

Guía orientativa: glucemia durante el Ramadán 2017

Orientation guide: blood sugar levels during Ramadan. Guide d'orientation: niveaux de glycémie pendant le Ramadan

دليل إرشادي : فحص مستويات السكر في الدم اثناء شهر رمضان

Horas Time Temps التوقيت	Comidas Meals Repas الوجبات	Glucemia en adultos In adults Chez les adultes عند البالغين	Nivel ideal Ideal level Niveau idéal المستوى المثالي	Mal controlada Poor controlled Mal contrôlée نتائج سيئة	متابعة نسبة السكر Glycemic Control
Antes del amanecer Before Dawn Avant l'aurore قبل الغروب	Antes del Suhur Before Suhoor Avant Sahur قبل السحور	Mi glucemia en ayunas My fasting glucose Ma glycémie à jeun السكري اثناء الصيام	70 - 130	> 130 ⬆	Pre-prandrial
 Suhur o Suhoor o Sahur: COMIDA ANTES DEL ALBA. Pre-dawn meal. Repas de l'aube					
Aproximadamente 2 horas después del Suhur About 2 hours after Suhoor Environ 2 heures après le Sahur تقريباً ساعتان بعد السحور		Mi glucemia 2 horas después del Suhur Glucose level 2 hours after Suhoor Ma glycémie 2 heures après le Sahur السكري مع الإفطار	100 - 180	> 180 ⬆	Post-prandrial
Sobre las 13:00 horas At about 1:00 PM À environ 13H00 حوالي الساعة 13:00	Tras los rezos del zuhur After Zuhr Prayer Après la prière du zuhr بعد صلاة الفجر	Mi glucemia en ayunas durante el día My fasting glucose during the day Ma glycémie à jeun pendant la journée السكري اثناء الصيام	*ADA Index mg/dl 70 - 130 3.9 - 7.2 mmol/L	> 130 ⬆	Pre-prandrial
Antes de la puesta de sol Before Sunset Avant le coucher du soleil قبل غروب الشمس	Antes del Iftar Before Iftar Avant l'iftar قبل الإفطار				
 Iftar o ruptura del ayuno: COMIDA TRAS LA PUESTA DE SOL. Meal at the end of a day's fast. Rupture du jeûne à la tombée de la nuit					
Antes de dormir Before going to sleep Avant d'aller au lit قبل النوم		Mi glucemia a las 2 horas del Iftar Glucose 2 hours after Iftar Ma glycémie 2 heures après l'iftar ساعتان بعد الإفطار	100 - 180	> 180 ⬆	Post-prandrial

Guía orientativa: glucemia durante el Ramadán 2017

Orientation guide: blood sugar levels during Ramadan. Guide d'orientation: niveaux de glycémie pendant le Ramadan

Indicaciones para la diabetes. Diabetes guidelines. Conseils pour le diabète. **إستطببات لداء السكري**

- **HIPERGLUCEMIA:** Niveles de glucemia muy altos pueden causar coma.

4

■ **Hyperglycemia:** If blood sugar levels become very high **it can cause coma**

- Niveaux excessivement élevés de glucose dans le sang peuvent causer coma
- الارتفاع المفرط لنسبة السكر في الدم قد يؤدي الى الغيبوبة

5

- La **DIABETES GESTACIONAL** va asociada a **mayor riesgo** de complicaciones durante el **embarazo** y el nacimiento

■ Gestational diabetes is associated with an **increased risk** of complications in **pregnancy** and birth

- Le diabète gestationnel est associé à un **risque plus élevé** de complications de la **grossesse** et de la naissance

يكون سكري الحمل مصحوباً بزيادة احتمال بروز مضاعفات خلال الحمل والولادة

6

- Durante el Ramadán, es importante revisar más los niveles de azúcar en sangre

■ It is important to **check** your blood sugar levels more often during fasting

- Il est très important de **vérifier** plus souvent votre glycémie pendant le Jeûne
- خلال شهر رمضان، مهم متابعة نسبة السكر في الدم مرات أكثر من العادة



INFO DIABETES: cmis@gva.es للمعلومات عن داء السكري

7

- La **HIPOGLUCEMIA:** consiste en un nivel bajo de glucosa en sangre (menor de 70 mg/dL)

1

■ **Hypoglycaemia** is low blood glucose (less than 70 mg/dL)

- Une **hypoglycémie** se produit lorsque le taux de glucose est inférieure à 70 mg/dL

نقص السكر في الدم هو هبوط نسبة السكر عن 70 ملغرام لكل 100 ملتر

2

- La hipoglucemia puede causar **pérdida de conocimiento** que requiera acudir a las urgencias de un hospital

■ Hypoglycaemia can lead to a **loss of consciousness** which require emergency treatment

- L'hypoglycémie peut provoquer une **perte de conscience** nécessitant des soins médicaux urgents

نقص السكر في الدم قد يؤدي الى الغيبوبة و يحتاج الى علاج فوري



- Antes del Ramadán, conviene **consultar con un doctor** sobre la seguridad del ayuno

3

■ Prior to Ramadan, patients should **consult with a doctor** about the safety of fasting

- Avant le Ramadan, il est conseillé de **consulter un médecin** sur la sécurité du jeûne

قبل شهر رمضان، يجب على مرضى السكري استشارة الطبيب عن إمكانية الصيام







CMIS (Intercultural Mediation Commission in Healthcare)

Castelló Department of Public Health • University General Hospital of Castelló
Valencian Community • Spain

Mi glucemia durante el Ramadán 2017 ➔ Hégira 1438

Monitoring my **blood sugar** during Ramadan - Niveaux de glycémie

نسبة السكر في الدم خلال رمضان لعام 1438 هجري

➔Horas Time ⏰ Temps التوقيت		➔Comidas Meals Repas الوجبات		1 رمضان	2 رمضان	3 رمضان	4 رمضان	5 رمضان	6 رمضان
				Sábado 27-05 Sat, May 27	Domingo 28-05 Su, May 28	Lunes 29-05 Mo, May 29	Martes 30-05 Tu, May 30	Miérc. 31-05 Wed, May 31	Jueves 01-06 Th, June 01
Antes del amanecer Before Dawn Avant l'aurore قبل الغروب	Antes del Suhur Before Suhoor Avant Sahur قبل السحور								
Aproximadamente 2 horas después del Suhur About 2 hours after Suhoor Environ 2 heures après le Sahur تقريباً ساعتان بعد السحور									
Sobre las 13:00 horas At about 1:00 PM À environ 13H00 حوالي الساعة 13:00	Tras los rezos del zuhur After Zuhr Prayer Après la prière du zuhr بعد صلاة الفجر								
Antes de la puesta de sol Before Sunset Avant le coucher du soleil قبل غروب الشمس	Antes del Iftar Before Iftar Avant l'iftar قبل الإفطار								
Antes de dormir Before going to sleep Avant d'aller au lit قبل النوم	A las 2 horas del Iftar 2 Hours after Iftar 2 Heures après l'iftar ساعتان بعد الإفطار								
		➔Peso en kilos Weight in Kilos Poids en Kilos الوزن بالكيلو غرام							
		➔Alimentos del Iftar Iftar Menu Menu de l'iftar طعام الافطار							

Mi glucemia durante el Ramadán 2017 ⇨ Hégira 1438

Monitoring my **blood sugar** during Ramadan - Niveaux de glycémie







نسبة السكر في الدم خلال رمضان لعام 1438 هجري

⌚ Horas Time ⏰ Temps التوقيت	🍽️ Comidas Meals Repas الوجبات		7 رمضان Viernes 02-06 Fr, June 02	8 رمضان Sábado 03-06 Sat, June 03	9 رمضان Domingo 04-06 Su, June 04	10 رمضان Lunes 05-06 Mo, June 05	11 رمضان Martes 06-06 Tu, June 06	12 رمضان Miérc. 07-06 Wed, June 07
Antes del amanecer Before Dawn Avant l'aurore قبل الغروب	Antes del Suhur Before Suhoor Avant Sahur قبل السحور	☾ 🕌						
Aproximadamente 2 horas después del Suhur About 2 hours after Suhoor Environ 2 heures après le Sahur تقريباً ساعتان بعد السحور								
Sobre las 13:00 horas At about 1:00 PM À environ 13H00 حوالي الساعة 13:00	Tras los rezos del zuhur After Zuhr Prayer Après la prière du zuhr بعد صلاة الفجر	☀️						
Antes de la puesta de sol Before Sunset Avant le coucher du soleil قبل غروب الشمس	Antes del Iftar Before Iftar Avant l'iftar قبل الإفطار	🕌						
Antes de dormir Before going to sleep Avant d'aller au lit قبل النوم	A las 2 horas del Iftar 2 Hours after Iftar 2 Heures après l'iftar ساعتان بعد الإفطار	☾						
	⚖️ Peso en kilos Weight in Kilos Poids en Kilos الوزن بالكيلو غرام							
	🍽️ Alimentos del Iftar Iftar Menu Menu de l'iftar طعام الافطار	🍲						

Mi glucemia durante el Ramadán 2017 ➔ Hégira 1438

Monitoring my **blood sugar** during Ramadan - Niveaux de glycémie

نسبة السكر في الدم خلال رمضان لعام 1438 هجري

➔Horas Time ⏰ Temps التوقيت		➔Comidas Meals Repas الوجبات		رمضان 13	رمضان 14	رمضان 15	رمضان 16	رمضان 17	رمضان 18
				Jueves 08-06 Th, June 08	Viernes 09-06 Fr, June 09	Sábado 10-06 Sat, June 10	Dom. 11-06 Su, June 11	Lunes 12-06 Mo, June 12	Martes 13-06 Tu, June 13
Antes del amanecer Before Dawn Avant l'aurore قبل الغروب	Antes del Suhur Before Suhoor Avant Sahur قبل السحور								
Aproximadamente 2 horas después del Suhur About 2 hours after Suhoor Environ 2 heures après le Sahur تقريباً ساعتان بعد السحور									
Sobre las 13:00 horas At about 1:00 PM À environ 13H00 حوالي الساعة 13:00	Tras los rezos del zuhur After Zuhr Prayer Après la prière du zuhr بعد صلاة الفجر								
Antes de la puesta de sol Before Sunset Avant le coucher du soleil قبل غروب الشمس	Antes del Iftar Before Iftar Avant l'iftar قبل الإفطار								
Antes de dormir Before going to sleep Avant d'aller au lit قبل النوم	A las 2 horas del Iftar 2 Hours after Iftar 2 Heures après l'iftar ساعتان بعد الإفطار								
	➔Peso en kilos Weight in Kilos Poids en Kilos الوزن بالكيلو غرام								
	➔Alimentos del Iftar Iftar Menu Menu de l'iftar طعام الافطار								

Mi glucemia durante el Ramadán 2017 ➔ Hégira 1438

Monitoring my **blood sugar** during Ramadan - Niveaux de glycémie







نسبة السكر في الدم خلال رمضان لعام 1438 هجري

⌚ Horas Time ⏰ Temps التوقيت	🍽️ Comidas Meals Repas الوجبات		رمضان 19 Miérc. 14-06 Wed, June 14	رمضان 20 Jueves 15-06 Th, June 15	رمضان 21 Viernes 16-06 Fr, June 16	رمضان 22 Sábado 17-06 Sat, June 17	رمضان 23 Dom. 18-06 Su, June 18	رمضان 24 Lunes 19-06 Mo, June 19
Antes del amanecer Before Dawn Avant l'aurore قبل الغروب	Antes del Suhur Before Suhoor Avant Sahur قبل السحور	☾ 🕌						
Aproximadamente 2 horas después del Suhur About 2 hours after Suhoor Environ 2 heures après le Sahur تقريباً ساعتان بعد السحور								
Sobre las 13:00 horas At about 1:00 PM À environ 13H00 حوالي الساعة 13:00	Tras los rezos del zuhur After Zuhr Prayer Après la prière du zuhr بعد صلاة الفجر	☀️						
Antes de la puesta de sol Before Sunset Avant le coucher du soleil قبل غروب الشمس	Antes del Iftar Before Iftar Avant l'iftar قبل الإفطار	🕌						
Antes de dormir Before going to sleep Avant d'aller au lit قبل النوم	A las 2 horas del Iftar 2 Hours after Iftar 2 Heures après l'iftar ساعتان بعد الإفطار	☾						
	⚖️ Peso en kilos Weight in Kilos Poids en Kilos الوزن بالكيلو غرام							
	🍽️ Alimentos del Iftar Iftar Menu Menu de l'iftar طعام الافطار	🍲						

Mi glucemia durante el Ramadán 2017 ➔ Hégira 1438

Monitoring my **blood sugar** during Ramadan - Niveaux de glycémie

نسبة السكر في الدم خلال رمضان لعام 1438 هجري

➔Horas Time ⏰ Temps التوقيت		➔Comidas Meals Repas الوجبات		رمضان 25	رمضان 26	رمضان 27	رمضان 28	رمضان 29	رمضان 30
				Martes 20-06 Tu, June 20	Miércoles 21-6 Wed, June 21	Jueves 22-06 Th, June 22	Viernes 23-06 Fr, June 23	Sábado 24-06 Sat, June 24	Dom. 25-06 Su, June 25
Antes del amanecer Before Dawn Avant l'aurore قبل الغروب	Antes del Suhur Before Suhoor Avant Sahur قبل السحور								
Aproximadamente 2 horas después del Suhur About 2 hours after Suhoor Environ 2 heures après le Sahur تقريباً ساعتان بعد السحور									
Sobre las 13:00 horas At about 1:00 PM À environ 13H00 حوالي الساعة 13:00	Tras los rezos del zuhur After Zuhr Prayer Après la prière du zuhr بعد صلاة الفجر								
Antes de la puesta de sol Before Sunset Avant le coucher du soleil قبل غروب الشمس	Antes del Iftar Before Iftar Avant l'iftar قبل الإفطار								
Antes de dormir Before going to sleep Avant d'aller au lit قبل النوم	A las 2 horas del Iftar 2 Hours after Iftar 2 Heures après l'iftar ساعتان بعد الإفطار								
➔Peso en kilos Weight in Kilos Poids en Kilos الوزن بالكيلو غرام									
➔Alimentos del Iftar Iftar Menu Menu de l'iftar طعام الافطار									

*Què és la diabetis? ¿Qué es la diabetes? What is diabetes? Qu'est-ce-que le diabète?

- Según la Organización Mundial de la Salud (منظمة الصحة العالمية), la diabetes es una **enfermedad crónica** que aparece cuando el páncreas no produce suficiente insulina o cuando el organismo no utiliza eficazmente la insulina que produce.

- Diabetes is a **chronic disease**, which occurs when the pancreas does not produce enough insulin, or when the body cannot use well the insulin it produces.

- Le diabète est une **maladie chronique** qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit.

ما هو مرض السكري؟

السكري مرض مزمن يحدث عندما يعجز البنكرياس عن إنتاج مادة الأنسولين بكمية كافية، أو عندما يعجز الجسم عن استخدام تلك المادة بشكل فعال، مما يؤدي إلى زيادة تركيز السكر في الدم (فرط سكر الدم).

- La diabetes **tipo 1** muestra una producción insuficiente de insulina. ■ **Type 1 diabetes is characterized by a lack of insulin production.**
- Le diabète de **type 1** se caractérise par une production d'insuline insuffisante.

السكري من النمط 1: من السمات التي تطبع هذا النمط (الذي كان يُعرف سابقاً باسم السكري المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الطفولة) قلة إنتاج مادة الأنسولين.

* Organización Mundial de la Salud - **World Health Organization** - **Organisation mondiale de la Santé** - منظمة الصحة العالمية
(2017). *Health Topics: Diabetes*. [En línea]. Recuperado de <http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/> [2 Mayo 2017]



*Què és la diabetis? ¿Qué es la diabetes? What is diabetes? Qu'est-ce-que le diabète?

- De acuerdo con la OMS, la diabetes de **tipo 2** tiene su origen en la incapacidad del cuerpo para utilizar eficazmente la insulina, lo que suele ser consecuencia del exceso de peso o de la falta de actividad física.
- **Type 2 diabetes** is caused by the body's ineffective use of insulin. It often results from excess body weight and physical inactivity.
- La diabète de **type 2** résulte de l'utilisation inadéquate de l'insuline par l'organisme. Il est souvent la conséquence d'un excès pondéral et de l'inactivité physique.

السكري من النمط 2: يحدث هذا النمط (الذي كان يُسمى سابقاً السكري غير المعتمد على الأنسولين أو السكري الذي يظهر في مرحلة الكهولة) بسبب استخدام الجسم لمادة الأنسولين بشكل غير فعال. وهو يظهر أساساً جرّاء فرط الوزن وقلة النشاط البدني.

*Organización Mundial de la Salud - [World Health Organization](#) - [Organisation mondiale de la Santé](#) - منظمة الصحة العالمية - (2017). *Health Topics: Diabetes*. [En línea]. Recuperado de <http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/> [2 Mayo 2017]

OMS



- Todos los tipos de diabetes pueden provocar complicaciones en muchas partes del organismo e incrementar el **riesgo** general de muerte prematura. Entre las posibles complicaciones se incluyen: ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, amputación de piernas, pérdida de visión y daños neurológicos.

WHO

OMS. *Resumen de orientación*. [En línea]. Recuperado de <http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204877/1/WHO_NMH_NVI_16.3_spa.pdf?ua=1> [2 Mayo 2017]

*OMS

- Diabetes of all types can lead to complications in many parts of the body and can increase the overall risk of dying prematurely. Possible complications include heart attack, stroke, kidney failure, leg amputation, vision loss and nerve damage.

WHO

- Les deux types de diabète peuvent entraîner des complications au niveau de plusieurs parties du corps et peuvent augmenter le risque général de décès prématuré. Parmi les complications éventuelles figurent l'infarctus du myocarde, l'accident vasculaire cérébral, l'insuffisance rénale, l'amputation des jambes, la perte de la vision et des lésions nerveuses.

منظمة
الصحة
العالمية

يمكن أن يؤدي السكري بجميع أنماطه إلى مضاعفات في عدة أجزاء من الجسم ويزيد خطر الوفاة المبكرة بصفة عامة. وتشمل المضاعفات المحتملة النوبة القلبية والسكتة الدماغية والفشل الكلوي وبتتر الساق والعمى وتضرر الأعصاب

***Què és la diabetis gestacional? Diabetes gestacional. Gestational diabetes. Diabète gestationnel.**

- La diabetes gestacional se caracteriza por la **hiperglucemia** (aumento de la glucosa en sangre) que aparece **durante el embarazo** y alcanza valores que, a pesar de ser superiores a los valores normales de una persona sana, sin embargo son inferiores a los establecidos para diagnosticar diabetes.

- Gestational diabetes is **hyperglycaemia** with blood glucose values above normal but below those diagnostic of diabetes, **occurring during pregnancy**.

داء السكري الحلمي

- Il se caractérise par une **hyperglycémie**, c'est-à-dire une élévation de la teneur en sucre du sang, avec des valeurs supérieures à la normale, mais inférieures à celles posant le diagnostic de diabète, apparaissant **pendant la grossesse**.

السكر الحلمي هو فرط سكر الدم الذي تزيد فيه قيم كلوكوز الدم على المستوى الطبيعي، دون أن تصل إلى المستوى اللازم لتشخيص داء السكري، ويحدث ذلك أثناء الحمل.

*Diabetes gestacional. Gestational diabetes. Diabète gestationnel. داء السكري الحملي

- Tal y como informa la OMS (منظمة الصحة العالمية), las mujeres con diabetes gestacional corren mayor riesgo de sufrir **complicaciones** durante el **embarazo** y el **parto**. Además, tanto ellas como sus hijas e hijos también corren mayor riesgo de padecer diabetes de tipo 2 en el futuro.
- Women with gestational diabetes are at an increased risk of **complications during pregnancy and at delivery**. They and their children are also at increased risk of type 2 diabetes in the future.
- Les femmes ayant un diabète gestationnel ont un risque accru de **complications pendant la grossesse et à l'accouchement**. Leur risque ainsi que celui de leur enfant, d'avoir un diabète de type 2 à un stade ultérieur de leur vie augmente également.

والنساء المصابات بالسكر الحملي أكثر تعرضاً لاحتمالات حدوث مضاعفات الحمل والولادة، كما أنهن وأطفالهن أكثر تعرضاً لاحتمالات الإصابة بداء السكري من النمط 2 في المستقبل.

- La diabetes gestacional suele diagnosticarse mediante las **pruebas prenatales**, más que porque la paciente refiera síntomas.
- Gestational diabetes is diagnosed through **prenatal screening**, rather than through reported symptoms.
- Il est très souvent diagnostiqué au cours du **dépistage prénatal** et non pas suite à des symptômes.

ويُشخص داء السكري الحملي عن طريق التحري السابق للولادة، لا عن طريق الأعراض المبلغ عنها.

*OMS
WHO

*Organización Mundial de la Salud - [World Health Organization](http://www.who.int) - [Organisation mondiale de la Santé](http://www.who.int) - منظمة الصحة العالمية - (2017). *Health Topics: Diabetes*. [En línea]. Recuperado de http://www.who.int/topics/diabetes_mellitus/es/ [2 Mayo 2017]

· Comisie de **mediere** interculturală sanitară · مجلس وسطاء بين الثقافات في الرعاية الصحية

Qui som?

La Comissió de **Mediació Intercultural** Sanitària (CMIS) és un organisme de participació i assessorament del Departament de Salut de Castelló.

La seua missió és treballar la comunicació intercultural a través de la interacció personal i institucional, el diàleg, la informació, el consell, l'educació, el suport, la cooperació i els projectes de recerca.

La CMIS forma part orgànica dels serveis de la sanitat pública del Departament de Salut de Castelló, Comunitat Valenciana.

cmis@gva.es

No dubteu en contactar amb nosaltres per a qualsevol **pregunta, suggeriment** o comentari.

Who are we?

The **Intercultural Mediation** Commission in Healthcare (CMIS) is a Castelló-based Health Council and Participation Committee dedicated to assuring intercultural communication through personal and institutional interaction, dialogue, information, counseling, education, advocacy, cooperation and research programs. CMIS is part of and supported by the Castelló Department of Public Healthcare. Valencian Community, Spain.



We encourage you to contact us with any questions, **suggestions or feedback** that you may have.

¿Quiénes somos?

La Comisión de **Mediación Intercultural** Sanitaria (CMIS) es un organismo de participación y asesoramiento del Departament de Salut de Castelló. Su misión es trabajar la comunicación intercultural a través de la interacción personal e institucional, el diálogo, la información, el consejo, la educación, el apoyo, la cooperación y proyectos de investigación. La CMIS forma parte orgánica de los servicios sanitarios públicos del Departament de Salut de Castelló, Comunitat Valenciana.

No dude en ponerse en contacto con nosotros para cualquier **pregunta, sugerencia** o comentario.

跨文化交际部门

· Kommission für Interkulturelle Gesundheitsmediation · Commission de médiation **interculturelle** sanitaire ·