

# La diabetes y el uso de drogas

Recomendamos que no consuma ninguna droga recreativa de ningún tipo. Sin embargo, si usted elige usar drogas recreativas, o lucha con la adicción o el uso excesivo de medicamentos opioides recetados, es importante saber cómo estas sustancias afectan a su diabetes.

## ¿Cómo afectan las drogas legales e ilegales a mi diabetes?

Las sustancias legales e ilegales pueden causar altas y bajas extremas en sus emociones y azúcar en la sangre. Aprenda más sobre los efectos dañinos de cada sustancia abajo:

**Los calmantes**, también conocidos como “downers”, incluyen sedantes, benzodiazepinas, heroína y medicamentos opioides para el dolor recetados. Son muy peligrosos y adictivos y pueden causar:

- Cambios a sus hábitos alimenticios y respuesta hormonal, lo cual dificulta lograr los niveles de glucosa en la sangre adecuados
- La euforia (entusiasmo extremo) seguido de somnolencia y confusión, lo cual dificulta la cordura y el seguimiento de su plan de tratamiento para la diabetes
- Respiración lenta, que puede llevar a la dificultad para respirar y la muerte
- Daño a los vasos sanguíneos, lo cual produce venas colapsadas, hematomas y mala circulación

**Los estimulantes**, también conocidos como “uppers”, incluyen las drogas cocaína, metanfetamina de cristal y éxtasis (molly). El uso de estas sustancias puede causar:

- Cambios en su respuesta hormonal, lo cual eleva sus niveles de glucosa en la sangre
- Habilidad disminuida de cordura y toma de decisiones
- Hiperactividad
- Falta de apetito
- Desconocimiento de la hipoglucemia
- Aumento de la presión arterial y riesgo de ataque al corazón o accidente cerebrovascular

**Los alucinógenos**, tales como LSD y hongos, pueden causar:

- Confusión y emociones fuera de control
- Somnolencia, pereza y apatía
- Desconocimiento de la hipoglucemia

**La marihuana** es una sustancia psicoactiva, lo cual significa que usted se comporta, piensa y se siente diferente al usarla. Las distintas cepas de la marihuana y las formas de consumo también pueden cambiar o aumentar sus efectos.

En dosis altas, la marihuana puede causar bajo nivel de glucosa. Sin embargo, el alto nivel de glucosa es, por lo general, un riesgo más importante, ya que la marihuana puede hacer a las personas sentir hambre, y causar que coman de más.

La marihuana también causa que las personas se sientan relajadas o indiferentes y no controlan su diabetes. A menudo omiten las dosis de insulina, se equivocan con las dosis u olvidan revisar su glucosa en la sangre.

### Datos sobre la marihuana

- **El uso recreativo de la marihuana es ilegal** según las leyes federales y estatales de Utah.
- **La marihuana medicinal puede causar los mismos problemas que la marihuana de uso recreativo.** Si tiene una receta para marihuana medicinal, debe saber cómo controlar su diabetes al usarla, ya que aún puede causar los efectos secundarios que se explican a continuación.
- **Usar marihuana puede aumentar su riesgo a la adicción**, ansiedad y trastornos de pánico, depresión, problemas en los pulmones y cáncer.
- **La marihuana puede afectar la capacidad de juicio y toma de decisiones**, memoria a corto plazo y coordinación. Todo lo anterior puede aumentar el riesgo de accidentes automovilísticos.
- **Los consumidores habituales a menudo sienten menor satisfacción en la vida** y tienen rendimiento más bajo.

## Marihuana: a qué debe estar atento



**Sea consciente de cómo se siente.** Al estar bajo los efectos de una sustancia psicoactiva, es posible que no pueda reconocer si siente el nivel de glucosa en la sangre "alto" o "bajo". Su habilidad de "sentir" las diferencias estará alterada.

**Revise su nivel de glucosa en la sangre a menudo.** La única manera de saber si su glucosa en la sangre es alta o baja es revisarla. Mantenga su kit de prueba a la mano para que pueda revisarse periódicamente.



**Cuente sus carbohidratos "comestibles".** La marihuana de inhalación y vapor no contiene carbohidratos. Pero la marihuana comestible sí los tiene. Por ejemplo, una "galleta de marihuana" tiene carbohidratos, al igual que otras galletas, así que aplíquese su dosis de insulina según la necesite.



Y asegúrese de **aplicarse las inyecciones de bolo para compensar estos "bocadillos"**. El hambre puede ser un efecto secundario de la marihuana, y es posible que coma **más**. Asegúrese de administrarse la insulina suficiente para cubrir exactamente lo que planea comer.



**Lleve puesto su brazalete de alerta médica.** En caso de que algo suceda, es importante que el personal médico sepa que usted tiene diabetes.



## Los opioides de receta pueden dificultar el reconocimiento de las altas y bajas.

Los opioides recetados son medicamentos fuertes que solo se deben tomar para tratar una condición médica específica, y un profesional médico los receta con ese propósito. El mal uso y abuso de ellos puede llevarle a una sobredosis y la muerte. **En Utah, el mal uso de los medicamentos de receta es una causa de muerte más común que los accidentes de coche.**

## Si elige usar drogas al tener diabetes



**Esté consciente de lo que usa.** Busque la descripción de la sustancia o pastilla en Internet. Aprenda qué es, qué hace y cómo puede afectar su diabetes. Aunque sea periódicamente usada por amigos o recetada para otra condición médica, no quiere decir que sea seguro para usted. **No tome nada si no sabe lo que es.**



**Asegúrese de pasar sus ratos con alguien sobrio que sabe que usted tiene diabetes.** Y asegúrese de que esta persona sepa qué tomó usted.



**No consuma drogas con personas desconocidas.** Sepa con quién hace fiestas, a dónde van y que las llaves del coche están a cargo de alguien sobrio. Comparta esta información con alguien de confianza.



**Dígale a su médico que usted tiene diabetes.** Haga una lista de todos los demás medicamentos que está tomando. Incluya todos los medicamentos con receta y de venta libre, líquidos, parches, inhaladores, vitaminas y hierbas. Pregunte cómo un medicamento nuevo puede afectar su diabetes.



**Solo tome los medicamentos que le receten, en la dosis correcta y a la hora indicada. No tome más de lo que se le recetó.** La dosis en la receta es una **instrucción** y no una **sugerencia**.



**No tome los medicamentos de otras personas.** Usted no sabe cómo reaccionará su organismo. Si tiene el suficiente dolor para un medicamento para el dolor con receta, **llame a su médico.**



**Sepa cómo y cuándo usar la naloxona.** La naloxona, también llamada Narcan y Evzio, es una droga que administra un cuidador o testigo para detener o revertir la sobredosis causada por medicamentos opioides de receta o la heroína. Se puede inyectar en un músculo o rociar en la nariz.

Diabetes and Drug Use

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.