

LA DIABETES DURANTE EL RAMADÁN

El ramadán es una práctica espiritual importante y puede que se produzcan cambios en su horario de comidas y patrones de sueño.

La **alimentación cambia considerablemente** y se es menos activo físicamente durante el día en comparación con otras épocas del año. Además, ingerir comidas abundantes, que a menudo contienen alimentos fritos y azucarados, puede tener un **impacto en el control de la glucosa en sangre**.



Si tiene diabetes y desea realizar ayuno durante el ramadán, es recomendable que consulte previamente a un profesional sanitario.

Algunas situaciones en las que se recomendaría abandonar el ayuno pueden ser:

<70 mg/dL
de glucosa en sangre*



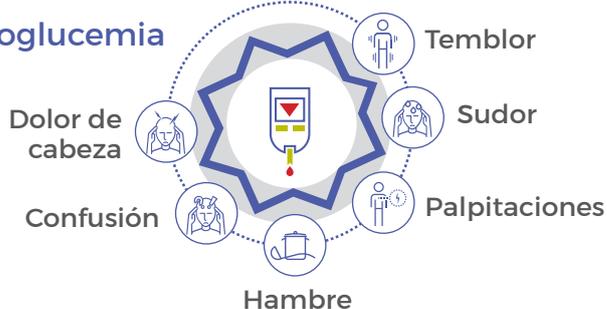
> 300 mg/dL
de glucosa en sangre*

Aparición de síntomas de:

- ▼ Hipoglucemia
- ▲ Hiperglucemia
- Deshidratación o enfermedad aguda



Hipoglucemia



Hiperglucemia



*O las cifras que le haya establecido su médico o enfermera.

LA DIABETES DURANTE EL RAMADÁN

Cómo manejar la diabetes durante el ramadán:

MONITORIZACIÓN



Monitorización frecuente de la glucemia.



Los cambios en los hábitos alimenticios durante el ramadán pueden afectar el nivel de azúcar en sangre y, por lo tanto, **es importante controlar el nivel de glucosa en sangre con frecuencia.**

EJERCICIO FÍSICO



- ▶ Realizar ejercicio de leve a moderado de forma regular.
- ▶ Evitar el ejercicio físico excesivo.

A TENER EN CUENTA: Los esfuerzos físicos involucrados en las oraciones de Tarawih, como inclinarse, arrodillarse y levantarse, son actividades leves/moderadas que deben considerarse parte del ejercicio diario.

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES



Alimentos

- Comidas bien equilibradas. (45-50% de carbohidratos; 20-30% de proteína; <35% de grasas)
- Tratar de tomar el suhur inmediatamente antes de la salida del sol.
- Ingerir en abundancia alimentos compuestos por hidratos de carbono complejos (arroz basmati, chapati o naan).
- Incluir fruta, verdura, dhal y yogurt en ambas comidas diarias.
- Tomar fruta fresca y frutos secos como tentempié después de la cena o antes de acostarse.
- Limitar el consumo de alimentos dulces durante el iftar. Consumir porciones pequeñas de platos tradicionales como ladoo, jelaibi o burfi.
- Reducir las raciones de alimentos fritos, tales como paratha, puri, samosas, chevera, pakoras, katlamas y kebabs fritos.
- Utilizar con medida el aceite en las preparaciones culinarias.
- Intentar preparar comidas menos hipercalóricas.



Bebidas

- Bebidas o refrescos sin azúcar para saciar la sed.
- Zumos y sopas ayudan a mantener el equilibrio de agua y minerales.
- Evitar las bebidas gasificadas y zumos azucarados.

COVID-19

- **Consejos generales ▶ Lavado de manos + distanciamiento social + mascarilla + evitar reuniones sociales y celebraciones familiares propias de esta época.**
- **Si tiene infección por COVID-19 ▶** Suspender el ayuno, contactar con el profesional sanitario para el ajuste de medicación, controlar la temperatura y otros síntomas (tos, ahogo...), mantenerse bien hidratado, y medir los niveles de glucosa más frecuentemente. **NO SUSPENDER LA INSULINA, SUSPENDER LOS ISGLT2 O "GLUCOSÚRICOS"** (siguiendo siempre las recomendaciones de su médico) y seguir las normas de aislamiento.



Referencias:

1. International Diabetes Federation and the DAR International Alliance. Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines. Brussels, Belgium: International Diabetes Federation, 2016. www.idf.org/guidelines/diabetes-in-ramadan
2. redGDPS. Diabetes y Ramadán. Autora del documento: Dra. Belén Benito. Último acceso enero 2021. Disponible en: <https://www.redgdps.org/diabetes-y-ramadan>