

# Lo que necesita saber sobre la diabetes y las vacunas para los adultos

Cada año, miles de adultos en los Estados Unidos contraen enfermedades que se pueden prevenir con vacunas; algunos de ellos son hospitalizados y otros incluso mueren. Las personas que tienen diabetes (tanto tipo 1 como tipo 2) están en mayor riesgo de tener problemas graves con ciertas enfermedades que se pueden prevenir con vacunas. **Vacunarse es una medida importante para mantenerse sano.**



## ¿Por qué es importante que se vacune?

La diabetes, aunque esté bien controlada, puede hacer más difícil a su sistema inmunológico el luchar contra las infecciones. Si tiene diabetes, puede estar en riesgo de sufrir complicaciones más graves a causa de una enfermedad en comparación con las personas sin diabetes.

- Algunas enfermedades, como la gripe, pueden elevar su nivel de glucosa en la sangre a niveles peligrosamente altos. Cuando está enfermo, necesita controlar, con mayor frecuencia, su nivel de azúcar en la sangre.
- Las personas con diabetes tienen tasas más altas de hepatitis B que el resto de la población. Los brotes de hepatitis B asociados con los procedimientos de control de la glucosa en la sangre (medidores de azúcar en la sangre, dispositivos de punción digital y otros equipos como plumas de insulina) se han producido entre personas con diabetes.
- Las personas que tienen diabetes están en mayor riesgo de morir por neumonía (infección de los pulmones), bacteremia (infección de la sangre) o meningitis (infección del recubrimiento del cerebro y la médula espinal).

Las vacunas proporcionan la mejor protección contra las enfermedades que se pueden prevenir.

Vacunarse es una de las maneras más seguras para proteger su salud, incluso si está tomando medicamentos recetados. Los efectos secundarios de las vacunas generalmente son leves y desaparecen solos. Es muy raro que se produzcan efectos secundarios graves.

## Vacunarse

Quizás vea regularmente a su proveedor de atención para la diabetes, ¡y él o ella puede ayudar! Si su profesional de la salud no ofrece las vacunas que usted necesita, pídale una remisión para poder ponérselas en otro lado.

Los adultos pueden vacunarse en un consultorio médico, una farmacia, su lugar de trabajo, un centro de salud comunitario, el departamento de salud y en otros lugares. Para encontrar un lugar cercano de vacunación, consulte <http://vaccine.healthmap.org> (en inglés).

La mayoría de los planes de los seguros médicos cubren las vacunas recomendadas. Consulte los detalles con su seguro médico y pida una lista de proveedores de vacunas que estén cubiertos por su plan. Si no tiene seguro médico, visite [www.cuidadodesalud.gov/es/](http://www.cuidadodesalud.gov/es/) para obtener más información sobre las opciones de seguro médico.

Para encontrar más información sobre las vacunas, visite [www.cdc.gov/vaccines/adults/espanol](http://www.cdc.gov/vaccines/adults/espanol) o use la herramienta de evaluación de vacunas para adultos en [www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/quiz-sp.asp](http://www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/quiz-sp.asp) que le permitirá saber cuáles podría necesitar.

## ¿Qué vacunas necesita?

**La vacuna contra la influenza (gripe)** todos los años para protegerse contra la influenza estacional.

**La vacuna antienfocócica** para protegerse contra las enfermedades neumocócicas graves.

**La serie de vacunas contra la hepatitis B** para protegerse contra esta enfermedad.

**La vacuna Tdap** para protegerse contra el tétanos, la difteria y la tosferina (*whooping cough*).

**La vacuna contra el herpes zóster** para protegerse contra la culebrilla (*shingles*), si es mayor de 50 años.

Es posible que haya otras vacunas recomendadas para usted, así que asegúrese de hablar con su profesional de la salud sobre cuáles son adecuadas para usted.

# NO ESPERE. ¡VACÚNESE!



U.S. Department of  
Health and Human Services  
Centers for Disease  
Control and Prevention