

La importancia de una medición correcta

En el hogar, la mayoría de los padres miden la temperatura axilar o frontal, por ser métodos rápidos, accesibles y menos invasivos. Este folleto está diseñado para ayudarte a usarlos correctamente, entender sus límites y saber cuándo es necesario confirmar la medición, sin generar alarmas innecesarias.

Medir bien la temperatura es una herramienta clave para el cuidado diario del niño.

1. ¿Qué es importante saber antes de medir la temperatura?

La fiebre se considera una temperatura igual o mayor a 38.0 °C (100.4 °F) cuando se mide correctamente.

No todo niño caliente al tacto tiene fiebre.

La técnica y el método importan tanto como el número.

En casa, lo más importante es:

- Medir bien
- Observar al niño
- Saber cuándo consultar

1. ¿Qué se considera fiebre?

**≥ 38.0 °C (100.4 °F) medidos
correctamente.**

**Puede sentirse caliente sin tener fiebre: solo
el termómetro confirma.**



Cómo Medir la Temperatura



2. Métodos más usados en casa (énfasis principal)

◆ A. Temperatura AXILAR (la más usada en el hogar)

Es el método más frecuente en casa por ser seguro, sencillo y bien tolerado.

Cómo hacerlo correctamente:

- Asegúrate de que la axila esté seca.
- Coloca el termómetro en contacto directo con la piel, no sobre la ropa.
- Mantén el brazo del niño bien pegado al cuerpo durante toda la medición.
- Espera la señal del termómetro digital.

Orientación importante para padres:

- Puede medir un poco menos que otros métodos.
- Es muy útil para:
 - Control diario
 - Seguimiento
 - Decidir si es necesario volver a medir o consultar



Si la temperatura axilar es cercana a 38 °C o el niño luce muy decaído, puede ser útil repetir o confirmar con otro método, según la edad.

◆ B. Temperatura FRONTAL (termómetro infrarrojo)

Muy utilizada por su rapidez y comodidad.

Cómo usarla mejor en casa:

- La frente debe estar seca (sin sudor).
- Evitar medir justo después de:
 - Dormir muy abrigado
 - Estar al sol
 - Entrar desde un ambiente muy frío o muy caliente
- Seguir siempre las instrucciones del dispositivo.

Orientación para padres:



- Es ideal como primera referencia.



Puede variar según el ambiente o la técnica.

- Si marca temperatura elevada o hay síntomas llamativos, conviene confirmar con método axilar u otro más preciso.



3. Otros métodos existentes (mencionados para orientación)



Temperatura ORAL

- Solo en niños mayores que colaboran bien.
- No usar si acaba de beber líquidos calientes o fríos.
- Poco usada en niños pequeños en casa.



Temperatura TIMPÁNICA (oído)

- Rápida y cómoda.
- Puede verse afectada por:
 - Cera
 - Mala colocación
 - Molestias en el oído
- Útil en niños mayores si se usa correctamente.



Temperatura RECTAL

- Es la más precisa en bebés pequeños.
- No suele ser el método habitual en casa, pero se menciona por su exactitud en determinadas edades.
- Debe realizarse con cuidado y buena técnica.



4. Métodos NO recomendados

- Termómetros de mercurio.
- “Sentir la frente con la mano”.
- Aplicaciones móviles o métodos caseros.
- Medir sobre la ropa o con el niño muy abrigado.





¿Cuándo repetir la medición en casa?

- Si el niño está muy caliente al tacto.
- Si la medición frontal o axilar no coincide con el estado del niño.
- Si estaba muy abrigado o acababa de llorar intensamente.
- Si la lectura está cerca del valor de fiebre.



Esperar unos minutos, calmar al niño y volver a medir mejora la confiabilidad.

6. Más importante que el número: observar al niño

La temperatura es solo una parte. También observa:

- Nivel de actividad
- Estado de ánimo
- Alimentación e hidratación
- Respiración
- Color de la piel

Un niño activo y reactivo, aunque tenga fiebre, no se evalúa igual que uno decaído.





Consejos para evitar errores comunes



Usa el mismo termómetro

Para comparar mediciones, utiliza siempre el mismo dispositivo.



Registra los valores

Anota la hora y la temperatura si el niño está enfermo, para informar al pediatra.



Evita medir tras actividad

No mides justo después de correr, llorar intensamente o tras un baño.



Mantén el termómetro limpio

Desinfectalo según las instrucciones del fabricante.



Señales que deben alertar a los padres

Independientemente de la temperatura, consulta si aparece:

Dificultad para respirar 🚨

Respiración rápida, hundimiento de costillas o quejido.

Estado general afectado 🚨

Decaimiento marcado, somnolencia excesiva o irritabilidad inconsolable.

Manchas en la piel 🚨

Especialmente si no desaparecen al presionarlas.

Vómitos persistentes 🚨

Aumentan el riesgo de deshidratación.

Signos de deshidratación 🚨

No acepta líquidos u orina muy poco.

Fiebre en menores de 3 meses 🚨

Cualquier fiebre ($\geq 38.0^{\circ}\text{C}$) en un niño menor de 3 meses es una urgencia.



Orientación general para padres

La temperatura es una herramienta, no un diagnóstico. Observar el estado general del niño es igual de importante. No se orientan medicamentos en este folleto: usa únicamente los que su pediatra indique y en la dosis correcta.

En casa, los métodos axilar y frontal son prácticos y válidos si se usan bien. Recuerda que lo más importante es medir correctamente y observar al niño en su conjunto.

Ante cualquier duda, o si algo en el estado de su hijo le preocupa, consulte de inmediato. La intuición materna y paterna es valiosa.

Contexto e Introducción

La fiebre es una de las principales causas de preocupación para los padres, pero en realidad, es un síntoma de que el sistema inmunológico del niño está funcionando y combatiendo una infección. Saber medir la temperatura de forma precisa es el primer paso para evaluar la situación.

Con tantos tipos de termómetros en el mercado, puede ser confuso saber cuál usar y cómo. Esta guía educativa proporciona instrucciones claras sobre las mejores prácticas para tomar la temperatura, ayudando a los padres a obtener lecturas fiables para tomar las decisiones correctas.



¿Qué tipo de termómetro es el más recomendable?

Para niños pequeños, los termómetros digitales son los más seguros y precisos. Los termómetros de infrarrojos (de frente o de oído) son rápidos y convenientes para niños mayores de 6 meses, pero los termómetros de vidrio con mercurio ya no se recomiendan debido al riesgo de rotura y toxicidad.

¿Cuál es la forma más precisa de medir la temperatura en un bebé?

Para los bebés y niños menores de 3 años, la medición de la temperatura en la axila (axilar) con un termómetro digital es la forma más recomendada, cómoda y segura a nivel domiciliario.

¿A partir de qué temperatura se considera fiebre?

En general, se considera fiebre a partir de los 38°C (100.4°F). Si la temperatura está entre 37.5°C y 37.9°C, se habla de febrícula o temperatura elevada, pero no de fiebre propiamente dicha.

FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://famiiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)





CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía > \(/dra-ariana\)](#)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

