

**Ana Belén Ruiz Jiménez.**

Enfermera del Centro de Salud de Valterra (Lanzarote).
Experta en el Manejo de la Diabetes Mellitus (Universidad de Barcelona).
Experta en Educación Terapéutica en Diabetes Mellitus (Universidad a distancia de Madrid).

Recomendaciones para el manejo de la diabetes durante el Ramadán

El Ramadán es un mes sagrado para la comunidad musulmana, en el que se practica el ayuno desde el amanecer hasta la puesta del sol. Para las personas con diabetes, este período puede representar un reto debido a las posibles complicaciones metabólicas derivadas del ayuno prolongado. Tanto los pacientes como los profesionales sanitarios debemos estar preparados para abordar esta situación de manera adecuada, minimizando los riesgos y garantizando un control metabólico estable.

El ayuno durante el Ramadán es una decisión personal que debe ser valorada cuidadosamente por cada paciente. En muchos casos, la ley islámica permite no ayudar a las personas con condiciones de salud crónicas, niños menores de 12 años, mujeres embarazadas y personas mayores, dado el riesgo que puede representar para su salud. Como profesional sanitaria considero fundamental proporcionar informaciones y estrategias que permitan a los pacientes con diabetes gestionar su salud de manera segura durante el ayuno.

Es fundamental durante las consultas preguntar a los pacientes con diabetes si tienen previsto realizar el Ramadán, para informarles que, unos meses antes de su inicio, deben consultar a su profesional sanitario. Esto permitirá evaluar su estado de salud y determinar si es seguro ayunar o no.

Algunas pacientes pueden estar en mayor riesgo de complicaciones, como aquellas con diabetes tipo 1, antecedentes de hipoglucemias severas o complicaciones crónicas avanzadas.

En esta consulta, se deben tratar aspectos como:

- Evaluación del **control glucémico** previo.
- Posible ajuste en la medicación.
- Plan de monitorización de la glucosa.
- Estrategias de alimentación y actividad física durante el ayuno.

Los ajustes en la medicación (siempre bajo la supervisión de un profesional sanitario) deben ir enfocados a evitar hipoglucemias o hiperglucemias, por ello es posible que sea necesario **modificar la pauta de insulina o antidiabéticos orales**. Algunos cambios recomendados incluyen:



- » • **Insulina basal:** puede reducirse un 15-30% para prevenir hipoglucemias nocturnas.
- **Insulina prandial:** puede requerir ajustes dependiendo de la cantidad y composición de los alimentos ingeridos en el *iftar* (comida al romper el ayuno) y el *suhur* (comida previa al ayuno).
- **Antidiabéticos orales:** como metformina, puede redistribuirse para tomarse con el *suhur* y el *iftar*, mientras que medicamentos como las sulfonilureas pueden requerir un cambio de horario o sustitución por fármacos de menor riesgo de hipoglucemias como los inhibidores de la DPP-4 y los inhibidores de SGLT2.

Con respecto a la alimentación durante el Ramadán, la dieta durante el ayuno debe ser equilibrada y adaptada a las necesidades del paciente con diabetes. Se recomienda:

- Consumir hidratos de carbono complejos durante el *Suhur*, como cereales integrales, legumbres y vegetales. Estos alimentos liberan energía de forma sostenida durante el día.
- Evitar alimentos ricos en azúcares simples y grasas saturadas durante el *iftar*. Optar por frutas frescas, proteínas magras y lácteos bajo en grasa.
- Mantenerse hidratado durante las horas permitidas, priorizando el consumo de agua en lugar de bebidas azucaradas o con cafeína.
- Incorporar alimentos ricos en fibra para mejorar la saciedad y la regulación glucémica.

Es esencial que los pacientes midan sus niveles de **glucosa en sangre** regularmente. Se recomienda realizar controles en los siguientes momentos:

- Antes del amanecer (*suhur*).
- A mediodía, especialmente si el paciente nota síntomas de hipoglucemia.
- Antes del anochecer (*iftar*).
- Dos horas después del anochecer (*iftar*).

Todo ella permitirá ajustar el tratamiento de manera oportuna y prevenir complicaciones. En el caso de pacientes que utilizan sistema de monitorización continua de glucosa, estos pueden ser una herramienta valiosa para un seguimiento más preciso sobre todo durante el tiempo del Ramadán.

En cuanto a la actividad física, se recomienda una actividad física moderada, evitando el ejercicio intenso durante las horas de ayuno para prevenir la hipoglucemia. Las caminatas suaves después del *iftar* pueden ser beneficiosas para mejorar la sensibilidad a la insulina.

Es fundamental educar a los pacientes sobre los signos de alarma que indican la necesidad de interrumpir el ayuno de inmediato como:

- **Hipoglucemia severa** (glucemia < 70 mg/dL) con síntomas como: temblores, sudoración excesiva, confusión o pérdida de conciencia.
- **Hiperglucemia extrema** (> 300 mg/dL) con riesgo de cetoacidosis. Fatiga, sed excesiva, micción frecuente o visión borrosa.
- **Deshidratación:** sequedad bucal, mareos o debilidad extrema.

En caso de presentar cualquiera de estos síntomas, es fundamental romper el ayuno y buscar atención sanitaria de inmediato. **D**

CONCLUSIONES:

El ayuno durante el Ramadán puede representar un desafío para las personas con diabetes como para los profesionales sanitarios, pero con una planificación adecuada y supervisión, es posible minimizar los riesgos y mantener un buen control glucémico. La clave está en la educación, la monitorización frecuente y la adaptación del tratamiento para garantizar un Ramadán seguro y saludable.

Es importante que los profesionales sanitarios comprendamos y respetemos las motivaciones religiosas de los pacientes. Para ello es vital una comunicación empática y basada en la colaboración en todo momento, evitando imponer decisiones sin considerar la perspectiva del paciente. Una atención centrada en la persona, con adaptaciones personalizadas, permitirá una mejor adherencia al tratamiento y mejorará la calidad de vida de la comunidad musulmana con diabetes.

REFERENCIAS

1. International Diabetes Federation (IDF). "Diabetes and Ramadan: Practical Guidelines" (2021).
2. Al-Arouj, M. et al. "Recommendations for Management of Diabetes During Ramadan" in Diabetes Care, 2010.
3. American Diabetes Association (ADA). "Diabetes Management During Ramadan" (2022).
4. British Journal of Diabetes. "Safe Fasting for People with Diabetes" (2020).
5. Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN). "Recomendaciones para la Diabetes en el Ramadán" (2019).