

Gripe, neumonía y diabetes:

preocupaciones especiales, cuidados sencillos

Casi todas las personas con diabetes

deberían vacunarse contra la gripe todos los años. Esta es la razón:

Estar vacunado disminuye las probabilidades de contraer gripe.

Si contrae la gripe, la enfermedad será probablemente mucho más leve y menos peligrosa que si no se hubiera vacunado.

Las concentraciones elevadas de azúcar en sangre cambian la manera en que su cuerpo maneja varias actividades cotidianas. Un cambio importante es que su capacidad de combatir las enfermedades disminuye. Incluso un virus de poca importancia, del que una persona sana se recuperaría en unos pocos días, le puede causar problemas graves.

¿Por qué debo ser extremadamente cuidadoso de evitar la gripe y la neumonía?

Las personas con diabetes que contraen gripe o neumonía tienen un riesgo 3 veces mayor de morir a causa de esta enfermedad. Cada año en los Estados Unidos, 30,000 personas con diabetes mueren a causa de una gripe o neumonía.

Estar enfermo también puede hacer que le resulte más difícil controlar su glucemia. Algunas veces, si usted está gravemente enfermo, su glucemia podría elevarse hasta producir un estado de coma.

Por estas razones, es muy importante que haga todo lo posible por evitar enfermarse. Si se enferma, es necesario que se cuide de manera especial.

¿Cómo puedo protegerme?

Hable con su proveedor de atención médica para saber si la vacuna antigripal es adecuada para usted y, de ser así, cuándo es el momento conveniente para colocársela. Esto podría protegerlo durante la época del año en que tiene más probabilidades de contraer gripe. Puesto que la vacuna cambia todos los años para combatir los tipos de gripe que se esperan cada temporada, su proveedor de atención médica podría recomendarle que se coloque la vacuna todos los años para estar adecuadamente protegido.

Además, debe conversar con su proveedor de atención médica sobre las maneras de evitar la neumonía.





Comuníquese con su proveedor de atención médica de inmediato si...

Le duele el pecho.

Ha vomitado durante más de 2 horas.

Su cetonuria está alta.

Tiene problemas para respirar.

Su aliento huele a acetona.

Tiene los labios y la lengua secos y agrietados.

Todos estos pueden ser signos de trastornos graves como deshidratación o cetoacidosis diabética.

¿Qué hago si me enfermo?

Beber mucho líquido podría ayudarle a sentirse mejor y recuperarse más pronto. Si puede, debe intentar seguir su dieta normal. Si tiene problemas para retener los alimentos o los medicamentos en el estómago, llame a su proveedor de atención médica.

Lo mejor que puede hacer es prepararse para la enfermedad antes de enfermarse. Tenga alimentos como galletas saladas, galletas integrales y caldos claros en la alacena. Esto le ayudará a obtener los carbohidratos y el líquido que necesita.

Consulte a su proveedor de atención médica sobre:

- **Los síntomas a los que debe estar atento:** Conozca los síntomas que



exigen se ponga en contacto con su proveedor de atención médica.

- **Con qué frecuencia debe controlar su glucemia y cetonuria:** Puesto que la enfermedad puede elevar su glucemia, es probable que necesite controlarla con más frecuencia que lo normal.

La enfermedad también puede aumentar sus cetonas. Las cetonas son ácidos que se pueden acumular en la sangre cuando el cuerpo no tiene suficiente insulina. Un nivel alto de cetonas significa que el cuerpo tiene problemas para obtener la cantidad adecuada de energía del azúcar en la sangre. Esto puede ser peligroso.

- **Cambios en sus medicamentos cuando está enfermo**
- **Medicamentos o vitaminas de venta sin receta** que le gustaría tomar para sentirse mejor; algunos de estos medicamentos contienen azúcar o pueden elevar su glucemia de otras maneras.

Si usted está muy enfermo, puede que sea necesario que acuda a la sala de emergencias o consulte a profesionales médicos que no lo conocen. Asegúrese de informarles que tiene diabetes (tipo 1 o tipo 2). Además debe informarles sobre todo medicamento o vitamina de venta con o sin receta que toma.

Pregúntele a su proveedor de atención médica sobre otras maneras de evitar la gripe y la neumonía. Asegúrese de tener un plan para poner en práctica en caso de enfermarse. ¡Su futuro saludable depende de ello!

Para obtener más información, visite **MerckSource™** en www.mercksource.com.

MerckSource es una marca registrada de Merck & Co., Inc.

Donde los pacientes
son lo primero

