



Si bien enfermedades respiratorias como gripe, influenza, amigdalitis, bronquitis y neumonía afectan a todos los grupos de edad, las personas con diabetes deben tener mayor cuidado, ya que su sistema inmune se debilita por partida doble y puede haber mayores problemas.

En este sentido, toda persona menor de seis años y mayor de 65 debe aplicarse cada año la vacuna contra la influenza y en personas con diabetes no existe ninguna contraindicación al respecto. Para tener mayor seguridad, una buena idea es que las personas con las que convive o pasan gran parte del tiempo también se vacunen.

También es recomendable aplicarse la vacuna contra la neumonía. Para la mayoría, una sola aplicación es suficiente protección para toda la vida, pero las personas con diabetes mayores de 65 años se la deben aplicar cada cinco años.

Habitualmente, una persona con gripe tiende a mejorar entre 48 y 72 horas con descanso y tomando muchos líquidos. “Sin embargo, hay que considerar que cualquier cuadro viral baja las defensas y puede conducir a una infección bacteriana”, destacó el doctor Mauricio Moraira Beltrán educador en diabetes.

En este caso, si después de dos a tres días las molestias persisten y se agrega fiebre, tos, falta de aire al respirar, ronquido del pecho, hay que acudir de inmediato al médico para evitar mayores complicaciones, además de que para una persona con diabetes puede significar una recuperación mucho más larga.

El especialista indicó que durante una infección, el afectado tiene que chequearse su glucosa cada cuatro horas e hidratarse constantemente, además de terminar el tratamiento que le indique el médico para evitar que las bacterias se hagan resistentes y existan recaídas.

Sobre los medicamentos para atacar las infecciones respiratorias, ya existen en el mercado antibióticos que no contienen azúcares y están elaborados con sustancias que no elevan la

glucosa.

Prevenir y no lamentar

La principal recomendación en esta época es abrigarse bien, además de beber líquidos y comer frutas y verduras, principalmente aquellas ricas en vitamina C, para fortalecer el sistema inmunológico.

El especialista recomendó lavarse las manos con frecuencia, sobre todo después de tener contacto con personas enfermas, así como evitar acudir a sitios concurridos si se tienen síntomas de alguna enfermedad respiratoria, para evitar el contagio.

En el caso de las vacunas se deben aplicar antes de que empiecen los climas fríos entre los meses de octubre-noviembre para que realmente sean preventivas.

Moraira Beltrán enfatizó en evitar automedicarse, ya que existen muchos productos de venta libre que pueden elevar la glucosa o la presión arterial. Por eso es muy importante que el médico determine el tipo de enfermedad, bacteria o virus e indique el tratamiento adecuado.

Adriana Estrada