

SANIDAD ■ RECOMENDACIONES

## El difícil ayuno diabético en Ramadán

El reparto de 400 kits entre las consultas salmantinas intentará minimizar las consecuencias de la abstinencia en estos enfermos

B.H.

**E**N la provincia de Salamanca residen oficialmente cerca de 2.800 súbditos de países musulmanes. La mayoría de ellos comenzarán el mes de Ramadán mañana, ayuno que se extenderá hasta el 21 de septiembre. Durante el tiempo que dura la fiesta religiosa los fieles a Mahoma no comen desde el alba hasta que se pone el sol. El sacrificio afecta especialmente durante estas cuatro semanas a los diabéticos, enfermos que deben seguir un régimen estricto de dieta y medicación para evitar crisis, colectivo que en toda España ronda las 100.000 personas.

Aunque el Corán tolera que por razones de salud los enfermos se salten la abstinencia, algunos musulmanes con problemas de diabetes intentan formar parte de la celebración, por lo que tienen que tener un cuidado especial.

Para evitar hipoglucemias, hiperglucemias, cetoacidosis diabética, deshidratación, lipotimias y trombosis, el Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de la Salud y La-



Musulmanes celebrando el Ramadán en una mezquita salmantina. /ARCHIVO

En la provincia residen oficialmente cerca de 2.800 musulmanes, que mañana comenzarán esta celebración

boratorios Servier ha distribuido 400 kits entre los centros de salud y el Hospital de Salamanca con varias recomendaciones.

El grupo recomienda a los musulmanes diabéticos que uno o dos meses antes del Ramadán optimicen la glucemia y el control metabólico, además de recibir formación para detectar antes las posibles complicaciones, planificar las comidas, los fármacos y la actividad física. Una vez preparados, durante el mes de ayuno los diabéticos deben monitorizarse con frecuencia e ingerir alimentos ricos en fibra y con un índice glucémico bajo, tanto en la comida del amanecer como en la del atardecer.

También es aconsejable evitar el excesivo ejercicio físico y asegurarse de que se lleva a cabo una correcta hidratación. La red Gedaps también recomienda que el diabético lleve siempre consigo glucosa y que acepte que la abstinencia pueda romperse en caso de hipoglucemia.

### Cuidado con la medición

Las mediciones de azúcar deben ser constantes, además de tener precaución con los fármacos y los alimentos

**A tener en cuenta por el diabético.** El enfermo debe saber que el ayuno del Ramadán puede ser perjudicial, por eso, el Corán dice claramente que si el individuo con diabetes puede salir perjudicado no es obligatorio hacerlo. Las recomendaciones se han distribuido en trípticos con información en árabe, francés y español.

**Si a pesar de todo decide seguirlo.** Hay que prepararse durante los meses previos para que la diabetes esté bien controlada y aprender a conocer los síntomas de la disminución brusca de azúcar en la sangre: temblores, palpitaciones, ansiedad, sensación de hambre, sudoración y calambres, además de hormigueos en las extremidades.

**Control del nivel de azúcar.** Durante el Ramadán se deben seguir las recomendaciones del médico y de la enfermera, además de medirse regularmente los niveles de azúcar en sangre mediante tiras reactivas.

**Sobre la alimentación.** Los pacientes deben evitar los azúcares de absorción rápida, como dulces, pasteles, helados, zumos, etc. Por la noche y de madrugada conviene ingerir, aunque de forma moderada, alimentos que tengan una absorción lenta, como arroz, pan, pasta y patatas.

**Los medicamentos para la diabetes.** Atendiendo a las recomendaciones de los sanitarios, los fármacos para la diabetes (pastillas o insulina) se deben ajustar en relación con las dos comidas principales: al atardecer y de madrugada. En cuanto a la actividad física, los enfermos tienen que evitar sobre esfuerzos físicos, ya que podrían precipitar una bajada brusca de los niveles de azúcar.

