

Si tiene diabetes y quiere tomar un trago de vez en cuando, es importante que aprenda sobre el alcohol y la diabetes.

Cuando tiene diabetes u otros problemas de salud, antes de decidir si va a tomar alcohol, hay algunas preguntas y temas que debe tratar con el médico.

¿Por qué es buena idea que limite el consumo de alcohol o que no tome más?

- Su diabetes no está bien controlada y el nivel de azúcar en la sangre es demasiado alto o demasiado bajo.
- Tiene un nivel alto de triglicéridos en la sangre (una clase de grasa en la sangre).
- Tiene otros problemas de salud, como daño a los nervios, enfermedad de la vista o problemas estomacales o del páncreas.
- Está embarazada o en período de lactancia.
- Ha tenido problemas con el consumo de alcohol en el pasado.

¿El alcohol interferirá con alguno de mis medicamentos?

Cuando tiene diabetes, su equipo de atención de la salud probablemente le recetará varias clases de medicamentos para ayudarlo a controlar la presión arterial, el colesterol y el azúcar en la sangre. También puede tomar distintos medicamentos o suplementos de venta sin receta. Asegúrese de hablar con su médico, farmacéutico o educador sobre diabetes acerca de cómo mantenerse

Cerveza o
bebida de
malta con
sabor a
frutas



Licor de
malta



Vino de
mesa



Licores de
80 grados
(ginebra,
vodka,
whiskey, etc.)



contenido de
alcohol 5%
12 oz (354 ml)

seguro y evitar problemas. Beber alcohol puede cambiar la forma en la que funcionan estos medicamentos.

Si decide beber alcohol:

- **Límite cuánto bebe.** Tome solo una bebida al día si es mujer; dos o menos si es hombre.
- **Siempre coma una comida o un bocadillo cuando beba alcohol.** Si usa insulina o toma pastillas para tratar la diabetes, o si bebe con el estómago vacío, el alcohol puede hacer que baje su nivel de azúcar en la sangre. Esto se denomina hipoglucemia (nivel de azúcar en la sangre inferior a 70 mg/dl). Si come una comida o un bocadillo cuando bebe alcohol, podrá reducir las posibilidades de tener una reacción de bajo nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Revise su nivel de azúcar en la sangre con frecuencia para aprender sobre cómo reacciona su organismo al alcohol.
- **Tenga cuidado con el ejercicio.** El alcohol y el ejercicio bajan los niveles de azúcar en la sangre.

contenido de
alcohol 12%
5 oz (148 ml)

contenido de
alcohol 40%
1.5 oz (44 ml)

Una bebida alcohólica . . .

- = Una botella de 12 oz (354 ml) de cerveza o bebidas carbonatadas con vino y jugo (*wine cooler*) o
- = Una copa de vino de 5 oz (147 ml) o
- = 1.5 oz de licor (44 ml) (p. ej., vodka, *whisky* o ginebra) puro o en una bebida mezclada (con tónica o jugo).

- ✓ Para evitar niveles bajos de azúcar en la sangre (hipoglucemias), no beba si recién hizo ejercicio o si va a hacerlo.
- **Elija su bebida de manera inteligente.** Lo que bebe hace la diferencia. Los vinos dulces o las mezclas de bebidas con refrescos regulares o jugos no solo tienen más calorías sino también carbohidratos que pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre.
- ✓ Para mezclar, elija bebidas sin calorías y sin azúcar como soda, tónica o agua.

- Evite riesgos.** El alcohol puede afectar su criterio y comportamiento. También puede causar que el azúcar en la sangre disminuya a un nivel peligrosamente bajo. Sus amigos y los miembros de su familia podrían confundir los síntomas de un nivel de azúcar en la sangre muy bajo con síntomas de que bebió demasiado.

- ✓ Para evitar este problema y una situación bochornosa, asegúrese de que su familia y amigos reconozcan los síntomas de un nivel bajo de azúcar en la sangre, sepan cómo tratarlo y cómo ayudarlo en caso de que usted no pueda hacerlo. Si usa insulina o medicamentos para controlar la diabetes, siempre lleve con usted una identificación médica que lo indique. Nunca beba si va a conducir.

Valores de calorías y carbohidratos en bebidas alcohólicas

Las bebidas alcohólicas suelen tener distintas cantidades de carbohidratos y pueden tener muchas calorías. Beber en exceso puede hacer que aumente de peso y que sea más difícil controlar el nivel de azúcar en la sangre. Un dietista o educador sobre diabetes podrá mostrarle cómo usar el cuadro que se incluye en esta página si desea incluir alcohol en su plan de comidas.

Bebida	Cantidad	Calorías	Gramos de carbohidratos
cerveza regular	12 oz (354 ml)	150	13
cerveza <i>light</i>	12 oz (354 ml)	100	5
cerveza sin alcohol	12 oz (354 ml)	60	12
vino seco	4 oz (118 ml)	80-90	0-5
vino sin alcohol	4 oz (118 ml)	25-35	6-7
champaña o vino espumoso	4 oz (118 ml)	100	4
vino dulce para postre	2 oz (59 ml)	100	7
wine cooler	12 oz (354 ml)	215	30
ginebra, ron, vodka, brandy, whisky escocés	1.5 oz (44 ml)	100-115	0
licores	1.5 oz (44 ml)	160	17
martini	2.5 oz (74 ml)	156	0
margarita	8 oz (236 ml)	420	80
piña colada	5 oz (148 ml)	290	44
<i>bloody mary</i>	5 oz (148 ml)	115	5

Otros recursos

- Para obtener más información, visite nuestro sitio web en kp.org/mydoctor/diabetes.
- Comuníquese con su Centro o Departamento de Educación para la Salud de Kaiser Permanente para obtener información, programas u otros recursos sobre la salud.
- Si un compañero o cónyuge le golpea, lastima o amenaza, esta situación puede afectar gravemente su salud. Hay ayuda disponible. Llame a la Línea Nacional de Ayuda contra la Violencia Doméstica al 1-800-799-7233 o visite ndvh.org (en inglés).

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni la atención que recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor consulte con su médico.