

¿Qué pasa si bebo alcohol con diabetes?

En este artículo describimos la relación entre el consumo de bebidas alcohólicas y la diabetes mellitus.



¿Cómo afecta beber alcohol al cuidado de la diabetes?

La **ingesta de alcohol afecta a nuestro cuidado de la diabetes**. Se ha demostrado que el consumo de alcohol está relacionado con una disminución de la ingesta de alimentos y **reduce la voluntad de seguir las dietas** aconsejadas por los médicos.

También se han realizado estudios que indican que las personas que beben mucho alcohol tienen **problemas para seguir las pautas de administración de insulina** y se sienten desmotivadas para adherirse al [tratamiento de la diabetes](#). Además, se realizan **menos controles glucémicos** y **se saltan las visitas médicas**. Otros estudios demuestran que las personas que beben alcohol a diario **tampoco realizan ejercicio físico** suficiente y pueden tener otros [hábitos dañinos para la diabetes como fumar tabaco](#).

En resumen, según los estudios científicos las personas que beben alcohol de forma habitual suelen tener **más problemas para seguir el tratamiento de la diabetes** y por esta razón tienen peores niveles de glucosa y de hemoglobina glicosilada que las personas que no consumen alcohol.

¿Qué efecto genera beber alcohol en la diabetes mellitus?

Es un gran debate que existe en el mundo científico, porque no existen evidencias claras que demuestren el beneficio o el perjuicio del alcohol sobre la diabetes. Es necesario recalcar la diferencia existente entre este apartado con el anterior. En el anterior, hablábamos sobre el autocuidado de la diabetes y el consumo de alcohol. En este apartado hablamos del efecto del consumo de alcohol teniendo la diabetes controlada.

Se ha demostrado que el alcohol puede afectar al control de la glucosa y a la producción de glucosa (ya que el hígado puede “fabricar” glucosa). Existen algunos estudios que demuestran que el **consumo de alcohol es beneficioso para la diabetes**. Se ha observado que personas con **diabetes mellitus tipo 2** que consumían un vaso de vino al día durante 3 meses tenían **niveles de glucosa en ayunas más bajos** que las personas que no bebían alcohol. Sin embargo, **no se observaron diferencias en los niveles de glucosa postprandiales**, glucosa que se tiene a las 2 horas de haber comido.

También **el alcohol puede inducir hipoglucemia**. Con respecto a la hipoglucemia, el alcohol puede aumentar la presión arterial diastólica (la baja) y agravar los problemas cognitivos de la hipoglucemia (mareos, desorientación...). Estos dos aspectos hacen que **los síntomas de la hipoglucemia sean bastante más desagradables**. Además, si se consume alcohol en cantidades abusivas, como en una borrachera, en caso de hipoglucemia severa, es decir, con pérdida de conocimiento, el [glucagón](#) no sirve para nada y se debe inyectar glucosa en vena (esto solo lo puede realizar un equipo médico especializado).

En el caso de ingesta abusiva de alcohol existe **relación con complicaciones** de la diabetes como la retinopatía (problemas en los ojos) y neuropatía diabética (problemas con la sensibilidad). También aumentan las posibilidades de sufrir cáncer de hígado. Además, genera

otras complicaciones como problemas gastrointestinales y mal funcionamiento sexual. Como curiosidad las personas que beben alcohol de manera abusiva y las que no beben alcohol tienen más riesgo de sufrir aterosclerosis (placa de grasa en las arterias) en comparación con las personas que beben un poco de alcohol.

En personas con diabetes tipo 2 se desaconseja beber alcohol puesto que las medicinas para controlar la diabetes generan muchos problemas en combinación con el alcohol. Por ejemplo, la combinación de metformina con alcohol genera acidosis láctica (aumento de ácido láctico), las sulfonilureas con alcohol aumentan los episodios de hipoglucemia y en concreto la clorpropamida (fármaco de la familia de sulfonilureas) dificulta la eliminación del alcohol en sangre.

¿Entonces es bueno o es malo el consumo de alcohol con diabetes?

La ciencia ha podido demostrar que la toma abusiva de alcohol es dañina para nuestro organismo y más si se tiene diabetes. La discusión radica en si tomar pequeñas cantidades de alcohol pueden mejorar los niveles de glucosa. Algunos estudios indican esa leve mejora que hemos comentado con los niveles de glucosa y sigue en discusión si reducen los problemas cardiovasculares como enfermedades coronarias en personas con diabetes.

Bibliografía:

Patricia A., Susan E. Ramsey, Robert J. Smith. Alcohol use of diabetes patients: The need for assessment and intervention. Acta Diabetol. 2013 April ; 50(2): 93–99.

Este artículo ha sido redactado por Adrián Idoate Bayón para Diabetes AIB con fecha 21 de noviembre de 2020. Adrián Idoate Bayón es bioquímico por la Universidad de Navarra. Ha realizado varios trabajos de investigación en el tema de la diabetes, transportadores de glucosa y obesidad, presentándolos en congresos internacionales y en artículos de revistas científicas. Tiene publicado el libro: “¿Alumno con diabetes? El manual para profesores”. Además, se dedica al mundo de la

divulgación de la diabetes, siendo el fundador de la plataforma Diabetes AIB. Correo de contacto: info@diabetesaib.com