



Si usted tiene diabetes y quiere tomar una copa de vez en cuando, es importante aprender acerca del alcohol y la diabetes.

Antes de decidirse a tomar alcohol, hay preguntas y asuntos que debe hablar con su proveedor de atención médica si tiene diabetes u otros problemas de salud.

¿Por qué es buena idea limitar mi consumo de alcohol, o incluso dejarlo por completo?

- Cuando no tiene la diabetes bien controlada y el azúcar en la sangre está muy alto o muy bajo.
- Cuando tiene un nivel alto de triglicéridos (un tipo de grasa que se encuentra en la sangre).
- Cuando tiene otros problemas de salud como nervios dañados, alguna enfermedad de los ojos, o problemas con el estómago o el páncreas.
- Cuando está embarazada o amamantando.
- Cuando ha tenido problemas por el abuso del alcohol.

¿El alcohol interferirá con alguno de mis medicamentos?

Cuando tiene diabetes, su equipo de atención médica probablemente le recete distintos tipos de medicamentos para ayudar a controlar su presión arterial, colesterol y azúcar en la sangre. Puede que también tome otros medicamentos disponibles sin receta, o suplementos. Asegúrese de hablar con su médico, farmacéutico o educador de diabetes sobre cómo mantenerse a salvo y evitar problemas. Tomar alcohol puede cambiar la forma como estos medicamentos funcionan.

Si usted decide tomar alcohol:

- **Limite la cantidad que toma.** La cantidad debería ser una bebida al día para mujeres y dos al día para hombres.

Una bebida alcohólica:

- = Una botella de cerveza o *cooler* de 12 onzas; o
- = Un copa de vino de 5 onzas; o
- = 1.5 onzas de bebidas alcohólicas (como vodka, whisky o ginebra) en un vaso o en una bebida mezclada (con agua tónica o jugo).

- **Siempre consuma alimentos o coma un bocadillo cuando planea tomar alcohol.** Si toma insulina o pastillas para la diabetes, el alcohol puede reducir el azúcar en la sangre. Esto se llama hipoglucemia (nivel de azúcar en la sangre menor a 70mg/dL). Al comer o tomar un bocadillo cuando toma alcohol puede reducir su riesgo de tener una reacción de azúcar baja.
 - ✓ Mídase el azúcar en la sangre frecuentemente para saber cómo responde su cuerpo al alcohol.
- **Haga ejercicio con cuidado.** El alcohol y el ejercicio reducen el azúcar en la sangre. Para evitar la hipoglucemia (bajo nivel de azúcar en la sangre), no tome si acaba de hacer ejercicio o planea hacerlo.

- **Escoja bien lo que toma.** Lo que toma hace la diferencia. Los vinos dulces o las bebidas mezcladas con refresco normal o jugos no sólo tienen calorías adicionales, sino que además tienen carbohidratos que elevan el nivel de azúcar en la sangre.

✓ Utilice bebidas bajas en calorías o sin éstas como el agua mineral, tónica o agua corriente como mezcladores.

- **No se ponga en peligro.** El alcohol puede afectar su juicio y su conducta. También puede causar que el nivel de azúcar en la sangre baje a niveles peligrosos. Sus amigos y familiares podrían confundir fácilmente los síntomas del azúcar bajo con indicadores de que ha bebido demasiado. Para evitar este problema, y cualquier vergüenza, asegúrese de que sus familiares y amigos reconozcan los síntomas del azúcar bajo, cómo tratarlo, y cómo ayude a sí mismo. Si toma insulina o medicamentos para la diabetes, siempre use un identificador médico. **Nunca tome y maneje.**

Valores calóricos y de carbohidratos en las bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas muchas veces tienen distintas cantidades de carbohidratos y pueden tener muchas calorías. Tomar demasiado puede hacerle aumentar de peso y hacer que el azúcar en la sangre sea más difícil de controlar. Un nutricionista o educador de diabetes registrado puede mostrarle cómo usar la tabla a continuación para incluir el alcohol en su plan de alimentación.

Bebida	Medida	Calorías	Gramos de Carbohidratos
cerveza regular	12 onzas	150	13
cerveza "light"	12 onzas	100	5
cerveza sin alcohol	12 onzas	60	12
vino seco	4 onzas	80–90	0–2
vino sin alcohol	4 onzas	25–35	6–7
champaña o vino espumoso	4 onzas	100	4
vino dulce de postre	2 onzas	100	7
Vino con soda (wine cooler)	12 onzas	215	30
ginebra, ron, vodka, brandy, whisky	1.5 onzas	100–115	0
licores, cordiales	1.5 onzas	160	17
<i>martini</i>	2.5 onzas	156	0
margarita	8 onzas	420	80
piña colada	5 onzas	290	44
<i>bloody mary</i>	5 onzas	115	5

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico.