



23 Junio, 2015

SOCIEDAD**Desde el Instituto de Gestión Sanitaria se advierte de la necesidad de un control médico exhaustivo previo dado que el paciente podría caer incluso en coma**

La Dirección Territorial del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria (INGESA) advierte a los diabéticos melillenses de la comunidad musulmana de la necesidad de que se sometan a un control médico si deciden cumplir con el mes de ayuno. Se señala que los pacientes que tan sólo siguen dieta y ejercicio están expuestos a hipoglucemias que pueden conducir a situaciones de suma gravedad y en el caso de los insulino dependientes, puede incluso caer en coma. Por eso se aconseja tanto la revisión previa como llevar siempre agua y una pieza de fruta a mano para evitar cualquier situación complicada.

INGESA aconseja "prudencia" a las personas diabéticas ante los ayunos del mes de Ramadán

Redacción Melilla Hoy

Recuerda Ingesa que el mes de Ramadán, sagrado para la comunidad islámica de Melilla, el ayuno constituye una obligación para todos los musulmanes adultos y sanos, exceptuando a los menores de 12 años, enfermos, ancianos, embarazadas y mujeres en período de lactancia, teniendo en cuenta que en esta ciudad hay miles de personas que profesan esta religión y, que entre ellas hay un alto número que padece diferentes tipos de diabetes, se recomienda no bajar la guardia.

Es conveniente recordar, que durante el ayuno los mayores riesgos los tienen los pacientes con diabetes mellitus tipo 1 o en tratamiento con insulina, las embarazadas, los enfermos en diálisis insuficiencia renal, con mal control del azúcar

(inestables), los que tienen el azúcar en sangre por encima de 150mgr%, los que han sufrido una cetoacidosis los tres meses previos, aquellos con tratamiento oral (pastillas), con complicaciones cardiacas, pacientes diabéticos que viven solos...

Los facultativos recomiendan que una persona con diabetes, antes de iniciar el mes de ayuno, consulte a su médico para que le aconseje sobre la dieta que debe seguir y las modificaciones a realizar en la medicación que se suministra, así como la actividad física aconsejable o permitida durante este tiempo.

Riesgos

Hay que advertir que un paciente con diabetes puede tener una bajada importante del azúcar en sangre durante el día en Ramadán, así como en la segunda mitad del día (después del Iftar). El paciente se

Se aconseja no hacer esfuerzos, llevar una botella de agua y una pieza de fruta

abstiene de comer, especialmente hidratos de carbono, durante 18 horas, por lo que no puede almacenar reservas de azúcares en el hígado, como recurso ante una hipoglucemia (bajada de azúcar). Los pacientes en tratamiento con insulina, o incluso con antidiabéticos orales, están en riesgo de caer en coma durante el ayuno.

Los pacientes que tan sólo siguen dieta y ejercicio están expuestos a hipoglucemias que, en caso de no ser resueltas de inmediato, pueden agravarse hasta caer en coma, ya

**Los pacientes diabéticos deben realizarse pruebas periódicas**

que las reservas quedan vacías debido a la abstinencia prolongada. Además, existe el peligro de la elevación de los niveles de glucosa en sangre durante la noche, debido a un excesivo apetito tras el prolongado ayuno diurno. Por ello se aconseja prudencia en la ingesta de alimentos.

Todo ello supone para la persona con diabetes el paso de una situación estable a una exposición a complicaciones, que se pueden agravar en forma de consecuencias secundarias meses después de finalización del ayuno, tales como debilidad de la vista, mal funcionamiento del riñón, lesiones en los pies o impotencia sexual. Dado que estos síntomas no aparecen de inmediato, es difícil que el paciente vincule estos efectos secundarios a los ayunos prolongados durante el Rama-

dán. Por último, es desaconsejable que realicen ayuno las personas diabéticas que además presenten otras patologías como neumonía, cardiopatía, insuficiencia renal o hepática, infección intestinal, ... etc., ya que la falta de agua puede provocar una deshidratación grave.

El Ingesa traslada una serie de consejos para los diabéticos que cumplan el Ramadán: llevar siempre una pieza de fruta o un sobre de azúcar, y un botellín de agua. Evitar la exposición prolongada al sol, especialmente entre las 12 y 18 horas. Evitar esfuerzos físicos intensos, sobre todo en solitario. Usar ropa no ajustada y ligera. Repartir la comida diaria en varias veces durante el horario permitido. Evitar los alimentos dulces o hipercalóricos. Ante cualquier evento de su salud, controlarse la glucemia (azúcar en sangre) y acudir a su médico.