

La diabetes y el alcohol

Si bebe una cantidad moderada de alcohol, su azúcar en la sangre puede subir debido al azúcar del alcohol.

Si bebe mucho alcohol, su nivel de azúcar en la sangre puede caer a niveles peligrosos.

No beba alcohol hasta que lo haya discutido primero con su médico.

Por muchas razones, es mejor evitar beber el alcohol si tiene diabetes. Esto es especialmente cierto si tiene complicaciones de la diabetes como presión arterial alta.

Preguntas que debe hacerse antes de beber alcohol:

- ⇒ ¿Mi diabetes está bien controlada en este momento?
- ⇒ ¿Mi presión arterial está bien controlada en este momento?
- ⇒ ¿Sé cómo el alcohol afecta mi nivel de azúcar en sangre?
- ⇒ ¿Tomo medicamento que no debe mezclarse con alcohol?
- ⇒ ¿Mi equipo de salud está de acuerdo en que beber de forma segura está bien para mí?

Tomar una copa de vez en cuando no es un problema para algunas personas con diabetes. Pero, si tiene complicaciones a largo plazo por la diabetes, es mejor evitar el alcohol por completo.

El alcohol puede empeorar estas condiciones de salud:

- ⇒ Ardor u hormigueo en las manos o los pies (si tiene daño en los nervios).
- ⇒ Daño a tus ojos
- ⇒ Presión arterial que no está controlada
- ⇒ Triglicéridos altos
- ⇒ Daño renal

Consejos importantes :

- ⇒ Si no bebe alcohol, no empiece ahora que tiene diabetes.
- ⇒ Algunos estudios muestran que una copa de vino puede tener beneficios. Pero beber demasiado alcohol borra todos los beneficios. Evite beber en exceso.
- ⇒ Evite las bebidas alcohólicas azucaradas.
- ⇒ Informe a su equipo de salud si bebe diario o si sus hábitos de bebida cambian.
- ⇒ Siempre coma una comida o un bocadillo después de haber bebido alcohol. Hágase la prueba de azúcar antes de acostarse si ha tomado una bebida por la noche para determinar si necesita un bocadillo antes de dormir.