

## La diabetes y el alcohol

Si tiene diabetes, tenga cuidado con el alcohol. El alcohol puede afectar su nivel de azúcar en sangre (glucosa). También puede aumentar los riesgos para la salud. Antes de beber alcohol, hable con su médico. Él o ella puede ayudarle a decidir si puede beber de manera segura. Lea más sobre los riesgos de beber alcohol a continuación. Y obtenga consejos para mantenerse seguro cuando beba.

### Cómo afecta el alcohol su diabetes

Así es como el alcohol puede afectar su salud si tiene diabetes:

- **Puede empeorar algunos problemas de salud.** El alcohol puede empeorar la enfermedad del hígado, riñón o páncreas. Puede aumentar la probabilidad de que se produzcan daños en los ojos o los nervios. También puede aumentar la presión arterial y los triglicéridos. Si tiene alguno de estos problemas de salud, es probable que su médico le diga que no beba alcohol.
- **Puede aumentar su riesgo de tener niveles bajos de azúcar en sangre (hipoglucemia).** El hígado ayuda a prevenir la hipoglucemia. Lo hace liberando más glucosa en la sangre. El alcohol en la sangre impide que el hígado haga esto. Es más probable que tenga un nivel bajo de azúcar en sangre si bebe alcohol con el estómago vacío. O si bebe alcohol durante o inmediatamente después de hacer ejercicio físico. También es más probable si se inyecta insulina o toma medicamentos que ayudan a reducir el azúcar en sangre. Además, el alcohol puede enmascarar los síntomas de un nivel bajo de azúcar en sangre. Esto puede evitar que reciba el tratamiento necesario.
- **Puede aumentar su riesgo de tener niveles altos de azúcar en sangre (hiperglucemia).** Muchas bebidas alcohólicas contienen carbohidratos. Estos incluyen cervezas, vinos dulces y bebidas mezcladas con jugos de frutas o azúcar. Los carbohidratos elevan más y más rápido los niveles de azúcar en sangre que otros tipos de alimentos. Beber puede dañar su capacidad de controlar los carbohidratos. Controle su nivel de azúcar en sangre con más frecuencia cuando beba alcohol.
- **Puede afectar la forma en que controla su peso.** El alcohol es rico en calorías y no tiene ningún valor nutritivo. Si tiene un plan de alimentación para ayudar a controlar su peso, deberá contar el alcohol como parte de su ingesta diaria de calorías. A menudo, una bebida estándar se cuenta como 90 calorías o 2 intercambios de grasas. Además, el alcohol puede hacerle sentir más hambre de lo normal. Esto lo hace más propenso a comer en exceso. Esto puede afectar su peso y azúcar en sangre.

### Consejos para beber de forma más segura

Es posible que su médico le diga que está bien beber con moderación. A continuación, se indican algunos pasos que puede seguir para beber de forma segura:

- Siga estrictamente los límites de bebida de su médico. O utilice las pautas de la Asociación Estadounidense de Diabetes a continuación.
- Revise su nivel de azúcar en sangre antes de beber. No beba si su nivel de azúcar en sangre es demasiado bajo o demasiado alto. También controle su nivel de azúcar en sangre después de beber. O antes de acostarse. El alcohol puede permanecer en la sangre durante muchas horas después de beberlo. Si su nivel de azúcar en sangre es bajo o está bajando, es posible que pueda tratarlo con un bocadillo o una tableta de glucosa antes de que empeore. En cantidades bajas o limitadas, el alcohol puede hacer que su cuerpo sea más sensible al funcionamiento de la insulina.
- Si cuenta los carbohidratos, no cuente las calorías del alcohol. No es un sustituto de la comida sana.
- Pregúntele a su proveedor cómo el alcohol afecta la insulina o cualquier medicamento que esté tomando.
- No beba con el estómago vacío.
- No beba durante o después de hacer ejercicio físico.
- No beba y conduzca.
- Elija bebidas con menos alcohol, calorías y carbohidratos. Las opciones incluyen vinos secos y cervezas ligeras. O bebidas mezcladas con jugo sin azúcar, club soda o agua con gas.
- Lleve una identificación médica que indique que tiene diabetes. Esto ayuda a garantizar que reciba el tratamiento adecuado, si es necesario.