversibles. Aporte de vitamina E, presente en los aceites vegetales no refinados, reducen estas convulsiones. Por otro lado personas con lesiones cerebrales, han mejorado tras tener convulsiones. Y niños autistas mejoran durante fiebres superiores a 38°.

Lleva al cuerpo al taller de reparaciones, dándole el máximo de reposo: la horizontal, la oscuridad y el silencio. No ingerir más que agua o jugos de frutas. Refrescar la cabeza y calentar los pies. Mantener la cabeza mojada, hace que el calor no afecte al cerebro, no haya pesadillas, te tranquilices y duermas. Cuando la temperatura elevada es causada por insolación o golpe de calor, si que es importante bajar la temperatura poco a poco, acomodando a la persona en un lugar fresco y ventilado, exponiendo su piel al aire y mojándola con agua templada.

Si te decides por un fármaco (mejor evitarlo), evita el Acido Acetil Salicilico en menores de 18 años, que puede causar lesiones cerebrales graves. Elegir el paracetamol, 10 mg por Kg, cada 8 horas.

PARA SABER MÁS:

.- Fiebre fobia, miedo irracional a la fiebre:

www.medwave.cl/atencion/infantil/SBAextension2006/6/1.act

.- Autismo y fiebre:

<http://pediatrics.aappublications.org/cgi/content/full/120/6/e1386>



**Para incubar los huevos,
el cerebro de la gallina
eleva la temperatura corporal
a 42 grados.
Durante los cinco primeros días,
la gallina no se levanta del nido,
se esta quieta,
dejando de comer y beber.**