

## FIESTAS Y CELEBRACIONES

Los diabéticos pueden y deben celebrar las fiestas como los demás. Simplemente deben tener en cuenta una serie de consideraciones:

### Recomendaciones sobre bebidas

- Puede beber libremente agua, infusiones, café, refrescos light o sin azúcar. Pero si tiene la presión arterial alta, no abuse de bebidas con gas y no tome más de 2-3 tazas de café o té al día.
- Normalmente, podrá tomar de forma moderada bebidas con alcohol durante las comidas. Preferentemente tome bebidas con poca graduación y secas (vino seco, cava brut). La cerveza tiene bastante azúcar, no tome mucha.

### Recomendaciones sobre los aperitivos

- Elija productos con poco azúcar y grasa. Evite las patatas chips, los canapés, las galletas, los fritos y los rebozados.
- Si tiene la presión arterial alta, evite los alimentos en conserva, las latas de embutidos, las aceitunas, las patatas chips y similares.

### Recomendaciones sobre los dulces

- Puede tomar edulcorantes tipo sacarina.
- Evite los postres grasos o con mucho azúcar.
- Si necesita comer algún postre ya preparado, tome poca cantidad y siempre al final de la comida sustituyendo a la fruta.

### Ramadán

Si es diabético puede no hacer el Ramadán, porque como ya sabe, el Corán especifica que cuando pueda ser perjudicial para el individuo no debe realizarse. El Ramadán podría perjudicar su salud porque tiene más riesgo de deshidratación y de tener variaciones muy importantes de la glucemia. Esto es mucho más arriesgado si se pone insulina o toma algún tipo de pastillas para la diabetes.

Si a pesar de todo quiere hacer el Ramadán, debe cambiar algunas cosas:

#### **Antes del Ramadán deberá:**

- 1-2 meses antes debe intentar que la glucemia y el control metabólico sean lo mejor posible.
- Deberá reconocer los síntomas de las hipoglucemias, saber realizar autoanálisis para conocer su glucemia, planificar las comidas, la actividad física y la administración de los fármacos. Si tienes alguna duda acude a tu médico o enfermera.



# Educación diabetológica

## ***Durante el Ramadán deberá:***

- Mídase frecuentemente la glucemia: es la mejor medida para prevenir la mayoría de las complicaciones que pueden presentarse durante el Ramadán.
- Evite las comidas ricas en hidratos de carbono rápidos (azúcar, miel, dulces, zumos de frutas, helados) y grasas. Tome hidratos de carbono complejos (pan, patatas, pasta, arroz, legumbres) de madrugada y por la noche.
- Tome muchos líquidos.
- Haga una actividad normal, y evite excesivos ejercicios físicos.
- Rompa el ayuno siempre que la glucemia capilar sea de menos de 60 mg/dl o de más de 300 mg/dl.
- Si toma medicamentos o insulina deberá consultar con su médico para que modifique la forma en que los está tomando, reduciéndolos a dos tomas al día antes de la comida de la madrugada y antes de la comida del atardecer o incluso una sola vez al día. Pero debe preguntárselo a él, y no decidir solo.

