



Opciones de tratamiento
para diabetes tipo 2 en adolescentes y jóvenes
(Treatment Options for type 2 Diabetes in Adolescents & Youth)

La diabetes y el alcohol

Beber alcohol puede ser peligroso para tu salud. Dificulta tomar buenas decisiones, conducir de manera segura y tener sensaciones.

Infórmate bien:

Durante una cita médica, el doctor de Mary le pregunta si alguna vez bebe alcohol. Mary no sabe bien cómo responder. Sus amigos recientemente le pidieron que los acompañara a una fiesta en la que habrá alcohol antes del baile de la escuela del sábado por la noche. Su doctor le explica por qué el alcohol y la diabetes no se mezclan.

El alcohol puede provocar niveles bajos de azúcar en la sangre durante horas después de beberlo. El doctor le explica que incluso puede no darse cuenta de los síntomas de nivel bajo de azúcar en la sangre, lo que puede ser peligroso porque ella no sabrá que tiene que tratarse. Se entera de que el alcohol puede hacerla olvidarse de tomar su medicina para la diabetes, olvidarse de cuánto ha comido y también olvidarse de revisar el azúcar en la sangre. Además, el alcohol puede hacer que aumente más de peso porque contiene muchas calorías. Mary se da cuenta de que probablemente no vale la pena tomar alcohol después de todo, pero aún así acompañará a sus amigos a la fiesta.

Beber cuando eres menor de 21 años es ilegal. Siempre es una elección más saludable y segura NO beber alcohol. Si eliges beber alcohol, he aquí algunos consejos para ayudarte a mantenerte seguro:

- ▶ No bebas con el estómago vacío. Lo mejor es beber alcohol con una comida para evitar los niveles bajos de azúcar en la sangre.
- ▶ Usa siempre tu pulsera o collar de alerta médica.
- ▶ No bebas más de 2 porciones (una porción = 12 oz. de cerveza o 5 oz. de vino o 1 oz. de licor fuerte, por ejemplo vodka o ron).
- ▶ Revisa tu azúcar en la sangre con frecuencia después de beber.
- ▶ Asegúrate de permanecer junto a un amigo que conozca los síntomas y cómo tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre.

Beber alcohol puede ser peligroso para tu salud. Dificulta tomar buenas decisiones, conducir de manera segura y tener sensaciones.

Betschart, J., Thom, S. "In Control, A Guide for Teens with Diabetes". John Wiley & Sons Inc. New York, NY.