

MARK FINLEY
PETER LANDLESS

VIVA CON ESPERANZA

SECRETOS
PARA TENER SALUD
Y CALIDAD DE VIDA



VIVA CON ESPERANZA

Secretos que pueden cambiar su vida

MARK FINLEY
PETER LANDLESS

ASOCIACIÓN CASA EDITORA SUDAMERICANA
Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste
Buenos Aires, República Argentina

ESCRITORES Y CONSULTORES

Albert Reece <i>Médico</i>	Delbert Baker <i>Teólogo</i>	Mark Finley <i>Pastor</i>	Neil Nedley <i>Médico</i>
Allan Handysides <i>Médico</i>	Duane McBride <i>Sociólogo</i>	Gary Fraser <i>Investigador</i>	
Benjamin Carson <i>Neurocirujano</i>	Fred Hardinge <i>Médico</i>	Gary Hopkins <i>Investigador</i>	
Clifford Goldstein <i>Escritor</i>	Katia Reinert <i>Enfermera</i>	Peter Landless <i>Médico</i>	

Viva con esperanza
Secretos que pueden cambiar su vida
Mark Finley y Peter Landless

Título del original: *Healt And Wellness*. General Conference of Seventh-day Adventists, Silver Spring, EUA, 2014.

Dirección: Walter E. Steger
Traducción: Eunice Drozina, Ronald Steger
Diseño del interior: ACES
Diseño de la tapa: CPB
Ilustraciones: Shutterstock (Banco de imágenes)

Libro de edición argentina
IMPRESO EN LA ARGENTINA - Printed in Argentina

Primera edición
MMXIV – 4.000M

Es propiedad. © 2014 Asociación Casa Editora Sudamericana.
Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-987-701-211-8

Finley, Mark
Viva con esperanza : Secretos que pueden cambiar su vida / Mark Finley, Peter Landless /
Dirigido por Walter E. Steger. - 1ª ed. - Florida : Asociación Casa Editora Sudamericana, 2014.
96 p. ; 20 x 14 cm.
Traducido por: Eunice Drozina, Ronald Steger
ISBN 978-987-701-211-8
1. Espiritualidad cristiana. I. Steger, Walter E., dir. II. Drozina, Eunice, trad. III. Steger,
Ronald, trad. IV. Título.
CDD 248.5

Se terminó de imprimir el 10 de septiembre de 2014 en talleres propios (Av. San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

CONTENIDO

PREFACIO	Por qué necesitamos este libro.....	4
CAPÍTULO 1	El secreto de una vida plena	12
CAPÍTULO 2	Alimentación milagrosa.....	18
CAPÍTULO 3	El peso de la obesidad.....	25
CAPÍTULO 4	Cuerpo en movimiento	33
CAPÍTULO 5	Conexiones vitales.....	40
CAPÍTULO 6	Mente positiva	46
CAPÍTULO 7	Enemigo global	55
CAPÍTULO 8	El camino de la libertad	62
CAPÍTULO 9	Actitudes de vencedor.....	71
CAPÍTULO 10	Área de descanso	76
CAPÍTULO 11	Factor esencial	83
CONCLUSIÓN	Salud al máximo.....	91

POR QUÉ NECESITAMOS ESTE LIBRO

Las decisiones sanas llevan a vidas más sanas: elija vivir.

Una lista confirmada de las 100 personas con mayor edad en tiempos modernos hace oscilar sus edades entre 113 y 122 años.¹ Solo seis de estos “superlongevos” se encontraban con vida a principios de 2014, pero muchos otros pueden aparecer en el futuro. La medicina promete incrementar considerablemente la expectativa de vida del ser humano durante las próximas décadas. Mientras tanto, usted puede hacer su parte para vivir más y mejor. Si bien las investigaciones realizadas sobre gemelos sugieren que entre el 20 y el 30% de la duración de la vida de una persona se relaciona con la genética, muchos otros estudios han mostrado que la longevidad depende, en gran medida, del estilo de vida.²

La medicina moderna ha descubierto técnicas sofisticadas para mejorar la salud humana. Sin embargo, ninguno que conoce los números puede decir que la guerra ha sido ganada. La búsqueda de salud es un desafío diario para cada Gobierno y cada persona. Si le gustan los números, aquí hay algunos datos:

El mercado global de servicios de asistencia sanitaria estimado para 2015 es de 3 billones de dólares, lo cual hace de la industria de la salud uno de los sectores más grandes de la economía mundial. En la mayoría de los países desarrollados, el área de la salud consume más del 10% del producto bruto interno.

El mercado global farmacéutico asciende a más de 300 mil millones de dólares por año. Las 10 corporaciones más grandes (seis de ellas, situadas en los Estados Unidos; y cuatro, en Europa) tienen ventas por más de 10

mil millones de dólares por año y márgenes de ganancia de alrededor del 30%. Por otro lado, el costo de desarrollar una sola droga puede ser mayor que 1.300 millones de dólares.³

Según la Organización Mundial de la Salud, en 2006 había más de 59 millones de trabajadores de la salud en todo el mundo, incluyendo 9,2 millones de médicos, 19,4 millones de enfermeros y parteras, 1,9 millones de dentistas y demás personal odontológico, 2,6 millones de farmacéuticos y demás trabajadores de la industria de los fármacos, y personal de salud comunitaria que sumaba más de 1,3 millones. Estos números deben ser aún mayores hoy en día. Sin embargo, ya en ese entonces hacía falta más de 4 millones de médicos, enfermeros, parteras y otros.⁴

El sufrimiento innecesario todavía es un problema grave en el mundo, dado que solo 1 de cada 10 de aquellos que necesitan cuidados paliativos, incluyendo tratamiento del dolor, actualmente lo reciben.⁵

Solamente en los Estados Unidos, según un estudio del Centro de Educación y Fuerza Laboral de la Universidad de Georgetown, se estima que la industria de la salud debe crear 5,6 millones de nuevos empleos para 2020 a fin de satisfacer la demanda creciente.⁶

Un gran desafío hoy es el envejecimiento de la sociedad. La población mundial es cada vez de mayor edad. Se ha predicho que para 2050 el porcentaje de personas mayores de 60 años aumentará del 21% que existe hoy al 32% en los países desarrollados, y del 8% al 20% en los países menos desarrollados.⁷

La salud es el sueño tanto de pobres como de ricos. “Cuando hacía mi residencia en Johns Hopkins”, informa el Dr. Ben Carson, el famoso neurocirujano, “me impresionó el calibre de los pacientes que vi en las salas. Había muchos jefes de Estado, miembros de la realeza y ejecutivos de muchas grandes organizaciones. Muchos de ellos estaban muriendo de horribles enfermedades, y gustosos hubieran dado cada título y cada centavo a cambio de un certificado de salud. Esto realmente pone en perspectiva las cosas que son verdaderamente importantes de la vida”.

De hecho, sin salud la mayoría de las otras cosas no son tan importantes. Por esta razón necesitamos prestar mucha atención a la conservación de la buena salud y no solamente preocuparnos cuando algo la amenaza. Y, cuando hablamos de salud, debemos pensar no solo en su dimensión física, sino también en sus facetas mental y espiritual. Nuestro deber es optimizar todos estos aspectos en nuestra propia vida y en la vida de todos los demás en el mundo. “Como médico, pude presenciar frecuentemente el gozo asociado con la salud física y emocional restaurada”, revela el Dr.



Carson, “pero esto es pequeño comparado con el potencialmente eterno gozo asociado con la salud espiritual”.

El mundo se ha convertido en un lugar tan complejo, peligroso y enfermizo que tomar buenas decisiones es más importante que nunca. Minimizar o prevenir problemas es la mejor estrategia para tener una vida más segura y más gratificante. Aquí aparece el mensaje de este libro, cuyo objetivo es ayudar a las personas a mejorar su calidad de vida.

Lo más probable es que usted haya comenzado la lectura de este libro porque desea vivir una vida más larga, más sana y más feliz. Es una meta noble, porque usted ha sido hecho o hecha con el propósito de vivir para siempre. Si sigue los principios y los consejos presentados aquí, este sueño puede convertirse en realidad. Merece vivir bien y ser feliz.

Además, somos mucho más valiosos de lo que puede parecer a primera vista. Veamos el cuerpo humano, por ejemplo. Cuando los investigadores calculan el valor meramente químico de las partes que componen nuestro cuerpo, pueden concluir que no valemos mucho. Y, aun así, la revista *Wired* estima que si consideramos el valor monetario de nuestros corazones, pulmones, riñones, ADN y médula ósea, valemos individualmente la enorme suma de hasta 45 millones de dólares.

Como un ser humano racional, pensante, con la enorme capacidad de amar y de experimentar los mayores gozos de la vida, usted vale aún más de 45 millones de dólares, y de eso se trata este libro. Se está embarcando en un viaje de descubrimiento que tiene el potencial de transformar su vida. Los principios de un mejor vivir y las sugerencias prácticas de estilo de vida que descubrirá en cada capítulo pueden marcar una diferencia real en su calidad de vida. Puede vivir la vida al máximo y descubrir el gozo en su mayor expresión.

Al recorrer estas páginas y considerar su salud personal, reconocerá que para alcanzar la mayor felicidad de la vida probablemente necesite dar algunos pasos positivos. Pero, en lugar de abrumarse con cambios múltiples, elija comenzar dando unos pocos pequeños pasos al principio. Por ejemplo, a medida que tenga éxito en aumentar su ejercicio, o en reducir la cantidad de azúcar y de alimentos refinados en su dieta o en descansar más, su determinación aumentará, y su habilidad para tomar decisiones sanas se hará más fuerte.

La buena salud es un estado que todos deseamos, pero, tristemente, muchas personas se dan cuenta de su importancia y su valor ¡solamente cuando ya la han perdido! Esta es una oportunidad para que evalúe su salud y su estilo de vida cuidadosamente, no para solo tomar de forma apresurada algunas resoluciones que se esfuman rápidamente. ¿Siente que está aprovechando al

máximo la vida en todas sus facetas? ¿Ha apreciado recientemente su salud *total*, incluyendo sus aspectos físico, mental, social y espiritual?

Puede pensar que administra relativamente bien sus rutinas diarias de comer, trabajar y dormir. Pero ¿disfruta de una verdadera calidad de vida? ¿Alguna vez ha considerado que la vida puede tener mucho más para ofrecer de lo que actualmente está experimentando?

Progreso médico

Durante el siglo XX, la ciencia médica dio grandes pasos hacia una mejor salud a medida que su entendimiento de la fisiología y la enfermedad crecía. Las medidas de salud pública que mejoraron la recolección de residuos, el tratamiento de aguas servidas y la provisión de agua potable a las comunidades afectaron positivamente tanto la calidad de vida como la longevidad de millones. El desarrollo de vacunas e inmunizaciones —una de las maneras más económicas de prevenir las enfermedades infecciosas— erradicó la viruela hacia fines del siglo XX, y redujo en gran medida los estragos de la polio y la difteria. La cantidad de casos conocidos de rubeola, paperas, tétano y difteria se ha desplomado en alrededor del 90%, gracias a las inmunizaciones.

Las enfermedades infectocontagiosas —aquellas que se propagan por bacterias, virus, hongos y parásitos (por ejemplo, la tuberculosis, la malaria y la hepatitis)— siguen causando problemas significativos en todo el mundo. Y el VIH y el sida cobraron la vida de alrededor de 1,7 millones de personas, solamente en 2011. Sin embargo, no podemos subestimar los grandes avances en el cuidado de la salud.

Lamentablemente, dichos avances en la medicina también tienen otro aspecto. Mientras los gobiernos del mundo y los expertos en salud pública se han concentrado en tratar, controlar o eliminar las enfermedades infecciosas (o contagiosas), las enfermedades no transmisibles o del estilo de vida se dispararon. Hoy, tales enfermedades no contagiosas se han atrincherado en todas las sociedades del mundo: en economías desarrolladas y en desarrollo, en prósperas y en pobres. En su mayoría están relacionadas con el estilo de vida y constituyen una gran amenaza para nuestra salud, felicidad y longevidad. Es muy probable que alguno de sus seres queridos haya muerto de cáncer, infarto, derrame cerebral, diabetes o enfermedad respiratoria crónica.

¿Cuál es su inconveniente de salud?

Puede ser que usted se sienta bien hasta ahora porque no fuma tabaco ni bebe alcohol, pero ¿qué sucede con su dieta y su consumo de sal? Los



alimentos que elegimos comer, en gran medida, producen las distintas enfermedades no transmisibles. Al menos el 40% de todas las muertes por este tipo de enfermedades son el resultado del consumo de alimentos con alto contenido de grasas saturadas y grasas trans, sal y azúcar (y carbohidratos refinados). ¿Está seleccionando sus alimentos sabia y cuidadosamente, teniendo en cuenta la variedad y la buena nutrición, y sin exceder su presupuesto? Acciones simples tales como reducir el consumo de sal, reducir el tamaño de las porciones y comer más frutas y verduras pueden producir una gran diferencia en su salud. Si acostumbra ingerir comida chatarra, comer a horario irregular, consumir sal en exceso, grandes cantidades de grasas, una dieta de alimentos muy refinados, o grandes porciones, sepa que la vida puede ser mucho mejor, y esa es la razón por la cual este libro es justo para usted.

Por supuesto, para disfrutar de la mejor salud posible, usted debería hacer ejercicio a diario. Tal vez diga: “Me levanto del sillón para buscar un bocadillo durante cada espacio comercial televisivo, y camino treinta metros desde el estacionamiento más cercano hasta el almacén”. Pero ¿realmente tiene un programa de ejercicio regular, planificado y sistemático?

¡Los profesionales de la salud nos animan a caminar diez mil pasos cada día! Deberíamos estar físicamente activos por al menos treinta minutos cada día con el fin de que nuestro maravilloso cuerpo funcione de la mejor manera. De modo que, si se queja de estar demasiado ocupado como para hacer ejercicio pero realmente desea comenzar con un programa práctico y sostenible de ejercicio, continúe leyendo.

Y ¿qué sucede con sus relaciones interpersonales? ¿Tiene amigos que le importan, jóvenes a quienes guía, individuos en necesidad a los que ayuda? El apoyo social y el vínculo con Dios y con los demás ¡también contribuyen a la salud! Tal vez haya roto relaciones en su vida que necesitan repararse. Continúe leyendo. Dios tiene un plan para usted que es mucho mejor de lo que podría imaginar.

¿Es feliz? ¿Se levanta cada día con un propósito, camina con vitalidad en cada paso que da y tiene una sonrisa en su rostro? ¿O la vida se ha tornado una carga que lo supera? ¿Siente ansiedad o desánimo? ¿El futuro se ve sombrío? ¿Lucha con pensamientos oscuros de que nada tiene sentido, pensamientos de fracaso y derrota? A medida que exploremos hechos científicos y descubramos principios de la Biblia que cambian la vida y que podemos aplicar universalmente, verá que la posibilidad de ser feliz es real.

Casi podemos garantizar que, por momentos, el desánimo, la tristeza y las pruebas aquejarán nuestra vida, porque vivimos en un mundo lleno de pecado.

Pero Dios es más grande que nuestras pruebas, mayor que nuestras dificultades y superior a nuestros desafíos. Podemos ser débiles, pero él es fuerte. Dios es nuestra seguridad cuando enfrentamos la incertidumbre. Si la culpa amenazara con abrumarnos, él puede ser nuestra paz. Él es nuestra sabiduría cuando nos encontramos perplejos. Cuando nos encontramos aprisionados en las cadenas de hábitos que parecen invencibles, él está listo para ofrecernos poder sobrenatural para librarnos. Y, cuando nos sentimos solos, él está siempre cerca.

Así, cuandoquiera que enfrentamos ansiedad paralizante y temor abrumador, las palabras de Dios aún hablan a nuestros corazones: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (S. Mateo 11:28).^{*} Si las cargas de la vida aparecieran como insuperables, él nos invita a echar “toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros” (1 S. Pedro 5:7). Y, cuando el futuro parece incierto, él nos recuerda: “No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isaías 41:10).

En Dios encontraremos descanso y esperanza para el futuro. Nuestro amoroso Padre celestial nos ha dado una hoja de ruta e instrucciones para obtener salud y bienestar, ahora y más allá, ¡y hasta la eternidad! Nacimos para algo mucho más que solamente luchar por algunas décadas y luego morir. Dios tuvo la intención de que viviéramos la vida abundante hoy, mañana y para siempre.

El Señor tiene un plan para su vida que es mucho más que asombroso. Como un asunto de su propio interés personal, él quiere que viva la vida en toda su plenitud. Anhela que experimente gozo inmensurable. De hecho, Jesús dijo: “Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (S. Juan 10:10). El plan del Cielo para usted es una vida física, mental, emocional y espiritualmente plena e íntegra.

Cada capítulo de este libro es una aventura hacia el vivir de verdad. A medida que ponga sus principios en práctica, notará cambios positivos en su vida. Algunos de los beneficios de sus decisiones saludables serán casi inmediatos, pero la mayoría de ellos llegará gradualmente. No se desanime ni se dé por vencido demasiado rápidamente. Continúe tomando decisiones de estilo de vida positivas, y con el tiempo se sorprenderá por lo que está sucediendo en su vida.

^{*} **Nota del editor:** A menos que se indique lo contrario, todas las referencias bíblicas han sido tomadas de la versión Reina-Valera de 1960.



Un Dios amante nos hizo con la capacidad de elegir. Nuestras voluntades –el poder gobernante que hay en lo profundo de nuestra naturaleza que nos permite elegir la manera en que pensamos, los hábitos físicos que desarrollamos y las decisiones espirituales que tomamos– son una fuerza poderosa en la transformación del estilo de vida. Las investigaciones médicas actuales tienden cada vez más a concluir que, aunque nuestra genética tiene un lugar en la determinación del estado de nuestro bienestar y de nuestra salud en general, las decisiones son un factor más importante e influyente. Tiene mucho que ver con nuestras decisiones diarias.

Cuando elegimos tomar decisiones positivas, el Espíritu Santo viene en nuestro auxilio con el fin de habilitarnos para llevar esas decisiones a la práctica. Todo el poder del Cielo está disponible para nosotros. Su voluntad puede estar debilitada por decisiones malas, pero nunca es tarde para comenzar a tomar decisiones sanas. Puede tomar el control de su vida y su salud. El cambio siempre comienza con la decisión, y ocurre cuando nos damos cuenta de que no somos meras víctimas del destino, sino que tenemos la libertad de asumir la responsabilidad de nuestra propia salud y felicidad. Aquellos que decidan adoptar las sugerencias dadas aquí, sin duda, disfrutarán de una más plena calidad de vida.

Por supuesto, la autosuperación tiene sus limitaciones. Nuestras realidades biológicas nos recuerdan algunas barreras infranqueables y definen la extensión de los logros humanos. Pero la belleza y el valor de este libro es que ofrece más de lo que es humanamente alcanzable. A medida que lo lea, inevitablemente se dará cuenta de que puede confiar en un misericordioso Poder superior. La experiencia de una espiritualidad nacida de una relación con un Dios amoroso puede marcar una enorme diferencia en su vida.

Aunque somos finitos, Dios y su gracia son infinitos. La gracia es el poder del Omnipotente para conceder al impotente la capacidad de ser sano, todo logrado mediante la construcción de una relación. A medida que nos enfocamos en la persona completa –física, mental y espiritual–, Dios nos ofrece una vida llena de salud y bienestar. Él nos hace llover gracia desde el cielo, atravesando el abismo que no tendríamos la posibilidad de cruzar. Inmerecida, dada en amor incomprensible, la gracia permite la experiencia de una vida abundante y plena, no solo aquí y ahora, sino también por la eternidad.

En nuestra vida terrenal, a pesar de nuestros mejores esfuerzos y de nuestro cumplimiento de los principios de la salud, no podemos escapar de la persistente sombra de nuestra mortalidad. Pero, cuando un ser humano busca del otro lado de la brecha que nos separa de Dios, ¡nace la esperanza!

El amor sacude los barrotes de los calabozos de la muerte. Aun las tumbas se rendirán ante la persuasión de la gracia. Si desea mejorar su salud, la ciencia puede ayudarlo. Pero, si desea vivir para siempre, busque la Fuente de la vida inmortal.

Referencias

¹ Ver http://es.wikipedia.org/wiki/Anexo:Las_100_personas_más_ancianas_de_todos_los_tiempos; y <http://www.grg.org/Adams/B3.HTM>

² Para un estudio interesante sobre grupos longevos, ver Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* [Zonas azules: Lecciones para vivir más de quienes más vivieron] (Washington, D. C.: National Geographic Society, 2008).

³ Dato de la Organización Mundial de la Salud, disponible en www.who.int/trade/glossary/story073/en/. Para los demás números, ver International Federation of Pharmaceutical Manufacturers and Associations, "The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012" [La industria farmacéutica y la salud global: Datos y cifras 2012], disponible en www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA-_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf

⁴ Organización Mundial de la Salud, "Colaboremos por la salud", disponible en www.who.int/whr/2006/whr06_es.pdf?ua=1

⁵ Organización Mundial de la Salud, <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/es/>. Mapa disponible en: www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/

⁶ A. P. Carnevale y otros, "Healthcare" [Asistencia médica], disponible en www9.georgetown.edu/grad/gpp/hp/cew/pdfs/Healthcare.FullReport.090712.pdf, p. 8.

⁷ Ver World Economic Forum, "The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030" [El futuro de las pensiones y la asistencia sanitaria en un mundo que envejece rápidamente: Escenarios hasta 2030], disponible en www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf

EL SECRETO DE UNA VIDA PLENA

El bienestar es el don del Creador: ¡búsquelo!



La autora estadounidense Annie Dillard escribió acerca de una anciana que dijo: “Parece que solo estamos puestos acá abajo [...] y nadie sabe por qué”.¹ ¿Nadie sabe por qué? Aun a través de su lenguaje simple, la pasión de las preguntas perennes “¿Quiénes somos?” “¿Cómo llegamos a existir?” “¿Cómo deberíamos vivir?” “¿Cuál es nuestro propósito?” surge de sus palabras. Son palabras importantes, también. No podemos vivir una existencia plena y sana sin conocer su origen y propósito, así como alguien no puede aprovechar plenamente un *iPad*² si piensa que es tan solo una tabla para picar rábanos y cebollas en la cocina.

La humanidad ha inventado varias teorías e historias para explicar nuestros orígenes. Una de las más antiguas enseña que algún dios aplastó a otro dios (cuyo cuerpo se convirtió en la Tierra), y que cada vez que el dios victorioso escupía en el cadáver de su rival vencido un ser humano aparecía. Por otro lado, una de las más nuevas enseña que no existimos para nada, sino que somos simulaciones de computadora creadas por una raza superinteligente de extraterrestres.

Entre estos dos puntos de vista vacilan otros, incluyendo la afirmación del ateo Alex Rosenberg de que existimos como entidades materiales sin sentido en un universo material sin sentido. “¿Cuál es el propósito del universo? No lo hay. ¿Cuál es el significado de la vida? Ídem”.³ Si, no obstante, el sinsentido de un universo puramente materialista lo deprime, no se preocupe, porque, según

Rosenberg, su depresión no es más que disposiciones específicas de neuronas y químicos que luego puede alterar con fármacos.

En contraste con las teorías y las historias varias acerca de cómo llegamos a existir aquí en la Tierra, la postura bíblica continúa siendo, aún hoy (y a pesar de los incesantes asaltos en su contra), la explicación más racional, esperanzadora y práctica del origen y el propósito de la existencia humana. Y, aunque ciertamente incorpora la perspectiva materialista –incluso, hasta la celebra–, la cosmovisión bíblica no está limitada a dicha perspectiva, porque hacerlo sería, una vez más, como usar un *iPad* solamente como tabla de pizar.

Intenciones

En contraste con la premisa prevaleciente en la ciencia moderna que ve a los seres vivos de la Tierra como meros accidentes (una premisa en realidad basada en la filosofía, no en la ciencia), la Escritura describe la formación de la vida como un acto directo del Creador. En el libro del Génesis todo tiene un propósito, nada sucede por casualidad. No somos simplemente una conglomeración accidental de elementos químicos dispuestos al azar. La fórmula “Y dijo Dios: Sea... y fue así” aparece repetidas veces a lo largo del registro de la creación en Génesis 1 y revela una intencionalidad directa y llena de propósito. Cada línea rechaza la idea de que alguna cosa fuera simplemente aleatoria.

Es especialmente significativa dicha intencionalidad cuando se trata de los seres humanos. En lugar de meramente hablar para que existiéramos y tuviéramos vida, como hizo con todos los demás seres vivos de la Tierra, Dios formó a Adán con tierra y luego sopló en él la vida misma. “Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente” (Génesis 2:7). Es un acto de intimidad que, entre otras cosas, ha hecho de la humanidad el único ser creado “a imagen de Dios” (Génesis 1:27).

La creación culmina con la existencia humana, como si todo lo que ocurrió en los cinco días previos fuera solamente para nosotros. Después de crear a la humanidad en el sexto día, Dios descansó en el séptimo (Génesis 2:2), porque su obra había sido terminada: “Fueron, pues, acabados los cielos y la tierra, y todo el ejército de ellos” (vers. 1).

La autora cristiana Elena de White escribió que “una vez creada la Tierra con su abundante vida vegetal y animal, fue introducido en el escenario el hombre, corona de la creación, para quien la hermosa Tierra había sido aparejada. A él se le dio dominio sobre todo lo que sus ojos pudiesen mirar”.⁴ En contraste con la actualmente prevaleciente escuela filosófica de pensamiento, una que dice que estamos aquí por casualidad, nuestra existencia, en realidad, fue ideada.



Ajuste de diales

Aunque el Génesis enseña que Dios creó la Tierra especialmente para nosotros, los descubrimientos científicos recientes han ampliado dicha comprensión mucho más allá de nuestro planeta, abarcando hasta el cosmos en sí. Revelan numerosas constantes físicas finamente ajustadas que no permiten la más mínima desviación sin hacer imposible nuestra existencia.

Por ejemplo, si la proporción entre la fuerza del electromagnetismo y la fuerza de la gravedad fuera cambiada por $1:10^{40}$, los seres humanos no existirían. ¿Qué significa $1:10^{40}$? El matemático John Lennox explica: “Cubrimos el continente de América con monedas en una columna que alcance hasta la Luna (a 380.000 kilómetros de distancia), y luego hacemos lo mismo para mil millones de continentes del mismo tamaño. Pintamos una moneda de rojo y colocamos dicha moneda en algún lugar en una de las mil millones de parvas. Vendamos los ojos de una amiga y le pedimos que elija una moneda. La probabilidad de que saque la moneda roja es de alrededor de 1 en 10^{40} .”⁵

Otros numerosos factores finamente ajustados en el cosmos, tales como la distancia entre la Tierra y el Sol, la velocidad de rotación de la Tierra, el nivel de energía de los átomos de carbono y la tasa de expansión del universo, tuvieron que tener el valor justo; de otra manera, la humanidad no hubiera podido ser creada. Los científicos han llamado a estas asombrosas proporciones “coincidencias antrópicas”: “antrópicas”, del griego *anthropos* (“hombre”); y “coincidencias” porque, a pesar de tales proporciones increíbles, si descartas un Creador, ¿qué otra cosa podrían ser?

Sin embargo, estas tan groseramente mal llamadas “coincidencias” ayudan a afirmar lo que enseña el Génesis: existimos dentro de una creación que nos estaba esperando. Este asunto es importante porque entender nuestro sentido y propósito es fundamental para nuestra salud y felicidad general. El psiquiatra y sobreviviente del holocausto Viktor Frankl argumentó que, en el fondo, los seres humanos debemos encontrar el sentido de nuestra existencia; de otra manera viviremos sin esperanza, y la esperanza es crucial para el bienestar humano.

En síntesis, el Génesis nos dice que en lugar de ser un mero “residuo químico”⁶ en la superficie de la Tierra (Stephen Hawking), somos seres creados a la imagen de Dios y hemos de reflejar su carácter, y revelar su bondad y poder, mientras nosotros mismos nos maravillamos de ese poder y bondad, y crecemos y maduramos en ellos. Creados por una razón, encontramos sentido y propósito, incluyendo la salud y el bienestar, buscando y siguiendo las intenciones y los deseos de Dios para nosotros.

Totalidad integrada

Además de enseñar que nuestra existencia fue ideada, el Génesis también nos revela lo que somos. Contrario a la noción pagana antigua que separa la carne y el espíritu en esferas distintas (con la carne mala y el espíritu bueno), la Escritura enseña lo que algunos llaman “una totalidad integrada”, la idea de que todos los aspectos de un ser humano –físico, mental y espiritual– forman una única unidad, y que uno no existe sin el otro. Cuando Dios sopló dentro de Adán el aliento de vida, la Biblia no dice que Adán recibió un alma, como si esta fuera una entidad separada de él, sino que *llegó a ser* un “alma viviente” (*nefesh hayah*). Un alma viviente constituía lo que él era, no lo que él poseía. Es interesante que la Biblia usa la misma frase para los animales también: “Y creó Dios los grandes monstruos marinos, y todo ser viviente [*nefesh hayah*] que se mueve” (Génesis 1:21; ver también el vers. 24). Aunque, obviamente, diferente en muchas maneras de las ballenas y las tortugas, Adán era, al igual que ellas, un ser viviente, un *nefesh hayah*.

Tal comprensión puede protegernos de dos extremos. El primero, un agudo dualismo, que enfatiza lo espiritual por sobre lo físico, aun hasta el punto de ridiculizar lo físico como malo. Desde el Génesis en adelante, sin embargo, en el que Dios estimó todo lo que había hecho como “bueno en gran manera” (Génesis 1:31), las Escrituras celebran el mundo físico como producto de su poder creador. Aun nuestros cuerpos, aunque caídos, son todavía creaciones de Dios y deben ser respetados como tales: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?” (1 Corintios 6:19). La idea de que el cuerpo es malo, opuesto a un alma pura y eterna atrapada en el cuerpo y esperando ansiosa la liberación, es una noción pagana que no solo produce una injustificada división en la naturaleza humana, sino también niega la importancia de un crucial y fundamental aspecto de nuestra humanidad.

El segundo extremo, el opuesto, niega completamente lo espiritual (como hemos visto con Alex Rosenberg) y limita toda la realidad, incluyendo cada aspecto de la humanidad, a nada más que moléculas en movimiento. Esta es, también, la presuposición filosófica, o supuesto, sobre la cual mucho de la ciencia moderna descansa.

La postura bíblica, que enfatiza la realidad y la importancia de los aspectos físico, espiritual y mental de nuestra humanidad, se hace vital en la búsqueda de la salud, la sanidad y la felicidad. Nuestras mentes y nuestros cuerpos son aspectos inseparables de nuestra existencia, y cualquier pro-



grama que busque traernos la mejor vida necesita tener en cuenta todos los aspectos de nuestra fascinantemente compleja humanidad. La salud incluye cada faceta de nuestro ser. Tener buena salud es estar mentalmente alertas, emocionalmente bien ajustados, físicamente bien y espiritualmente en armonía con nuestro Hacedor. Mucho más que la ausencia de enfermedad, involucra nuestra mente, nuestras emociones, nuestro cuerpo y nuestra naturaleza espiritual.

El milagro de la vida

La complejidad de nuestro ser total llevó al salmista a escribir: “¡Te alabo porque soy una creación admirable!” (Salmo 139:14, NVI). ¿Cómo pudo saber el rey David (un rey, no un fisiólogo) que él era una “creación admirable”? Él escribió hace casi tres mil años, mucho antes de que existieran los microscopios, aun antes de que hubiera tomografías computadas y resonancias magnéticas. David no tenía idea de lo que era una célula, y menos de su mirada de partes fantásticamente complejas. ¿Qué sabía él de la reproducción celular o de la síntesis de proteínas? No hubiera reconocido siquiera lo que era una proteína.

David nunca oyó del ADN, y su mente ciertamente no podía entender (y en realidad la nuestra tampoco lo puede) cómo un solo cuerpo humano tiene 20 billones de metros de ADN, y que nuestro juego completo de genes (el genoma) mide más de 3,5 mil millones de letras. ¿Qué sabía él acerca de cómo los glóbulos blancos luchan contra los invasores, o acerca de los muchos pasos en la cascada de enzimas que llevan a la coagulación de la sangre?

Sin embargo, él sabía lo suficiente para darse cuenta del milagro que es el hecho de que existimos, y era suficiente para que él alabara al Dios que había producido dicha existencia.

Integridad en un mundo quebrantado

Por más admirablemente que hayamos sido hechos, somos seres caídos en un mundo caído (ver Génesis 3) y, como tales, somos susceptibles a la enfermedad, el dolor y la muerte. Al final, solamente la redención en Jesús, que culmina en su segunda venida, nos traerá completa restauración y sanidad. Hasta entonces, “el autodesarrollo es nuestra primera responsabilidad para con Dios y nuestros semejantes. Toda facultad que el Creador nos ha concedido debe ser desarrollada hasta alcanzar la plenitud de su capacidad, de tal manera que podamos realizar el mayor bien posible. Por tanto, el tiempo empleado en cultivar y preservar la salud física y mental está bien usado”.⁷

Sin lugar a dudas, la anciana que habló con Annie Dillard tenía razón: hemos sido “puestos acá abajo”. Pero su frase “y nadie sabe por qué” erró al blanco completamente. Sabemos por qué. Fuimos “puestos acá abajo” porque, como dice la Biblia, Dios “nos hizo, y no nosotros a nosotros mismos” (Salmo 100:3). Sí, Dios nos hizo, moldeando a Adán “del polvo de la tierra”, y luego soplando vida y consciencia en ese polvo moldeado, que llegó a ser “un alma viviente”. Dios nos trajo a la existencia con un propósito: para que disfrutáramos de la vida en toda su plenitud y riqueza, y para conocer el amor de Dios en toda su belleza. En cada corazón existe un doloroso vacío que solo él puede llenar. Cuando ocupa ese vacío interior, Dios se convierte en la verdadera razón para vivir, y nuestro gozo es completo.

Nuestra existencia es un milagro, y nuestra vida es un precioso regalo (solo pregúntele a alguien que la está perdiendo). Y, como con todos los preciosos regalos, debemos valorarla y cuidarla; eso incluye hacer lo mejor de nuestra parte para desarrollar y mantener las dimensiones física, mental y espiritual de un ser humano hecho a la imagen de Dios. Somos mayordomos del don de la vida. No hay regalo más precioso y no hay tarea más importante que vivir una vida de salud abundante, para que podamos honrar a nuestro Creador, servir a otros y experimentar la vida en su plenitud.

Referencias

¹ Annie Dillard, *The Annie Dillard Reader* [Lecturas de Annie Dillard] (Nueva York: HarperCollins, 1994).

² Una *iPad* es una computadora en formato de tableta que es más pequeña que una computadora portátil y se utiliza tocando íconos en su pantalla en lugar de mediante un teclado. La empresa Apple la ha desarrollado.

³ Alex Rosenberg, *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* [La guía del ateo a la realidad: Disfrutar de la vida sin ilusiones] (Nueva York: W. W. Norton, 2011), p. 2.

⁴ Elena de White, *Patriarcas y profetas* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1985), p. 24.

⁵ John Lennox, *God's Undertaker: Has Science Buried God?* [El sepulturero de Dios: ¿Ha enterrado a Dios la ciencia?] (Lion Pub UK, 2007), Versión Kindle, p. 71.

⁶ Stephen Hawking, citado por David Deutsch, *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes—and Its Implications* [El tejido de la realidad: La ciencia de los universos paralelos, y sus implicaciones] (Nueva York: Penguin, 1997), pp. 177, 178.

⁷ Elena de White, *Consejos sobre la salud* (Buenos Aires: ACES, 2009), p. 106.

ALIMENTACIÓN MILAGROSA

La comida saludable fortalece los cuerpos sanos: disfrútela.



Supongamos que acaba de comprar el automóvil de sus sueños: un Porsche Panamera, un Mercedes-Benz Clase S, o un Audi A8. ¿Se le ocurriría usar el combustible de menor grado posible, descuidar el cambio de aceite, o ignorar completamente todas las sugerencias de mantenimiento del fabricante? ¡Por supuesto que no! Si hubiera pagado más de 90 mil dólares por un auto de lujo, sería extremadamente cuidadoso en cuanto a mantenerlo en óptimas condiciones.

El cuerpo humano es mucho más hermoso, complejo y finamente ajustado que cualquier automóvil del mundo. Nuestro cuerpo es una maravilla de ingeniería de infinita inteligencia. Piense en lo fabuloso de una única célula, la complejidad del cerebro, los laberintos del corazón, o el milagro divino del nacimiento. Quedamos fascinados por el diseño, creado con tanto cuidado y destreza, del cuerpo humano. Un Creador amante hizo un divino esfuerzo para crearnos, y así como un auto de lujo, nuestro cuerpo también necesita el mejor combustible posible para dar energía a nuestra vida, y ese combustible proviene del alimento que ingerimos. Sin un combustible de primera, el rendimiento de un auto de lujo disminuye, se pierde potencia y el motor no funciona tan suavemente. Y, sin la nutrición correcta, nuestro cuerpo tampoco funciona correctamente.

Una dieta equilibrada de los mejores alimentos escogidos proveerá los nutrientes esenciales necesarios para el crecimiento, el mantenimiento y la

energía. Cuando elegimos comida de baja calidad o no comemos suficiente aun de los mejores alimentos, la maquinaria del cuerpo sufre. Y si comemos demasiada cantidad de comidas muy refinadas, podemos fácilmente engordar y sufrir falta de nutrientes vitales. A nuestro Creador le importa nuestra salud, y también debería importarnos a nosotros. El apóstol Juan ciertamente hizo eco del deseo del corazón de Dios cuando oró: “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 S. Juan 2).

Cuidar de nuestro cuerpo no es algo que hacemos además de ser cristianos. Está en el centro del plan de Dios para nuestra vida. No malentienda. No podemos llegar al cielo por lo que comemos. Somos salvos por gracia y solo por gracia (Efesios 2:8). Sin embargo, podemos dejar de alcanzar el propósito de Dios para nuestra vida si nuestros malos hábitos alimentarios nos traen enfermedades prevenibles y muerte prematura. No se equivoque: lo que comemos es importante.

Comprender la buena nutrición

Alimentamos nuestro cuerpo con los alimentos que elegimos comer. Nos proveen los nutrientes esenciales para una vida productiva y saludable. La digestión es el intrincado proceso de separar el alimento en sus componentes básicos para que el cuerpo pueda asimilarlo y usarlo para sustentar la vida. Este proceso comienza en la boca, se mueve al estómago, luego al intestino delgado y finalmente al colon.

Podemos dividir los nutrientes que necesita nuestro cuerpo en estas categorías importantes:

Carbohidratos: En una dieta tipo “combustible premium”. La mayor porción de carbohidratos debería provenir de fuentes ricas y no refinadas, tales como los granos enteros, las legumbres, las frutas y las hortalizas.

Proteínas: Cada célula del cuerpo contiene proteínas. El crecimiento y la reparación de los tejidos las requieren. Aunque casi todos los alimentos tienen algo de proteínas, los productos animales tales como la leche y los huevos también son buenas fuentes, pero no las únicas. Las legumbres (puros o frijoles) son una excelente fuente de proteínas.

Grasas: Estas son fuentes concentradas de energía. Muchas veces tenemos demasiadas grasas en nuestra dieta porque nos gusta el sabor que les imparten a los alimentos. Muchas personas prefieren comer papas fritas antes que hervidas. Sin embargo, las nueces en cantidades moderadas



proveen grasas de excelente calidad. El cuerpo necesita tales grasas para absorber vitaminas liposolubles.

Vitaminas: Siendo componentes orgánicos esenciales de la dieta, se requieren en pequeñas cantidades para el crecimiento y la actividad normales. La mayoría de ellas se encuentran naturalmente en diferentes alimentos. Algunas son liposolubles y otras son hidrosolubles, y cuando no tenemos suficiente provisión esto resulta en una deficiencia.

Minerales: Estos elementos inorgánicos son vitales para la salud humana y se obtienen fácilmente tanto de alimentos de origen animal como de origen vegetal. Cantidades muy bajas de ellos pueden llevar a una deficiencia.

Antioxidantes y fitoquímicos: Los científicos ahora identifican centenares de estas sustancias que protegen al cuerpo de la enfermedad y de algunos de los efectos del envejecimiento. Las encontramos principalmente en los granos enteros, las frutas, las hortalizas y las nueces.

Necesita todas estas categorías de alimentos para poder disfrutar de la buena salud. El secreto está en su combinación.

Nutrición abundante de un simple plan alimentario

¿Cuál es la mejor dieta para una salud óptima? Piense en la dieta que Dios les dio a nuestros primeros padres en el Jardín del Edén. En el primer libro de la Biblia, el Génesis, Dios mismo nos ofrece el menú para una buena salud. “Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Génesis 1:29). La dieta original del Creador se basaba en los vegetales. Cuando Adán y Eva dejaron el Edén, el Señor agregó las “plantas del campo” (Génesis 3:18), o las hortalizas cuyas raíces se comen, a su alimentación diaria. Al basar nuestra dieta en alimentos sabiamente escogidos y en cantidades apropiadas, tomadas del menú del Maestro a partir de las siguientes categorías, podemos fácilmente satisfacer nuestras necesidades de nutrientes óptimos:

Cereales y granos: Estos deberían formar la base de nuestra dieta; incluyen los panes integrales, las pastas, el arroz y el maíz. Cuando son seleccionados de fuentes sin refinar (no harinas blancas), cada uno de ellos es rico en fibras, carbohidratos complejos, y una cantidad de vitaminas y minerales.

Frutas y verduras: Estos alimentos tienen una gran variedad de colores, sabores y texturas, y son las fuentes más ricas de fitoquímicos protectores, antioxidantes, vitaminas y minerales. Muchas personas prefieren las

frutas antes que las verduras, pero necesitamos un balance de ambas. Los alimentos de este grupo son los que tienen colores más profundos, y muchas veces tienen las mayores cantidades de fitoquímicos y antioxidantes.

Legumbres, nueces y semillas: Las legumbres, tales como los porotos (frijoles), las arvejas y las lentejas, son una excelente fuente de proteínas, junto con minerales, vitaminas y otros elementos protectores. Las nueces y las semillas proveen grasas esenciales, pero porque son una fuente concentrada de calorías deberíamos limitarlas a no más de una o dos porciones por día. Los no vegetarianos incluirían pescado, aves y carne en este grupo, pero estos, si fueren consumidos, deberían serlo solo en cantidades pequeñas. Algunos eligen incluir solamente lácteos y huevos en sus dietas. Es importante reconocer que todos los productos animales tienen un alto contenido de colesterol, que puede contribuir a las enfermedades coronarias. Aunque los alimentos de origen animal pueden proveer importantes nutrientes, incluyendo el calcio y la vitamina B₁₂, plantean algunos riesgos a la salud. La vitamina B₁₂ aparece solamente en los alimentos de origen animal, y previene la anemia perniciosa y trastornos neurológicos, además de participar en la división celular normal. Es vital que quienes eligen no consumir productos animales incluyan suficientes alimentos fortificados con la vitamina B₁₂ o la consuman en forma de suplementos en forma regular.

Grasas, aceites, dulces y sal: El cuerpo necesita estos alimentos solamente en pequeñas cantidades. Aunque las grasas esenciales y el sodio son vitales para una salud óptima, en cantidades excesivas pueden producir serios problemas de salud. El yodo es un mineral traza que se obtiene fácilmente al utilizar sal yodada, pero también puede ser obtenido de la sal de mar, las algas o un suplemento. No necesitamos azúcar refinada para la buena salud, pero pequeñas cantidades agregan sabor y hacen más apetecibles los alimentos. Los científicos de la nutrición reconocen hoy en día que los alimentos vegetales deberían formar la base de una alimentación saludable para sostener la buena salud y reducir el riesgo de la enfermedad. Una de las claves más importantes para ingerir una dieta equilibrada basada en los vegetales es seleccionar una variedad de alimentos cuyo color, textura y sabor haga interesante la dieta. Tales alimentos son mejores cuando se los consume como vienen de la naturaleza: no refinados o deshechos. Los alimentos integrales deberían ser la meta.

La ciencia médica hoy en día reconoce las ventajas de una dieta vegetariana. Una dieta vegetariana es:

- baja en grasas, particularmente en grasas saturadas



- baja en azúcar refinada
- sin colesterol (con una dieta completamente vegetariana)
- alta en fibras
- alta en fitoquímicos protectores, antioxidantes, etc.
- rica en fuentes de vitaminas y minerales

Habiendo hecho hincapié en las ventajas de adoptar ciertas categorías de alimentos, especialmente una dieta vegetariana, ahora volvemos nuestra atención a lo que necesitamos tener en cuenta al seleccionar los alimentos.

Principios para la selección de alimentos saludables

Una dieta saludable requiere buenas elecciones de alimentos. Mantenga en mente los siguientes principios simples:

Variación: El principio más importante para comer bien es seleccionar una variedad de alimentos. Esto asegura una amplia gama de nutrientes para mantener un cuerpo sano, y las diferentes texturas, sabores y colores aumentan el placer de comer.

Calidad: Elija mayormente alimentos integrales, no refinados. Tales alimentos son ricos en nutrientes más que en calorías.

Moderación: Algunos componentes importantes de una dieta saludable deberían ser consumidos solamente en pequeñas cantidades. Nuestros cuerpos requieren cantidades adecuadas de las grasas esenciales así como de pequeñas cantidades de sal para mantener nuestros electrolitos. Pero la obesidad es un problema creciente en el mundo. ¡Hasta es posible comer demasiados alimentos buenos! Debemos equilibrar la cantidad de energía que consumimos con la energía que gastamos en la actividad física, si hemos de mantener un peso saludable.

Evitación: Los alimentos muy refinados, que suelen carecer de gran parte de sus elementos nutricionales, deberían ser evitados, así como los alimentos y las bebidas que no tienen valor nutricional (por ejemplo, el alcohol, el café y las bebidas gasificadas).

Algunas personas comen como si no creyesen que lo que consumen marca alguna diferencia. Pero lo hace. El Dr. Gary Fraser, un eminente cardiólogo y científico investigador, explica cómo las elecciones alimentarias y el estilo de vida afectan nuestra longevidad y calidad de vida: “Temprano en mi carrera como científico y médico quedaron claras las grandes ventajas de la prevención por encima del tratamiento de enfermedades ya

establecidas. A pesar de los grandes avances de la medicina moderna, el costo, a veces la incomodidad y la falta de seguridad de una cura hacen del tratamiento médico una forma inferior de encarar el control de las enfermedades [...]. Mis colegas y yo hemos tenido la oportunidad de recoger datos que en forma científica rigurosa nos permiten investigar el valor de una dieta vegetariana. Luego de muchos años de investigación nuestra (y de otros grupos), la evidencia ya es clara. Una dieta basada en los vegetales provee una cantidad de ventajas por encima de una dieta con mucho contenido de carne, como se suele consumir entre nuestros vecinos en los Estados Unidos y en muchas otras partes del mundo”.

“Ahora sabemos”, sigue diciendo, “y hemos publicado evidencias en revistas médicas, de que los adventistas vegetarianos estadounidenses, comparados con los adventistas no vegetarianos, tienen menos hipertensión, menores niveles de colesterol LDL [malo], menores niveles de azúcar en ayunas e insulina, menores niveles de proteína C-reactiva [un químico que está asociado a la inflamación], menos diabetes, y mucho menos problemas con el sobrepeso y la obesidad. Además, hay claras evidencias de una moderadamente menor mortalidad entre los adventistas vegetarianos cuando se los compara con los no vegetarianos. Esto es particularmente cuando se trata de enfermedades cardiovasculares y diabetes/enfermedades renales. La frecuencia de ciertos cánceres también parece ser menor entre los vegetarianos”.

Según el Dr. Fraser, los estudios realizados con 34.000 adventistas en California por allá en las décadas de 1980 y 1990 demostraron que, como grupo, los hombres adventistas vivían más de siete años más y las mujeres más de cuatro años más que sus vecinos no adventistas, convirtiéndolos en una de las poblaciones más longevas de las que se tiene conocimiento. La *National Geographic* ha citado a Loma Linda, California (en realidad, representando a los adventistas de California), como la “zona azul” de los Estados Unidos, un término que se utiliza para referirse a un área de longevidad inusual. “Y tan importante como esto”, dice el Dr. Fraser, “también hemos demostrado a lo ancho del país que en cada década de la vida los adventistas disfrutaban de una mejor calidad física y mental de vida que sus pares no adventistas. Por lo tanto, parece que los años adicionales de vida son generalmente años de buena calidad”.

Las observaciones del Dr. Fraser tienen que ver con los deseos de cada uno de nosotros. Todos deseamos “años de buena calidad”. Queremos agregar no solo años a nuestra vida, sino también vida a nuestros años. ¿De qué servirían algunos años más si fueran absolutamente miserables? Esta es la



razón por la cual Jesús nos enseñó que “no sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios” (S. Mateo 4:4). Las palabras de Dios nos dan esperanza y valentía para enfrentar los desafíos más duros de la vida. Nos ofrecen una nueva paz y un propósito para vivir.

Jeremías, profeta del Antiguo Testamento, exclamó: “Fueron halladas tus palabras, y yo las comí; y tu palabra me fue por gozo y por alegría de mi corazón; porque tu nombre se invocó sobre mí, oh Jehová Dios de los ejércitos” (Jeremías 15:16). Así como los buenos alimentos nutren nuestro cuerpo, la Palabra de Dios nutre nuestra alma.

En lo profundo de cada uno de nosotros hay un hambre del alma por conocer la verdad acerca del significado y el propósito de la vida. Como ya hemos visto, la Biblia revela de dónde venimos, por qué estamos aquí y hacia dónde vamos. Nos dice que fuimos creados por un Dios amante a quien le importamos más de lo que podemos imaginarnos. Él es un Dios que nunca nos dejará ni nos desampará sino que quiere que lleguemos al cielo aun más de lo que nosotros deseamos estar allí. La Biblia retrata a un Dios de esperanza increíble quien está preparando un banquete eterno para nosotros, que disfrutaremos algún día pronto en la eternidad. Hasta entonces, él nos invita a cuidar de nuestro cuerpo aquí en anticipación de la vida con él en la Tierra hecha nueva. Por lo tanto, dedique su cuerpo a Dios, y elija honrarlo en lo que coma y beba. Puede esperar estar un día sentado alrededor de un trono y comiendo con Dios en el banquete real en su Reino.

EL PESO DE LA OBESIDAD

*La obesidad, que causa varias enfermedades,
no necesita ser devastadora: entiéndala.*



Juan estaba cansado y le faltaba el aliento. Aun las tareas físicas más simples, como caminar por la casa hasta el auto, lo dejaban jadeando. Se sentó en la oficina del médico, desanimado y angustiado. No había perdido peso desde su visita previa dos meses antes. Para complicar las cosas, todavía seguía fumando, y sus análisis de glucemia estaban muy por encima de lo normal. Pero todavía no podía resistir las masas azucaradas que comía cada mañana, remojadas con café endulzado con azúcar o bebidas gasificadas. Como resultado de su diabetes tipo 2, el cigarrillo, la obesidad y un estilo de vida muy sedentario, Juan había experimentado su primer ataque cardíaco dos años antes, a la edad de 35 años. Fue masivo, y lo dejó con una gran cicatriz en su músculo cardíaco y con insuficiencia cardíaca.

Algo avergonzado, Juan expresó nerviosamente sus preocupaciones a su médico. “Bueno, doctor, sabía que no estaría feliz con mi falta de progreso en reducir mi peso, y porque todavía fumo un poco... eso sí: ¡no inhalo! Perdón, doctor; no quiero chasquearlo”.

El médico lo animó con bondad a seguir intentando, señalando que con el daño que había causado el ataque cardíaco a su corazón, la diabetes fuera de control, el continuado uso del tabaco y su sobrepeso, si no hacía cambios drásticos moriría joven.



La respuesta de Juan fue bastante increíble: “¿Qué posibilidades hay de un trasplante cardíaco, doctor? Me enteré acerca de ellos. ¿Puedo conseguir un corazón nuevo?”

“Ojalá fuera tan fácil y simple como eso”, respondió el doctor. “Hay poca disponibilidad de donantes, y después está toda la medicación por años. Es un último recurso que puede ayudar, pero que está limitado a unos pocos. Debes hacer cambios de estilo de vida, e inmediatamente”. Finalmente, Juan comprendió la seriedad de su condición y comenzó a cambiar la forma en que vivía.

Millones de hombres y mujeres como Juan luchan en todo el mundo con enfermedades no contagiosas: problemas del corazón, cánceres, enfermedades respiratorias y diabetes. Comparten cuatro grandes factores de riesgo: el uso del tabaco, la inactividad física, el alcohol y dietas malsanas. Usted también podría estar en riesgo y no darse cuenta del todo.

Pandemia de obesidad

El problema del sobrepeso y la obesidad se ha extendido tanto que los profesionales de la salud lo han comenzado a llamar una pandemia. Cuando cualquier enfermedad llega a niveles altos en una comunidad o área geográfica, la ciencia médica se refiere a ella como una *epidemia*, pero cuando ocurre en muchas partes del mundo a la vez, se la llama *pandemia*.

Según la Organización Mundial de la Salud, al menos 2,8 millones de personas mueren cada año en el mundo como resultado directo de tener sobrepeso o estar obesos. Afecta a países ricos y pobres por igual. La obesidad ya no es una característica de las sociedades de elevado nivel de ingresos.

Puede calcular la cantidad de sobrepeso u obesidad, normalmente definida como “acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud”, mediante su Índice de Masa Corporal (IMC). Para hacer el cálculo, divida su peso en libras por el cuadrado de su altura en pulgadas y multiplique el resultado por 703. Si su IMC es igual o mayor a 25, tiene sobrepeso, y si es igual o mayor a 30, tiene obesidad. En cualquier caso, es bueno comenzar con un programa de cambios en el estilo de vida.

La fórmula en unidades métricas es: $IMC = (\text{peso en kilogramos}) / (\text{altura en metros} \times \text{altura en metros})$. Por ejemplo, si pesa 60 kilogramos y mide 1,70 metros de altura, el IMC será:

$$IMC = 60 / (1,7 \times 1,7) = 20,8 \text{ (está en la categoría normal).}$$

CLASIFICACIÓN DE IMC	
Inferior al normal	< 18,5
Normal	18,5 – 24,9
Sobrepeso	≥ 25,5
Preobeso	25,0 – 29,9
Obeso	≥ 30,0
Obeso clase I	30,0 – 34,9
Obeso clase II	35,0 – 39,9
Obeso clase III	≥ 40,0

Si no desea molestarse en hacer los cálculos, puede encontrar una calculadora de IMC en Internet. Encontrará muchas, tanto en unidades inglesas como métricas.¹

¿Qué dice su IMC? ¿Está en riesgo? ¿Tiene sobrepeso? ¿Es normal su presión sanguínea? ¿Come grandes porciones de alimentos grasos, elevados en calorías, refinados y procesados? Su dieta ¿proviene mayormente de locales de comida rápida? Si es así, le esperan problemas, o puede ser que ya tenga problemas con su salud y no lo sepa.

Los medios anuncian muchos planes “milagrosos” para bajar de peso, pero el mejor y el más seguro es un cambio radical del estilo de vida, como lo propone este libro.

Obesidad + diabetes = “diabesidad”

La obesidad trae como consecuencia varios problemas de salud, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades cardíacas, elevada presión sanguínea y ciertos cánceres. Sin embargo, uno de los más comunes es la diabetes, en la que nos enfocaremos aquí. Más de un tercio de mil millones de personas en el mundo tiene diabetes; ¡más o menos una de cada veinte personas en la Tierra! Los países donde es más probable que la diabetes aumente para 2030 incluyen a China, India y los Estados Unidos. Siguen muchos más, tanto ricos como pobres.² La obesidad, definida como que una persona pese el 20% o más por encima del peso normal para su altura, es el factor de riesgo más importante que indica la posibilidad de desarrollar diabetes tipo 2. Tal es así que el 80% de las personas con diabetes tipo 2 son obesas. Las dos condiciones, la diabetes y la obesidad, están tan íntimamente ligadas que muchos expertos en salud se refieren a ellas como una sola enfermedad, a la que han denominado *diabesidad*.

La proporción de personas con diabetes se ha elevado dramáticamente en la población en general en años recientes, así como la incidencia de la obesidad, su primer factor de riesgo. Una cantidad estimada de 3,4 millones



de personas en todo el mundo mueren por las complicaciones relacionadas con la diabetes cada año. La Organización Mundial de la Salud calcula que la diabetes será la séptima causa de muerte para el año 2030.³ Si la diabetes es una enemiga tan mortal, entonces es importante saber cómo vencerla.

¿Qué es la diabetes?

Nuestros cuerpos están surcados por un intrincado sistema de vasos sanguíneos que podemos visualizar como caños que varían en tamaño desde aproximadamente una pulgada (2,5 centímetros) hasta un tamaño tan pequeño como 0,0002 pulgadas (0,005 milímetros), justo lo suficiente como para que se deslice un glóbulo rojo a la vez. La sangre lleva todos los nutrientes que requiere cada célula del cuerpo para cumplir su función correcta. La fuente de energía para las células es una forma simple de azúcar llamada *glucosa*. Demasiada glucosa (azúcar) puede dañar las células. El cuerpo, por lo tanto, tiene una forma maravillosa de regular la cantidad de azúcar en la sangre. Lo hace por medio de la *insulina*, una sustancia producida por células del páncreas.

La diabetes es una enfermedad crónica en la que la cantidad de azúcar llevada por la sangre no es regulada como debería ser. O el cuerpo no produce insulina normalmente (diabetes tipo 1, también conocida como DM-1), o desarrolla resistencia a la insulina, lo cual implica que el azúcar no se controla efectivamente (diabetes tipo 2, o DM-2).

Un tercer tipo de diabetes puede desarrollarse en mujeres embarazadas que no han tenido diabetes antes. En la mayoría de los casos ocurre luego de tres meses de embarazo. También aumenta la posibilidad de elevada presión sanguínea durante el embarazo, así como otras complicaciones severas del embarazo. Los bebés nacidos de madres obesas tienen mayores probabilidades de tener defectos de nacimiento y problemas cardíacos.⁴

La diabetes durante el embarazo puede resultar en complicaciones significativas tanto para la madre como para el bebé. La glucosa en sangre elevada en la madre daña el funcionamiento delicado de las células del bebé, lo cual resulta en muerte celular y un aumento de anomalías en el bebé.

Las personas que tienen diabetes muchas veces se quejan de estar orinando en cantidades marcadamente elevadas. Los niveles elevados de azúcar en sangre rebalsan hacia la orina. El aumento de pérdida de fluido (y azúcar) a través de la orina estimula el mecanismo de la sed, haciendo que tomen mucha agua para compensar. El peso corporal puede descender, y a largo plazo pueden resultar dañados los nervios y los vasos sanguíneos (esto último puede llevar al ataque cardíaco, derrame cerebral e insuficiencia

renal). La destrucción de vasos sanguíneos descuidados puede causar gangrena en los miembros.

Previendo, revirtiendo o controlando la diabetes

Un control cuidadoso del azúcar en sangre ayuda a prevenir los efectos negativos de la diabetes y mejora los resultados de los embarazos, pero puede ser difícil de lograr. Una dieta reducida en carbohidratos refinados y grasas saturadas, combinada con ejercicio moderado, puede mejorar la salud de madre y bebé, porque dichos cambios del estilo de vida ayudan a controlar el peso durante el embarazo. Para las mujeres que son morbosamente (muy) obesas y están considerando la posibilidad de un embarazo, las intervenciones quirúrgicas pueden ser alternativas útiles a la dieta y el ejercicio para regular el peso corporal y prevenir la diabetes o revertirla. A través de un monitoreo riguroso y adherencia estricta a planes de salud, *es posible* evitar la diabetes y sus complicaciones.

Los diabéticos deben controlar cuidadosamente sus niveles de glucosa y a veces pueden necesitar inyecciones de insulina, más frecuentemente en casos de diabetes tipo 1. Algunos pacientes con diabetes tipo 2 pueden requerir comprimidos para reducir el azúcar, pero la tendencia en el tratamiento es que se fundamente en una dieta basada en vegetales y rica en frutas frescas, verduras frescas y nueces; y baja en carbohidratos refinados y grasas saturadas. Los cambios en el estilo de vida tales como el ejercicio y la pérdida de peso pueden prevenir o demorar el comienzo de la diabetes tipo 2.

En la Asociación Americana de Diabetes se habló del valor de una dieta basada en los vegetales y se mencionó lo siguiente: “Una dieta vegetariana es una opción saludable, aunque usted tenga diabetes [...]. Las dietas veganas [totalmente vegetarianas] son naturalmente ricas en fibras, mucho más reducidas en grasas saturadas y libres de colesterol comparadas con una dieta estadounidense tradicional [...]. La cantidad elevada de fibras en esta dieta puede ayudarlo a sentirse lleno por más tiempo luego de comer y puede ayudarlo a comer menos con el tiempo. [...] Esta dieta también tiende a costar menos. La carne, las aves y el pescado suelen ser los alimentos más caros que comemos”.⁵

Tales cambios de estilo de vida traen inmensos beneficios y no son muy caros. Si bien demandan compromiso y tiempo, ayudan a mantener la glucosa en niveles normales, y previenen daño a los ojos, los riñones y los vasos sanguíneos, especialmente de los miembros inferiores. El investigador y médico inglés Denis Burkitt estaba en lo cierto cuando comentó: “Si la



gente se está cayendo constantemente de un precipicio, podemos colocar ambulancias abajo del precipicio o construir una barrera arriba del precipicio. Estamos colocando demasiadas ambulancias debajo del precipicio”.

Muchas personas están diciendo, en esencia: “Doctor, déjeme vivir como quiero, comer lo que quiero, fumar y beber lo que quiero, y luego deme una píldora mágica para mantenerme bien”. Pero hay una manera mucho mejor que el no hacer caso de las leyes de la salud y esperar contra toda esperanza estar bien. En lugar de ello, podemos construir “barreras”, para protegernos y proteger a nuestros hijos contra la enfermedad y la muerte prematuras, al consumir una dieta sana y natural, hacer ejercicio en forma regular, descansando adecuadamente, tomando abundante agua, desarrollando relaciones positivas, y teniendo fe en un Dios que realmente se preocupa por nosotros. Tenemos un enorme desafío y también una gran oportunidad. La prevención es preferible a la ambulancia. No solo es mejor que la cura: *es* la cura. Como adultos, tenemos el privilegio de modelar comportamientos saludables para nuestros hijos que los protegerán de la pandemia arrasadora.

Al mismo tiempo, nuestra propia salud se beneficiará. Necesitamos estar físicamente activos y animar a nuestros hijos a ejercitarse también. Debemos ser arquitectos responsables de sus decisiones, proveyendo las opciones de alimentación más saludables como prioridades en nuestros presupuestos. Esto se aplica especialmente a las madres embarazadas, quienes dan forma a las decisiones de sus hijos y a su propia futura salud, o posiblemente a la falta de ella.

La Biblia tiene excelentes consejos y ánimo para guiar nuestras decisiones y las de nuestros hijos en cuanto a la salud y el comportamiento en general: “Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él” (Proverbios 22:6). Vemos la importancia de la repetición en la instrucción y en el ejemplo bien descrita en el siguiente consejo con respecto a la ley y las instrucciones de Dios: “Y estas palabras que yo te mando hoy, estarán sobre tu corazón; y las repetirás a tus hijos, y hablarás de ellas estando en tu casa, y andando por el camino, y al acostarte, y cuando te levantes” (Deuteronomio 6:6, 7). Como padres, necesitamos invertir tiempo, amor, ejemplo y perseverancia desde la concepción del bebé hasta que llega a ser independiente del cuidado parental.

Las Escrituras nos recuerdan que somos una “creación admirable” (Salmo 139:14, NVI). Nuestra respuesta de alabanza y gratitud, por lo tanto, debería ser honrar al Creador en todas las cosas: “Si, pues, coméis o bebéis,

o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31). Él es fiel en guiar nuestras decisiones y elecciones, desde los tamaños de las porciones y los mejores alimentos para nuestras necesidades hasta el ejercicio y el descanso adecuados. Una de las mayores motivaciones para mantener nuestros cuerpos en buen estado es honrar al Dios que nos creó. Hay algo mucho más importante que estar sanos simplemente por el hecho de la salud en sí, por importante que sea, o que un deseo personal de vivir más tiempo en la Tierra. Aun si seguimos meticulosamente las leyes de la salud, todos nosotros moriremos en algún momento a no ser que el Señor vuelva antes. Nuestros cuerpos no son un local de diversiones. Son los templos del Espíritu Santo, y eso marca toda la diferencia.

Hace unos años el Dr. Albert Reece, decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland, ayudaba a una mujer que había fumado por décadas a dejar de hacerlo. Intentó de todo, pero parecía que ella simplemente no podía parar. Dejaba el cigarrillo por unos días, pero luego volvía a fumar nuevamente. Un día el Dr. Reece, quien es cristiano, le mostró el hecho de que su cuerpo era el templo del Espíritu Santo y que Jesús, a través del Espíritu Santo, anhelaba morar en su cuerpo. Le explicó que las decisiones que ella tomaba en el cuidado de su cuerpo determinarían en parte su idoneidad para la eternidad. Alrededor de una semana después, cuando la visitó para darle ánimo, ella dijo: “Dejé. No he fumado desde nuestra última consulta. Cuando quería fumar un cigarrillo, me imaginaba al Espíritu Santo asfixiándose. Ya no deseo profanar el templo de mi cuerpo con el tabaco. Quiero presentar mi cuerpo a Jesús en la mejor condición posible cuando él regrese”.

¿Le gustaría ofrecer su cuerpo como sacrificio vivo a Jesús, como su templo para morar allí por su Espíritu Santo? ¿Por qué no lo invita ahora mismo a fortalecer su resolución y compromiso de vivir de manera saludable? Él vendrá inmediatamente en su ayuda. Si usted necesita un cambio de corazón por el gran Médico, Dios lo puede hacer, como lo dice la Biblia en Ezequiel 36:26: “Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros [...] y haré que andéis en mis estatutos, y guardéis mis preceptos, y los pongáis por obra”. Todos necesitamos ayuda para hacer cambios en nuestro comportamiento. Busque la ayuda fuera de usted mismo: busque la ayuda de Dios. Usted no puede hacerlo sin él, pero él no lo hará sin la decisión y la cooperación de usted. Pídale a un amigo cercano o a un familiar que haga equipo con usted, para fomentar la responsabilidad y para orar juntos. ¡Estará feliz de haberlo hecho al experimentar los resultados positivos y vivir la vida en plenitud!



Referencias

¹ Por ejemplo, <http://www.calculoimc.com/>

² S. Wild, G. Roglic, A. Green, R. Sicree, H. King, "Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030" [Prevalencia global de diabetes: estimaciones para el año 2000 y proyecciones para 2030], *Diabetes care* [Cuidado de la diabetes], Volumen 27 (mayo 2004), pp. 1.047-1.053.

³ Organización Mundial de la Salud, "Nota descriptiva N°312", disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>

⁴ K. J. Stothard *et al.*, "Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis" [Sobrepeso y obesidad maternas y el riesgo de anomalías congénitas: Un repaso y meta-análisis sistemáticos], *JAMA* 301 (2009), pp. 636-650.

⁵ Disponible en www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals-planning-for-vegetarians/

CUERPO EN MOVIMIENTO

El ejercicio es una elección: practíquelo.



El ambiente estaba lleno de agitación. La entusiasmada muchedumbre aclamaba eufóricamente mientras Roger Bannister corría a toda velocidad alrededor de la pista Iffley Road en Oxford, Inglaterra. Bannister se había preparado meticulosamente para la carrera. Totalmente concentrado en su meta de correr una milla en menos de 4 minutos, siguió un régimen de entrenamiento extremadamente disciplinado. La preparación fue intensa y hasta incluyó alpinismo riguroso. Si bien era obvio que Bannister estaba buscando superar este récord elusivo, otros alrededor del mundo tenían los ojos en la misma meta.

Amaneció el 6 de mayo de 1954, y Roger Bannister sabía que era el día para el cual había estado preparándose tanto en lo emocional, espiritual, intelectual como físicamente. El 5 de mayo se había resbalado en un piso pulido en el hospital y había rengueado el resto del día. Dudas, preguntas, determinación y entusiasta anticipación llenaban su mente en la fase previa a la carrera. Entonces, con sus colegas Chris Brasher y Chris Chataway acompañándolo para marcarle el paso, ¡Bannister corrió la milla en 3 minutos y 59,4 segundos! Se esforzó hacia la marca y ganó el premio: ¡el codiciado récord del primer hombre en correr una milla en menos de 4 minutos! Requirió disciplina para que Roger Bannister alcanzara su meta.

La mayoría de las cosas que valen la pena requieren esfuerzo, y eso es especialmente cierto en el caso de nuestra salud. La buena salud no es algo que viene por un golpe de suerte. No es un asunto del azar. Aunque cada



uno de nosotros tiene una genética y una predisposición a la enfermedad diferentes, el seguir los principios que nuestro Creador ha escrito en cada nervio y tejido de nuestro cuerpo contribuye a nuestro bienestar general. Cuando ha trabajado todo el día y está prácticamente exhausto, realmente requiere disciplina poder ejercitarse. O cuando está cansado y preferiría mucho más masticar maní mientras mira su comedia favorita en la televisión, se necesita una decisión resuelta para levantarse del sillón y hacer ejercicio. Ahora, no malentienda. No estamos animándolo a que sea “Roger Bannister II”. Su meta no es tratar de correr una milla en cuatro minutos mañana. Es evaluar su situación, consultar con su médico y comenzar a hacer ejercicio sistemáticamente, de forma apropiada para su edad y sus habilidades. Para los más jóvenes puede ser más vigoroso que para aquellos de nosotros que somos un poco mayores.

¿Qué hace falta para motivarlo a comenzar y mantener un programa de ejercicio regular? Si no hace ejercicio regularmente hoy en día, ¿qué se necesita para comenzar?

Fundamentos del ejercicio

El ejercicio es una manera de llevar su cuerpo en dirección hacia la buena salud. Hipócrates, el padre de la medicina, dijo una vez: “Si pudiéramos darle a cada individuo la cantidad justa de alimento y ejercicio, no muy poco ni mucho, habríamos encontrado el camino más seguro hacia la salud”. Ese es también nuestro desafío en el siglo XXI. La mayoría de nosotros se queda mirando pantalla tras pantalla —celulares inteligentes, tabletas, computadoras— hasta ocho horas por día. Entonces, si suma la televisión, ¡terminamos pasando más tiempo frente a las pantallas que el que pasamos durmiendo! Con la progresiva mecanización, hasta las ocupaciones manuales requieren menos actividad física. La salud vibrante requiere actividad, movimiento y ejercicio. La buena salud no es solamente no estar enfermo: es ser feliz y sentirse pleno en las áreas física, mental, social y espiritual. El ejercicio y la actividad ayudan a hacerlo realidad.

Por sobre todo, el ejercicio es parte del paquete total de la salud. Elena de White, una inspirada educadora de la salud, delineó un abordaje balanceado y multifacético para la vida saludable que ha resistido la prueba del tiempo y de la ciencia: “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los remedios verdaderos. Todos deberían conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios y saber aplicarlos”.¹

El objetivo del ejercicio es mantener o mejorar nuestra aptitud física y nuestra salud en general. Las personas hacen ejercicio para fortalecer músculos, optimizar el sistema cardiovascular, controlar el peso corporal, desarrollar habilidades atléticas, mejorar la apariencia física, facilitar el bienestar general y la lucidez mental, y también para socializar y divertirse. Es la acción individual más importante que podemos hacer para aumentar nuestra longevidad.

Elena de White ofrece otra perspectiva útil. “El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma son desarrollados para la formación del carácter”.² De la misma manera en que un buen fundamento es la base para la estructura de un edificio, un cuerpo en buen estado facilita el desarrollo de las capacidades mentales y, en última instancia, del carácter.

Beneficios del ejercicio

A menos que usted haga demasiado ejercicio o de manera incorrecta, la actividad física siempre es beneficiosa. Nunca es tarde para comenzar, y algo de ejercicio es mejor que nada.

El ejercicio facilita la pérdida sustentable de peso, y mejora la postura y la apariencia. También reduce el riesgo y el avance de las enfermedades cardíacas, la diabetes, el cáncer y la enfermedad de Alzheimer, así como de la muerte prematura. ¿Alguna vez se sintió duro y deseó tener mayor flexibilidad? El ejercicio aumenta la flexibilidad del cuerpo, fortalece huesos y articulaciones, protege contra las fracturas y construye músculos sanos. Los beneficios que siguen al ejercicio incluyen una reducida presión sanguínea, menor pulso y un menor riesgo de padecer tanto obesidad como diabetes. Si se siente demasiado cansado para hacer ejercicio, recuerde que el ejercicio aumenta la energía, la vitalidad, la velocidad y el rendimiento. Estar en forma facilita la recuperación de lesiones y enfermedades.

Ahora que hemos considerado los beneficios físicos del ejercicio, ¿qué decir de los beneficios mentales? Si alguna vez existió la fórmula mágica para la salud, es el ejercicio. Una buena caminata en el parque o trotar alrededor de la manzana mejora el aprendizaje, la retención y las funciones mentales en general. Es una excelente manera de aliviar el estrés y mejora la salud psicológica en general. Las tasa de depresión disminuye y la autoestima aumenta en aquellos que hacen ejercicio. ¿Alguna vez ha notado que cuando hizo ejercicio ese día durmió mejor?

El ejercicio también provee algunos beneficios sociales sorprendentes. Facilita la inteligencia emocional y la resolución de conflictos, fortalece la



intimidad y la vida sexual, y promueve sentimientos de felicidad. Dado que el ejercicio aumenta el flujo de células portadoras de oxígeno al cerebro, mejora nuestra habilidad para meditar, orar y estudiar la Biblia. El ejercicio sistemático aumenta nuestra capacidad de apreciar las cosas espirituales. Con la energía renovada que viene del ejercicio, también tendremos un mayor deseo de servir a otros.

Un plan y consejos

Una de las mayores organizaciones profesionales del mundo en fisiología del ejercicio, la American College of Sports Medicine [Colegio americano de medicina deportiva], ha diseñado un plan para una cantidad sana de ejercicio. Cada uno de nosotros necesita al menos 150 minutos de ejercicio moderado por semana. Para la mayoría, este es un blanco muy alcanzable. Lo único que necesitamos es una vereda, un camino por el bosque, una cinta para correr; y comprometer un poco de tiempo que llegue a sumar menos de 3 horas por semana, o alrededor de 30 minutos por día, para el ejercicio. Sorprendentemente, no necesita ser un velocista o un levantador de pesas de clase mundial para obtener suficiente ejercicio. Una caminata a paso ligero por un mínimo de 30 minutos 5 veces por semana alcanza. Las investigaciones recientes indican que no necesitamos hacer el ejercicio todo junto. Tres sesiones de 10 minutos darán el mismo beneficio que nos confieren 30 minutos de ejercicio.

Por supuesto, no alcanza con solo leer y hablar acerca del ejercicio; ¡debe hacerlo! Alguien ha dicho: “Todas las charlas acerca de caminar no ocuparán el lugar de una buena caminata”. Repase sus hábitos pasados, evalúe lo que son ahora, y decida lo que quiere que sean. No se preocupe por si tendrá éxito o no. Simplemente, resuelva hacer lo mejor que pueda desde ahora en adelante. Luego, comience.

1. El plan: Si bien hay muchos programas de ejercicio disponibles, aquí hay cuatro principios para tener en mente: la frecuencia y la intensidad de su programa de ejercicio, junto con el tiempo y el tipo de régimen de ejercicio. Pero siempre consulte con su médico antes de comenzar. Veamos brevemente cada uno de los cuatro componentes de un buen programa de ejercicio.

La frecuencia tiene que ver con cuán a menudo hace ejercicio. Para el ejercicio cardiovascular, la mayoría de los especialistas sugiere ejercicio moderado cinco días por semana o ejercicio intenso tres días por semana a fin de mejorar su salud. Para bajar de peso, tal vez necesite hasta seis días o más por semana. Y para entrenamiento en fuerza, la frecuencia recomen-

dada es de dos o tres días no consecutivos por semana con al menos uno o dos días de descanso entre sesiones.

La intensidad consiste en cuán duro se ejercita. La regla general para el ejercicio cardiovascular es trabajar en rango de pulso o ritmo cardíaco deseado y enfocarse en una variedad de intensidades, para estimular diferentes sistemas energéticos. Para entrenamiento en fuerza, los ejercicios que hace, la cantidad de pesas que levanta y sus cantidades y repeticiones determinan la intensidad de sus entrenamientos.

El tiempo tiene que ver con la duración de su ejercicio. Las indicaciones sobre el ejercicio sugieren que su meta debería ser de 30 a 60 minutos por sesión. Esto no significa que comenzará haciendo ejercicio por una hora entera. Puede llevar algo de tiempo llegar a ese nivel de ejercicio cardiovascular. Comience poco a poco. Si no se ha ejercitado por un tiempo, no puede compensar por diez años de falta de ejercicio en un día. La intensidad y su nivel de aptitud determinarán la duración de su ejercicio. Cuanto más duro trabaje, más breves serán los entrenamientos.

Para el ejercicio cardiovascular, puede hacer cualquier **tipo** de actividad que aumente su ritmo cardíaco, tal como correr, caminar, andar en bicicleta, nadar, deportes, etc. El entrenamiento en fuerza incluye básicamente cualquier ejercicio con el que utiliza alguna forma de resistencia (bandas, pesas, máquinas, etc.) para hacer trabajar sus músculos.

Recuerde estos cuatro principios:

1. **Frecuencia:** haga ejercicio regularmente.
2. **Intensidad:** haga ejercicio vigoroso.
3. **Tiempo:** haga ejercicio al menos treinta minutos por día.
4. **Tipo:** incorpore tanto ejercicio aeróbico como ejercicios de fuerza a su programa de ejercicio.

A medida que siga este boceto básico de ejercicio, esto lo ayudará a ajustar sus entrenamientos para evitar el aburrimiento, las lesiones por exceso y los estancamientos en la pérdida de peso.

¡La medida más simple del ejercicio aeróbico adecuado es obtener un pedómetro (contador de pasos) y caminar todos los días los diez mil pasos recomendados para cada día! Esto asegurará la aptitud personal básica.

2. Consejos: Para que su programa funcione sin importar si es un principiante o un “profesional”, aquí hay algunos consejos útiles:



Muévase. Nada sucederá al menos que se lleve a la acción. ¡Simplemente, hágalo!

Use el modelo de cambio de tres pasos. Primero, sepa adónde se encuentra ahora; segundo, decida adónde quiere estar; tercero, desarrolle un plan para llegar hasta allí.

Aprenda más acerca de los ejercicios. Comience a investigar temas relacionados con sus intereses particulares. Enfaticé los aspectos positivos de practicar un estilo de vida sano: piénselo, créalo, háblelo. Comience y vuelva a empezar con la convicción de que tendrá éxito.

Evalúe su rendimiento. Algunas personas encuentran que es útil mantener un registro de cuándo comienzan a hacer ejercicio, luego hacen anotaciones acerca de su progreso (encontrará muchos registros disponibles en Internet para asistirlo).

Muévase. Comience hoy y no se detenga. La continuidad es esencial. Recuerde que las siguientes tres cosas son las que más detienen al ejercicio: (1) la procrastinación (dejar las cosas para después), (2) la falta de persistencia, y (3) las actitudes de derrota. Tal vez no alcance todas sus metas, pero no se desanime. Nunca se dé por vencido con su ejercicio.

Recuerde que todo el bien que haga por su cuerpo no hace más que complementar y apoyar sus objetivos espirituales y mentales. Haga ejercicio, y disfrute de los sentimientos positivos que trae. Evalúe su progreso y continúe motivado.

Fuerza adicional

La buena religión se complementa con buenos hábitos de salud, los cuales, por necesidad, incluyen el ejercicio. El cuerpo y el alma están unidos entre sí, y es apropiado orar para que ambos sean prosperados para la gloria de Dios. “Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma” (3 S. Juan 1:2). Cuandoquiera que enfrentamos problemas, obstáculos o desafíos al hacer la voluntad de Dios, incluyendo el hacer ejercicio, tenemos el privilegio de pedirle a él ayuda para fortalecer nuestra determinación. Al elegir vivir en armonía con los principios de una vida positiva y saludable, él nos fortalecerá para hacer lo correcto. No estamos solos en esta batalla. Puede hacer todas las cosas en Cristo que lo fortalece (ver Filipenses 4:13).

Su cuerpo es el templo de Dios, a través del cual él se comunica con usted. El ejercicio ayuda a mantener ese templo en buena forma para que pueda percibir lo que Dios quiere que haga, y luego ser capaz de hacerlo.

Muchas personas comen por demás, tienen malos hábitos y no hacen ejercicio. Luego oran para que Dios sane su cuerpo. ¿No es más bien presuntuoso que pensemos que podemos a sabiendas violar las leyes de la salud y esperar que Dios nos dé buena salud? Aunque el ejercicio no garantizará la buena salud, el no hacer ejercicio puede muy bien garantizar que no la tendremos.

Cada día, planifique pasar algo de tiempo haciendo ejercicio. Haga uso de este tiempo para orar en su mente y tener compañerismo con su Hacedor. Esto vigorizará su mente, cuerpo y espíritu. Con el ejercicio y la buena salud, no hay lugar para las excusas y la dilación. Debemos hacerlo para mantener la salud y el bienestar. Nadie sino usted puede hacerlo por usted. ¡Ahora depende de usted!

Referencias

¹ Elena de White, *Consejos sobre la salud* (Buenos Aires: ACES, 2009), p. 89.

² _____, *My Life Today* [Mi vida hoy] (Washington, D.C.: Review and Herald Pub. Assn., 1952), p. 78.

CONEXIONES VITALES

El amor importa: invierta en él



Ester se sentó en el consultorio, desplomándose en su silla. Aunque solo tenía 24 años, la tristeza oscurecía sus ojos. Algo o alguien le había robado la alegría. De mala gana reconoció que tenía muchos problemas de salud, pero que nunca había consultado a un médico. Describió cómo ambos padres la habían golpeado por mojar la cama desde los tres años. A medida que crecía, los episodios de incontinencia continuaban, así como las palizas. El temor de ser lastimada por algo que estuviera más allá de su control se intensificaba. Cuando Ester llegó a la adolescencia, todavía tenía problemas para controlar su vejiga y también tenía sueños desagradables y una pobre valoración de sí misma. “Me sentía avergonzada y pensaba que nadie se querría casar conmigo alguna vez”, dijo ella. “Le agradezco a Dios por haberme casado”.

Una vez que Ester dejó la casa de sus padres y se fue a vivir con su esposo comprensivo y amable, su incontinencia llegó a ser menos frecuente, aunque las pesadillas y los dolores de cabeza permanecieron. Con frecuencia se despierta con la cama mojada luego de una pesadilla. También tiene repentinos ataques de pánico que resultan en palpitaciones y falta de aire. Ester nunca le ha contado a su esposo la historia de su abuso, por temor a que no entendiera. Avergonzada, ella anhelaba ayuda.

Sus síntomas son comunes en el trastorno de estrés postraumático (TEPT), los cuales se dan en personas que han sufrido traumas. Al igual que ella, mu-

chas personas luchan silenciosamente con problemas de salud como resultado del abuso que pudo haber comenzado a una muy temprana edad. Nuestras relaciones más profundas y con frecuencia más significativas, aquellas que ocurren detrás de las puertas cerradas de nuestros hogares, pueden tener una poderosa influencia en nuestra salud y nuestro bienestar de por vida.

Impacto en la salud física

Investigaciones han demostrado que las relaciones comprensivas fortalecen el sistema inmunológico e incrementan nuestra habilidad de superar la enfermedad y la dolencia. Uno de tales estudios indicaba que, con solo tres visitas semanales de familiares y amigos cercanos, se mejoraba la función inmune en adultos.¹ El otro lado de la moneda también es cierto. La investigación científica ha documentado que las relaciones abusivas pueden dañar nuestra salud. La exposición a la violencia física, sexual o emocional, o el estrés continuo relacionado con el abuso, tiene vínculos con muchos problemas de salud. Experiencias desfavorables en la niñez parecen producir problemas severos de salud más tarde en la adultez. Los eventos traumáticos en la niñez incluyen: “abuso verbal, físico o sexual, así como también disfunción familiar”, tal como ser testigo de violencia doméstica entre adultos.² Es trágico que, frecuentemente, aquellos que tienen los vínculos más fuertes con un ser humano—la propia familia—puedan perpetrar tales actos de violencia. El hogar, que debería ser un pequeño cielo en la Tierra, un refugio y lugar seguro, lleno de cordialidad y amor, puede convertirse en un lugar de estrago, peligro y temor puertas adentro.

Tal ambiente enfermizo se vuelve una fuente crónica de estrés, resultando posiblemente en la enfermedad; e incluso, la muerte. Adultos que padecieron abuso infantil tienen una probabilidad un 60% mayor de padecer diabetes.³ Estudios sobre abandono infantil también demostraron un aumento en el riesgo de padecer diabetes.⁴ La pandemia de diabetes actual hace que tales datos sean alarmantes y preocupantes. ¿Quién habría pensado que la diabetes podría tener algo que ver con el tipo de relaciones que mantenemos en el hogar? Pero tales efectos negativos en la salud física van más allá de la diabetes o el sistema inmunológico. Parece ser que las experiencias traumáticas en la niñez contribuyen al desarrollo de cáncer, enfermedades cardiovasculares, obesidad y sobrepeso, y muerte precoz.⁵ La evidencia sugiere fuertemente que si el estrés excesivo debilita el sistema inmunológico en la niñez y el abuso daña el delicado mecanismo de la mente, múltiples problemas físicos, mentales y emocionales pueden aflorar más tarde en la vida.



Impacto en la salud mental y pública

En efecto, las relaciones enfermizas en el hogar causan cambios en nuestro cerebro. Las partes del cerebro particularmente afectadas son aquellas que juegan un rol importante en la memoria a largo y corto plazo.⁶ Además, tanto los niños como los adultos víctimas de violencia familiar muchas veces sufren temor, vergüenza, culpa y afrenta. Tales emociones negativas contribuyen a problemas mentales y emocionales que incluyen la depresión, el desorden bipolar y el trastorno de estrés postraumático tanto en hombres como en mujeres.⁷

Padecer maltrato infantil y pobreza a una edad temprana daña nuestro sistema inmunológico. Los cuerpos de aquellos que sufrieron tal experiencia suelen tener una regulación anormal de la inflamación debido a un problema inmune cuando se convierten en adultos. ¡Y también corren un riesgo elevado de padecer diabetes! Tal disfunción en el sistema inmunológico se manifiesta no solo en el caso de abuso infantil, sino también durante el conflicto entre cónyuges y parejas, especialmente si continúa durante algún tiempo.

Impacto en la salud pública

La investigación ha vinculado la violencia y el abuso en todas sus formas no solo con el incremento de la mortalidad sino también con una influencia negativa en toda la comunidad. En el ámbito mundial, la violencia y el abuso se han convertido en grandes problemas.

La siguiente estadística coloca en una cruel perspectiva los efectos en la salud que tienen la violencia y el abuso: Más de uno de cada tres homicidios de mujeres en el mundo entero ocurren por mano de un compañero íntimo —con frecuencia un cónyuge o pareja.⁸ Tal violencia representa comúnmente el resultado final de una larga historia de relaciones abusivas. Los oficiales de la salud pública en los Estados Unidos enumeran la violencia entre uno de los ocho principales problemas que afectan la salud de los ciudadanos estadounidenses.

Factores de protección

Afortunadamente, incluso a pesar de las muchas consecuencias negativas en la salud de los sobrevivientes de violencia doméstica, ¡todavía hay esperanza! No todo aquel que experimenta relaciones abusivas desarrollará tales problemas de salud. Gracias a lo que suele llamarse resiliencia, muchos individuos logran recuperarse empleando mecanismos eficaces de superación.

La buena noticia para cualquier afectado por la violencia doméstica es que tales estrategias de afrontamiento positivo pueden ayudar a las personas a sa-

narse. Estas incluyen cultivar emociones sanas; aprender a ser flexible; desarrollar una preocupación desinteresada por el bienestar de otros; tener apoyo social; y apoyarse en la fe, la religión o la espiritualidad.⁹ De hecho, los estudios sugieren que la gratitud y específicamente el perdón¹⁰ pueden contribuir poderosamente a la resiliencia psicológica frente al trauma y el abuso.

El perdón o la gratitud pueden ser bálsamos curativos y factores de protección que nos permitirán lidiar con la enfermedad que pudo resultar de relaciones abusivas. Si alguien lo ha herido profundamente y usted fracasa en perdonarlo, le está permitiendo que lo dañe por segunda vez. Un espíritu no perdonador destruye nuestra salud y nos encarcela en la amargura. Nos roba el gozo que Dios anhela que tengamos. Así como Jesús perdonó a aquellos que lo crucificaron aunque no lo merecían, de la misma manera podemos perdonar a aquellos que nos han herido aunque no esté justificado. Perdonar a otros no significa que aprobamos sus acciones o justificamos lo que nos hicieron. Más bien, el perdón implica liberar al otro de nuestra condenación aunque no lo merezca, porque Cristo nos liberó de su condenación cuando tampoco lo merecíamos. Como el apóstol Pablo afirma tan claramente: “Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo” (Efesios 4:32).

Una de las preguntas que tienen las personas cuando sufren el trauma desgarrador de las relaciones abusivas es: “¿Dónde está Dios en todo esto?” El dolor y la injusticia inundan el mundo. En ocasiones la vida es lisa y llanamente injusta. Vivimos en un mundo del bien y el mal, de alegría y tristeza, amor y odio, salud y enfermedad. Algunas veces nuestras propias malas decisiones nos ocasionan angustia, pero hay muchas otras en las que no hemos hecho absolutamente nada malo y la tristeza parece acecharnos. El trauma golpea. Las lágrimas fluyen. La tragedia nos abrumba. Pero, a pesar de toda las injusticias de la vida, Dios sigue estando cerca. Y él nunca nos dejará ni nos desamparará (Hebreos 13:5). Mejor aún, si se lo permitimos, él nos fortalece y anima. Él incluso sana corazones rotos, deja en libertad a los cautivos y libera al oprimido (S. Lucas 4:18).

Aquí hay una verdad bíblica eterna que transforma vidas: Dios es amor (1 S. Juan 4:8). Sus acciones hacia nosotros son siempre y solamente de amor. Él nunca haría algo que nos dañara. Cualesquiera que hayan sido las experiencias dolorosas y traumáticas en la niñez o en el pasado, Dios no las causó y, ciertamente, usted tampoco es responsable de ellas. Fueron el resultado de elecciones dañinas y destructivas hechas por otra persona. ¿Siente culpa por algo sobre lo que no tiene el más mínimo control, o culpa a Dios por ello?



Si hay un doloroso vacío en su corazón por las heridas de la infancia, traición emocional, o abuso físico o mental, Jesús entiende. Él mismo fue traicionado y golpeado, ridiculizado y rechazado. La gente mintió acerca de él y se rio de él. Sus enemigos lo maldijeron y lo crucificaron. Pero, a pesar de tan horribles injusticias, él nunca perdió la fe en el amor y el cuidado de su Padre. Capaz de entender lo que usted ha atravesado, está cerca para sanar su corazón y darle nueva esperanza para vivir.

¿Se ha preguntado alguna vez cuál es el propósito de todas las relaciones humanas? ¿Por qué Dios nos da padres, madres, hermanos, hermanas, esposos, esposas, hijos, hijas y amigos? Cada relación humana es parte del plan de Dios para revelar un aspecto diferente de su amor. A lo largo de la Escritura lo encontramos descrito con las cualidades de un Padre fuerte y cariñoso, una madre tierna y compasiva, un amante esposo, una esposa afectuosa, un hermano mayor protector, una hermana dispuesta a escuchar y un amigo fiel. Dios revela su amor a través del prisma de las relaciones humanas.

Pero ¿qué ocurre si una de estas relaciones se fractura sin que seamos culpables de ello? ¿Y si en lugar de revelar las cualidades del carácter de Dios revela el quebrantamiento del pecado y la naturaleza destructiva del egoísmo? Cuando aprendemos a confiar en él, Dios franquea la relación y llena nuestros corazones con el amor que deberíamos haber recibido de aquel padre, madre, hermana, hermano, esposo, esposa o amigo. Lea los siguientes pasajes de la Biblia y permita que su corazón se regocije en que él puede suplir sus necesidades más profundas:

“Como el padre se compadece de los hijos, se compadece Jehová de los que le temen” (Salmo 103:13).

“Padre de huérfanos y defensor de viudas es Dios en su santa morada” (Salmo 68:5).

“¿Se olvidará la mujer de lo que dio a luz, para dejar de compadecerse del hijo de su vientre? Aunque olvide ella, yo nunca me olvidaré de ti” (Isaías 49:15).

“Porque tu marido es tu Hacedor; Jehová de los ejércitos es su nombre; y tu Redentor, el Santo de Israel; Dios de toda la tierra será llamado” (Isaías 54:5).

“Y amigo [Jesús] hay más unido que un hermano” (Proverbios 18:24).

Estos versículos son solo una muestra de pasajes bíblicos que describen la relación íntima y cercana que el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo desean tener con nosotros. Cuando nuestra vida ha sido destruida tras puertas cerradas, podemos descubrir nueva esperanza en un Dios que reconstruirá nuestra vida y suplirá todo lo que le falte a nuestro corazón.

El amor que fluye del corazón de un Dios infinito es un amor que sana. En él, la vida es nueva. A través de él, podemos tener esperanza otra vez, y por él, podemos enfrentar el futuro con un nuevo gozo.

Referencias

- ¹ J. K. Kiecolt-Glaser *et al.*, "Psychosocial Enhancement of Immunocompetence in a Geriatric Population" [Mejora psicossocial de la inmunocompetencia en una población geriátrica], *Health Psychology*, volumen 4 (1985), pp. 25-41.
- ² Centers for Disease Control and Prevention, "Adverse Childhood Experiences Reported by Adults" [Experiencias infantiles adversas reportadas por adultos], disponible en www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5949a1.htm
- ³ V. J. Felitti *et al.*, "Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults" [Relación del abuso infantil y la disfunción familiar con muchas de las principales causas de muerte en adultos], *American Journal of Preventive Medicine*, volumen 14 (1998), pp. 245-258.
- ⁴ R. D. Goodwin y M. B. Stein, "Association between Childhood Trauma and Physical Disorders Among Adults in the United States" [Relación entre el trauma infantil y los desórdenes físicos en adultos en los Estados Unidos], *Psychological Medicine*, volumen 34 (2004), pp. 509-520.
- ⁵ Centers for Disease Control and Prevention, *ibíd.*
- ⁶ A. Danese y B. S. McEwen, "Adverse Childhood Experiences, Allostasis, Allostatic Load, and Age-related Disease" [Experiencias adversas en la niñez, alostasis, carga alostática y enfermedades relacionadas con la edad], *Physiology & Behavior*, volumen 106 (2012), pp. 29-39.
- ⁷ J. McCauley *et al.*, "Clinical Characteristics of Women With a History of Childhood Abuse: Unhealed Wound" [Características clínicas de mujeres con una historia de abuso infantil: herida no sanada], *JAMA* 277 (1997), pp. 1.362-1.368.
- ⁸ H. Stöckl *et al.*, "The Global Prevalence of Intimate Partner Homicide: A Systematic Review" [El predominio global de homicidio de pareja: un análisis sistemático], *The Lancet*, volumen 382 (2013), pp. 859-865.
- ⁹ K. Tusaie y J. Dyer, "Resilience: A Historical Review of the Construct" [Resiliencia: una revisión histórica del concepto], *Holistic Nursing Practice*, volumen 18 (2004), pp. 3-8.
- ¹⁰ A. J. Miller *et al.*, "Gender and Forgiveness: A Meta-Analytic Review and Research Agenda" [Género y perdón: una revisión meta-analítica y un plan de investigación], *Journal of Social and Clinical Psychology*, volumen 27 (2008), pp. 843-876.

MENTE POSITIVA

Una actitud positiva es vivificante: aliméntela



¿Se ha preguntado alguna vez por qué los pensamientos negativos inundan su mente en algunas ocasiones? ¿Se ha planteado alguna vez cómo convertir tales pensamientos negativos en positivos? ¿Ha notado alguna vez el impacto que tiene lo que usted piensa en lo que usted hace cuando tiene que enfrentar una importante elección moral o un dilema ético?

Cuando un grupo de voluntarios pasó dos noches sin dormir, los investigadores del ejército descubrieron que la falta de sueño entorpeció la habilidad de los participantes para tomar decisiones ante dilemas morales con carga emocional.¹ Sin embargo, quizás aún más significativo haya sido el hecho de que si bien algunos voluntarios cambiaron su postura de lo que era moralmente aceptable como resultado de la privación del sueño, no fue así en todos los casos. Aquellos que, al comienzo del estudio, obtuvieron un puntaje elevado en lo que se conoce como “inteligencia emocional” no titubearon en aquello que consideraron moralmente apropiado.

Este estudio y muchos otros ayudan a confirmar la verdad eterna registrada en Proverbios 23:7 que dice que “cual es su pensamiento [del hombre] en su corazón, tal es él”. La manera en que razonamos le da forma a nuestras respuestas a la vida. Nuestros pensamientos gobiernan lo que hacemos. Nuestro comportamiento a menudo sigue lo que está en nuestra mente. Actuamos las imágenes que proyectamos en la pantalla de nuestra conciencia. Todos podemos esperar enfrentar alguna vez dilemas morales cargados emocionalmente, alguna vez en nuestra vida. Y, cuando lo hagamos, ¿cómo responderemos? En tales ocasiones, la inteligencia emocional puede ser una ventaja.

¿Qué es la inteligencia emocional?

Tradicionalmente se ha entendido la inteligencia como la capacidad cognitiva o mental de una persona, y el medio empleado para medirla es el examen de coeficiente intelectual, o CI. Ya en 1983, el psicólogo evolutivo Howard Gardner propuso en su libro *Estructuras de la mente* la teoría de inteligencias múltiples. En lugar de definir la inteligencia como una habilidad lógica singular, deberíamos verla como un juego de ocho (luego incluyó una más) categorías de habilidades: inteligencia naturalista (“inteligencia relacionada con la naturaleza”), inteligencia musical, inteligencia lógico-matemática, inteligencia interpersonal (“inteligencia relacionada con las personas”), inteligencia corporal kinestésica (“habilidad corporal”), inteligencia lingüística, inteligencia intrapersonal (“inteligencia interior”), inteligencia espacial e inteligencia existencial (“inteligencia relacionada con lo moral”).²

Luego, en 1995, el psicólogo y periodista científico Daniel Goleman lanzó un libro que fue un *best seller* internacional, titulado *Inteligencia emocional*, que popularizó este tipo de inteligencia, normalmente definida como la capacidad sentimental de la mente o la habilidad para identificar, evaluar y controlar emociones. De acuerdo con Goleman, la inteligencia emocional tiene cinco aspectos distintivos.³

- (1) conocer nuestras emociones
- (2) manejar nuestras emociones
- (3) reconocer emociones en otros
- (4) manejar relaciones con otros
- (5) automotivarnos a lograr nuestras metas

Todos ellos son importantes, porque siempre necesitamos decodificar y manejar las emociones.

El rol de la inteligencia emocional

La inteligencia o coeficiente emocional (IE o CE) no se relaciona simplemente con la toma de decisiones. Las investigaciones muestran que si bien el trabajo que consigue una persona después de graduarse de la universidad podría reflejar su CI, cuán lejos avance en ese trabajo tiene poco que ver con su CI.⁴ Ni siquiera se relaciona con sus calificaciones en la universidad. Más bien, tiene que ver con su CE. Nuestro éxito y felicidad en la vida se asocian más con nuestro CE que con cualquier otro tipo de inteligencia.



Una variedad de estudios científicos ha mostrado que aumentar el CE de una persona prevendrá o tratará la depresión, fobias, trastorno obsesivo compulsivo, trastorno de estrés postraumático, anorexia, bulimia y adicciones tales como el alcoholismo.⁵ El programa de doce pasos de Alcohólicos Anónimos, por ejemplo, ha logrado un éxito notable, pero sería cuatro veces más exitoso si se lo combinara con un programa que aumentara la inteligencia emocional.

¿Qué ocurre con las personas que no necesariamente tienen una adicción o una enfermedad específica? Aumentar el CE las ayudará a pensar más claramente y a comunicarse con mayor efectividad. Promueve la unidad en el escenario grupal, reduce las afirmaciones polarizadas y promueve una vida más feliz.

Influencias en la inteligencia emocional

Se han realizado extensas investigaciones durante la década pasada sobre aquello que puede influir en el CE. Nuestra composición genética, experiencias en la niñez y el actual nivel de apoyo emocional, todos juegan un papel. Así también lo que comemos.

Bonnie Beezhold demostró que una dieta de origen vegetal se asocia con un mejor humor tanto en hombres como en mujeres.⁶ Cambiar a una dieta vegetariana reducirá los niveles de estrés, ansiedad y depresión, aparentemente porque los alimentos vegetales no tienen ácido araquidónico, una grasa inflamatoria presente en gran medida en carnes y pescados.

Nuestras actividades tienen un impacto tanto en el CI como en el CE. Cuanto más miramos entretenimientos televisivos, más baja será la creatividad y el rendimiento académico.⁷ Además, resulta en una falta de control emocional, incluyendo un aumento en la violencia y crímenes sexuales.⁸ El entretenimiento en Internet, videos y videojuegos también tienen un efecto adverso. Como el apóstol Pablo lo indicó, contemplando somos transformados (ver 2 Corintios 3:18).

La influencia más importante en el CE, no obstante, es lo que creemos. Nuestras creencias –esto es, nuestras evaluaciones de los acontecimientos, la manera en que pensamos sobre los problemas, nuestra silenciosa (o a veces no tan silenciosa) reflexión– moldean ampliamente nuestras emociones. Por lo tanto, nuestras creencias tienen mucho más que ver con nuestros sentimientos que lo que está ocurriendo en nuestra vida en la actualidad.

Tomemos un ejemplo de la Biblia. Las autoridades locales arrestaron y golpearon cruelmente a Silas y a Pablo sin un juicio justo. Luego los arrojaron a un calabozo áspero y sucio, y trabaron sus pies en el cepo (Hechos 16:22-24). Pero ellos cantaban alabanzas a Dios. ¿Por qué? Porque sus pensamien-

tos eran más poderosos que lo que estaba sucediendo en su vida. Podemos aprender y desarrollar la inteligencia emocional abrazando varios principios. Ilustremos tres de ellos a través de ejemplos bíblicos.

El caso de Saúl

El rey Saúl era alto, apuesto (1 Samuel 9:1, 2) y rico. Tales características, sin embargo, tienen poco que ver con la inteligencia emocional.

Comenzaron a desarrollarse en su mente pensamientos negativos que eran irracionales y perversos. Conocemos por lo menos tres causas para su agitación mental. La primera era una *distorsión cognitiva de la exageración y la minimización* –en otras palabras, magnificar cosas que no eran importantes y minimizar cosas que eran verdaderamente significativas.

¿Cómo minimizó Saúl? Cuando, confrontado con su culpa, acusó a otros y se justificó a sí mismo (1 Samuel 15:20, 21). “¿Por qué no hablas solo de lo que hice bien?” se quejó ante el profeta Samuel, quien lo había confrontado. “Te ocupas de las cosas que no hice bien, pero que, dicho sea de paso, no son tan importantes”. Saúl no aprendió de sus errores.

Saúl también *se obsesionó con las injusticias de su vida*. Como resultado de su culpa, recibió una sentencia, y Saúl pensó que el castigo era mayor que el crimen. Pero ¿era así? Después de todo, Dios mismo había emitido el veredicto. Debemos reconocer que no todos siempre sienten que son tratados injustamente, pero aun en tales situaciones adversas, obcecarse en esa injusticia causará, inevitablemente, problemas emocionales significativos.

El tercer aspecto del pensamiento distorsionado de Saúl, conectado con la exageración, fue una *excesiva autoestima* (vers. 16-19). También podemos llamarlo orgullo inflado, que fue fácilmente herido –en su caso, por la obvia preferencia que tenían las personas, especialmente las mujeres, por otro líder (1 Samuel 18:6-9).

Si no nos encontramos constantemente exultantes por los aplausos, si tenemos humildad y no una exageración distorsionada del ego, tenemos menos probabilidades de deprimirnos seriamente por la censura o el chasco. Esto no significa que deberíamos tener un bajo sentido del valor propio. Un cristiano reconoce que Cristo habría muerto solamente por un alma, dándonos así un valor infinito. Pero, cuando pensamos que somos más importantes que la persona que se sienta a nuestro lado, por quien Cristo también murió, hemos caído en la arrogancia y el orgullo.

Aunque era un hombre con un potencial maravilloso, Saúl vivió una vida egoísta, nunca confió completamente en Dios ni le obedeció y nunca aban-



donó su orgullo por más de unos pocos días. Finalmente, bajo tremendo estrés y con sus enemigos rodeándolo, su triste vida terminó en el suicidio.

El caso de Salomón

Una segunda distorsión cognitiva es el *razonamiento emocional*, que sería algo así: me siento fracasado; por lo tanto, soy un fracaso. Me siento agobiado y sin ayuda; por consiguiente, mis problemas son imposibles de resolver. Me siento como si estuviera por encima del mundo; por lo tanto, soy invencible. Estoy enojado con usted, y eso prueba lo cruel y desconsiderado que ha sido conmigo. Tal razonamiento emocional frecuentemente da lugar a un ciclo de adicción.

En el libro bíblico de Eclesiastés, Salomón escribió: “Dije yo en mi corazón: Ven ahora, te probaré con alegría, y gozarás de bienes. Mas he aquí esto también era vanidad. [...] No negué a mis ojos ninguna cosa que desearan, ni aparté mi corazón de placer alguno” (Eclesiastés 2:1-10, NVI).

Si alguien se está divirtiendo, dijo Salomón, quiero hacer lo que están haciendo. Lo interesante es que aunque hoy realmente tenemos más “cosas divertidas” para hacer que antes, la depresión es una epidemia en nuestra sociedad. Por consiguiente, si las cosas placenteras podrían prevenir o tratar la depresión, deberíamos tener los niveles más bajos de depresión. Pero no es el caso.

La mayoría de las “cosas divertidas” en las que las personas de nuestra sociedad participan producen picos en el nivel de dopamina en nuestros cerebros, creando una sensación de placer; pero poco después resultan en una caída dramática muy por debajo del nivel normal. Es más, cuanto más hacemos tales cosas, tanto menos efecto tienen. Pronto, cuando nos dedicamos a nuestra adicción predilecta, apenas llegamos a un estado neutral. El resto del tiempo, sin embargo, sentimos una profunda y agobiante sensación de tristeza.

Salomón también escribió: “Aborrecí, por tanto, la vida [...] por cuanto todo es vanidad y aflicción de espíritu. Volvió, por tanto, a desesperanzarse mi corazón” (vers. 17-20). Él tenía más dinero que nadie, las casas y los jardines más hermosos, y las mujeres más bellas. Sus contemporáneos pensaban que debía ser la persona más feliz de todas. Pero su gratificación egoísta no le trajo felicidad. “Por su propia amarga experiencia, Salomón aprendió cuán vacía es una vida dedicada a buscar las cosas terrenales como el bien más elevado”.⁹

Finalmente, Salomón dio un giro en su vida. Y si esta vida de disipación pudo darse vuelta, hay esperanza para cada uno de nosotros.

Jonatan Martensson señala una solución para el razonamiento emocional: “Los sentimientos son como las olas”, observa. “No podemos evitar que vengan, pero podemos elegir en cuál navegar”. Y podemos seleccionarlos basándonos en lo que es verdadero y está en armonía con el plan de Dios para nuestra vida.

El caso de Elías

Elías “se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morir, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres” (1 Reyes 19:4). Este profeta del Antiguo Testamento no tenía un sentido de orgullo excesivo, ni se había involucrado con un estilo de vida indulgente. Vivió una vida simple. Sin embargo, sufrió una depresión significativa.

Siendo un hombre que siempre había seguido la voluntad de Dios, Elías acababa de presenciar la milagrosa intervención de Dios en el Monte Carmelo. Pero, ese mismo día, alguien le informó que iba a perder su vida, y entró en pánico. ¿Tenía razón Elías de tener miedo de Jezabel? Sí, porque ella había matado a todos los profetas del Señor. Pero, en lugar de depender de la protección de Dios, se volvió y huyó. Cuarenta días más tarde, estaba tan deprimido que quería morir.

Dios tuvo que colocar a Elías en un programa de recuperación de la depresión. Como muchas personas deprimidas, el profeta quiso estar a oscuras, en la cueva. Dios tuvo que enviar un terremoto y un torbellino para sacarlo hacia la luz. Después de estas cosas, no obstante, el Señor recurrió a lo que era más importante para la recuperación de Elías. Le proveyó terapia cognitiva-conductual para corregir los pensamientos distorsionados del profeta.

La distorsión de Elías era la *generalización excesiva*. “Soy el único que no se ha inclinado ante Baal”, dijo. En una primera instancia, el Señor no le impidió expresar ese pensamiento. Pero luego el profeta lo repitió y Dios no pudo dejar que continuara en su generalización excesiva autodestructiva. “Elías”, dijo el Señor, “hay otros siete mil que tampoco han doblado sus rodillas ante Baal”.

Para ayudar a Elías a vencer su depresión, Dios le dio una serie de tareas específicas (vers. 15, 16). El profeta siguió lo que el Señor le pidió que hiciera, y no solo se recuperó, sino también Dios se llevó a Elías al cielo sin que viera la muerte (2 Reyes 2:11).

Liberados

Si los pensamientos están mal, los sentimientos también lo estarán –y los pensamientos y los sentimientos combinados forman el carácter personal.



Pero la buena noticia es que reconstruir nuestro pensamiento *nos cambiará*. La Biblia dice: “Sean transformados mediante la renovación de su mente” (Romanos 12:2, NVI). No solo tenemos que reconocer los pensamientos distorsionados, sino también debemos corregirlos y reemplazarlos por aquellos que son verdaderos y ciertos, y que tienen su fuente en Dios.

¿Cómo podemos, entonces, proteger y mejorar nuestra inteligencia emocional? Comiendo alimentos saludables; durmiendo lo suficiente; evitando los malos entretenimientos en Internet, televisión y películas; y evitando las distorsiones negativas: la exageración, los razonamientos emocionales, la generalización exagerada y demás.¹⁰ Debemos llenar nuestra mente con pensamientos certeros y verdaderos, derivados de una comprensión del plan de Dios para nuestra vida. Entonces, Cristo dice: “conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres” (S. Juan 8:32).

La manera de deshacernos de los pensamientos negativos es reemplazarlos por pensamientos positivos. Los pensamientos depresivos y de auto-derrota irrumpirán en nuestra mente. Pero, en esos momentos, el consejo del apóstol Pablo es extremadamente útil: “Poned la mira en las cosas de arriba, no en las de la Tierra. Porque habéis muerto, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios. Cuando Cristo, vuestra vida, se manifieste, entonces vosotros también seréis manifestados con él en gloria” (Colosenses 3:2-4). Note cuidadosamente esta instrucción divina. Primero nos aconseja “poner la mira en las cosas de arriba”. Podríamos parafrasearlo de esta manera: “Elija llenar su mente con la realidad de la verdad divina. No permita las distorsiones con las que el enemigo quiere moldear su pensamiento”.

“Poner la mira en las cosas de arriba” produce una gran diferencia en nuestros procesos mentales por dos motivos importantes. Primero, nuevamente sentimos que “nuestra vida está escondida con Cristo en Dios”. En él somos afirmados y aceptados. Y en él estamos salvos y seguros. Él es nuestro refugio y fortaleza. En la Cruz, Jesús triunfó sobre todas las fuerzas del mal. Su victoria es nuestra (Colosenses 2:15). Nada puede arrebatarnos de sus manos (S. Juan 10:27, 28). Nada puede separarnos de su amor (Romanos 8:35-39). Y nada puede quitarnos nuestra profunda paz interior y gozo si, por fe, diariamente comprendemos el hecho de que nuestra vida real está protegida por Jesús y Dios el Padre.

Segundo, “poner la mira en las cosas de arriba” transforma nuestra vida poderosamente porque, “cuando Cristo, nuestra vida, se manifieste” en la Segunda Venida, nos uniremos a él en gloria. Esto es esperanza y aliento más allá de cualquier cosa que pudiera molestarnos o acosarnos. Jesús está

volviendo para llevarnos a casa. Un día, el sufrimiento, la enfermedad y la depresión se acabarán. La opresión y la injusticia se desvanecerán en el pasado eterno. En Cristo, a través de Cristo y por causa de Cristo, podemos tener pensamientos positivos, esperanzadores, gozosos hoy y por toda la eternidad.

Referencias

- ¹ W. D. S. Killgore *et al.*, "The Effects of 53 Hours of Sleep Deprivation on Moral Judgment" [Los efectos de 53 horas de privación del sueño en el juicio moral], *Sleep*, volumen 30 (2007), pp. 345-352.
- ² Howard Gardner, *Frames of Mind: The Theory of Multiple Intelligences* [Estructuras de la mente: la teoría de las inteligencias múltiples] (Nueva York: Basic Books, 2003).
- ³ Daniel Goleman, *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ* [Inteligencia emocional: por qué puede ser más importante que el coeficiente intelectual] (Nueva York: Bantam Books, 1995).
- ⁴ M. D. Aydin *et al.*, "The Impact of IQ and EQ on Pre-eminent Achievement in Organizations: Implications for the Hiring Decisions of HRM Specialists" [El impacto del CI y el CE en los logros preeminentes en las organizaciones: implicaciones en las decisiones de contratación por parte de especialistas en RR.HH.], *International Journal of Human Resource Management*, volumen 16 (2005), pp. 701-719.
- ⁵ L. M. Ito *et al.*, "Cognitive-behavioral therapy in social phobia" [La terapia cognitiva conductual aplicada a la fobia social], *Revista Brasileira de Psiquiatria*, volumen 30 (2008), pp. S96-101; T. D. Borkovec y E. Costello, "Efficacy of Applied Relaxation and Cognitive-Behavioral Therapy in the Treatment of Generalized Anxiety Disorder" [Eficacia de la relajación aplicada y terapia cognitiva conductual en el tratamiento del trastorno de ansiedad generalizada], *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, volumen 61 (1993), pp. 611-619; G. A. Fava *et al.*, "Six-year Outcome of Cognitive Behavior Therapy for Prevention of Recurrent Depression" [Resultado de seis años de terapia cognitiva conductual en la prevención de depresión recurrente], *American Journal of Psychiatry*, volumen 161 (2004), pp. 1.872-1.876.
- ⁶ B. L. Beezhold, C. S. Johnston y D. R. Daigle, "Vegetarian Diets Are Associated With Healthy Mood States: A Cross-sectional Study in Seventh Day Adventist Adults" [Las dietas vegetarianas están asociadas con buenos estados de humor: un estudio transversal en adultos adventistas del séptimo día], *Nutrition Journal*, volumen 9 (2010), disponible en www.nutritionj.com/content/pdf/1475-2891-9-26.pdf
- ⁷ I. Sharif y J. D. Sargent, "Association Between Television, Movie, and Video Game Exposure and School Performance" [Relación entre la exposición a la televisión, las películas y los videojuegos, y el desarrollo académico], *Pediatrics*, volumen 118 (2006), pp. e1.061-1.070.
- ⁸ L. R. Huesmann *et al.*, "Longitudinal Relations Between Children's Exposure to TV Violence and Their Aggressive and Violent Behavior in Young Adulthood: 1977-1992" [Relaciones longitudinales entre la exposición de los niños a la violencia televisiva y su comportamiento agresivo y violento en la adultez temprana], *Developmental Psychology*, volumen 39 (2003), pp. 201-221; B. J. Bushman y C. A. Anderson, "Media Violence and the American Public: Scientific Facts versus Media Misinformation" [Violencia mediática y



el público estadounidense: hechos científicos versus desinformación mediática], *American Psychologist*, volumen 56 (2001), pp. 477-489.

⁹ Elena de White, *Profetas y reyes* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1987), p. 56.

¹⁰ Neil Nedley, *The Lost Art of Thinking: How to Improve Emotional Intelligence and Achieve Peak Mental Performance* [El arte perdido de pensar: cómo mejorar la inteligencia emocional y lograr el máximo rendimiento mental] (Ardmore, Oklahoma: Nedley Pub., 2011).

ENEMIGO GLOBAL

Viene un día mejor: anticipélo.



La depresión es un problema global que puede afectar a cualquiera en cualquier lugar. Las estadísticas muestran que más de 350 millones de personas de todas las edades la sufren. Siendo la principal causa de discapacidad en todo el mundo, es una gran parte de la carga mundial de enfermedad. Quienes estudian los patrones de las enfermedades predicen que tales números solamente aumentarán en el futuro.

La Organización Mundial de la Salud describe la depresión como “un desorden mental común”, caracterizado por tristeza, pérdida de interés o placer, sentimientos de culpa o baja autoestima, trastornos en el sueño o en la alimentación, cansancio y baja concentración”.¹ En el peor de los casos, la depresión puede llevar al suicidio. Alrededor de un millón de personas mueren por enfermedades relacionadas con la depresión cada año. Esto es aún más preocupante cuando nos damos cuenta de que una cantidad de principios positivos y tratamientos efectivos pueden marcar una gran diferencia para las personas que están lidiando con la depresión.

Incluso un mayor nivel de vida no asegura la felicidad. “Basados en entrevistas detalladas con más de 89.000 personas, los resultados [de la investigación] mostraron que el 15% de la población de los países con altos niveles de ingresos, comparado con el 11% para los países con niveles medios o bajos de ingresos, tiene probabilidades de padecer una depresión durante su vida, con el 5,5% habiéndola padecido en el último año”.² Como podemos ver, el dinero no es la solución a la desilusión, el desánimo y la desesperanza.



La misma investigación muestra que las mujeres “tienen el doble de probabilidades de sufrir una depresión que los hombres, y la pérdida del cónyuge, ya sea por muerte, divorcio o separación, era un factor contribuyente principal”.³ La causa de la depresión no es la misma para todos. Para algunos, es un problema genético que afecta el balance de químicos (neurotransmisores) en el cerebro. Para otros, un evento estresante de la vida, tal como la muerte de un ser querido, perder el trabajo, un divorcio o algún evento tan estresante como estos, puede dispararla. En muchos casos, la depresión ocurre como resultado de la combinación de tanto el desequilibrio químico como un evento disparador. Cualquiera que sea la causa, ya sea una alteración química en el cerebro o el dolor del corazón por un gran evento de la vida, la depresión puede dañar la vida de una persona y necesita soluciones efectivas.

Una condición seria

La depresión puede ser muy perjudicial. Millones de personas viven en la oscura sombra de la tristeza, la pesadumbre y la desesperanza, y muchas veces luchan con sentimientos de ineptitud e inutilidad. Si bien hay grados de depresión —y todos sufrimos versiones menores de ella—, casi 22 mujeres de cada 100 tendrán un episodio o más de depresión severa durante su vida. Eso es casi el doble de probabilidad de que un evento tal ocurra en los hombres. Aproximadamente 13 de cada 100 hombres lidian con alguna forma de depresión durante su vida. Los niños hasta la edad de 10 años también pueden sufrir depresión, aunque la diferencia entre los géneros no aparece hasta los años reproductivos durante y después de la adolescencia. Una vez que pasan la menopausia, sin embargo, las mujeres son menos proclives a la depresión.

Múltiples factores hacen a las mujeres más susceptibles a la depresión inducida por el estrés que los hombres. También son alrededor de cuatro veces más proclives a padecer depresión invernal. Es la forma de depresión que ocurre en lugares donde en el invierno son muy cortas las horas de luz diurna. Las personas se despiertan y van al trabajo a oscuras, y de la misma manera regresan a casa, y tienen muy poca exposición a la luz del sol. Aún otro factor que puede influir en la aparición de la depresión son las fluctuaciones hormonales de los años reproductivos. Muy bien pueden afectar a los neurotransmisores en el cerebro, aumentando la vulnerabilidad a la depresión.

En muchas culturas, las mujeres no gozan de un estatus igual que los hombres, algo que también podría ser causa de depresión. Las demandas

colocadas sobre las mujeres en cuanto a engendrar hijos o regular el tamaño de la familia significan que muchas veces llevan responsabilidades desproporcionadas y responsabilidad por la función reproductiva. La esterilidad o la pérdida de un embarazo pueden ser vistas como un fracaso en cumplir su función. Los anticonceptivos orales pueden tener un potencial riesgo de depresión en mujeres susceptibles. Los factores hormonales pueden tener un rol cíclico (mensual) o durante el período posparto, luego de dar a luz. Cualesquiera que sean las causas, las mujeres con depresión necesitan y merecen cuidado serio y compasivo.

Los síntomas de la depresión varían de persona a persona. El cansancio persistente y la pérdida de energía son quejas comunes entre quienes la sufren. Los individuos deprimidos pueden sufrir pérdida de concentración y tornarse indecisos. Los sentimientos de culpa y de baja autovaloración muchas veces persisten por semanas y hasta meses a la vez. Algunos pueden tener dificultades para dormir o, por otro lado, dormir más de lo normal. Muchos se encuentran despertándose temprano. Las personas que sufren depresión tienden a perder el interés en las actividades diarias. Pueden luchar con pensamientos recurrentes de muerte y suicidio. Los cambios en los patrones alimentarios pueden causar pérdida de peso o bien aumento de peso (un cambio de más de 5% de peso corporal en un mes). En casos severos, los individuos con depresión pierden el interés en la comida y ya no encuentran placer en ninguna de las actividades de la vida, incluyendo las relaciones sociales.

La sociedad necesita reconocer que los desórdenes depresivos mayores son enfermedades tanto como lo son las más físicas, tales como la diabetes o la hepatitis. Los comentarios no aconsejables tales como “ponte las pilas” o “aguanta” reflejan ya sea falta de conocimiento, o más tristemente, la ignorancia de quien los hace. Tales declaraciones pueden causar dolor y quebranto adicionales, y un empeoramiento de la depresión.

El tratamiento de la depresión

Una persona que padece una depresión severa necesita ayuda profesional. No es aconsejable, y es peligroso, que personas entusiastas de la salud bien intencionadas pero no entrenadas intenten interferir en la vida de una persona que lucha con esta afección.

Hay una cantidad de maneras de abordar el tratamiento de una depresión severa. Cualquiera que tenga síntomas de depresión debería buscar la ayuda de un profesional de la salud instruido y calificado. Una evalua-



ción cuidadosa ayudará a determinar la forma exacta de tratamiento que se necesita. Los casos severos pueden requerir una internación. Junto con la medicación, tales programas proveen asesoramiento psicológico y un abordaje útil, tal como la terapia cognitiva conductual. Muchas veces los pacientes toman medicación por unos cuantos meses y, a veces, requieren tratamientos repetidos.

La depresión menor en hombres y mujeres muchas veces se mejora con programas de ejercicio. La Facultad de Medicina de Harvard informa datos esperanzadores acerca de este abordaje de la depresión. Un análisis de las investigaciones realizadas desde 1981 concluyó que “el ejercicio regular puede mejorar el ánimo en personas con depresión leve a moderada, y hasta puede ser un buen complemento al tratar con la depresión severa”.

El informe continúa diciendo que “en una investigación publicada en *Archives of Internal Medicine* [Archivos de medicina interna], se prescribió a 156 pacientes deprimidos un programa de ejercicio aeróbico, o bien se les prescribió un inhibidor selectivo de recaptación de serotonina llamado sertralina (Zoloft, un antidepresivo), o bien se les prescribieron ambas cosas. A las 16 semanas, entre el 60 y el 70% de las personas en los tres grupos ya no tenían depresión severa. De hecho, los puntajes grupales en dos escalas de medición de la depresión eran esencialmente los mismos”. “Una investigación publicada en 2005 [...] descubrió que caminar rápido durante 35 minutos por día 5 veces por semana o 60 minutos por día 3 veces por semana mejoró significativamente los síntomas en personas con depresión leve a moderada”.⁴

Si se siente un poco deprimido, salga afuera, camine y respire profundamente. Mientras lo hace, puede meditar en la bondad de Dios y pedirle a él que llene su mente con pensamientos positivos.

Otro factor al abordar la depresión tiene que ver con los alimentos que ingerimos. Un cambio en este sentido también puede aligerar la situación. La Clínica Mayo informa que la dieta puede contribuir a la depresión: “Algunas investigaciones preliminares sugieren que una dieta mala puede hacernos más vulnerables a la depresión. Los investigadores de Gran Bretaña consideraron la depresión y la dieta en más de tres mil oficinistas de edad media a lo largo de cinco años. Descubrieron que las personas que consumían una dieta de comida chatarra —una que era alta en carnes procesadas, chocolates, postres dulces, frituras, cereales refinados y productos lácteos de elevado contenido de grasa— tenían mayores probabilidades de informar síntomas de depresión”.⁵

En otras palabras, cuando usted come sus verduras, está beneficiando a su cerebro tanto como a su cuerpo. Ahora, no nos malentienda: no estamos sugiriendo que consumir una zanahoria por día lo mantendrá cantando todo el día. La depresión es un tema complejo, pero una dieta saludable es parte de un programa general de bienestar que ayudará a reducir el problema.

Algunos hábitos generales de salud también pueden ser efectivos:

- Consumir una dieta sana y equilibrada basada en vegetales.
- Tener rutinas regulares de descanso y sueño.
- Ejercitarse regularmente al aire libre.
- Cultivar relaciones significativas con familiares y amigos.
- Confiar en el poder y la gracia de nuestro amoroso Padre celestial.
- Cambiar su patrón de pensamiento, tratando de enfocar la mente en las posibilidades y en cosas positivas.
- Buscar ayuda profesional si tiene síntomas de depresión por períodos prolongados, y luego siga el tratamiento prescrito por un profesional calificado de la salud.

Uno de los antídotos más fuertes para la depresión es el apoyo social. Las relaciones cálidas y amantes, las amistades íntimas y lazos familiares fuertes producen toda la diferencia. Si se siente deprimido, hable con un amigo, comparta su carga con alguien en quien puede confiar. No necesita llevarla solo. De hecho, Jesús mismo nos invita a llevarle a él nuestras cargas más pesadas: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (S. Mateo 11:28).

Al lidiar con la depresión, puede ser útil un buen manejo del estrés, así como una equilibrada relación espiritual con Dios. Esa fue la experiencia de un profeta antiguo en tiempos bíblicos. Ya hemos hablado de él en el capítulo anterior, pero volvamos a su historia para ver qué más nos puede enseñar.

El estrés constantemente ocupaba los días de Elías, tal como cuando confrontó a los profetas idólatras del dios pagano Baal en el monte Carmelo. No había llovido por tres años y medio. Los cultivos habían fallado y el hambre acosaba la tierra. Elías hizo un desafío: si el Dios del cielo era supremo y todopoderoso, que él enviara lluvia. Pero si Baal era más poderoso, que respondiera las oraciones de sus profetas y derramara lluvias. Después de todo, eso era lo que sus adoradores pretendían que él hacía. La tensión aumentó, y la presión creció. Los profetas de Baal vociferaron sus oraciones sin sentido, y nada sucedió. Luego Elías petitionó al Cielo, y vino la lluvia. El profeta de Dios fue



testigo de un milagro, y estaba eufórico. Pero su experiencia en la cima del monte pronto se tomaría en desesperanza.

Jezabel, la esposa del rey Acab, ahora amenazaba la vida de Elías. Exhausto y temeroso, el profeta de Dios huyó. Cuanto más viajaba, más deprimido se volvía. El abatimiento reposaba sobre él como una oscura nube. Confundido y desanimado, no tenía deseos de vivir. Las Escrituras registran la historia de esta manera: “Y él se fue por el desierto un día de camino, y vino y se sentó debajo de un enebro; y deseando morirse, dijo: Basta ya, oh Jehová, quítame la vida, pues no soy yo mejor que mis padres” (1 Reyes 19:4). Elías se deprimió tanto que ya no le parecía que valía la pena vivir.

Comentando sobre el incidente, una escritora cristiana agrega: “A todos nos tocan a veces momentos de intensa desilusión y profundo desaliento, días en que nos embarga la tristeza y es difícil creer que Dios sigue siendo el bondadoso benefactor de sus hijos terrenales; días en que las dificultades acosan el alma, en que la muerte parece preferible a la vida. Entonces es cuando muchos pierden su confianza en Dios y caen en la esclavitud de la duda y la servidumbre de la incredulidad. Si en tales momentos pudiésemos discernir con percepción espiritual el significado de las providencias de Dios, veríamos ángeles que procuran salvarnos de nosotros mismos y luchan para asentar nuestros pies en un fundamento más firme que las colinas eternas; y nuestro ser se compenetraría de una nueva fe y una nueva vida”.⁶

En este punto crítico en la vida de Elías, Dios proveyó alimento y agua para el profeta, lo invitó a descansar, y lo animó con la seguridad de que él todavía estaba a su lado. Finalmente, Elías abandonó su calabozo de desesperación y una vez más se regocijó en la luz del sol de la presencia gozosa de Dios.

En muchos aspectos, la historia de Elías es la historia de cada uno de nosotros. Todos en algún momento sufren depresión como resultado de los eventos desafiantes de la vida. En esos momentos podemos contar con la ayuda de Dios.

Una nota elevada

Así que, terminemos el capítulo en una nota elevada. Cynthia (un seudónimo), una colega profesional de uno de los autores de este libro, sufrió una prolongada y profunda depresión. Pero con el tiempo, mientras ella seguía algunos de los consejos que se dan aquí, se liberó de la desesperanza que la esclavizaba. Aquí está el consejo de ella para cualquiera que esté atravesando una situación similar: “Si está deprimido por un tiempo prolongado, busque ayuda. No des-

carte la medicación. La medicación puede romper la muralla de oscuridad que lo rodea, y este logro le dará la fuerza que necesita para hacer los cambios en el estilo de vida que pueden asistir a su recuperación. Busque un buen y altamente recomendado médico. Comparta su lucha con otra persona, y pídale a esa persona que ore por usted”.

“Si su depresión es una lucha por la vida, aliméntese de la Palabra de Dios”, aconseja. “Lea y memorice textos sobre el gozo, tales como Nehemías 8:10, Salmo 34, 40 y 66, y el libro de Filipenses. Comience un 'diario del gozo' en el que agradece a Dios por cinco cosas cada noche antes de acostarse. Alimente su mente con cosas buenas. Subraye textos en su Biblia que hablen del gozo, de regocijarse, de la felicidad y la adoración, para que pueda reclamar esos textos cada día”. Finalmente, a ella siempre le gusta citar una frase escrita por un poeta hebreo: “Porque has sido mi socorro, y así en la sombra de tus alas me regocijaré” (Salmo 63:7).

Recuerde esta verdad eterna: es una ley de la mente el hecho de que gradualmente se adapta a los temas en los cuales se le permite reposar. Llene su mente de pensamientos positivos. Medite sobre la Palabra de Dios. Reclame sus promesas como propias. Crea que Jesús, la Luz del mundo, iluminará su oscuridad. No acepte mentiras acerca de usted. Siendo un hijo valioso de Dios, usted vale más para él de lo que alguna vez sabrá. ¡Entender nuestro valor ante su vista y su cuidado por nosotros nos ayudará a prosperar!

Referencias

¹ Organización Mundial de la Salud, “La depresión”, Nota descriptiva N° 369, disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs369/es/>

² BioMed Central, “Estadísticas globales de la depresión”, disponible en www.sciencedaily.com/releases/2011/07/110725202240.htm

³ *Ibid.*

⁴ Publicaciones de Salud de Harvard, “Understanding Depression” [Comprendiendo la depresión] (Boston: Facultad de Medicina de Harvard, 2008), disponible en www.hrcatalog.hrrh.onca/InmagicGenie/DocumentFolder/understanding%20depression.pdf

⁵ Clínica Mayo, “Diseases and Conditions: Can a Junk Food Diet Increase Your Risk of Depression?” [Enfermedades y dolencias: ¿Puede una dieta de comida chatarra aumentar su riesgo de depresión?], disponible en www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/expert-answers/depression-and-diet/faq-20058241

⁶ Elena de White, *Profetas y reyes* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1987), p. 119.

EL CAMINO DE LA LIBERTAD

El equilibrio es el camino al éxito: búsquelo



Era una escena de dolor desgarrador: niños llorando y una madre frustrada, obviamente alterada y enojada. “Es la gota que colma el vaso”, se dijo a sí misma. “¡Esto no va más!” Sam, el padre y esposo alcohólico, había vuelto a perder otro trabajo.

Era un hombre agradable, de voz suave; generalmente, un padre bueno y un esposo considerado, excepto cuando estaba bajo la influencia del alcohol. Muy querido y bienvenido en los círculos deportivos de su pueblo, siempre se lo podía ver participar de las celebraciones en la sede del club o el bar después de un juego de golf u otro evento deportivo. A medida que su adicción al alcohol le costaba trabajo tras trabajo, sin embargo, no solo perdió su seguridad financiera sino también los muchos amigos con quienes había jugado, bebido y socializado durante los “mejores” tiempos.

Él no solo tenía un problema con el alcohol; también fumaba cigarrillos. Ni siquiera el haber descubierto que tenía cáncer de laringe lo había motivado a dejar de fumar por más de unos pocos meses. Amenazas a su vida tales como el ataque al corazón y el cáncer, con frecuencia resultaban solo en cambios a corto plazo en su estilo de vida. La aleccionadora realidad es que se requiere algo más para efectuar transformaciones significativas y duraderas en nuestra conducta consolidada.

La triste historia de Sam da testimonio de un patrón, descrito mejor en sus propias palabras durante sus numerosos pero efímeros períodos de recu-

peración: “¡Puedo controlar el tabaco y el alcohol; no son mi amo!” La triste realidad es que ellos *eran* su amo, y él era, en efecto, su esclavo.

Su historia de amor con el alcohol afectó a muchos otros, especialmente a su familia. Dos de sus cuatro hijos también se convirtieron en alcohólicos. Verdaderamente, el sabio estaba en lo correcto cuando, en Proverbios 23:29 al 32, declaró: “¿Para quién será el ay? ¿Para quién el dolor? ¿Para quién las rencillas? ¿Para quién las quejas? ¿Para quién las heridas en balde? ¿Para quién lo amoratado de los ojos? Para los que se detienen mucho en el vino, para los que van buscando la mistura. No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá, y como áspid dará dolor”. En otras palabras, ya sea que se dé cuenta o no, el alcohol es una sustancia mortal. Sam descubrió demasiado tarde esta terrible verdad.

Quizás usted crea que beber con moderación es bueno para su salud. Pero ¿sabe que no existe un nivel seguro de consumo de alcohol que no resultará en mayores probabilidades de cáncer de mama entre las mujeres y de cáncer de colon entre los hombres? También hay problemas de adicciones, accidentes, violencia doméstica, y otros problemas de salud y sociales relacionados con el uso del alcohol. Si el alcohol es parte de su estilo de vida, sepa que la vida puede ser mucho mejor sin él.

¿Cuán grande es el problema con el alcohol?

Según el “Informe de la situación mundial sobre alcohol y salud” realizado por la Organización Mundial de la Salud en Génova en febrero de 2011:¹

Aproximadamente 2,5 millones de personas mueren cada año por causas relacionadas con el alcohol.

El 50% de los adultos lo han consumido.

El 4% de todas las muertes alrededor del mundo están relacionadas con el alcohol por medio de lesiones, cáncer, enfermedades cardiovasculares y cirrosis hepática.

En el nivel mundial, el 6,2% de las muertes masculinas involucra al alcohol.

El informe de la Organización Mundial de la Salud también revela que, en 2005 en todo el mundo, se consumían 6,13 litros de alcohol puro por persona de 15 años o más de edad. La cantidad pareció ser invariable en América y Europa, el Mediterráneo oriental y las regiones del Pacífico occidental. Sin embargo, los investigadores notaron un aumento marcado en África y



el sudeste asiático. El riesgo para la salud aumenta aún más con excesos alcohólicos o cuando las personas toman únicamente para emborracharse. Las definiciones de exceso alcohólico varían, pero en los Estados Unidos las autoridades en salud consideran como exceso alcohólico a más de cinco bebidas consecutivas por hombre y más de cuatro por mujer. La práctica del exceso alcohólico está prorrumpiendo en muchas partes del mundo.

El consumo de alcohol encabeza la lista de decenas de miles de muertes evitables cada año. “En la Unión Europea [UE], el alcohol da cuenta de unas 120.000 muertes prematuras por año: 1 de cada 7 hombres y 1 de cada 13 mujeres”, dice otro informe de la Organización Mundial de la Salud.² Tales estadísticas preocupantes sitúan tanto al alcohol como al tabaco como una de las principales causas evitables de muerte y discapacidad a nivel mundial.³ No es un producto común, el alcohol es muy peligroso.

Adicción al alcohol

De cada 100 personas que prueban alcohol, 13 desarrollarán alcoholismo durante su vida. Si hay un familiar de primer grado (por ejemplo, padre, madre, tío, tía, abuelos) que haya sufrido de dependencia del alcohol, las probabilidades se duplican. Pero, si la experiencia con el alcohol comienza antes de los 14 años, ¡la probabilidad de convertirse en un adicto aumenta un 40% más!⁴

Necesitamos educar a los niños desde una edad temprana acerca del peligro del alcohol. Tal apoyo social desarrolla la resiliencia y promueve elecciones saludables. Una capa de protección adicional tanto para jóvenes como para adultos es una fe viva y personal en Dios.

¿Por qué es la fe tan importante cuando nos involucramos con las adicciones? Por dos razones muy importantes. Primero, entender que nuestros cuerpos no son locales de diversión sino el templo del Dios viviente marca toda la diferencia. El Cristo que nos creó y nos redimió desea vivir en nosotros a través de su Espíritu Santo. Las palabras del apóstol Pablo hacen eco a lo largo de los tiempos: “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6:19, 20).

La segunda razón de que la fe produzca tanta diferencia en nuestra habilidad para vencer los hábitos destructivos es que cuando elegimos rendir nuestra voluntad débil y vacilante a Dios, él nos fortalece para ser capaces de derrotar los hábitos destructivos de nuestro estilo de vida. El apóstol Juan lo afirma en pocas palabras: “Porque todo lo que es nacido de Dios vence al mundo; y esta

es la victoria que ha vencido al mundo, nuestra fe" (1 S. Juan 5:4). Nuestro amoroso Padre celestial desea que cada uno de nosotros viva una vida libre de adicciones perjudiciales que nos predisponen a enfermedades con riesgo de muerte tales como el ataque al corazón y el cáncer.

El alcohol y el cáncer

El cáncer es una de las principales causas de muerte en todo el mundo. Las investigaciones realizadas en la Unión Europea, donde el cáncer se ha convertido en la segunda causa más común de muerte (con cerca de 2,5 millones de muertes por cáncer al año), estiman que el consumo de alcohol causa directamente el 10% de los cánceres en los hombres y el 3% en las mujeres. Evitar el alcohol podría prevenir aproximadamente el 30% del total de los casos de cáncer en la Unión Europea.⁵ Por todo el mundo encontramos fuertes evidencias de que el alcohol desencadena el cáncer de mama en las mujeres y el cáncer de colon tanto en hombres como en mujeres. No parece existir un límite o una dosis segura de alcohol que impedirá su efecto cancerígeno (agente causante del cáncer). Por lo tanto, es claramente peligroso que alguien recomiende el uso de alcohol para mejorar la salud, como algunos lo están haciendo por los posibles beneficios cardíacos.

El alcohol y la sociedad

Es bien sabido que el uso de alcohol se esconde detrás de accidentes de todo tipo, tales como muertes en las rutas, también violencia doméstica, asesinato, violación y otras actividades criminales. El alcohol es también la principal causa de retraso mental evitable en el mundo. Fácilmente cruza la placenta y daña el desarrollo del cerebro del bebé que aún no ha nacido. Por lo tanto, no hay un nivel seguro de consumo de alcohol durante el embarazo.

El alcohol y la salud cardíaca

En los últimos veinte años se ha promocionado el alcohol como "cardiosaludable" y protector contra la enfermedad de las arterias coronarias. Mucho de este tema ha aparecido en publicaciones populares y científicas. Pero los muchos resultados contradictorios de varios de los estudios pueden deberse a una gran cantidad de razones. Investigadores destacados han sugerido que algo o todo el aparente efecto de protección cardíaca que se obtiene al beber moderadamente puede ser resultado de otros factores.⁶ Las diferencias en el estado de salud, la educación y el estado socioeconómico de los individuos estudiados han añadido más confusión a la interpretación de los datos. Por ejemplo, un



número de los sujetos incluidos en el grupo de los no bebedores habían sido bebedores antes de los estudios hechos y habían dejado de usar el alcohol por motivos de salud.⁷ Un creciente número de investigadores atribuye la mejor salud cardíaca que tienen los bebedores moderados no al alcohol sino a su estado de salud promedio y su estilo de vida saludable en otras conductas, tales como el ejercicio y la dieta, que eran superiores a las de los no bebedores estudiados.⁸

Tomando en cuenta todos los riesgos evidentes para la salud relacionados con el alcohol, no tiene sentido promover su uso para la salud cardíaca, especialmente cuando existen otros caminos probados y seguros para prevenir las enfermedades del corazón, tales como el ejercicio diario y una dieta saludable.

El tabaco asesino

Otro asesino es el tabaco. Cada día más de 1.000 millones de personas fuman o mastican tabaco, y 15.000 mueren diariamente por enfermedades relacionadas con él.⁹ La mayoría de esas muertes se podría haber evitado si las personas no fumaran, y mucho más si erradicáramos el humo de los ambientes. En síntesis: si usted fuma, se coloca a usted mismo en peligro.

El tabaco es un veneno letal y de venta libre promocionado en varias formas. Se lo puede fumar, masticar, inhalar, usar electrónicamente y hasta se lo puede disolver en agua (*shisha*). Todas sus formas son dañinas y aumentan sustancialmente el riesgo de enfermedad; e incluso, la muerte. ¡El tabaco mata a casi la mitad de sus consumidores!

El tabaco contribuye a la muerte de casi 6 millones de personas cada año. Seiscientos mil de ellos son no fumadores expuestos al humo de segunda mano.

Casi el 80% de los fumadores del mundo vive en países de ingresos bajos y medios.

El consumo de productos derivados del tabaco sigue creciendo a nivel mundial.

Aproximadamente una persona muere cada seis segundos como resultado de causas relacionadas con el tabaco.

Casi la mitad de los consumidores actuales finalmente morirá de una enfermedad relacionada con el tabaco.

El tabaco es un asesino gradual que demora varios años en deteriorar la salud de quien comienza a fumar. Es una de las amenazas más significativas a la salud pública que el mundo ha enfrentado alguna vez, no solo al matar al consumidor sino, frecuentemente, al afectar negativamente la salud de quienes están expuestos al humo como fumadores pasivos o incluso hasta matándolos.

El humo del tabaco contiene más de 2.000 químicos y sustancias. Se sabe que por lo menos 250 son dañinos, y que más de 50 causan cáncer.

Se define al humo de tabaco ajeno como aquel que llena los restaurantes, oficinas, hogares y cualquier espacio cerrado donde los productos derivados del tabaco se quemen, incluyendo cigarrillos, cigarros, pipas, *bidis* y pipas de agua (*shisha*). No hay un nivel seguro de exposición; está comprobado que causa enfermedades cardiovasculares y respiratorias en adultos, incluyendo cáncer de pulmón y enfermedades coronarias. En los bebés puede causar el síndrome de muerte súbita infantil. Los niños que son fumadores pasivos tienen más infecciones en las vías respiratorias superiores e inferiores.

Además, el tabaco es un “pasaporte a la droga”.¹⁰ Aquellos que lo usan corren el riesgo de usar y llegar a ser adictos a otras drogas, tales como marihuana, metanfetamina, cocaína y heroína.

Tanto el alcohol como el tabaco son extremadamente peligrosos. La evidencia científica y las estadísticas de la salud pública los muestran como los principales asesinos en el mundo de hoy. Es una decisión personal si usará tabaco, alcohol u otras sustancias dañinas y destructoras de la salud, pero nuestras decisiones tienen consecuencias.

Los hechos ciertamente hablan por sí solos. Fuimos creados para algo mejor que padecer enfermedades evitables como resultado de nuestras malas decisiones. Recuerde que nunca es demasiado tarde para comenzar a hacer elecciones positivas en el estilo de vida, y cuando lo hacemos, Dios viene inmediatamente en nuestro socorro para fortalecer nuestras decisiones. Lo que no podríamos conseguir nunca por nuestra propia cuenta lo lograremos a través de su fuerza.

El enemigo número uno

Ya en 1971, el presidente Richard Nixon declaró que “el enemigo público número uno de América en los Estados Unidos es el consumo de drogas. Para pelear y vencer a este enemigo es necesario pelear una nueva guerra total”.¹¹ Si esto era cierto en su época, lo es mucho más hoy en día, y la misma realidad se aplica también a otros países.

Por su naturaleza ilegal, no podemos tener estadísticas precisas sobre el tamaño de la industria de las drogas ilegales. Los especialistas lo han estimado en 300 mil millones de dólares, 400 mil millones de dólares, e incluso hasta en 1 billón de dólares al año.¹² En 2010, la Oficina de Drogas y Crímenes de las Naciones Unidas calculó que entre 153 millones y 300 millones de personas de 15 a 64 años se drogaron durante el año anterior, con un



más alto predominio del cannabis (marihuana) seguido por estimulantes de tipo anfetamínicos. Por lo general, el uso de drogas ilegales por parte de los hombres excede por lejos al de las mujeres, quienes, con mayor frecuencia, recurren a los tranquilizantes y los sedantes.¹³

Se ha estimado que solo el 20% de los que tienen problemas con las drogas recibe tratamiento por su dependencia. Las tragedias que resultan de tal consumo peligroso son impactantes. Se calcula que entre 99.000 y 253.000 mueren como consecuencia de las drogas. En algunos países, un gran número de los asesinatos está relacionado con las drogas. Por ejemplo, el Gobierno mexicano estima que el 90% de los asesinatos ocurridos en su país tiene conexión con las drogas. Aunque ese puede ser un caso extremo, aún nos dice mucho sobre el potencial maligno de las drogas ilegales.¹⁴

El impacto del uso de las drogas en la propia salud es indescriptible. Muchos piensan en esto solo cuando muere una persona famosa, como Philip Seymour Hoffman. Según el médico forense, el actor ganador del Oscar fue asesinado “por una mezcla tóxica de drogas”. No obstante, numerosas personas comunes se enferman y mueren cada día como resultado del abuso de las drogas.

Las drogas afectan a casi cada órgano del cuerpo. Pueden debilitar al sistema inmune, aumentando la susceptibilidad a infecciones; causan problemas cardiovasculares, incluyendo un ritmo cardíaco anormal, ataques al corazón e infecciones de los vasos sanguíneos y las válvulas cardíacas; provocan náuseas, vómitos y dolor abdominal; dañan el hígado; desencadenan derrames cerebrales; alteran la química del cerebro, conduciendo a una dependencia de sustancias; producen daños permanentes en el cerebro; afectan la memoria, la atención, la toma de decisiones; inducen a la paranoia, agresividad, alucinaciones, depresión y adicción; y “pueden plantear varios riesgos en las mujeres embarazadas y sus bebés”.¹⁵

Afortunadamente, los consumidores de drogas y sus familias no necesitan enfrentar el desafío solos. Muchos centros de rehabilitación y servicios de apoyo pueden ayudar. Narcóticos Anónimos es uno de ellos. Su visión es que “cada adicto en el mundo tiene la oportunidad de experimentar nuestro mensaje en su propio idioma y cultura, y encontrar la oportunidad para un nuevo modo de vida”.¹⁶ Con ayuda humana y divina, la victoria es posible.

Verdadero equilibrio en la vida

Usted puede estar luchando con las cadenas de adicción del alcohol, el tabaco, las drogas, el exceso de trabajo, la pornografía, adicción a los

medios o simplemente estar viviendo una vida desequilibrada. Pocos sentimientos se equiparan a la lisa y llana desesperación de intentar abandonar algo y fallar, y luego volver a intentar y seguir fallando. Los hábitos se forman fácilmente, pero son difíciles de romper. De hecho, el mero coraje y la fuerza de voluntad (¡“debilidad de voluntad”, si me lo permite!) no son suficientes para ganar la victoria sobre los hábitos esclavizantes y las adicciones. Necesitamos ayuda.

Un gran misionero y escritor, el apóstol Pablo, describe nuestra Fuente de fortaleza como una fuerza fuera de nosotros mismos. Afortunadamente, también comparte el secreto de tal fuerza y éxito: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). También agrega: “No os ha sobrevenido ninguna tentación que no sea humana; pero fiel es Dios, que no os dejará ser tentados más de lo que podéis resistir, sino que dará también juntamente con la tentación la salida, para que podáis soportar” (1 Corintios 10:13). Sea cual fuere el desafío que enfrente, otros ya lo han hecho. Usted no está solo en sus luchas. Y para cualquier cosa que podamos enfrentar, Dios ya ha provisto una vía de escape. En su fuerza, puede encontrar una vida satisfactoria, que está equilibrada física, mental, emocional y espiritualmente.

Aun el de voluntad más fuerte entre nosotros no puede lograr este verdadero equilibrio sin una fuerte dependencia del poder de nuestro clemente y todopoderoso Dios, quien no solo nos creó, sino también es capaz de sostenernos y fortalecer nuestra voluntad y nuestra habilidad para hacer sabias elecciones. Luego, nos alienta a ir más lejos en nuestra búsqueda del bienestar, incluso a pesar de nuestras limitaciones: “En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31, NVI). Evitar los hábitos y las prácticas dañinos, adictivos y destructivos llega a ser una decisión motivada espiritualmente, producto de la gratitud por las bendiciones asombrosas y maravillosas, y el privilegio del don de la vida.

Es alentador recordar que la ayuda nunca está lejos. Nuestro clemente Padre celestial está listo para guiar nuestras elecciones, asegurando un verdadero equilibrio en la vida, permanente y exitoso. Esto también se aplica a la prevención de hábitos destructivos y la victoria sobre ellos. ¡Pida ayuda a Dios ahora mismo! ¡No solo sobrevivirá, también prosperará!

Referencias

¹ Disponible en www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en



² “Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013” [Informe sobre el alcohol y la salud en 35 países europeos en 2013], disponible en www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-european-countries-2013

³ Thomas Babor *et al.*, *Alcohol: No Ordinary Commodity* [Alcohol: un producto no común], 2ª ed. (Nueva York: Oxford University Press, 2010), p. 70.

⁴ Richard K. Ries *et al.*, *Principles of Addiction Medicine* [Principios de la medicina de la adicción], 4ª ed. (Filadelfia: Lippincott Williams and Wilkins, 2009).

⁵ EuroCare, European Alcohol Policy Alliance [Cuidado europeo, alianza europea de política sobre el alcohol], “Alcohol and Cancer—the Forgotten Link” [Alcohol y cáncer—la conexión olvidada], disponible en www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link

⁶ Timothy S. Naimi *et al.*, “Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Non-drinking and Moderate-Drinking U.S. Adults” [Factores de riesgo cardiovascular y variables de confusión entre los adultos no bebedores y los que beben moderadamente en los Estados Unidos], *American Journal of Preventive Medicine*, volumen 28 (2005), pp. 369-373.

⁷ Kaye Middleton Fillmore *et al.*, “Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies” [Uso moderado del alcohol y reducción del riesgo de mortalidad: error sistemático en estudios futuros], *Addiction Research and Theory*, volumen 14 (2006), pp. 101-132.

⁸ B. Hansel *et al.*, “Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-Ile-de-France Cohort” [Relación entre la ingestión de alcohol, el estado de salud y social, y los factores de riesgo cardiovascular en la cohorte urbana de Paris-Ile-de-France], *European Journal of Clinical Nutrition*, volumen 64 (2010), pp. 561-568.

⁹ Robert Beaglehole *et al.*, “Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis” [Acciones prioritarias para la crisis de enfermedades no transmisibles], *Lancet* 377 (2011), pp. 1.438-1.447.

¹⁰ Organización Mundial de la Salud, “Tabaco”, nota descriptiva N° 339; disponible en www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es. Ver también Omar Sharey *et al.*, *The Tobacco Atlas* [El atlas del tabaco], 3ª ed. (Atlanta: American Cancer Society, 2009).

¹¹ Richard Nixon, “Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control” [Comentarios sobre un programa intenso para la prevención y el control del consumo de drogas], 17 de junio de 1971. Disponible en línea por John T. Woolley y Gerhard Peters, The American Presidency Project [El proyecto de la presidencia americana], en www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047. Para una cronología de la lucha contra las drogas en los Estados Unidos de América, ver www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/

¹² Ver www.unodc.org/pdf/WDR_2005/volume_1_chap2.pdf

¹³ Información disponible en www.unodc.org/documents/data-and-analysis/WDR2012/WDR_2012_Chapter1.pdf

¹⁴ *Ibíd.*

¹⁵ Gateway Foundation, “Effects of Drug Abuse and Addiction” [Efectos del consumo y la adicción a las drogas], disponible en <http://recoverygateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>

¹⁶ Visite el sitio web www.na.org/

ACTITUDES DE VENCEDOR

Un desafío hace a un campeón: acéptelo



Durante las últimas décadas, los investigadores se han comenzado a preguntar por qué algunos jóvenes que viven en ambientes de alto riesgo *no* adoptan conductas peligrosas. La conclusión a la que llegaron es que todo tiene que ver con un término llamado *resiliencia*.

La resiliencia es la habilidad de continuar funcionando saludablemente a pesar de la adversidad personal, del estrés de la vida, o incluso de un ambiente destructivo. Tal resiliencia parece desarrollarse como resultado de una amplia variedad de apoyo social. A pesar de la adversidad severa y de la presencia de factores de riesgo, los individuos resilientes desarrollan habilidades para salir adelante que los capacitan para tener éxito en la vida. Tienen un fuerte autoconcepto, creen en Dios y tienen una actitud positiva hacia el mundo que los rodea. Impulsados por un decidido sentido de propósito para su vida, ven los obstáculos de la vida como desafíos que pueden vencer. Sobre todo, la resiliencia parece tener que ver con la esperanza y una creencia positiva de que hay vida más allá de los obstáculos de hoy.

Vivir en un mundo de alto riesgo

Aunque las familias, las iglesias y las comunidades busquen protegerla, la juventud de hoy todavía vive en un mundo lleno de mucho riesgo. El material sexual muy explícito los aguarda en Internet con solo hacer un clic, y la mayor parte de la juventud informa que el acceso al alcohol,



la marihuana, la cocaína y las anfetaminas es relativamente fácil –aun en lo que muchos podrían considerar como un ambiente seguro y saludable. Por lo tanto, es importante que identifiquemos aquellos factores que capacitan a algunos jóvenes para ser exitosos a pesar del mundo peligroso en el que viven. Una vez que lo sepamos, podemos ayudar a otros jóvenes a emplear esas mismas estrategias de supervivencia.

El concepto de resiliencia es vital hoy en día. Si no podemos hacer que el ambiente hogareño y social sea el ideal; si no podemos sacar las drogas de la calle o quitar la violencia de la televisión, las películas y los videojuegos; y si no podemos eliminar el material dañino de Internet, entonces, ¿cómo podemos ayudar a los niños que crecen expuestos a todas estas influencias a permanecer sanos y tener éxito en la vida? ¿Qué podemos hacer como individuos, como iglesia o como comunidad para ayudar a la juventud a llegar a ser resiliente?

La primera cosa importante para recordar es que la resiliencia parece ser resultado de *¡relaciones de apoyo!* Además, la juventud resiliente con frecuencia tiene la habilidad de usar su fe religiosa para mantener una visión positiva de una vida significativa.¹

El rol de las relaciones

Las relaciones positivas, valiosas, sinceras y duraderas son claves para desarrollar jóvenes resilientes. Los adultos mayores que son compasivos o mentores, incluyendo a padres, maestros, clérigos o cualquier adulto responsable, todos juegan un papel importante en el desarrollo de la resiliencia. Relacionarse con individuos que proveen cuidado, abrigo y amor incondicional parece proveer a los jóvenes de un sentido de que pueden vencer cualquier dificultad que les depare la vida. Tales relaciones pueden inculcarles un sentido de valoración propia que les permite superarse más fácilmente. Un estudio particular descubrió que “los jóvenes resilientes tuvieron por lo menos una persona en su vida que los aceptaron incondicionalmente”.²

La resiliencia y las comidas familiares

Una estrategia efectiva y bastante simple que construye resiliencia es comer juntos como una familia. Una cantidad de estudios recientes informan que las comidas familiares contribuyen a bajar las conductas riesgosas y adictivas en los adolescentes y los adultos jóvenes. Los investigadores han identificado la hora de la comida familiar como un factor de protección contra conductas peligrosas como el uso de alcohol y drogas, fumar, actividad sexual temprana, desórdenes alimenticios y delincuencia.

Las comidas familiares pueden reducir la probabilidad de que los jóvenes se conviertan en víctimas de violencia.³ También parecen crear una mejor estabilidad social y mental. Los niños y los adolescentes que comparten sus comidas en familia y pasan tiempo con sus padres desarrollan una autoestima más alta, sufren menos depresión y tienen tasas más bajas de suicidio o de pensamientos suicidas.

Además, las comidas familiares ayudan a tener hábitos alimenticios y una nutrición más saludables. Lo más importante es que proveen un tiempo ideal para nutrir los valores espirituales y la creencia en Dios. Los estudios en materia de resiliencia han encontrado que creer en Dios tiene mucho que ver con el éxito futuro y con la habilidad para triunfar en las circunstancias difíciles de la vida.

Comer juntos como familia es una influencia positiva para los vínculos familiares. Los lazos afectivos familiares son uno de los factores más fuertes que dan lugar a la resiliencia. Así, las comidas familiares crean un ambiente en el cual la familia puede comunicarse entre sí, construir lazos duraderos entre padres e hijos, hablar de problemas y soluciones, y cultivar un sentido de estabilidad. Los padres pueden usar las horas de las comidas en familia para conocer y oír sobre los amigos de sus hijos y otros con los que interactúan fuera del hogar. Estos momentos también ofrecen la oportunidad para planear eventos futuros y actividades que acrecienten los vínculos de toda la familia.

Las demandas laborales, tanto como los dispositivos electrónicos, interfieren con el sentido de vinculación que debería darse a la hora de comer. Es crucial que los padres apaguen la televisión y no permitan el uso de dispositivos electrónicos durante las comidas. Nada debería interferir con la vinculación afectiva que ocurre en las cenas familiares. Es alentador que la juventud en realidad disfrute de la socialización de las comidas en familia.

Resiliencia y servicio

El servicio comunitario es otra actividad que promueve la resiliencia entre los jóvenes. Es un concepto firmemente establecido en las Escrituras. Jesús nos enseñó mucho acerca del servicio a los demás. En San Mateo 25:31 al 46, revela que su pueblo *sirve* a otros satisfaciendo sus necesidades, como por ejemplo: alimentar al hambriento y vestir al desnudo. Tenemos que mostrar una compasión amable y dar asistencia a todo su pueblo. Tal actividad práctica nos provee aun de otro método para proteger a nuestros hijos de los comportamientos de alto riesgo mientras, al mismo tiempo, fortalece su



fe y su creencia. De este modo, servimos a otros no solo dando dinero, sino también, junto a nuestra juventud, mediante la asistencia personal y práctica.

Podemos definir las actividades de servicio como cualquier asistencia que beneficie a quienes viven en nuestra comunidad local. Es imperativo alimentar, vestir y proteger a las personas. Más allá de eso, podemos animar, visitar, socorrer y confortar a otros que están en una posición de necesidad por alguna razón. Pero alguno podrá preguntar: ¿Qué tiene que ver el servicio con los niños y las conductas de alto riesgo?

Primero de todo, cambia la vida de los jóvenes. Por medio del servicio, es mucho más probable que adopten conductas prosociales sanas. Hace algunos años, el senador John Glenn, más tarde presidente de la Comisión Nacional para el aprendizaje en servicio y astronauta famoso (en los EE.UU.), indicó que más del 80% de las escuelas que tenían al servicio como parte de sus asignaturas escolares indicaron que la mayoría de los estudiantes que participaron mejoró en sus calificaciones.⁴ ¿No es interesante que siguiendo las directivas de Jesús en Mateo 25 la juventud se beneficie personalmente? El involucrarse en el servicio también se relaciona fuertemente con una tasa más baja de conductas de alto riesgo y un uso del alcohol significativamente más bajo.⁵

Los grupos religiosos con frecuencia pueden jugar una función primordial en el servicio comunitario. Pueden organizar oportunidades de servicio y proveer liderazgo adulto responsable. Y es la presencia de adultos responsables y solidarios lo que marca la diferencia. Durante las actividades de servicio, los adultos pueden mostrarles que realmente les importa la vida de los jóvenes, servir de modelos y compartir los principales valores espirituales vitales que se relacionan con el éxito. El liderazgo de los adultos en las actividades de servicio puede ayudar a vencer los efectos negativos de un difícil ambiente en el hogar.

A fin de que las comunidades y los jóvenes vivan su vida al máximo, cada uno de nosotros debe hacer su parte para desarrollar jóvenes resilientes libres de conductas de riesgo. Promover relaciones solidarias, compartir el valor de las comidas familiares e implementar programas de servicio comunitario que alienten la participación de la juventud ayudan a lograr esta meta. Esto marcará toda la diferencia en la vida de nuestros jóvenes.

Referencias

¹ T. P. Hebert, "Portraits of Resilience: The Urban Life Experience of Gifted Latino Young Men" [Retratos de resiliencia: la experiencia de vida urbana de jóvenes latinos talentosos], *Roepfer Review*, volumen 19 (1996), pp. 82-90.

² R. Brooks, "Children at Risk: Fostering Resilience and Hope" [Niños en riesgo: fomentando la resiliencia y la esperanza], *American Journal of Orthopsychiatry*, volumen 64 (1994), pp. 545-553.

³ D. C. McBride *et al.*, "Family Dinners and Victimization" [Cenas familiares y victimización], material presentado en la Sociedad Norteamericana de Criminología, Chicago, Illinois, noviembre de 2012.

⁴ John Glenn, "The Benefits of Service-Learning" [Los beneficios del aprendizaje en servicio], *Harvard Education Letter* (enero/febrero de 2001), disponible en <http://hepg.org/hel/article/150>

⁵ G. L. Hopkins *et al.*, "Service Learning and Community Service: An Essential Part of True Education" [Aprendizaje en servicio y servicio comunitario: una parte esencial de la verdadera educación], *Journal of Adventist Education* (mayo/junio de 2009), pp. 20-25.

ÁREA DE DESCANSO

El descanso es el remedio para la fatiga: estímelo



Historias sobre cómo los directivos de las fábricas robaban el tiempo de sus trabajadores vienen de la Inglaterra de los siglos XVIII y XIX. Los directivos simplemente retrocedían las manecillas de los relojes a medida que el día avanzaba, obligando a los desafortunados empleados a trabajar más horas sin un pago extra. Otro ardid consistía en hacer avanzar el minutero durante el mediodía tres minutos por cada minuto, acortando de esta manera la hora del almuerzo. Tales prácticas les robaban a los trabajadores lo único que nunca se puede recuperar: el tiempo.

Podemos perder dinero en el mercado bursátil o en alguna otra mala inversión, aunque a veces logramos recuperarlo. O si se deteriora nuestra salud, podemos llegar a recobrarla por medio de una atención médica apropiada, dieta y ejercicio. Pero el tiempo perdido o robado —ya sea un minuto, un día, una semana, o lo que fuere— se ha ido para siempre. En la película *El precio del mañana* (2011), la sociedad controla el proceso de envejecimiento para evitar el exceso de población. Al tener mucho dinero, las personas ricas pueden adquirir un período de vida más largo que aquellos que son pobres. No obstante, lo que es posible en la ficción es imposible en la vida real. Nadie puede comprar el tiempo.

El reloj marca las horas en forma incesante, independientemente de lo que hagamos. Desde todas las direcciones nos asedian fuerzas que nos restan tiempo así como lo haría un carterista con nuestra billetera. Los

teléfonos más rápidos, las tabletas electrónicas más rápidas, las conexiones a Internet más rápidas y computadoras más rápidas no parecen resultar en que tengamos más tiempo. Por el contrario, es una de las tristes realidades del mundo moderno que, cuanto más rápido hacemos las cosas, menos tiempo tenemos para nosotros mismos. Y, aunque la falta de tiempo es un gran mal de la vida moderna, un antídoto poderoso para nuestro dilema moderno viene, de hecho, de la antigüedad. Se llama sábado, y es, junto con un descanso apropiado, una de las mejores maneras en que el ser humano agitado encuentra descanso.

Refugio

En los lugares del mundo donde se suelen producir huracanes, tornados y tsunamis, las personas construyen refugios. Estos existen por una razón: refugiarse a las personas de las tormentas, particularmente de los tornados. Pero hay un problema: tenemos que llegar hasta el refugio. Si no estamos cerca de uno y la tormenta azota, podemos quedarnos sin refugio. Tal refugio no nos va a salir a buscar —nosotros tenemos que ir hacia él.

Dios, no obstante, ha creado uno que, en lugar de nosotros tener que correr hacia él, ¡viene hacia nosotros! A mil seiscientos kilómetros por hora (la velocidad de rotación de la Tierra), el sábado circunda el globo. Llegando con una puesta de sol, partiendo con la siguiente, el séptimo día sábado inunda el planeta trayendo con él, a nuestros hogares y vidas, un refugio de las incesantes demandas del mundo sobre nosotros y sobre nuestro tiempo. Este refugio, este reposo, es tan importante que Dios nos lo ofrece una vez a la semana, sin excepción. Nuestro descanso sabático es un símbolo de nuestra confianza en nuestro amoroso Creador, quien tiene más cuidado de nosotros de lo que podamos imaginar. Durante el sábado encontramos refugio y protección de los cuidados, las ansiedades y los problemas de la vida.

El sábado simboliza nuestro descanso en aquel que nos ama más de lo que podemos imaginar. Abraham Heschel, un prominente autor judío, describió el sábado como un “palacio en el tiempo”.¹ Una vez a la semana, el palacio celestial de Dios desciende del cielo a la Tierra por 24 horas y nuestro Creador abre para nosotros la gloria de su presencia. Libres de las perplejidades de la Tierra y las cargas angustiantes del diario vivir, nos encerramos con él en nuestro santuario sabático de refugio. Dios no solo nos invita a su descanso sabático, sino también nos indica adorar y cesar de nuestro trabajo. Él sabe que una vida de apuro incesante y constante traba-



jo arruinará nuestra fuerza vital, debilitará nuestro sistema inmunológico, y así absorberá nuestra atención de manera que nos olvidaremos de él. Junto con los mandamientos en contra de matar, robar y adulterar, encontramos el mandato de descansar. Esto nos dice lo importante que es para nuestro bienestar general. Pero el descanso del que nuestro Señor está hablando es mucho más que físico, aunque sin duda incluye dormir. Es el descanso total de la mente, el cuerpo y el espíritu en el contexto de su amor y su cuidado por nosotros.

Dormir y el descanso sabático

Sin duda, entre todas las cosas a las que se refiere el sábado y todas las cosas que nos trae, el descanso es central. Incluso su nombre en hebreo, *shabbat*, proviene del verbo que significa “cesar, descansar”. Sin embargo, por más crucial que pueda ser el descanso sabático, en y por sí mismo no es suficiente. Descansar un día a la semana, aunque nos beneficia espiritual, mental y físicamente, sería insuficiente sin otro tipo de descanso: el del sueño.

Dios no nos da la orden de que durmamos lo suficiente, como lo hace con respecto a nuestro descanso sabático. Él no necesita hacerlo porque nuestros propios cuerpos, si los escucháramos, nos dan la orden. Está en nosotros si vamos a hacer caso o no. En cierto sentido, así como el sábado siempre viene hacia nosotros, el sueño hace lo mismo.

Por supuesto, así como violar un mandato de Dios trae consecuencias negativas, ignorar lo que nuestro cuerpo nos dice también lo hará. En 2011, un hombre chino murió después de una maratón de tres días que pasó enfrente de la computadora en un cibercafé casi sin comer ni beber. Dos años más tarde, en diciembre de 2013, Mira Diran, una joven empleada de la agencia de publicidad Young & Rubicam, en Indonesia, trabajó durante tres días seguidos. Ella usó bebidas energizantes para mantenerse despierta. Pero el precio que pagó por su extravagante dedicación fue la muerte.

Es asombroso cuán sombrío y triste puede parecer el mundo cuando lo vemos a través de ojos caídos y agotados por la privación de sueño. Por otro lado, el sentido de renacimiento y renovación después de una larga noche de sueño profundo es totalmente refrescante. Después de todo, si Dios creó a los seres humanos para trabajar (Génesis 2:15), también los creó para descansar. Y, entre el descanso del sábado y el del sueño, y la bendición del trabajo equilibrado y productivo, podemos disfrutar de un óptimo bienestar físico, espiritual y mental. El sábado y el sueño son el verdadero descanso para la agitación humana.

Sueño

La investigación científica es clara: como seres humanos, necesitamos dormir. Si no dormimos lo suficiente, no podemos funcionar apropiadamente. Todos, ya sea que lo admitan o no, saben cuán importante es dormir. A pesar de años de estudio, este asunto todavía guarda un misterio. Qué es exactamente, qué hace y por qué afecta nuestros cuerpos y mentes de la manera en que lo hace son preguntas que todavía necesitan muchas respuestas. Lo que sí sabemos es que dormir es esencial para la salud y el bienestar. Y, aunque no garantiza que no nos enfermaremos, su falta implica que tarde o temprano lo haremos.

¿Cuánto sueño es suficiente? La respuesta varía, porque las personas, su salud, sus hábitos de trabajo, su edad y su metabolismo varían. Por razones prácticas, la mayor parte de las personas necesita alrededor de ocho horas de sueño nocturno (algunos estudios indican un rango de siete a nueve horas). Es la cantidad óptima necesaria para disfrutar de todos los beneficios del dormir. Además de ayudarnos a sentirnos descansados y mejor emocionalmente y físicamente, el sueño ayuda a combatir la infección, prevenir la diabetes, y reducir el riesgo de ataque al corazón, de obesidad y de elevada presión sanguínea.

“La salud del sueño es un asunto de particular preocupación para los individuos con dolencias crónicas y trastornos tales como artritis, enfermedades renales, dolor, virus de inmunodeficiencia humana (VIH), epilepsia, enfermedad de Parkinson y depresión. Entre los adultos mayores, las consecuencias cognitivas y médicas de trastornos del sueño no tratados empeoran la calidad de vida relacionada con la salud, contribuyen a las limitaciones funcionales y a la pérdida de independencia, y están asociadas con un aumento del riesgo de morir por cualquier causa”.²

Falta de sueño alrededor del mundo

A pesar de las máquinas que ahorran trabajo, los viajes en avión e Internet de alta velocidad, no conseguimos dormir lo suficiente. Podríamos pensar que con todo hecho más rápido tendríamos más tiempo para el descanso y la relajación. Pero muchos alrededor del mundo están durmiendo menos que las siete a nueve horas recomendadas. Además, un creciente número de personas tiene problemas para dormir, con muchos millones que sufren de algún tipo de trastorno crónico del sueño.

La falta de sueño nos lleva a un desempeño inferior durante el día. Reducir el sueño incluso por solo una hora y media, aunque sea solo por una noche,



resulta en una caída del estado de alerta durante el día de hasta el 32%. Es más, la falta de sueño debilita la memoria y las habilidades cognitivas. Y ¿quién no ha padecido el estrés adicional causado por el mal genio o la irritabilidad de alguno que no ha dormido lo suficiente? Los accidentes de trabajo son el doble de probables cuando uno de los trabajadores no durmió lo suficiente. La Administración Nacional de Seguridad Vial de los Estados Unidos estima que cada año los conductores somnolientos producen por lo menos 100.000 choques automovilísticos, 71.000 lesiones y 1.550 fatalidades solo en dicho país. Como los problemas causados por la falta de sueño afectan a aquellos que nos rodean también, se convierte entonces, en nuestra responsabilidad lograr un sueño y un descanso adecuados.

Consejos para un mejor descanso

Aunque algunas personas tienen serios problemas para dormir que requieren atención médica, aquí hay unas sugerencias simples que pueden ayudarnos a la mayoría a tener el sueño reparador que tanto necesitamos:

- Tómese en serio su descanso. Actúe para lograr un sueño y un descanso adecuados cada noche.
- Desarrolle patrones regulares para dormir. Nuestro cuerpo trabaja a ritmos, así que intente ir a la cama a la misma hora cada noche y levantarse a la misma hora, incluso los fines de semana.
- El ejercicio físico regular (la cantidad que su médico le recomiende) puede ser muy benéfico en ayudar a conseguir un buen descanso durante la noche. Cuando se ejercita, su cuerpo quema energía, y dormir es la mejor manera (junto con comer comida apropiada) de restaurarlo. “Dulce es el sueño del trabajador” (Eclesiastés 5:12).
- No vaya a dormir con el estómago lleno. Desarrolle la rutina de una comida ligera a la noche y evite la comida por lo menos dos horas antes de irse a dormir.
- Evite las bebidas cafeinadas; como la cafeína es un estimulante, puede mantenerlo despierto.
- Evite las situaciones estresantes antes de ir a dormir. Saque la televisión del dormitorio permanentemente. Resuelva los desacuerdos familiares durante las horas del día, no a la hora de ir a dormir.
- Céntrese en las cosas espirituales y reclame las promesas de Dios sobre la confianza y el descanso en él. “Guarda silencio ante Jehová, y espera en él” (Salmo 37:7). Muchas personas descubren que es extremadamente

beneficioso leer del libro de los Salmos antes de ir a dormir cada noche. Los Salmos tienden a traer calma a nuestra vida y paz a nuestra alma. Relajan la mente y nos preparan para dormir.

Descanso semanal

Dormir no es el único componente de nuestra necesidad general de descanso. Como hemos visto, Dios nos ordena el descanso semanal del sábado porque él sabía que, a menos que lo ordenara, no descansaríamos lo suficiente. Si las personas, tan conducidas por el deseo de sacar ventaja, de ganar más dinero, de aprender más, no se permiten a sí mismas ni siquiera el descanso físico necesario, ¿quién guardaría el sábado también? Incluso, como todos los mandamientos de Dios, el descanso semanal sabático es para nuestro propio bien. Él les dijo a los hijos de Israel: “Que guardes los mandamientos de Jehová y sus estatutos, que yo te prescribo hoy, para que tengas prosperidad” (Deuteronomio 10:13). Y uno de esos mandamientos “para que tengas prosperidad” era descansar el día sábado.

Dios instituyó el sábado como parte de la semana original de la creación. Esto es, aun antes de que cualquiera de los otros Diez Mandamientos fuera promulgado en el Sinaí, la santidad del reposo sabático ya había sido declarada: “Fueron, pues, acabados los cielos y la tierra, y todo el ejército de ellos. Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación” (Génesis 2:1-3).

El Señor originalmente no tuvo la intención de que la bendición del sábado fuera solo para un grupo de personas. Él creó el día de reposo para toda la humanidad, porque todas las personas tienen sus orígenes en el Señor. “Dios vio que el sábado era esencial para el hombre, aun en el paraíso. Necesitaba dejar a un lado sus propios intereses y actividades durante un día de cada siete para poder contemplar más de lleno las obras de Dios, y meditar en su poder y bondad. Necesitaba el sábado para que le recordase más vivamente la existencia de Dios, y para que despertase su gratitud hacia él, pues todo lo que disfrutaba y poseía procedía de la mano benéfica del Creador”.³

Lograr un verdadero descanso demanda mucho más que el mero acto de dormir. Encontrar descanso para nuestra mente y nuestro cuerpo agitados requiere algo más allá que apoyar nuestra cabeza en la almohada en inconsciente sueño. Es entrar en el reposo sabático del Cielo; esto es, poner a un lado el séptimo día sábado como el día que Dios bendijo, y luego alejarnos de todo lo que hacemos y pasar tiempo con él, y contemplar lo que ha hecho por



nosotros. Aquellos que han experimentado la paz, la serenidad, el gozo que viene de esperar el reposo sabático y compartirlo semana tras semana saben cuán beneficioso física, espiritual y mentalmente puede ser para las almas cansadas por el trabajo.

Elija descansar

Si no somos cuidadosos, las exigencias sobre nuestro tiempo pueden dominarnos aun al punto de deteriorar nuestra salud física, mental y espiritual. Dios nos ha dado dos maneras poderosas de romper estos ciclos viciosos de tiempo, dos maneras de encontrar descanso para nuestra agitación: el sueño y el sábado. Nosotros mismos podemos elegir alcanzar el descanso tanto en el sueño como en el sábado. Pero, por encima de todo, el Cielo anhela que descubramos el gozo de descansar completa y seguramente en Jesús, y así experimentar su verdadero reposo tanto ahora como por la eternidad.

Referencias

¹ Abraham Joshua Heschel, *The Sabbath* [El sábado] (Nueva York: Farrar, Straus y Giroux, 1979).

² [www.HealthPeople.gov](http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38), "Sleep Health" [Salud en el sueño], disponible en <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>

³ Elena de White, *Patriarcas y profetas* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1985), p. 29

FACTOR ESENCIAL

La fe es un gran restaurador de la salud: recíbala



Durante décadas, los investigadores han estudiado la relación entre la fe y la salud. Hoy tenemos una cantidad creciente de evidencias de que la fe marca una diferencia en nuestro bienestar total. La fe en un Dios personal que nos ama y solo tiene en mente nuestro mayor bien tiene un impacto positivo tanto en nuestra salud física como en la emocional. Lo que creemos acerca de Dios afecta cada área de nuestra vida. Nuestras creencias y prácticas espirituales marcan una diferencia en nuestro bienestar total. De esta manera, nuestra vida espiritual tienen un papel mucho mayor en la determinación de nuestra salud general de lo que previamente entendíamos.

Aunque la investigación continúa, claramente nos damos cuenta de que la fe importa. Aquí hay una muestra de lo que los investigadores han descubierto con respecto a lo que una dosis de espiritualidad puede hacer por usted:

1. Estrés: Un estudio exhaustivo llevado a cabo en el condado de Alameda, California, siguió las prácticas de estilo de vida de alrededor de siete mil californianos. El estudio reveló que los adoradores del lugar que participan de actividades organizadas por la iglesia están notablemente menos estresados por las finanzas, la salud y otras preocupaciones diarias que los individuos que no se involucran en lo espiritual.¹

2. Presión sanguínea: Los jubilados que fueron objeto de una investigación de la Universidad de Duke que asistían a los servicios religiosos,



oraban o leían la Biblia regularmente tenían presión sanguínea más baja que aquellos que no seguían tales prácticas.²

3. Recuperación: Una investigación de la Universidad de Duke descubrió que la recuperación de cirugías mayores en los pacientes devotos les llevaba un promedio de 11 días en el hospital, comparado con los pacientes no religiosos, que pasaban 25 días allí.³

4. Inmunidad: Una investigación realizada en 1.700 adultos encontró que aquellos que asisten a los servicios religiosos tienen menores probabilidades de tener niveles elevados de interleucina-6, una sustancia predominante en personas con enfermedades crónicas.⁴

5. Estilo de vida: Un análisis de varios estudios sugiere que la espiritualidad se vincula con tasas más bajas de suicidio, menos abuso de alcohol y de drogas, menos conductas criminales, menos divorcios y una mayor satisfacción marital.⁵

6. Depresión: Las mujeres con madres “piadosas” son un 60% menos propensas a estar depresivas que aquellas cuyas madres son menos reverentes, según un estudio de la Universidad de Columbia. Las hijas que pertenecen a la misma confesión religiosa que sus madres son aún menos propensas (71%) a sufrir melancolía, mientras que los hijos tienen un 84% menos de probabilidades.⁶

Bienestar en el quebranto

La fe y la espiritualidad, no obstante, no son todo lo que uno necesita para tener una salud perfecta. Desde la llegada del pecado, todos sufrimos, en alguna medida, física, mental y espiritualmente, independientemente de cuánta fe tengamos en Dios.

En la Biblia, Job, un hombre de gran fe, sufrió padecimientos físicos devastadores. Pablo le suplicó tres veces a Dios que le quitara su agujón en la carne, pero en lugar de sanidad física para su “quebranto” recibió un tipo especial de bienestar: “Te basta con mi gracia”, le dijo el Señor, “pues mi poder se perfecciona en la debilidad” (2 Corintios 12:9, NVI). No es extraño que Pablo pudiera decir: “Porque cuando soy débil, entonces soy fuerte” (vers. 10, NVI).

Tal consuelo es particularmente significativo para aquellos que, a pesar de la fe, la oración y la intervención médica, todavía sufren enfermedades crónicas.

La fe marca una diferencia, pero quedan preguntas

La investigación es muy convincente: la fe marca una diferencia tanto en nuestra vida física como espirituales. Pero aún quedan importantes pre-

guntas. Si tenemos suficiente fe, ¿podemos vivir como nos plazca y todavía seguir sanos? ¿Nos da la fe licencia para violar las leyes de la salud y aun así esperar vivir por más tiempo?

El asumir que si tiene suficiente fe las elecciones en cuanto al estilo de vida no marcarán más que pequeñas diferencias es una presunción equivocada que rápidamente lo puede llevar a terminar en el hospital. La idea de que la fe es algún tipo de cura mágica que hace innecesarios a los profesionales médicos es un gran malentendido. Algunas personas creen que si usted va al doctor por un problema médico carece de fe. Ellas no son capaces de comprender que el mismo Dios que puede sanar directamente con mayor frecuencia guía a los profesionales médicos capacitados para que lo logren. *Toda* curación proviene, en última instancia, de Dios. Él es el gran Sanador. Pero *cómo* sana y *a quién* usa para realizar el proceso de curación es asunto suyo.

Fe definida y aplicada

Exploremos la fe bíblica genuina, además de considerar su origen y sus resultados. Para entender el significado de la fe, comenzaremos con Hebreos 11:1: “Es pues la fe la sustancia de las cosas que se esperan, la demostración de las cosas que no se ven” (RV 1909).

¿Qué es la fe entonces? Es la sustancia. La palabra latina *substantia* viene de otras dos palabras: *sub* y *sto*. *Sub*, por supuesto, significa “debajo”. Tenemos palabras tales como “submarino”, un barco que viaja bajo el agua, y “subterráneo”, algo bajo tierra. La palabra *sto* significa “pararse”. La sustancia es la cosa que se encuentra bajo todo lo demás en su vida, apoyándola, sosteniéndola y asegurándola. La fe es el fundamento mismo de nuestra existencia.

Erguida como base de todo lo demás, soporta todas nuestras esperanzas y nos sostiene mientras luchamos con las perplejidades de la vida. La esencia de una vida espiritual vibrante, la fe, la guarda del desmoronamiento. Abel, Enoc, Noé, Abraham, Jacob, Moisés, José y los otros héroes de Hebreos 11 tuvieron todos una cosa en común: fe, una fe que los sostuvo y los animó durante toda su vida.

La fe es relacionarse con Dios como con un amigo muy conocido, lo cual nos lleva a hacer lo que nos pida y a aceptar cualquier cosa que él permita, teniendo la absoluta seguridad de que solo quiere lo mejor para nuestra vida. La fe cree que Dios nos fortalecerá para triunfar sobre cada dificultad y superar cada obstáculo hasta el día en que recibamos nuestra



recompensa final en su Reino eterno. Así, la fe lo lleva a confiar en Dios como alguien que lo ama, que sabe lo que es bueno para usted y que está interesado en su felicidad.

Vigorizando nuestro ser entero, la fe levanta nuestro espíritu, alienta nuestro corazón, renueva nuestra esperanza y cambia nuestra visión de lo que es a lo que puede ser. Al creer en las promesas de Dios, la fe recibe sus regalos aun antes de que se hayan materializado.

El Salón de la Fama del cielo

En Hebreos 11, Dios enumera a los héroes de la fe a lo largo de las edades. Sus nombres se elevan en el “Salón de la Fama” del cielo. Es sorprendente que el primer ejemplo de fe que se presenta en Hebreos 11 sea el de alguien que muere sin ninguna liberación milagrosa. “Por la fe Abel ofreció a Dios más excelente sacrificio que Caín, por lo cual alcanzó testimonio de que era justo, dando Dios testimonio de sus ofrendas; y muerto, aún habla por ella” (Hebreos 11:4).

De acuerdo con la Biblia, Abel era un individuo justo. No obstante, ¿cuál fue el resultado de su fe? Fue asesinado. Pero, si no hubiera tenido fe, habría vivido. Caín no tuvo fe y vivió, mientras que Abel, que tuvo fe, murió. Esto puede parecer extraño para algunas personas que tienen una comprensión errónea de la fe genuina, tales como aquellos que creen que si usted tiene suficiente fe siempre será sanado.

Ahora, consideremos a Enoc, mencionado a continuación en la línea real de la fe en la Escritura. “Por la fe Enoc fue traspuesto para no ver muerte, y no fue hallado, porque lo traspuso Dios; y antes que fuese traspuesto, tuvo testimonio de haber agradado a Dios” (vers. 5).

Si Enoc no hubiera tenido fe, habría muerto. Pero tuvo fe, así que vivió. Sin embargo, Abel tuvo la misma calidad de fe y pereció. No obstante, una cosa no nos desconcierta. Cada uno de los notables de la fe en Hebreos 11 nos enseña cómo confiar en Dios. Enoc confía en él en vida y Abel lo hace en la muerte.

Ahora veamos el ejemplo de Noé: “Por la fe Noé, cuando fue advertido por Dios acerca de cosas que aún no se veían, con temor preparó el arca en que su casa se salvase” (vers. 7). Su fe lo condujo a hacer exactamente lo que Dios le dijo, aunque a la mayoría de las personas de su época les debió haber parecido ridículo. Obedientemente, Noé siguió las instrucciones de Dios. Confiando en él, permaneció donde estaba, construyendo un arca por 120 años, a pesar de que no había lluvia. Eso es fe.

La experiencia de Abraham es todo lo contrario: “Por la fe Abraham, siendo llamado, obedeció para salir al lugar que había de recibir como herencia; y salió sin saber a dónde iba” (vers. 8). Su fe lo condujo a dejar la seguridad de su tierra natal y a aventurarse hacia lo desconocido.

¡Qué contrastes! Abel murió por fe y Enoc sobrevivió por ella. Noé se quedó por fe y Abraham se aventuró por ella.

Sara concibió un niño por fe cuando tenía noventa años, y años más tarde Abraham llevó a su hijo, Isaac, al Monte Moria, ante el mandato de Dios de sacrificarlo. Allí, el Señor honró la fe de Abraham y liberó al muchacho. El mismo Dios que les pidió a los padres que creyeran que él les daría un hijo ahora les pedía que creyeran cuando les ordenó sacrificarlo. Por supuesto, Dios proveyó milagrosamente liberación para Isaac, anunciando el sacrificio de Jesús y la liberación milagrosa de cada uno de nosotros de las garras del pecado y la muerte.

Aquí encontramos otro contraste en Hebreos 11. José fue fiel a Dios a pesar de las circunstancias difíciles de su vida. Como resultado de su fidelidad, Dios lo honró. Vivió como un testigo del verdadero Dios en medio de la riqueza y la opulencia de Egipto. Pero Moisés tuvo la experiencia opuesta. El Señor lo condujo fuera de Egipto para vagar en el desierto, en total dependencia de él. Moisés eligió “antes ser maltratado con el pueblo de Dios, que gozar de los deleites temporales del pecado, teniendo por mayores riquezas el vituperio de Cristo que los tesoros de los egipcios; porque tenía puesta la mirada en el galardón” (vers. 25, 26). José tuvo fe y se quedó en Egipto, mientras que Moisés tuvo fe y Dios le dijo que dejara Egipto. A través de la fe, José llegó a ser rico; pero Moisés se convirtió en pobre.

La fe es buscar la voluntad de Dios para mi vida, ya sea en la muerte, como Abel; o en la vida, como Enoc. Ya sea quedándose como Noé o yéndose como Abraham, o viviendo en el lujo de Egipto como José o siendo errante y sin hogar en el desierto como Moisés, la fe es siempre una confianza permanente en Dios.

¿En qué circunstancia se encuentra hoy? ¿Está enfrentando una enfermedad que pone en riesgo su vida o está disfrutando de buena salud? ¿Está perfectamente contenido en su hogar o está anticipando un traslado y le da temor? ¿Está prosperando financieramente o luchando para pagar su hipoteca? ¿Disfrutando de un gran matrimonio o dándose cuenta de que está en una relación estresante y tirante? ¿Se siente muy cerca de Dios o distante de él? La fe, no obstante, no depende de nuestros sentimientos o de las situaciones.



Cada uno de los héroes del Salón de la Fama de Dios en Hebreos 11 pasó por diferentes circunstancias en su vida. La fe no depende de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor sino que tiene todo que ver con lo que está ocurriendo dentro de nosotros. Hay un hilo en común que corre a lo largo de la vida de cada uno de los notables de la fe en Hebreos 11: ellos confiaron en Dios.

Fe es confiar en que Dios nos dará:

- fortaleza en nuestra debilidad
- esperanza en nuestra depresión
- dirección en nuestra incertidumbre
- gozo en nuestra tristeza
- paz en nuestra ansiedad
- sabiduría en nuestra ignorancia
- valentía en nuestro temor

La fe no conoce la derrota ni comprende la palabra “imposible”; está llena de valor. Al confiar en Dios en todas las circunstancias de la vida, la fe puede seguir siendo positiva pase lo que pase, porque confía en el Único que no conoce la derrota. Es esa actitud de confianza de la fe la que le permite al cerebro liberar esas sustancias positivas llamadas endorfinas, las cuales fortalecen el sistema inmunológico y traen salud a nuestro cuerpo.

La fuente de la fe

La fe no es algún tipo de pensamiento positivo desenfadado o sentimiento cálido autoinducido. No es nuestra habilidad para hacernos creer algo. Hebreos 11:6 describe la Fuente de toda fe: “Pero sin fe es imposible agradar a Dios; porque es necesario que el que se acerca a Dios crea que le hay, y que es galardonador de los que le buscan”.

La Fuente de toda fe es un Dios todopoderoso, omnisciente e infinitamente amoroso. Una relación de confianza con el Señor comienza con la comprensión de que él nos ama y desea solo lo bueno para nosotros.

Nuestra actitud también juega una parte importante en nuestro bienestar. No es solo nuestro estilo de vida lo que determina nuestra salud. Las emociones humanas también tienen un impacto significativo. Un estudio publicado por investigadores de la Universidad de Kansas encontró que las emociones positivas son cruciales para mantener la buena salud física, especialmente la de aquellos que la tienen profundamente empobrecida.

En otras palabras, si quiere tener buena salud, necesita una actitud positiva, particularmente si se encuentra enredado en circunstancias difíciles. La investigación mostró que las emociones positivas, como la felicidad y el contentamiento, están inequívocamente conectadas a una mejor salud, aun teniendo en cuenta una carencia de las necesidades básicas.

Carol Ryff, profesora de Psicología en la Universidad de Wisconsin-Madison, destacó: “Hay una ciencia que está emergiendo que dice que una actitud positiva no es solo un estado mental. También tiene vínculos con lo que está ocurriendo en el cerebro y en el cuerpo”. Ryff ha mostrado que los individuos con niveles más altos de bienestar tienen un menor riesgo cardiovascular, niveles más bajos de las hormonas del estrés y menores niveles de inflamación.⁷

Dios es la Fuente de todas las emociones positivas, y la fe accede a esas emociones y libera poder sanador en el cuerpo. La fe es confiar en Dios en cada circunstancia de la vida, y ninguna otra actitud es tan vivificante o restauradora de la salud.

Aumentando nuestra fe

¿Qué hace usted cuando su fe es débil? Quizá pueda concordar en que la fe es vivificante; sin embargo, siente que no tiene mucha fe. Tenemos buenas noticias para usted. Usted tiene más fe de la que cree. El problema no es que no tiene nada de fe, sino que no ha ejercitado la que tiene.

En Romanos 12:3, Pablo dice: “Conforme a la medida de fe que Dios repartió a cada uno”. Cuando hacemos una elección consciente de extendernos hacia nuestro amoroso y todopoderoso Dios, y confiar en él, él coloca dentro de nuestro corazón una medida de fe.

La fe es un regalo que Dios nos da. Cuanto más ejercitemos ese don, tanto más crecerá. A medida que aprendemos a confiar en él en medio de las pruebas y los desafíos que enfrentamos en la vida, nuestra fe aumenta. Algunas veces, nuestros momentos de mayor desesperación son los de nuestro mayor crecimiento en la fe.

También podemos ampliar nuestra fe cuando meditamos en la Palabra de Dios. Cuando las verdades de la Biblia llenan nuestra mente, nuestra fe aumenta rápidamente. Las Escrituras afirman esta divina realidad en la carta de Pablo a los Romanos: “Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios” (Romanos 10:17).

Cuanto más colmamos nuestra mente con la Escritura, tanto más grande será nuestra fe. Su Palabra disipa nuestras dudas. ¿Le gustaría abrir su corazón a Dios y, por fe, recibir hoy su poder? Si desea entrar en una nueva



relación de fe y confianza en Dios, puede pedirle que le dé un corazón confiado para que pueda experimentar los beneficios para la salud de una fe viviente.

Referencias

¹ David N. Elkins, "Spirituality" [Espiritualidad], disponible en <http://psychologytoday.com/articles/199909/spirituality>

² *Ibíd.*

³ *Ibíd.*

⁴ *Ibíd.*

⁵ *Ibíd.*

⁶ *Ibíd.*

⁷ Citado por Sharon Jayson, "Power of a Super Attitude" [El poder de una superactitud], *USA Today* (12 de octubre de 2004), disponible en http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm

SALUD AL MÁXIMO

La esperanza ya llega: regocíjese en ella

En abril de 2013, la ciudad de San Agustín, Florida, celebró su 500° aniversario del descubrimiento de la Fuente de la Juventud. La Fuente de la Juventud es un manantial legendario que supuestamente restaura la salud y el vigor de cualquiera que beba o se bañe en sus aguas burbujeantes. En el siglo XVI, la historia de las aguas curativas se atribuyó a las hazañas del explorador español Ponce de León, y San Agustín es la sede del Parque Arqueológico de la Fuente de la Juventud. El parque es un homenaje al lugar donde, según la tradición, Ponce de León desembarcó por primera vez en América, aunque no hay una documentación clara en sus propios escritos de que haya descubierto tal manantial.

Nathaniel Hawthorne y otros escritores han usado la metáfora de la Fuente de la Juventud en sus cuentos. Incluso la compañía Walt Disney en los Estados Unidos se metió en el asunto al crear dibujos animados basados en la leyenda.

Sagas de tal fuente han aparecido por todo el mundo por miles de años, publicadas en los escritos de Herodoto, en los relatos de Alejandro Magno y en las historias de Preste Juan, una figura popular legendaria en Europa desde el siglo XII hasta el siglo XVII. Leyendas similares también fueron famosas entre los nativos del Caribe, quienes contaban las historias de los poderes curativos de las aguas en la mítica tierra de Bimini.

El problema con tales fuentes de la juventud, sin embargo, es que las personas que toman el agua “mágica” y se bañan en sus fuentes todavía se vuelven viejas, todavía se enferman y aun mueren. Aunque cientos de miles



de turistas han visitado la Fuente de la Juventud de San Agustín a lo largo de los años, su salud no ha mejorado mucho.

Millones de personas en todo el mundo también buscan sus propias “fuentes” de eterna juventud. Ya se trate de una dieta natural basada en vegetales, un régimen de ejercicios riguroso, pensar en positivo, o alguna crema maravillosa para reducir las arrugas, todos deseamos descubrir algo que extenderá nuestra vida y perpetuará nuestra exuberancia juvenil. Dentro de cada uno de nosotros está el deseo, divinamente colocado, de vivir una vida larga, saludable y feliz. Obviamente, queremos la vida más abundante posible, y los principios que se analizaron en este libro nos ayudarán a vivir la vida plenamente y probablemente a extenderla, pero no nos permitirán vivir para siempre.

Una investigación reciente acerca del estilo de vida ha confirmado fuertemente que seguir algunos principios de salud básicos puede alargar nuestra vida por siete años o más, pero ¿cuán significativo es esto cuando se lo considera a la luz de la historia humana?

Esto nos conduce a una de las preguntas más importantes de la vida: ¿Hay una fuente de juventud eterna cuyas aguas realmente saciarán nuestro anhelo interior de eternidad? En la profundidad de nuestros corazones ansiamos un remedio para la enfermedad, el sufrimiento y el dolor que acechan a nuestra Tierra. Queremos una solución para la dolencia, el desastre y la muerte. Así que, terminemos este libro con un fascinante viaje de descubrimiento a la *verdadera* Fuente de eterna juventud.

La verdadera Fuente de la juventud

Hace dos mil años, en una tarde sofocante de verano en Palestina, Jesús se encontró con una mujer que tenía el corazón quebrantado y anhelaba algo más para su vida, pero tenía demasiado miedo como para admitirlo. Las relaciones vacías que había tenido con múltiples hombres solo reforzaban su mala autoimagen. En búsqueda de alguien a quien le importara ella como persona, esperaba contra toda esperanza llenar el vacío en su alma. Entonces encontró a Jesús. A diferencia de cualquier otro hombre con el que se había encontrado alguna vez, él le mostró respeto, escuchó cuidadosamente su historia y le respondió amablemente. Parecía saber todo sobre ella antes de que ella se lo revelara, pero aun así la aceptaba con una actitud no condenatoria.

A medida que la conversación se fue desarrollando, la mujer samaritana se dio cuenta de que Jesús era el Mesías. En un momento extraordinario

mientras estaban sentados al lado del pozo de Jacob, él dijo: “Cualquiera que bebiere de esta agua, volverá a tener sed; mas el que bebiere del agua que yo le daré, no tendrá sed jamás; sino que el agua que yo le daré será en él una fuente de agua que salte para vida eterna” (S. Juan 4:13, 14). El Cristo divino ofreció a la mujer beber de la verdadera Fuente de la juventud.

Jesús satisface. Él purifica. Y provee vida eterna. Existen decenas de sustitutos y falsificaciones, pero hay solo un verdadero Mesías. Solo una Persona puede realmente satisfacer la más profunda necesidad del corazón humano y proveer vida eterna.

Dirigiéndose a los líderes judíos y a las multitudes encerradas en rituales religiosos, Jesús los invitó: “Si alguno tiene sed, venga a mí y beba. El que cree en mí, como dice la Escritura, de su interior correrán ríos de agua viva” (S. Juan 7:37, 38). Al venir a Jesús, recibimos el don de la vida eterna. El cielo comienza en nuestros corazones ahora. Allí brota una nueva paz, un nuevo poder para la vida diaria y una nueva esperanza para el futuro.

Para el cristiano que cree en la Biblia, la muerte no es una larga noche sin un mañana. Ni es un agujero negro en la tierra o un túnel sin luz al final de él. Jesús lo declaró en pocas palabras: “No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis” (S. Juan 14:1-3).

Nuestro Señor tiene una respuesta eterna para el problema de la enfermedad y el sufrimiento, así como para nuestras preocupaciones por el envejecimiento. Un día Jesús regresará. Luego, recreará nuestro planeta, tan mancillado por el pecado y el sufrimiento, para que sea como el Jardín del Edén. Hará nuevos cielos y nueva tierra (2 S. Pedro 3:13). El cáncer y las enfermedades cardíacas no existirán más. Las puertas de cada sala de emergencias se cerrarán para siempre y todos los hospitales dejarán de funcionar. No habrá enfermedades para tratar ni dolencias para curar.

Juan el revelador describe el río curativo, la verdadera fuente de juventud: “Después me mostró un río limpio de agua de vida, resplandeciente como cristal, que salía del trono de Dios y del Cordero. En medio de la calle de la ciudad, y a uno y otro lado del río, estaba el árbol de la vida, que produce doce frutos, dando cada mes su fruto; y las hojas del árbol eran para la sanidad de las naciones” (Apocalipsis 22:1, 2). Hablando de



la Fuente de la juventud, ¡es esta! El libro de Apocalipsis describe el Edén restaurado. Pinta un nuevo mundo, con seres felices, sanos y santos. Este nuevo mundo cumplirá los anhelos de nuestro corazón, satisfará nuestras necesidades más profundas, saciará el hambre de nuestra alma y nuestra sed interior. Rodeados por su presencia amorosa, viviremos en una atmósfera de amor con el Dios que es amor.

El cielo es un lugar de verdad

El cielo es un lugar real para gente real. No es algo etéreo, un mundo imaginario de espíritus incorpóreos. Jesús declaró: “Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad” (S. Mateo 5:5). Pedro agrega: “Pero nosotros esperamos, según sus promesas, cielos nuevos y tierra nueva, en los cuales mora la justicia” (2 S. Pedro 3:13). Contemplando a través de las edades con visión profética, el apóstol Juan testimonia: “Vi un cielo nuevo y una tierra nueva; porque el primer cielo y la primera tierra pasaron” (Apocalipsis 21:1).

Imagine una escena así: un verde vivo alfombra la superficie de la Tierra. Las flores, en una variedad infinita de colores, salpican el paisaje. Arroyos cristalinos serpentean a través de los verdes campos. Las aves cantan sus felices canciones. Animales de todas las formas y tamaños juegan bajo la luz del sol. El gozo y la paz llenan la Tierra. Vida y amor fluyen del corazón de Dios, y todos los habitantes del nuevo Edén se regocian en la atmósfera de la presencia divina.

A la luz del amor y el perdón completamente abarcantes de Dios, las relaciones fracturadas ahora son sanadas. Toda tensión se va. Las barreras no existen más entre las personas porque la armonía y la unidad reemplazan al distanciamiento y la separación. La confianza, la pertenencia y la aceptación destierran la sospecha, el conflicto y el rechazo.

El profeta Isaías lo expresa hermosamente: “No harán mal ni dañarán en todo mi santo monte; porque la tierra será llena del conocimiento de Jehová, como las aguas cubren el mar” (Isaías 11:9). Todo nuestro dolor y sufrimiento será total, completa y enteramente sanado. Seremos íntegros física, mental, emocional y espiritualmente, completos y sanos.

El pecado nos ha separado de Dios. Alienados de él, estamos desconectados de la Fuente de la salud total. Como resultado de ello, sufrimos ansiedad y temor, enfermedad y dolor, culpa y condenación, amargura y enojo. Pero, aceptando el amor de Jesús, recibiendo su gracia y abrazando su poder, no solo podemos vivir vidas abundantes aquí y ahora, sino también podremos morar con él por la eternidad.

Al seguir los principios que el Señor ha escrito en cada nervio y tejido de nuestro cuerpo, podemos experimentar la vida en su máxima expresión en un mundo quebrantado, pero los efectos prolongados del pecado todavía permanecen. Hay factores hereditarios y ambientales que no podemos controlar. La enfermedad todavía está presente. Aunque podamos seguir fielmente las leyes de salud del Creador, seguimos envejeciendo. La muerte todavía acecha en cada esquina. Pero la esperanza vibrante que anima a todos los creyentes es que un día mejor vendrá. En su carta a Tito, el apóstol Pablo lo llama la “esperanza bienaventurada” (Tito 2:13). La esperanza del retorno de Jesús y las glorias de la eternidad elevan nuestro espíritu, alientan nuestro corazón e inspiran nuestra vida.

En los Estados Unidos, un hombre ampliamente respetado de Michigan, conocido como “tío Johnson”, murió a los 120 años. Quizás uno podría atribuir su edad avanzada, por lo menos en parte, a la actitud alegre que caracterizó su vida. Un día, mientras trabajaba en su jardín durante sus últimos años, por ejemplo, estaba cantando canciones de alabanza a Dios. Su pastor, que pasaba por allí, miró por sobre la cerca y dijo:

—Tío Johnson, se lo nota muy contento hoy.

—Sí —respondió el anciano hombre—. Solo estaba pensando.

—¿Pensando en qué?

—Solo en que si las migajas de gozo que caen de la mesa del Maestro a este mundo son tan buenas, ¡cómo será el pan allá en la gloria! Le digo, señor, allá arriba habrá suficiente para todos y de sobra.

El anciano estaba en lo correcto. El gozo que experimentamos aquí es apenas un reflejo borroso de la alegría desbordante que tendremos en la luz de la asombrosa gloria de Dios. La promesa de “cielos nuevos y una Tierra nueva” nos da valor para enfrentar cualquier cosa que la vida nos arroje hoy y cualesquiera desafíos con los que nos confrontemos mañana.

El apóstol Pablo alentó a la iglesia de Corinto con estas increíbles palabras: “He aquí, os digo un misterio: No todos dormiremos; pero todos seremos transformados, en un momento, en un abrir y cerrar de ojos, a la final trompeta; porque se tocará la trompeta, y los muertos serán resucitados incorruptibles, y nosotros seremos transformados. Porque es necesario que esto corruptible se vista de incorrupción, y esto mortal se vista de inmortalidad” (1 Corintios 15:51-53).

La palabra “mortal” significa simplemente sujeto a deterioro, descomposición, enfermedad y muerte. Pero la palabra “inmortal”, al contrario, significa no sujeto a esas cosas. Basados en las promesas de nuestro Señor mismo, él



regresará y transformará nuestros cuerpos débiles y propensos a la enfermedad en gloriosos e inmortales, y nunca estaremos enfermos otra vez.

Superando nuestros sueños más inimaginables

La Biblia está llena de promesas maravillosas de que Dios cumplirá su plan para nuestro bienestar total (ver Isaías 33:24; 35:5, 6). Luego construiremos casas y las habitaremos, plantaremos viñas y comeremos de su fruto, y disfrutaremos mucho de la obra de nuestras manos (ver Isaías 65:21-23). Con cuerpos nuevos y saludables, llenos de vitalidad y rebosantes de energía, viviremos como fuimos creados para vivir, en el principio. Encontraremos una increíble satisfacción en usar nuestra creatividad dada por Dios y desarrollar nuestra mente al máximo. Mientras exploremos los secretos del universo, por siempre nos maravillaremos de la increíble bondad de Dios.

Dios borrará para siempre las cicatrices emocionales del pasado. Las heridas de la infancia habrán sido sanadas. Los aplastantes golpes de la vida que repentinamente caen sobre nosotros desaparecerán en el océano de la gracia de Cristo. “Y los redimidos de Jehová volverán, y vendrán a Sion con alegría; y gozo perpetuo será sobre sus cabezas; y tendrán gozo y alegría, y huirán la tristeza y el gemido” (Isaías 35:10). En la presencia de Cristo, tendremos gozo perpetuo.

No se lo pierda por nada del mundo. Por la gracia y el poder de Dios, usted puede elegir hoy la mejor salud total, prepararse para ver a su Salvador cara a cara en la Tierra hecha nueva, y gozar de la felicidad infinita por toda la eternidad.

VIVA CON ESPERANZA

¿Cuánto pagaría usted por conocer los secretos del bienestar? Tener salud óptima es algo que todos deseamos, pero, infelizmente, muchas personas solo lo perciben después de que la han perdido.

Viva con esperanza muestra maneras simples de evitar asesinos crónicos tales como el cáncer, la diabetes, los problemas cardíacos y la obesidad. Aquí, usted descubrirá los beneficios reales de la buena nutrición para el cuerpo y la mente. Además, encontrará la fórmula para aumentar la resiliencia, y verá cómo el amor y el perdón restauran el corazón.

Al recorrer las páginas de este libro, ciertamente será desafiado a realizar ajustes en el rumbo de su vida. Ponga en práctica los principios revelados en este *best seller*, y se sorprenderá por el logro de resultados increíbles.

Mark Finley, autor de muchos libros, es un conferenciante reconocido en el mundo entero.

Peter Landless, escritor prolífico, es un notable cardiólogo nuclear.



ISBN 978-987-701-211-8



9 789877 012118