



## SALUD | EL ISLAM Y EL AYUNO

Cristina Díaz

Cae la noche y la comunidad musulmana se prepara para romper el ayuno. El 28 de junio comenzó el Ramadán, un mes de fe y sacrificios personales en el que no se permite comer, beber ni medicarse. Andalucía es una de las comunidades autónomas donde viven más musulmanes, cerca de 277.000, según datos de la Unión de Comunidades Islámicas de España. En la provincia de Sevilla, son más de 26.700 y, de éstos, la Federación de Diabéticos Españoles (FEDDE) calcula que alrededor del 13% sufre esta patología.

Abdel Halim se instaló en Sevilla hace 15 años y poco después le diagnosticaron una diabetes de tipo 2. "Al principio fue muy duro porque me daban bajadas de azúcar continuamente. Vomitaba, me mareaba mucho", recuerda. "Apenas iba al médico. La religión en mi casa era muy importante y pensaba que los médicos me prohibirían ayunar. Pero luego aprendí que no era así, que lo único que tenía que hacer era adaptar mi enfermedad a mis creencias, y viceversa".

El Corán exime a las personas enfermas de ayunar, así como a las mujeres embarazadas, a los niños, ancianos y a las personas que estén de viaje, entre otros perfiles. Es el caso de Rahima Islaene, paciente del Hospital Virgen Macarena. La joven, con una diabetes de tipo 2, siempre ha ayunado durante el noveno mes del calendario musulmán. Pero, en esta ocasión está embarazada

El noveno mes musulmán comenzó el 28 de junio y finaliza a finales de julio

de 28 semanas y su médico le ha desaconsejado que lleve a la práctica el ayuno: "Tengo que alimentarme bien, no sólo por mí, sino también por mi bebé", comenta Rahima Islaene. "Además, el embarazo está ocasionando muchos cambios en mi cuerpo y debo controlar bien mi azúcar y tomar mis medicamentos".

"El ayuno es algo personal, pero a todos los que me piden consejo les recomiendo que hablen con su médico antes de tomar una decisión, su salud es muy importante", anota Jali Nieto, miembro de la Fundación Mezquita de Sevilla, situada en Ponce de León. "Quién asume que está enfermo está exento de ayunar. No tiene por qué haber culpa". Jali Nieto va más allá y aclara que si alguien sufre ansiedad o está agobiado es mejor que rompa el ayuno a que sufra un ataque de estrés o ansiedad.

Cada atardecer desde el pasado 28 de junio, unas 50 personas se reúnen en la Fundación Mezquita de Sevilla para el *iftar*, la

- Más de 26.700 musulmanes viven en la provincia de Sevilla ● Alrededor del 13% de la población sufre diabetes

# DIABÉTICOS ante el Ramadán



primera comida después de la puesta de sol. Para apaciguar la ansiedad y antes de orar, toman un primer aperitivo compuesto de leche, agua, frutas variadas y dátiles. Siempre separados, en una habitación los hombres y en otra las mujeres. Tras la oración llega la comida fuerte, que suele comenzar con el *hariri*, una tradicional sopa marroquí. En esta fundación, propiedad del deportista Frederic Kanoute, cada día una familia prepara el menú según su lugar de origen: Marruecos, Senegal, Turquía, Uzbekistán y Siria, entre otros. "Aquí vienen muchas personas inmigrantes que viven en la calle o en albergues, no sólo familias", apunta Jali Nieto.

"Yo prefiero ir a la mezquita para romper el ayuno. Aunque estemos lejos de casa, aquí nos sentimos un poco más cerca", apunta el egipcio Abdel Halim. "Pero ahora me quedo en casa con mi mujer y mi hijo, necesito controlar la situación ya que hay productos como los dátiles y los dulces que no puedo comer. Además, no puedo ingerir mucha cantidad ni muy rápido. Necesito mucha fruta para recuperar el nivel glucémico primero; y, luego, hidratos de carbono de absorción lenta, como pan integral, cereales y legumbres. Nada de bollería".

Tomás Martín, jefe de Endocrinología del Hospital Virgen Macarena, recomienda aprovechar al máximo las horas en las que uno puede beber para hidratarse, sobre todo durante el *suhr* (desayuno). Agua, leche

En la Fundación Mezquita de Sevilla se reúnen cada atardecer unas 50 personas

o zumos naturales, principalmente. Y en el *iftar* (noche) aconseja moderación: "Hay que poner un poco de cabeza y no comer mucho. Sobre hay que evitar las grasas", apunta.

Las dosis de los medicamentos de las personas diabéticas están relacionadas con las comidas. "La alteración en el ritmo y en los alimentos que se ingieren suponen un riesgo para estos pacientes", señala el endocrino Tomás Martín. El médico asegura que, en estos casos, el riesgo de hipoglucemia se multiplica por cinco, y el de hiperglucemia por tres, en comparación con circunstancias normales. "Por lo general, son menores y más suaves los problemas que sufre un diabético de tipo 2, que suele adquirir la enfermedad en la edad adulta, frente al de tipo 1".

Para el doctor Josep Franch, médico de familia y portavoz de la Federación de Diabéticos Españoles, "es conveniente que las personas que decidan ayunar se sometan a una revisión médica



**1** En el 'suhur' ingerir leche y zumos naturales para reducir el riesgo de deshidratación. Evitar las bebidas gaseosas

**2** Sudoración, mareo, escalofríos, vértigo y la aceleración del ritmo cardíaco, algunos de los síntomas de la hipoglucemia

**3** La deshidratación más una hiperglucemia puede provocar una trombosis, según el endocrino Tomás Martín

**4** El doctor recomienda alimentos con hidratos de carbono complejos. Legumbres, cereales, empanadas. Evitar los dulces



JUAN CARLOS MUÑOZ

**3** Reducir las raciones de alimentos fritos, como 'paratha', 'puri', 'samosas', 'chevera', 'pakoras' y 'kebabs'

**4** Los enfermos, ancianos, mujeres embarazadas y los niños están exentos de ayunar durante el Ramadán

uno o dos meses antes del inicio del Ramadán": "Según mi experiencia, son escasos los diabéticos musulmanes que antes de cumplir con el Ramadán acuden a su médico para consultarla, probablemente no llegan a un 10%".

En esta línea, el doctor Tomás Martín recomienda al paciente preparar junto al especialista su ayuno. Informarse sí puede hacerlo y cómo, ya que deberá cambiar las dosis de sus medicamentos, así como prestar especial atención a los alimentos que ingiere. El facultativo desaconseja que ayunen las mujeres con diabetes que estén embarazadas, las personas de tipo 1 recién diagnosticados ("que, además de ser jóvenes, aún no controlan la enfermedad"), los diabéticos inestables y aquellos que también padecen otras complicaciones como una retinopatía, nefropatía o cardiopatía, además de los niños.

Desde la Federación de Diabéticos de España recomiendan también acudir al médico una vez que finalice el Ramadán para "poder valorar las consecuencias que ha tenido en la salud del paciente el ayuno, su situación metabólica y considerar si son necesarias nuevas opciones terapéuticas", anota el doctor Franch.

La hipoglucemia es uno de los problemas más comunes entre los diabéticos que ayunan. Sudoración, escalofríos, aceleración del ritmo cardíaco, confusión, mareo, vértigo, hambre y náusea son algunos de los síntomas de la hipoglucemia, aunque cada paciente reacciona de una manera distinta a esta bajada de azúcar. Pero al endocrinólogo Tomás Martín le preocupa un problema más grave aunque menos frecuente: la deshidratación unida a una hiperglucemia. "Esto puede provocar la trombosis de alguna vena de la retina", explica el especialista.

Martín también habla de aumentar los controles de azúcar durante el Ramadán: "Yo les suelo decir que si tienen la glucosa por debajo de los 60 miligramos por decilitro o por encima de los 300 interrumpan el ayuno. En el primer caso, el paciente se encamina hacia una hipoglucemia, y, en el segundo, a una hiperglucemia grave que puede acabar en coma", apunta. "El 90% de los pacientes aceptan estas recomendaciones".

En esa preparación previa que recomienda el endocrinólogo también se incluye el estudio de las dosis: "Cada paciente tiene que tener su propio cóctel". La metformina es uno de los más usados. "Lo normal son tres dosis al día, una por cada comida", anota Tomás Martín. "Durante este mes, yo apuesto por diagnosticar sólo dos, al amanecer y por la noche; y que la dosis más fuerte se tome por la noche". Existen otros fármacos que se desaconsejan para esta época, como las sulfonilureas, ya que pueden provocar hipoglucemia si no se ingieren alimentos.

Desde el Centro de Salud del Alamillo, el médico de familia Jesús Neri habla de la importancia de educar a la población. "Son pacientes con un perfil muy peculiar y unas creencias muy arraigadas, pero, por lo general, colaboran". Igualmente, aconseja que los enfermos acudan a la



FOTOS: ANTONIO PIZARRO

**Imágenes.** En la página de la derecha, un grupo de musulmanes ora en la Fundación Mezquita de Sevilla, situada en Ponce de León. En las fotos situadas arriba y abajo de estas líneas, se aprecia dos momentos distintos de la ruptura del ayuno tras ponerse el sol.



La hipoglucemia es uno de los riesgos más comunes entre los diabéticos que ayunan

consulta del médico con algún familiar para que éste también conozca su problema.

El egipcio Abdel Halim asegura que, por norma general, un mes antes del inicio del Ramadán acude al médico de familia para revisar su diabetes. "Reconozco que no lo hago por mí, sino por mis hijos", apunta. "Mis padres son muy religiosos y para ellos es un orgullo que todos los miembros de su familia ayunen. Pero la salud es lo primero, quiero que mis hijos tengan esa idea bien clara y, por eso, doy ejemplo".

En este campo no son sólo los pacientes los que aprenden, sino también los facultativos. "La primera vez que me enfrenté a esta situación fue hace 15 años, en San Jerónimo", apunta el doctor Tomás Martín. "Los inmigrantes que venían a la consulta tenían un carácter un poco esotérico y los médicos no entendíamos por qué ayunaban". Adaptación y entendimiento: los diabéticos a su enfermedad y los médicos al Islam.