

# “LAS REALIDADES DEL AYUNO DURANTE EL RAMADÁN”

FOLLETO INFORMATIVO PARA  
PACIENTES CON DIABETES TIPO 2



# INTRODUCCIÓN

Este folleto informativo está diseñado para ayudarle con consejos prácticos sobre el ayuno durante el Ramadán.

Desde el punto de vista de los profesionales sanitarios, la mayoría de los pacientes con diabetes están exentos de hacer ayuno. Ayunar es una decisión personal, que debe hablar con su médico al menos 1 ó 2 meses antes de que el Ramadán comience.

Si piensa ayunar durante el Ramadán, este folleto le ayudará a entender los riesgos asociados al ayuno en pacientes con diabetes y le proporcionará consejos que podrá compartir con su médico. También incluye herramientas útiles que le ayudarán a controlar su diabetes si decide ayunar, incluyendo un formulario de Seguimiento de la Glucemia y un Calendario del Ramadán. Lea esta información para saber como utilizar estas herramientas.

## ¿Qué pacientes con diabetes tipo 2 deben evitar el ayuno?

Los pacientes diabéticos, que tienen un alto riesgo de complicaciones relacionadas con el ayuno incluyen:

- Quienes hayan tenido hipoglucemia grave durante los 3 meses previos al Ramadán
- Quienes tengan hipoglucemias frecuentes
- Quienes tengan dificultades en la percepción de episodios hipoglucémicos
- Quienes tengan mal control de la glucemia o diabetes
- Cuando aparezcan enfermedades repentinas

# PUNTOS IMPORTANTES DEL AYUNO

Debe consultar con el médico cualquier cambio de estilo de vida que decida llevar a cabo, como el ayuno y la dieta, para asegurarse de que le proporcione información y consejos.

## ¿Cuáles son los riesgos que tiene que considerar una persona con diabetes tipo 2 antes de ayunar?

### Hipoglucemia y sus síntomas

El ayuno puede afectar a su glucemia porque no está comiendo durante el día. **La hipoglucemia, o la baja glucemia**, se producen cuando el nivel de glucosa en la sangre disminuye demasiado como para cubrir las necesidades del cuerpo. Los largos periodos entre las comidas y ciertos medicamentos para la diabetes pueden aumentar el riesgo de hipoglucemia durante el ayuno. Por lo tanto, es importante comprobar su glucemia con más frecuencia durante el ayuno. El formulario del Seguimiento de la Glucemia que encontrará en este folleto le ayudará a registrar esta información para poder compartirla con su médico.

Los síntomas de hipoglucemia en los pacientes con diabetes tipo 2 pueden ser desde leves hasta graves y pueden incluir:

- Confusión
- Mareos
- Somnolencia
- Aceleración del ritmo cardíaco
- Sensación de inquietud
- Dolor de cabeza
- Hambre
- Irritabilidad
- Sudoración
- Debilidad

### ¿Por qué es importante prevenir la hipoglucemia?

Es importante prevenir la hipoglucemia porque puede producirle graves consecuencias médicas. Si no se trata, la hipoglucemia puede llevar a una pérdida de conocimiento, convulsiones o crisis, que requieren tratamiento de emergencia.

## La glucemia elevada (hiperglucemia) y sus síntomas

**La hiperglucemia, o glucemia elevada**, se produce cuando hay un exceso de azúcar en la sangre. Los frecuentes o largos periodos de hiperglucemia pueden causar daños en los nervios, vasos sanguíneos y otros órganos del cuerpo.

### Los síntomas de hiperglucemia incluyen:

- Pérdida de peso
- Cansancio
- Sed excesiva
- Dolor de cabeza
- Pérdida de concentración
- Micciones frecuentes

La hiperglucemia puede ser causada por la reducción excesiva de las dosis de los medicamentos.

### ¿Por qué es importante prevenir la hiperglucemia?

Si los niveles de azúcar en sangre son elevados, esto puede causar pérdida de conocimiento y coma.

### Otras consideraciones relacionadas con el ayuno

- **Deshidratación** o pérdida excesiva de líquido en el cuerpo causado por la limitada ingesta de líquidos durante el ayuno, que puede ser más grave en los climas cálidos y húmedos. Los síntomas de la deshidratación incluyen sequedad de boca, calambres musculares, náuseas, vómitos, y palpitaciones.
- **Aumento del riesgo de trombosis** o coagulación de la sangre en un vaso sanguíneo. Puede ocurrir con la deshidratación. Los síntomas de la trombosis pueden incluir: dolor o hinchazón en el sitio de coagulación, dolor fuerte en la área afectada como trombosis del miembro inferior, varices, y prurito o piel caliente en el área afectada.
- **Cetoacidosis diabética** es una complicación grave de la diabetes tipo 1 que ocurre cuando el cuerpo no puede utilizar la glucosa como fuente de energía porque el cuerpo no tiene insulina (o no suficiente) y, por tanto, utiliza la grasa en su lugar. El riesgo de cetoacidosis diabética puede ser mayor si intenta reducir su medicación (en particular la dosis de insulina), así que no haga ningún cambio en el tratamiento sin hablar con su médico antes de hacer cualquier cambio en su tratamiento. Consulte con su médico para más información sobre estas consideraciones relacionadas con el ayuno.

# PREPARACIÓN PARA EL RAMADÁN

El ayuno durante el Ramadán es una decisión personal que debe tomar con el consejo y el apoyo de su médico. Las recomendaciones para el manejo de la diabetes durante el Ramadán de la Asociación Americana de Diabetes (ADA) establecen que las personas con diabetes tipo 2 realicen una evaluación médica al menos 1 ó 2 meses antes de que el Ramadán comience. Sin embargo, recuerde que en cualquier visita usted puede hablar con su médico acerca de cambios de la dieta y del estilo de vida tales como el ayuno.

### ¿Qué debo hacer?

Si desea ayunar durante el Ramadán, comience pidiendo una cita con su médico para hacer una evaluación médica.

### ¿Por qué es tan importante?

Hablando con su médico y realizando una evaluación médica ayudará a asegurar que el ayuno se lleva a cabo con la mayor seguridad posible.

### ¿Cuándo debo tener esta evaluación?

La evaluación médica debe hacerse, por lo menos, de 1 a 2 meses antes del Ramadán.

### ¿Qué implica esta evaluación?

La evaluación comprobará su bienestar general, medirá el control de su glucemia, y tratará los requisitos de medicación durante el Ramadán.

# FORMULARIO DE SEGUIMIENTO DE LA GLUCEMIA

Si elige ayunar durante el Ramadán, medir con regularidad su glucemia le ayudará a usted y a su médico a controlar su diabetes durante este tiempo. Utilice este formulario para registrar sus lecturas de glucemia durante todo el día. Por favor, tenga cuenta que las horas en las que se indican la medición de su glucemia son recomendaciones. Pregunte a su médico con qué frecuencia debe medir su glucemia y cuales son sus niveles objetivo.

Se recomienda que fotocopie/imprima las copias del formulario para cada semana de ayuno y lleve sus registros completos a su próxima visita.

**Recuerde interrumpir su ayuno si:**

- Su glucemia es inferior a 60 mg/dL (<3,3 mmol/L); o inferior a 70 mg/L en las primeras horas de empezar el ayuno; o superior a 300 mg/dL (16,7 mmol/L).

Semana		Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
Elija la opción más adecuada para la tabla	<b>Opción 1:</b> Antes del Suhr <b>Opción 2:</b> Antes de la salida del sol							
Valor de glucemia	<b>Opción 1:</b> 1 – 2 h. después del Suhr <b>Opción 2:</b> 1 – 2 h. después de la salida del sol							
Mi objetivo Antes de las comidas: <input type="text"/>	<b>Opción 1:</b> Alrededor de los rezos del Zuhr <b>Opción 2:</b> Alrededor de las 13h.							
Después de las comidas: <input type="text"/>	<b>Opción 1:</b> Antes del Iftar <b>Opción 2:</b> Antes de la puesta de sol							
	<b>Opción 1:</b> Antes de ir a la cama <b>Opción 2:</b> 2 horas después del Iftar							
Peso								
Hora de la toma de la medicación								
Alimentos ingeridos en el Iftar								
Notas / Cualquier problema ocurrido (como interrupción del ayuno)								

# CONTROLAR SU DIABETES DURANTE EL RAMADÁN

La evaluación médica previa al Ramadán le proporcionará consejos individualizados que le ayudaran a minimizar los riesgos asociados al ayuno. Sin embargo, también es importante hacer un seguimiento riguroso de su estado durante el Ramadán y consultar con su médico inmediatamente si tiene problemas con el control de su diabetes. También puede pedir una cita de seguimiento después del Ramadán para hablar de los reajustes necesarios de su medicación.

## ¿Qué consejos me pueden dar?

### Los cambios en el tratamiento

Ciertos medicamentos para la diabetes pueden aumentar el riesgo de hipoglucemia durante el ayuno. Por lo tanto, su tratamiento puede necesitar ser modificado durante el Ramadán para reducir este riesgo. Hable con su médico sobre su tratamiento / dosis actual y consulte los cambios que sean requeridos.

### Controles más frecuentes de la glucemia

Es esencial que, si elige ayunar, compruebe su glucemia con frecuencia durante el día. El formulario del Seguimiento de la Glucemia de este folleto le ayudará a registrar esta información para su próxima visita.

### Comer sano y consejos para la dieta

Su dieta durante el Ramadán debe ser sana y equilibrada. Intente comer alimentos como el trigo, la sémola, y las judías durante el Suhoor antes del principio del ayuno, porque estos alimentos liberan azúcares lentamente. Esto ayudará a estabilizar su glucemia y a reducir los antojos y el apetito durante las horas del ayuno. En Iftaar, se aconseja comer alimentos que liberan azúcares rápidamente, como las frutas, que aumentarán rápidamente su glucemia, seguidos de hidratos de carbono de acción lenta. Debe evitar los alimentos con un índice alto en grasas saturadas como manteca, samosas, y pakoras e intentar aumentar la ingesta de líquidos en las horas que no ayune.

### Ejercicio

Debe intentar mantener su actividad física habitual durante el ayuno. El ejercicio de leve a moderado es seguro; sin embargo es mejor evitar el ejercicio intenso, sobre todo antes de Iftaar cuando su glucemia puede estar disminuyendo, porque esto puede aumentar el riesgo de hipoglucemia. Tarawih Regulares (los rezos obligatorios) deben ser considerados como parte de su régimen de ejercicio.

### Interrupción del ayuno

Debe interrumpir su ayuno inmediatamente y pedir consejo de su médico si experimenta alguno de los siguientes síntomas:

- Hipoglucemia (baja glucemia) - glucosa en sangre inferior a 60 mg/dL (3,3 mmol/L): o inferior a 70 mg/dL en las primeras horas de empezar el ayuno
- Hiperglucemia (glucemia elevada) - glucosa en sangre superior a 300 mg/dL (16,7 mmol/L)

En las siguientes páginas, encontrará un Formulario de Seguimiento de la Glucemia y el Calendario del Ramadán, diseñado para ayudarle a controlar su diabetes durante el Ramadán. Puede llevar estas herramientas a su evaluación médica, previa al Ramadán, para consultarla con su médico.

También puede compartir esta información con sus amigos y familiares para asegurarse de que tienen percepción de los signos y síntomas de la hipoglucemia y otros problemas de salud asociados con el ayuno que pueden experimentar los pacientes diabéticos.

# PREGUNTAS ÚTILES QUE PUEDE HACER A SU MÉDICO

¿Cuáles son los riesgos asociados al ayuno relacionados con mi historial clínico?

¿Cómo debería controlar mi glucemia durante el Ramadán?

¿Cuáles son los cambios que debo hacer en mi dieta durante el Ramadán, para asegurar que mi diabetes está controlada adecuadamente?

¿Hay alguna situación en la que debo interrumpir el ayuno?

¿Necesito realizar algún cambio en mi medicación o régimen de tratamiento?

¿Con qué frecuencia tengo que comprobar mi glucemia?

¿Con quién debo ponerme en contacto en caso de una emergencia?

¿Después de acabar el ayuno, tendré que programar una visita de seguimiento?

¿Cómo debo tratar una hipoglucemia durante el Ramadán?

¿Puedo mantener mi nivel habitual de actividad física durante el Ramadán?

# CALENDARIO DEL RAMADÁN 2013

El horario del Ramadán de debajo aplica a [ciudad \_\_\_\_\_], [país \_\_\_\_\_]. Recuerde consultar con su médico antes de iniciar el ayuno.

Fecha	Día	Fajr (Alba)	Shorook (Salida del sol)	Zuhr (Mediodía)	Asr (Tarde)	Maghrib (Puesta de sol)	Isha (Noche)
9 Jul	Mar						
10 Jul	Mié						
11 Jul	Jue						
12 Jul	Vie						
13 Jul	Sáb						
14 Jul	Dom						
15 Jul	Lun						
16 Jul	Mar						
17 Jul	Mié						
18 Jul	Jue						
19 Jul	Vie						
20 Jul	Sáb						
21 Jul	Dom						
22 Jul	Lun						
23 Jul	Mar						
24 Jul	Mié						
25 Jul	Jue						
26 Jul	Vie						
27 Jul	Sáb						
28 Jul	Dom						
29 Jul	Lun						
30 Jul	Mar						
31 Jul	Mié						
1 Ago	Jue						
2 Ago	Vie						
3 Ago	Sáb						
4 Ago	Dom						
5 Ago	Lun						
6 Ago	Mar						
7 Ago	Mié						
8 Ago	Jue						

## Datos importantes del calendario del Ramadán:

Número de horas de ayuno (tiempo de día) \_\_\_\_\_ horas

Número de horas en las que se permite comer (tiempo de noche) \_\_\_\_\_ horas

El principio y el final del Ramadán están sujetos a ver la Luna. Las horas anteriores son según when-is.com, consultado el 23 de Abril de 2013. Por favor, compruebe con su mezquita local la hora exacta en su región.

## GLOSARIO:

### Suhr (o Suhoor)

Una pequeña comida tradicionalmente ingerida antes del alba (o alrededor de medianoche) durante Ramadán; la última comida antes del inicio del ayuno

### Fajr (el Alba)

Uno de los 5 rezos diarios Islámicos, realizado antes del alba

### Shorook (salida del Sol)

La salida del Sol

### Zuhr (o Zohor) (Mediodía)

Uno de los 5 rezos diarios Islámicos, realizado después del mediodía

### Asr (la Tarde)

Uno de los 5 rezos diarios Islámicos, realizados por la tarde

### Iftar

Una comida servida al final del día durante el Ramadán, para romper el ayuno

### Maghrib (o Magrib, la puesta del Sol)

Uno de los 5 rezos diarios Islámicos, realizado justo después de la puesta del sol (la tarde Islámica comienza en Maghrib)

### Isha (Noche)

Uno de los 5 rezos diarios Islámicos, realizado por la noche

