



Diabetes y Ramadán

CONSEJOS PERSONALIZADOS

Modificaciones del tratamiento

- ◆ Algunos medicamentos pueden suponer un riesgo para la salud y la vida del paciente durante el ayuno.
- ◆ Es importante vigilar el nivel sanguíneo de azúcar (*glucosa en sangre*).

Interrumpir el ayuno si:

- Inferior a 60 mg/dl
- Inferior a 70 mg/dl en las primeras horas de ayuno
- Superior a 250 mg/dl



Hospital
Comarcal
Melilla

Dirección Territorial de Melilla
Hospital Comarcal de Melilla
Dirección de Enfermería de Atención Especializada

Edita: © Instituto Nacional de Gestión Sanitaria
Subdirección General de Gestión Económica
y Recursos Humanos
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional
Alcalá, 56 28014 Madrid

NIPO (en línea): 135-21-017-4
NIPO (en papel): 135-21-018-X
DL M 11957-2021

Colección Editorial de Publicaciones
del Instituto Nacional de Gestión Sanitaria: 2.082
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:
<https://cpage.mpr.gob.es>

Diseño y maquetación: Fernando San Gregorio
Imprime: Afanías, Gráficas y Manipulados, S.L.U.

En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro
de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.

Recomendaciones
para un
ayuno
saludable



GOBIERNO
DE ESPAÑA

MINISTERIO
DE SANIDAD



PREPARACIÓN PARA EL RAMADÁN

(meses previos al comienzo del ayuno)

- ♦ Si decide ayunar durante el mes sagrado musulmán, es de crucial importancia que pida cita con su médico previamente.
- ♦ El objetivo es diseñar un plan para el control de su **diabetes**.

“[...] Es importante que el **enfermo diabético** se prepare, si decide ayunar durante el Ramadán.

Es aconsejable que hable con su médico como máximo **tres meses antes del Ramadán**, pues podría tener que hacer ajustes en sus hábitos alimentarios y en su plan de tratamiento de la **diabetes** para controlar con eficacia los niveles sanguíneos de azúcar.”

Wasim Hanif. Profesor de Diabetes y Endocrinología y Médico Consultor. Hospital Universitario de Birmingham, Reino Unido

DURANTE EL RAMADÁN

Si es usted **diabético**, tiene mayor probabilidad de presentar algunos riesgos para la salud.

- ♦ **Hipoglucemia o disminución de azúcar en sangre** por debajo de la normalidad. Los síntomas pueden ser irritabilidad, sudores, mareos y casos de pérdida de conocimiento.
- ♦ **Hiper glucemia o aumento de azúcar en sangre** a causa de un mayor consumo de alimentos ricos en azúcar o reducción excesiva de los medicamentos antidiabéticos. Los síntomas pueden ser aumento de sed y orinar con frecuencia.
- ♦ **Deshidratación o pérdida excesiva de líquidos corporales** por no consumir líquidos suficientes. Los síntomas pueden ser dolor de cabeza, sed, sequedad de boca, calambres, palpitaciones.
- ♦ **Trombosis o formación de un coágulo** que puede producirse por la deshidratación. Los síntomas pueden ser dolor, hinchazón y enrojecimiento de la zona afectada (miembros inferiores sobre todo).

Contraindicaciones del ayuno

- ♦ Las principales son los trastornos alimenticios, la malnutrición y la caquexia.
- ♦ Hipertiroidismo no controlado, demencia, insuficiencia hepática, insuficiencia renal, discapacidad mental.
- ♦ Enfermedades cardiovasculares descompensadas y otras enfermedades que no faciliten el estado compensatorio del ayunante.
- ♦ Enfermedades crónicas con pérdida de reservas (TBC, cáncer, neurodegenerativas...)
- ♦ Negativa del médico especialista.

Consejos dietéticos durante el Ramadán

El reparto de las comidas es fundamental (Iftar, después de la oración del Isha-Tarawih y Suhur). Separarlas con un intervalo de 4-5 horas para evitar la indigestión (*Dispepsias*).

- ♦ EL **Iftar** debe ser ligero, el aparato digestivo lleva muchas horas de reposo.
- ♦ Después de **Isha-Tarawih**, la segunda comida debe ser más completa (*carnes, verduras y frutas*).
- ♦ **Suhur**, la tercera comida (*equivaldría a la cena*) debe contener una buena proporción de azúcares lentos (*cereales, sémolas*), leche, productos lácteos, frutas frescas y líquidos (*1,5 litros/día*) para que se fije agua en el intestino y evitar el estreñimiento.