

Diabetes y Salud Respiratoria: Claves para una Prevención Integral

Vivir con diabetes implica un cuidado constante del metabolismo, pero ¿sabías que también influye directamente en cómo tu cuerpo responde a las infecciones respiratorias? Mantener un control adecuado es la primera línea de defensa para reducir el riesgo de complicaciones graves.

Las personas con diabetes, especialmente aquellas con un control metabólico insuficiente, pueden enfrentar un mayor riesgo ante virus y bacterias. El cuidado integral no solo se trata de monitorear la glucosa, sino de adoptar una estrategia preventiva que incluya la vacunación y hábitos saludables.

Neumonía Neumocócica: Un Riesgo Latente

La bacteria *Streptococcus pneumoniae* es la responsable de cuadros que van desde infecciones leves hasta condiciones críticas como la neumonía, bacteriemia y meningitis. Existen grupos con mayor susceptibilidad de desarrollar enfermedad grave:

Presentan un mayor riesgo de desarrollar enfermedad grave, entre otros:

- * Personas de 65 años o más.
- * Personas con enfermedades crónicas, como diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad pulmonar crónica o enfermedad renal.
- * Personas con inmunosupresión.

Es vital estar alerta a síntomas como fiebre, escalofríos, tos persistente, dolor en el pecho y dificultad para respirar, los cuales requieren atención médica inmediata.

Algunos síntomas que pueden presentarse son:

- * Fiebre y escalofríos.
- * Tos seca o con expectoración.
- * Dolor torácico.

- * Dificultad para respirar.
- * Decaimiento o letargo.

Para disminuir el riesgo de infección se recomienda:

- * Lavarse las manos con frecuencia.
- * Cubrirse la boca y la nariz al toser o estornudar.
- * Evitar el contacto con personas que presenten síntomas respiratorios.
- * Mantener controles médicos periódicos para favorecer un adecuado control de la diabetes.
- * Mantener al día las vacunas recomendadas según la edad, las enfermedades asociadas y las indicaciones vigentes.

VSR: El Virus que no solo Afecta a Niños

El Virus Respiratorio Sincicial (VSR) es altamente contagioso y representa una amenaza seria para adultos mayores y personas con enfermedades crónicas. Se transmite fácilmente por gotitas respiratorias o contacto con superficies contaminadas, y aunque comienza como un resfrío común, en pacientes con diabetes puede progresar rápidamente hacia una neumonía.

El virus se transmite principalmente por:

- * Gotitas respiratorias.
- * Contacto directo con personas infectadas.
- * Contacto con superficies contaminadas.

Los síntomas suelen comenzar como un resfrío común, pero en algunas personas pueden progresar hacia cuadros respiratorios más graves, incluida la neumonía. Por ello, es importante reconocer los factores de riesgo individuales y conversar con el equipo de salud sobre las medidas de prevención disponibles.

Tu Guía de Prevención: Pasos para Estar Protegido

La prevención efectiva combina el autocuidado con el seguimiento médico profesional. Aquí te compartimos las recomendaciones esenciales:

Recuerda que la mejor estrategia es la prevención individualizada. Conversa con tu equipo de salud sobre las vacunas indicadas según las normativas vigentes en Chile y asegúrate de que tu esquema de inmunización esté al día. Un control metabólico óptimo y una consulta médica oportuna son tus mejores aliados para proteger tu salud respiratoria.