

Alcohol y diabetes



Cómo el alcohol repercute en su nivel de azúcar en la sangre

- **Su hígado:** el hígado almacena algo de azúcar (glucosa) de los alimentos y la libera cuando el cuerpo la necesita. Cuando bebe alcohol, el hígado descompone el alcohol en lugar de liberar azúcar, lo que puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre, especialmente si toma insulina o ciertos medicamentos para la diabetes.
- **Azúcares ocultos:** muchas bebidas alcohólicas tienen azúcar añadida, lo que puede aumentar su nivel de azúcar en la sangre.
- **Hipoglucemia reactiva:** es posible que su nivel de azúcar baje varias horas después de beber. Esto es más probable si omite comidas o hace ejercicio.
- **Calorías adicionales:** El alcohol aporta calorías, lo que puede causar aumento de peso y dificultar el control del azúcar en la sangre.



Límites recomendados para el consumo de alcohol

- Hombres: hasta dos (2) bebidas por día
- Mujeres: hasta una (1) bebida por día



Una (1) bebida estándar equivale a

- 12 onzas de cerveza (5% de alcohol)
- 5 onzas de vino (12% de alcohol)
- 1,5 onzas de licor (40% de alcohol)



Cómo mantenerse seguro al beber alcohol

- Evite beber con el estómago vacío. Cuando beba, coma una comida o un bocadillo con carbohidratos.
- Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
 - Revíselo antes de beber.
 - Revíselo antes de ir a dormir.
 - Si su nivel de azúcar en la sangre está por debajo de 100, coma un bocadillo antes de dormir.
- Conozca los signos de un nivel bajo de azúcar en la sangre.
 - Temblores, sudoración, confusión o dificultad para hablar.
- Mezclas
 - Evite las mezclas azucaradas. Elija opciones dietéticas o sin azúcar en lugar de soda o jugo.
- Beba agua entre bebidas alcohólicas para mantenerse hidratado.
- Use una identificación médica que indique que tiene diabetes.
- Hable con su médico antes de beber si tiene triglicéridos altos, enfermedad hepática, dolor en los nervios o antecedentes de pancreatitis.



CENTRAL HEALTH

Bebidas alcohólicas comunes y datos nutricionales

Bebida	Tamaño de la porción	Calorías (aproximadas)	Carbohidratos (g)
Cerveza ligera	12 onzas (oz)	100	5
Cerveza regular	12 onzas (oz)	150	13
Cerveza artesanal/IPA	12 onzas (oz)	Más de 200	De 15 a 20
Vino (seco, tinto o blanco)	5 onzas (oz)	120	4
Vino dulce/de postre	3 onzas (oz)	165	14
Champán	5 onzas (oz)	100	2
Margarita regular	4 onzas (oz)	170	13
Ron y refresco dietético	8 onzas (oz)	100	0
<i>Gin-tonic</i> regular	8 onzas (oz)	180	15
Vodka, ron, gin y <i>whisky</i> (solo)	1,5 onzas (oz)	100	0



Puntos clave

- Coma algo cuando beba alcohol. Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia.
- Elija bebidas con menos azúcar. Beba despacio. Tome agua entre bebidas alcohólicas.
- Si no sabe qué hacer, evite beber. Su salud y seguridad son lo más importante.

