



En el Ramadán hay que personalizar la terapia en diabetes

La orientación del médico y el apoyo de ciertas organizaciones pueden reducir riesgos graves

MADRID
CYNTHIA GARCÍA
cynthia.garcia@unidadeditorial.es

Se estima que 1,67 millones de musulmanes comenzarán hoy el Ramadán en España. El ayuno, establecido hasta el 8 de agosto, resultará de especial riesgo para unos 230.000 diabéticos aproximadamente, el 13,8 por ciento del total de musulmanes.

Ante estas altas cifras, el médico debe proporcionar algunas advertencias para que los diabéticos no presenten complicaciones. La hipoglucemia o la hiperglucemia son los dos principales riesgos a los que se pueden enfrentar. Para evitar ambos, resulta primordial que el médico les ofrezca un asesoramiento personalizado, pues "cada caso requiere siempre una individualización, sobre todo teniendo en cuenta su tratamiento: si es con insulina, o si es con alimentación y antidiabéticos orales", tal y como explica Ángel Cabrera, presidente de la Federación de Diabéticos Españoles

(FEDE).

La alimentación debe ser rica en hidratos de carbono de absorción lenta y con alta proporción de fibra durante el *Suhoor* (la comida previa a que salga el sol y comience el ayuno) para que el aporte de glucosa sea lento a lo largo del día. En el *Iftaar* (la comida posterior a la puesta de sol), es recomendable ingerir alimentos que liberen azúcar rápidamente para recuperar el nivel glucémico y, posteriormente, ingerir de nuevo hidratos de carbono de acción lenta. Así lo recomienda el documento elaborado por MSD *Las realidades del*

ayuno durante el Ramadán, que se basa en las recomendaciones de la Asociación Americana de Diabéticos (ADA), y que cuenta con el respaldo de FEDE. Los consejos le servirán al facultativo para que sepa cómo orientarles.

CONSEJO INDIVIDUAL

Aunque estas pautas son generales para el conjunto de los diabéticos, el médico debe valorar las precauciones en función del tratamiento: bien sea inyectable o por fármacos orales que aumentan la liberación de insulina para regular la glucosa, como es el caso de



Josep Franch, médico de Familia del Centro Raval Sud, de Barcelona

“El paciente debe ser consciente de su alimentación y acudir al médico para que le asesore sobre el mejor tratamiento en estos casos”

las sulfonilureas.

Josep Franch, médico de familia del Centro de Salud Raval Sud, en Barcelona, advierte de que "las sulfonilureas resultan muy útiles en muchas situaciones, pero se han visto complicaciones en el Ramadán, especialmente en aquéllas de primera y segunda generación, pues las de este tipo estimulan mucha cantidad de in-

sulina pero tienen una duración muy corta".

Además, durante este periodo, la actividad física debe ser moderada para mantener un nivel de glucosa en sangre adecuado. Por eso, se recomienda no realizar ejercicio intenso antes del *Iftaar*, para evitar la hipoglucemia y que puedan desarrollar el resto de actividades con total normalidad, como pueden ser los *Tarawih regulares* o rezos obligatorios.

"Si se consigue que el paciente se haga consciente de la alimentación y de la actividad física, y busca orientación en su médico sobre su tratamiento, podrá sobrellevar el Ramadán con un riesgo bajo. Éste sólo se convierte en alto cuando no se cumplen las indicaciones", afirma Franch.

Otras iniciativas y consejos para los diabéticos

La Comisión de Mediación Intercultural Sanitaria (CMIS) del Departamento de Salud de Castellón también ha puesto en marcha una iniciativa para mejorar la atención sanitaria de los musulmanes diabéticos que realizarán el Ramadán. El documento permite que

el colectivo registre sus niveles de azúcar para conseguir un mejor seguimiento por parte de los profesionales sanitarios. La guía cuenta con unas tablas plurilingües adaptadas a sus costumbres horarias y alimentarias en las que deben anotar su evolución.