

La influenza y las personas con diabetes

Cada invierno muchas personas se enferman de influenza, la enfermedad comúnmente llamada "flu" o gripe. Si usted contrae la influenza, es posible que esta infección aumente el nivel de glucosa (o azúcar) en la sangre y el control de su glucosa necesitará una atención especial. También usted está en peligro de contraer otros problemas graves por causa de la gripe, tales como la neumonía.

Mayor riesgo de contraer la influenza

Las personas con diabetes (tipo 1 y 2), incluso cuando están bien controladas, corren mayor riesgo de desarrollar enfermedades graves y complicaciones, como hospitalizaciones e incluso la muerte, como consecuencia de la influenza. Esto es porque la diabetes puede hacer que el sistema inmunológico esté menos preparado para luchar contra una influenza severa. También, las personas con diabetes corren un mayor riesgo de desarrollar neumonía a causa de la influenza, por lo tanto, una vacuna contra la neumonía es recomendada. *La vacuna contra la neumonía debe ser parte de un plan de control de la diabetes.*

La vacunación es la mejor protección contra la influenza

Se recomienda que las personas con diabetes tipo 1 o 2, que sean mayores de 6 meses, reciban una vacuna contra la influenza. (La vacuna en forma de spray nasal no debe administrarse a las personas con diabetes). Es de suma importancia que se vacune cada año contra la influenza. El mejor momento para vacunarse es en octubre y noviembre antes de que empiece la temporada de la influenza. También, es importante tomar medidas preventivas diarias como lavarse las manos frecuentemente con agua y jabón; Cubrirse la nariz y la boca con el antebrazo al estornudar o al toser; evite el contacto cercano con personas que están enfermas.

Los síntomas de influenza incluyen:

- fiebre alta que ocurre de repente,
- escalofríos, dolores en el cuerpo,
- dolor de garganta, dolor de cabeza,
- congestión de la nariz, y tos seca.

¿Qué hacer si se enferma?

- Siga tomando su medicina para la diabetes, esto incluye su insulina.
- Revise sus niveles de glucosa (azúcar) azúcar 3 ó 4 veces al día.
- Consuma alimentos saludables con bajo contenido de sal, azúcar o grasa.
- Tome los medicamentos para la influenza y quédese en casa.

Tratamiento de la influenza

Hay medicamentos recetados llamados "medicamentos antivirales" que se pueden usar para tratar la influenza, ayudan a que la enfermedad sea leve y dure menos. Funcionan mejor cuando se inicia en un plazo de 2 días de haberse enfermado, *así que hable con su médico ahora sobre qué hacer si usted se enferma con la influenza.* Para más información llame a Ana Coppola al 323-5227 o visite www.polkcountyiowa.gov/health