



Datos sobre H1N1(gripe porcina) para los Diabéticos



¡No se contagie de la gripe!
¡No propague la gripe!

H1N1 es una nueva cepa del virus de la gripe que se propaga de persona a persona a través del contacto con una persona enferma o por superficies contaminadas (manijas, barandas, teléfonos, etc). La diabetes puede afectar la capacidad de su sistema inmunológico de combatir infecciones, tales como la gripe. Esta información es la más actualizada pero puede también cambiarse.

Protéjase a usted y a su familia de la infección H1N1.

- **Vacúnese.** Hay una vacuna para la gripe de temporada y otra para H1N1 (gripe porcina). Vacúnese de las dos. Los diabéticos deben recibir solamente la vacuna inyectable, no el spray nasal FluMist.
- **Monitoree su glucosa en la sangre muy de cerca si se enferma.** El estar enfermo/a por si mismo puede aumentar la glucosa en la sangre. Además, la enfermedad puede prevenirle el alimentarse correctamente, que aún más afecta la glucosa en la sangre. Haga una prueba de la glucosa en la sangre cada cuatro horas, y mantenga un registro de sus resultados.
- **Coma normal y tome mucho líquido.** Si usted no puede comer normal, pruebe comidas blandas y líquidos que contengan la misma cantidad de carbohidratos que usted consume usualmente .
- **Lávese las manos.** Use agua y jabón por más de 20 segundos o use desinfectante de mano.
- **Evite el contacto con personas enfermas.**
- **Evite tocarse los ojos, nariz o boca.**
- **Cúbrase la boca al toser o estornudar.** Utilice un pañuelo desechable, la manga o el brazo y después lávese las manos.
- **Quédese en casa si se siente enfermo.** No vaya al trabajo o a la escuela hasta que haya pasado 24 horas sin tener fiebre, sin tomar medicamento para reducirla.
- **Haga un plan familiar de emergencia.** Sepa dónde puedan quedarse sus hijos, si usted está enfermo/a o si su escuela está cerrada y usted tiene que seguir trabajando.
- **Consulte a su médico si se enferma.** Para la gente con condiciones subyacentes de salud que tiene un caso sospechoso o confirmado de la gripe, o para los que han estado expuestos, debería considerar tratamiento con medicamentos antivirales dentro de 48 horas. Si usted tiene algunos de estos síntomas (que se encuentran abajo), busque atención inmediata.
- **Continúe tomando su medicamento.** No deje de tomarlo aun si no pueda comer. Su medico pueda ser que le aconseje que necesita tomar mas insulina durante su enfermedad.

LOS SÍNTOMAS DE H1N1 (GRIPE PORCINA) SON FIEBRE (>100 GRADOS F) Y TOS Y/O DOLOR DE GARGANTA, PERO TAMBIÉN PUEDEN INCLUIR:

✓Dolor corporal ✓Escalofríos ✓Dolor de cabeza ✓Goteo nasal ✓Vómito ✓Diarrea

COMUNÍQUESE CON SU DOCTOR INMEDIÁTAMENTE O BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA SI USTED TIENE ESTOS SÍNTOMAS DE ALERTA:

NIÑOS

- ✓ Respiración rápida o problemas al respirar
- ✓ Color de la piel azulada o plomiza
- ✓ No suficiente consumo de líquido
- ✓ Vómitos serios o persistentes
- ✓ No se despierta o falta de interacción
- ✓ Extrema incomodidad hasta el punto que no quiere ser cargado/a
- ✓ Síntomas mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos

ADULTOS

- ✓ Dificultad para respirar o falta de aliento
- ✓ Dolor o presión en el pecho o el abdomen
- ✓ Mareos repentinos
- ✓ Confusión
- ✓ Vómitos serios o persistentes
- ✓ Síntomas mejoran pero luego regresan con fiebre y peor tos

Para más detalles sobre H1N1, la vacuna de la gripe, o cómo protegerse a usted o a su familia:

-Visite el sitio de Internet del Departamento de Salud de la Ciudad de Baltimore

(<http://www.baltimorehealth.org>)

-Llame a la Ciudad de Baltimore al número 3-1-1 o la línea directa de la gripe en Maryland 1-800- MDFLU4U

-Visite el sitio de Internet <http://www.flu.gov/> o el Departamento de Salud e Higiene Mental de Maryland

(<http://dhmh.maryland.gov/swineflu>)