

# 4

## DATOS IMPORTANTES SOBRE EL ALCOHOL

En los Estados Unidos, la edad legal para comprar y beber alcohol es 21 años.

El alcohol es alto en calorías y bajo en nutrientes. Beber alcohol puede causar aumento de peso y aumento en los niveles de grasa en la sangre.

**Beber alcohol puede causar niveles bajos de azúcar en la sangre en personas que toman insulina o pastillas que estimulan la insulina.**

Cuando bebe alcohol, la prioridad del hígado es metabolizar el alcohol porque es tóxico para su cuerpo. Como su hígado está ocupado descomponiendo el alcohol, no puede centrarse en controlar los niveles de azúcar en la sangre y liberar glucosa (azúcares) cuando su cuerpo lo necesita. Esto puede ponerlo en riesgo de tener niveles bajos de azúcar en la sangre cuando bebe alcohol.

*Cottage Health no apoya el consumo de alcohol ni el consumo de alcohol por menores.*



## Efectos del alcohol en los niveles de azúcar

- Mientras más alcohol beba, mayor es el riesgo de que tenga niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Si está haciendo una actividad mientras bebe, como caminar o bailar, esto también aumenta el riesgo de tener niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Cuando bebe, usar Glucagon en una emergencia podría no funcionar porque su hígado está centrado en metabolizar el alcohol.
- La metabolización del alcohol retrasa la digestión de sus alimentos. Esto puede causar que se retrase la respuesta en los niveles de azúcar en la sangre después de comidas o snacks.
- Los tragos que se preparan con refresco, jugo, jarabe o azúcar añadida pueden causar niveles más altos de azúcar en la sangre.



## Seguridad con la diabetes y el alcohol

- Conozca las señales de niveles bajos y altos de azúcar en la sangre.

- Hable con sus amigos y su familia sobre las señales de niveles altos y bajos de azúcar en la sangre.

Explíqueles cómo pueden ayudarlo si llega a tener niveles

bajos de azúcar en la sangre, incluyendo **llamar al 9-1-1**, si usted está inconsciente o se siente desorientado.

- **Siempre** use su identificación médica.
- No beba alcohol con el estómago vacío. No se salte comidas mientras bebe. Si bebe, siempre coma alimentos o snacks que tengan carbohidratos.
- **Siempre** lleve con usted carbohidratos de acción rápida, como comprimidos de glucosa, por si llega a tener niveles bajos de azúcar en la sangre. También traiga snacks extras que tengan carbohidratos.
- **Revise** sus niveles de azúcar en la sangre con más frecuencia o encienda las alarmas en su monitor continuo de glucosa. Los efectos del alcohol dificultan identificar los síntomas de niveles bajos de azúcar en la sangre.
- Traiga suministros extras, incluyendo insulina, jeringas, monitor de glucosa, etc.
- Hable con su médico sobre cómo manejar su insulina para mejorar su control de niveles de azúcar en la sangre y su seguridad con el alcohol.

### REFERENCIAS

[dtc.ucsf.edu/living-with-diabetes/diet-and-nutrition/diabetes-alcohol](https://dtc.ucsf.edu/living-with-diabetes/diet-and-nutrition/diabetes-alcohol)

[jdrf.org/t1d-resources/living-with-t1d/food-and-diet/diabetes-and-alcohol](https://jdrf.org/t1d-resources/living-with-t1d/food-and-diet/diabetes-and-alcohol)

Diabetes pediátrica: Recomendaciones para adolescentes sobre el alcohol y la diabetes tipo 1: University Hospitals Coventry & Warwickshire