

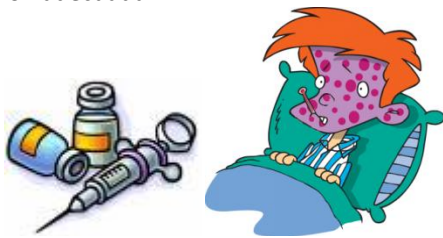


VACUNACIÓN: Recomendaciones para personas con diabetes

¿Por qué es necesario vacunarse?

Las vacunas están diseñadas para prevenir algunas enfermedades que son altamente contagiosas y que pueden tener serias consecuencias para la salud.

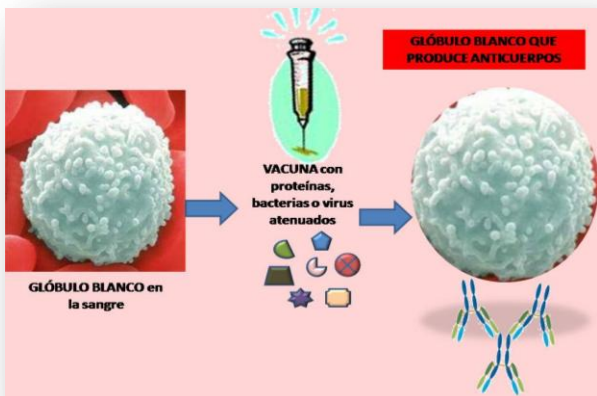
En las personas que tienen diabetes, estas enfermedades pueden ser más severas que en otras personas, además de que causan descontrol de los niveles de glucosa y pueden tardar más tiempo en curarse. Por estas razones, existe un esquema de vacunación especial para personas con diabetes que se debe completar lo más pronto posible. También se debe mantener este esquema vigente para dar una protección adecuada.



¿Cómo funciona una vacuna?

Las vacunas se preparan con proteínas o componentes de los gérmenes de la enfermedad en cuestión (virus o bacterias) que no tienen la capacidad de causar una infección, pero que despiertan una respuesta inmunológica en el cuerpo que puede protegernos en caso de que se presente el germen.

Los glóbulos blancos (leucocitos), son células de la sangre encargadas de defender al cuerpo de infecciones. Cuando se aplica la vacuna, los leucocitos responden formando anticuerpos. Estos anticuerpos circulan por la sangre y activan al sistema inmune cuando es necesario, protegiendo a la persona de una infección severa.



¿Me puedo enfermar aun teniendo un esquema de vacunas completo?

Sí. Existen varias razones para enfermarse aún teniendo todas las vacunas:

- 👉 Las vacunas protegen de una infección severa, aunque a veces se pueden presentar síntomas de una infección más leve.
- 👉 Las vacunas están diseñadas para protegernos de una parte de una gran familia de bacterias o virus, sin embargo no pueden protegernos de todos.
- 👉 Las bacterias y virus mutan con el tiempo, por lo que una vacuna que fue diseñada mucho tiempo atrás no puede protegernos.
- 👉 No siempre se pueden aplicar todas las vacunas a todas las personas en el tiempo indicado, sobre todo cuando existe historia de alergias o enfermedades inmunológicas.
- 👉 Algunas vacunas requieren varias dosis en periodos específicos para llegar al nivel de protección adecuada. Si no tiene sus dosis completas o en los tiempos necesarios puede ser que no esté protegido.

¿Qué vacunas son indispensables para las personas con diabetes?

Además del esquema de vacunas que se indica para las personas de su edad, las personas con diabetes deben tener especial atención para aplicarse las siguientes vacunas:

➤ **Vacuna contra influenza** (vacuna contra la gripe): protege contra algunas de las variedades más frecuentes del virus de la influenza. Se sugiere aplicarla una vez al año, principalmente durante la temporada de infecciones respiratorias. Se puede aplicar en todas las personas con diabetes excepto:

- ☒ Menores de 6 meses
- ☒ Personas alérgicas al huevo
- ☒ Personas alérgicas a otros componentes de la vacuna.

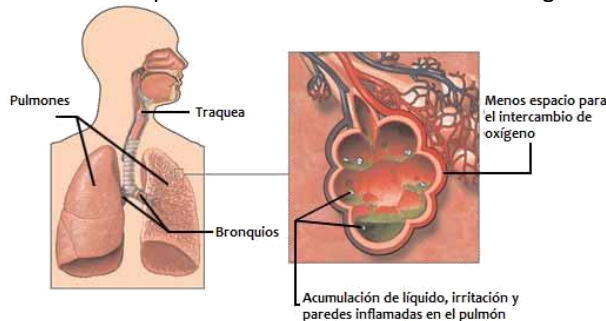


Tome en consideración que:

- Se refiere que las personas con diabetes que no se aplicaron la vacuna, tienen 5 veces más probabilidad de tener un cuadro infeccioso severo por el cual se vean obligados a acudir al hospital.

- Existe una presentación de vacuna que se aplica en la nariz, sin embargo, no está recomendada para personas con diabetes.
- Se recomienda que todas las personas en casa sean vacunadas para evitar el contagio.
- La vacuna no protege contra otro tipo de influenza como la aviar.

➤ **Vacuna contra el neumococo:** el neumococo es una de las causas principales de neumonía. La neumonía es una forma de infección severa de las vías respiratorias. En las personas con diabetes una neumonía puede ser mucho más grave.



Se recomienda aplicar la vacuna a:

- ✓ A todas las personas con diabetes por lo menos una vez en la vida.
- ✓ Mayores de 64 años que hayan tenido una vacuna contra el neumococo 5 años antes o más.
- ✓ Las personas menores de 65 años que tengan enfermedad renal o hayan recibido un trasplante.

➤ **Otras vacunas:**

Algunas vacunas que también son importantes en las personas con diabetes son:

- Toxoide tetánico (tétanos): debe tener un refuerzo cada 10 años o si tiene alguna lesión, sobre todo en los pies.
- Vacuna contra la varicela: si no ha tenido esta enfermedad anteriormente. En los adultos puede presentarse también como herpes zoster. Esta infección es especialmente severa y recurrente en las personas con diabetes.



- Rubeola, sarampión y parotiditis (paperas), a veces se aplican en combinación, especialmente en los niños o por separado, dependiendo del riesgo y antecedentes de vacunación.

Los esquemas de vacunación completos incluyen también:

- Poliomielitis
- Hepatitis
- Meningococo

Estas vacunas se aplican dependiendo de la edad de la persona, el riesgo de exposición y su estado general.

También puede requerir vacunas especiales en caso de viajar a algunos países en Asia o América del Sur.

¿Cuáles son los cuidados que debo tener al aplicarme una vacuna?

- Todas las vacunas tienen indicaciones y contraindicaciones. Averigüe cuáles son las características de la vacuna que se va a aplicar, los efectos secundarios que puede tener y que hacer en caso de que se presenten.
- Si tiene alguna alergia, avise a la persona que le va a aplicar la vacuna.
- La mayoría de las vacunas se acompañan de dolor en la zona de aplicación que puede durar varios días. Trate de no frotar la zona ni aplicar sustancias sobre ella.
- Algunas vacunas pueden causar elevaciones leves de la temperatura (menores a 38.3°C) que pueden controlarse fácilmente, pregunte a su médico si debe tomar medicamentos en caso necesario.
- Avise a su médico si tiene fiebre alta, dolor importante en la zona de aplicación, cambios en el color de la piel, pus o alguna otra alteración.
- Lleve un control sobre sus vacunas: fecha, dosis, reacciones, etc.

Un esquema de vacunación completo es esencial para el cuidado de las personas con diabetes.

BIBLIOGRAFÍA Y ACCESO PARA PACIENTES

1. Looijmans van der Akker I, Verhgeij TJM, Buskens E, et al. Clinical Effectiveness of First and Repeat Influenza vaccination in Adult and Elderly Diabetic Patients. *Diabetes Care*, 2006; 29:1771–1776.
2. Vaccinations for People With Diabetes. *Diabetes Spectrum*, 2006; 19 (3): 168. spectrum.diabetesjournals.org/cgi/content/full/19/3/168.
3. CDC, La diabetes y las vacunas. <http://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/diabetes.htm>
4. NCIRS. Diabetes and Vaccines fact sheet. www.ncirs.usyd.edu.au/facts/f-diabetes.html
5. National Centre for Immunisation Research and Surveillance. Flu & Pneumonia Shots. www.ncirs.usyd.edu.au/facts/f-diabetes.html
6. American Diabetes Association. Vacunas contra gripe y neumonía. *Diabetes Care*, 2004; 27(1): 5111. www.diabetes.org/espanol/diabetes-tipo-2/vacunas.jsp