

## Diabetes: Cómo el consumo de alcohol afecta esta enfermedad - [Diabetes: How Drinking Affects This Disease]



Las personas que tienen diabetes deben tener mucho más cuidado con el alcohol. Antes de beber, considere algunas cosas: ¿Está bien controlada su diabetes? ¿Conoce usted la forma en la que el alcohol puede afectarle? ¿Tiene presión arterial alta, daño en los nervios o problemas en los ojos debido a su diabetes?

Si usted está controlando su diabetes y no tiene otros problemas de salud, tomar una bebida ocasionalmente podría estar bien. Aprender sobre los efectos del alcohol en su cuerpo puede ayudarle a tomar las decisiones correctas.

### ¿Cómo le afecta el alcohol?

Si usted se aplica insulina o toma pastillas para la diabetes, beber alcohol podría bajar el nivel de azúcar en la sangre. La reacción de un bajo nivel de azúcar en la sangre funciona así: Por lo general, cuando el azúcar en la sangre empieza a bajar, el hígado convierte los carbohidratos almacenados en el cuerpo en glucosa (azúcar) y la envía al torrente sanguíneo. Esto mantiene

el azúcar en la sangre estable. Pero cuando bebe alcohol, el hígado elimina el alcohol tan rápido como le es posible. El hígado no enviará más glucosa a la sangre hasta que se deshaga del alcohol. Por lo tanto, si el azúcar en la sangre ya estaba bajando cuando usted comenzó a beber, puede bajar aún más. Esto puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre que pueden resultar peligrosos.

Usted podría evitar esto si bebe alcohol sólo con la comida o con un refrigerio. Nunca beba con el estómago vacío. Tomar tan sólo dos bebidas con el estómago vacío puede bajar el azúcar en la sangre.

Beber alcohol después del ejercicio también puede causar problemas. El ejercicio en sí baja el azúcar en la sangre. Así que, si el hígado no envía glucosa a la sangre debido al alcohol, el azúcar de la sangre puede bajar aún más.

### ¿Cuánto alcohol puede beber?

Pregúntele a su médico qué es lo mejor para usted. Asegúrese de saber si es seguro beber alcohol si usted se aplica insulina o toma pastillas. Recuerde que **estos medicamentos eliminan la glucosa de la sangre**. Si el hígado no reemplaza la glucosa debido al alcohol, el azúcar en la sangre bajará aún más.

Si el hígado tiene daños, por ejemplo, por hepatitis o cirrosis, al organismo le costará más trabajo elaborar la glucosa. El alcohol causará más daños al hígado.

En general, limite el alcohol a 1 bebida al día con una comida si es mujer. Si es hombre, limite el alcohol a 2 bebidas al día con la comida. Lo siguiente se considera como una bebida estándar:

- Una botella de 12 onzas (355 mililitros) de cerveza o bebida a base de vino (wine cooler)
- Un vaso de 5 onzas (148 mililitros) de vino
- Un cóctel con 1.5 onzas (44 mililitros) de licor fuerte de grado 80, como ginebra, whisky o ron

Elija sus bebidas alcohólicas con cuidado. Con el alcohol fuerte, use bebidas para mezclar sin azúcar, como agua tónica dietética, agua o agua con gas. Si usa mezcladores que tienen azúcar, no olvide contar los carbohidratos que contienen. Escoja bebidas que tengan menos alcohol, como la cerveza "light" o el vino seco. O añada agua con gas al vino para diluirlo.

Cuando beba, revise su azúcar en la sangre antes de irse a dormir. Coma un refrigerio antes de irse a la cama para que el nivel de azúcar en la sangre no baje mientras duerme.

Con el tiempo, beber mucho provoca daños al hígado. Si el hígado tiene daños, le será más difícil producir glucosa. Eso le dificultará a usted controlar su diabetes.

### ¿Quiénes deben evitar el alcohol por completo?

- No beba si tiene daños en los nervios. Beber puede empeorarlos y aumentar el dolor, el entumecimiento y otros síntomas.
- No beba si tiene presión arterial alta.
- No beba si tiene enfermedad ocular diabética.
- No beba si tiene elevados los triglicéridos, que son un tipo de grasa en la sangre. Beber alcohol puede aumentar los triglicéridos.
- No beba si está embarazada o si podría quedar embarazada. No beba si está amamantando.
- Si usted está tratando de bajar de peso, recuerde que el alcohol tiene calorías vacías que no aportan ningún nutriente.