

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular, 2 de febrero de 2018

Fiebre: ¿Amigo, Enemigo o Ambos?

Por Ralph K. Campbell, MD, con Robert G. Smith, PhD

(OMNS 2 de febrero de 2018) Cuando era un padre joven, aunque acababa de llenar mi cabeza con datos médicos, me sentí alarmado cuando mi hija pequeña tuvo fiebre. Lo primero que tuve que hacer fue medir su temperatura. El método de las abuelas de tocar la frente del bebé contra la suya era una forma aceptable de medir una fiebre moderada a alta, pero ciertamente no cumplía con el estándar de precisión exigido por este joven médico. El método actual de clavarle el extremo de un dispositivo electrónico en la oreja, en lugar de usar un termómetro convencional, no existía. Horrores, todo lo que teníamos para los bebés era el termómetro rectal. El extremo se cubría con vaselina, luego se insertaba suavemente y se mantenía en su lugar durante lo que parecía una eternidad. Con un poco de previsión, el termómetro rectal tenía un extremo mucho más bulboso que el termómetro oral, lo que evitaría roturas y daños en el recto. No fue hasta finales de los años 70 y 80 cuando se descubrió que el mercurio, que se abría paso a través de la atmósfera y el océano hasta nuestras costas, procedente del carbón quemado en todo el mundo (como metilmercurio, la forma orgánica), envenenaba a los peces en el Gran Lagos. Esto se convirtió en una preocupación ambiental real que también hizo que la Academia Estadounidense de Pediatría se preocupara por la posibilidad de que el termómetro rectal se rompiera y envenenara a un bebé. Un vidrio roto en el recto no sería bueno, y el mercurio elemental puede ser tóxico, pero nada como el daño causado por el metilmercurio. Dado que nuestros pequeños no pueden expresar qué les está causando angustia, sentimos una mayor sensación de urgencia. Por lo tanto, el termómetro infrarrojo moderno mejora una preocupación real de seguridad además de permitir una rápida decisión sobre la fiebre.

La fiebre suele ser útil

En el lado amistoso, la fiebre generada en respuesta a la infección activa varios mecanismos biológicos que ayudan a combatir la causa de la infección: movilizar leucocitos y fagocitos, disminuir los efectos de las endotoxinas y aumentar la proliferación de células T. En términos más comprensibles, los leucocitos son glóbulos blancos y los fagocitos son células más especializadas que devoran bacterias. Una endotoxina es producida por ciertas bacterias y puede causar dolores musculares o de cabeza. La fiebre aumenta en respuesta a la endotoxina y atenúa sus efectos nocivos. Cuantas más células T, mejor, ya que son las verdaderas asesinas de los malos, ya sean bacterias o virus. Mucho antes de que tuviéramos este conocimiento,

Dame el poder de crear fiebre y curaré cualquier enfermedad".
(atribuido a Hipócrates)

El daño causado por la fiebre puede variar

Existe una gran variación individual en el grado de fiebre que debería impulsar la decisión de no tratar a tratar. Hoy en día, incluso se plantea la cuestión de qué temperatura debe considerarse normal. El antiguo estándar era de 98,6 grados F oral y un grado más alto para la temperatura rectal. Más importante aún, el médico trata de evaluar qué síntomas y signos son el resultado de esta fiebre o están asociados con cualquier enfermedad que la esté causando y si son lo suficientemente graves como para merecer más atención. ¿Nuestro paciente está irritable (o al contrario, apático), no está dispuesto a comer o beber? Actualmente existe un amplio rango de temperatura normal. Los mínimos son muy bajos. Cuando la piel comience a sentirse más caliente que la mano que la toca, esté atento a qué tan alta llegará la fiebre. Cuando sube rápidamente, para llegar más rápidamente al punto de ajuste determinado por la enfermedad, puede haber sudoración, incluso combinada con un temblor, ya que las contracciones musculares aumentan el calor corporal. A pesar de la variación individual de la temperatura de la fiebre, la mayoría de los bebés o niños muestran algunos de estos signos con una temperatura de 103 °F o superior. Un niño con una temperatura de 105 °F puede incluso estar delirando, pero generalmente no sufrirá daño cerebral permanente. Cuando la temperatura es alta pero no superior a 105 °F, muchos padres pueden considerar la fiebre como un enemigo, pero aunque un niño puede ser un poco tonto, podemos estar seguros de que esos síntomas son los peores que se pueden esperar de la fiebre. Sin embargo, es importante recordar que la fiebre suele ser parte de muchas enfermedades graves, como la meningitis, que requieren atención médica inmediata. Dejando a un lado la fiebre, el médico debe evaluar qué tan enfermo está el paciente y tomar las medidas necesarias.

Bajando la fiebre

Para bajar la fiebre, la primera línea de tratamiento es dejar que el calor se escape de la superficie de la piel. Vístase de manera ligera y cúbralo solo con una sábana liviana. A continuación, si es necesario, destape la gran superficie cutánea de la espalda y, con el pequeño boca abajo, aplique un paño escurrido en agua fría. Periódicamente, exprima el paño en más agua fría. Si "frío" resulta ser demasiado incómodo, opte por usar una esponja tibia. El objetivo es conseguir tanta diferencia de temperatura entre la piel caliente y la esponja como se pueda tolerar. Si no tiene demasiado éxito y el pequeño parece bastante miserable, se puede usar un antipirético (medicamento para bajar la fiebre): ibuprofeno o acetaminofén pediátrico, ambos medicamentos de venta libre. El ibuprofeno es preferible porque es antiinflamatorio además de antipirético. Cualquiera de los dos debe usarse con moderación para evitar la toxicidad; por lo tanto, su uso puede reservarse para la noche para permitir un buen sueño. Recuerde que la fiebre suele ser el intento del cuerpo de combatir una infección u otra enfermedad. Estos medicamentos de venta libre que se toman para bajar la fiebre no pueden prevenir directamente que la enfermedad empeore.

Es posible que los padres no sepan si los signos de enfermedad se deben a la enfermedad subyacente o simplemente a la fiebre. Si los resultados son deficientes y el bebé o el niño se siente notablemente incómodo, es más probable que se culpe a una enfermedad subyacente, lo que genera la necesidad de atención médica. La fiebre, en sí misma, puede ser un enemigo

cuando la temperatura corporal sube demasiado y demasiado rápido. Cuando se nota escalofríos, es probable que la temperatura corporal esté aumentando rápidamente. Para temperaturas por encima de un cierto punto (nuevamente, con mucha variación individual) pueden aparecer signos neurológicos --- terriblemente irritables o lo contrario --- apáticos y sin ganas de comer o beber, y aún más aterrador, estar torpe o tener una convulsión. En mi experiencia, la mayoría de las veces el umbral para estos problemas más graves en los niños es de alrededor de 105 °F. La literatura actual nos asegura que las fiebres por debajo de 107.6 °F no causará daño cerebral permanente. Así que no se preocupe, simplemente actúe. Decirle a alguien que no se preocupe en estas circunstancias preocupantes es como decirle a un niño pequeño: "No te atrevas a hacer eso", que es exactamente lo que va a hacer. Preocúpate un poco, pero no dejes que interfiera con la elaboración de un plan de acción.

Ayuda básica

Un estado de salud verdaderamente bueno derivado de un estilo de vida y una dieta saludables reduce en gran medida la posibilidad de adquirir una de estas enfermedades asociadas con la fiebre. [1-8] La vitamina C es el eje central de las vitaminas porque es necesaria para mantener la salud de la sangre y todos los órganos del cuerpo y ayuda al sistema inmunológico a prevenir infecciones. [2-8] Los pioneros de la Medicina Ortomolecular se dieron cuenta de su valor y la importancia de las dosis adecuadas. Las recomendaciones originales de Linus Pauling [2] fueron ampliamente descreídas porque en ese momento (la década de 1970) muchos profesionales médicos creían que una deficiencia de vitamina C solo podía causar escorbuto (una enfermedad reconocida por deficiencia médica y nutricional), y que una pequeña dosis (100 mg / día) fue suficiente. Más tarde, el Dr. Abram Hoffer sugirió: "Si va a construir una casa, asegúrese de tener suficientes ladrillos". [4] Ahora sabemos que "suficiente" debe basarse en la necesidad diaria de vitamina C del cuerpo cuando se encuentra bajo diversos tipos de estrés. Pauling defendió y ahora sabemos que la vitamina C normalmente se requiere en dosis mucho mayores. [2,3] La dosis requerida varía con la bioquímica, el estilo de vida, la dieta y el nivel de estrés mental y físico del individuo. En circunstancias normales, una dosis adecuada para la mayoría de los adultos es de 1000 a 3000 mg tomados en dosis divididas a lo largo del día, por ejemplo, 1000 mg por comida. [3-7] Sin embargo, cuando se encuentran bajo estrés severo, como recuperarse de una cirugía mayor o cuando están enfermos con un caso grave de influenza u otras infecciones virales o bacterianas, es posible que se requieran dosis mucho más altas para mantener el nivel de vitamina C lo suficientemente alto como para que el cuerpo pueda combatir eficazmente la enfermedad. [3-7] La dosis alta es necesaria porque la enfermedad agota la vitamina C y el cuerpo normalmente solo puede obtener más de la dieta. Un tratamiento intravenoso de vitamina C tamponada es muy eficaz para prevenir la mortalidad por choque séptico (insuficiencia orgánica) o influenza grave. [4-9]

Dosis pediátricas de vitamina C

Numerosos estudios confirman que en dosis elevadas, la vitamina C tiene efectos bactericidas y viricidas. Las dosis adecuadas son 250-500 mg para un bebé y 1,000-2,000 mg (1/4 cucharadita rasa) para un niño de 45 libras que se pueden encontrar en forma líquida o en pastilla masticable. Para un caso grave

de gripe, estas dosis se pueden administrar varias veces al día. Una manera fácil de administrar las dosis correctas es mezclar cristales de vitamina C (500 mg: 1/8 cucharadita rasa; 1,000 mg: 1/4 cucharadita rasa) con jugo. Las cápsulas que contienen 500 mg o 1000 mg de cristales de vitamina C se pueden abrir y dividir en porciones. O bien, las tabletas de 250 mg o 500 mg de vitamina C se pueden partir en 2 o 4 piezas y administrarse con un vaso de agua. La indicación de que la dosis es demasiado alta se mide por la tolerancia intestinal. Si la dosis es demasiado para esa persona, atraerá agua al intestino, lo que provocará un efecto laxante: los intestinos se aflojarán, lo que significa que retroceda un poco para la siguiente dosis, luego tome nota de la tolerancia intestinal de esta persona. La cantidad de vitamina C que se absorbe es una indicación de la cantidad que necesita el cuerpo para combatir la enfermedad. Para una infección viral grave en un bebé o un niño pequeño, administre dosis de 250 a 500 mg con más frecuencia, por ejemplo, cada hora. Al primer resoplido o señal de dolor de garganta, viértalo, dando una dosis grande (500 mg) de inmediato, seguida de dosis regulares mientras continúan los síntomas del niño. Dado que la vitamina C normalmente solo se absorbe parcialmente en el intestino, debe administrarse en dosis divididas. Se absorbe mejor cuando se administra 15 minutos antes de las comidas.

Vitamina D

De lo que estamos aprendiendo sobre la vitamina D (incluso de acuerdo con el establecimiento médico que encuentra que los suplementos de vitamina D son cada vez más aceptables), la vitamina D ayuda a prevenir las infecciones respiratorias causadas a menudo por la gripe, posiblemente incluso más que una vacuna contra la gripe. [10-12] Las dosis deben administrarse en proporción al peso corporal (30 UI / libra / día), por lo que los adultos deben tomar 2000-5000 UI / día y los bebés deben recibir 200-800 UI / día. Dado que la vitamina D es una vitamina soluble en grasa, su nivel en el cuerpo aumenta y disminuye lentamente, por lo que en lugar de tratar de recordar administrar una dosis muy pequeña todos los días, es más fácil darle a un bebé o niño pequeño una dosis mayor (1,000-2,000 IU) una vez por semana. Para lograr una mejor absorción, la vitamina D debe tomarse con alimentos, por ejemplo, en el desayuno o la cena. El magnesio (tomado en la forma de cloruro preferida en dosis de 3 mg / libra / día o 50-100 mg / día para niños pequeños, 300-600 mg / día para adultos) es sinérgico con la vitamina D y ayuda a prevenir la ansiedad y afecciones pulmonares como asma, los cuales pueden llegar con fiebre. [13].

Otras vitaminas y nutrientes esenciales

Otros nutrientes esenciales también son importantes para aumentar la resistencia del cuerpo a la fiebre y las enfermedades asociadas. [7,14] Por supuesto, una dieta excelente, con muchas verduras y verduras coloridas, junto con porciones moderadas de pescado o carne y pocas bebidas azucaradas o los alimentos son la primera consideración. Dado que los niños de nuestra época moderna tienden a comer galletas y otros alimentos elaborados con harina refinada, es importante que consuman un suplemento vitamínico diario. Puede ser una tableta masticable o un líquido en una dosis adecuada para la edad del niño. Las vitaminas B se toman mejor en proporción y un multivitamínico diario para adultos o niños es conveniente y tiene las proporciones adecuadas. La razón por la que se debe tomar un multivitamínico

todos los días es que las vitaminas B son solubles en agua y, para una mejor salud, el nivel corporal de estos importantes nutrientes debe refrescarse a diario. La vitamina E (tocoferoles mixtos en lugar de alfa-tocoferol; bebés / niños pequeños 50 UI / día, adultos 400-1,200 UI / día, pasando de 400 UI durante semanas a 1,200 UI) también es útil para prevenir daños en el cuerpo por fiebre inducida por virus. Para los niños pequeños, se puede tomar una cápsula de vitamina E que contenga una dosis mayor que la diaria una vez por semana. Los nutrientes esenciales que incluyen minerales (dosis para adultos: magnesio: 500 mg, selenio 50 mcg, zinc 25 mg), ácidos grasos omega-3 (sirven nueces y sardinas) y probióticos también son útiles para prevenir enfermedades virales y bacterianas. [7,14]

Conclusión

Comenzar con una buena salud y un sistema inmunológico que funcione bien ayuda mucho a prevenir contraer una enfermedad, viral o bacteriana, que consideramos asociada con la fiebre. Haga todo lo posible para evitar la exposición a usted mismo o su pequeño, como alejarse de alguien que tose. Preste atención a la fiebre que se desarrolla, pero mírela objetivamente como si fuera solo una parte de la enfermedad. Si está causando demasiados daños, trátelo. A los primeros signos de enfermedad (la fiebre es solo uno de ellos), vierta la vitamina C y los demás nutrientes que estimulan la función del sistema inmunológico.

(Ralph K. Campbell, MD, es un pediatra retirado certificado por la junta. Es editor colaborador del Servicio de Noticias de Medicina Ortomolecular . El Dr. Campbell es el autor de The Vitamin Cure for Children's Health Problems y The Vitamin Cure for Infant and Toddler Health Problemas . Robert G. Smith, PhD, es profesor asociado de investigación, Departamento de Neurociencia, Facultad de Medicina Perelman de la Universidad de Pensilvania. Es editor asociado de OMNS y autor de The Vitamin Cure for Eye Disease , y también The Vitamin Cura para la Artritis .)

Referencias

1. Campbell R. Influenza Y no, NO me voy a poner la vacuna contra la gripe. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v14n02.shtml>
2. Pauling L. Vitamina C, resfriado común y gripe (1976) WH Freeman & Co. ISBN-13: 978-0716703617.
3. Pauling L. (2006) Cómo vivir más y sentirse mejor. (2006) Prensa de la Universidad Estatal de Oregón ISBN-13: 9780870710964
4. Saul, A. Abram Hoffer Centenary. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n19.shtml>
5. Levy TE. Curar lo incurable: vitamina C, enfermedades infecciosas y toxinas, tercera edición (2011) Medfox Pub (2011) ISBN-13: 978-0977952021

6. Levy TE (2012) Primal Panacea. Medfox Publishing, ISBN-13: 978-0983772804.
7. Caso HS. Nutrición ortomolecular para todos: Megavitaminas y su mejor salud: Pubs de salud básica. (2017) ISBN-13: 978-1681626574
8. Taylor T. Material de vitamina C: dónde empezar, qué mirar. <http://orthomolecular.org/resources/omns/v13n20.shtml>
9. Marik PE, Khangoora V, Rivera R, Hooper MH, Catravas J. Hidrocortisona, vitamina C y tiamina para el tratamiento de la sepsis grave y el choque séptico: un estudio retrospectivo antes-después. Pecho. (2017) 151: 1229-1238. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27940189>
10. Mamani M, Muceli N, Ghasemi Basir HR, et al. Asociación entre la concentración sérica de 25-hidroxivitamina D y la neumonía adquirida en la comunidad: un estudio de casos y controles. Int J Gen Med. 2017, 10: 423-429. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29180888>
11. Martineau AR, Jolliffe DA, Hooper RL, et al. Suplementos de vitamina D para prevenir las infecciones respiratorias agudas: revisión sistemática y metanálisis de los datos de los participantes individuales. BMJ. 2017, 356: i6583. <http://www.bmj.com/content/356/bmj.i6583.long>
12. Urashima M, Segawa T, Okazaki M, et al. Ensayo aleatorizado de suplementación con vitamina D para prevenir la influenza A estacional en escolares. Soy J Clin Nutr. 2010, 91: 1255-60. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20219962>
13. Dean C. (2007) El milagro del magnesio. Libros Ballantine (2017) ISBN-13: 9780399594441.
14. Hoffer A, Saul AW. Medicina ortomolecular para todos: Terapéutica con megavitaminas para familias y médicos. Publicaciones básicas de salud, (2008) ISBN-13: 9781591202264