

Guía informativa para personal sanitario Hégira 1438. **Ramadán 2017**

1. El mes de Ramadán es el noveno mes del calendario lunar musulmán y conmemora la revelación del Corán a Mahoma. Este año 2017, el ayuno coincidirá del sábado **27 de mayo** al domingo **25 de junio**.
2. Para los musulmanes, el Ramadán es un mes de crecimiento espiritual y social. También es un **período alegre** y de **paz** que implica eliminar comportamientos negativos y mostrar solidaridad con las personas necesitadas.
3. Salvo excepciones, los musulmanes practican riguroso **ayuno** durante las horas de luz. Se supone que nada puede entrar en el cuerpo de una persona adulta y creyente, **tampoco agua**.
4. Abstenerse de practicar relaciones sexuales, fumar y hablar mal de los demás también son parte del ayuno. Sí está permitida la ingestión de comida, de bebida y también **de medicamentos** desde la puesta del sol hasta el alba.
5. Este Ramadán 2017, el tiempo diario de ayuno en España será de, aproximadamente, **17 horas**. Al celebrarse en junio, con largas jornadas de luz, el número de horas de ayuno crecerá en relación a años pasados.

Hora de **inicio** del ayuno:
En torno a las **4:45 AM**.
Hora de **finalización**:
Sobre las **21:45**.
6. Para los creyentes, todo lo físico y lo psíquico, lo que incluye **salud y religión**, está estrechamente relacionado.
7. Por ese motivo consideran que el Ramadán es una ocasión para la **meditación** y la purificación espiritual y corporal que va más allá de únicamente ayunar durante las horas de luz.
8. Cumplir con el ayuno es uno de los Cinco Pilares del Islam. Ahora bien, el ayuno solo es obligatorio para las personas **creyentes, adultas y sanas**.
9. El Corán, de manera clara y específica, exime del ayuno a aquellos pacientes o a aquellas personas que pudieran poner en riesgo su salud.
10. **Además de los pacientes**, las mujeres con la menstruación, gestantes, parturientas, impúberes, viajeros de más de un día y personas ancianas débiles están **exentas** de cumplir con el ayuno.
11. **No rompen el ayuno** las inyecciones no nutritivas, supositorios, ducha, cura de heridas o gotas oculares. Tampoco rompen el ayuno los **pinchazos del control glucémico**.
12. Como **prevención**, siempre en la medida de lo posible y adecuándonos a las necesidades de cada paciente, se recomienda intentar recurrir a la prescripción de **fármacos que se adapten al horario del ayuno**.

Guía informativa para personal sanitario Hégira 1438. **Ramadán** 2017

13. Como profesionales de la salud, tenemos a mano herramientas para ayudar a que este mes tan importante para los creyentes musulmanes discurra con **naturalidad**.
14. El personal sanitario puede aportar información médica para ayudar a que el paciente tome su propia **decisión** sobre el ayuno de manera **informada** y **autónoma**.
15. En la práctica, durante este mes de Ramadán, algunos pacientes musulmanes **modifican su pauta posológica** sin informar a los profesionales sanitarios.
16. Siempre es recomendable mantener una **comunicación fluida** con el o la paciente y preguntarle sobre experiencias previas de ayuno, cómo las afrontó y cuáles fueron sus dificultades. Los musulmanes diabéticos están exentos, pero muchos desean ayunar.
17. Según el estudio epidemiológico de diabetes y Ramadán **EPIDIAR - 2001**, unos 50 millones de musulmanes diabéticos de todo el mundo ayunarían durante este mes lunar.
18. La atención sanitaria que precisen los pacientes musulmanes puede llegar a ser significativamente distinta en función de su salud y culturas de origen. Se recomienda el mayor grado de **individualización** posible.
19. Es importante **preparar el Ramadán** con anticipación mediante el diálogo. Un **diálogo fluido** paciente-personal sanitario puede ser una oportunidad para trabajar también la nutrición y el control de la diabetes el resto del año.
20. Una vez ya anochecido y justo antes del amanecer, los musulmanes suelen realizar sendas **comidas principales** que reúnen casi toda la ingesta de calorías diarias.
21. El **iftar** es la primera comida tras la puesta de sol. El **suhur** es la última justo antes de la salida del sol.
22. Se recomienda **informar** a la población -siempre en una lengua y en unos términos comprensibles- **del riesgo** de los efectos de la diabetes sobre su salud.
23. También se recomienda informar sobre el funcionamiento de la diabetes a familiares, amigos, profesores, monitores o entrenadores deportivos. Es conveniente que conozcan los síntomas de la hiperglucemia y la hipoglucemia, cómo se monitoriza la glucosa, los tipos de medicación, las posibles complicaciones y cómo contactar con los servicios de urgencia.
24. Con el ayuno **durante el día**, los principales **riesgos** que presentan los pacientes diabéticos son hipoglucemia, hiperglucemia, cetoacidosis diabética, deshidratación, lipotimias y trombosis.

Guía informativa para personal sanitario Hégira 1438. **Ramadán** 2017

25. Es recomendable **vigilar la glucemia** frecuentemente durante el ayuno. Sobre todo entre los pacientes con diabetes tipo 1 y diabetes tipo 2 que requieran **insulina**.
26. Con la caída del sol, en el *iftar*, es habitual la ingesta de grandes cantidades de comida rica en **grasas y carbohidratos**.
27. En el *iftar* y en el *suhur* sería importante y beneficioso para la salud ingerir **alimentos** ricos en fibra y de índice glucémico bajo.
28. Algunos problemas médicos durante el Ramadán aparecen motivados por una **dieta inapropiada** y por falta de horas de descanso.
29. Los diabéticos musulmanes que decidan ayunar deberían evitar el **excesivo ejercicio físico** durante el día.
30. Los pacientes con **diabetes tipo 2** podrían prevenir una excesiva hiperglucemia postprandial distribuyendo la ingesta de calorías en dos o tres pequeñas comidas a lo largo del periodo sin ayuno.
31. Los y las pacientes con **bulimia o anorexia nerviosa** suelen necesitar especial ayuda durante el Ramadán. Podrían percibir este periodo de ayuno como una oportunidad de bajar de peso sin tener que justificar, frente al resto de la comunidad, la falta de ingesta de alimentos.

32. Las **pacientes embarazadas** están exentas del Ramadán. No obstante, si desearan practicar el ayuno, han de poder contar con la información o asesoramiento del personal sanitario a la hora de evaluar su decisión:



La **diabetes gestacional** va asociada a un mayor riesgo de complicaciones durante el embarazo y el nacimiento.

رمضان

يكون سكري الحمل مصحوباً بزيادة احتمال بروز مضاعفات خلال الحمل والولادة



La **diabetis gestacional** va associada a major risc de complicacions durant l'embaràs i el naixement.



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.



Ein **Schwangerschaftsdiabetes** ist mit einem erhöhten Risiko für Mutter und Kind verbunden.

① INFO DIABETES

cmis@gva.es

Guía informativa para personal sanitario Hégira 1438. **Ramadán 2017**

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

¿Quiénes somos?

© Intercultural Mediation Commission in Healthcare

跨文化交际部门

Comisie de mediere interculturală sanitară

Commission de médiation interculturelle sanitaire

مجلس وسطاء بين-الثقافات في-الرعاية الصحية

Comissió de Mediació Intercultural Sanitària

Kommission für Interkulturelle Gesundheitsmediation

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

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

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 de la sanidad pública del Departament de Salut de Castelló, Comunitat Valenciana.

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.