

La diabetes y el consumo de alcohol

Si tiene diabetes, debe ser cuidadoso con el alcohol. El alcohol puede afectar su nivel de azúcar en la sangre (glucosa). Incluso puede aumentar los riesgos para la salud. Antes de beber cualquier tipo de alcohol, consulte a su proveedor de atención médica. Podrá ayudar a que usted decida si puede beber con seguridad. Lea más abajo sobre los riesgos de beber alcohol. Además, encontrará consejos para estar seguro al beber.



Cómo el alcohol afecta su diabetes

Si usted tiene diabetes, el alcohol puede afectar su salud de las siguientes formas:

- **Puede hacer que algunos problemas de salud empeoren.** Puede empeorar las enfermedades del hígado, los riñones o el páncreas. Incluso puede aumentar las probabilidades de lesiones nerviosas u oculares. También puede aumentar su presión arterial y su nivel de triglicéridos. Si tiene alguno de estos problemas de salud, es probable que el proveedor le recomiende no beber alcohol.
- **Puede aumentar el riesgo de que baje su nivel de azúcar en la sangre (hipoglucemia).** El hígado ayuda a prevenir el nivel de azúcar bajo. Lo hace al liberar más glucosa en sangre. Si hay alcohol en la sangre, el hígado no puede cumplir esta función. Tiene más posibilidades de tener un nivel de azúcar en la sangre bajo si bebe alcohol con el estómago vacío. O si bebe alcohol mientras hace actividad física o inmediatamente después. Es incluso más probable si usa insulina o toma medicamentos para ayudar a bajar el nivel de azúcar en la sangre. El alcohol además puede ocultar los síntomas de un nivel bajo de glucosa en la sangre. Esto puede hacer que usted no busque el tratamiento adecuado. Un nivel de azúcar bajo en la sangre a causa del alcohol a veces ocurre unas horas después de beber. Esto es incluso más probable si hizo actividad física.
- **Puede aumentar el riesgo de que aumente su nivel de azúcar en la sangre (hiperglucemia).** Muchas bebidas alcohólicas contienen carbohidratos. Por ejemplo, las cervezas, los vinos dulces y

las bebidas mezcladas con jugos de frutas o azúcar. Los carbohidratos aumentan el nivel de azúcar en la sangre más que otras clases de alimentos y con mayor rapidez. Beber puede afectar su capacidad de controlar los carbohidratos. Mida su nivel de azúcar en la sangre con mayor frecuencia cuando beba alcohol.

- **Puede afectar su capacidad de controlar su peso.** El alcohol contiene muchas calorías y no es nutritivo. Si usted sigue un plan alimentario para controlar su peso, debe incluir el alcohol como parte de su consumo diario de ingesta de calorías. Por lo general, una unidad de bebida estándar equivale a 90 calorías o a dos raciones equivalentes de grasa. Además, el alcohol puede hacer que sienta más hambre de lo normal. Esto hará que usted tienda a comer en exceso. Como resultado, afectará su peso y su nivel de azúcar en la sangre. Consumir alcohol también aumenta la cantidad de grasa abdominal y en el hígado. Esto puede causar lesiones en el hígado y otros problemas de salud.

Consejos para beber sin inconvenientes

Su proveedor de atención médica puede decir que está bien beber siempre y cuando sea con moderación. Puede seguir los pasos a continuación para beber sin problemas:

- Respete estrictamente los límites de bebida alcohólica que le indicó su proveedor de atención médica. O siga las pautas de la Asociación Estadounidense de Diabetes (American Diabetes Association) que encontrará más abajo.
- Controle su nivel de azúcar en la sangre antes de beber alcohol. No beba si su nivel de azúcar en la sangre está demasiado bajo o demasiado alto. Controle su nivel de azúcar en la sangre luego de beber alcohol o antes de ir a dormir. Tenga en cuenta que el alcohol puede quedar en la sangre muchas horas después de haber bebido. Si su nivel de azúcar es bajo o está disminuyendo, puede subirlo con un bocadillo o con una pastilla de glucosa antes de que empeore. En cantidades reducidas o limitadas, el alcohol puede hacer que su cuerpo se vuelva más sensible al funcionamiento de la insulina.
- Si controla los carbohidratos, no cuente las calorías del alcohol. No constituye un sustituto de alimentos saludables.
- Pregunte a su proveedor cómo afecta el alcohol a la insulina o cualquier medicamento que esté tomando.
- No beba con el estómago vacío.
- No beba mientras hace ejercicio o al terminar de hacerlo.
- Nunca conduzca luego de beber alcohol.
- Elija bebidas con bajo contenido de alcohol, calorías y carbohidratos. Las opciones incluyen vinos secos y cervezas light. También puede tomar bebidas mezcladas con jugo sin azúcar, agua mineral o agua con gas.
- Use una identificación médica que indique que usted tiene diabetes. Esto asegurará que reciba el tratamiento correcto en caso de ser necesario.
- Si no consume alcohol, no comience a hacerlo. Se demostró mediante estudios anteriores que el consumo moderado de alcohol podría tener algunos beneficios para la salud (como la reducción del riesgo de enfermedades del corazón). Pero en estudios recientes se demostró que esto puede no ser cierto.

Pautas sobre alcohol de la Asociación Estadounidense de Diabetes

Si su proveedor de atención médica le permitió beber alcohol, respete los límites a continuación:

- Mujeres: no más de 1 bebida por día
- Hombres: no más de 2 bebidas por día

Una bebida equivale a lo siguiente:

- 360 ml (12 onzas) de cerveza
- 148 ml (5 onzas) de vino

- 44 ml (1.5 onzas) de licor de 80 grados (fuerte) como vodka, whisky o ginebra

© 2000-2025 The StayWell Company, LLC. Todos los derechos reservados. Esta información no pretende sustituir la atención médica profesional. Sólo su médico puede diagnosticar y tratar un problema de salud.