

Diabetes: Seguridad con el alcohol y tabaco

Le recomendamos que no beba alcohol ni utilice productos con tabaco. Sin embargo, sabemos que las personas suelen elegir probar estas cosas, incluso a un gran riesgo. Si decide consumir alcohol o tabaco, puede tomar medidas para mantenerse a salvo. El primer paso es saber cómo el alcohol y el tabaco pueden afectar su diabetes.

El alcohol puede provocar un bajo nivel de glucosa (azúcar en sangre)

Su cuerpo no puede ajustar la glucosa en sangre (GS) cuando trata de metabolizar el alcohol. Esto aumenta su riesgo de presentar un bajo nivel de glucosa grave, que se llama **hipoglucemia**. Puede estar en riesgo de hipoglucemia durante muchas horas después de dejar de beber.

¿Cómo sé si mi nivel de glucosa está muy bajo?

Los síntomas normales de glucosa baja en sangre, como temblores, sudoración y taquicardia, pueden ocultarse con los efectos del alcohol.

La ÚNICA manera de saberlo es con una prueba.

NOTA: El glucagón puede no funcionar bien cuando usted toma pero debe utilizarse de todas formas para la hipoglucemia grave.



Cómo estar a salvo si decide tomar alcohol



Lleve su identificación médica.



Utilice el sistema de ayuda. Beba con un amigo sobrio que esté dispuesto a quedarse con usted y sepa lo que debe hacer si su GS baja.



NUNCA beba con el estómago vacío. Comer antes evitará sobrecargar su hígado. Esto tiene especial importancia si usted está tomando medicamentos que se llaman sulfonilureas o meglitinidas. Compruebe sus recetas médicas.



Sea consciente de cómo se siente. Los medicamentos y la insulina pueden actuar de forma diferente con el alcohol. Es más difícil notar los síntomas del bajo nivel de glucosa en sangre cuando toma.



Beba lentamente. Beba sorbos, no tragos. Beba un vaso de agua por cada copa de alcohol que toma. Anote cada copa de alcohol en un lugar que recuerde. Recuerde: lleva 2 horas metabolizar 1 copa.



Tome solo mezclas sin azúcar, como soda, gaseosa sin azúcar o agua. Evite bebidas azucaradas y licores. Pueden aumentar su nivel de GS.



Mida su nivel de GS. El alcohol y las actividades como bailar pueden provocar picos o caídas de su GS, por lo que es necesario que la controle.

- **Mida antes de su primera copa, mientras toma y antes de ir a la cama.**

- Coma carbohidratos mientras toma.
- Coma un bocadillo antes de ir a la cama si su nivel de glucosa en sangre está por debajo de 130.



- **Mida durante la noche y cuando se despierte.**

- Ponga alarmas durante la noche y la mañana.
- Pídale a alguien que lo visite en la mañana.



Tómese la insulina, incluso aunque tenga resaca, vómitos y aunque se sienta muy mal para comer. Si algo le preocupa, llame a su equipo de diabetes.

No tome más de una copa al día si es mujer o 2 si es hombre.

¿Qué es 1 bebida? Cada uno de los siguientes cuenta como 1 bebida:

5 onzas de vino



Lata o botella de cerveza de 12 onzas (ligera o normal)



1.5 onzas (un vaso pequeño) de licor fuerte (vodka, whisky, ginebra, etc.)



4 onzas de jerez o licor



CONSEJO: Tenga una bebida sin alcohol en la mano. Si no quiere que sus amigos sepan que no es una bebida alcohólica, viértala en un vaso o una taza.

El tabaco contiene nicotina, lo que puede empeorar la diabetes

- **La nicotina puede aumentar su nivel de A1C.**
La nicotina en tabaco, tabaco, los cigarrillos electrónicos o pipas no son saludables para ninguna persona, pero, en especial, para las personas diabéticas. Puede dificultar el control de su diabetes y provocar un nivel de A1C alto. Puede aumentar su **resistencia a la insulina**, lo que significa que su cuerpo necesita más y más insulina para responder de forma adecuada.
- **La nicotina aumenta su riesgo de complicaciones.**
La nicotina también puede aumentar su riesgo de otras complicaciones de la diabetes, incluyendo:
 - **Enfermedades renales y cardíacas.**
 - **Mala circulación en piernas y pies.** Esto puede provocar infecciones, úlceras y la posible extirpación de una parte del cuerpo mediante cirugía, como dedos de los pies o pies (amputación).
 - **Enfermedades oculares** que pueden causar ceguera (llamadas retinopatías).
 - **Nervios dañados en los brazos y en las piernas** que causan entumecimiento, dolor, debilidad y falta de coordinación (llamada neuropatía periférica).

Preguntas para mi médico

Cómo estar seguro: DÉJELO

Lo mejor que puede hacer por su salud es dejar de consumir tabaco y otros productos con nicotina. Pida a su proveedor de atención médica una copia del folleto de Intermountain "Dejar el tabaco: Su viaje a la libertad". Puede ayudarle a dejar de fumar y a conectarse con grupos y clases de apoyo, para no enfrentar solo el proceso.

