



IGLESIA
ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

Unión Colombiana del Sur



Salud Plena
en
Jesús
Semana de Salud



Jesús ^{mi} esperanza

Salud Plena
en
Jesús
Semana de Salud



IGLESIA
ADVENTISTA
DEL SÉPTIMO DÍA

Unión Colombiana del Sur

Introducción

Apreciados líderes de salud, este hermoso material fue preparado por la Doctora Estrella de Mota, y gustosamente ella nos ha permitido usar estos temas de salud a nivel de toda la Unión Colombiana del Sur.

Este material es para ser usado en la semana de salud de este año 2012 que corresponde a la fecha de: 15 al 21 de Julio. El anhelo es que cada grupo pequeño desarrolle la semana de salud. Y que cada director de grupo pequeño pueda dirigir esta semana o en su lugar ubique a un predicador excelente o un moderador para estudiar el tema, discutirlo y hacerlo participativo.

Esperamos que los hermanos y las visitas sean alentados con este estudio de salud y a la vez de la palabra. Ustedes encontrarán en cada tema una doctrina, esto fortalecerá la fe de los amigos y hermanos.

Dios les bendiga, en esta actividad,

Cordialmente,

GERMÁN DARÍO PEREZ CRUZ
Director de Salud
Unión Colombiana del Sur.

Salud plena en Jesús

Primera parte

Dra. Estrella de Mota

1

La Hipertensión Arterial y el manual de la salud

La Hipertensión Arterial es una enfermedad cardiovascular que se presenta cuando la presión arterial es mayor de 140/90 mm.Hg. Es decir cuando la sangre que circula por nuestros vasos tiene que hacerlo a una presión mayor de lo normal (140/80 mm.Hg).

La causa de la hipertensión arterial puede ser desconocida en 90% de los casos o conocida en el 10% de los casos. Cuando tiene causa conocida, se dice que es una Hipertensión Arterial Secundaria. Entre sus causas tenemos: obstrucción parcial de los vasos sanguíneos, trastornos renales, cardiacos. Entre otros.

La Hipertensión Arterial puede ser leve, moderada o severa, dependiendo de las cifras que presente el paciente, la edad de éste, la causa o los síntomas el diagnóstico de La Hipertensión Arterial se realiza mediante mediciones sucesivas de la presión arterial, acompañado del examen físico del paciente, exámenes de laboratorio, electrocardiograma, estudio radiológico y otros exámenes. El diagnóstico adecuado y la determinación de la causa de La Hipertensión Arterial permiten orientar debidamente el tratamiento y el manejo del paciente.

El tratamiento de La Hipertensión Arterial persigue dos objetivos:

- Disminuir los riesgos de complicaciones de la enfermedad y mantener los niveles de Tensión Arterial en una cifra de seguridad y tolerancia para el paciente.
- Educar al paciente para lograr:
 - a) El adecuado cumplimiento de las indicaciones médicas
 - b) Restringir el uso de sal
 - c) Mantener el peso ideal
 - d) Eliminar el consumo de cigarrillo, café y alcohol

Para reducir los riesgos de las complicaciones tales como:

- Infarto al miocardio
- Trombosis
- Accidentes cerebro-vasculares y otros.

Si el paciente no cumple cabalmente las indicaciones médicas es imposible lograr un adecuado control de La Hipertensión Arterial y las complicaciones pueden llevarlo a la muerte misma.

¿Cómo puede resolverse esta situación? Hay que educar al paciente sobre su enfermedad y el tratamiento:

- Hay que enseñarle a alimentarse correctamente
- Enseñarle a manejar el Estrés
- Enseñarle la importancia del ejercicio
- Educar a la familia para que coopere con el paciente y su tratamiento.

En otras palabras el paciente necesita un manual de indicaciones que le permitan conocer y manejar adecuadamente su enfermedad para lograr una mejor calidad de vida.

El mundo en que vivimos es como un paciente con Hipertensión Arterial. Vivimos en una situación de alta tensión personal, familiar, laboral, escolar por diferentes causas, tales como: enfermedad, muerte, problemas familiares, violencia, adicciones, delincuencia, inseguridad, problemas económicos y de diferentes índoles. Toda esta terrible situación, se debe a que los seres humanos, no hemos seguido las instrucciones que nos dejó el creador para que pudiésemos disfrutar de salud física, mental, social y espiritual.

Todas estas instrucciones están contenidas en el manual de Dios que es la Santa Biblia.

¿Qué es la Santa Biblia?

- Es el libro sagrado de los cristianos porque contiene la palabra de Dios.
- Es un conjunto de 66 libros reunidos en 2 testamentos: el Antiguo Testamento que fue escrito antes de Cristo y el Nuevo Testamento que contiene la historia de Cristo y del cristianismo.
- Es la fuente de la verdad (Juan 17:17)
- Es una luz que nos guía (Salmos 119:105)

¿De dónde proviene la biblia?

- Toda la biblia es inspirada divinamente por Dios (2 Timoteo 3:16)
- Fue revelada por Dios a los santos profetas quienes la escribieron en un periodo de 1500 años.

¿Para qué sirve la Biblia?

- Para enseñar, corregir, redargüir, guiar, instruir (2 Timoteo 3:15-17)
- Para guiar consolar y dar esperanza (Romanos 15:4)
- Para transformar tu vida (Hebreos 4:12)

- Revelarnos la voluntad de Dios
- Es el manual dejado por Él para que tengamos vida abundante.

¿Qué debemos hacer con la Biblia?

- Tener una Biblia y leerla cada día escudriñándola cuidadosamente (Juan 5:39 y Deuteronomio 17:19)
- Aceptar la palabra de Dios con gozo y alegría (Jeremías 15:16)
- Obedecer y practicar fielmente sus enseñanzas (Apocalipsis 1:3)

Llamado: ¿Crees que la Santa Biblia es la palabra de Dios y la aceptas como norma de fe; dispuesto a estudiarla y obedecerla?

¡Dios te Bendiga!

2

La Diabetes Mellitus: Una dulce enfermedad

La Diabetes es una enfermedad crónica que se caracteriza por la presencia de niveles elevados de azúcar (glicemia) en la sangre. Los síntomas de esta enfermedad son:

- Deseos de comer a cada rato (Polifagia)
- Orinar con mucha frecuencia (Poliuria)
- Sed persistente (Polidipsia) y
- Pérdida de peso.

Tipos de Diabetes:

- **Tipo I:** Diabetes juvenil: es de causa desconocida, se ve en niños y jóvenes y requiere de tratamiento con insulina para evitar complicaciones y conservar la vida.
- **Tipo II:** Diabetes del Adulto: relacionada con la obesidad, ingesta de azúcar y grasas. No depende de la insulina y mejora al bajar de peso y con la alimentación adecuada.
- **Tipo III:** Diabetes producida por medicamentos, enfermedades del páncreas, problemas genéticos y otros.

Orientación del tratamiento de la Diabetes:

Educación

- Enseñar al paciente que debe tomar la decisión diaria de seguir las indicaciones médicas.
- Orientación dietética la paciente y a sus familiares.
- Educación sobre la enfermedad y su manejo. Cuidados del cuerpo y prevención de las complicaciones.

Objetivos del Tratamiento

- Prevenir los síntomas producidos por el exceso de azúcar en la sangre (Hiperglucemia) y en la orina (Glucosuria)
- Mantener niveles de azúcar adecuados en la sangre.

Tipos de tratamiento:

- Diabetes Tipo I: Insulina
- Diabetes Tipo II: Hipoglicemiantes orales, alimentación baja en calorías y bajar de peso.
- Diabetes Tipo III: Según la causa.

El pecado es también una enfermedad crónica que afecta a toda la humanidad desde que Adán y Eva desobedecieron a Dios.

Al igual que la Diabetes el pecado está cargado de azúcar. Es dulce hacer lo que me gusta, tener lo que quiero, ir donde deseo, andar con quien me agrada, vivir como me parece, comer y beber lo que me apetece, acostarme con quien se me antoje, vivir como me plazca, no tener que dar cuenta a nadie de mi vida y lo que hago. Sin embargo, esta aparentemente dulce manera de vivir, al igual que la Diabetes tiene terribles consecuencias que finalmente llevan a las personas a la muerte.

¿Qué sabemos del pecado?

- El pecado comenzó en el cielo, cuando el corazón de Lucifer se llenó de egoísmo y se levantó en contra de Dios (Apocalipsis 12:7-10 y Ezequiel 28:14 - 17)
- El pecado consiste en desobedecer la voz de Dios, como lo hicieron Adán y Eva, cuando comieron del fruto del árbol prohibido (Génesis 3:1 - 6 , 2: 15 - 17)
- El pecado está en aquel que sabe hacer lo bueno y no lo hace (1 Juan 3:4, Santiago 4:17)
- El pecado es transgresión de la ley de Dios (1 Juan 3:4)
- Toda injusticia es pecado (1 Juan 5:17)
- Rechazar el nombre de Jesús es pecado (Juan 15:22)
- El que practica el pecado se somete al diablo, y es de él, porque el diablo peca desde el principio (1 Juan 3:8)

¿Cuáles son las consecuencias del pecado?

Aunque el pecado se presente como algo muy dulce, agradable, apetecible, deseable como el azúcar, trae consecuencias amargas y terribles para quien lo comete y para los que se relacionan con él. Así como ocurre con el paciente diabético y sus familiares.

El pecado:

- Le quita la paz al alma (Isaías 57:20, 21)
- Separa a la persona de Dios (Isaías 59:2)
- Convierte al pecador en siervo de Satanás (1 Juan 3:8)
- Ocasiona la muerte al pecador (Romanos 6:23)
- Siempre causa desgracias y problemas y es responsable de todo el mal que existe.

Tenemos una lucha constante contra las asechanzas del diablo y del pecado (Efesios 6:11,12) entonces ¿Qué debemos hacer para enfrentar al pecado?

- Permanecer con Dios y resistir al diablo en su nombre ya sí huirá de nosotros (Santiago 4:7)

- No consentir, ni transigir con el pecado (Romanos 6:12)
- Usar la armadura de Dios para defendernos de los ataques del maligno. (Efesios 6:11 - 18)
- Vencer con la ayuda de Jesús (Romanos 8:37)
- Confiar en que la sangre de Cristo nos limpia de todo pecado (1 Juan 1:7)

Llamado:

¿Reconoces tú que durante tu vida en esta tierra has transgredido las leyes de Dios y que has sido tentado muchas veces a hacer lo malo?

¿Crees que Dios tiene suficiente poder para defenderte de los continuos ataques del diablo; y que puede limpiarte de todo pecado?

Oremos por la protección de Dios y el perdón de nuestros pecados.

3

**El Cáncer:
Una enfermedad mortal**

El Cáncer es una enfermedad que se produce cuando las células cancerígenas crecen, se dividen desordenadamente e invaden los tejidos del cuerpo, sustituyendo las células normales por células malignas. Inicialmente, forman un tumor en el sitio y desde allí, a través de la sangre, envía células malignas a cualquier parte del cuerpo, para formar otros tumores que se llaman metástasis.

¿Por qué se desarrollan células malignas? Naturalmente, todos tenemos un potencial para desarrollar células malignas, pero si mantenemos un estilo de vida saludable, libre de estímulos cancerígenos, es más probable que no desarrollemos un tumor maligno.

Cuando practicamos hábitos incorrectos, nos exponemos a un ambiente contaminado o desobedecemos las leyes naturales de la salud, tenemos un alto riesgo de padecer Cáncer.

Entre los peligros más importantes se encuentran: el hábito de fumar cigarros y tabaco, ingerir alcohol, consumir cualquier tipo de carne, alimentos refinados, embutidos,

enlatados, alimentos con preservativos, colorantes, químicos entre otros. Los malos hábitos de higiene, la promiscuidad sexual, la homosexualidad, exposición a ambientes contaminados, exposición prolongada al sol y muchos otros. Cuando una persona enferma de cáncer comienza a presentar síntomas generales cómo:

- Pérdida de peso inexplicable
- Fiebre acompañada de cansancio persistente
- Dolor en algún sitio del cuerpo
- Alteraciones de la piel.

Luego se presentan síntomas específicos, según el órgano afectado, como:

- Cambio en el hábito de evacuar u orinar
- Llagas que no curan
- Sangramientos
- Dificultad para tragar o digerir
- Ronquera o tos persistente
- Dificultad para respirar
- Tumores evidentes
- Cambios repentinos en una verruga

Existen más de 100 tipos de Cáncer, y aunque las causas exactas de ellos no se conocen, buen número de ellos puede ser evitado. La prevención es sumamente importante, porque 10% de los cánceres tiene relación genética, 70% se relacionan con los hábitos de vida y 20% se relacionan con carcinógenos determinados.

Una vez que se le diagnostica cáncer a una persona, se indica el tratamiento y este depende de la etapa en que se encuentre el tumor. El tratamiento consiste en:

- Extirpación quirúrgica del tumor
- Quimioterapia (Uso de medicamentos que destruyen

- las células malignas, pero también las células normales)
- Radioterapia (Uso de sustancia radioactiva para destruir el tumor o detener la propagación de sus células)
- Inmunoterapia
- Naturoterapia
- Otros muchos tratamientos.

A pesar de los muchos tratamientos el porcentaje de curación definitiva es muy bajo y, el cáncer sigue produciendo un elevado número de muertes cada año, en todas partes del mundo.

Dios no creó al hombre para morir (Génesis 1:26, 27) La muerte no estaba en sus planes si el hombre obedecía a Dios viviría para siempre (Génesis 2:16, 17). ¿Cómo pues entró la muerte al hombre? Por el pecado de un hombre (Adán), entró la muerte al mundo y, como todos los hombres pecaron, la muerte entró a todos (Romanos 5:12) Porque la paga del pecado es la muerte (Romanos 6:23).

¿Qué es la muerte?

- La muerte es la cesación total de la vida
- El polvo (cuerpo) vuelve a la tierra de donde salió y el espíritu vuelve a Dios que lo dio (Eclesiastés 12:7 y 3:20)
- La muerte es un retorno al polvo y la persona deja de existir (Salmos 104:29)

¿A qué compara Jesús la Muerte?

En Juan 11:11, 13, cuando Lázaro, su amigo murió, Jesús dijo que estaba dormido y que él iba para despertarlo de su sueño.

¿En qué estado se encuentra el que muere?

- Los muertos nada saben, no tienen más paga, son puestos en el olvido (Eclesiastés 9:5)
- Su amor, su odio, su envidia perecen y nunca más tendrán parte en todo lo que se hace debajo del sol. (Eclesiastés 9:6)
- Sus pensamientos terminan (Salmos 146:4)
- El que muere es llevado al sepulcro y, se transforma en polvo y vuelve a la tierra de donde salió (Eclesiastés 3:20)

Nadie quiere morir, nadie quiere que mueran sus familiares y amigos. Sin embargo, ningún ser humano puede evitar definitivamente la muerte, porque la paga del pecado es la muerte (Romanos 6:23) y todos somos pecadores (Romanos 3:23). Entonces ¿Qué esperanza hay para la humanidad, ante la terrible tragedia de la muerte?

- Cristo promete dar vida eterna (Juan 10:27,28)
- Cristo quita la muerte y saca a la luz la vida (2 Timoteo 1:10)
- El Regalo de Dios es vida eterna en Cristo Jesús (Romanos 6:23)
- La muerte no es el fin de todo. La biblia dice que habrá una resurrección (Isaías 26:19, 1 Tesalonicenses 4:16, Juan 6:40) Unos resucitan para vida eterna y otros para muerte eterna.
- Los que mueren creyendo en Cristo resucitarán para vida eterna y Él les dará cuerpo, mente y personalidad nueva, los transformará a su imagen (1Corintios 15:42-44; 51-56, Filipenses 3:20,21)
- Dios eliminará definitivamente la muerte, el llanto, el clamor y el dolor (El cáncer del pecado) para siempre y todo será hecho nuevo (Apocalipsis 21:4)

¿Qué debemos hacer?

- No tener miedo a la muerte del cuerpo
- Creer en Cristo y ponernos en sus manos (Juan 11:25)
- Obedecer a Dios y apartarnos del mal, esperando la vida eterna que Él nos dará (Romanos 2:7)

Llamado: ¿Estás dispuesto a entregar tu vida a Dios y a esperar en Él para que te dé vida eterna?

4

El diagnóstico de las enfermedades

Algunas personas mueren repentinamente sin tener enfermedad aparente y luego a través de la autopsia se determina que tenía uno o varios órganos de su cuerpo seriamente enfermos. Otras personas comienzan a sentirse mal y no saben por qué; presentan uno o varios síntomas que pueden presentarse en diferentes enfermedades por eso. El enfermo acude al médico para que éste le diagnostique la enfermedad, y le indique el tratamiento adecuado para su curación.

El médico, que recibe al paciente, lo interroga sobre los síntomas que presenta, los antecedentes personales y familiares de enfermedades y le practica un examen físico para tener idea de cuál es la enfermedad que presenta el paciente. Sin embargo, el médico necesita el apoyo de exámenes complementarios para confirmar sus hallazgos y dar un diagnóstico acertado.

Los exámenes complementarios son diversos.

Exámenes de Laboratorio: Consisten en aplicar un análisis físico-químico al paciente y sus secreciones para ver si están normales o afectadas comparando los resultados con valores normales previamente establecidos. Los más frecuentemente solicitados son:

- **Sangre:** Hemoglobina, Hematocrito, Fórmula y Cuenta blanca, Plaquetas, otros.
- **Química Sanguínea:** Glicemia, Colesterol, Triglicéridos, Ácido Úrico, Urea, otros
- Funcionalismo Hepático
- Análisis de Orina
- Examen de Heces
- Otros

Otros exámenes diagnósticos:

- Estudios Radiológicos (Rx)
- Ecosonograma
- Electrocardiograma
- Citología
- Biopsia
- Tomografía Axial Computarizada (TAC)
- Resonancia Magnética Nuclear

Cuando el médico recibe los resultados del laboratorio, compara los valores del paciente con los valores normales previamente establecidos. Entonces analiza el caso, considerando el interrogatorio, los antecedentes, el examen físico y los resultados de laboratorio para diagnosticar con mayor efectividad cual es la enfermedad que padece el paciente. Hacer un diagnóstico correcto permite indicar el tratamiento más adecuado y obtener mayor porcentaje de curación de la enfermedad.

En el caso de la enfermedad del pecado que afecta a toda la humanidad (Isaías 1:56, Romanos 3:23) Dios es el gran médico y cada persona está siendo sometida a una evaluación minuciosa para determinar su estado de salud física, mental, social y espiritual.

Dios ha establecido que habrá un juicio (Hechos 17:31) donde serán juzgados aún las cosas ocultas (Romanos 2:16). Dios traerá a juicio toda obra y toda cosa encubierta sea buena o sea mala (Eclesiastés 12:14).

¿Cuántas personas serán Juzgadas o evaluadas? El apóstol Pablo en 2 Corintios 5:10 dice que es necesario que todos comparezcamos ante el tribunal de Cristo, para que cada uno reciba según lo que haya hecho mientras está vivo, sea bueno o malo. (Romanos 14:10).

¿Qué Exámenes usará Dios el gran médico para evaluar a cada uno de los enfermos de pecado, en este juicio a la humanidad?

- Revisará nuestras acciones; que se hallan registradas en los libros que están en los cielos y cada uno será juzgado de acuerdo a sus obras. (Apocalipsis 20:12)
- Los ángeles serán los testigos porque han visto y oído todo lo que hemos hecho.
- El Apóstol Juan dice: Hijitos,.... No pequéis y si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo, el Justo. (1 Juan 2:1)

¿Por cuál código seremos juzgados? La norma suprema por la cual seremos juzgados es la Santa Ley de Dios (Santiago 2:12) la cual nos muestra lo que es pecado (Romanos 7:7) y será usada por Dios para comparar si las obras que hemos hecho son buenas o malas (Eclesiastés 12:13,14)

¿Cuál es la Ley de Dios? La Ley de Dios es un conjunto de diez normas escritas por Él mismo con su propio dedo, sobre dos tablas de piedra y dadas a Moisés en el monte Sinai (Éxodo 31:18) Esa Ley es una copia del carácter de Dios: ambos son Santos, Justos, Perfectos y Eternos (Hebreos 13:8)

Es Una Ley de Amor y Libertad

La Ley de Dios nos revela lo que es pecado, lo que está mal (1 Juan 3:4) y nos conduce a Cristo, quien nos justifica si tenemos fe en Él. (Gálatas 3:24)

¿Qué dice la Ley de Dios? Éxodo 20:3-17 nos dice:

- I No tendrás Dioses ajenos
- II No te harás imagen de ninguna cosa
- III No tomes el nombre de tu Dios en vano
- IV Acuérdate del sábado como día de reposo para santificarlo y descansar en el
- V Honra a tu Padre y a tu Madre
- VI No matarás
- VII No adulterarás
- VIII No robarás
- IX No darás falso testimonio
- X No codiciarás

Éstos son los 10 valores normales del laboratorio de Dios, con los cuales el compara las acciones de cada persona, y determina cual es su estado de Salud y determina cual es el tratamiento que amerita. Jesús vendrá y pagará a cada uno según sus obras (Mateo 16:27) cada quien recibirá el tratamiento que amerita.

Si creemos en Jesús y obedecemos la Santa Ley de Dios, no tendremos ningún temor de que nuestro caso sea evaluado, porque nuestras acciones serán siempre dirigidas hacia el bien.

Llamado:

¿Aceptas a Jesucristo como tu Abogado y la Santa Ley de Dios, dispuesto a obedecerla y respetarla siempre?

¡Que Dios te Ayude y te Bendiga!

5

La importancia de las vitaminas

Las vitaminas son aminos vitales que están para la salud y la vida. Fueron descubiertas entre 1911 y 1938. Son las responsables de que el organismo utilice adecuadamente los nutrientes y realice muchas de sus reacciones enzimáticas.

Entre las vitaminas más conocidas se encuentran las siguientes: A, C, D, E, K, complejo B (1 hasta la 12). Su eficacia depende de que se las obtenga todas en la alimentación, porque unas cooperan con las otras y son ingredientes regulares de los alimentos.

Cada vitamina tiene una función particular en el organismo y favorece su estado general de salud. La carencia de una vitamina produce avitaminosis. Los síntomas de este mal dependen de cuál sea la vitamina que falte.

- **Vitamina A:** Se encuentra en la acelga, coles, espinaca, vainitas, zanahoria, auyama, batata, ñame, y frutas amarillas como: albaricoque, durazno, mango, lechosa; Huevo, leche, mantequilla, aceite de hígado de pescado y cápsulas de vitamina A.

La carencia de Vitamina A produce: retardo del crecimiento de los niños, Xeroftalmia, disminución de la visión y ceguera. Infecciones respiratorias. Deterioro de los tejidos epiteliales, piel seca y escamosa, envejecida. Dientes débiles.

- **Complejo B:** (Vitamina B1, B2, B6, B12)

Vitamina B1: Está presente en los cereales integrales (arroz, trigo, avena, maíz), salvado de trigo.

La carencia de vitamina B1 produce: cansancio, fatiga, nerviosismo, neuritis, beriberi.

Vitamina B2: (Riboflavina) Está presente en la leche, levadura de cerveza, e hígado.

La carencia de vitamina B2 produce: Labio inferior áspero, arrugado, agrietado y descamado, lengua purpúrea, grietas en las comisuras de los labios, surcos de la nariz y orejas, piel grasosa, catarata, fotofobia, y ojos rojos.

Vitamina B6: (Niacina) Se encuentra en la levadura de cerveza, hígado, maní, trigo, arroz integral.

La carencia de vitamina B6 produce: Diarrea, dermatitis, demencia, confusión mental y muerte.

Vitamina B9: (Ácido Fólico) Se encuentra abundante en las verduras de hojas crudas, levadura seca, hígado.

La carencia de vitamina B6 produce: Anemia macrocítica.

Vitamina B12: está en los lácteos, levadura de cerveza, vegetales verdes, cereales integrales y granos. Es necesaria para curar la anemia perniciosa, formar glóbulos rojos y para el buen funcionamiento del sistema nervioso.

- **Vitamina C:** está presente en las coles, papas, jugo de naranja, tomate, limón, guayaba, toronja, fresas, mandarinas.
La carencia de vitamina C produce: Su carencia produce hemorragias, moretones, infecciones virales, defensas bajas, huesos débiles.
- **Vitamina D:** Está presente en la leche, la levadura, aceite de hígado de bacalao, exposición al sol. La vitamina D es necesaria para la formación del esqueleto óseo, evitar la osteoporosis, calambres, caries y para mantener buena salud general.
- **Vitamina E:** Se encuentra en las papas, frijoles, remolachas, coles, lechuga, zanahoria, cebolla, arroz integral, germen de trigo, aceite de maní y de soya. Esta vitamina favorece la reproducción, el vigor físico y mental, alarga la vida y favorece el bienestar del corazón.
- **Vitamina K:** Se encuentra en la alfalfa, coliflor, espinaca, tomate, queso, yema de huevo e hígado. Es necesaria para la adecuada circulación de la sangre.

Así como las vitaminas son indispensables para la salud y el buen funcionamiento de nuestro cuerpo, toda persona tiene necesidad de vitaminas espirituales que le den vigor y fortaleza para enfrentar las complicadas situaciones que se presentan a diario en este mundo de agitación, dolor, problemas, sufrimiento enfermedad y muerte.

Las principales vitaminas espirituales son: La oración, la Fe y la palabra de Dios.

- La Oración: Es el medio más eficaz para comunicarnos con Dios (Daniel 9:3)
- Es al acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo, y presentarle todo lo que tenemos allí dentro (1 Samuel 1:9 - 15).
- La oración es la llave, en las manos de la fe, para abrir las ventanas de los cielos y recibir abundantes bendiciones de Dios.
- La oración nos da fortaleza para resistir los ataques diarios del enemigo. La oración da aliento al alma afligida. Debemos orar a Dios en el nombre de su Hijo (Juan 14:3).
- Debemos orar asiduamente (Lucas 18:1), sin cesar (1 Tesalonicenses 5:17), al menos tres veces por día (Daniel 6:10)

Motivos para orar

- Agradecer a Dios por todo lo que ha hecho por nosotros, por sus bendiciones (Filipenses 4:6)
- Para confesar a Dios nuestros pecados y pedir perdón (Salmo 51)
- Presentar a Dios nuestras peticiones propias y por los demás (Santiago 1:5, Job 42:10)

¿Qué necesitamos para que Dios responda nuestras oraciones?

- Pedir con fe (Mateo 21:22)
- Pedir bien (Santiago 4:3), Conforme a la voluntad de Dios (Lucas 22: 41 - 42)
- Tener un espíritu perdonador (Marcos 11:25)
- Obedecer a Dios (Juan 3:22)
- Perseverar (Lucas 1:18)
- Dios responde a todas las oraciones (Salmos 3:4; 40:1,2; Mateo 7: 7 - 12)

- La fe:
 - La fe es creer que vamos a recibir lo que estamos esperando; es la convicción de tener aquello que no estamos viendo en ese momento (Hebreos 11:1)
 - La fe se desarrolla cuando oímos la palabra de Dios (Romanos 10:17)
 - La fe es la fuerza que nos impulsa a seguir adelante aún cuando no vemos claro el camino.
 - La fe es esencial porque sin fe es imposible agradar a Dios (Hebreos 11:6)
 - Necesitamos acercarnos a Dios creyendo que Él puede proveer lo que le estamos pidiendo.
- La Palabra de Dios:
 - Es la luz que nos muestra el camino correcto (Salmos 119:105)
 - Nos dice cual es la voluntad de Dios, sus leyes (Éxodo 20: 3 - 17), sus planes para nosotros.
 - Nos fortalece cada día (Romanos 10:17)
 - Nos enseña, nos corrige, nos guía.
 - Nos lleva a la vida eterna (Juan 5:39)

Tal como las vitaminas son necesarias para la salud física, la oración, la fe y la palabra de Dios son indispensables para nuestra salud y fortaleza integral.

Llamado:

¿Crees que Dios escucha y responde las oraciones? ¿Estás resuelto a orar con fe y a leer la palabra de Dios cada día?

¡Dios te bendiga y te conceda tus peticiones!

6

El estrés y el descanso

El estrés es un estado de tensión nerviosa y emocional que sobrepasa el nivel normal de alarma que normalmente soporta el organismo.

Las preocupaciones, las tensiones y perturbaciones emocionales son las tres principales causas de fatiga y estrés. A diario enfrentamos problemas familiares, enfermedad, problemas en el trabajo, los estudios, con los vecinos, problemas económicos y una larga lista de situaciones que sobrepasan el nivel normal de alarma que nuestro organismo puede soportar.

Cuando este elevado nivel de estrés no se maneja adecuadamente, el organismo se ve afectado y se hace manifiesto en cualquier organismo o sistema del cuerpo:

- Los músculos trabajan intensamente, se fatigan y aparecen los dolores musculares en la espalda, cuello y otros.
- La presión arterial sube por encima de su valor normal, con sus consecuencias ya conocidas, y no cede a menos que disminuya el estrés.

- El aparato digestivo puede ser afectado con gastritis, colitis, diarreas.
- Algunas personas estresadas comienzan a sufrir de dermatitis, psoriasis y otras afecciones dermatológicas.
- A nivel emocional la persona puede sufrir de nerviosismo, irritabilidad, depresión.

Para que las situaciones estresantes no provoquen estragos en nuestro organismo, necesitamos aprender a manejar adecuadamente el estrés. Existen algunas reglas que necesitamos practicar para evitar los efectos negativos del estrés entre ellas tenemos:

- Reposar regularmente antes que llegue la fatiga.
- Aprender a descansar en el trabajo y en el hogar.
- Despejar el área de trabajo de todos aquellos elementos que puedan distraer nuestra atención.
- Hacer las cosas ordenadamente y según su importancia.
- Cuando surjan los problemas hay que resolverlos lo antes posible.
- Organizar equilibradamente el trabajo, delegar responsabilidades y trabajar con optimismo y voluntad.
- Hacer previamente el plan de trabajo para el día siguiente.
- Practicar ejercicios físicos regularmente
- Tener un estilo de vida saludable (Alimentación, respiración, descanso, temperancia en todo)
- Confiar en Dios y descansar en Él.

Se ha determinado científicamente que cualquier estado de alteración nerviosa o emocional desaparece inmediatamente después de un periodo de completo descanso. (E. Jacobson). Un sueño de 5 minutos, es suficiente para impedir la fatiga. El reposo bien practicado logra recuperar el perfecto

equilibrio del organismo permitiendo recuperar el ánimo y obtener mayores beneficios del trabajo y de la vida.

Dios en su infinito amor y sabiduría proveyó un maravilloso plan de descanso para que los seres creados por Él disfruten de perfecto equilibrio y salud física, mental y espiritual, este plan consiste en:

- Una siesta diaria de 10 a 15 Minutos, en el mediodía (Consejo sobre salud Pág. 565 566, 367, 99)
- Cada día al ocultarse el sol, la creación de Dios (árboles, animales y personas) debe descansar para reponer las células y las energías consumidas durante el día. La oscuridad de la noche provee el ambiente ideal para un verdadero descanso, 6 a 8 horas, que necesita el organismo para levantarse restaurado.
- Un reposo semanal de 24 horas, dado por Dios para que el ser humano se separe del ambiente cotidiano de trabajo y se recree y renueve mediante una relación directa con Él y su creación. De esta forma, todo el ser queda preparado para enfrentar una nueva semana de labores.
- En mateo 11:28 Jesús dice: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados y yo los haré descansar”

El día Sábado fue instituido por Dios mismo durante la creación (Génesis 2:1-3) y en Éxodo fue confirmado, como el cuarto mandamiento de la santa Ley de Dios: “Acuérdate del día de reposo y santifícalo, trabaja seis días y realiza todas tus actividades en ellos, pero en el séptimo día no hagas ninguna obra, porque Dios hizo la creación en seis días y el sábado descansó, lo bendijo y lo santificó” (Éxodo 20: 8 - 11)

- El Sábado fue dado por Dios como una bendición para el hombre (Marcos 2:27)
- Jesús durante su vida terrenal reposó en el día Sábado (Lucas 4:16)
- La virgen María reposó el Sábado (Lucas 23:53)
- Los apóstoles de Jesús reposaban el Sábado (Hechos 17:2)
- En el cielo y en la tierra nueva reposaremos el día Sábado (Isaías 66:22)

El día viernes, sexto día de la semana, debemos hacer todo los preparativos necesarios para poder reposar el Sábado (la ropa, la comida, la limpieza del hogar, las compras, los negocios) y así estaremos libres de preocupación (Éxodo 16:22,23) para ir a la iglesia a adorar a Dios como lo hacía Jesús (Lucas 4:16).

El sábado también podemos visitar enfermos ayudar a los necesitados y realizar cualquier buena obra a favor del prójimo. Debemos ser cuidadosos de no profanar el sábado, debemos santificarlo obedeciendo la voluntad de Dios.

Llamado: ¿Crees tú que el sábado es el día del señor y estás dispuesto a respetarlo fielmente?

¡Dios te ayude para que así sea!

7

La hidroterapia y la salud

Aunque el agua es uno de los elementos más abundantes en el mundo, muchas personas han muerto por falta de agua pura. Otros están enfermos o inválidos por la misma causa. Importancia del agua para la salud:

- Es uno de los remedios más importantes y benéficos para recuperar y mantener la salud.
- Es un disolvente que elimina impurezas y vigoriza todo el organismo al usarlo internamente y externamente.
- Como bebida apaga la sed, regula la temperatura corporal y transporta todos los elementos nutritivos.
- El agua forma parte de todos los tejidos del cuerpo y es el medio para eliminar residuos o desechos del mismo.
- Externamente sirve para limpiar el cuerpo, hogar, la ropa y para preparar los alimentos.

Hidroterapia

Es el uso del agua como tratamiento médico para:

- Bajar la temperatura cuando hay fiebre.
- Lavar úlceras y heridas
- Tratar enfermedades internas a través de baños de vapor, baños de asiento, baños de cepillo, baños

genitales, baños restauradores, compresas, fricciones y chorros entre otros.

El agua es vital para mantener la salud física y la espiritual. Jesús dijo: Yo soy la fuente de agua de vida y el que toma de esta agua no tendrá sed jamás (Juan 4: 9 - 14). El lavó los pies de los discípulos como un símbolo de limpieza.

Jesús fue bautizado, por Juan, en las aguas del río Jordán como un símbolo del lavamiento o limpieza de los pecados del mundo para ofrecer sanidad de la enfermedad del pecado (Marcos 16:16)

El Bautismo:

- Jesús mandó que fuésemos bautizados como un símbolo de que morimos al pecado, abandonamos el mal y somos salvados por Él (Mateo 28:18 - 20)
- Bautismo significa hundir o sumergir en el agua.
- Simboliza la muerte de Cristo por nuestros pecados y representa nuestra muerte a la vida de pecado e incredulidad, así como también vida nueva en Cristo.
- Es indispensable para ser salvos (Marcos 16:16)

Condiciones para Bautizarse

- Reconocer sus pecados, confesarlos y arrepentirse de ellos.
- Comprender y aceptar las normas de vida Cristiana
- Estar dispuestos a vivir una vida nueva en Jesús
- Creer y solicitar el bautismo. (Marcos 16:16)

Beneficios del Bautismo

- Se recibe el perdón de los pecados y el don del Espíritu Santo (Hechos 2:38)
- Vida nueva en Cristo (Romanos 6:4)
- La Salvación (Marcos 16:16)

- Pertenecer a la iglesia de Cristo, inscritos en sus libros y compartir con los hermanos (Hechos 2: 41,42,47)
- Es una hidroterapia espiritual para curar la enfermedad del pecado.

Sabiendo que Dios nos dejó este maravilloso tratamiento, debemos creer en Jesús (Hechos 8:37), abandonar el pecado (Romanos 6: 11 - 13), y pedir el bautismo (Hechos 8:35 - 38) respondiendo prestamente al llamado de Dios.

Llamado

¿Crees en el santo bautismo por inmersión, como se bautizó Cristo y deseas ser bautizado como Él?

¡Dios te bendiga y te limpie de todo pecado!

8

El tratamiento más eficaz

Toda persona enferma desea sanar y nadie quiere morir. Tanto el paciente como sus familiares hacen todo lo que pueden hacer para que recupere la salud. Para encontrar la medicina contra su enfermedad: compran la medicina que sea, invierten todo lo que tienen, van a cualquier lugar, consultan a quien sea, prueban todo tipo de tratamiento. Pero, a pesar de todos sus esfuerzos, muchos son los que no curan y finalmente mueren.

Existen diferentes tipos de tratamiento, y se usan de acuerdo al tipo de enfermedad y la etapa en que se encuentre. Entre los más usados tenemos:

- Farmacoterapia: Medicinas elaboradas por la industria farmacológica, para tratar diversas enfermedades y síntomas: antibióticos, analgésicos, antiinflamatorios, antialérgicos, antidepresivos, antihipertensivos, antiparasitarios, antianémicos y muchos otros.
- Quimioterapia: Se usan medicamentos anticancerosos para destruir las células malignas.
- Radioterapia: Se administran Rayos "X" u otros rayos de alta energía para destruir las células cancerígenas, reducir el tamaño del tumor y aliviar los síntomas del paciente.

- Criocirugía: Consiste en congelar y eliminar el tejido enfermo.
- Cirugía: Corregir un daño o eliminar un tejido enfermo
- Terapia Fotodinámica: Usa una luz especial para destruir células cancerígenas
- Laserterapia: Uso de rayos láser.
- Naturoterapia: Uso de sustancias y procedimientos naturales para curar.

Muchos de estos tratamientos especialmente los usados contra el cáncer a la par que destruyen las células cancerígenas destruyen también las células sanas de cuerpo y así ponen en peligro la vida del paciente y hasta llegan a ocasionarle la muerte.

El pecado es el cáncer más terrible que afecta a la humanidad, y no hay tratamiento humano que pueda curarlo. Sólo el médico Divino provee el único tratamiento eficaz. Ese tratamiento es el perdón de los pecados y sólo Cristo lo administra.

Pasos para recibir el tratamiento del perdón de los pecados:

- Reconocer que somos pecadores y estamos enfermos (1 Juan 1:8; Salmo 51:2,3)
- Arrepentirnos sinceramente de los pecados cometidos (Hechos 3:19)
- Confesar específicamente cada pecado cometido (Salmos 32: 1 - 5) y pagar por los daños causados, si es posible.
- Aceptar a Jesús como único salvador y pedirle el perdón (Hechos 4:12)
- Apartarse del mal, no pecar más, convertirse (2 Crónicas 7:14)

El perdón de Dios es maravilloso, nos perdona completamente (Isaías 43:25; 1:18). Es un perdón gratuito (Romanos 3:24). Nos perdona inmediatamente (Lucas 23: 39 - 43). Sólo necesitamos creer que Él puede hacerlo y dar los pasos ya mencionados.

¿Estás dispuesto a presentarte humildemente delante de Dios, creyendo que Él puede perdonarte y pedirle de todo corazón que te perdone? ¿Deseas vivir una vida santa en Jesús?

¡Que Dios te conceda los deseos de tu corazón!