

cómo las drogas pueden afectar tu diabetes

alcohol

- Bloquea la habilidad del hígado de producir glucógeno - te pone en riesgo de **hipoglucemia**
- El riesgo de niveles bajos del azúcar en la sangre puede persistir por hasta **24 horas** después del consumo de alcohol
- El alcohol desafila tu habilidad de reconocer la hipoglucemia y manejar tu diabetes

marihuana

- Puede bajar tu glucosa en la sangre --> **hipoglucemia**
- Causa problemas con la memoria, la concentración, la percepción y la coordinación - esto puede afectar cómo manejas la diabetes
- Aumenta el apetito - esto puede causar el comer en exceso e **hiperglucemia**
- El uso excesivo o extendido puede aumentar el riesgo de **cetoacidosis diabética**
- Es más seguro fumar marihuana que tomar alcohol

tabaco

- Causa que se **estrechen tus vasos sanguíneos**
- Puede aumentar el riesgo de la amputación de una extremidad
- Te pone en riesgo aún mayor de **cardiopatía, ataque al corazón y apoplejía**
- El riesgo aumenta para problemas de la vista, enfermedad pulmonar, cáncer y control reducido del azúcar en la sangre
- Recuerda, ya sea que estés fumando, fumando un vaporizador o usando un juul, todo es nicotina y **tiene el mismo efecto sobre la diabetes**

depresores

- Incluyen: alcohol, cannabis, benzodiazepinas (Xanax, etc.), barbitúricos y opiáceos
- Hacen que el sistema nervioso central sea más lento
- Alteran los **hábitos de comer** - afecta el azúcar en la sangre
- Cambian la **producción de las hormonas** - también afecta el azúcar en la sangre
- Causan sueño y confusión - pueden conducirte a olvidar tomar la insulina
- Los opiáceos aumentan la concentración de glucagón - conduce a niveles altos de azúcar en la sangre y hace que sea más difícil controlar los niveles de azúcar en la sangre

alucinógenos

- Incluyen: LSD, PCP, hongos mágicos, ketamina, datura y las semillas de campanilla
- Causan distorsión de oído, vista y pensamientos al igual que cambios emocionales, confusión, pérdida de memoria y problemas con la concentración. Todos estos pueden afectar la forma en que manejas la diabetes

estimulantes

- Incluyen: Adderall, Ritalin, anfetaminas, metanfetaminas y cocaína
- Causan que el cuerpo descomponga carbohidratos más rápidamente de lo que es normal --> **bajos niveles de azúcar en la sangre**
- Cambian los procesos mentales, así que puede ser que no reconozcas tu nivel bajo de azúcar en la sangre
- Pérdida del apetito --> **hipoglucemia**
- Pueden hacerte sentir como si pudieras participar en periodos largos de actividad física sin descanso - puede conducir a **cetoacidosis**
- Cocaína causa que tus vasos sanguíneos se estrechen, aumentando la presión sanguínea
- Las metanfetaminas cambian la actividad de la insulina y la producción de las hormonas --> **hiperglucemia**

¿qué puedo hacer?

Si decides usar alguna de estas drogas, aquí están algunos consejos provechosos:

1

Sé consciente de la percepción cambiada

Recuerda que tu percepción puede ser incorrecta y es posible que no podrás reconocer si tus niveles de glucosa en la sangre están demasiado bajos o demasiado altos

2

Revisa tus niveles de glucosa en la sangre frecuentemente

Como tu percepción está alterada, asegúrate de revisar el azúcar en la sangre regularmente para asegurar que estés en un rango seguro

3

Ten tu equipo cerca

Esto sirve como un recordatorio y hace que sea conveniente probar tus niveles de glucosa en la sangre frecuentemente

4

Toma la cantidad correcta de insulina

Como algunas drogas pueden causar un aumento en el apetito, es importante darte a ti mismo la insulina para la comida que planeas consumir

Nota: No olvides considerar la forma de marihuana que estás usando – ¡las comestibles contienen carbohidratos, así que necesitarás insulina!

5

Ten a un compañero

Asegúrate de que estés con alguien en quien puedes confiar y que sabe sobre tu diabetes

Sources:

Marijuana and Type 1 Diabetes. (n.d.). Retrieved November 19, 2018, from <https://beyonddiabetes.org/marijuana-and-type-1-diabetes/>

Akturk, H. K. (2018, November 05). Association Between Cannabis Use and Risk for Diabetic Ketoacidosis in Adults With Type 1 Diabetes. Retrieved November 19, 2018, from <https://jamanetwork.com/journals/jamainternalmedicine/fullarticle/2712560>

Vieira, K. (n.d.). Drug and Alcohol Use with Diabetes. Retrieved November 19, 2018, from <https://drugabuse.com/guides/substance-abuse-and-diabetes/#r19>

© 2019 University of southern California. All rights reserved.