



40461

Diabetes and Alcohol Consumption

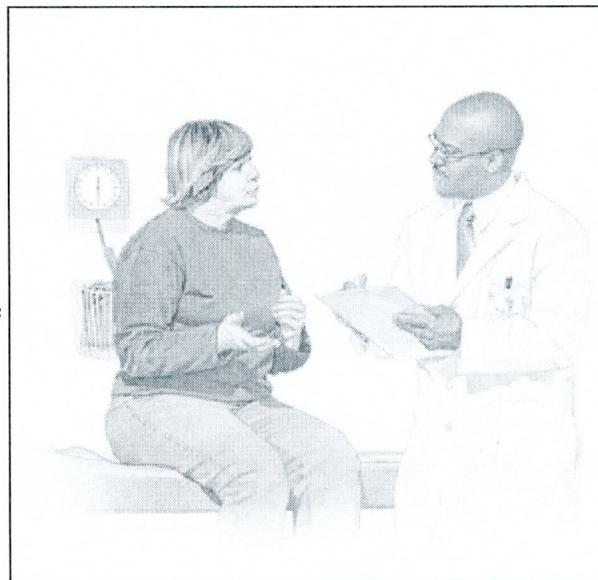
Diabetes y consumo de alcohol

Si usted tiene diabetes, debe ser cuidadoso con el alcohol. La bebida puede afectar el modo en que usted controla su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre; además, puede aumentar los riesgos para su salud. Antes de beber alcohol, consulte a su proveedor de atención médica; él le ayudará a decidir si puede hacerlo con tranquilidad. Esta hoja le brindará más información sobre los riesgos de beber alcohol; también le dará consejos para que pueda beber sin poner en riesgo su salud.

¿Qué efectos tiene el alcohol en la diabetes?

Aquí le señalaremos algunas de las maneras en que el alcohol puede afectar su salud si tiene diabetes:

- Puede hacer que ciertos problemas de salud empeoren:** El alcohol puede empeorar los problemas en el hígado, los riñones o el páncreas; también puede aumentar las posibilidades de que se dañen sus nervios o la vista. Si usted tiene alguno de estos problemas de salud, es probable que su proveedor de atención médica le recomiende no beber alcohol.
- Puede aumentar el riesgo de que baje el nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia):** El hígado evita que baje el nivel de azúcar liberando más glucosa en la sangre. Si hay alcohol en la sangre, el hígado deja de cumplir esa función. Es más probable que el nivel de azúcar en la sangre baje si usted bebe alcohol con el estómago vacío, mientras hace ejercicio o justo después de hacerlo, o bien si toma insulina o medicamentos que contribuyen a bajar dicho nivel. Además, el alcohol puede afectar su capacidad de descubrir si tiene síntomas de hipoglucemia, y esto impedirá que reciba el tratamiento necesario.
- Puede aumentar el riesgo de que suba el nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia):** Muchas bebidas alcohólicas contienen carbohidratos, entre ellas la cerveza, el vino dulce y los tragos con jugos de fruta o azúcar. Los carbohidratos elevan el nivel de azúcar en la sangre más que otras clases de alimentos, y lo hacen más rápidamente. La bebida puede perjudicar su propósito de controlar sus carbohidratos.
- Puede afectar la capacidad para controlar su peso:** El alcohol tiene muchas calorías pero no es nutritivo. Si usted está a dieta para controlar su peso, deberá considerar el alcohol como parte de su consumo diario de calorías. Una bebida estándar equivale normalmente a 90 calorías o dos raciones equivalentes de grasa. Además, el alcohol puede abrirle el apetito más de lo normal. Esto hará que usted tienda a comer en exceso, lo cual puede afectar su peso y su nivel de azúcar en la sangre.



Consejos para beber sin inconvenientes

Es posible que su médico le permita beber si lo hace con moderación. Estos son algunos pasos que puede seguir para beber sin problemas:

- Cumpla de manera estricta con los límites de bebida que le sugiera su proveedor de atención médica o consulte las pautas (ver recuadro inferior) de la American Diabetes Association (Asociación Estadounidense de Diabetes).

- Verifique su nivel de azúcar en la sangre antes de beber; no beba si dicho nivel es demasiado bajo o demasiado alto. También debe verificar su nivel de azúcar en la sangre después de beber o antes de ir a dormir, ya que el alcohol puede permanecer en la sangre varias horas. Si su nivel de azúcar es bajo o está disminuyendo, puede elevarlo comiendo un bocadillo o tomando una pastilla de glucosa antes de que la situación empeore.
- Pregúntele a su proveedor de atención médica, incluido su farmacéutico, qué efectos tiene el alcohol cuando se mezcla con insulina u otros medicamentos.
- Nunca beba con el estómago vacío.
- Nunca beba mientras hace ejercicio o al terminar de hacerlo.
- No beba alcohol si va a conducir.
- Actúe con inteligencia y elija bien lo que va a beber; por ejemplo, elija bebidas con bajo contenido de alcohol, calorías y carbohidratos. Pueden ser vinos secos, cervezas *light*, tragos con jugo sin azúcar, agua de soda o agua mineral con gas.
- Tenga siempre a mano su identificación médica para informar a los demás que usted tiene diabetes. Eso le ayudará a recibir el tratamiento adecuado en caso de que lo necesite.

Pautas de la American Diabetes Association sobre el consumo de alcohol

Límites de consumo indicados por el proveedor de atención médica:

- Mujeres: No más de 1 copa al día
- Hombres: No más de 2 copas al día

Una copa equivale a 12 onzas (360 ml) de cerveza, 5 onzas (150 ml) de vino o 1.5 onzas (45 ml) de bebidas fuertes.

© 2000-2012 Krames StayWell, 780 Township Line Road, Yardley, PA 19067. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.