

# H1N1 Y DIABETES

La diabetes puede hacer que el sistema inmunológico se más vulnerable a los casos severos de la gripe, lo que significa que las personas que tienen diabetes pueden enfermarse más que otras personas y tener complicaciones si les da la gripe H1N1 o estacional. Pueden tener que ser hospitalizados, y podrían incluso morir.

Estar enfermo puede elevar la glucosa en la sangre de su cuerpo, y si no se sienten bien, pueden tener dificultades para comer apropiadamente, que también podría afectar su glucosa en la sangre.

Las personas con diabetes deben tomar precauciones cotidianas para evitar enfermarse de la gripe:

- Es importante lavarse bien las manos, especialmente antes de comer, después de usar el baño y antes de realizar sus pruebas de glucosa en la sangre o curando una herida.
- Las personas con diabetes también deben mantener una distancia de al menos 6 pies entre personas que están enfermas.
- Las vacunas contra la gripe son la mejor manera de proteger a las personas con diabetes contra la gripe. Las personas que tienen diabetes y tienen entre 6 meses y 64 años de edad deben obtener la vacuna H1N1 (no el aerosol nasal). Debido a su riesgo de desarrollar una gripe más grave, están en el grupo de prioridad de alto riesgo para las vacunas H1N1.
- Las personas con diabetes de seis meses y mayores, incluyendo adultos mayores de 65 años de edad, también deben vacunarse contra gripe estacional. Pueden obtener ambas vacunas al mismo tiempo, siempre que la vacuna esté disponible.
- Las personas con diabetes también deben obtener una vacuna contra la neumonía.

Las personas con diabetes no deben recibir el aerosol nasal H1N1 o las vacunas de la gripe estacional, pero está bien para sus familiares y contactos íntimos reciban el aerosol nasal si tienen entre 2 y 49 años de edad y no tienen ninguna condición médica crónica. No pondrán en riesgo al familiar diabético.

Si alguien con diabetes tiene síntomas similares a la gripe, tales como goteo o congestión nasal, tos, fiebre de 100 ° F o más, dolores de cuerpo, dolor de cabeza, cansancio, escalofríos, vómito o diarrea, necesitan ponerse en contacto de inmediato con su médico.

Tienen que ser tratadas rápidamente con medicamento antiviral que lucha contra la gripe evitando la reproducción del virus en su cuerpo. Los medicamentos antivirales pueden ayudar a que una persona no se enferme tanto y se sienta mejor más rápido. También pueden evitar graves complicaciones por la gripe. Los medicamentos antivirales funcionan mejor si el tratamiento inicia dentro de los primeros dos días después de que una persona se siente enferma. Esa es la razón por la cual es importante que una persona con diabetes se ponga en contacto con su médico en cuanto tengan síntomas similares a la gripe.

Mientras que una persona diabética tenga síntomas similares a la gripe, deben tener en mente:

- Continuar tomando sus píldoras para la diabetes o insulina, incluso si no se comen. Su médico puede recomendar incluso tomar más insulina mientras estén enfermos.
- Revisar sus niveles de glucosa en la sangre cada cuatro horas y monitorear los resultados.
- Beber líquidos adicionales (libre de calorías) e intentar comer como lo harían normalmente. Si no pueden, deben intentar comer alimentos blandos y líquidos con una cantidad de carbohidratos igual a la que normalmente comen.
- Pesarse cada día. Perder peso sin intentarlo es un signo de glucosa alta en la sangre.
- Comprobar su temperatura cada mañana y cada tarde. Una fiebre puede ser un signo de infección.

Las personas con diabetes deben llamar a su médico o ir a la sala de emergencias si se presenta cualquiera de las siguientes:

- Se sienten demasiado enfermos para comer normalmente y es incapaz de retener alimentos por más de seis horas.
- Tienen diarrea severa
- Pierden cinco libras o más
- Su temperatura sube por encima de 101 ° F.
- Su glucosa en la sangre es inferior a 60 mg/dL o sigue por encima de 300 mg/dL.
- Tienen moderadas o grandes cantidades de ketonas en su orina.
- Tienen dificultad para respirar.
- Se sienten somnolientos o no pueden pensar claramente.