

# la diabetes y el alcohol

BEBER  
ALCOHOL  
CON LA  
DIABETES

1

## HABLA CON TU DOCTOR

Asegúrate de obtener las recomendaciones de tu equipo médico sobre si beber alcohol es seguro para ti.

2

## EL GLUCAGÓN NO AYUDARÁ A TRATAR LA HIPOGLUCEMIA INDUCIDO POR EL ALCOHOL

Después de 1 o 2 bebidas, la primera función de tu hígado es limpiar el alcohol de tu sangre, no de producir y remover la glucosa. El glucagón no va a funcionar hasta que tu hígado haya terminado con el proceso.

5

## EDUCA A TUS COMPAÑEROS DE TRAGOS

Tus compañeros de tragos deben tener un conocimiento básico de la diabetes tipo 1. Deben saber que tienes diabetes y saber qué hacer en una emergencia. Especialmente porque la hipoglucemia puede parecerse a estar ebrio.

7

## SÉ PREPARADO

Trae tu medidor de glucosa. Trae tabletas o geles de glucosa. Asegúrate de que tus compañeros de tragos sepan qué hacer si te bajan los niveles. Ten un plan para llegar a casa.

3

Lleva identificación (pulsera de alerta médica, tarjeta de la cartera, etc.) que dice que tienes diabetes.

4

## CONOCE TUS BEBIDAS

- Conoce el nivel de alcohol en la cerveza y el vino.
- Conoce el grado de prueba de bebidas destiladas.
- Conoce los carbohidratos de mezclas como refrescos, jugos, etc.

6

## COME UNA BOTANA

Nunca bebas con el estómago vacío. Una vez que comiences a beber, tu hígado dejará de producir glucosa y la necesitarás de los alimentos para prevenir la hipoglucemia.

8

PRUEBA TU SANGRE (tú sabes por qué, solo hazlo)

9

EL EJERCICIO Y EL ALCOHOL NO SE MEZCLAN

Tanto el ejercicio como el beber alcohol bajan los niveles de azúcar en la sangre. (Consejo: ¡bailar cuenta como ejercicio!)

## DESPUÉS DE LA FIESTA

10

Recuerda que el alcohol te puede bajar el azúcar en la sangre horas después que lo hayas consumido. Antes de ir a la cama, revisa el azúcar en la sangre y come una botana para estar seguro. Si bebes mucho, considera poner la alarma para despertarte para probar el azúcar en la sangre durante la noche.