

Alcohol y Diabetes

Sí, una persona con diabetes puede beber poquito alcohol, PERO SOLO SI:

- Su diabetes esta bien controlada.
- Ha hablado con su medico acerca de beber alcohol.
- Esto consiente de que tanto alcohol puede cambiar el nivel de azúcar en la sangre.
- Sino está embarazada ó dando lactando

¿Cuánto puedo beber?

Hable con su medico acerca de lo que usted puede beber. La cantidad de alcohol que una persona puede beber es diferente en mujeres y hombres. Los hombres no deben beber más de 2 bebidas al día y una mujer no debe beber más de una bebida al día.

Una bebida equivale a:



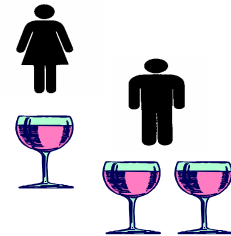
Una cerveza
de 12oz



5 oz de Vino



1 shot y medio o una
bebida preparada



¿Cómo cambia el alcohol su nivel de azúcar en la sangre?



- El alcohol puede causar que el nivel de azúcar en la sangre baje, pero la cerveza, vinos dulces, y bebidas preparadas dulces pueden hacer que su nivel de azúcar en la sangre suba.

Examine su nivel de azúcar antes y despues de consumir alcohol.



- Pregunte a su médico si está bien consumir alcohol mientras tome sus medicinas. Tomar medicinas (insulina o pildoras) y consumir alcohol a la vez puede causar niveles de azúcar bajos en la sangre



- Tomar alcohol con el estomago vacío puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre por periodos de 8-12 horas. Es importante que coma algo mientras consume bebidas alcohólicas.



- El alcohol contiene calorías extras que pueden hacer que suba de peso o que empeore el control que lleva sobre su diabetes.

El Alcohol puede perjudicar su:

- Presión Sanguínea
 - Hígado
 - Riñones
 - Corazón
 - Nervios
 - Ojos
- El Alcohol también puede empeorar la Disfunción Eréctil (problemas con erecciones).

Estos son algunos consejos para hacer que su consumo de alcohol sea menor:

- Mezcle soda de dieta, agua, hielo, o agua mineral con la bebida alcohólica
- Pruebe la cerveza "Light" (ligera) ó vinos secos que contienen menos alcohol, menos calorías y menos carbohidratos.
- Beba una bebida sin alcohol después de cada bebida alcohólica.
- Pruebe con agua mineral con un toque de limón.