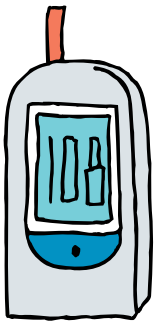
ALCOHOL
Y DIABETES



Usted puede beber alcohol si puede contestar SÍ a todo lo siguiente:

	SI	NO
1. Mi azúcar en la sangre está bien controlada	✓	
2. Sé cómo evitar (prevenir) y tratar un nivel bajo de azúcar en la sangre	✓	
3. Mi médico o la clínica de diabetes me han dicho que puedo beber alcohol	✓	

1 BEBIDA =

5 OZ. DE VINO

ó

1 1/2 OZ. DE ALCOHOL

ó

12 OZ. DE CERVEZA

¿Cuánto puedo beber?

Una bebida al día para hombres y mujeres
Dos bebidas al día para los hombres (sólo para los hombres) también puede ser aceptable.

Cómo beber alcohol:

- Beba con la comida o con alimentos altos en carbohidratos
- Beba lentamente y no lo haga solo
- Hágase la prueba de azúcar en la sangre con frecuencia
- Siempre tenga a mano una merienda para el nivel bajo de azúcar en la sangre
- Asegúrese de estar acompañado de una persona que sepa que usted tiene diabetes

Si bebe, recuerde:

El alcohol puede causar que su nivel de azúcar en la sangre baje súbitamente, particularmente en la diabetes tipo 1. Puede ocurrir sin señales de alerta y hasta se puede desmayar.

Resumen:

Si hasta ahora no bebe alcohol, no comience. Nadie necesita beber alcohol. Si bebe, siempre es mejor hacerlo en pequeñas cantidades.

Hable con su médico

o educador en diabetes para más información.

CLINICA family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2011 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015