

EL ALCOHOL Y LA DIABETES

El beber demasiado alcohol es peligroso para cualquier persona. Pero siendo una persona con diabetes usted también debe **entender que el alcohol puede causar hipoglucemia (bajo nivel de glucosa en la sangre)**, especialmente si se consume sin tomar alimentos.

El alcohol también puede tener demasiadas calorías. Si ocasionalmente usted elige tomar una bebida alcohólica, por lo general puede hacerlo de manera segura *si* sigue estas sencillas reglas:



- Hable con su médico antes de consumir bebidas alcohólicas. Si se le permite tomar bebidas alcohólicas, hágalo **sólo con moderación**.
- El beber con moderación sería una copa al día para las mujeres y 2 copas al día para los hombres.
- 1 copa de alcohol = 12 oz. cerveza ligera o
= 1-1/2 oz. licor fuerte o
= 5 oz. de vino seco

Precaución:

- El alcohol puede causar niveles bajos de glucosa en la sangre de 6 a 36 horas después de haberlo consumido, y las posibilidades de tener glucosa baja son muchas si la persona come muy poco durante el día y toma una bebida alcohólica antes o con la cena.
- Tome bebidas alcohólicas **sólo** con los alimentos o con una botana. El alcohol puede causar bajos niveles de glucosa en la sangre. **¡NO tome bebidas alcohólicas con el estómago vacío!**
- Si está tratando de bajar de peso, el alcohol puede añadirle calorías innecesarias.
- Evite los vinos dulces, los licores y las bebidas dulces mezcladas debido a su alto contenido de azúcar. Productos aceptables para ser utilizados como mezcladores son las bebidas carbonatadas de dieta, el “club soda”, el agua mineral o el agua tónica de dieta.
- El alcohol puede estar contraindicado con ciertos medicamentos orales. Pregunte a su médico o farmacéutico.