

ENDOCRINOLOGÍA

Un kit para diabéticos en el Ramadán

VICENTE S. FONT

A partir del 22 de agosto, y durante un mes, los musulmanes celebran la festividad del Ramadán, durante la cual realizan un ayuno diario desde el alba hasta que se pone el sol. Un sacrificio que no suele tener mayor dificultad si no se tiene algún tipo de enfermedad que se pueda complicar. Es el caso de los diabéticos.

En España hay alrededor de 100.000 musulmanes que padecen esta enfermedad, y la abstinencia eleva los riesgos asociados a ella. Por ello, el Grupo de Estudio de la Diabetes en Atención Primaria de Salud (Gedaps), en colaboración con los laboratorios Servier, van a facilitar a los médicos de familia y a los especialistas un kit informativo para aconsejar a los practicantes del Ramadán, con el fin de seguir controlando la glucemia adecuadamente y evitar en lo posible todas las complicaciones que se pudieran derivar. El objetivo de este proyecto es aportar a los profesionales sanitarios algunos conceptos básicos sobre la comprensión de la enfermedad y la salud en el Islam que posibiliten un mayor conocimiento de la realidad sociocultural y religiosa del paciente musulmán.

La doctora M^a Carmen Martínez, perteneciente a Gedaps, afirma que los pacientes con diabetes tipo 2 no suelen tener grandes complicaciones al permanecer en ayunas durante tantas horas seguidas, siempre y cuando estén bien controlados por su médico. No obstante, ofrece algunas recomendaciones: «Si se experimentan síntomas tales como mareos o malestar, conviene medirse los niveles de azúcar en sangre, y también beber», a pesar de que, durante el Ramadán, no se permite ingerir ningún tipo de alimento sólido ni líquido. También se recomienda ingerir alimentos ricos en fibra, tanto en el Suhur (primera comida del día) como en el Iftar (al atardecer). Es importante evitar el ejercicio físico y llevar a cabo una correcta hidratación.

Este material orientativo ha sido acreditado por el Ministerio de Sanidad y contiene una carpeta de diapositivas con información sobre los cambios de tratamiento que hay que llevar en el caso de las personas que van a seguir la celebración.