



El alcohol y la diabetes tipo 1

*** Es importante que sepas que el Glucagón **NO** funcionará para subir tu nivel de glucosa si has estado consumiendo alcohol en caso de una hipoglucemia severa***

Las personas que viven con diabetes tipo 1 pueden consumir alcohol sin consecuencias negativas a su salud, siempre y cuando conozcan como el alcohol les puede afectar y tomen medidas adecuadas para evitar complicaciones.

A continuación, algunos riesgos y recomendaciones para el consumo de alcohol para personas que viven con diabetes tipo 1.

Riesgos:

1. Hipoglucemia – El hígado regularmente secreta glucosa que tiene almacenada. Cuando se consume alcohol este órgano detiene esa secreción de glucosa para procesar el alcohol y detoxificar la sangre. Al detenerse ese flujo de glucosa necesario se pueden producir hipoglucemias.
2. Hiperglucemia – Aunque la mayoría de los licores fuertes (“hard liquor”) comunes (vodka, ron, tequila, etc.) no contienen carbohidratos, las bebidas con las cuales se mezclan pueden ser altas en ellos, como las sodas y los jugos. No considerar los carbohidratos que se consumen en estas bebidas puede llevar a una cetoacidosis diabética (DKA).

El uso prolongado y/o excesivo de alcohol en personas con diabetes tipo 1 puede aumentar considerablemente el riesgo de desarrollar otras complicaciones tales como daño al hígado (cirrosis) y corazón, neuropatía, retinopatía entre otros. Además, puede aumentar el riesgo de cáncer.

Si vas a consumir alcohol estas son algunas recomendaciones:

1. Llevar puesta tu identificación médica (medical ID) – Es necesario, sobre todo, si no estás con personas que conozcan de tu condición de diabetes.
2. Suplidos – Debes tener tus suplidos como tu glucómetro, tabletas de glucosa o gel (lo que usas para manejar hipoglucemias) siempre a la mano.
3. Estar acompañado – Si tienes diabetes tipo 1 no debes consumir alcohol a solas o en lugares donde nadie conozca de tu condición. Los síntomas de hipoglucemia tales como mareo, dificultad al hablar y al caminar pueden confundirse con los de una persona

embriagada. Si necesitas ayuda y nadie a tu alrededor conoce sobre tu condición es posible que no la recibas.

4. Consume alimentos antes – No se recomienda consumir alcohol con el estómago vacío.
5. Verifica tu glucosa con frecuencia - Tu glucosa puede fluctuar sin que te des cuenta.
6. Mantén conciencia de tu consumo – Tanto del tipo de alcohol que consumes, como la cantidad y los carbohidratos que contiene. Esto te ayudará a mantenerte en control.
7. Verifica tu glucosa antes de acostarte – El alcohol te puede provocar hipoglucemia después de varias horas de haberlo consumido. Quizás sea necesario ingerir una merienda antes de acostarte y/o poner una alarma para despertarte algunas horas más tarde y verificar tu glucosa.

Siempre debes hablar con tu médico sobre tu consumo de alcohol y seguir sus recomendaciones.

Nota: El consumo de bebidas alcohólicas de menores de 18 años en Puerto Rico es ilegal por ende estas recomendaciones están dirigidas a nuestros pacientes de 18 a 21 años y sus padres.