

vida en abundancia



MANUAL DE CONFERENCIAS

**Asociación Ministerial
Unión Colombiana
1994**

INDICE

SECCION I

TEOLOGIA E HISTORIA DEL MENSAJE DE SALUD

	Pág.
El porqué del programa "Vida en Abundancia".....	7
Textos Apropriados para el Programa de Salud.....	13
Principios de Salud del Antiguo y Nuevo Testamento.....	18
Breve Historia del Desarrollo Doctrinal de la Salud en la Iglesia Adventista.....	23
La Herencia de la Salud (Programa de Diapositivas.....	27
Vida en Abundancia (Tema para un Sábado de Mañana).....	36
Referencias Bíblicas.....	40

SECCION II

CONFERENCIAS

Alimentación	- Biblia.....	48
Aliento de Vida	- Oración.....	56
Amigos y Enemigos	- Origen del Pecado.....	65
El Centro de la Vida	- Plan de Salvación.....	74
El Milagro de la Vida	- Perdón de Pecados.....	82
El Cuerpo Fabrica su Propio Combustible	- Daniel 2.....	89

**SECCION I:
TEOLOGIA E HISTORIA DEL
MENSAJE DE SALUD**

EL POR QUE DEL PROGRAMA "VIDA EN ABUNDANCIA"

"Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia" - Juan 10:10

VIDA ABUNDANTE EN CRISTO

"Todos los seres creados viven por la voluntad y el poder de Dios. Son recipientes de la vida del Hijo de Dios. No obstante su capacidad y talento, o lo grande que sean sus capacidades, están henchidos con vida proveniente de la fuente de toda vida. El es el manantial, la fuente de la vida" (*ML*, 295).

LA VIDA SE ORIGINO EN CRISTO

"Porque por él fueron criadas todas las cosas, ... sean tronos, sean dominios, sean principados, sean potestades; todo fue criado por él y para él" (*Col.* 1:16).

"Cuando salió de las manos del Creador, la tierra era sumamente hermosa. La superficie presentaba un aspecto multiforme, con montañas, colinas y llanuras, entrelazadas con magníficos ríos y bellos lagos... Agraciados arbustos y delicadas flores saludaban la vida por dondequiera. Las alturas estaban coronadas con árboles aún más imponentes que los que existen ahora. El aire, limpio de impuros miasmas, era claro y saludable. El paisaje sobrepujaba en hermosura los adornados jardines del más suntuoso palacio de la actualidad" (*PP*, 24).

"Cuando el hombre salió de las manos de su Creador, era de elevada estatura y perfecta simetría. Su semblante llevaba el tinte rosado de la salud y brillaba con la luz y el regocijo de la vida" (*Id.*, 26). "El hombre había de llevar la imagen de Dios, tanto en la semejanza exterior, como en el carácter... su naturaleza estaba en armonía con la voluntad de Dios. Su mente era capaz de comprender las cosas divinas. Sus afectos eran puros, sus apetitos y pasiones estaban bajo el dominio de la razón. Era santo y se sentía feliz de llevar la imagen de Dios y de mantenerse en perfecta obediencia a la voluntad del Padre" (*Id.*, 25,26).

"Creó Dios al hombre a su imagen, con el propósito de que, cuanto más viviera, más plenamente revelara su imagen... Todas sus facultades eran susceptibles de desarrollo; su capacidad y vigor debían aumentar continuamente" (*Ed.*, 13).

EL PLAN ORIGINAL BORRADO POR EL PECADO

"El pecado mancilló y casi borró la semejanza divina. Las facultades físicas del hombre se debilitaron, su capacidad disminuyó, su visión espiritual se oscureció" (*Id.*).

"El hombre perdió todo porque prefirió escuchar al engañador en vez de escuchar a Aquel que es la Verdad, y el único que tiene entendimiento. Al mezclarse el mal con el bien, su mente se tornó confusa, y se entorpecieron sus facultades mentales y espirituales" (*Id.*, 22).

COMPLETA RESTAURACION MEDIANTE CRISTO

"El Hijo de Dios, el glorioso Soberano del cielo, se conmovió de compasión por la raza caída. Una infinita misericordia conmovió su corazón al evocar las desgracias de un mundo perdido. Pero el amor divino había concebido un plan mediante el cual el hombre podría ser redimido" (*PP*, 48).

"Cristo vino a restaurar a su hermosura original a un mundo arruinado por el pecado... En la tierra nueva no habrá ni pecados ni enfermedades. Y el cuerpo será restaurado a su perfección original. Llevaremos la imagen inmaculada de nuestro Señor" (*ML*, 152).

"La obra de la redención debía restaurar en el hombre la imagen de su Hacedor, hacerlo volver a la perfección con que había sido creado, promover el desarrollo del cuerpo, la mente y el alma, a fin de que se llevase a cabo el propósito divino de su creación. Este es el objeto de la educación, el gran objeto de la vida" (*Ed.*, 13).

UNA IGLESIA GLORIOSA MEDIANTE UNA VIDA DE SANTIFICACION

"Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo" (1 Tes. 5:23).

"A medida que nos acercamos al fin del tiempo, debemos elevarnos cada vez más desde el punto de vista de la reforma pro salud y la temperancia cristiana, presentándolos de una manera más positiva y decidida" (*CRA*, 532).

"Cuando rompan con toda complacencia destructora de la salud, tendrán una percepción más clara de lo que constituye la verdadera santidad. Un cambio poderoso se verá en su experiencia religiosa" (*Id.* 39).

"Cuando el carácter de Cristo sea perfectamente reproducido en su pueblo, entonces vendrá él para reclamarlos como suyos" (*PVGM*, 47).

LOS OBJETIVOS DEL MENSAJE DE SALUD

MENOS SUFRIMIENTO.
PURIFICACION
DE LA IGLESIA:

"La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor utiliza para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y purificar a su iglesia... Se me ha indicado que diga a los educadores de la reforma pro salud: 'Avanzad'. El mundo necesita cada jota de influencia que podáis ejercer para detener la marea de la desgracia moral" (*Ev.*, 195).

MAYOR DESENVOLVIMIENTO DEL CUERPO,
LA MENTE Y EL ALMA:

"Al enseñar los principios que rigen la salud, téngase presente el gran objeto de la reforma, que es obtener el mayor desenvolvimiento del cuerpo, la mente y el espíritu. Demuéstrese que las leyes de la naturaleza, por ser leyes de Dios, fueron establecidas para nuestro bien; que la obediencia a ellas favorece la felicidad en esta vida, y contribuye a preparar para la vida futura" (*MC*, 105).

ELEVAR LAS NORMAS
MORALES:

"Si hemos de elevar las normas morales en cualquier lugar donde seamos llamados, debemos empezar por corregir sus hábitos físicos" (*CH*, 505).

SERVIR COMO
CUÑA DE
ENTRADA:

"Puedo ver la providencia de Dios de que la obra médica misionera sea una gran cuña de entrada, por medio de la cual sean alcanzadas las almas enfermas" (*CH*, 535).

**ABRIR
PUERTAS:**

"La mano derecha se usa para abrir puertas para que el cuerpo pueda entrar. Esta es la parte que debe realizar la obra médica misionera. Es mayormente para preparar el camino para la recepción de la verdad para este tiempo" (MM, 238).

**CLARIFICAR LOS
PROCESOS
MENTALES:**

"El intenta que el asunto sea debatido y que la mente del público sea profundamente sacudida para investigarlo; porque es imposible que los hombres y mujeres se posesionen de las verdades sagradas mientras están bajo el dominio del pecado y de hábitos enervantes del cerebro y destructores de la salud" (CH, 21).

**SEMBRAR LA SE-
MILLA Y COSECHAR
EL FRUTO:**

"Cuando está asociada con otras líneas de esfuerzo a favor del Evangelio, la obra médica misionera es el instrumento más efectivo por medio del cual se prepara el terreno para la siembra de las semillas de verdad, y es también el instrumento para cosechar el fruto" (MM, 240)

**RESTAURAR LA
IMAGEN DE DIOS:**

"Esta es la obra que restaurará la imagen moral de Dios en el hombre" (MM, 160).

**PREPARAR UN
PUEBLO PARA EL
REGRESO DE CRISTO:**

"Mientras instruye a la gente en los principios de la verdadera temperancia, y como guardián de las almas aconseja a los que están enfermos física y mentalmente, el médico está desarrollando su parte en la gran obra de alistar a un pueblo para el Señor. Esto es lo que la obra médica misionera debe realizar en su relación con el mensaje del tercer ángel" (CH, 336).

"En la preparación de un pueblo para la segunda venida de Cristo, hay que hacer una gran obra mediante la promulgación de los principios de salud" (CH, 206).

**CONSEJOS EN RELACION CON LA PRESENTACION
DEL MENSAJE DE SALUD**

EL EVANGELISMO PRO SALUD - SU ORIGEN

"La obra médica misionera es de origen divino y tiene la misión más gloriosa que cumplir" (MM, 24).

"La obra médica misionera ocupa un lugar sagrado en los designios de Dios"

"La obra médica misionera es de origen celestial. No fue originada por ningún ser humano" (MM, 24).

EL EVANGELISMO PRO SALUD - UN METODO DE CRISTO

"Y recorrió Jesús toda Galilea, enseñando... y predicando... y sanando..." (Mat. 4:23).

"Sólo el método de Cristo será el que dará éxito para llegar a la gente. El Salvador trataba con los hombres como quien deseaba hacerles bien. Les mostraba simpatía, atendía sus necesidades y se ganaba su confianza. Entonces les decía: 'Seguidme' ". (MC, 102).

"Cristo se presenta ante nosotros como nuestro modelo, como el gran Médico Misionero y como un ejemplo para todos los que habrían de venir después. Su amor puro y santo bendecía a todos los que entraban en su esfera de influencia. Su carácter fue absolutamente perfecto, libre de la más ligera mancha de pecado. El vino como expresión del perfecto amor de Dios, no para oprimir, no para juzgar ni condenar, sino para sanar cada debilidad, cada defecto de carácter" (MM, 20).

"Nuestro ejemplo es Jesucristo, el gran Médico Misionero. De él se dice: 'Y rodeó Jesús toda Galilea, enseñando en las sinagogas de ellos, y predicando el evangelio del reino, y sanando toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo' (Mat. 4:23). El sanaba a los enfermos y predicaba el Evangelio. En su obra, la curación y la enseñanza se unían estrechamente. Estas dos cosas no deben ser separadas hoy" (JT 3, 369).

"Era su misión ofrecer a los hombres completa restauración; vino para darles salud, paz y perfección de carácter" (MC, 11).

"En el curso de su ministerio, dedicó Jesús más tiempo a la curación de los enfermos que a la predicación. Sus milagros atestiguan la verdad de lo que dijera, a saber, que no había venido a destruir, sino a salvar. Donde había pasado se alegraban en plena salud los que habían sido objeto de su compasión (MC, 12).

"A fin de enseñar al hombre su obligación de obedecer la ley de Dios, Cristo empezó su obra de redención reformando los hábitos físicos del hombre" (JT 1, 417).

"Su obra no se limitaba a una exhibición de su poder sobre la enfermedad. El hacía de cada acto de curación una ocasión para implantar en el corazón los principios divinos de su amor y benevolencia" (CH, 249).

EL EVANGELISMO PRO SALUD - DEBER DEL PASTOR

"Ya Cristo no está en este mundo en persona para ir por las ciudades, pueblos y aldeas sanando a los enfermos. El nos ha comisionado para llevar adelante la obra médica misionera que él comenzó, y en esta obra debemos hacer lo mejor" (CH, 212).

"Todo obrero evangélico debe comprender que la enseñanza de los principios que rigen la salud forma parte de la tarea que se le ha señalado. Esta obra es muy necesaria y el mundo la espera" (MC, 105).

"Se obtendrán preciosas bendiciones y una rica experiencia si los predicadores quieren combinar la presentación de la cuestión de la salud con todas sus labores en las iglesias" (OE, 243).

"Los obreros deben ser también capaces de dar instrucción acerca de los principios del sano vivir. Hay enfermedades en todas partes y la más de ellas podrían evitarse si se prestara atención a las leyes de la salud" (MC, 104).

"Nunca seréis ministros conforme al Evangelio hasta que mostréis interés decidido en la obra médica misionera, El evangelio de salud, da bendiciones y fortalecimiento" (CH, 533).

"La reforma pro salud debe resaltar en forma más destacada en la proclamación del mensaje del tercer ángel... Es el propósito de Dios que la influencia restauradora de la reforma pro salud forme parte del último gran esfuerzo por proclamar el mensaje del Evangelio" (CH, 75).

"Que los médicos y pastores recuerden que su única seguridad consiste en

estar ligados con Cristo y Dios... ambos ocupan la misma esfera" (MS 14, 1901).

"Se necesita el ministerio evangélico para dar permanencia y estabilidad a la obra misionera médica; y el ministerio necesita la obra médica misionera para demostrar el resultado práctico del Evangelio. Ninguna parte de la obra está completa sin la otra" (JT 2, 527).

"La verdad para este tiempo abarca todo el Evangelio. Debidamente presentada, realizará en el hombre cambios que harán evidente el poder de la gracia de Dios sobre el corazón. Hará una obra completa, y desarrollará al ser completo. Por lo tanto, no se trace ninguna línea de demarcación entre la verdadera obra médica misionera y el ministerio evangélico. Fusiónense los dos en la obra de dar la invitación: 'Venid', pues 'todo está prevenido'. Manténgase ligados por una unión inseparable, como el brazo está unido al cuerpo" (JT 2, 529).

"El evangelio de salud debe estar firmemente ligado con el ministerio de la palabra" (MM, 259).

EL EVANGELISMO PRO SALUD - DEBE IMPLICAR A CADA MIEMBRO DE IGLESIA

"Hemos llegado a un tiempo cuando cada miembro de la iglesia debe desempeñar su parte en la obra médica misionera" (T 6, 289).

"Ha llegado el tiempo en que cada alma debe ser firme y fiel a cada rayo de luz que Dios ha dado, y empezar a proclamar intensamente este evangelio de salud al pueblo. Tendremos fortaleza y poder para hacerlo si practicamos estas verdades en nuestras propias vidas" (CH, 446).

"Invita a su pueblo a trabajar en armonía perfecta. Invita a los que están empeñados en nuestra obra médica a que se unan con el ministerio; invita al ministerio a cooperar con los obreros médicos misioneros; e invita a la iglesia a asumir el deber que le ha señalado, de sostener el estandarte de la verdadera reforma..." (JT 2, 530).

"La obra médica misionera debe formar parte de la obra de cada iglesia en nuestro país" (SC, 169).

EL EVANGELISMO PRO SALUD - AMPLIADO Y PROFUNDIZADO

"Veremos a la obra médica misionera extendiéndose y profundizándose en cada etapa de su progreso a causa de la afluencia de cientos y miles de corrientes hasta que toda la tierra sea cubierta como las aguas cubren la mar" (MM, 317).

"En la preparación de un pueblo para la segunda venida del Señor, se debe hacer una gran obra mediante la promulgación de los principios de salud" (MM, 206).

"Cada ciudad debe ser penetrada por obreros instruidos para realizar obra médica misionera. Como brazo derecho del mensaje del tercer ángel, los métodos de Dios de tratar las enfermedades abrirán puertas para la entrada de la verdad presente" (T7, 59).

"Quiero decirles que pronto no se hará en las líneas ministeriales sino obra médica misionera" (CH, 533).

"Nada abrirá puertas para la verdad como la obra evangélica médica misionera" (Ev., 374).

EL EVANGELISMO PRO SALUD - EXITO GARANTIZADO

"La obra médica misionera ocupa un lugar sagrado en los designios de Dios. Los que cooperan con Dios en su esfuerzo por salvar, trabajando en las mismas líneas de trabajo en que trabajó Cristo, obtendrán un éxito total" (MM, 131).

"Si los obreros humillan sus corazones ante Dios, la bendición llegará. Ellos recibirán ideas frescas y nuevas constantemente y se realizará un grandioso reavivamiento de la obra médica misionera" (T9, 219).

"La obra médica misionera da oportunidad para llevar adelante con éxito la obra evangélica. Cuando estos ramos de esfuerzo se unen, podemos esperar recoger el más precioso fruto para el Señor" (Ev., 376).

"La reforma pro salud es una rama de la obra que ha de preparar a la gente para la venida del Señor" (CH, 20).

TEXTOS APROPIADOS PARA PROGRAMAS DE SALUD

1. LATIDO DEL CORAZON

Levítico 3:17
Levítico 7:23-27
Juan 5:14
Gálatas 6:7

2. CONTROL DIETETICO PARA LAS ENFERMEDADES DEL CORAZON

Génesis 1:29, 30
Daniel 1:8, 12
Exodo 16:3
Números 11:4-6
Levítico 3:17; 7:26
Levítico 17:13, 14
Levítico 7:23, 24
Salmo 69:22
Miqueas 6:15
Génesis 9:4
Deuteronomio 12:23
Proverbios 27:27
Isaías 59:5
Juan 5:14
Juan 10:10
Marcos 6:38, 41
Marcos 8:5-8
3 Juan 2
Gálatas 6:7
Hechos 15:19, 20, 29

3. CONTROL DE PESO

Salmo 69:22
Eclesiastés 10:17
Deuteronomio 8:3
Proverbios 23:1-3
Salmo 141:4
Daniel 10:2, 3
Proverbios 23:20, 21
Juan 10:10
Juan 2:19-21
Mateo 4:3, 4
Juan 6:48-51
Mateo 7:9-11
Marcos 5:11-13
Efesios 5:28, 29
3 Juan 2
Gálatas 6:7

Filipenses 3:19
1 Timoteo 4:3
Hechos 27:33-35, 38
Hechos 2:46
2 Tesalonicenses 3:12

4. CONTROL DEL 'STRESS'

Proverbios 17:22
Nehemías 8:10
Salmo 16:11
Salmo 37:7
Salmo 42:11
Proverbios 3:5-8
Proverbios 15:17
Marcos 2:5, 12
Juan 10:10
Mateo 11:28-30
Marcos 6:31
2 Timoteo 1:7
1 Pedro 5:7
1 Tesalonicenses 5:23

5. PROVENCIÓN CONTRA EL CANCER

Exodo 16:3
Números 11:4-6
Salmo 67:2
Proverbios 4:20-22
Deuteronomio 28:27
1 Samuel 5:5
Proverbios 26:2
Isaías 24:5
Juan 5:14
Juan 9:2, 3
Lucas 5:31
Colosenses 4:14
Gálatas 6:7

6. SALUD MENTAL

Salmo 103:2, 3
Proverbios 17:22
Nehemías 8:10
Salmo 16:11
Salmo 37:7
Salmo 42:11
Proverbios 3:5-8

Marcos 2:5, 12
Mateo 11:28-30
1 Pedro 3:10
1 Pedro 2:11
2 Timoteo 1:7
Filipenses 4:7, 8
Santiago 1:27
1 Tesalonicenses 5:23

7. DEJAR DE FUMAR (Plan de 5 días)

Efesios 5:28, 29
1 Corintios 3:16, 17
1 Corintios 6:19, 20
1 Corintios 10:31
Romanos 12:1, 2
1 Corintios 9:25-27

8. ADECUACION FISICA

Génesis 2:15
Exodo 20:8-11
3 Juan 2
1 Pedro 3:10
1 Corintios 6:19, 20
1 Corintios 9:25-27
1 Tesalonicenses 4:11
1 Timoteo 5:18

Aire Fresco

Génesis 2:7

Luz Solar

Génesis 1:16

Descanso

Génesis 1:5; 2:1-3
Marcos 2:27, 28
Marcos 6:31

9. ESCUELAS DE ARTE CULINARIO

Génesis 1:29, 30
Génesis 2:16, 17
Génesis 3:18, 19
Daniel 1:8, 12
Exodo 16:3
Exodo 23:19; 34:26
Deuteronomio 14:21
Levítico 11
Deuteronomio 14
Levítico 10:8, 9
Números 6:3
Deuteronomio 7:13
1 Corintios 10:31
Hechos 14:17
Hechos 10:14

Pan

Génesis 3:19
Exodo 23:25
Deuteronomio 8:3
Isaías 55:2
Exodo 12:34
Génesis 19:3
Isaías 33:16
Ezequiel 12:17, 18
1 Reyes 18:4
1 Reyes 17:10, 11
1 Reyes 19:5-8
1 Reyes 17:11-14
Exodo 29:2
Jueces 7:13
Ezequiel 4:9
2 Samuel 17:28, 29
Isaías 3:1
Ezequiel 4:16
Ezequiel 5:16
Ezequiel 14:13
Mateo 6:11
Mateo 4:3, 4
Juan 6:48-51
Lucas 13:20, 21
Mateo 7:9-11
Mateo 15:22, 26-28
2 Tesalonicenses 3:8
2 Corintios 9:10
1 Corintios 5:6-8
1 Corintios 15:37
Apocalipsis 6:6
Apocalipsis 18:13

Frutas y Nueces

Deuteronomio 33:14
Eclesiastés 2:4, 5
Joel 1:12
Amós 8:1
1 Samuel 25:18
Jeremías 24:1
Proverbios 27:18
Nenemías 13:15
1 Samuel 30:12
Isaías 36:17
Isaías 65:17, 21
Proverbios 25:11
Cantares 2:5
Cantares 4:13, 16
2 Samuel 16:1
Cantares 6:11
Génesis 43:11
Eclesiastés 12:5
Jeremías 1:11
Deuteronomio 6:11
Mateo 7:16-20
Mateo 24:32
1 Corintios 9:7
Filipenses 4:16, 17
Santiago 5:7, 18

Apocalipsis 22:2

Legumbres

Proverbios 15:17
2 Reyes 4:39, 40
Deuteronomio 11:10
Salmo 104:14
Isaías 1:8
Deuteronomio 11:5
2 Samuel 17:28
Ezequiel 4:9
2 Samuel 23:11
Hebreos 6:7
Romanos 14:2

Productos Lácteos

Proverbios 27:27
Proverbios 30:33
Job 10:10
Isaías 59:5
1 Pedro 2:2
Hebreos 5:12-14
1 Corintios 9:7

Bebidas

Exodo 17:6
Números 20:11
1 Reyes 13:19
Daniel 1:12
Proverbios 3:10
Proverbios 20:1
Proverbios 23:20, 21
Proverbios 23:29-32
Isaías 5:22

SALUD DE LA MADRE Y EL NIÑO

Jueces 13:4, 5
1 Corintios 10:31
1 Corintios 9:25-27
1 Pedro 2:2
Hebreos 5:12-14
1 Corintios 9:7

SEMINARIO SOBRE EL AGUA

Génesis 2:10
Levítico 14:8, 9
63 textos "lavar" *Kabas*, "baño" *rachats*
Levítico 15:13
Levítico 10:8, 9
Números 6:3
Exodo 23:25
Deuteronomio 11:11
Exodo 17:6
Números 20:11
1 Reyes 13:19
Daniel 1:12

Juan 4:14
Hebreos 10:22
Apocalipsis 22:17
Apocalipsis 7:17
Santiago 3:11, 12
1 Timoteo 5:23

12. PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES

Génesis 3:19
Génesis 6:3
Génesis 10:10-12
Ezequiel 21:21
Exodo 16:3
Hechos 7:22
Levítico 19:28
Levítico 21:5
Deuteronomio 23:12, 13
Números 5:2, 3
Levítico 13
Levítico 13:47-59
Levítico 14:34-42, 45-47
Exodo 15:26
Deuteronomio 28:27-29
Levítico 14:8-9
Deuteronomio 7:14, 15
Exodo 22:31
Deuteronomio 14:21
Levítico 11
Deuteronomio 14
Deuteronomio 5:33
Proverbios 4:20-22
Salmo 107:17
Proverbios 26:2
Isaías 24:5
Jeremías 46:11
Juan 9:2, 3
Lucas 13:16
1 Corintios 6:18
1 Tesalonicenses 4:3, 4

Enfermedades

Forúnculos
2 Reyes 20:7
Job 2:7
Isaías 38:21

Fiebre e Inflamación
Deuteronomio 28:22

Lepra
Levítico 13:2
Levítico 14:2
2 Crónicas 26:19

Inapetencia
1 Samuel 1:7
Salmo 102:4
Salmo 107:17, 18

Fiebre Palúdica
Levítico 26:16

Tuberculosis
Levítico 26:16
Deuteronomio 28:22

Tumores
Deuteronomio 28:27
1 Samuel 5:6

Sarna
Deuteronomio 28:27

Insolación
2 Reyes 4:18, 29

Ulceras
Isaías 1:6

Fiebre Aftosa
2 Crónicas 16:2

Diabetes
Proverbios 24:13
Proverbios 25:27
Génesis 43:11
Jueces 14:8, 9
Proverbios 23:1-3
Salmo 141:4
Daniel 10 2, 3

13. ENFERMEDADES VENEREAS Y EDUCACION SEXUAL

Exodo 20:14
Levítico 20:10
Exodo 15:26
Deuteronomio 28:27-29
Deuteronomio 7:14, 15
Juan 5:14
Mateo 5:27, 28
1 Tesalonicenses 4:3, 4
1 Corintios 6:9, 10
1 Corintios 6:18

14. DROGAS Y ALCOHOL

Levítico 10:8, 9
Números 6:3
Génesis 9:20, 21
Génesis 19:31-38
Proverbios 3:10
Proverbios 20:1
Proverbios 23:20, 21
Proverbios 23:29-32
Isaías 5:22
Juan 4:14
Juan 2:7-10
Marcos 2:22
Mateo 26:27-29

1 Corintios 10:31
Romanos 12:1, 2
1 Corintios 9:25-27
Efesios 5:18
1 Timoteo 5:23

15. PROMESAS DE SANIDAD Y CURACION

Deuteronomio 5:33
Salmo 67:2
Proverbios 4:20-22
Deuteronomio 33:25
Salmo 103:2, 3
Jeremías 30:17
2 Crónicas 16:12
Marcos 5:25-34
Lucas 7:6-10
Marcos 3:1-5
Juan 5:28, 29
Mateo 9:35
Juan 10:10
Hechos 3:1-10, 16
Hechos 5:12-16
Santiago 5:14, 15
Hechos 28:8, 9
Lucas 13:11-13

16. SALUD AMBIENTAL

Isaías 24:5
Apocalipsis 11:18

17. TRATAMIENTO MEDICO Y PRIMEROS AUXILIOS

Ezequiel 30:21
Isaías 1:6
2 Reyes 20:7
Isaías 38:21
Jeremías 8:22
Exodo 37:25
Jeremías 46:11
Jeremías 30:13
Ezequiel 47:12
Deuteronomio 33:24
1 Samuel 30:12
Cantares 2:5
Lucas 10:33, 34

18. JARDINERIA Y HORTICULTURA

Génesis 2:5, 8, 15
Deuteronomio 11:10
1 Reyes 21:2
Salmo 104:14
Isaías 1:8
Deuteronomio 11:5
2 Samuel 23:11
Santiago 5:7, 18
Hechos 14:17
2 Timoteo 2:6

19. VEGETARIANISMO

Génesis 1:29, 30
Génesis 3:18, 19
Génesis 7:2
Génesis 9:2-4
Isaías 66:17
Deuteronomio 12:20, 23
Proverbios 23:20, 21
Marcos 5:11-13
Hebreos 6:7
Hechos 10:14
1 Corintios 8:13
Romanos 14:21
Isaías 65:17-25

20. ARTRITIS

Juan 9:2, 3
Lucas 13:16
Lucas 5:31
Colosenses 4:14
2 Corintios 12:7-9

PRINCIPIOS DE SALUD DEL ANTIGUO Y NUEVO TESTAMENTOS

I. La Dieta Original:

- Génesis 1:29 - Frutas, granos y nueces.
- Génesis 3:18 - Vegetales adicionados después de la caída.
- Génesis 3:19 - El pan como alimento básico para la dieta del hombre.
- Génesis 7:2,3 - Distinción entre los animales limpios e inmundos.
- Génesis 9:2,3 - Permiso otorgado para usar la carne como alimento.

II. El Código Mosaico de Salud:

A. Dieta

- Exodo 22:31 - Prohibición de la carne destrozada por las bestias.
- Exodo 23:19 - No cocinar el cabrito en la leche de su madre.
- Levítico 3:17; 7:23-25 - Prohibición de alimentos grasos.
- Levítico 3:17; 7:26,27; 17:10-16; 19:26 - Prohibición de comer sangre.
- Deuteronomio 12:23-25 - Prohibición de comer sangre.
- Levítico 11; 20:25 - Carnes alimenticias limpias e inmundas.
- Deuteronomio 14:3-21 - Carnes alimenticias limpias e inmundas.
- Deuteronomio 14:21 - Prohibición de comer la carne de un animal muerto de muerte natural.

B. Enfermedad

- Levítico 13 y 14 - Control de la lepra.
- Deuteronomio 14:3-21 - Leyes reguladoras del control de la lepra.
- Levítico 15:2-15; 22:4 - Condiciones anormales del sexo masculino.
- Números 5:2 - Enfermedades del sexo masculino.

C. Uso de la Tierra

- Exodo 23:10,11 - Descanso de la tierra cada siete años.
- Levítico 25:2-22 - El año del jubileo cada cincuenta años.

D. Narcóticos

- Levítico 10:9,10 - Los sacerdotes no debían beber alcohol.

E. Higiene Personal

- Levítico 12:2 - La mujer considerada inmunda en el período después de concebir.
- Levítico 12:3 - La circuncisión realizada en el octavo día.
- Levítico 15:16-18 - Condiciones masculinas y del sexo.
- Levítico 15:19-30 - Leyes reguladoras de la menstruación.

F. Prevención de Enfermedades

Exodo 15:26; 23:25 - Al guardar las leyes se previenen las enfermedades.
Deuteronomio 7:15 - Al guardar las leyes se previenen las enfermedades.
Números 5:2-4 - Aislamiento para las enfermedades (especialmente la lepra).

G. Reposo y Ejercicio

Exodo 20:8-11 - Seis días de trabajo seguidos por un día de reposo.
Exodo 23:12 - Reposo y refrigerio Sabático.

H. Saneamiento

Levítico 19:28 - Ley contra el tatuaje.
Deuteronomio 23:12,13 - Disposición para el excremento humano.

III. La Promesa de Dios Acerca de la Salud Total:

Isaías 58:8 - Salud mental, física y espiritual.

IV. El Ejemplo de Daniel:

Daniel 1:8-16 - Rehusó la comida y el vino del rey y en cambio solicitó "legumbres a comer, y agua a beber".

V. Otros Textos Sobre Salud Registrados en el Antiguo Testamento:

Génesis 9:3,4 - Prohibición de comer sangre.
Génesis 18:8 - Mantequilla, leche y carne vacuna como parte de la dieta.
Exodo 20:13 - Prohibición contra el homicidio y suicidio.
Números 11:31-34 - Resultado de la glotonería de la carne de codornices.
Números 12:13-15 - Curación postergada por siete días.
Deuteronomio 5:33 - Vida abundante, bienestar físico y longevidad como resultado de guardar los mandamientos de Dios.
Deuteronomio 11:11 - Bendiciones de agua.
Deuteronomio 12:20-22 - Carne usada como alimento en la tierra prometida.
Deuteronomio 33:13,14 - Escogidos frutos del sol.
Deuteronomio 33:25 - Como tus días serán tus fuerzas.
Deuteronomio 34:7 - El vigor de Moisés hasta su muerte.
Josué 5:11,12 - Israel comió del fruto de la tierra y el maná cesó.
Josué 14:10,11 - Caleb mantenía la fuerza que poseía cuarenta años atrás.
Jueces 13:2-5 - La salud y actitud de la madre son importantes para su descendencia.
1 Samuel 2:12-17 - Los sacerdotes inicuos comían carne con grosura y sangre.
1 Reyes 13:3-6 - La restauración de la mano seca de Jeroboam.
1 Reyes 17:17-24 - Elías hace revivir al hijo de la viuda.
2 Reyes 4:32-37 - Eliseo resucita al hijo de la Sunamita.
2 Reyes 5:1-14 - Naamán curado de su lepra.
Nehemías 8:10 - El gozo de Jehová es vuestra fuerza.
Job 42:7-10 - Sanado cuando oró por sus "amigos".
Salmo 16:11 - La senda de la vida; plenitud de gozo en Dios.
Salmo 37:3-7 - La confianza en Dios es saludable.
Salmo 41:3 - Los que piensan en el pobre serán fortalecidos sobre el lecho del dolor.
Salmo 42:11 - Dios es la "salvación mía".
Salmo 67:1,2 - Sea conocida la salvación de Dios en todas las naciones.
Salmo 68:20 - De Jehová el Señor es el "librar de la muerte".
Salmo 69:22 - Sea su convite por lazo y tropiezo.
Salmo 103:1-3, 13,14 - Dios sana todas nuestras dolencias.
Salmo 106:15 - La mortandad como resultado de la codicia o deseo vehemente.

mente.

- Salmo 107:17-21 - La sanidad que proviene de Dios.
Proverbios 3:5-8 - La confianza en Dios será medicina.
Proverbios 14:30 - Salud mental.
Proverbios 17:22 - El corazón alegre constituye buen remedio.
Proverbios 20:1 - El vino es escarnekedor.
Proverbios 23:20,21, 29-35 - El ay de las bebidas alcohólicas.
Proverbios 24:13 - La miel es buena.
Proverbios 25:16,27 - Comer mucha miel no es bueno.
Proverbios 26:2 - La maldición no vendrá sin causa.
Proverbios 31:6,7 - El vino como tranquilizante y anestésico.
Eclesiastés 3:13 - Todo hombre debiera comer, beber y gozar el bien de su labor.
Eclesiastés 10:17 - Descripción de la gula.
Isaías 5:11,22 - El ay sobre aquellos que beben bebidas fuertes.
Isaías 7:15 - La dieta de Cristo consistiría en mantequilla y miel hasta que pudiera desechar lo malo y escoger lo bueno.
Isaías 24:5,6 - La contaminación de la tierra a causa de la maldad del hombre.
Isaías 28:7 - El resultado de bebidas fuertes sobre el juez, sacerdote y profeta.
Isaías 30:15 - El descanso, quietud y confianza brindan fortaleza.
Isaías 38:21 - Remedios naturales usados con oración para sanar al enfermo.
Isaías 55:2 - Por qué gastar dinero en lo que no sea pan.
Isaías 61:1-3 - El ministerio curativo de Cristo en la profecía.
Isaías 66:17 - Advertencias contra la ingestión de la carne de cerdo y de ratón.
Jeremías 35:2-19 - Los recabitas son bendecidos por no beber vino.
Ezequiel 44:21 - Los sacerdotes no debían beber vino.
Daniel 10:3 - El ayuno de Daniel.
Oseas 4:6-11 - La fornicación y el vino apartan el corazón y la gula no se satisface.
Habacuc 2:15 - El ay de aquel que da de beber alcohol a su prójimo.
Malaquías 4:2 - El Sol de justicia en sus alas traerá salvación.

VI. Curas Milagrosas de Jesús:

- Juan 4:43-54 - El hijo de un noble.
Juan 5:1-15 - El paralítico de Betesda.
Marcos 1:21-28 - El hombre con espíritu inmundo dentro de la sinagoga.
Marcos 1:29-31 - La suegra de Pedro.
Marcos 1:40-45 - Un leproso.
Marcos 2:1-12 - El paralítico bajado por el techo.
Marcos 3:1-6 - El hombre con una mano seca.
Lucas 7:1-10 - El siervo de un centurión.
Mateo 9:27-31 - Dos hombres ciegos.
Mateo 9:32-34 - Un mudo endemoniado.
Lucas 7:11-17 - La resurrección del hijo de la viuda de Naín.
Mateo 12:22-32 - Un endemoniado ciego y mudo.
Marcos 5:1-20 - El edemoniado gadareno.
Marcos 5:25-34 - La mujer enferma que tocó el manto de Jesús.
Marcos 5:22-24; 35-43 - La resurrección de la hija de Jairo.
Mateo 15:21-28 - La hija de la mujer sirfenicia.
Marcos 7:31-37 - El sordomudo de Decápolis.
Marcos 8:22-26 - Un hombre ciego cerca de Betsaida.
Marcos 9:14-29 - Un muchacho endemoniado.
Juan 9:1-41 - Un hombre ciego de nacimiento.
Lucas 13:10-17 - Una mujer encorvada.
Lucas 14:1-4 - Un hombre hidrópico.
Juan 11:1-45 - La resurrección de Lázaro.

Lucas 17:11-19 - Los diez leprosos.
Marcos 10:46-52 - El ciego Bartimeo.
Lucas 22:50,51 - La oreja derecha de Malco.
Marcos 1:35 - La oración como el secreto de su poder.
Marcos 3:15 - El poder otorgado a los discípulos para sanar enfermedades y echar fuera demonios.
Marcos 16:17,18 - La comisión evangélica acompañada por "señales".
Marcos 16:20 - La promesa del cumplimiento de "señales".

VII. Pablo y el Templo del Cuerpo:

Juan 2:19-22 - Introducción al tema por Jesús.
Exodo 25:8 - El templo es donde habita Dios.
Efesios 2:22 - Dios habita en nosotros a través del Espíritu Santo.
1 Corintios 6:12-20 - El cuerpo debe ser tratado como un santo templo.
2 Corintios 6:16-18 - El cuerpo es el lugar de morada del Espíritu Santo.
2 Corintios 3:16,17 - No profanar el templo del cuerpo.
Romanos 12:1,2 - Presentar los cuerpos en un "sacrificio vivo".

VIII. El Deseo de Dios para su Pueblo:

3 Juan 2 - "Que tengas salud".

IX. Otros Textos Sobre Salud Registrados en el Nuevo Testamento:

Mateo 4:1-4 - La victoria de Cristo sobre el apetito.
Mateo 6:28-30 - Descanso en Cristo.
Mateo 17:21 - La sanidad requiere ayuno y oración.
Mateo 24:37,38 - Para Cristo la preparación es más importante que comer y beber.
Marcos 3:14,15 - Doce hombres escogidos para predicar y sanar.
Marcos 6:30,31 - Venid aparte y descansad un poco.
Lucas 1:15 - Juan el Bautista no debía beber bebidas alcohólicas.
Lucas 21:34 - Problemas de salud de los últimos días —glotonería, embriaguez, ansiedad.
Juan 9:11 - En los milagros Jesús utilizó remedios naturales.
Hechos 2:43 - Milagros realizados por los apóstoles.
Hechos 4:30 - El don de sanidad de la iglesia.
Hechos 5:12,15,16 - Muchos eran sanados por los apóstoles.
Hechos 6:8 - Esteban realizando milagros.
Hechos 8:7 - Muchos fueron sanados en Samaria.
Hechos 10:9-17, 28 - Carnes limpias e inmundas.
Hechos 15:19,20,29 - Los cristianos deben abstenerse de algunos alimentos.
Hechos 27:34 - Debíáramos comer por nuestra salud.
Romanos 14:1-4 - No juzgar la dieta de los demás.
Romanos 14:21 - Bueno es no comer carne.
1 Corintios 8:7-13 - No ocasionar tropiezo con la dieta.
1 Corintios 9:25-27 - Mantener nuestro cuerpo en servidumbre a semejanza del atleta.
1 Corintios 10:31 - Comer y beber para gloria de Dios.
1 Corintios 7:1 - Limpiarse a sí mismo de la corrupción de la carne.
Gálatas 6:7,8 - Lo que el hombre sembrare, segará.
Efesios 5:18 - No os embriaguéis con vino.
Filipenses 4:6-8 - Salud mental.
1 Tesalonicenses 5:23 - Que el cuerpo, alma y espíritu sea guardado irrepreensible.
1 Timoteo 5:23 - Un poco de vino por causa del estómago.
2 Timoteo 1:7 - El dominio propio un don de Dios.

Santiago 1:27 - La religión pura incluye un ministerio abnegado.
1 Pedro 2:11 - Abstenerse de los deseos carnales.
1 Pedro 5:7 - Echar toda nuestra ansiedad sobre él.
2 Pedro 1:6 - Temperancia.
Santiago 5:13-15 - Instrucción para la sanidad divina.
1 Timoteo 4:3,4 - Alimentos (hablando acerca de la abstención). (En otras versiones menciona "Carnes").
Filipenses 3:19 - Su dios es el vientre.
1 Corintios 10:28 - Alimento dedicado a los ídolos.
Hechos 9:9 - El ayuno de Pablo.
1 Tesalonicenses 4:11 - Trabajar con vuestras manos.
1 Tesalonicenses 4:3,4 - La prohibición de la fornicación.
1 Timoteo 5:18 - Digno es el obrero de su salario.
1 Pedro 2:2 - La leche.
1 Pedro 3:10 - El amor a la vida.
1 Corintios 6:18 - La fornicación es un pecado contra nuestro propio cuerpo.
Apocalipsis 22:17 - El agua de la vida.

BREVE HISTORIA DEL DESARROLLO DOCTRINAL DE LA SALUD EN LA IGLESIA ADVENTISTA

FECHA	ASUNTO
1848	<p>TABACO, TE, CAFE</p> <p>“El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos... Exita y después paraliza los nervios... Ningún ser humano necesita tabaco... Muchas personas... son adictas al uso de tabaco... Debilita y nubla el cerebro” (<i>El Ministerio de Curación</i>, págs. 251-253).</p> <p>“El té estimula y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable... No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado... Lo que parece ser fuerza, no es más que excitación nerviosa. Pasada la acción del estimulante, la fuerza artificial declina y deja en su lugar un estado correspondiente de languidez y debilidad. El consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores y otros muchos males; porque esos excitantes consumen las fuerzas vitales” (<i>Ibid.</i> págs. 250, 251).</p>
1851	<p>“El tabaco es una maleza sucia que debiera ser desechada o abandonada” (<i>Story of Our Health Message</i>, pág. 65).</p>
1854	<p>EL VESTIDO</p> <p>“Nuestra indumentaria, si bien modesta y sencilla, debe ser de buena calidad, de colores decentes, y apropiada para el uso. Deberíamos escogerla por su durabilidad más bien que para la ostentación. Debe proporcionarnos abrigo y protección adecuada... Nuestra ropa debe estar limpia. El desaseo en el vestir es contrario a la salud y, por lo tanto, perjudicial para el cuerpo y el alma... En todos los aspectos debemos vestir conforme a la higiene” (<i>El Ministerio de Curación</i>, pág. 220).</p>
1858	<p>LA CARNE DE CERDO</p> <p>“En los tejidos del cerdo hormiguean los parásitos... La carne del cerdo es impropia para servir de alimento. Los cerdos se alimentan de desperdicios, y sólo sirven para este fin. Nunca, en circunstancia alguna, debería ser consumida su carne por los seres humanos” (<i>Ibid.</i> págs. 241, 242).</p>
1862, 1863	<p>Dos de los hijos de Elena G. de White, al contraer difteria se salvaron por medio de baños calientes, compresas frías, alimentos líquidos, abundante ingestión de agua, etc.</p> <p>“Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la</p>

salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed... Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad. Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre. Un baño frío o siquiera fresco es excelente tónico. Los baños calientes abren los poros, y ayudan a eliminar las impurezas. Los baños calientes y templados calman los nervios y regulan la circulación... Hay muchos modos de aplicar el agua para aliviar el dolor y acortar la enfermedad. Todos debieran hacerse entendidos en esa aplicación para dar sencillos tratamientos caseros" (*Ibid.* pág. 181).

1863
21 de Mayo

VISION AMPLIA DE LA SALUD

"Vi que era un deber sagrado atender nuestra salud y despertar en otros ese deber... Tenemos el deber de hablar, luchando contra las principales intemperancias —la intemperancia en el trabajo, en la comida, en la bebida, en el uso de los medicamentos— y entonces indicarles la gran medicina de Dios: Agua, agua pura para las enfermedades, para la salud, para la higiene y la suntuosidad" (*Story of Our Health Message*, págs. 77,78).

1863

Henry, hijo de Elena G. de White murió de pulmonía.

1864
Enero

Willie, otro de sus hijos, también adquirió la enfermedad. En visión a Elena G. de White se le enseñó cómo obtener aire fresco y sol. "En la construcción de casas es de gran importancia asegurar completa ventilación y mucho sol. Haya circulación de aire y mucha luz en cada pieza de la casa. Los dormitorios debe estar dispuestos de tal modo que el aire circule por ellos día y noche. Ningún cuarto es adecuado para servir como dormitorio a menos que pueda abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol... El que duerme en un cuarto sin sol, o que ocupa una cama que no esté bien seca y aireada, arriesga su salud y acaso su vida" (*El Ministerio de Curación*, págs. 208,209).

1864

LA REFORMA DE LA ALIMENTACION

"Nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos... Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo... los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante" (*Ibid.* págs. 227,228).

"En la elaboración del pan, la harina blanca muy fina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. El pan de flor de harina carece de los elementos nutritivos que se encuentran en el pan amasado con harina integral de trigo... El uso de sosa de leudar, o polvos de hornear, en la elaboración del pan es nocivo e inútil" (*Ibid.* pág. 231).

"El pan debe ser ligero y agradable... Cuando está caliente y recién cocido, el pan leudado, cualquiera sea su calidad, no es de fácil digestión. No debería nunca figurar en la mesa" (*Ibid.* 231).

"Se suele usar demasiado azúcar en las comidas. Las tortas, los budines, las pastas, las jaleas, los dulces son causas activas de indigestión. Particularmente dañinos son los flanes cuyos ingredientes principales son la leche, los huevos y el azúcar" (*Ibid.* pág. 232).

"La carne no fue nunca el mejor alimento; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad

umenta cada vez más entre los animales. Los que comen carne y sus derivados no saben lo que ingieren. Muchas veces si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente coma carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades y otras también graves" (*Ibid.* pág. 241).

"Los condimentos son perjudiciales de por sí. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre". (*Ibid.* p. 250).

1865
Agosto

DROGAS

"Hay que enseñar a la gente que las drogas no curan la enfermedad. Es cierto que a veces proporcionan algún alivio inmediato momentáneo, y el paciente parece recobrase por efecto de esas drogas... Por el uso de drogas venenosas muchos se acarrean enfermedades para toda la vida, y se malogran muchas existencias que hubieran podido salvarse mediante los métodos naturales de curación. Los venenos contenidos en muchos así llamados remedios crean hábitos y apetitos que labran la ruina del alma y del cuerpo... Algunas de las drogas recetadas por médicos, contribuyen a que se contraigan los vicios del alcoholismo, del opio y de la morfina, que tanto azotan a la sociedad... El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos" (*Ibid.* 88,89).

1867

LA EDUCACION DE LA SALUD COMO PARTE DEL MENSAJE EVANGELICO

"El verdadero médico es educador. Reconoce su responsabilidad, no sólo para con los enfermos que están bajo su cuidado personal, sino también para con la población en que vive... Su tarea no sólo consiste en enseñar métodos acertados para el tratamiento de los enfermos, sino también en fomentar buenos hábitos de vida" (*Ibid.* pág. 87).

"Muy escasa atención se suele dar a la conservación de la salud" (*Ibid.* pág. 89).

"La curación física va enlazada con la misión de predicar el Evangelio. En la obra del Evangelio, jamás deben ir separadas la enseñanza y la curación" (*Ibid.* pág. 100).

"La obra del médico misionero es precursora de la obra del Evangelio. En el ministerio de la Palabra y en la obra del médico misionero, el Evangelio ha de ser predicado y puesto por obra" (*Ibid.* pág. 103).

"Los obreros evangélicos deben ser también capaces de dar instrucción acerca de los principios del sano vivir. Hay enfermedades en todas partes, y las más de ellas podrían evitarse si se prestara atención a las leyes de la salud... Todo obrero evangélico debe comprender que la enseñanza de los principios que rigen la salud forma parte de la tarea que se le ha enseñado. Esta obra es muy necesaria y el mundo la espera" (*Ibid.* págs. 104, 105).

1867

EL EJERCICIO - EL ENFERMO NO DEBIERA ESTAR OCIOSO

"La acción constituye una ley de nuestro ser... El funcionamiento normal de todos los órganos da fuerza y vigor, mientras que la tendencia a la inacción conduce al decaimiento y a la muerte... La inacción es causa fecunda de enfermedades. El ejercicio aviva y regula la circulación de la

sangre, pero en la ociosidad la sangre no circula con libertad... No se debe alentar a los inválidos a que permanezcan inactivos... El ejercicio al aire libre es el mejor... Un ejercicio físico bien dirigido resultaría un remedio eficaz. En algunos casos es indispensable para la recuperación de la salud" (*Ibid.* págs. 181-183).

1868 **VISION CONTRA EL EXTREMISMO**

"Los que sólo tienen un conocimiento incompleto de los principios de la reforma son muchas veces los más intransigentes, no sólo al practicar sus opiniones, sino que insisten en imponérselas a sus familias y vecinos. El efecto de sus mal entendidas reformas, tal como se lo nota en su propia mala salud, y los esfuerzos que hacen para obligar a los demás a aceptar sus puntos de vista, dan a muchos una idea falsa de lo que es la reforma alimenticia, y los inducen a desecharla por completo" (*Ibid.* 245, 246).

1874 **TEMPERANCIA - ABSTINENCIA DE ALCOHOL**

1894 **LA IGLESIA DEBIERA ESTABLECER SU PROPIA ESCUELA DE MEDICINA**

1905 **EL MINISTERIO DE CURACION**

1910 Universidad de Loma Linda

1923 **COUNSELS ON HEALTH**

1932 **MEDICAL MINISTRY**

1938 **CONSEJOS SOBRE EL REGIMEN ALIMENTICIO**

1952 **EL MINISTERIO DE LA BONDAD**

1949 **LA TEMPERANCIA**

1950 **A CALL TO MEDICAL EVANGELISM**

VIDA EN ABUNDANCIA

(Tema para ser presentado en las iglesias)

HIMNO DE APERTURA:

LECTURA BIBLICA: 1 Cor. 6:19,20

HIMNO DE CLAUSURA:

“¿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 Cor. 6:19,20).

La Palabra de Dios declara que hemos sido “asombrosa y maravillosamente” formados. El Señor ha preparado una estupenda morada para la mente; algo “entretejido magistralmente”, un templo preparado por Dios para morada del Espíritu Santo. El cuerpo humano es en verdad una posesión extraordinaria y única en su género, pero a diferencia de muchas otras cosas en la vida, se ha provisto una sola copia “por cliente”. Tomando esto en consideración, debemos por lo tanto, cuidar esta dádiva de nuestro Creador.

El cuerpo tiene 206 huesos que proporcionan la estructura básica para que más de 600 músculos permitan todo tipo de movimiento imaginable. Dentro de esta estructura se encuentran órganos capaces de realizar milagros de química, física, y de otros tipos que coordinan las actividades y el pensamiento consciente.

¿Ha pensado usted alguna vez en el corazón y en su actividad? El corazón mantiene su función de bombeo contrayéndose y dilatándose a una velocidad promedio de 72 veces por minuto, 100.000 veces por día y cerca de 40 millones de veces al año, sin descanso, excepto algunos instantes entre latidos.

Prestemos atención por unos momentos a las funciones del hígado. El hígado realiza funciones silenciosamente, sin que algunos de nosotros apenas sepamos dónde está localizado. Conscientes de que nunca hemos regulado sus funciones, sigue, no obstante, realizando más de 500 funciones químicas diferentes, necesarias para el debido funcionamiento de nuestro cuerpo.

Piense en los riñones, cargados con la responsabilidad de purificar la sangre de desechos químicos. Los riñones contiene 2 millones de unidades de elaborados filtros, tan delicados que caben en el espacio de sus dos puños.

Dentro de esos maravillosos cuerpos que Dios le ha dado, se encuentran los pulmones. Ellos pueden almacenar sólo por unos cuatro minutos el oxígeno necesario, y iseguimos completamente confiados en que tendremos el suministro suficiente durante toda nuestra vida! Constituye ciertamente una destacada hazaña de ingeniería distribuir la cantidad adecuada de aire a 300 alveolos de distintos tamaños, a través de una red de un millón de tubos de diferentes tamaños y diámetros, casi simultáneamente.

El órgano más destacado es el cerebro humano. Mediante un sistema de unos 50 billones de unidades nerviosas, produce impresiones en la memoria por métodos que todavía no han podido ser comprendidos ni reproducidos aún por los más grandes químicos y físicos del mundo. En realidad es una máquina maravillosa que opera mediante sistemas químicos y eléctricos que controlan el pensamiento, la memoria, las reacciones sensorias o sensibles, la velocidad del corazón, la respiración y muchas otras actividades importantes del cuerpo.

Si se le hubiera confiado a los ingenieros la tarea de preparar un manual para describir las funciones características de esta máquina y de cómo hacerla funcionar, para obtener el mejor “millaje”, tendríamos un gran volumen de instrucciones. Pero en su

lugar, Dios nos ha dado unas pocas reglas por las cuales regirnos en nuestra vida, y nos ha prometido que "si oyéremos atentamente la voz de Jehová... entonces ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti" (Exodo 15:26). Dios ha prometido mantener el buen funcionamiento de esta maquinaria humana, si el agente humano obedece sus leyes y coopera con él" (*Medical Ministry*, pág. 221).

La Organización Mundial de la Salud define la salud como un estado de completo bienestar físico, social y mental, y no como meramente la ausencia de enfermedades y dolencias. A esto nos gustaría añadir otro componente. Después de "social", debemos añadir "espiritual", porque el hombre es un ser espiritual, pero es bueno que la OMS haya reconocido que salud nos es sólo ausencia de enfermedad. "La salud es un gran tesoro. Es la posesión más espléndida que pueden tener los mortales. Las riquezas, el honor y la cultura resultan demasiado caras si se adquieren al costo de la pérdida del vigor y de la salud" (*Counsels on Health*, pág. 186). "La salud es una bendición inestimable, que está más íntimamente relacionada con la conciencia y la religión de lo que muchos se dan cuenta... y debe ser guardada en forma tan sagrada como el carácter" (*Consejos para los Maestros*, pág. 280). El mensaje de salud dado a la iglesia mediante inspiración divina es un mensaje positivo. La Iglesia Adventista del Séptimo Día, ha recibido instrucciones adecuadas para hacernos el pueblo más saludable del mundo. Los principios básicos de salud abundante fueron dados al pueblo escogido de Dios.

Si usted quiere disfrutar de una VIDA EN ABUNDANCIA, camine al aire libre cuando amanezca y repita la caminata antes de acostarse por la noche. "El ejercicio enérgico, aunque no violento, realizado al aire libre, y el buen humor, promueven la circulación, dando a la piel un brillo saludable y enviando la sangre vitalizada por el aire puro a las extremidades" (*Testimonies*, tomo 2, pág. 530). "El ejercicio mejora la calidad de la vida a cualquier edad... Si usted ha sucumbido a los hábitos sedentarios y quiere mejorar su salud, puede hacerlo si adopta un programa adaptado a sus habilidades y necesidad individual. La clase de ejercicio al que se dedique es en sí menos importante que el hecho de que haga ejercicio. Elija el ejercicio que se adapte a su gusto y a su oportunidad: trabajar en una huerta, caminar, nadar, montar bicicleta... El ejercicio pone en funcionamiento cada operación del cuerpo. No lo aplace, empiece hoy mismo" (*A Philosophy of Health*, págs. 13, 14, Mervin G. Harding— "La Filosofía de la Salud").

"El ejercicio matutino, caminando al aire libre y vigorizante del cielo, o el cultivo de flores, hortalizas y vegetales, es necesario para la buena circulación de la sangre. Es el mejor guardián contra catarros, resfriados, congestiones del cerebro y los pulmones, inflamación del hígado; para los riñones y pulmones y cientos de padecimientos" (*Healthful Living*, pág. 130). Se nos dice que "la salud no se puede preservar a menos que se dedique un tiempo cada día a ejercitar los músculos al aire libre" (*Fundamentals of Christian Education*, pág. 146).

La VIDA EN ABUNDANCIA empieza con dedicación. "Conságrate a Dios todas las mañanas; has de esto tu primer trabajo" (*Camino a Cristo*, pág. 70). Cristo daba la bienvenida a cada día cantando, ¿por qué no debiéramos nosotros permitir "que el aire refrescante de cada mañana despierte alabanzas en nuestros corazones como señal de su cuidado amoroso"? (*Testimonies*, tomo 5, pág. 312). "Sería bueno que cada día dedicáramos una hora de reflexión a la contemplación de la vida de Cristo" (*El Deseo de Todas las Gentes*, pág. 63).

Desayune bien, coma su primera comida del día como si fuera un rey; almuerce como un príncipe y apenas sentirá la necesidad de comer por la tarde. "Hágase del desayuno la comida más sustancial del día" (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 167). "Si es necesario tomar una tercera comida, ésta debería ser liviana y debería tomarse varias horas antes de acostarse" (*Id.*, pág. 206).

La VIDA EN ABUNDANCIA no se encuentra en el exceso de comida. Se nos ha dicho que "Como pueblo, con toda nuestra profesión de reformadores de salud, comemos demasiado" (*Testimonies*, tomo 3, pág. 487).

Y se nos aconseja que "Nada debe comerse entre comidas, ni pasteles, ni nueces, ni frutas, ni manjar de ninguna clase" (*Consejos Sobre el Régimen Alimenticio*, pág. 213). En nuestro país, donde abundan los alimentos, no pequemos contra Dios siendo intemperantes en nuestros hábitos alimenticios. Si acaso viviésemos en un país donde hay escasez de alimentos, es nuestro principal deber ejercer el mayor esfuerzo en la selección de alimentos, para estar seguros de que ningún miembro de nuestra familia sufra de desnutrición. "Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los ele-

mentos necesarios para la reconstitución del cuerpo. En esta lección, el apetito no es un guía seguro. Los malos hábitos en el comer lo han pervertido... tampoco podemos dejarnos guiar por las costumbres de la sociedad. Las enfermedades y dolencias que prevalecen por doquiera provienen en buena medida de errores comunes respecto al régimen alimenticio. Para saber cuáles son los mejores comestibles tenemos que estudiar el plan original de Dios para la alimentación del hombre... Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos" (*Ministerio de Curación*, págs. 227, 228).

Para experimentar la VIDA EN ABUNDANCIA, hágase todo esfuerzo posible por vivir fuera de las ciudades contaminadas. El mismo aire que respiramos está cargado de agentes contaminadores industriales. En lugares como Santiago de Chile, se depositan mensualmente toneladas de polvo y elementos contaminantes por kilómetro cuadrado, cuando hace buen tiempo. Hay buenos motivos por los cuales la pluma inspirada nos aconseja que salgamos de las ciudades y vivamos en el campo. "La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todos los detalles de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades y para alegrar y vigorizar a los que vivan en la casa" (*Id.* pág. 210).

Si quiere disfrutar de una VIDA EN ABUNDANCIA, dedique suficiente tiempo al descanso. "El sueño, dulce restaurador natural, vigoriza el cuerpo cansado y lo prepara para los deberes del día siguiente" (*Joyas de los Testimonios*, tomo 1, pág. 145). En la actualidad muchos se enferman por trabajar extra. El individuo promedio vive en un estado de tensión casi continuo. "Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud. Los de cerebro cansado y nervios deprimidos a consecuencia de un trabajo sedentario continuo, se verán muy beneficiados por una temporada en el campo, donde lleven una vida sencilla y libre de cuidados, cerca de la naturaleza. El vagar por los campos y bosques juntando flores y oyendo los cantos de las aves, resultará más eficaz para su restablecimiento que cualquier otra cosa" (*Ministerio de Curación*, págs. 180, 181).

La mayoría de las personas necesitan de 7 a 8 horas de sueño cada noche. Dedique tiempo suficiente al descanso. Los que duermen suficiente, dan tiempo a la naturaleza para desarrollar y reparar los desgastes y las fatigas del organismo" (*Medical Ministry*, pág. 80). Aprenda a vivir dentro de sus límites. Evite acostarse tarde, trabajar los fines de semana y exprimir sus energías hasta quedar agotado. Olvídense del noticiero de la noche o del encantador programa de televisión. Acuéstese y despierte refrescado para empezar un nuevo día.

Para disfrutar de VIDA EN ABUNDANCIA, comparta con otros. Dedique tiempo a su familia. Sea compañero de sus hijos y permita que ellos le confíen sus pruebas y alegrías... "Asocíalos con ellos en sus trabajos y deportes y conquístad su confianza. Cultivad su amistad" (*El Hogar Cristiano*, pág. 171). Muy pronto se independizarán y usted lamentará no haber dedicado suficiente tiempo a disfrutar de su compañerismo en toda su extensión, si, aunque sean demasiado activos y gritones, y aunque en el proceso de alcanzar madurez, le parezcan rebeldes. Disfrute de sus amistades, haga nuevas amistades, viva para los demás, olvídense de sí mismo. Enriquezca su vida al compartir con otros. Descubrirá que cada persona tiene algunas cualidades que usted podría añadir a su vida. "El calor de la verdadera amistad, el amor que une un corazón con otro, es sabor anticipado de los goces del cielo" (*Id.* pág. 91).

Desarrolle un cuerpo fuerte mediante un estilo de vida saludable. Usted puede hacer mucho para prevenir enfermedades en su propia vida y en la de los miembros de su familia. Hágase examinar por un médico regularmente, pero en lo posible, trate de vivir sin depender para todo de médicos y medicinas. En lugar de tomar una aspirina para el dolor de cabeza, trate de cambiar su estilo de vida, active su circulación y es posible que desaparezcan sus dolores de cabeza. Cultive amor por las actividades al aire libre. El ejercicio adecuado le facilitará una buena respiración y le ayudará a ventilar cada rincón de sus pulmones. "Es nuestro privilegio cooperar en cumplir con las leyes de nuestro ser, manteniendo nuestros cuerpos en la mejor condición física, mental y espiritual. (*A Philosophy of Health*, Mervyn Hardinge, pág. 46).

Tenga fe en Dios. Usted necesita paz interior para vivir una VIDA EN ABUNDANCIA. Es cierto que también necesita alimentos nutritivos, ejercicio y descanso, pero para experimentar la vida en toda su plenitud, debe estar en paz con Dios, debe aceptar el nuevo día, el nuevo desafío de vivir una VIDA EN ABUNDANCIA, vivir con

Dios, vivir para Dios y para los demás.

Añada a la experiencia de su vida, las dimensiones completas del amor. Ame a Dios y a sus semejantes. La vida se convertirá en algo hermoso para usted. Sea verdadero amigo de todos, ame hasta a los que no son muy amables, ame a sus "enemigos", ame hasta a los que lo han perjudicado mediante palabras y actos irreflexivos.

No olvide que pasará por esta vida una sola vez. Determine pasarla con Dios. Mediante una relación íntima con Dios usted podrá fijar sus propios blancos y alcanzarlos con su fortaleza. "No con ejército ni con fuerza, sino con mi espíritu, ha dicho Jehová de los ejércitos". Con el apóstol Pablo también podemos exclamar "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

REFERENCIAS BIBLICAS SOBRE ASUNTOS RELACIONADOS CON LA SALUD

*(Por Leo Van Dolson en "Healthful Living".
Adaptado por la Asociación Ministerial de la
Asociación Central)*

Nuestros Cuerpos son Templos del Espíritu Santo

- 1 Cor. 6:19, 20
- Gén. 1:27; 1 Tim. 3:16; Juan 17:18
- Rom. 12:1; Mal. 3:8
- Efe. 2:10; Sal. 139:14; Hech. 17:27; 1 Cor. 3:17
- Sal. 27:6; Rom. 12:1; Efe. 5:30
- Heb. 2:7; Rom. 6:12, 13; 1 Juan 4:17
- 1 Cor. 3:17
- Isa. 43:1-7
- 1 Tes. 5:23
- 3 Juan 1:2
- Mat. 4:23
- 1 Cor. 9:27
- 2 Cor. 7:1; Rom. 6:13, 16
- Fil. 2:13
- Fil. 2:5
- Luc. 10:27
- Rom. 12:1; Hech. 17:28; Job 12:10
- Apoc. 14:1; 1 Juan 3:2

El Deber de Estudiar las Leyes de la Vida

- Sal. 119:72
- Sal. 139:14-17
- Ose. 4:6
- Deut. 6:7
- Deut. 6:24; 1 Cor. 6:20; 1 Tes. 5:23
- Rom. 13:11, 14
- Sal. 119:92
- Sal. 22:17; Sal. 139:16
- Efe. 2:10
- Deut. 6:24
- Ecl. 12:1

- Sal. 119:125, 126; Sal. 139:14
- Sal. 119:73; Fil. 2:5
- Sal. 119:95, 96
- 2 Ped. 1:6; Apoc. 14:12; Heb. 11:5

El Gran Decálogo

- Sal. 119:73; Deut. 6:24
- Hech. 17:28
- Jer. 31:33
- Mal. 1:13
- Sant. 5:11
- Job. 12:8, 10
- Prov. 4:20, 22
- Prov. 3:1, 2
- 2 Rey. 5:10, 11
- Job 4:8; Gál. 6:7
- Exo. 20:5
- Efe. 6:13
- 1 Tes. 5:23
- Job 12:7-10
- Isa. 58:12
- Sal. 119:73

La Ley Natural como Parte de la Ley de Dios

- Juan 12:24
- Isa. 42:1
- 1 Cor. 3:17
- 1 Cor. 2:14-26
- Exo. 15:26
- Sal. 119:73
- Sal. 139:14-16
- Sal. 119:92, 93
- Rom. 6:12, 13, 16, 23
- Rom. 6:23

Bendiciones Recibidas al Obedecer la Ley Natural

61. Apoc. 22:14
62. Exo. 15:26; Deut. 28:15, 22
63. Jer. 22:16
64. Deut. 5:33; Jer. 33:6, 8
65. Jer. 30:17
66. Prov. 16:17
67. Eze. 20:11
68. Apoc. 2:17
69. 1 Rey. 4:34
70. Jer. 8:13, 15, 22
71. 2 Cor. 4:11

Las Consecuencias de la Violación de la Ley Natural

72. Rom. 1:20-24
73. Eze. 18:31, 32
74. Exo. 23:25
75. Prov. 16:17
76. Prov. 16:25
77. Deut. 29:9, 18, 19, 21, 22, 26
78. Apoc. 13:16; Gál. 6:7; Apoc. 14:11; Isa. 3:9
79. Rom. 8:13
80. Jud. 9, 18, 19
81. Mat. 24:10, 12; Isa. 24:5, 6

Cómo es Violada la Ley Natural

82. Mat. 12:3-5
84. Prov. 23:2
85. 1 Cor. 3:17
88. 1 Cor. 10:31
89. Ose. 13:9
90. Núm. 23:19, 20; Col. 2:21
91. Mat. 25:28

Salud

92. Sal. 42:11
93. 3 Juan 1:2
94. 1 Cor. 6:19
95. Sal. 40:12
96. Prov. 4:20-22
97. Sal. 67:2
98. Hech. 12:8
99. Prov. 4:23
101. Sal. 119:92
102. 1 Cor. 6:20
103. Prov. 20:29
104. Prov. 10:27
105. Jer. 31:33
106. Jer. 31:29, 30, 34
107. Isa. 30:20, 21
108. Sal. 42:11

Reforma Pro Salud

110. Isa. 58:6-8

111. Isa. 40:3, 9
112. 1 Tim. 4:8
113. Heb. 2:2
114. Sal. 119:96
115. Isa. 1:18, 19
116. Sal. 1:1-3
117. Mat. 16:24
118. Rom. 16:17, 18
119. Sal. 119:96
120. Deut. 5:32
121. 1 Cor. 10:7, 11, 31-33
122. Luc. 9:49-56
123. Luc. 17:26-29; Deut. 8:2, 3
124. Juan 21:21, 22
125. Juan 16:12
126. Mat. 23:3, 4
127. 2 Ped. 2:21; Luc. 12:45, 46
128. Juan 1:29; Mat. 3:4
129. Núm. 21:5, 8
130. Eze. 12:18, 23, 25; Tito 2. 12, 13
131. Mat. 28:19, 20
132. 1 Juan 3:2, 3; 2 Cor. 7:1
133. Sal. 91:5-9
134. Tito 2:12, 13; Mat. 24:48-51
135. Luc. 9:2
136. 2 Cor. 4:4
137. Sal. 67:2
138. Dan. 2:13
139. 2 Ped. 1:4-7, 11
140. 1 Tes. 5:23
141. Sal. 107:20
142. Gál. 6:7, 17; 2 Cor. 4:10
143. Job. 34:22
144. Rom. 7:23, 25
145. Fil. 3:18, 19
146. Sal. 66:18
147. Deut. 21:20
148. Job. 31:4
149. Fil. 2:5
150. Isa. 22:13, 14
151. Mat. 24:38, 39
152. 2 Cor. 7:1
153. Lev. 10:9, 10
156. Sal. 78:18-20
157. 1 Cor. 10:31
158. Exo. 32:6, 7
159. Luc. 21:34
160. Sal. 69:22
161. Luc. 17:27
162. Fil. 3:19
163. Sal. 78:29, 30
164. Prov. 22:6; Deut. 21:20
165. Rom. 12:1
166. Lev. 21:17-23; Isa. 43:24
167. 2 Cor. 7:1
168. Isa. 1:5, 6
169. 1 Juan 3:2, 3
170. 1 Juan 2:5
171. Isa. 56:11, 12
172. Sal. 119:93
173. Isa. 55:9; Tito 2 11-14

174. 2 Ped. 3:14

Vigor y Energía Vital

175. Deut. 33:25; Ose. 13:9
177. Gén. 3:22
178. Eze. 47:12
179. Hab. 2:3
180. Gén. 3:19
181. Sal. 128:2
182. Isa. 58:6, 8
183. Job. 33:9
184. Gén. 2:7
185. Prov. 3:23, 24
187. Gál. 6:5
188. Sal. 118:17
189. Prov. 3:1
190. Prov. 3:2
191. Prov. 14:12
192. Sal. 102:4, 5
195. Ecl. 10:17
196. Deut. 21:20
197. 2 Tes. 5:10
198. 1 Sam. 28:22
199. Sal. 127:2
201. Hech. 2:46
204. Jer. 31:29
205. Gál. 6:8
206. Jer. 6:14
207. Prov. 11:25
208. Isa. 1:4-6; Mat. 9:2

Enfermedad y Providencia

209. Job 36:5-12
210. Deut. 28:58, 59, 65, 66
211. Job 33:14-30; Sal. 107:17
212. Deut. 30:19
213. Deut. 7:12, 15
214. Joel 2:17
215. Prov. 5:22
216. Sal. 119:67; Jer. 2:7, 19
217. Sal. 119:71
218. Lam. 3:33; Eze. 38:19, 22
219. Mat. 18:14

La Influencia de la Enfermedad Sobre la Mente y la Moral

220. Sal. 25:18; Rom. 7:25
221. Mat. 13:16
222. Juan 15:4
223. Luc. 21:34
224. 2 Cor. 7:1; 1 Tes. 5:23
226. Sal. 25:18
227. Isa. 55:2
229. Mat. 24:37-39
230. 2 Cor. 7:1

Herencia

231. Sal. 127:3; Sal. 128:1, 3, 6;

Job 1:13; Job 42:10

232. Luc. 1:15; 1 Sam. 1:15; 1 Sam.
233. Juec. 13:13, 14, 24
234. Exo. 34:7
235. Ose. 9:13
236. Jer. 31:29
239. Job 27:14
240. Sal. 58:3
241. Exo. 20:5
247. Lev. 11:7, 8

Las Causas de Enfermedades

248. Jer. 30:11, 13-15
249. Deut. 28:15, 22, 59, 61
250. Eze. 14:19-23
251. Sal. 31:10
252. Sal. 58:3
253. Jer. 31:29, 30
258. Ecl. 10:17
259. Prov. 23:3, 20
260. Sal. 78:29, 30
261. Sal. 145:15
264. Prov. 25:16, 27
266. Núm. 11:32, 33
268. Sal. 91:7
271. Gén. 1:29
275. Jud. 11
280. Ecl. 11:7
281. Eze. 14:23
283. 1 Tim. 4:8
284. Sal. 37:7; Neh. 2:2
285. Sal. 102:4, 5
287. 1 Cor. 12:26
290. Sal. 91:5, 6

Resistencia Contra las Enfermedades

297. Sal. 67:2
298. 2 Cor. 11:23-28
299. Exo. 15:26
300. Sal. 4:7, 8
301. Efe. 6:7
303. Sal. 136:25
304. Ecl. 5:12
305. Efe. 4:6
308. Tito 2:14; 2 Cor. 7:1
309. Isa. 58:8

Ventilación

310. Job 33:4
317. Sal. 104:29

Apetito

320. Prov. 23:1-3
321. Eze. 16:49; Deut. 31:20
322. Sal. 78:27-30; Sal. 106:15
323. Mat. 4:2; Gén. 25:30
324. Ecl. 6:7; Luc. 21:34
325. Eze. 12:18, 19, 23, 25

326. Exo. 16:4
 327. Mat. 4:1, 2
 328. 1 Ped. 2:1
 329. Job 6:30

Dieta

330. Prov. 23:1; Mat. 6:11; Gén. 2:9
 331. Isa. 55:2
 332. Exo. 23:25
 333. Isa. 55:2
 334. Deut. 8:16; Jos. 9:14
 335. Prov. 23:3
 341. Isa. 32:9, 10
 343. Prov. 30:8, 9
 345. Neh. 9:15, 20, 24, 25; Gén. 3:17
 346. Sal. 104:14, 15; Gén. 1:29
 347. Deut. 8:7-11, 16; 1 Cor. 9:25
 348. Lev. 23:14
 349. Ose. 4:3; Joel 1:18
 350. Hech. 14:17; 2 Sam. 16:1, 2
 351. Núm. 11:7, 8
 352. Sal. 65:11, 4, 13; Sal. 36:8
 353. Isa. 65:21
 354. Mat. 5:16
 356. Isa. 65:2, 4
 360. Lev. 6:28; Lev. 11:29-33
 361. Lev. 3:17
 362. Juan 6:12
 364. Jos. 9:12
 372. Ecl. 10:17
 374. Job 20:11-15, 21, 23
 378. Prov. 25:27
 380. Prov. 23:3
 389. Fil. 4:19; Prov. 17:1; Prov. 15:17
 391. Dan. 1:12, 13; Ecl. 9:7
 394. Sal. 73:22
 395. Sal. 145:15
 396. Mar. 6:31
 397. Hech. 2:46
 399. Prov. 25:16
 400. Ecl. 6:7
 401. Ecl. 5:18, 19; Exo. 16:18; 1 Juan 3:20
 402. Luc. 21:34
 403. Dan. 10:3; Hech. 9:9
 406. Ecl. 10:17; Sal. 78:29-31; Luc. 21:34
 411. Exo. 12:9
 413. Núm. 11:7, 8
 417. Prov. 23:3, 8; Sal. 141:4, 3
 419. Prov. 23:6
 421. Luc. 17:27
 423. Prov. 13:25; Sal. 36:8
 426. Lev. 3:17; Lev. 17:14; Deut. 12:20-23; Lev. 7:23, 25, 26

Alimentos Cárneos

435. Gén. 1:29; Lev. 11

436. Sal. 78:24-31; Sal. 105:37; Exo. 23:25
 437. Isa. 11:9; 1 Cor. 8:13
 438. Gén. 6:21; Gén. 1:29
 439. Rom. 14:21
 445. Prov. 23:1-3, 6-8; Deut. 12:20
 447. Jer. 48:11
 450. Prov. 23:20, 21
 451. Sal. 78:31
 453. Ecl. 8:11
 456. Gén. 3:4; Gén. 5:4; Gén. 5:27; Gén. 6:13; Gén. 9:5; Gén. 9:29; Gén. 35:28; Gén. 50:26; 2 Sam. 5:4; 1 Crón. 29:28.
 460. Lam. 1:13
 463. Sal. 106:15
 467. 2 Cor. 4:3, 4
 468. Rom. 14:21
 472. Lev. 7:15, 16, 17; Exo. 12:9
 474. Lev. 19:6, 7
 476. Isa. 65:2, 2; Isa. 66:17
 477. Sal. 106:28, 29; Sal. 91:9, 10
 480. Núm. 11:5, 6; Isa. 19:8, 10; Ose. 4:3

Estimulantes

482. Efe. 5:18; Deut. 29:18-20
 483. Isa. 28:7
 484. Prov. 10:27
 485. Prov. 31:4-5
 491. Prov. 4:19, 17
 492. Sal. 119:73, 92, 96, 67
 503. Deut. 5:9
 504. Isa. 28:7, 8; Deut. 21:20
 505. Col. 2:21
 506. Ose. 4:10, 11
 507. Prov. 23:30-32
 508. Deut. 32:32, 33; Núm. 6:3; Mal. 1:7, 12; Lev. 10:9
 509. Mal. 1:7, 12
 510. Lev. 10:9
 511. Prov. 20:1; Eze. 44:21
 512. Isa. 5:11, 12; Rom. 13:12, 13
 513. Prov. 31:5
 514. Rom. 14:21
 515. Prov. 23:29, 30; 1 Cor. 6:10
 516. Efe. 5:18; 1 Cor. 6:19, 20

Vestimenta

521. Mat. 12:30; 2 Cor. 3:2, 3
 522. Prov. 3:5; Sal. 139:14; Gén. 1:27
 523. Tito 2:4, 5; 1 Tim. 2:9, 10
 524. Juan 21:7; Exo. 28:2, 3; Mat. 22:11; Mat. 3:4
 525. 2 Cor. 10:12
 526. 1 Cor. 10:31
 527. Gén. 3:7; Apoc. 17:4
 531. 1 Ped. 3:3-5; Prov. 27:26
 532. Deut. 10:18

533. Joel 2:12, 13
 534. Ose. 2:5
 535. Isa. 3:17-24
 537. 1 Cor. 12:18
 539. Job 10:11
 541. 1 Cor. 12:18
 547. Neh. 9:21; Deut. 22:11

Ejercicio

557. Ecl. 10:18; Efe. 4:16
 561. Isa. 58:8
 562. Col. 2:19
 563. Ecl. 4:5
 565. Ecl. 5:18, 19
 566. Mat 6:3; Hech. 18:3
 567. Col. 3:23; Ecl. 9:10; Ecl. 10:15
 569. Prov. 6:6
 571. Ecl. 4:5
 572. Prov. 15:21
 577. Prov. 10:16
 579. Prov. 21:25
 587. Isa. 40:29-41
 591. 2 Tes. 3:10
 594. Prov. 21:25
 595. Ecl. 2:24
 596. Prov. 15:19
 597. Mat. 25:28
 604. Ecl. 10:18

Adiestramiento manual

605. Prov. 14:23
 607. Prov. 30:24-28
 608. Prov. 24:30-32, 34
 609. Prov. 20:4
 611. Juan 5:17; Gén. 3:17-19; Sal. 144:1; Hech. 18:3

Higiene

612. Prov. 24:27
 613. Lev. 14:34-48; 2 Crón. 29:16
 614. Deut. 23:12, 13
 615. Prov. 24:3, 4
 616. Sal. 91:6; Ecl. 11:7
 617. Jer. 22:14
 619. Lev. 15:2, 11; Lev. 14:8, 9; Gén. 35:2; Neh. 4:23
 620. Exo. 19:19
 621. Exo. 19:14; Exo. 30:20, 21; Heb. 10:22
 625. 1 Sam. 1:22
 627. Deut. 11:18-21
 632. Prov. 31:21
 636. Exo. 21:22
 637. Sal. 127:3
 642. Juec. 13:13, 14
 657. Lev. 13:46-49, 57, 58; Núm. 19:13, 22

Los Organos Digestivos

661. 1 Cor. 10:31
 668. 1 Tes. 5:7
 669. Efe. 4:15, 16
 670. Gál. 6:8
 671. Mar. 6:31
 679. Ecl. 5:12
 680. Prov. 28:7
 682. Job 20:12-15
 685. Ecl. 6:7
 692. 2 Crón. 21:6, 14, 15, 18
 693. Sal. 127:2
 701. Hech. 2:46
 702. Ecl. 9:7
 703. 1 Juan 3:20; Rom. 14:22

Los Pulmones y la Respiración

704. Job 33:4
 705. Eze. 37:5, 6
 707. Job 12:10
 708. Job 34:14, 15
 710. Job 10:11; 1 Cor. 12:18
 712. Prov. 24:27
 719. 1 Cor. 14:9-11; 1 Crón. 15:16
 724. Neh. 8:8
 725. Prov. 31:21

El Corazón y la Sangre

738. Lev. 17:14; Gén. 9:4
 739. Prov. 4:23
 742. Prov. 14:30
 744. Prov. 15:13, 15
 751; Prov. 23:20, 21
 754. Prov. 23:1-3
 764. Lev. 11:7, 8; Isa. 65: 3, 4; Isa. 66:17
 771. Prov. 21:25
 777. Juec. 13:12-14
 780. Isa. 40:29-31

La Piel y sus Funciones

791. Job 10:11, 14
 792. Job 7:5
 794. Eze. 37:8
 797. Gén. 35:2; Exo. 19:10
 805. Job 7:5

El Cerebro y el Sistema Nervioso

819. Rom. 12:4
 820. Rom. 8:5, 6; Col. 1:18
 821. Col. 2:19; Efe. 4:15, 16
 822. 1 Juan 1:1
Olfato - Cant. 7:13; Cant. 2:13
Taco - Gén. 27:21; Luc. 8:4
 45, 47
Oído - Isa. 50:4; Sal. 19:1-3

- Gusto* - Job 34:3; Job 6:30;
Exo. 16:31
Vista - Isa. 40:26; Mat. 6:22
823. 2 Cor. 7:1; Juan 14:26
824. 1 Cor. 12:25, 26
826. 2 Cor. 4:4
830. Prov. 22:6
832. 1 Cor. 12:26; 2 Tim. 1:7
833. 1 Cor. 12:24, 25
839. 1 Cor. 12:26
842. Rom. 12:2
843. 2 Cor. 10:5
844. 1 Cor. 12:22, 23
852. Luc. 21:34
853. 2 Ped. 1:6
869. Eze. 11:5; Prov. 23:7
871. Rom. 12:1, 2
879. Hech. 20:34
881. 2 Cor. 10:5, 6
885. Juan 6:63; Mar. 4:39

Autointoxicación o Envenenamiento

886. Lev. 17:14; Gén. 9:4
887. Isa. 1:5, 6, 16
889. Sal. 51:7
890. Ecl. 4:5
891. 1 Cor. 12:26

Resfríos

893. Prov. 31:21 (Margen)
900. Efe. 4:16
901. Isa. 65:7
902. Núm. 19:7
904. Gén. 18:4; Eze. 16:4

Fiebres y Enfermedades Agudas

912. Dan. 5:3-6
913. Prov. 24:4
914. Lev. 13:46-59; Lev. 14:33-48;
Lev. 15:2-13
916. Prov. 24:2, 27
917. Gén. 18:4
919. Isa. 55:1

Enfermedades Morales

923. Gén. 4:5, 7; Gén. 6:2, 5
924. 1 Cor. 6:13, 15, 16, 18
925. Sal. 58:3
926. Prov. 22:6
927. Mat. 24:37-39
929. Sal. 69:22
930. Eze. 16:49
931. Prov. 18:9; Prov. 21:25
932. Prov. 6:16, 18
933. Prov. 13:20
934. Sal. 36:4
935. Mat. 18:14
936. Eze. 16:26, 27

937. Deut. 6:6-12
938. Prov. 3:13, 16, 22-24
939. 1 Cor. 6:13
944. Prov. 20:11
947. Rom. 1:28
949. 2 Tim. 3:2
950. Eze. 16:49; Isa. 3:9; Prov.
29:1; Apoc. 22:11

Remedios Lícitos para Enfermedades

951. Job 12:7-10
955. Eze. 18:22
961. Prov. 5:15
962. Sal. 104:10, 11; Exo. 23:25;
Dan. 1:12; Neh. 9:20
964. Isa. 44:12
966. Núm. 19:7; Isa. 1:16
967. Jer. 2:7, 22
968. Lev. 15:1-13
973. Neh. 9:20; Isa. 55:1
976. Gén. 18:4; Eze. 16:4
977. Job 9:30, 31
978. Mal. 4:2
979. Luc. 11:7
981. Lev. 14:34-48
982. Mat. 4:16
983. Deut. 33:13, 14
984. Isa. 1:5, 6
985. Isa. 26:3
986. Rom. 8:6
987. 2 Cor. 4:4
988. Prov. 16:24, Fil. 4:7
989. Isa. 64:7
990. Rom. 12:2
996. Prov. 15:16; Prov. 16:3
997. Prov. 12:25
998. Lam. 2:11
1000. Neh. 2:2; Prov. 15:13
1001. Prov. 17:22
1002. Isa. 58:7, 8
1003. Job 22:21
1004. 1 Juan 3:21
1005. Isa. 58:8
1006. Prov. 10:22
1007. Mal. 4:2; Isa. 40:31
1008. Mat. 8:16
1011. Prov. 14:8, 12, 27
1012. Isa. 26:3, 4
1013. Job 22:7, 9, 10, 21
1014. Sal. 103:2, 4; Sal. 27'1, 2

Oración por los Enfermos

1015. Prov. 28:9
1016. Exo 15:26; Deut. 7:12-15;
1 Juan 5:14, 15
1017. Isa. 55:7; Sal. 66:18
1018. Prov. 28:9
1019. Gén. 4:7
1020. Sal. 119:67, 71, 92
1021. Mal. 3:10

1022. Sal. 103:3; Mat. 9:2; Isa. 1:5
1023. Prov. 28:13
1024. Deut. 28:58-61
1025. Deut. 29:9; Sant. 2:7
1026. Jos. 7:10, 13
1027. Apoc. 14:13
1028. Prov. 3:6; Mat. 26:39
1029. Sal. 91:9, 10; Sant. 5:13-16
1030. Sal. 142:4, 5
1031. Sal. 118:17, 18
1032. Ose. 6:1; Juan 11:44
1033. Juan 5:6, 7; Mat. 15:27, 28
1034. Luc. 18:1
1035. 2 Rey. 20:7; Isa. 38:5
1036. Juan 9:31
1037. Isa. 63:9; Sal. 147:3; Isa. 61:1;
Luc. 12:6

Drogas

1038. Sal. 103:3, 4
1053. Jer. 30:12-14, 17
1056. Mar. 5:26

La Enfermera Misionera

1061. Luc. 10:9
1063. 1 Cor. 12:9
1065. Sal. 127:2
1068. Gén. 21:17, 18

Estudiantes de Medicina

1070. Col. 4:14
1071. Luc. 10:9
1072. Mat. 4:23, 24; Luc. 9:11
1073. Luc. 10:30, 33, 34, 37
1075. Deut. 15:11; Mat. 24:6, 7
1076. Ose. 4:6, 10, 11
1077. Jer. 8:22
1079. Rom. 12:1
1080. Mar. 5:26
1081. Isa. 64:7-9; Job 6:14
1082. Mat. 20:34; Isa. 63:9
1083. Hech. 10:34
1084. Prov. 3:1-35
1085. Rom. 1:21, 22, 28
1086. Dan. 1:8, 10, 19, 20
1087. Sal. 119:130
1088. Sal. 27:11, 12
1089. Efe. 6:13
1090. Prov. 13:1
1091. Prov. 3:11, 13, 21-23, 32;
Prov. 4:5-13, 21, 22; Ecl. 9:10
1092. Mat. 5:14, 16; 1 Crón. 12:32

El Médico Misionero

1094. Juan 15:20
1096. Rom. 12:1
1097. Efe. 6:11, 13
1099. Sal. 119:10, 11

1103. Mar. 10:49
1104. Mat. 25:40
1105. Mar. 5:26
1108. Mat. 9:12
1109. Job 6:21
1110. Job 13:4
1111. Job 16:2-5
1112. Col. 2:3
1113. Lev. 5:17
1114. Prov. 13:13-15, 17
1116. 1 Cor. 9:25
1119. Mat. 9:12
1124. 2 Tim. 2:24-26
1126. Jer. 8:22
1127. Juan 12:32
1128. Eze. 14:23; 2 Tim. 2:19, 21
1129. 1 Juan 2:6
1130. Eze. 20:11; Deut. 6:24
1131. 2 Tim. 4:2
1132. Isa. 13:12
1134. Efe. 6:7; Juan 17:15

Trabajo Médico Misionero

1135. Mat. 10:7, 8; Luc. 10:9
1136. Mat. 21:31; Luc. 14:21, 23
1137. Mar. 3:14, 15
1138. Sal. 41:1-3
1139. Mar. 3:14, 15
1140. Deut. 28:1, 10, 13
1141. Luc. 10:8, 9
1142. Ose. 4:6
1143. Isa. 60:2, 3
1145. Luc. 19:10
1146. Isa. 40:3; Juan 1:29; Mat.
9:35, 36

Trabajo de Ayuda Cristiana

1147. Sal. 41:1-3
1148. Juan 19:26, 27
1149. Luc. 14:23
1150. Ecl. 11:1, 6; Hech. 20:20
1151. Juan 14:6; 1 Cor. 1:27; 1 Cor.
12:7
1152. Isa. 61:1-3; Heb. 2:17, 18;
Luc. 19:10; Rom. 10:14
1153. Isa. 63:9
1154. Prov. 28:27; Hech. 20:35
1155. Isa. 58:6, 7
1156. 1 Juan 3:17; Job 29:16
1157. Amós 5:11; Prov. 19:17
1158. Sal. 140:12; Fil. 2:15
1159. Eze. 34:3-6
1160. Isa. 40:1; Heb. 1:14; Sal. 34:7
1161. Mat. 25:35-40; Mat. 10:42;
Hech. 10:38; 1 Ped. 2:21
1162. Deut. 15:7-11
1163. Mar. 16:17, 18
1164. Isa. 58:7; Sal. 68:6
1165. Sant. 1:27; Hech. 9:39
1166. Sal. 68:6; Isa. 5:46; Rom. 15:1

1167. Sal. 126:6; Excl. 11:1; Job 29:13
 1168. Prov. 11:25, 26; Isa. 33:15, 17

Lecciones Extraídas de la Experiencia de los Hijos de Israel

1169. 1 Cor. 10:11; Deut. 28:1, 15, 22
 1170. Núm. 16:2, 3, 13, 14
 1171. Amós 8:11
 1172. Deut. 30:19, 20
 1173. Núm. 21:5; Exo. 16:3, 4; 1 Cor. 10:11
 1174. Núm. 11:4, 6
 1175. Sal. 78:24-31; Tito 2: 12-14; Sal. 105:37; Exo. 23:25
 1176. Exo. 15:26; Deut. 12:20, 23
 1177. Exo. 16:3
 1180. Sof. 3:13

Dios en la Naturaleza

1181. Rom. 1:20
 1182. Sal. 111:10
 1183. Isa. 30:20, 21
 1184. Sal. 19:7
 1185. Mat. 24:35
 1186. Heb. 1:1-3
 1187. Rom. 1:21, 22
 1188. Gén. 2:8, 9; Sal. 19:1; Juan 15:5
 1189. Sal. 107:21-43; Heb. 1:3; Sal. 147:8, 16; Sal. 135:7
 1190. 2 Cor. 4:3, 4, 6, 16, 18
 1191. Prov. 1:7; Prov. 8:13
 1192. Rom. 8:16; Juan 3:16; Isa. 40:26
 1193. Prov. 4:19
 1194. Rom. 3:1, 2
 1195. Sal. 138:1-17
 1196. Jer. 33:20, 21; Mat. 6:28-30
 1197. 1 Cor. 16:25-27; Isa. 40:12-18, 21-24
 1198. Hech. 4:12
 1199. 1 Juan 3:2

La Vida Llena del Espíritu

1200. Efe. 3:16, 17
 1201. Sal. 139:7-10
 1202. Juan 15:5
 1203. 1 Tes. 5:19; Rom. 8:26
 1204. 1 Tes. 5:23; 1 Cor. 6:11
 1205. Juan 14:16, 17
 1206. Rom. 5:5
 1207. Gál. 2:20; 2 Cor. 6:16
 1208. 2 Cor. 3:18; Heb. 11:27
 1209. Hech. 2:4; 8:29; 16:7; 20:22, 23; 6:10
 1210. Juan 16:13; 14:26
 1211. Jer. 31:33, 34

1212. Exo. 34:29
 1213. Isa. 13:12; Heb. 13:11
 1214. Rom. 12:1
 1215. 2 Cor. 3:3
 1216. Fil. 2:12, 13
 1217. Juan 14:27; Isa. 26:12
 1218. Juan 15:26; Hech. 2:37, 38
 1219. Hech. 2:37, 38
 1220. Rom. 8:12, 16
 1221. Sal. 119:130, 99
 1222. Dan. 1:20; Isa. 11:2, 3
 1223. Sal. 42:1
 1224. Rom. 6:16, 11
 1225. Mar. 9:23
 1226. Mat. 12:43-45; Efe. 3: 16-19; Luc. 16:31
 1227. Gál. 5:24
 1228. 1 Cor. 6:20; Fil. 1:20
 1229. Juan 1:12
 1230. Mar. 4:24
 1231. Prov. 4:5
 1232. Gén. 12:2
 1233. Heb. 10:26
 1234. Mat. 12:31, 32
 1235. Efe. 4:30; Luc. 21:34
 1236. Deut. 21:20; Ecl. 10:17
 1237. Rom. 7:25
 1238. Fil. 4:4

TEMA UNO

SALUD POR MEDIO DE LA ALIMENTACION

CITA DE MEMORIA: "Fijaos con cuidado en vuestra alimentación. Estudiad las causas y sus efectos. Cultivad el dominio propio. Someted vuestros apetitos a la razón" (MC, 248). "Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual..." (MC, 228).

INTRODUCCION

El buen apetito es parte de la buena salud, y la pérdida del apetito es una indicación de que algo anda mal. El hecho de que Dios hiciera tantas variedades de alimentos y nos diera el maravilloso órgano del gusto comprueba que su intención era que disfrutáramos de la comida, pero el hecho de que más del 90% de toda iniquidad se origina en los malos hábitos de alimentación, comprueba que necesitamos pensar cuidadosamente en este asunto.

Los buenos hábitos en la alimentación nos dan nueve oportunidades de cada diez de gozar de buena salud. Siendo que es tan fácil cavar nuestra propia tumba anticipadamente con nuestros dientes, vamos a aprender en este capítulo cómo comer para vivir.

¿QUE SIGNIFICA ALIMENTACION EQUILIBRADA Y POR QUE ES TAN IMPORTANTE?

Como hemos aprendido, el cuerpo está formado por billones de células vivientes, cada una de las cuales tiene un trabajo específico que hacer. Las células requieren ciertos elementos para su funcionamiento. El oxígeno lo recibimos del aire que respiramos, pero todo lo demás se origina en lo que comemos y bebemos, ya que las células no pueden fabricar algo de nada.

La alimentación equilibrada es la que contiene las cantidades necesarias de elementos que requieren las células del cuerpo para funcionar lo mejor posible. Estos elementos se clasifican como carbohidratos, proteínas, grasas, minerales y vitaminas, además de agua y celulosa (fibras). Las enfermedades provienen cuando uno o varios de estos elementos faltan en forma permanente en la alimentación. Para conocer las necesidades del cuerpo y comer una amplia variedad de alimentos saludables con el fin de suplir esas necesidades, hablaremos de la alimentación equilibrada.

¿CUAL ES LA FUNCION ESPECIFICA DE ESTOS DIFERENTES ELEMENTOS?

El propósito principal de los alimentos es suplir a las células con combustible y elementos nutritivos para que puedan trabajar y desarrollar nuevas células, y para que éstas se mantengan y se reparen a sí mismas. Por supuesto, el combustible (energía) debe proporcionarse antes que las células tengan que usar los materiales de construcción y reparación del "edificio".

Los carbohidratos y las grasas son principales fuentes de combustible o energía. Las proteínas se usan para desarrollar y mantener las células, y los minerales, las vitaminas y el agua ayudan a proteger y regular la función de las células.

¿COMO CONOCER LOS ALIMENTOS NECESARIOS PARA DISFRUTAR DE UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA?

Si observamos las proporciones en la ilustración, notaremos que la mayoría de los alimentos a menos que estén muy refinados, contienen muchos elementos diferentes. Pero ninguno de los alimentos o clases de alimentos contienen todos los elementos en la cantidad exacta que el cuerpo necesita. Esto quiere decir que debemos comer variedad de granos enteros, frutas, nueces y vegetales. Un grano puede ser diferente a otro, una clase de alimento puede contener más de ciertos elementos que de otros, por eso Dios ha provisto la variedad, con el fin de asegurar la obtención de los muchos elementos que el cuerpo necesita, así como para que disfrutemos de la comida.

Esta lección nos ayudará a familiarizarnos con las distintas clases de alimentos y su importancia.

¿CUALES ALIMENTOS NOS PROPORCIONAN LA MAYOR PARTE DEL "COMBUSTIBLE" QUE EL CUERPO NECESITA?

Carbohidratos: Los carbohidratos son los que más fácilmente se digieren y más rápidamente se absorben entre el grupo de combustibles del cuerpo, y la mayor parte de nuestra energía proviene de ellos. Las fuentes principales de carbohidratos las encontramos en granos como arroz, maíz, trigo, etc.; legumbres (frejoles secos de todas clases); vegetales amiláceos, como camote (boniato) y papas; y ciertas frutas como bananas (plátanos). El azúcar es carbohidrato, pero si miramos la ilustración nos daremos cuenta que es una fuente muy pobre de combustible, porque no contiene nada más que el cuerpo pueda aprovechar. En cierto modo pasa lo mismo con los otros alimentos altamente refinados, como macarrones, fideos, dulces, etc. Siendo que satisfacen rápidamente el apetito, nos privan fácilmente de muchos otros elementos que necesitamos.

Aunque el arroz es una de las principales fuentes de carbohidratos, no debemos olvidar que buena parte de esta sustancia se pierde cuando el grano está pulido. Se estima que en su estado pulido pierde más de 30 elementos nutritivos. Los que se educan para comer el grano sin pulir pronto descubren una diferencia en la manera en que se sienten.

Grasas: Las grasas son la forma más concentrada de energía. Una cucharada de aceite proporciona más del doble de energía que una cucharada de azúcar. La grasa también proporciona ciertos ácidos grasos que el cuerpo debe recibir para funcionar debidamente. Siendo que estos ácidos se destruyen cuando la grasa se recalienta, nunca se debe permitir que la grasa se caliente al extremo de echar humo. Las grasas ayudan también a absorber ciertas vitaminas.

Se habla de grasas saturadas y no saturadas. Las no saturadas son las mejores para el cuerpo. Cualquier grasa sólida o que se "duerma" en el frío, está saturada por lo menos en cierto grado, como la mantequilla, la manteca de cerdo y el aceite de coco. Las buenas grasas no saturadas son los aceites de maíz y de otros vegetales.

El colesterol, una sustancia parecida a la grasa, se encuentra en todas las grasas y aceites de origen animal y se ha descubierto que está directamente relacionada con las enfermedades del corazón y las arterias. Las grasas saturadas aumentan el nivel de colesterol de la sangre, lo que constituye otra razón para usar grasas no saturadas tanto como sea posible.

El aceite, la mantequilla, la margarina, la mayonesa, la mantequilla de maní, el maní, el chocolate y el coco son todos fuentes de grasas. De paso, los aguacates (paltas), contienen una grasa excelente que es "buena para el corazón".

La digestión de las grasas es más lenta que la de los carbohidratos o proteínas. Por ese motivo demoramos más en tener hambre después de haber comido alimentos que contienen grasas. El hábito de comer buena parte de los alimentos impregnados de



Mi amo come lo que le gusta. Yo recibo toda clase de alimentos de baja calidad a cualquier hora.

Jamás puedo descansar adecuadamente. Tengo que seguir trabajando mientras los demás organos estan tratando de descansar.

Siempre me siento lleno a reventar e inundado en cada comida. Recibo los alimentos sin estar debidamente masticados y yo no tengo dientes!

Mi amo come apurado y a menudo sin planeamiento alguno. En la mesa abundan las discusiones y pleitos.

Mi amo no sabe que soy la causa de muchos de sus otros problemas, pero no puedo evitarlo...

Mi amo se ha educado a sí mismo para disfrutar de buenos alimentos nutritivos (servidos en forma atractiva, por supuesto!)

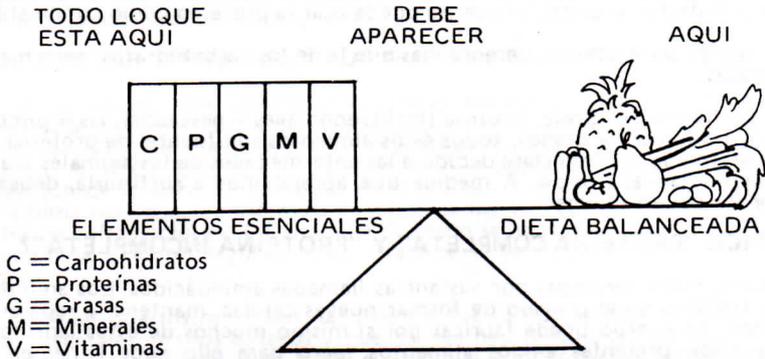
Siempre come a horas regulares, así que puedo descansar.

Recibo suficiente agua antes y entre las comidas y nunca me siento sobrecargado o "inundado" a la hora de la comida.

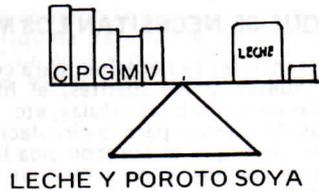
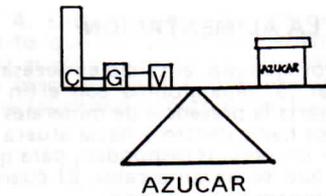
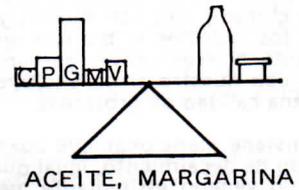
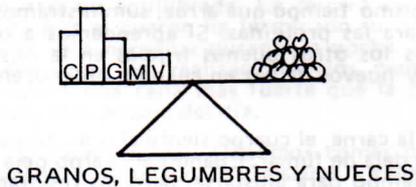
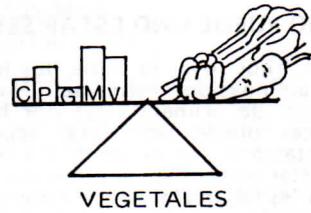
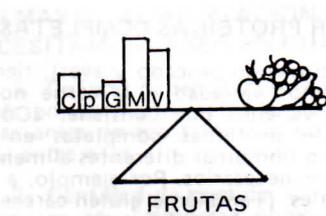
Mi amo no tiene preocupaciones. La hora de la comida siempre es una ocasión feliz. El sabe que gracias a la forma en que me trata, apenas sufre enfermedades.



PARA UNA ALIMENTACION EQUILIBRADA



NECESITAMOS VARIEDAD PORQUE NINGUN ALIMENTO ES COMPLETO



grasa no es bueno porque añade una carga a los órganos digestivos.

Las proteínas: Las proteínas son una forma cara de energía, porque su principal función consiste en desarrollar y mantener las células. Pero cuando no comemos suficientes carbohidratos y grasas, el cuerpo puede usar la proteína como combustible.

La digestión de las proteínas demora más que la de los carbohidratos, pero menos que la de las grasas.

La leche, los huevos, el queso, la carne (incluyendo aves y pescados), las legumbres (frijoles secos), las nueces y granos, todos estos alimentos son fuentes de proteína. La carne no es proteína de primera clase debido a las enfermedades de los animales y a los venenos que estimulan al cuerpo. A medida que aprendemos a sustituirla, debemos ingerir otras proteínas en su lugar.

¿QUE SIGNIFICA "PROTEINA COMPLETA" Y "PROTEINA INCOMPLETA"?

Las proteínas están formadas por sustancias llamadas aminoácidos. Los aminoácidos son como ladrillos en el proceso de formar nuevas células, mantener y reparar las que lo necesiten. El cuerpo puede fabricar por sí mismo muchos de estos ladrillos o bloques si no están presentes en los alimentos, pero para ello debe haber en los alimentos ciertos ácidos imprescindibles, de lo contrario el cuerpo no los podría fabricar. Las proteínas de los alimentos que no tienen estos aminoácidos necesarios ("esenciales"), reciben el nombre de incompletas. Cuando todos los aminoácidos esenciales están presentes, se dice que el alimento tiene proteína completa.

¿COMO PUEDE UNO ESTAR SEGURO DE INGERIR PROTEINAS COMPLETAS?

El frijol soya, la leche, los huevos, la carne (incluyendo pescado y aves), tienen estos aminoácidos esenciales. No obstante, necesitamos variedad y la carne no es alimento de primera clase por las enfermedades y venenos que contiene. ¿Cómo entonces puede uno estar seguro de que obtiene proteínas completas en su alimentación? No es tan difícil cuando sabemos cómo combinar diferentes alimentos para estar seguros de la presencia de estos aminoácidos necesarios. Por ejemplo, a los granos les faltan algunos de estos componentes esenciales. (También el gluten carece de ellos puesto que es un producto de granos). Pero las legumbres (frijoles secos) y las nueces tienen los aminoácidos que les faltan a los granos. Por eso si comemos de vez en cuando gluten junto con huevos y leche al mismo tiempo que arroz, suministramos al cuerpo los ladrillos o bloques que faltan para las proteínas. Si aprendemos a usar libremente el frijol soya, garbanzos y todos los otros buenos frijoles en la misma comida con nuestro arroz, incluyendo leche y huevos de vez en cuando, obtendremos una buena calidad de proteínas.

Conviene mencionar que cuando se deja la carne, el cuerpo siente al principio una sensación de decaimiento, igual que cuando se deja de fumar. Cuando el cuerpo deja de recibir un veneno estimulante, necesita un tiempo para ajustarse, pero los resultados que se notarán en la salud merecen el cambio.

¿PARA QUE SE NECESITAN LOS MINERALES EN LA ALIMENTACION?

Los minerales se necesitan para construir tejido. Por ejemplo, el calcio es necesario para los huesos y los dientes, el hierro para formar la hemoglobina con el fin de transportar oxígeno a las células, etc. También es necesaria la presencia de minerales en los fluidos del cuerpo para la circulación de estos fluidos hacia dentro y hacia afuera de las células, para que el corazón siga latiendo, para que los nervios respondan, para que la sangre se coagule y para muchas otras funciones que se llevan a cabo. El cuerpo necesita más de una docena de minerales para su funcionamiento correcto.

¿CUALES SON LAS MEJORES FUENTES DE MINERALES?

Si mira de nuevo la ilustración verá que frutas y vegetales variados aseguran un buen suministro de minerales. La leche es una buena fuente de calcio, particularmente

para los niños que están en etapa de crecimiento.

Cocine los alimentos en la cantidad de agua más pequeña que pueda y nunca bote el agua que quede. De lo contrario estará desperdiciando minerales valiosos. Ese líquido se puede usar en sopas y salsas.

¿QUE SON LAS VITAMINAS Y POR QUE SON TAN IMPORTANTES?

Las vitaminas son sustancias orgánicas necesarias para el desarrollo y la vida. Deben estar presentes en la dieta puesto que al igual que los minerales, el cuerpo no las puede fabricar. La mayoría de las vitaminas reciben sus nombres de las letras del alfabeto: A, B, C, D, E, K, etc. La vitamina A se necesita para ver bien de noche y para protección de la vista. El complejo de vitaminas B se necesita para el equilibrio sólido del sistema nervioso. La vitamina C fortalece los vasos sanguíneos y protege el cuerpo contra las inflamaciones. La vitamina D, como se ha mencionado, fortalece los huesos. La vitamina E es un regulador. La vitamina K se necesita para la coagulación de la sangre.

Al igual que los minerales, las mejores fuentes de vitaminas se encuentran en las frutas, vegetales, granos enteros y nueces. No hay pastilla por cara que sea que pueda reemplazar estas fuentes. Las frutas y vegetales frescos proporcionan vitaminas A, C y K. Esto más la exposición al sol, asegura la absorción de la vitamina D. Añada granos enteros, leche y huevos y recibirá la familia de la vitamina B junto con la E. En la variación no sólo radica el "gusto", sino la clave de la vida.

ADEMAS DE ALIMENTACION EQUILIBRADA, ¿QUE MAS NECESITAMOS SABER EN CUANTO A LA ALIMENTACION?

1. Cuándo debemos comer y cuándo no. Debe haber un intervalo de cinco o seis horas por lo menos entre las comidas y la última comida del día debe hacerse varias horas antes de acostarse. Las comidas deben ser a horas regulares y no debe comerse nada entre ellas.

2. Cantidad de comida. Una buena regla para recordar es que debemos desayunar como un rey, almorzar como un príncipe y cenar como un mendigo. Debemos cerciorarnos de incluir en las dos primeras comidas del día los elementos de una alimentación equilibrada. La tercera comida debe ser ligera, quizás una fruta fresca, siendo que el cuerpo ha terminado su trabajo y no debe ser recargado con materiales que no va a necesitar durante la noche. Este plan es particularmente importante para aquellos que no realizan trabajos manuales pesados. Por ejemplo, un campesino necesitará una cena más fuerte que la sugerida, pero hasta su desayuno, debe ser la comida más pesada del día.

3. Cómo comer. Debemos comer despacio y masticar tan bien que todo quede triturado y mezclado con la saliva. La digestión empieza en la boca y ¡no olvide que el estómago no tiene dientes!

4. Cuánto beber. Siendo que el cuerpo está compuesto mayormente de agua, y puesto que los alimentos deben estar en forma líquida para poder ser absorbidos, el agua es muy importante. No habría "río de vida" sin agua y necesitamos por lo menos seis vasos de agua al día. Por supuesto, debemos tomar agua antes de las comidas y entre las comidas, pero no en las comidas.

TEMA DOS

EL ALIENTO DE VIDA

CITA DE MEMORIA: "El aire es un don gratuito del cielo, calculado para electrificar todo el sistema. Sin él, el sistema se llenaría de enfermedades y se volvería inactivo, lánguido y enfermizo" (T1, 701).

INTRODUCCION:

Dios no llamó a Adán a la existencia en la misma forma en que lo hizo con las plantas y los animales. En su lugar, Dios, el Artista Maestro, el Maestro de los Escultores, formó con sus propias manos a este nuevo y maravilloso ser a su propia imagen y semejanza. Podemos imaginarnos a Dios contemplando las formas perfectas de Adán, yacente, sin vida, y luego alentado en ese cuerpo inanimado el soplo de vida. En ese preciso instante surgió a la existencia la raza humana.

Siendo que nuestras vidas dependen de la capacidad de respirar, es verdaderamente importante que entendamos todo lo que podamos acerca del sistema respiratorio.

El hombre puede subsistir por semanas sin alimento, y por días sin agua, pero solamente de cuatro a seis minutos sin aire. Sin aire, los músculos no se pueden contraer, las células cerebrales mueren y el corazón no puede latir. ¡No es de extrañarse que Dios nos creara de tal forma que, estemos dormidos o despiertos, respiramos en forma automática!

LA NARIZ

El ciclo respiratorio empieza y termina en la nariz. Las fosas nasales realizan un trabajo importante que incluye algo más que sencillamente oler, ya se trate de narices chatas, o finas, largas o cortas, bonitas o de cualquier otra clase.

La nariz actúa como un acondicionador de aire, limpiando, humedeciendo y calentando el aire que respiramos. Los vellos de su interior filtran buena parte del polvo y la suciedad. La nariz tiene en su interior unas glándulas que producen cerca de un cuarto litro de líquido al día. Esta humedad se va añadiendo al aire a medida que respiramos, de otro modo el aire seco irritaría el delicado revestimiento de los pasajes de aire.

El catarro produce un cambio en el sonido de la voz. Dentro de la nariz se abren ocho cavidades, cuatro a cada lado. Estas cavidades se llaman senos y contribuyen a formar el sonido de la voz. cuando esos senos se tupen por la infección producida por el catarro, la voz suena fingida. A veces las madres hacen a los niños sonarse fuerte la nariz cuando tienen catarro. Esto no es bueno porque puede precipitar los gérmenes hacia los senos y hacia los tubitos que sirven de conexión al oído con la parte posterior de la garganta.

LA GARGANTA (FARINGE)

Después de pasar por la nariz, el aire entra en la garganta (faringe). Allí se encuentran las amígdalas y los adenoides. Estos cuerpos glandulosos ayudan a proteger al cuerpo contra las infecciones. Es importante mantener sanos a los niños para que esos cuerpos no se agoten y se infecten.

LA CAJA DE LA VOZ (LARINGE: NUEZ DE ADÁN)

Los alimentos, el agua y el aire pasan a través de la garganta, pero se separan en la siguiente etapa del viaje. Los alimentos y el agua no deben pasar a los pulmones. El aire no es cómodo ni se necesita en el estómago. Por eso, a la entrada del pasaje de aire hay "una puertecita como una trampa" que es un pedacito de cartílago (la epiglotis) que se cierra automáticamente en el momento preciso. Cuando la parte posterior de la lengua se levanta para tragar, la nuez de Adán se mueve también automáticamente hacia arriba para ayudar a cerrar esa puertecita. Entonces la saliva y los alimentos pasan seguros hacia el pasaje de alimentos que están detrás de la tráquea.

En la caja de voz están las cuerdas vocales que nos capacitan para hacer los sonidos. Estas cuerdas se mantienen en reposo a fin de permitir la entrada y salida del aire por ellas. El aire que se usa para hacer los sonidos es el que sale de los pulmones, y las cuerdas se estrechan de acuerdo al sonido que queremos hacer. Para los sonidos agudos, se estrechan; para los bajos no se tienen que estrechar tanto. Esto se puede demostrar estirando una banda de goma. Mientras más se estire la banda, más agudo será el sonido. El volumen del sonido, ya sea agudo o grave, depende de la fuerza del aire al pasar.

La voz dice mucho acerca de nosotros. Cuando la persona tiene miedo, se pone nerviosa o está enojada, habla más alto de lo normal, porque está tensa y tiene las cuerdas vocales estrechadas. Siempre debemos recordar que la voz es uno de los instrumentos por medio del cual damos testimonio para Dios, y debemos darle un buen trato. La caja vocal debe mantenerse aflojada y la voz debe ser de un tono musical. Cuando se necesita hablar alto, la facultad de hacerlo no proviene de la caja bucal, o de los músculos de la garganta, sino de la respiración profunda con la fuerza del diafragma. Cuando no usamos debidamente la voz, nos ponemos roncós. Una garganta despejada que permita a los labios y a la lengua hablar claramente, y una caja de voz en estado de laxitud, nos pueden proporcionar una voz agradable.

LA TRAQUEA

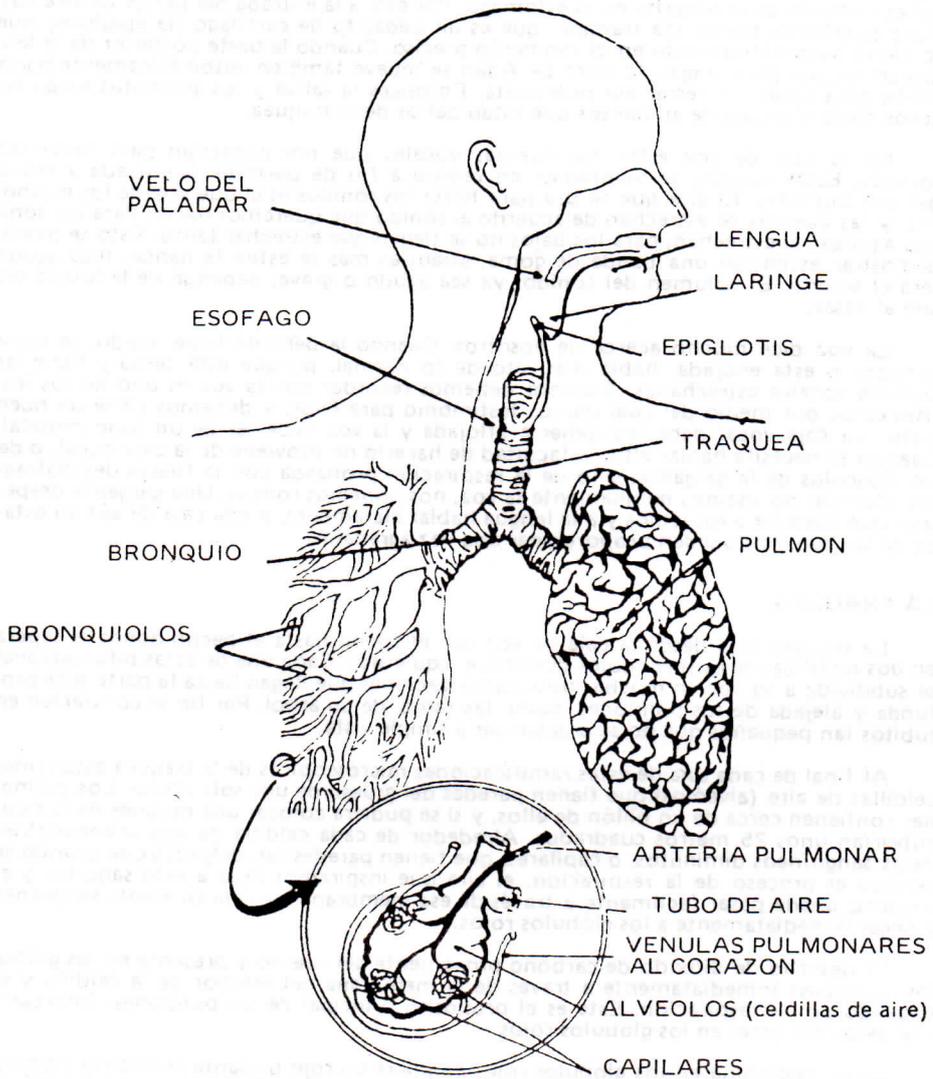
La tráquea baja desde la caja de voz por el cuello hasta el pecho donde se separa en dos ramificaciones (bronquios derecho e izquierdo). Cada una de estas bifurcaciones se subdivide a su vez en muchas otras ramificaciones que llegan hasta la parte más profunda y alejada de los pulmones, como las ramas de un árbol. Por fin se convierten en tubitos tan pequeños que no se pueden ver a simple vista.

Al final de cada una de estas ramificaciones microscópicas de la tráquea están unas celdillas de aire (alveólos) que tienen paredes del grueso de una sola célula. Los pulmones contienen cerca de un billón de ellos, y si se pudiera colocar una después de la otra, cubrirían unos 25 metros cuadrados. Alrededor de cada celdilla de aire se encuentran vasos sanguíneos diminutos, o capilares, que tienen paredes tan delgadas que cuando se verifica el proceso de la respiración, el aire que inspiramos llega a esos saquitos y el oxígeno puede pasar fácilmente a través de esa membrana hacia la corriente sanguínea y llegar inmediatamente a los glóbulos rojos.

El desecho de dióxido de carbono proveniente del cuerpo y presente en los glóbulos rojos pasa inmediatamente a través de la membrana del interior de la celdilla y es expelido por la respiración. Este es el propósito principal de los pulmones: intercambiar estos dos gases en los glóbulos rojos.

La hemoglobina en los glóbulos rojos adquiere un rojo brillante cuando el glóbulo recibe el oxígeno. Todo sucede en fracciones de segundo. Con esta carga fresca de oxígeno, la sangre circula hacia el corazón y de allí al cerebro y al resto del cuerpo.

Aunque los vellitos de la nariz ayudan a filtrar el polvo y la suciedad del aire que respiramos, no realizan una labor completa. Además de la mucosidad que reviste todo el pasaje de aire, éste cuenta también con unas estructuras casi invisibles de tan pequeñas, en forma de filamentos, que se llaman cilios. Estos cilios actúan como escobitas



microscópicas. Ellos se mecen rápidamente (como doce veces por segundo) hacia la nariz, y barren muchas partículas de polvo que dejaron filtrar los vellitos de la nariz. También detienen el agua y la mucosidad que se forma en los pasajes de aire.

Pero a pesar de estas escobitas naturales que ayudan a mantener limpios los pulmones, siempre queda en ellos cierta cantidad de sustancias extrañas. Los pulmones de un adulto que haya vivido en la ciudad por muchos años, se ponen negros con el paso del tiempo debido a las suciedades que lleva el aire y que se han ido depositando junto a las paredes de las diminutas celdillas de aire y en los conductos.

LA RESPIRACION CORRECTA

¿Ha observado usted cómo respiran los bebitos? Note que el abdomen se les expande y se les contrae notablemente. ¿Por qué? Porque el niño respira adecuadamente y no ha tenido tiempo de formar malos hábitos de respiración. ¿Y usted?

El promedio de las personas respira de 15 a 18 veces por minuto. Los pulmones pueden contener tres litros de aire, pero en realidad nosotros tomamos medio litro cada vez que respiramos. El ejercicio fuerte aumenta la respiración debido a la mayor demanda de oxígeno de las células musculares, y también ayuda a expeler más dióxido de carbono.

Los pulmones por sí solos no pueden expulsar el aire por la nariz. La única manera en que el pecho puede expandirse y regresar a la normalidad con cada respiración es por medio de los músculos. Entre las costillas hay muchos músculos pequeños que ayudan a esta labor, pero el principal de todos es un músculo grande y fuerte que separa el pecho del abdomen, que se llama diafragma. Tiene la forma de una taza. Cuando este músculo se contrae (se empequeñece), se aplasta un poco y empuja el aire dentro de los pulmones y estos a su vez se expanden (se agrandan). Cuando el diafragma se afloja, el aire es rechazado de nuevo.

Si usted quiere saber si respira correctamente, acuéstese de espaldas y ponga un libro sobre su abdomen. El libro debe subir y bajar cada vez que usted respira.

La postura inadecuada hace difícil la respiración correcta. A veces el diafragma se pone perezoso y en lugar de respirar con el abdomen, se respira con el "pecho". Cuando se respira con el pecho, la respiración es superficial y la toma de aire no es suficiente. Se le roba a la sangre la cantidad de oxígeno que necesita y los pulmones no expelen tanto dióxido de carbono (anhídrido carbónico) como debieran. Parte de los pulmones exprimentan un intercambio de aire tan mínimo y se ejercitan tan poco que se enferman fácilmente.

"Los pulmones deben tener la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla por medio de su libre acción; ésta disminuye si se les aprieta y comprime. De aquí los efectos nocivos de la práctica de... inclinarnos mientras trabajamos. En esta posición es imposible respirar profundamente. La respiración superficial se convierte en hábito, y los pulmones pierden su capacidad de expandirse. De esta manera no se recibe el suficiente oxígeno. La sangre corre lentamente" (ML, 128).

EL AIRE QUE RESPIRAMOS

La raza humana vive en un "océano de aire". Nos encontramos en el fondo de este océano, y esa masa de aire llega hasta varias millas por encima de nuestras cabezas. En esa masa de aire entra la mezcla exacta de gases vitales para la vida. El oxígeno es uno de ellos. Como sabemos, el oxígeno llega a los glóbulos rojos al pasar la sangre a través de los pulmones. Se necesita oxígeno para que las células del cuerpo vivan y hagan su trabajo igual que para que prenda una llama.

Hemos mencionado la buena postura como uno de los medios de conseguir suficiente aire para suplir las necesidades del cuerpo. El ejercicio es otra manera importante de hacernos respirar más profundamente. Para que el aire no se vicie con el anhídrido

carbónico que expelemos, es necesario mantenerlo en movimiento continuo con el fin de que sea renovado constantemente. Por eso la buena ventilación es otra manera de asegurar buen aire. Las habitaciones deben estar ventiladas día y noche.

¡Cuán fresco y claro debe haber sido el aire cuando fue terminada la creación! Pero ahora es muy diferente. El humo de tabaco, automóviles, camiones, fábricas, basuras y muchas otras cosas llenan el aire de impurezas. Esta es una de las razones por las cuales el Señor ha aconsejado a las familias que vivan en el campo. "Vez tras vez el Señor ha dado instrucciones en el sentido de que nuestro pueblo debe mudar sus familias de las ciudades al campo" (HA, 125). "Ni una familia en cien se beneficiaría física, mental o espiritualmente por residir en la ciudad" (*Id.*, 121).

Los desperdicios, las hojas muertas, y la humedad, todo contribuye a viciar el aire que respiramos.

"Si queremos que nuestras casas sean moradas de salud y de dicha, tenemos que situarlas en lugar alto, fuera del alcance de las miasmas y las neblinas de las tierras bajas, y permitir que entren libremente en ellas los agentes vivificantes del cielo" (*Id.* 133).

Consideremos ahora algunas de las enfermedades que pueden afectar este asombroso sistema que hemos estado estudiando.

RESFRIADO COMUN

Muy pocas personas escapan a un catarro de vez en cuando. Los gérmenes que causan los resfriados son tan pequeños que ni siquiera se pueden ver con un microscopio. Se les llama virus, son transportados por el aire e infectan las membranas mucosas de la nariz y la garganta. Las células de las membranas se separan se escapa el fluido por las membranas y se afloja la nariz. Cuando las membranas están lastimadas es muy fácil que otros gérmenes encuentren la manera de entrar y así comienza una infección más grave. Ahora, la pregunta es "¿qué podemos hacer en cuanto a los catarros?"

En primer lugar, trate de no compartirlo. Cuando tiene un catarro, se convierte en un enemigo público número uno. Lávese las manos después de tocarse la cara. Cúbrase la boca cuando tosa o estornude. Manténgase alejado de las demás personas y no use sus artículos personales de tocador o ponga su cubierto dentro de su comida.

Después, recuerde que no existe ningún tratamiento mágico para el catarro. Por lo general, los antibióticos no ayudan. Descanse bastante, coma una comida sencilla, tome abundante agua y jugos de frutas. No se enfríe. Las gárgaras de agua salada caliente lo pueden ayudar a aliviar la molestia de la garganta (media cucharadita de sal en un vaso de agua caliente). La aspirina puede aliviar el malestar general, pero se debe usar muy poco y tomar por lo menos un vaso lleno de agua con cada pastilla. Si el catarro se le complica con dolores, fiebre y tos persistente, o dolor de oídos, vea al médico; de alguna manera han entrado en escena algunos otros gérmenes.

INFLUENZA

El virus que causa la influenza es más fuerte que el que causa catarro y es más serio. Quédese en cama y siga el mismo tratamiento general que se sigue para los catarros. Si tiene fiebre y la tos persiste por más de dos días, llame al médico. Los otros miembros de la familia deben mantenerse alejados del paciente a seis pies de distancia por lo menos. Los utensilios de comer y las sobras de alimento del paciente no deben entrar en contacto con los del resto de la familia. El paciente no debe regresar demasiado pronto a sus actividades habituales para no sufrir una recaída.

NEUMONIA

La neumonía es una infección grave de los pulmones. La producen varias clases de gérmenes y virus que flotan en el aire, y también se encuentran en membranas muosas infectadas. Siendo que estos gérmenes están a menudo presentes en el aire que respiramos, el motivo por el cual la persona adquiere neumonía no tiene tanto que

ver con que respire esos gérmenes de pronto, como con su resistencia general. Resfriados, influenza, exceso de trabajo, exposición a la humedad y al frío, etc..., todo esto puede pavimentar el camino para que los gérmenes prosperen.

Una fiebre alta repentina es como una luz roja que dice "¡llame al médico!". Los antibióticos se usan para curar la neumonía, pero el médico es el único que debe recetarlos. Se debe llevar a cabo el mismo tratamiento que para la influenza, con más tiempo de recuperación para que no exista el peligro de recaída.

TUBERCULOSIS

La tuberculosis es producida por una bacteria pequeñísima, o un germen, y la infección es el resultado de aspirar los gérmenes en los diminutos saquitos de aire de los pulmones. Lo que sucede después depende de la cantidad de gérmenes que se haya aspirado y del resultado de la lucha del cuerpo para destruirlos. En esa etapa, las células que pelean contra los gérmenes se reúnen alrededor del germen y forman literalmente una prisión (nódulo) con el germen adentro. En la primera etapa de la infección, por lo general ganan la batalla las células que combaten los gérmenes. La célula con el germen dentro se calcifica y hasta se puede notar en una radiografía de los pulmones.

En la mayoría de las otras infecciones los gérmenes quedan completamente destruidos por las células que los combaten, pero la persona que ha sido invadida por gérmenes de tuberculosis no tiene tan buena suerte. Esos gérmenes permanecen vivos en esa pequeñísima prisión por el resto de su vida. Y si la persona se agota o está bajo tensión emocional, los gérmenes se pueden volver activos, empezar a multiplicarse y finalmente salir de su prisión. Puesto que las defensas del cuerpo están agotadas, pueden ganar la próxima batalla y la persona llega a tener tuberculosis activa.

La tuberculosis pulmonar se contagia directa o indirectamente de una persona a otra, por lo general por inhalación de los gérmenes. Pero a pesar del hecho de que muchas personas respiran en ese ambiente de gérmenes de TB durante su vida, la mayoría puede combatir la infección y la enfermedad, en forma activa, no les causa dificultad. Sus fuerzas defensoras son capaces de combatir esos gérmenes con éxito.

CANCER PULMONAR

El cáncer del pulmón es uno de los tumores malignos que va más en aumento en nuestros días. Es el cáncer que se produce mayormente por fumar. El delicado revestimiento interior de los tubos de aire se irrita con el humo, se paraliza, y las escobitas no pueden seguir limpiando los pasajes. Se forman flemas que provocan una tos crónica porque no pueden ser barridas adecuadamente. El desarrollo de este proceso puede demorar 20 años por lo que no se nota hasta que es demasiado tarde, por lo general ya se ha esparcido a otras partes del cuerpo antes que sea diagnosticado. Por eso el término medio de los pacientes de cáncer del pulmón viven solamente un año más después que se descubre el primer síntoma, y unos dos meses y medio después de haberse hecho el diagnóstico.

ENFISEMA

La irritación de los pasajes de aire en el pecho es responsable de la tos crónica de los fumadores. La tos daña el tejido del pulmón, causando el rompimiento o destrucción de las paredes de las diminutas celdillas de aire. El pulmón pierde su elasticidad y se va poniendo rígido, haciéndose difícil la respiración, por eso el paciente siente sofocación todo el tiempo. Esta es una enfermedad crónica que se llama enfisema y se encuentra muy raramente entre personas que no fuman. No tiene cura.

EN CUANTO AL CIGARRILLO

Mucho antes que supiéramos algo de los recientes descubrimientos de la ciencia, el Señor nos había advertido en cuanto a los riesgos del terrible hábito de fumar. "El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma

en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio. Excita y después paraliza los nervios" (MC, 251). Ahora los científicos saben que esto es exactamente lo que pasa. La única seguridad consiste en jamás empezar el hábito de fumar, y si ya se ha adquirido, lo que único que se debe hacer es abandonarlo.

LA PREVENCIÓN ES LA CURA MEJOR Y MAS SEGURA

Hemos realizado un asombroso viaje de turismo a través de uno de los muchos sistemas del cuerpo humano, y hemos aprendido muchas cosas de cómo funciona. Hemos descubierto la importancia del aire puro y fresco para la vida y la salud, y hemos seguido el transcurso de una toma de aire desde la nariz, a través de los conductos de aire, hasta llegar a la sangre, donde intercambia oxígeno con dióxido de carbono (anhidrido carbónico) que luego exhala. Hemos aprendido que la buena postura, la respiración profunda y la buena ventilación son extremadamente importantes para nuestro sistema respiratorio. Hemos revisado algunas de las enfermedades que entran a nuestro cuerpo mediante el sistema respiratorio.

Puesto que todos portamos gérmenes, estornudamos, tosemos, comemos en los mismos platos, o bebemos en los mismos vasos de otros, descuidamos los hábitos de defecar, de lavarnos las manos y preparar la comida —todo esto y muchos otros son medios seguros de transmitir y contagiarnos con gérmenes. Millones y millones de gérmenes. No obstante, podemos y debemos controlar el número de gérmenes que penetran en nuestros cuerpos, aunque por supuesto, no podemos evitarlos a todos.

El otro factor que ayuda a prevenir las enfermedades es nuestra resistencia natural a los gérmenes. Esto se consigue siguiendo las leyes de la salud en todo momento. En realidad, la buena salud es el resultado de oponer buena resistencia a los gérmenes. Esta es una responsabilidad individual. El principal propósito de este programa es ayudarnos a cumplir con esta responsabilidad.

TEMA TRES

AMIGOS Y ENEMIGOS INVISIBLES Y COMO TRATARLOS

CITA DE MEMORIA: "Jamás la verdad asentará sus delicados pies en el sendero de la suciedad y la impureza. El que fue tan específico con el pueblo de Israel en cuanto a que debía cultivar hábitos de limpieza, no sancionará ninguna impureza en el hogar de su pueblo en la actualidad. Dios mira con desagrado toda clase de suciedad" (ML, 129).

INTRODUCCION

A nuestro alrededor, en cielo, mar y tierra, hay un mundo invisible formado por incalculables billones de organismos vivientes de una sola célula. Como son tan infinitesimales, no pueden ser vistos por el ojo humano y a veces nos olvidamos que existen, a pesar de que afectan nuestras vidas en forma tan destacada. De hecho, ellos son los responsables, tanto de la vida, como de la muerte.

De la misma manera que la tierra del jardín es buena mientras está en la huerta, pero sucia cuando está en la casa, muchos de estos organismos se convierten en enemigos cuando están en el lugar equivocado. Algunos son enemigos siempre, no importa dónde estén. Conviene estar alerta de este mundo invisible, porque de la manera en que nos relacionemos con él, dependerá la diferencia entre la vida y la muerte, entre la salud y la enfermedad.

COMO CRECEN Y SE MULTIPLICAN LAS BACTERIAS

Se necesitarían 1.000 bacterias para llenar un espacio no mayor que el punto de esta i. Y hay otros microorganismos parecidos a gérmenes que se llaman virus y que son miles de veces más pequeños que las bacterias. No se pueden ver con un microscopio ordinario. Pero nunca debemos subestimar el poder de estas invisibles pizcas de vida.

Las bacterias se multiplican dividiéndose en dos. En menos de 30 minutos, las dos nuevas células se pueden dividir de nuevo. Cuando multiplicamos por dos la célula original 48 veces, descubrimos que una célula puede convertirse en 16 millones de nuevas células cada 24 horas.

Como todo organismo viviente, las bacterias necesitan calor, humedad y alimento para poder desarrollarse. Algunas necesitan oxígeno, otras no. Los rayos del sol, el calor que se produce al cocinar o hervir, y ciertas sustancias químicas pueden matar las bacterias. La refrigeración demora su desarrollo, y la congelación mata algunas y demora el desarrollo de otras.

AMIGOS INVISIBLES

¿Sabía usted que la mayoría de estos organismos de una sola célula (bacterias) de nuestro mundo son nuestros amigos? Debido a que algunas pueden causar enfermedades graves y hasta la muerte, tendemos a pensar que todas las bacterias son perjudiciales, pero no es así.

Si no fuera por las bacterias, no habría manera de que las plantas y los animales muertos se pudrieran y descompusieran y se convirtieran en alimento en la tierra y en

los gases del aire.

Son las bacterias inofensivas las que toman el nitrógeno del aire y lo convierten en los componentes de nitrógeno que se encuentran en las raíces de frijoles, guisantes y muchas otras plantas. Sin el trabajo de las bacterias, la tierra se convertiría rápidamente en algo inútil.

Otras bacterias causan fermentación que da lugar a cosas tales como buen pan, buen queso y alcohol. Las bacterias benéficas que viven en los intestinos del hombre y los animales ayudan a digerir los alimentos.

ENEMIGOS INVISIBLES EN EL AGUA Y LOS ALIMENTOS

¿Puede un vaso de agua que parezca clara contener en realidad bacterias dañinas? A menos que se haya comprobado que el agua es pura, haya sido hervida o tratada con sustancias químicas, lo más probable es que las contengan. Si pudiéramos ver el agua bajo un microscopio poderoso, apenas podríamos creer lo que está delante de nuestros ojos.

Las bacterias que causan enfermedades como fiebre tifoidea, cólera, disentería y hepatitis se encuentran en el agua contaminada. La única forma segura es hervir toda el agua que se toma a menos que sea regularmente probada y declarada completamente libre de bacterias peligrosas.

Con frecuencia los manantiales, ríos y hasta el agua de mar están contaminadas con desechos y nadar en lugares faltos de sanidad da lugar a infecciones y enfermedades producidas por gérmenes.

Siempre que los alimentos se dañen a causa de bacterias activas, el resultado es nocivo. Debemos precavernos de la leche agria, mantequilla y aceite rancios, carnes, pollos y pescados enfermos o podridos; frutas o vegetales descompuestos. No olvide que las bacterias están presentes en todas partes y que los alimentos son un medio fácil para que los gérmenes dañinos encuentren su ruta hacia el cuerpo.

Cocinar bien los alimentos destruye las bacterias. Las frutas frescas y las verduras crudas se deben lavar, remojándolas en una solución jabonosa de algún detergente durante 20 minutos, enjuagándolas finalmente con agua clara.

No olvide que los alimentos limpios se deben manipular con las manos limpias. Cuidese de no contaminarlos con las manos sucias. Esto significa lavarse las manos antes de manipular los alimentos y antes de comerlo.

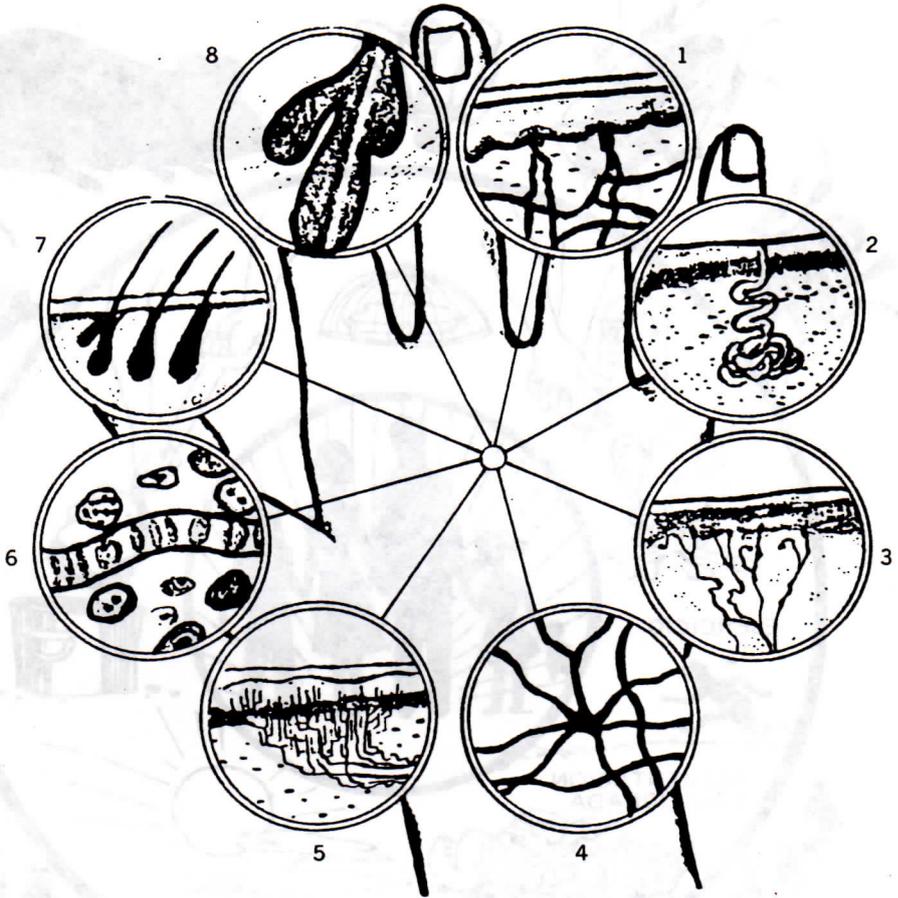
ENEMIGOS INVISIBLES EN EL AIRE

Los gérmenes no tienen alas, pero se las arreglan para mantenerse en el aire de alguna manera. ¿Cómo? Montados en los insectos que vuelan dentro de las casas. En las invisibles gotas de humedad del aire que se respira, de la tos y el estornudo de las personas portadoras. También viajan en las partículas de polvo del aire. La persona ignorante o descuidada que tose o estornuda sin cubrirse la boca puede enviar gérmenes a una distancia tan lejos como cinco metros. Si usted está en esa dirección, puede llegar a infectarse.

Uno debe estar bien consciente de que las personas que sufren infecciones y enfermedades comunicables están rodeadas de gérmenes. No se debe entrar en contacto con esa persona ni con su ropa o ropa de cama, excepto la persona que la esté cuidando, para evitar la transmisión de gérmenes, inclusive hay que mantenerse suficientemente alejado para no entrar en contacto con su resuello.

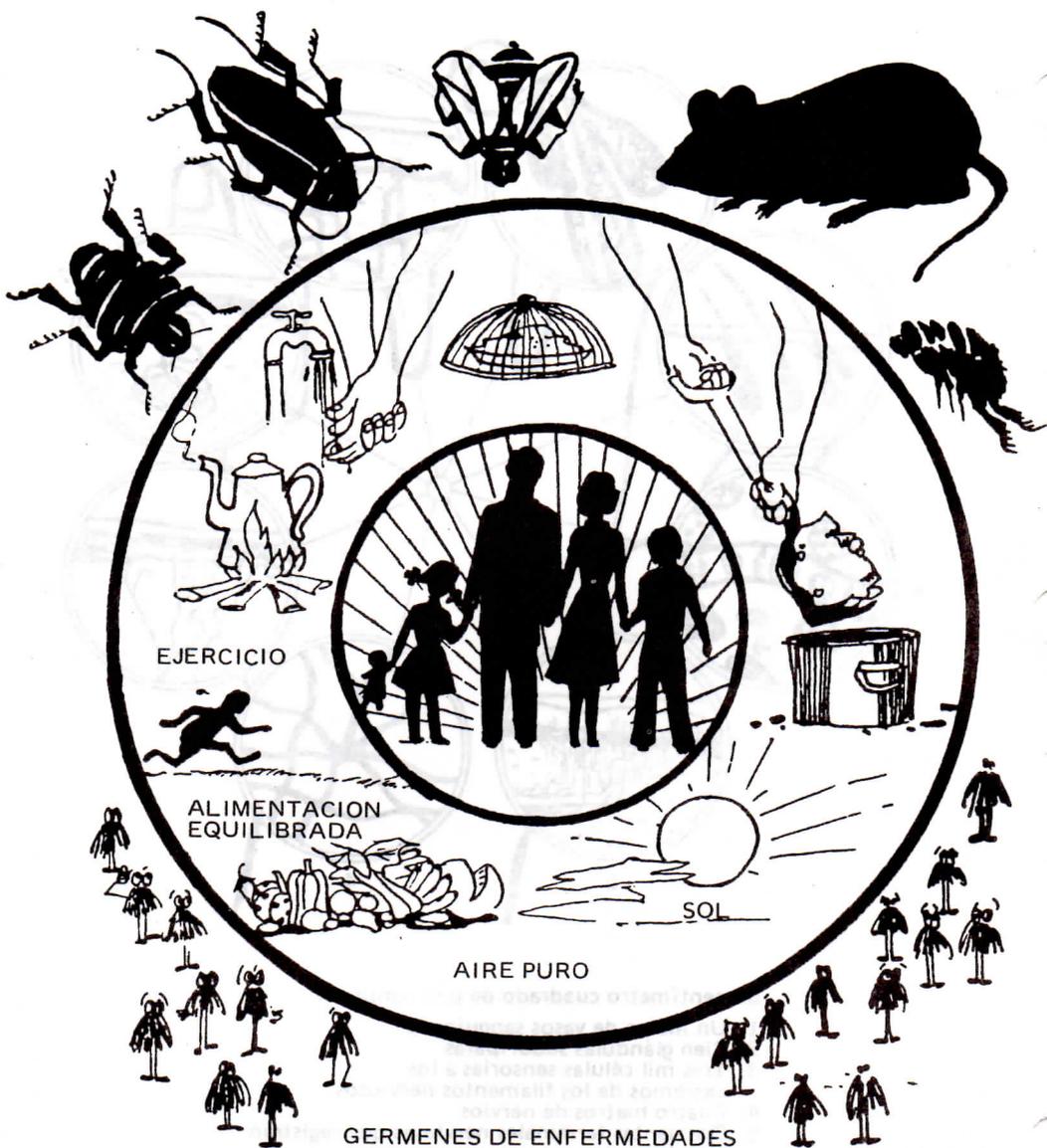
Si usted tiene que cuidar a un enfermo de este tipo, lávese las manos antes y después de atenderlo. Mantenga el cuarto del enfermo extremadamente limpio. Lave su loza y cubiertos aparte y manténgalos separados de la del resto de la familia. Tome cuidado especial en destruir sus excrementos y otros desechos del cuerpo.

MARAVILLAS DE LA PIEL



un centímetro cuadrado de piel contiene:

1. Un metro de vasos sanguíneos
2. Cien glándulas sudoríparas
3. Tres mil células sensorias a los extremos de los filamentos nerviosos
4. Cuatro metros de nervios
5. Doscientas terminales nerviosas que registran el dolor
6. Tres millones de células
7. Diez cabellos
8. Quince glándulas sebáceas (de grasa)



Dios quiere que respiremos aire puro y fresco. A menos que ejerzamos el cuidado debido, la vegetación podrida, la basura, los desechos de humanos y de animales (orinas y excrementos), todos pueden contaminar el aire. También proporcionan los medios para que las moscas transporten esos gérmenes a nuestros alimentos.

Puesto que el sentido del olfato se cansa fácilmente, con frecuencia no notamos los malos olores que nos rodean. La única forma segura de protección en cuanto a la basura es enterrarla, quemarla o mantenerla fuertemente cubierta hasta que el departamento de sanidad se haga cargo de ella. Si hay algún inodoro, retrete, o excusado fuera de la casa, mantenga cerca un depósito de cal, cenizas u hojas secas, listas para ser echadas sobre las excretas cada vez que sea necesario. De esta manera las moscas y otros insectos no podrán entrar en contacto con los excrementos y tampoco podrán transportar los gérmenes. También es una forma de destruir el mal olor.

OTROS MEDIOS DE TRASLADO QUE USAN LOS GERMENES

Hace tiempo que se conoce a las ratas, ratones, hormigas y cucarachas como portadores de gérmenes. Siempre hay que mantener los alimentos protegidos contra la contaminación por estos insectos. En la cocina de cada casa debe haber un aparador o alacena forrado de tela metálica, que constituye una inversión barata. Las cubiertas de tela metálica para los alimentos mientras están sobre la mesa ayudan a protegerlos mientras se come.

Los mosquitos, moscas y piojos, especialmente las moscas son también portadores de gérmenes comunes. Lo ideal es tener las ventanas y las puertas de la casa protegidas con tela metálica. Si no es posible, es importante dormir debajo de mosquiteros y usar algún repelente contra insectos cuando tenemos a nuestro alrededor insectos que pican. De esta manera nos protegemos contra enfermedades como malaria y dengue (enfermedades frecuentes especialmente en las zonas selváticas).

La limpieza escrupulosa desanima a los insectos y a las sabandijas. La ropa, los cuerpos y las casas deben mantenerse limpios. El terreno alrededor de la casa debe estar limpio. La limpieza no cuesta dinero, pero requiere esfuerzo. Una vez formado el hábito, se convierte en algo natural y fácil de continuar practicando. Nunca debemos caer en hábitos que favorezcan a los microbios.

COSAS QUE NO DEBEMOS OLVIDAR

Si nos contagiamos con una infección o enfermedad que resulte grave, la invasión de gérmenes depende de varios factores. Mencionaremos tres de los más importantes que siempre debemos tener presente:

1. La fortaleza de los gérmenes. Los gérmenes están en todas partes, pero algunos son más resistentes que otros. Si uno de estos gérmenes o virus poderoso invade el cuerpo, puede trabajar con rapidez y los resultados pueden ser muy graves.

Puesto que no hay forma de poder controlar la fortaleza de los gérmenes con los cuales entramos en contacto todos los días, ¿cómo podremos defendernos contra ellos? Notemos y recordemos los dos siguientes factores que determinan la gravedad de la enfermedad.

2. Número de gérmenes que entran en el cuerpo. Este es un factor que podemos ayudar a controlar si practicamos lo siguiente:

- a. Atender inmediatamente cualquier herida, rasguño o astillamiento.
- b. No entrar en contacto con enfermos.
- c. Observar hábitos cuidadosos de higiene: al preparar los alimentos; lavarse las manos y bañarse; tener platos y cubiertos, toallas y cepillo de diente para uso personal y mantener limpios los alrededores.
- d. Procurar obtener atención médica calificada tan pronto descubramos una invasión severa de gérmenes y no esperar hasta que sea demasiado tarde.

Controlar el número de gérmenes que entran en el cuerpo es una responsabilidad que no se debe tomar a la ligera. Los padres deben enseñar a sus hijos la importancia de este factor y establecer ante ellos un ejemplo consistente que ellos puedan seguir.

3. La resistencia del cuerpo. La ciencia ha logrado grandes cosas para ayudarnos a resistir ciertos gérmenes. Los padres deben cerciorarse de que sus hijos sean vacunados contra la polio, tos ferina y tétanos. Cada vez que se sospeche la posibilidad de que el niño puede adquirir gérmenes de tétano al pisar un clavo o un alambre, o sufrir alguna otra clase de herida punzante, se debe inyectar un refuerzo antitetánico. Otra vacuna que no debe faltar es la de la viruela. Los padres deben saber también que hay antitoxinas contra mordidas de serpientes e insectos venenosos.

Pero es satisfactorio saber que el cuerpo cuenta con fuerzas maravillosas de resistencia. Ya hemos aprendido cómo los glóbulos blancos y los anticuerpos también combaten las bacterias perjudiciales. Hemos aprendido que el ácido clorhídrico del estómago mata a los gérmenes que puedan entrar por esa vía. Consideremos ahora un órgano de defensa contra las bacterias muy importante, que se llama piel.

Aunque la piel es muy fina, cubre 7.000 metros cuadrados de superficie. Pesa alrededor de tres kilos (dos veces más que el cerebro o el hígado) y recibe una tercera parte de toda la sangre que circula por el cuerpo.

La piel realiza varias funciones importantes. Protege el cuerpo contra la invasión de bacterias. Lo protege contra heridas en los tejidos más sensibles del cuerpo, contra los rayos del sol y contra la pérdida de humedad. También hemos aprendido cómo transmite el cerebro el dolor, la presión, la temperatura, etc.

La piel también regula la temperatura del cuerpo. Un centímetro cuadrado de piel contiene un metro de vasos sanguíneos. Estos se expanden cuando el cuerpo necesita perder calor y se estrechan cuando el cuerpo debe ahorrar calor. Cuando estamos rodeados de aire caliente, la piel es refrescada por la evaporación de humedad que expelen las glándulas sudoríparas. Estas glándulas están localizadas en la parte profunda de la piel y están controladas por un regulador de calor en el cerebro.

En la piel se encuentran también las glándulas sebáceas (de aceite), que abundan especialmente en la cara y expelen una sustancia grasosa que mantiene la piel y el cabello suave y húmedo. De vez en cuando, especialmente en la adolescencia, una de estas glándulas se puede tupidar. Esa grasa sigue llenando la glándula hasta formar un grano o barro (espinilla). Cuando los granos son numerosos y se infectan, se produce la condición conocida como acné. Esta condición se puede mejorar lavándose frecuentemente la piel con jabón y agua para remover el exceso de grasa.

Hemos visto que la piel es una estructura complicada y sensible y que merece nuestra atención y cuidado más esmerado, porque constituye una de las principales líneas de defensa contra las bacterias nocivas que nos rodean.

Hemos estudiado que las bacterias medran en lugares sucios y grasientos, por consiguiente, el uso de jabón, agua y fricciones es necesario para eliminar la suciedad y el exceso de bacterias dañinas en la piel. Los niños deben recibir un baño diario, preferiblemente a la hora de acostarse. El pelo (que forma parte de la piel) debe lavarse una o dos veces por semana. El uso de un jabón germicida es de gran ayuda para prevenir las infecciones en la piel.

La piel es sensible a varios componentes químicos y sustancias alérgicas, por eso es que además de mantenerla limpia, debemos evitar el uso de cremas fuertes, ungüentos o emplastos. Proteja su piel y ella lo protegerá a usted.

No debemos olvidar que la alimentación deficiente, la falta de ejercicio, la falta de descanso, las preocupaciones, el sentimiento de culpabilidad, los malos hábitos de higiene, todo esto resulta en una débil resistencia contra la invasión de gérmenes. Por otro lado, la alimentación equilibrada, suficiente aire fresco, ejercicio, descanso, la conciencia libre de culpa y la confianza en Dios, contribuyen a la buena resistencia, si

también hemos de seguir los principios que se encuentran en la segunda parte de esta sección.

DEBEMOS SER LAS PERSONAS MAS LIMPIAS E HIGIENICAS DEL MUNDO

No dudamos que las normas que Dios espera que alcancemos son altas y que él las considera muy importantes.

“La limpieza escrupulosa es esencial para la salud del cuerpo y de la mente” (CN, 100).

“Rincones sucios y abandonados en la casa contribuirán a tener rincones impuros y descuidados en el alma” (ML, 129).

“No se toleren cerca de la casa los desperdicios de verduras ni los montones de hojas caídas que se pudren y vician el aire. No debe haber tampoco dentro de la casa cosas sucias o descompuestas” (CN, 100).

“Mantened limpias y saludables todas las cosas que contemplan los niños y con las cuales entran en contacto sus cuerpos sea de día o de noche” (CN, 101).

“Los diez mandamientos promulgados por Jehová desde el Sinaí no pueden vivir en los corazones de personas de hábitos desordenados y sucios. Si el Israel de la antigüedad no podía ni escuchar la proclamación de esa ley santa, a menos que obedeciera la orden de Jehová y lavara sus vestidos, ¿cómo puede esa ley santa ser escrita en los corazones de personas que no tienen limpio el cuerpo, la ropa ni la casa? Es imposible. Su profesión puede ser tan elevada como el cielo, y sin embargo, no tiene nada de valor. Su influencia disgusta a los incrédulos” (MS 2, 39).

TEMA CUATRO

EL CENTRO DE LA VIDA

(El corazón)

CITA DE MEMORIA: "... todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado" (CN, 338).

INTRODUCCION

Dentro de nuestro pecho late la más eficiente bomba jamás vista. Tiene más o menos el tamaño de nuestro puño y su configuración se parece a un aguacate con la punta más larga en forma de pera. Pesa menos de un kilo y su trabajo consiste en bombear la sangre que da vida a cada parte del cuerpo. El corazón es el centro de toda vida y actividad humana.

En esta lección examinaremos este órgano maravilloso del cual dependen los demás órganos, y aprenderemos un poquito en cuanto a las enfermedades que lo afectan. También presentaremos la mejor forma de mantenerlo en condiciones de salud.

LO QUE PUEDE HACER EL CORAZON

Las células que forman el músculo del corazón son diferentes de las demás células del cuerpo. Se pueden contraer automática y regularmente hora tras hora, día tras día y año tras año.

El corazón late a un promedio de 70-80 latidos por minuto. Esto hace más de un millón de latidos al día o 37 millones de latidos al año. La velocidad de los latidos varía de una persona a otra. Cuando estamos dormidos o descansando, el corazón late despacio porque no necesitamos tanto oxígeno o energía cuando estamos en reposo. Por otra parte, el corazón trabaja rápido cuando hacemos ejercicio o cuando sufrimos infecciones, fiebre, ira, sentimos temor o estamos excitados, que es cuando el cuerpo necesita más oxígeno y energía.

¿Sabía usted que su corazón genera suficiente energía en doce horas como para levantar a 30 centímetros del piso un vagón de ferrocarril de 65 toneladas? ¿Y bombea suficiente sangre como para elevar ese tremendo vagón cada dos o tres días?

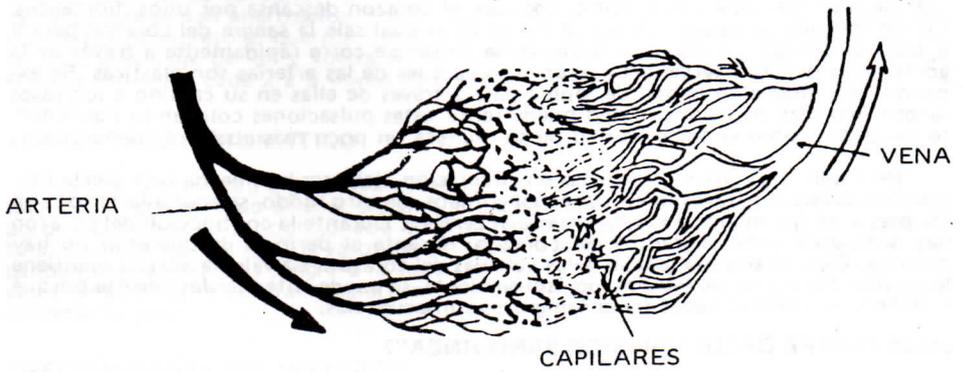
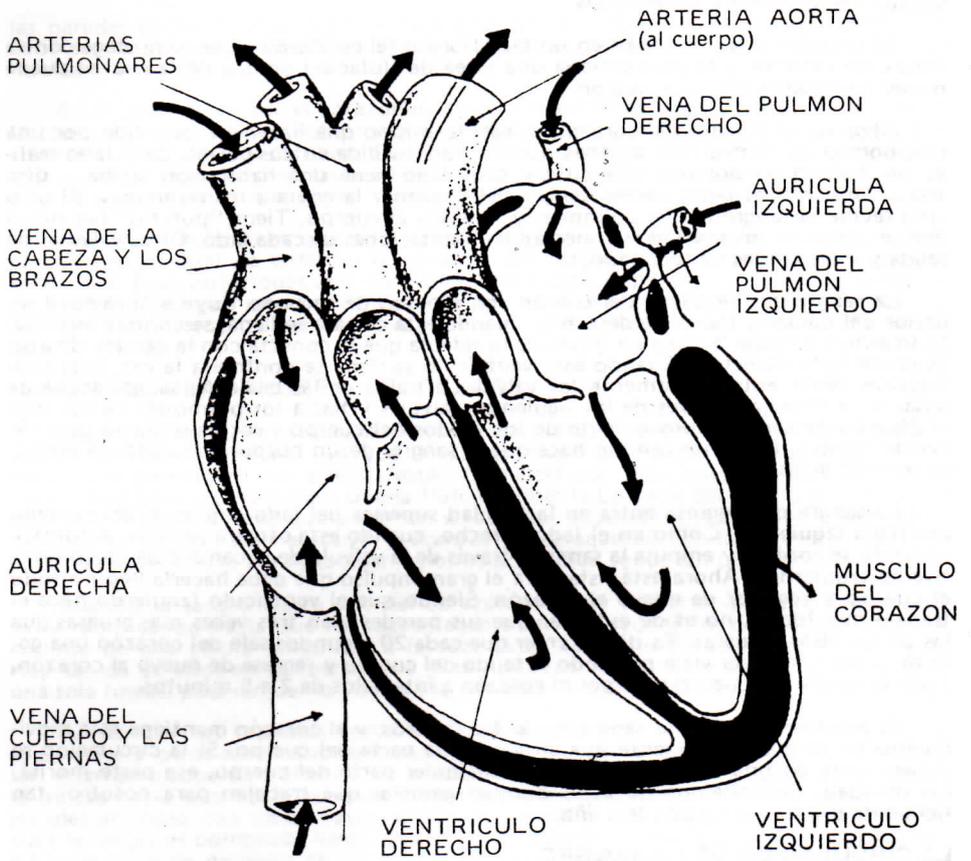
Si todos los vasos sanguíneos del cuerpo se pudieran colocar uno tras otro, darían la vuelta al mundo dos veces y media. La presión del corazón debe ser lo suficientemente fuerte como para enviar la sangre a través de estos miles de kilómetros de vasos sanguíneos.

¿COMO PUEDE EL CORAZON REALIZAR TANTO TRABAJO?

Parte de la respuesta a esta pregunta se podría encontrar en las siguientes aseveraciones. En proporción, el corazón recibe más alimento que los otros tejidos del cuerpo. El músculo del corazón recibe cinco veces tanta sangre como las otras partes. Esto significa que recibe más oxígeno y alimentación.

Otra razón por la cual el corazón puede hacer tanto trabajo es porque en realidad, descansa más de la mitad del tiempo. Un latido tiene 0.4 segundos de duración; entonces el músculo descansa unos 0.6 de segundo. Si sumamos todo el tiempo que trabaja en 24 horas llegaríamos a la cantidad de 9 horas. En cambio, el tiempo que descansa es de unas 15 horas.

La tercera razón por la cual el corazón puede hacer un trabajo tan continuo es que tiene su propio sistema eléctrico que envía mensajes a distintas partes. ¡Qué órgano tan maravilloso!



las paredes de las arterias. Esto se ha medido en milímetros y los médicos saben cuál debe ser la presión en arterias normales saludables que reciben sangre de un corazón normal y saludable.

En el instante en que el corazón da su gran impulso para enviar la sangre al cuerpo, la presión en las arterias sube hasta 110 milímetros de mercurio o más. A esto se le conoce como presión sistólica. Durante el breve momento en que el corazón está descansando, la presión de las arterias baja a unos 70-80 milímetros. La presión en las arterias se sigue manteniendo por la naturaleza elástica de sus paredes.

Hay muchos factores que influyen en la presión. El miedo, la ansiedad y hasta la reacción emocional de entrar a la consulta del médico puede hacer subir la presión sanguínea. Esas variaciones son normales y no tienen importancia. Pero si la elevación se mantiene alta por un período largo de tiempo, ya es distinto, entonces se puede hablar de presión alta. La persona que padece de alta presión debe estar bajo el cuidado de un médico.

COMO LLEGA LA SANGRE A LOS TEJIDOS

Los vasos sanguíneos o canales que llevan la sangre desde el corazón a todo el cuerpo se llaman arterias. Las que llevan la sangre de regreso al corazón se llaman venas. Las paredes de las arterias están formadas por tres capas. La capa interior es muy suave para que la sangre pueda fluir fácilmente. La capa del medio está formada por unos músculos finos que permiten a los vasos expandirse y permitir la entrada de más sangre cuando sea necesario, o contraerse, de acuerdo con la necesidad. La capa externa es más fuerte para proteger las otras dos. ¡Qué tubos tan prodigiosos!

Cuando la sangre fresca sale del corazón entra en una arteria grande (aorta) que se va ramificando hasta que los vasos llegan a ser tan pequeñitos que sólo permiten la entrada de una célula sanguínea a la vez. Estos vasos finísimos se llaman capilares. Hay tantos de ellos en el cuerpo que si se pudieran colocar uno tras otro para formar una sola línea, podrían dar la vuelta a la tierra dos veces y media.

Puesto que los capilares contienen sólo la capa interior de los vasos sanguíneos, el oxígeno y otros alimentos de la sangre fresca pueden pasar a través de sus tejidos y ser intercambiados por dióxido de carbono y otros desperdicios. Después la sangre se mueve hacia otra clase de vasos sanguíneos (venas) que se van haciendo más y más grandes al unirse con otras, hasta formar dos venas gruesas que entran al corazón. De aquí la sangre es bombeada hasta los pulmones, donde los capilares, rodeando cada célula diminuta de oxígeno de los pulmones, donde se efectúa el intercambio entre oxígeno y dióxido de carbono. La nueva sangre regresa al corazón mediante otro juego de vasos que se van engrosando más y más, hasta que se vacía en el corazón para ser bombeada de regreso al cuerpo. Cuando recordamos que una gota de sangre puede hacer este gran viaje de ida y vuelta en sólo 20 segundos y que toda la sangre del cuerpo efectúa este viaje cada 2 a 5 minutos, comprendemos que Creador más admirable tenemos.

TERMOSTATO AUTOMATICO

¿Se ha preguntado alguna vez cómo es que el cuerpo mantiene la misma temperatura de 37 grados todo el año, sea que la persona viva en el trópico o en Alaska? Es porque Dios nos ha proporcionado un sistema automático para controlar la temperatura. Cuando hay calor, los vasos sanguíneos cerca de la superficie del cuerpo se expanden para atraer más sangre a la superficie y el calor se evapora. En el invierno los vasos sanguíneos se contraen para mantener la sangre en el interior con el fin de que conserve su calor.

ENFERMEDADES DEL CORAZON

Siendo que las enfermedades del corazón son responsables de un número tan grande de muertes, debemos saber algo acerca de las más comunes por lo menos.

Alta Presión Sanguínea (Hipertensión). Las paredes de las arterias son por naturaleza elásticas. Bajo ciertas circunstancias es normal que se contraigan, pero cuando permanecen en ese estado de contracción, se produce la alta presión sanguínea. El corazón tiene que trabajar más fuerte (no necesariamente más rápido) con el fin de bombear la sangre a través del cuerpo. Este estado de contracción puede provenir de varias causas. Una de las más comunes es estar en un continuo estado de agotamiento y tensión emocional. El corazón consume su fuerza vital más rápidamente cuando la persona sufre de presión alta.

Endurecimiento de las Arterias (Arteriosclerosis). Cuando las paredes de las arterias pierden su elasticidad se dice que están endurecidas. Esta condición disminuye la circulación de la sangre.

A veces las arterias se endurecen debido a depósitos de colesterol, diabetes y exceso de peso. Muy a menudo las arterias que nutren el músculo del corazón son las únicas afectadas por estos depósitos. El resultado es que el corazón no recibe la suficiente sangre que necesita. A veces la sangre se mueve tan despacio en esas arterias que tupe y bloquea la arteria del todo. El tejido que normalmente recibe sangre de la arteria bloqueada no puede continuar trabajando. Si esto pasa en el músculo del corazón, la persona sufre de un "ataque al corazón". Si esto ocurre en el cerebro recibe el nombre de apoplejía y parte del cerebro que se queda sin recibir sangre, se muere. Para que el paciente se recupere necesita aprender a usar otras partes del cerebro para recuperar la función o uso de esa parte del cuerpo afectada por la apoplejía. Si la arteriosclerosis ocurre en el riñón, produce su fallo.

Fiebre reumática. La fiebre reumática a menudo provoca enfermedad del corazón entre los niños y los ancianos. Esta fiebre deja cicatrices en las válvulas del corazón de manera que no se pueden abrir y cerrar debidamente y esto interfiere con la debida circulación de la sangre por el corazón. El corazón tiene entonces que trabajar más fuerte para suplir al cuerpo del oxígeno necesario.

La fiebre reumática puede causar otros daños a las válvulas del corazón. En la actualidad la cirugía del corazón puede corregir muchos de estos defectos, pero es mucho mejor mantener alta la resistencia y procurar la ayuda médica necesaria rápidamente.

Todo lo que dañe las válvulas del corazón o las arterias que suplen al músculo del corazón resultará en daño al corazón o paro cardíaco. Esto puede suceder de pronto, o poco a poco. De paso, ¿sabía usted que las personas que fuman están 2 a 3 veces más propensas a sufrir enfermedades del corazón que las que no fuman?

¿QUE EN CUANTO AL ESFUERZO EXCESIVO?

Ninguna actividad física puede dañar a un corazón normal, pero **esforzarse** de pronto de una manera no acostumbrada sí puede perjudicar. La mayoría de las personas no hacen ejercicio en forma regular. Cuando el músculo del corazón necesita de pronto más oxígeno, las arterias del corazón quizás no pueden suplir rápidamente la cantidad de oxígeno necesaria, y se produce el "ataque al corazón" con sus múltiples resultados.

La actividad física regular es necesaria, no sólo para los músculos del cuerpo y para los pulmones, sino también para que el músculo del corazón pueda desarrollar y mantener una buena red de arterias saludables. Esto mantiene al corazón en buenas condiciones de funcionamiento y listo para afrontar cualquier emergencia.

No obstante, el ejercicio se debe hacer en forma gradual, aumentando de día en día y de semana en semana. NUNCA realice un ejercicio fuerte si no se ha estado ejercitando regularmente de manera que su corazón haya estado recibiendo todos los días un buen entrenamiento. La persona que desobedezca este principio está expuesta a un ataque al corazón.

La falta de respiración, la sensación de opresión dolorosa en el pecho o la gargan-

ta, que a veces se extiende hacia el brazo, puede ser una mala señal. No obstante, muchos de los dolores en el pecho se deben únicamente a calambres en los músculos del pecho.

PALPITACIONES

Puede ser que la persona note que el corazón le late en forma irregular o sentir una sensación de palpitaciones. Por cierto que algunos pulsos siempre son irregulares. Por regla general, esto no tiene importancia. El corazón tiene varios puntos de "carga" que pueden enviar impulsos eléctricos que lo hagan latir. El principal se llama nudo atrioventricular, cuyo trabajo consiste en regular los latidos de ambos lados del corazón. Actúa parecido a una estación de radio que lanza sus ondas sobre el corazón. A veces este nudo puede estar un poquito débil o uno de los otros centros de carga pueden intercalar un latido extra. Por lo general esto no afecta al músculo del corazón.

COMO CUIDAR EL CORAZON

Tanto el descanso suficiente como el ejercicio regular son factores que ayudan a mantener sano el corazón. La persona que no hace suficiente ejercicio debe hacerlo gradualmente hasta que pueda realizarlo sin sentirse exhausta. Una de las mejores formas de ejercicio es caminar rápida y enérgicamente. Siempre se debe hacer entrar en calor al cuerpo antes de entrar en cualquier ejercicio, y nunca se debe hacer ninguno antes de hacer entrar en calor al cuerpo, especialmente si se trata de la clase de ejercicio al cual no se está acostumbrado. El hecho de que la persona haya sido alguna vez un buen nadador o jugador de baloncesto, no lo califica para entrar de repente en esa actividad.

La alimentación equilibrada ayuda al corazón. Recuerde que los alimentos que contienen colesterol no son los mejores y que el exceso de peso es peligroso. Comer en exceso recarga el trabajo del corazón, del cerebro y de los órganos digestivos pues significa que el corazón tiene que bombear toda la sangre hacia el exceso de tejido adiposo.

Mantener en buenas condiciones la resistencia del cuerpo ayuda a proteger de serias infecciones que pueden resultar en perjuicio del corazón.

Las ansiedades o preocupaciones matan. Debemos aprender a confiar en Dios. Las tensiones y agotamientos nerviosos se reflejan en el corazón. Ni siquiera los que sufren del corazón deben preocuparse. Las estadísticas han comprobado que si esas personas siguen las órdenes de su médico y un programa de salud razonable, pueden vivir vidas largas y útiles.

Los malos hábitos como el fumar, tomar té, café y refrescos a base de cola son perjudiciales. No debemos dejarnos atrapar por ellos.

La Biblia habla del corazón como el centro de las emociones, el asiento de las funciones mentales y espirituales. El Señor nos pide que le demos nuestro corazón y él nos promete limpiarlo. Por supuesto, sabemos que en realidad él se refiere a la mente. Sin embargo, es muy comprensible que se considere al corazón el centro. Es el órgano que responde inmediatamente a la mente y refleja lo que está pasando en ella. Gracias al corazón, podemos en realidad "sentir" nuestros pensamientos.

Fuimos creados al principio con la intención de que este asombroso órgano latiera para siempre, pero sabemos que el pecado perjudicó ese plan. Cuando Jesús vino y tomó sobre sí nuestros pecados, el peso fue tan grande que realmente quebró su gran corazón de amor y murió. Ese quebrantado corazón ha hecho posible que cada uno de nosotros tengamos otra vez corazones que latán por la eternidad. Nuestra parte es obedecer las leyes de salud y felicidad mediante su poder.

TEMA CINCO

EL MILAGRO DE LA VIDA

(La reproducción)

CITA DE MEMORIA: "El vínculo de la familia es el más estrecho, el más tierno y sagrado de la tierra" (H.A. 275).

INTRODUCCION

¿Se le ha ocurrido pensar alguna vez que no hay ángeles que sean abuelos o abuelas? ¡Ni tampoco tíos o primos!

Cuando Satanás se rebeló contra Dios, determinó ser igual a Dios. Pero esto nunca sucederá. Satanás no tiene poder para crear vida. El mismo es un ser creado y el poder de crear vida no le pertenece. No es extraño que su furia contra Dios creciera cuando vio realizarse el primer matrimonio, y comprendió que Dios le había concedido a Adán y Eva un poder que jamás le pertenecería.

Tampoco es extraño que Satanás odie el sábado, que señala el poder creador y recreador de Dios.

Es concebible, entonces, que Satanás se haya esforzado tanto para rebajar la belleza del sexo, deformándolo, haciéndolo objeto de chistes sucios, abusos terribles y prácticas deshonestas que colocan al ser humano al mismo nivel de los animales.

Es comprensible que Satanás haya hecho todo lo posible por destruir el hogar y convertirlo en un infierno en la tierra, en lugar de lo que debía ser: un pedacito de cielo en la tierra.

LA NUESTRA ES UNA FAMILIA HUMANA

Debido a la capacidad de crear que Dios colocó en Adán y Eva, formamos en realidad una familia humana, y no somos criaturas autónomas y sin relación, como los ángeles.

El proceso por el cual el ser humano surge a la vida es un milagro. Gracias a esta estupenda habilidad de reproducirnos a nosotros mismos fue posible que Jesús pudiera tomar forma de hombre y llegar a ser nuestro sustituto, cosa que no hubiera sido posible si fuéramos como los ángeles, sin relación. Jesús es nuestro "hermano" en el sentido literal de la palabra, hijo de Adán y Eva, siendo Dios al mismo tiempo. El forma parte de nuestra familia humana y está por lo tanto calificado para ser sustituto de cada uno de nosotros.

Con estos pensamientos en mente, estudiemos un poco del estupendo milagro de la vida y la reproducción.

NECEISTAMOS TENER DOS PADRES

El hogar debía ser una sociedad en la cual dos personas tomarían la responsabilidad de instruir, proteger, alimentar, vestir y educar para esta vida y la eternidad a los hijos que vendrían al mundo como resultado de esa unión.

La célula de reproducción de la madre lleva características que ha heredado de sus antecesores, pero que por sí sola no puede producir la vida. La célula reproductora del padre lleva las características que ha heredado de sus antepasados, pero que por sí sola tampoco puede producir la vida. Por eso cada bebé que nace necesita tener un padre y una madre. Y cada persona hereda rasgos de ambos padres.

Puede ser que usted se pregunte entonces por qué algunas personas se parecen más a un padre que al otro. Esto se debe a que cada persona hereda de su padre o de su madre ciertos rasgos que se destacan más que otros.

TODOS SOMOS DIFERENTES

En el momento que la célula reproductora del padre se une con la de la madre, se determinan las características hereditarias del nuevo ser, porque ellas serán las características que ya están presentes en ambas células. En ese momento se determina el sexo de la persona. La célula materna tiene dos factores que se llaman X y X. La célula del padre tiene dos factores que son X e Y. Si en la nueva célula están unidas las células X y X (XX), el resultado es una niña. Si la X de la madre se une con la Y del padre (XY), el resultado es un niño. Por lo tanto, la célula reproductora del padre es la que determina el sexo de la criatura.

El método de heredar los rasgos es muy complicado y demuestra el intento de Dios de que seamos personas individuales y no copias al carbón de uno de los dos padres. Excepto la célula reproductora, cada célula del cuerpo humano contiene 46 estructuras diminutas que se llaman cromosomas. (La célula reproductora cambia el número de cromosomas, a su vez, está formado por estructuras aún más pequeñas llamadas genes. Los cromosomas y los genes son los que llevan todas las características que pasan de una generación a otra. El color del pelo, ojos, piel, rasgos faciales, complejión, sexo y muchas otras cosas más que sería casi imposible nombrar, están presentes en los genes.

Veamos brevemente de nuevo las células de la reproducción. ¿Qué pasa con estas células que tienen sólo 23 cromosomas en lugar del número regular de 46 que tienen las demás? Cuando estas células se desarrollan, cada una se desprende de la mitad de los cromosomas. Siendo que no hay manera de decir cuál cromosoma se queda y cuál se desprende, cada célula es diferente a las demás. Esto explica por qué aún hermanos y hermanas se diferencian unos de otros, por qué cada hijo tiene una combinación diferente de rasgos aunque tengan los mismos padres. Las características heredadas por usted fueron determinadas por la combinación de cromosomas de sus padres, que una vez unidos, llegaron a formar una célula completa y comenzaron una nueva vida que es USTED.

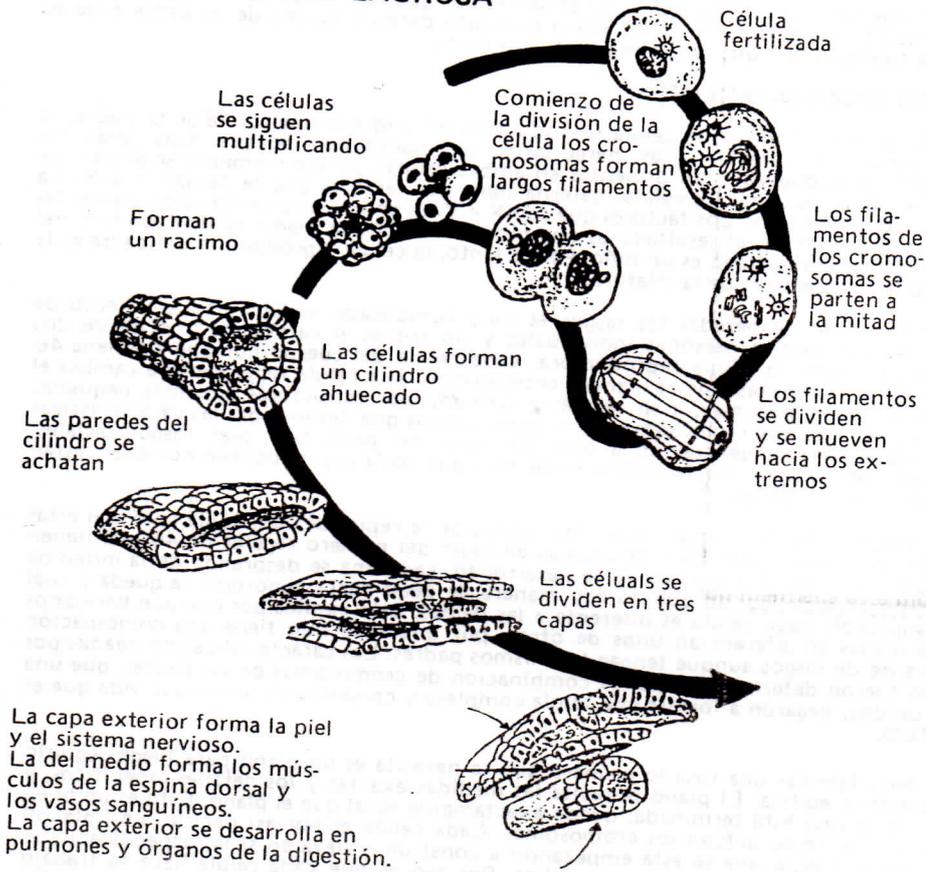
Para fabricar una casa lo primero que se necesita es un plano para luego seguirlo mientras se edifica. El plano presenta las medidas exactas y los detalles específicos, y cuando la casa está terminada, queda exactamente igual que el plano. Esto es un buen ejemplo de cómo actúan los cromosomas. Cada célula es por así decirlo, un "plano" del nuevo cuerpo que se está empezando a construir y lleva en sí las especificaciones provenientes de cada uno de los padres. Por eso es que cada célula hace su trabajo particular, de acuerdo al plano. ¡Cuán importante es, pues, que el padre y la madre cuiden su propio cuerpo con el fin de traspasar a sus hijos "planos" de cuerpos fuertes y sanos!

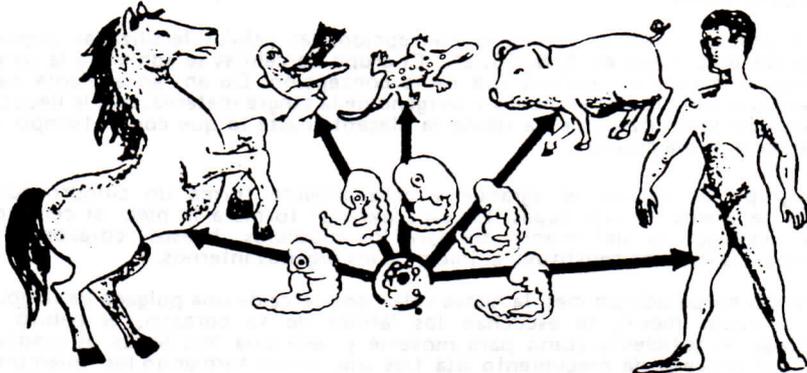
"Los hijos serán en gran medida lo que sean sus padres. Las condiciones físicas de éstos, sus disposiciones y apetitos, sus aptitudes intelectuales y morales, se reproducen en mayor o menor grado en sus hijos" (HA, 287).

DESDE UNA CELULA HASTA BILLONES DE CELULAS

Tracemos este maravilloso proceso de crecimiento que llamamos vida. Cada 28 días se desprende del órgano femenino de reproducción (ovario) una célula femenina (óvulo). Este óvulo sigue su camino por un pasaje tubular (trompas de falopio) hasta el

LA CELULA MILAGROSA





LOS EMBRIONES DE MUCHAS CLASES DE ANIMALES SE PARECE MUCHO EN LA PRIMERA ETAPA DEL DESARROLLO



útero. Durante el proceso de traslado puede ser fertilizada por una célula masculina (esperma). Aunque la célula materna (óvulo) es tan pequeña que sólo se puede ver a través de un microscopio, es 20 veces más grande que la célula paterna (esperma). El motivo es que la célula materna contiene alimento para los primeros días después de la concepción de la nueva vida hasta que el óvulo se adhiera a las paredes de la matriz (útero) de la madre.

Tan pronto como se realiza la concepción, las células fertilizadas empiezan a dividirse en dos, luego en 4, 8, 16, etc. El grupo de células se adhiere a la pared del útero más o menos al séptimo día de la concepción. De ahí en adelante hasta el nacimiento, el niño recibe alimento y oxígeno de la sangre materna, que le llega por un tubo (cordón umbilical) que va desde la placenta hasta lo que con el tiempo será el ombligo de la nueva criatura.

El grupo de células se agranda y gradualmente forma un cilindro cóncavo, entonces se divide en tres capas. La capa exterior formará la piel, el cerebro y el sistema nervioso; la del medio formará los músculos, huesos, corazón y vasos sanguíneos. La interior constituye el inicio de los órganos internos.

Cuando ha pasado un mes, la nueva vida tiene cerca de una pulgada de largo. A los cuatro o cinco meses, se escuchan los latidos de su corazón, el bebé se ha desarrollado lo suficiente como para moverse y pesa una tres libras. A medida que continúa el proceso de crecimiento día tras día, se van formando los miembros del cuerpo en su secuencia adecuada, en orden perfecto para realizar sus funciones fundamentales. Al fin de los nueve meses, viene al mundo un nuevo ser. Puede respirar y alimentarse por sí mismo. La conexión con la madre ya no es necesaria, se corta el cordón y sólo queda en la nueva criatura una señal: el ombligo. ¡Qué admirable Creador!

Durante el desarrollo del bebé, el útero de la madre ha crecido y se pone muy musculoso con el fin de sostener y finalmente promover el nacimiento del bebé. La placenta, mediante la cual la sangre de la madre entra y sale en el sistema circulatorio del bebé, ha estado pegada al interior del útero. Después del nacimiento ya no es necesaria la placenta, de manera que es expelida al exterior. El útero regresa gradualmente a su tamaño normal.

La madre necesita ser especialmente cuidadosa en cuanto a su alimentación, respiración de aire puro y ejercicios para mantener su sangre en buenas condiciones durante el embarazo y mientras alimenta al bebé. Debe evitar el envenenamiento de la sangre, el exceso de trabajo y las infecciones. Puesto que la criatura muy poco diferente de los animales que sólo piensan en satisfacer su naturaleza animal. El quiere que olvidemos que la razón debe controlar cada cosa que hacemos, y que Dios nos ha dado altas normas de pureza y modestia por las cuales seremos juzgados. El quiere que nos excusemos por abusar de nuestros cuerpos, y olvidemos que Dios tiene poder para ayudarnos a seguir el único plan que nos puede dar la felicidad.

Es sólo en el ámbito de la relación familiar que Dios da a los hombres y a las mujeres permiso de usar ese don especial de reproducir la vida, y aún en esa relación, debe prevalecer la razón y no la pasión. Cuando el don se usa fuera del círculo matrimonial, produce tristeza, sufrimiento y enfermedades mentales y físicas. (Léase *CN*, 441).

Consideramos que la creación de Adán y Eva es un milagro grande y maravilloso, y sin duda lo es. Vemos en el nacimiento de un bebé un suceso prodigioso, resultado del don que Dios ha concedido a la familia humana —el don de la reproducción. Pero el más grande de todos los dones es el poder de Dios obrando milagrosamente en nuestras vidas, a pesar de nuestros rasgos heredados o de cualquiera otra circunstancia. Cuando este milagro se realiza, el plan de destrucción que Satanás tiene para nosotros no puede triunfar, pero el plan de Dios para que seamos felices aquí y por toda la ternidad sí puede triunfar.

TEMA SEIS

EL CUERPO FABRICA SU PROPIO COMBUSTIBLE

(La digestión)

CITA DE MEMORIA: "Cristo venció por la negación del apetito. Y nuestra única esperanza de recuperar el Edén es por medio de un firme dominio propio" (CRA, 198).

INTRODUCCION

¿Ha pensado usted alguna vez que el cuerpo es una máquina que tiene partes movibles, puede realizar un trabajo útil durante largas horas y que, por supuesto, también necesita combustible, igual que el automóvil necesita gasolina para poder rodar? El combustible del cuerpo, naturalmente, es el alimento. Pero ¿se ha preguntado alguna vez cómo se convierte un plato de arroz en una sustancia que va a la corriente sanguínea y se usa como combustible para hacer funcionar los órganos, levantar los brazos, caminar, leer, pensar y escribir?

Para responder a estas preguntas vamos a hacer un viaje imaginario, acompañados por una comida deliciosa que llega a la boca y sigue hasta que llega a formar parte del cuerpo.

¿QUE ES EL HAMBRE?

Antes de empezar el viaje, veamos por qué sentimos hambre. Esos espasmos de hambre provienen de contracciones regulares de los músculos del estómago. Estas contracciones se suceden hasta que la cantidad de azúcar de la sangre se consume. Pero también hay otro motivo importante para sentirse hambriento. El cerebro avisa al estómago que dé señales falsas de hambre si tenemos el hábito de comer entre comidas. Es posible que el estómago demande comida cada dos o tres horas si practicamos el hábito de estar pellizcando continuamente. Por eso es que necesitamos estar controlados por buenos hábitos de alimentación. Un buen desayuno, nada hasta el mediodía, un buen almuerzo y una cena ligera por la tarde. Nada de meriendas ni bocadillos. Eso que parecen calambres de hambre es en realidad ruegos del estómago para que se lo deje descansar.

¿QUE ES LA DIGESTION?

La digestión consiste en convertir y cambiar los alimentos en sustancias que el cuerpo pueda utilizar. El pasaje a través del cual pasan los alimentos se llama tracto digestivo y tiene unos diez metros de largo. Al estudiar esta lección, veremos que ciertos órganos producen sustancias que ayudan a preparar el alimento para ser aprovechado por el cuerpo.

COMO EMPIEZA LA DIGESTION

De hecho, el proceso que llamamos digestión empieza aún antes de la masticación. El mismo pensamiento en cuanto a la comida estimula al estómago a prepararse para el acto de comer, produciendo los jugos digestivos.

Deténgase en este instante por unos momentos, cierre los ojos y piense en una

bandeja llena de deliciosas manzanas o el olor apetitoso de su comida favorita. Se dará cuenta de que pronto estará tragando saliva extra, mientras todo el tracto digestivo responde al oleaje de imágenes que acuden al cerebro. Esta es una buena razón por la cual los alimentos no sólo deben ser saludables, sino también preparados y servidos en forma atractiva, e ingeridos en una atmósfera agradable para que el apetito sea estimulado y el tracto digestivo esté bien preparado para ello.

LA MASTICACION

El pájaro depende de piedrecitas en el buche para moler los alimentos. El carabao no tiene que preocuparse en cuanto a masticar bien antes de tragar, puesto que tiene la chance de masticar de nuevo los alimentos, ya que es rumiante. Pero los seres humanos somos diferentes. Nosotros no tenemos buche, no rumiamos, y de paso, no tenemos dientes en el estómago.

Pero tenemos dientes en la boca y ellos juegan un papel importante en cuanto a la digestión. Los dientes del frente sirven para desgarrar y cortar los alimentos. Las muelas sirven para molerlos.

La digestión empieza en la boca con los almidones de los alimentos. Si tenemos el hábito de masticar aprisa o si tragamos la comida entera, estorbamos la digestión al no darle a la saliva tiempo de mezclarse con los almidones, y tragar comida que no está suficientemente triturada. ¡No olvide que el estómago no tiene dientes!

LA DENTADURA

La dentura —una de las maravillas del cuerpo humano— es algo que damos por sentado hasta que un día nos duele una muela o se nos empiezan a caer los dientes.

La cubierta exterior del esmalte es la sustancia más dura del cuerpo. Es más dura que los huesos. La parte de la pieza dental que se extiende dentro de la quijada se llama raíz. La sustancia que cubre la raíz la llama cemento. Detrás del esmalte y el cemento se encuentra una capa dura y gruesa que se llama dentina. En el centro del diente hay un espacio lleno con tejido suave, vasos sanguíneos y nervios. El tejido suave se llama pulpa. Cuando esta zona se deteriora, produce mucho dolor.

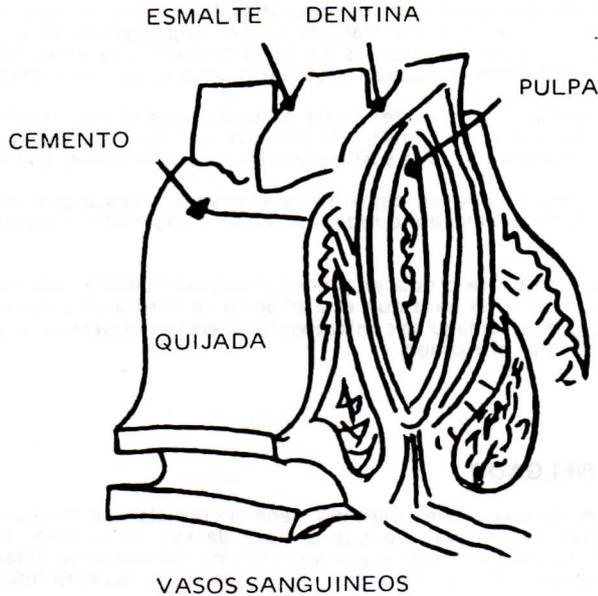
A pesar de la dureza del esmalte, hay tres cosas que pueden dañar o destruir los dientes: Debilidad, gérmenes y partículas de alimento.

Los dientes pueden ser débiles por herencia, o por dieta inadecuada cuando el niño está en la etapa del crecimiento. La alimentación insuficiente, con poca leche, y pocas verduras verdes, frutas frescas, y huevos y el exceso de azúcar, debilita los dientes.

Los gérmenes siempre están presentes en la boca, aún después de cepillar los dientes. Cuando queda comida entre los dientes, los gérmenes actúan sobre esas partículas de alimentos y producen un ácido que daña el esmalte. Así se empiezan a formar las caries. Si no se detiene el proceso, los gérmenes van penetrando cada vez más en el diente y logran con el tiempo llegar a la pulpa dentaria, destruyendo así la pieza dental. Una visita a tiempo al dentista puede salvar al diente o a la muela.

Los gérmenes prefieren ciertos alimentos. Especialmente les gusta el azúcar. La clase de azúcar presente en dulces, jarabes, gaseosas, refrescos que contienen cola y helados, que son especialmente dañinos entre las comidas. De aquí la importancia de cepillarse los dientes después de comer.

No todas las formas de cepillarse los dientes son correctas. El cepillo se debe usar como una escoba sobre un piso agrietado. La persona barre, mueve la escoba en la misma dirección que las grietas del piso para que las cerdas limpien las grietas. Al cepillarse los dientes, use el mismo movimiento, por medio de pequeños golpes de arriba y abajo para limpiar el espacio entre los dientes.



La mejor manera de proteger los dientes es la siguiente: (1) Cerciórese de alimentarse bien, incluyendo en su alimentación leche y suficientes frutas y verduras verdes. (2) Visite al dentista una vez al año para atender las caries incipientes. (3) Cuide los dientecitos de los niños. (4) No tome refrescos, ni coma caramelos ni dulces, especialmente entre comidas y muy poco en las comidas. (5) Cepílese los dientes después de comer.

EN EL ESTOMAGO

De la boca, los alimentos pasan al estómago a través del esófago. Recuerde que el acto de tragar cierra en forma automática la puertecita a la tráquea, y la acción de los músculos del esófago empuja la comida hasta el estómago. Aunque estemos recostados con la cabeza más baja que el cuerpo, todavía podemos tragar hacia arriba. Esta acción muscular (movimiento peristáltico) se realiza a todo lo largo de los muchos metros del tracto digestivo.

El estómago es un órgano muscular que tiene la forma de J y que puede cambiar de forma fácilmente, para mezclar los alimentos con los jugos digestivos. Como hemos dicho, si no masticamos debidamente, el estómago tiene que trabajar más fuerte. Debido a sus células musculares, tiene muchos nervios para surtirlas, por eso el estómago es un órgano muy sensible. Si ingerimos malas combinaciones de alimentos, o sustancias irritantes, como pimienta, jengibre, vinagre, etc., dañamos al estómago.

La parte líquida de los alimentos y los almidones de fácil digestión pueden pasar rápidamente por el estómago, pero la mayor parte de los alimentos se queda en el estómago de 2 a 4 horas. Tomar líquidos en las comidas retarda la digestión y diluye los jugos digestivos.

El revestimiento rosado del estómago contiene glándulas mucosas y diminutas glandulitas gástricas que producen los jugos digestivos. Uno de esos jugos es el ácido clorhídrico. Este ácido empieza a trabajar sobre las proteínas de los alimentos que comemos. También ayuda a matar las bacterias presentes en ellos. Si la persona está nerviosa o molesta, el estómago puede producir mucho ácido clorhídrico.

Con jugos digestivos tan fuertes como el ácido clorhídrico, ¡qué maravilla que el estómago no se digiera a sí mismo! ¿Y por qué no? La razón es que la membrana mucosa del estómago produce una sustancia suavizadora (mucina) que lo protege.

El estómago actúa como un depósito de reserva que descarga el alimento poquito a poco en el intestino delgado donde continúa la digestión y donde se efectúa la absorción.

De paso, los vómitos se producen por estímulo del "centro vomitivo" del cerebro. Este centro envía una señal para que el diafragma se contraiga y oprima el estómago. El resultado es que el estómago se contrae en la dirección opuesta a la usual, y fuerza a los alimentos a salir por el esófago.

EL INTESTINO DELGADO

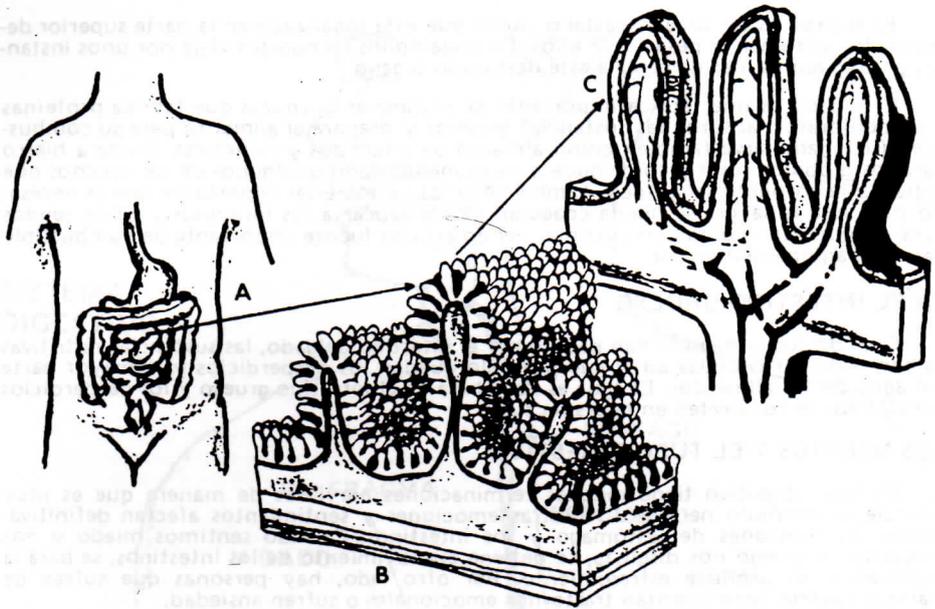
Para entonces, lo que hemos ingerido tiene la consistencia de una sopa gruesa que va pasando a través de una válvula que se abre de vez en cuando, dejando salir un poquito de alimento, que entra en la primera porción del intestino delgado (duodeno). En esta sección de unos 25 cm de largo (19 pulgadas), se realizan muchas actividades importantes.

A través de una abertura que sale al duodeno, se filtran la bilis y el jugo pancreático y se mezclan con los alimentos. Primero veamos lo que hace el jugo pancreático. Debido al estímulo producido por el alimento que viene del estómago, el páncreas produce diariamente unos 750 cc de este jugo que contiene las importantes sustancias que se llaman encimas. Sus nombres son tripsina, amilasa y lipasa.

La tripsina ejerce su efecto en las proteínas de los alimentos y las cambia en sustancias químicas líquidas y sencillas que se usan para desarrollar y reparar tejido. Los almidones (carbohidratos) de los alimentos son afectados por la amilasa que los transforma en glucosa que se puede quemar como combustible o almacenar para uso posterior.

COMO SE EFECTUA LA ABSORCION

A medida que los alimentos digeridos pasan por el intestino delgado en forma líquida, son absorbidos por la sangre mediante las vellosidades intestinales. Veamos la siguiente lámina:



- A. *Segmento del intestino delgado.*
- B. *Pequeña sección de la pared del intestino delgado ampliada enormemente para mostrar los vellos como deditos a través de los cuales se absorbe el alimento.*
- C. *Tres vellos intestinales muy ampliados con sus capilares y vasos linfáticos.*

La grasa de los alimentos se transforma (emulsifica) en partículas diminutas gracias a la bilis y es transformada por la lipasa en sustancias que se pueden usar como combustible para el cuerpo. La grasa también se puede almacenar para necesidades futuras. Cuando comemos continuamente más grasa de la que necesitamos, ese extra se convierte en algo dañino para la salud (algo que nuestros amigos notan y que nos resulta incómodo a nosotros mismos). El exceso de grasa en la comida demora la digestión porque la bilis necesita más tiempo para descomponer la grasa.

La bilis se produce en el hígado y se almacena en la vesícula. La vesícula se contrae bajo el estímulo de una hormona que a su vez es estimulada por la presencia de grasa en la alimentación. Cuando los alimentos han pasado a través de estas partes del sistema digestivo, la válvula se cierra y no se produce más bilis hasta que no llega una nueva remesa de alimentos. El cuerpo reabsorbe mucha de la bilis que regresa a la sangre para volver a usar, de manera que se pierde muy poca. ¡Nuestro Dios es un Dios ahorrativo!

Mientras consideramos cómo es que los alimentos van siendo oprimidos suave y gradualmente por los intestinos, veamos las paredes de este tubo. Estas paredes están forradas con millones de microscópicas proyecciones que parecen deditos, cada una de las cuales contiene una red de capilares. Estos vellitos aumentan tanto la superficie de los intestinos, que si fueran desplegados, su superficie cubriría diez metros cuadrados. Es a través de esos vellitos que el alimento pasa a la sangre y es conducido al órgano mayor del cuerpo, el hígado.

El hígado es un órgano castaño rojizo que está localizado en la parte superior derecha del abdomen y pesa 1.1/2 kilos. Detengámonos en nuestro viaje por unos instantes y observemos más de cerca a este destacado órgano.

El hígado es una fábrica importante de sustancias químicas que fabrica proteínas y carbohidratos, absorbe las sustancias grasosas y prepara el alimento para su combustión. El hígado sirve también como almacén de vitaminas y minerales. Prepara hierro para los glóbulos rojos y contribuye a hacer menos dañinos algunos de los venenos que entran a la corriente sanguínea. También fabrica un material importante que es necesario para que la sangre se pueda coagular. Envía azúcar a los músculos y otros tejidos para ser quemado como combustible, siendo así una fuente importante de combustible para la maquinaria humana.

EN EL INTESTINO GRUESO

Cuando los alimentos han pasado por el intestino delgado, las sustancias nutritivas ya han sido distribuidas en el cuerpo. Sólo quedan los desperdicios y la mayor parte del agua de los alimentos. El agua es absorbida en el intestino grueso y los desperdicios semisólidos se convierten en heces fecales.

LOS NERVIOS Y EL TUBO DIGESTIVO

El tubo digestivo tiene muchas terminaciones nerviosas de manera que es muy sensible al estímulo nervioso. Nuestras emociones y sentimientos afectan definitivamente las funciones del estómago y los intestinos. Cuando sentimos miedo o nos enojamos, o si algo nos disgusta, se detiene el movimiento de los intestinos, se para la digestión y se produce estreñimiento. Por otro lado, hay personas que sufren de diarreas cuando experimentan trastornos emocionales o sufren ansiedad.

ENFERMEDADES DEL TUBO DIGESTIVO

Del estómago. Como hemos dicho, los malos hábitos maltratan muy a menudo al estómago. La mayoría de las personas siguen sus gustos y aversiones naturales y colocan dentro del estómago lo que quieren poner y cada vez que quieren ponerlo. Pocos son los que dedican algún pensamiento a los efectos de sus emociones sobre su estómago.

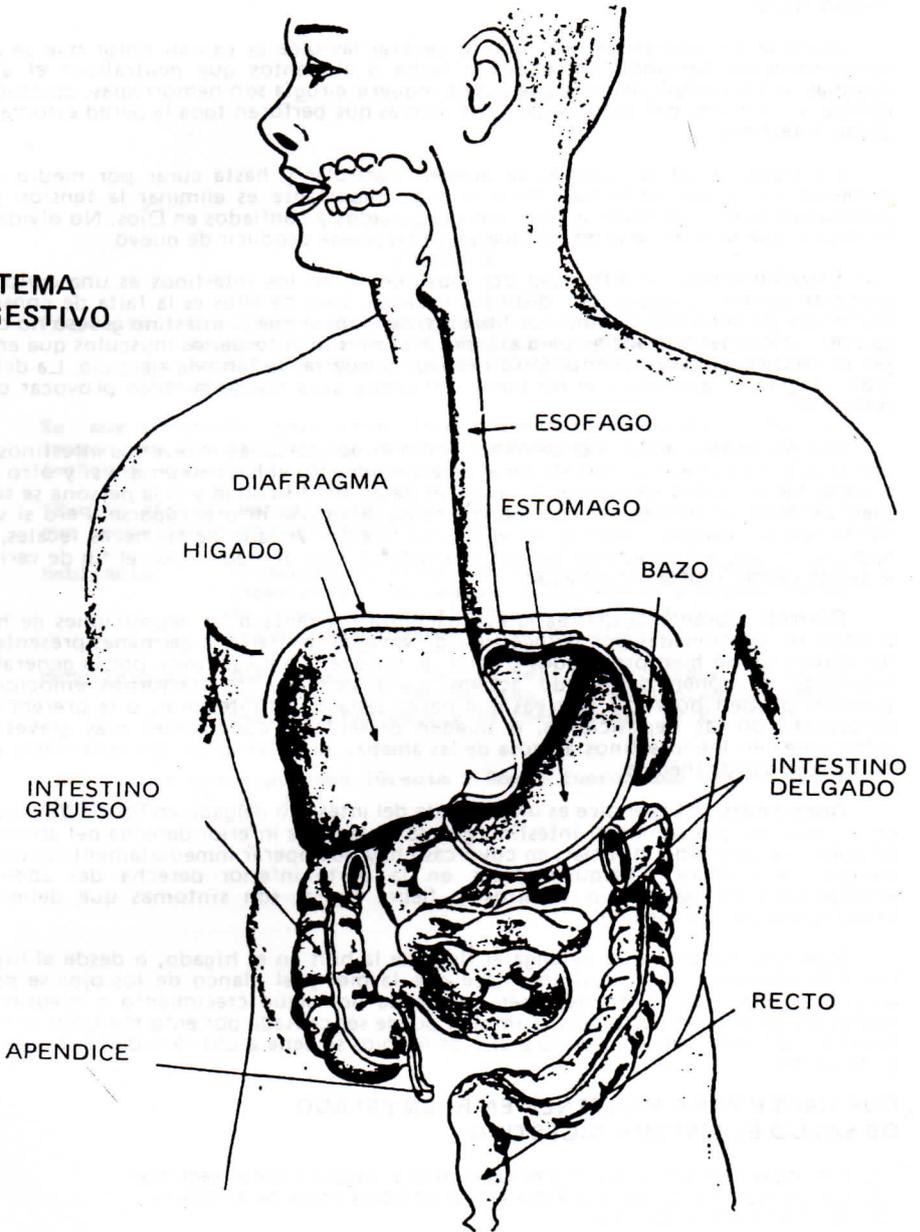
En efecto, es posible observar los cambios que se efectúan en el revestimiento estomacal. Esto se logra insertando por la boca hasta el estómago un instrumento que es como un tubo con una luz y una cámara diminuta en su extremo.

En cierta ocasión un hombre tenía el esófago en tan malas condiciones que tenía que alimentarse a través de un tubo conectado directamente a su estómago. En el tubo le fue insertada una ventana transparente, de manera que se pudiera observar el interior de su estómago en todo momento. ¡Fueron muchas las cosas interesantes que se observaron! Cuando el paciente se enojaba, el revestimiento rosado claro se ponía rojo. Si el estado de enojo se prolongaba, se veían verdaderos puntitos de hemorragia. Alimentos con especias picantes también irritaban el revestimiento del estómago.

Gastritis. Es una inflamación del estómago provocada por irritaciones continuas, envenenamientos por alimentos, bebidas alcohólicas o cualquier otra sustancia venenosa.

Úlcera péptica. Esta es una enfermedad crónica del estómago y el duodeno que puede resurgir aún después de haberse practicado una operación quirúrgica, o haberse curado la úlcera. La causa es la irritación del revestimiento del estómago como consecuencia de la remoción de la capa protectora de mucina que permite al ácido clorhídrico horadar un pequeño hueco. Las preocupaciones y la ansiedad provocan esta condición en ciertos individuos. Estas emociones envían mensajes del cerebro que estimulan a los nervios productores de ácido y disminuyen el abastecimiento de sangre al estómago. Este es un ejemplo de lo íntimamente ligados que están el cerebro y el sistema nervioso con las otras partes del cuerpo. El cigarrillo y el café producirán el

SISTEMA DIGESTIVO



mismo efecto.

Aunque no siempre es así, por lo general las úlceras causan dolor que se alivia temporalmente tomando antiácidos o leche o alimentos que neutralicen el ácido. Algunas de las complicaciones que puede requerir cirugía son hemorragias, obstrucción debida a cicatrices del tejido y casos de úlceras que perforan toda la pared estomacal o de los intestinos.

La mayoría de las úlceras se pueden controlar y hasta curar por medio de la alimentación y de medicinas. Pero lo más importante es eliminar la tensión y las preocupaciones y aprender a vivir más descansados y confiados en Dios. No olvide que lo mismo que una vez le produjo úlceras, se las puede producir de nuevo.

Estreñimiento. La dificultad del movimiento en los intestinos es una condición bastante común, causada por distintos motivos. Uno de ellos es la falta de consumir alimentos de volumen o alimentos fibrosos, de manera que el intestino grueso no cuenta con suficientes sustancias para estimular el movimiento de los músculos que empujan el contenido del intestino. Otro motivo puede ser la falta de ejercicio. La defecación irregular o apurada y el no tomar suficiente agua puede también provocar estreñimiento.

No olvide que aunque el término medio de las personas mueve sus intestinos una vez al día, no es necesariamente señal de estreñimiento el hacerlo un día sí y otro no y a veces hasta menos frecuente. Si las heces pasan sin dificultad y si la persona se siente bien de todo lo demás, no hay necesidad de alarmarse ni preocuparse. Pero si se ha verificado un cambio reciente en el hábito, o en el tamaño de las heces fecales, o si aparece sangre, entonces hay buenos motivos para ver al médico con el fin de verificar si existe cáncer u otra enfermedad.

Diarrea. Durante la diarrea la evacuación aguachenta o las deposiciones de heces pueden ser ocasionadas por la ingestión de venenos, bacterias o gérmenes presentes en los alimentos no bien preparados o falta de higiene. En estos casos, por lo general, los intestinos se ponen demasiado activos. La ansiedad y los trastornos emocionales también pueden provocar diarreas que hacen sangrar los intestinos, o la presencia de mucosidad en las deposiciones, o pueden presentarse condiciones más graves con infecciones en los intestinos a causa de las amebas, disentería, etc. En estos casos debe procurarse ayuda médica.

Apendicitis. El apéndice es una saliente del intestino delgado en forma de gusano, en el lugar en que se une al intestino grueso en la parte inferior derecha del abdomen. El apéndice se puede inflamar, en cuyo caso hay que operar inmediatamente debido al peligro de ruptura. Cualquier dolor en la parte inferior derecha del abdomen acompañado de náuseas o vómitos y fiebre ligera, son síntomas que deben ser investigados por un médico.

Ictericia. Todo lo que detenga el flujo de la bilis en el hígado, o desde el hígado hacia la vesícula y los intestinos, hace que la piel y el blanco de los ojos se ponga amarillo. Esta condición puede ser provocada por algún crecimiento o piedras que obstaculizan el paso de la bilis. También puede ser causada por enfermedades como la hepatitis. El color amarillo de la piel y de los ojos se debe a una cantidad extra de bilis en la sangre.

QUE HACER PARA MANTENER EN BUEN ESTADO DE SALUD EL SISTEMA DIGESTIVO

1. No importa si come dos o tres veces al día, hágalo a horas regulares.
2. La última comida del día debe ser varias horas antes de acostarse.
3. No coma entre comidas.
4. Mastique bien los alimentos por dos razones: la digestión empieza en la boca del estómago, y el estómago necesita recibir los alimentos en estado de trituración.
5. No haga mucha mezcla de alimentos en una sola comida.
6. Prepare las comidas en forma sencilla, evitando las cosas fritas.

TEMA SIETE

EL CUERPO EN ACCION

(El ejercicio)

CITA DE MEMORIA: "Los hábitos de temperancia estrictos combinados con el ejercicio de los músculos tanto como de la mente, preservarán el vigor mental y físico" (T3, 487).

INTRODUCCION

El hombre es un ser de actividad, y la actividad significa vida. Cuando la madre en perspectiva siente los primeros movimientos del bebé que lleva en su seno, ella sabe que está vivo. El bebé nace dando pataditas, estirándose y moviéndose. Los niños no crecerían si no se movieran. Ellos quieren dar patadas, saltar, trepar y correr. Sus energías ilimitadas hacen que sus mayores se cansen solamente de verlos.

Tanto las mentes como los cuerpos de los niños crecen en proporción rápida; sin embargo, al alcanzar la plena virilidad y feminidad, las actividades disminuyen marcadamente. La mente cesa de expandirse y los músculos se ponen flácidos e ineficientes.

Si el ejercicio es tan esencial para la niñez a fin de que pueda desarrollarse, lograrlo y conseguirlo, es aún más importante para los adultos con el fin de mantenerse, mejorar y disfrutar. Cuando el ejercicio se descuida, se resienten las funciones del cuerpo. "La inacción es causa de enfermedades" (MC, 182). Tanto la ciencia como la inspiración nos advierten que son muchas más las personas que se enmohecen que las que se gastan.

En esta lección vamos a estudiar los efectos benéficos del ejercicio.

LOS MUSCULOS: NUESTROS MOTORES DE ENERGIA SOLAR

Quizás usted haya oído hablar de motores que usan energía solar y la convierten en energía eléctrica que permite el funcionamiento de radios y de pequeños motores. Pero ¿sabía usted que los músculos de su cuerpo también reciben energía del sol?

Las plantas en el campo o en su propio jardín capturan la energía solar en la forma siguiente: El color verde (clorofila) de las plantas usa la energía de los rayos solares para combinar el dióxido de carbono del aire con el agua y los minerales del terreno. El producto resultante son los carbohidratos (azúcares o almidones). Los azúcares o almidones penetran en nuestro cuerpo cuando comemos frutas y vegetales. También los obtenemos al comer carne, pero ésta es una fuente de energía de segunda mano y segunda clasificación, ya que los animales la comieron primero.

Finalmente los carbohidratos se transforman en nuestro sistema digestivo en almidón animal llamado glucógeno. Cada vez que usted dobla el codo, da un paso o levanta las pestañas, sus músculos usan algo de glucógeno. En el instante en que se va a usar este combustible, se simplifica en glucosa, el combustible que el cuerpo puede "quemar". Por eso es que la energía que pone en funcionamiento sus músculos proviene originalmente del sol.

BAJO EL MICROSCOPIO

Nuestros cuerpos tienen tres tipos de músculos: (1) Músculos del esqueleto. Estos músculos son los que están bajo control voluntario, como los de las piernas, brazos y espalda. (2) Músculos suaves. Estos músculos funcionan automáticamente, como los del estómago, sistema digestivo y respiratorio. Estos están bajo el control de nuestro sistema nervioso autónomo (automático). (3) El músculo cardíaco (corazón), que es un músculo involuntario formado para un propósito especial.

En realidad, nadie puede mover un músculo conscientemente. Cuando usted decide doblar el codo, no le pide al bíceps que se contraiga. Su cerebro traslada este mensaje al músculo indicado para hacer esta labor.

LOS HUESOS SE MUEVEN GRACIAS A LOS MUSCULOS

Los músculos del esqueleto son 206 en el cuerpo de un adulto y están pegados a los huesos. Los huesos se cuentan entre las estructuras más estupendas. Son tan fuertes que pueden soportar un peso hasta de 1.200 libras por pulgada cuadrada. Están formados por un 20% de agua, y son muy ligeros. También contienen calcio, que es uno de los minerales más importantes del cuerpo porque se usa en la coagulación de la sangre, los latidos del corazón, la contracción de los músculos, etc. El calcio se almacena en los huesos y se va utilizando según se va necesitando. Si la dieta del niño no contiene suficiente calcio, el cuerpo va utilizando el de los huesos y se produce el raquitismo. En los ancianos, la falta de calcio se manifiesta por calambres musculares.

Una de las muchas peculiaridades o características maravillosas de seguridad que Dios ha colocado en el cuerpo se hace manifiesta cuando se fractura un hueso y debemos mencionarla. Se llama formación callosa. Esa callosidad es una sustancia pegajosa de la sangre que se forma en los extremos de un hueso roto para ayudar a mantenerlo pegado hasta que se cura la fractura. Esto forma un grumo que a veces se puede ver en la radiografía. Cuando la fractura suelda, esa "mágica goma de pegar" desaparece.

EL EJERCICIO VALE LA PENA

Como hemos mencionado, la actividad física significa desarrollo y vida. La inactividad física produce deterioración de las funciones del cuerpo. Los pulmones se tornan ineficientes, el corazón se va debilitando, los vasos sanguíneos se van endureciendo, el sistema completo de suministrar oxígeno se va consumiendo. La inactividad causa síntomas tales como bostezar mientras se está sentado al escritorio, pasarse el día dormitando, sentirse demasiado cansado para jugar con los hijos, etc. "Demasiado cansado" para cualquier cosa.

La Sra. White dice en el libro *La Educación*, pág. 203, que la inacción física no sólo disminuye las energías mentales, sino también las morales. Es esencial para purificar los pensamientos. Muchos estudiantes se sientan día tras día en aulas cerradas, inclinados sobre los libros, con el pecho contraído, sin poder respirar bien, sufriendo entonces de circulación lenta, pies fríos y cabeza caliente. Los músculos se van debilitando y a menudo se convierten en enfermizos para toda la vida. Ellos deberían salir de las escuelas con sus fuerzas físicas y mentales fortalecidas si hubieran proseguido sus estudios bajo las condiciones adecuadas, haciendo ejercicio en forma regular al sol y al aire libre.

Las personas que hacen esfuerzos mentales y trabajan con la mente y están bajo tensión, necesitan especialmente ejercicio regular vigoroso con el fin de relajarse y poder hacer su trabajo mental más eficiente.

Nuestras emociones estimulan el sistema nervioso autónomo y esto a la vez aumenta la necesidad de actividad física para relajar la tensión nerviosa. Pero por lo general, en lugar de hacer ejercicio, la persona realiza menos actividad física porque se siente cansada, de manera que su situación se empeora.

**FORTALECE LA
MENTE**

**AYUDA A
LA DIGESTION**

**AYUDA A LA
CIRCULACION**

**AUMENTA LA
RESISTENCIA**

**AÑADE
OXIGENO AL
CUERPO**

**LO QUE
EL
EJERCICIO
HACE POR
USTED**

**EMBELLECE LA
COMPLEXION**

**RELAJA
LOS NERVIOS**

**FORMA MUSCULOS
Y HUESOS**

**LE DA AL CUERPO
BUENA CONFORMACION**

La actividad física fortalece los músculos voluntarios del esqueleto, los huesos y también las cien articulaciones que conectan los huesos entre sí; aumenta la eficiencia general y estimula, también, la función de los órganos internos. Otra ventaja es que obliga a respirar más profundamente, lo que aumenta la absorción de oxígeno y hace que se expandan los pulmones. ¿Sabía usted que el ápex, que es el lóbulo superior del pulmón, es la parte que menos aire recibe y es el lugar donde más comúnmente comienza la tuberculosis? El ejercicio vigoroso aumenta la absorción de oxígeno 16 veces más.

La eficiencia del corazón se mejora notablemente con el ejercicio. El corazón no acondicionado late normalmente cuando está en reposo a una velocidad entre 70 y 80 latidos por minuto y puede aumentar esa velocidad hasta 180 latidos por minuto con el ejercicio. Pero cuando está bien condicionado por el ejercicio físico regular, puede latir a una velocidad entre 50 y 60 latidos por minuto y llegar sólo a 130 latidos por minuto bajo el ejercicio vigoroso. Esto ahorra un promedio de 20 latidos por minuto, 1.200 por hora y 28.000 por día ¡tremendo ahorro para el corazón! El ejercicio mejora la eficiencia de la circulación de la sangre, haciendo que los alimentos y el oxígeno lleguen más pronto a los órganos.

Gracias al ejercicio, los órganos de la digestión ejercen la función de suplir el combustible para producir la actividad y reparar y reemplazar los tejidos usados y gastados. "El ejercicio ayuda a la digestión. Caminar al aire libre después de comer, manteniendo erguida la cabeza, los hombros hacia atrás, ejercitándonos moderadamente, será de gran beneficio" (T2, 530). En algunos casos, la falta de ejercicio debilita los músculos de los intestinos produciéndose el estreñimiento. Eso se puede corregir mediante el ejercicio.

MANTENGASE EN BUEN ESTADO FISICO Y DISFRUTE

En realidad, todos necesitamos hacer ejercicio adecuado y conveniente. Hasta el ama de casa promedio que realiza el trabajo de la casa no hace la clase de ejercicio que necesita. Es posible que los niños de edad escolar tampoco lo hagan. Sin lugar a dudas, los oficinistas y maestros no se ejercitan lo suficiente. El propósito en cualquier programa de ejercicios es aumentar la resistencia y el aprovisionamiento de oxígeno a todas las partes del cuerpo.

Como se ha mencionado, el motivo de la necesidad de ejercicio y actividad radica en la necesidad de aumentar la circulación de la sangre y el abastecimiento de oxígeno a todas las partes del cuerpo. También en aumentar la resistencia y el vigor para poder hacer el trabajo en forma más eficiente. Por supuesto, al elegir el ejercicio debemos elegir el que más nos convenga. La resistencia y el vigor se adquieren por actos repetidos efectuados a intervalos frecuentes. El ejercicio que se hace en forma irregular de vez en cuando, lo único que causa es dificultad y músculos adoloridos, lesiones y hasta espasmos del corazón. Uno debe emplear por lo menos 12 minutos cuatro veces por semana.

Caminar es una de las mejores formas de ejercicio. La caminata debe ser enérgica, (a una velocidad de unos siete kilómetros por hora). "La marcha a pie es preferible a montar a caballo o pasear en coche, pues pone en ejercicio mayor número de músculos. Los pulmones entran así en acción saludable, puesto que es imposible andar aprisa sin llenarlos de aire" (MC, 184).

Montar bicicleta y nadar tienen ventajas similares. Correr o trotar tiene la ventaja de ejercitar más en menos tiempo. Es suficiente correr doce minutos. La persona en buenas condiciones físicas debe poder correr unos dos kilómetros en doce minutos.

Si usted va a empezar un programa de cultura física, empiece despacio y vaya intensificando gradualmente los ejercicios de día en día o de semana en semana. Al terminar de correr o de hacer un ejercicio vigoroso, vaya disminuyendo despacio, pero manténgase en movimiento durante un minuto o dos para que su circulación regrese a la normalidad, después de la aceleración producida por ejercicio.

Puesto que pocos deportes o ejercicios (excepto correr) fortalecen todo el cuerpo, sería bueno terminar la caminata o la carrera con tres minutos de ejercicio de plancha (push-ups or pull-ups).

Esos dolores leves que desaparecen en pocos minutos no son de importancia, pero si se trata de un dolor fuerte que persiste, debe dejar de hacer los ejercicios durante ese día.

IMPORTANCIA DE LA POSTURA

La buena salud depende de muchos factores y la postura correcta es uno de ellos. El cuerpo fue formado por Dios para que pudiera caminar, correr, agacharse, pararse, esforzarse, levantarse y descansar. Todas estas actividades causan tensiones y tirantez, pero el cuerpo está designado para ajustarse a ellas por medio de la posición, el movimiento y el balance adecuado.

La mala postura puede producir exceso de fatiga y tensión a ciertos músculos. Puesto que los hombros encorvados o redondeados debilitan los músculos de la respiración, se obstaculiza el suministro de oxígeno.

¿Qué es la buena postura? Es mantener el cuerpo en tal posición que los órganos puedan ejecutar su trabajo con el menor esfuerzo y sin sufrir tensión ni tirantez. Camine y párese derecho, con la cabeza alta, la barbilla hacia adentro, la espalda recta, el pecho afuera, el abdomen hacia adentro y estará dando un paso adelante hacia una vida mejor. La flacidez de los órganos abdominales provoca digestión imperfecta, estreñimiento y falta de nutrición en general.

EN RESUMEN

Resumiendo entonces, el ser humano está hecho para la actividad. La actividad promueve el desarrollo que a su vez significa vida. El ejercicio intencionado y voluntario beneficia a todos los sistemas orgánicos y musculares. El ejercicio realizado diariamente en forma regular da por resultado tres grandes bendiciones que todos deseamos: expansión de la mente, fortaleza del cuerpo, y enriquecimiento del carácter. Todo esto puede ser suyo si hace ejercicios en forma regular todos los días.

TEMA OCHO

PRINCIPIOS GENERALES SOBRE PRIMEROS AUXILIOS

Si sabemos lo que debemos hacer en casos de emergencia, podremos salvar alguna vida. Esa vida puede ser la nuestra o la de un miembro de nuestra familia. Veamos algunos principios básicos.

La mejor manera de evitar accidentes es prevenirlos. Los venenos deben guardarse fuera del alcance de los niños y colocarlos en tal forma que nadie los pueda confundir en la oscuridad. Los niños deben aprender a nadar y a respetar las leyes del tránsito.

Aun así pueden suceder accidentes y en esos casos nos conviene saber lo que debemos hacer y qué no debemos hacer. A continuación aparecen algunas reglas que debemos observar:

En caso de accidente conviene cerciorarse si hay hemorragia, si se trata de heridas o cortadas, si existe estado de choque traumático (shock) y si hay fracturas o dislocaciones. Lo más peligroso son las hemorragias y la infección.

HEMORRAGIAS

La sangre fluye por las arterias bajo presión, por lo tanto, cuando una arteria se corta, la sangre sale de un rojo brillante y a chorros con cada latido del corazón. La hemorragia de una arteria es peligrosa porque puede provocar la pérdida de sangre en poco tiempo y hay que detenerla enseguida.

La sangre que fluye por las venas es sin presión, por lo que sale en forma de corriente continua y es de color rojo oscuro. La hemorragia de las venas puede ser peligrosa si se trata de una vena grande, pero la de las venas pequeñas por lo general se detiene sola.

La hemorragia moderada no es grave y se puede detener comprimiendo la herida por cinco minutos con un paño limpio. Las más graves requieren la aplicación de un torniquete. Un torniquete de emergencia se puede hacer atando un pañuelo alrededor del miembro afectado exactamente encima de la herida. Ate primero el pañuelo sin apretar, luego ponga un palito debajo del pañuelo y tuerza el pañuelo sólo hasta que la hemorragia se detenga sin apretar demasiado. Si hay que tenerlo así hasta que se traslade al paciente, hay que aflojarlo cada 20 minutos y apretar de nuevo, para impedir un daño grave a los tejidos.

Las heridas sencillas se deben lavar con agua y jabón, secar, esterilizar o aplicar un paño limpio o gasa.

Si se trata de lavar una herida de importancia, quite cualquier ropa o suciedad que estorbe y lave la herida dejando que el agua corra hacia afuera, y que no penetre en la herida. No toque la herida con las manos. El paciente debe quedar tranquilo y, si es posible, con la parte herida elevada.

CHOQUE TRAUMÁTICO (SHOCK)

El estado de choque o colapso se produce como resultado de una herida grave o la pérdida de mucha sangre. La persona puede estar inconsciente, pálida, fría, sudorosa y agitada. Debe llamarse enseguida a un médico. Mientras tanto, que el paciente quede acostado con la cabeza un poquito más baja que el cuerpo. Mantenga tibio al paciente, pero no muy caliente. Aflójele la ropa y que reciba mucho aire fresco. No lo sacuda ni

lo friccionen. No lo obligue a tragar nada, especialmente si está inconsciente. Si deja de respirar, aplíquele la respiración artificial.

FRACTURAS

Las fracturas se reconocen por los siguientes síntomas: Dolor repentino y agudo en la parte afectada, seguido por la inflamación y extrema sensibilidad. La parte afectada puede perder la forma y por lo general el paciente no puede moverla. La fractura o rompimiento del cráneo o la espalda puede dejar inconsciente al paciente.

Tratamiento:

1. Llame al médico.
2. No trate de enderezar la parte afectada.

3. Impida el movimiento del miembro envolviéndolo y atándole una almohada alrededor. Si no tiene una almohada, átele una tablilla. El propósito es que el paciente no pueda mover la parte afectada.

TORCEDURAS Y DISLOCACIONES

Son las heridas que sufre una coyuntura y, por lo general, suceden en el tobillo, la rodilla o un hombro. La zona de la articulación se ve inflamada y pálida. Lo primero que se debe aplicar es agua fría o compresas de hielo con frecuencia, durante las primeras doce horas para evitar la inflamación. Después aplique a la parte afectada compresas calientes durante tres minutos y frías medio minuto.

QUEMADURAS

Las quemaduras sencillas que sólo enrojecen la piel se pueden tratar aplicando pomada para quemaduras o agua fría.

Si se ha formado ampolla o han quedado pedazos de ropa pegadas a la piel en casos de quemaduras graves, cubra la zona con un pedazo de gasa o paño limpio o aplique una solución de agua tibia con bicarbonato de soda (tres cucharadas en un cuarto de litro de agua). Puede usar sal si no tiene soda. No intente lavar la zona si la quemadura es grave o grande. Mantenga al paciente quieto con la cabeza baja y llame al médico.

ENVENENAMIENTO

Trate de averiguar cuál fue el veneno y lea las instrucciones en la etiqueta. Si no hay etiqueta, haga que el paciente tome mucha leche o agua para diluir el veneno.

RESPIRACION ARTIFICIAL

Si la persona deja de respirar por ahogamiento, choque eléctrico u otro motivo, puede salvarle la vida haciendo rápidamente lo siguiente:

1. Coloque a la víctima boca arriba, con la barbilla hacia arriba.
2. Quite cualquier cuerpo extraño que haya en la boca.
3. Inclínele la cabeza hacia atrás, de manera que la barbilla quede hacia arriba.
4. Abra la boca todo lo que pueda y péguela sobre la boca de la víctima. Al mismo tiempo apriétele la nariz con los dedos.
5. Sople dentro de la boca de la víctima.
6. Quite la boca, vire su cabeza de lado para oír el regreso del aire de los pulmones

de la víctima. Repita doce veces cada minuto.

7. Si no quiere entrar en contacto directo con la persona, coloque un paño ligero sobre la nariz y la boca de la víctima y respire a través de él.

HEMORRAGIA NASAL

El 95% de las hemorragias nasales se pueden detener en un período de 5 a 10 minutos, apretando simplemente las ventanas de la nariz con el pulgar y el índice sin aflojar durante esos minutos. Si la hemorragia no se detiene, llame al médico.

DESMAYO

Coloque a la víctima de espaldas, con la cabeza hacia abajo. Si no vuelve en sí en diez minutos, llame a un médico. **CONVULSIONES**

CONVULSIONES

Las convulsiones son espasmos violentos e involuntarios de un músculo. La convulsión es un síntoma de alguna enfermedad, más bien que una enfermedad en sí misma. Lo importante mientras se espera al médico es evitar que el paciente se golpee a sí mismo. Un palito acolchado o una cuchara entre los dientes impedirá que se muerda la lengua.

Las convulsiones en los niños están comúnmente asociadas con fiebre alta y puede que no tengan importancia. Pero si se repiten, es mejor llamar al médico.

CUERPO EXTRAÑO EN LA GARGANTA

Antes que los niños tengan dientes y muelas no se les debe dar maní o cosas por el estilo para comer. Si se le traba algo en la garganta, póngalo con la cabeza para abajo y déle golpecitos energéticos en la espalda entre los hombros. Si se trata de una persona mayor, que se acueste boca abajo sobre una mesa y reciba golpes entre los hombros.

No intente quitar un frijol o algo por el estilo de la nariz de un niño porque puede empujarlo más adentro. Llame al médico.

INMUNIZACION

No hay ningún aspecto de la medicina donde se logre tanto con tan poco esfuerzo como con la inmunización. Las primeras cuatro son esenciales. Las últimas dos son opcionales. Vea a su médico.

VACUNAS PARA LOS NIÑOS

Enfermedad	Primera Dosis	Dosis de Refuerzo
Varicela	3 meses de edad	Cada tres años
Polio	(oral) 2 dosis, con un intervalo de seis semanas	Un refuerzo solamente un año más tarde
Difteria Tos ferina Tétano	3 meses de edad 3 dosis con un intervalo de un mes	Después de un año 2 a la edad escolar

Cólera	2 dosis, una semana por medio	Cada 6 meses
Fiebre tifoidea	3 dosis, una semana por medio	Cada 2 a 3 años
Sarampión	1 dosis, si el niño ha tenido sarampión	Ninguna

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE LA SALUD

- 1. Hábitos alimenticios correctos**
- 2. Respiración adecuada**
- 3. Uso del agua para beber y para la higiene**
- 4. Aire puro**
- 5. Aprovechamiento correcto de los rayos solares.**
- 6. Ejercicios y actividades útiles**
- 7. Descanso adecuado**
- 8. Dominio propio y abstinencia**
- 9. Servicio altruista**
- 10. Confianza en Dios**

TEMA NUEVE

LA TORRE DE CONTROL DEL CUERPO

CITA DE MEMORIA: "Los órganos del cuerpo fueron hechos para servir a la mente. La mente es la capital del cuerpo, el asiento de todas las energías nerviosas y de acción mental" (*ML*, 148).

"Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentido de culpabilidad y la desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales y llevan al decaimiento y a muerte" (*Id.*, 185).

"El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan vida" (*Ib.*).

INTRODUCCION

Si visitáramos uno de los grandes aeropuertos del mundo en un día claro, veríamos a los enormes jets haciendo círculos en el aire esperando aterrizar. ¿Cómo saben cuál es su turno? Cada piloto está en contacto con la torre de control por medio de la radio. Es sumamente importante que las órdenes que dicta la torre de control sean exactas porque de ello depende la vida de cientos de personas.

Los distintos órganos del cuerpo se parecen a esos aviones. Para hacer su trabajo, dependen de órdenes impartidas eléctricamente por medio de los nervios del cerebro. El cerebro es la torre de control del cuerpo humano. Si se rompe la comunicación, se producen resultados graves. Este solo hecho basta para que veamos la importancia de entender y cooperar con las leyes que regulan el trabajo del cerebro y del sistema nervioso.

Pero hay otro motivo que hace que esta lección sea de mayor importancia y que su valor alcance más allá de esta vida. "Los nervios del cerebro que se comunican con todo el sistema son el único medio por el cual el cielo se puede comunicar con el hombre y afectar su vida íntima. Todo lo que estorbe la circulación de las corrientes eléctricas de los nervios del sistema, disminuye la potencia de las fuerzas vitales y el resultado es la debilidad de la mente" (*ML*, 148). Con este pensamiento en mente, vamos a estudiar algunos de los hechos maravillosos en cuanto a este sistema de control del cuerpo humano.

EL CRANEO

¿Se le ha ocurrido pensar por qué Dios colocó a un órgano tan delicado como el cerebro dentro de una configuración como la de la cabeza? Usted puede comprobar la fortaleza de esta configuración tomando un huevo crudo y apretándolo en su mano tan fuerte como pueda en la dirección de su vertical. Vera que no puede romperlo. Este tipo de configuración resiste el daño más que ninguna otra. Por eso encontramos a la capital de nuestro cuerpo encerrada en el cráneo, que está formado por ocho huesos entrelazados y pegados entre sí para formar una cubierta fuerte y dura para los doce billones de células nerviosas que están dentro.

LA MASA ENCEFALICA

Aunque el cerebro pesa sólo unas tres libras, puede realizar más funciones maravi-

llosas de las que nos imaginamos. Para hacer un buen trabajo, utiliza el 25% del oxígeno que lleva la sangre desde los pulmones. Inmediatamente nos damos cuenta de otro motivo por el cual necesitamos respirar suficiente aire puro.

Un quinto de la sangre que pasa por el corazón, es enviada al cerebro. Si la circulación de la sangre al cerebro se detiene por unos 15 segundos, la persona se queda inconsciente. Si se detiene más de 4 minutos, el cerebro sufre un daño permanente. La mayoría de las células de las otras partes del cuerpo se reparan a sí mismas, pero no sucede así con las células cerebrales. Una vez que son destruidas, no se pueden recuperar, aunque otras se preparan para reemplazar el trabajo de las destruidas.

A medida que la masa encefálica crece, antes de nacer la criatura, se divide en cuatro partes. La mayor se llama cerebro. Las tres más pequeñas son el cerebelo, el puente de Varolio y el bulbo raquídeo. La médula y el puente son centros conmutadores importantes para los impulsos nerviosos que salen de los nervios centrales superiores y la médula o cerebro medio es la sede de muchas funciones vitales del cuerpo como el control de la temperatura, los latidos del corazón, la respiración y el acto de tragar.

El cerebro tiene que ver con el equilibrio y su control, y la coordinación del movimiento muscular que hace posible caminar, jugar pelota, atarse los zapatos y hasta levantar un vaso de agua.

El cerebro es la parte más grande de las 4 en que se divide la masa encefálica. Se pliega hacia atrás y hacia adelante por sí mismo, de manera que cubre las otras zonas del cráneo y parece una nuez enorme de color gris dentro de esa cavidad. Esta es la parte del encéfalo que controla la acción de los órganos del cuerpo y la capacidad de ver, oír, oler, gustar, hablar, sentir y moverse.

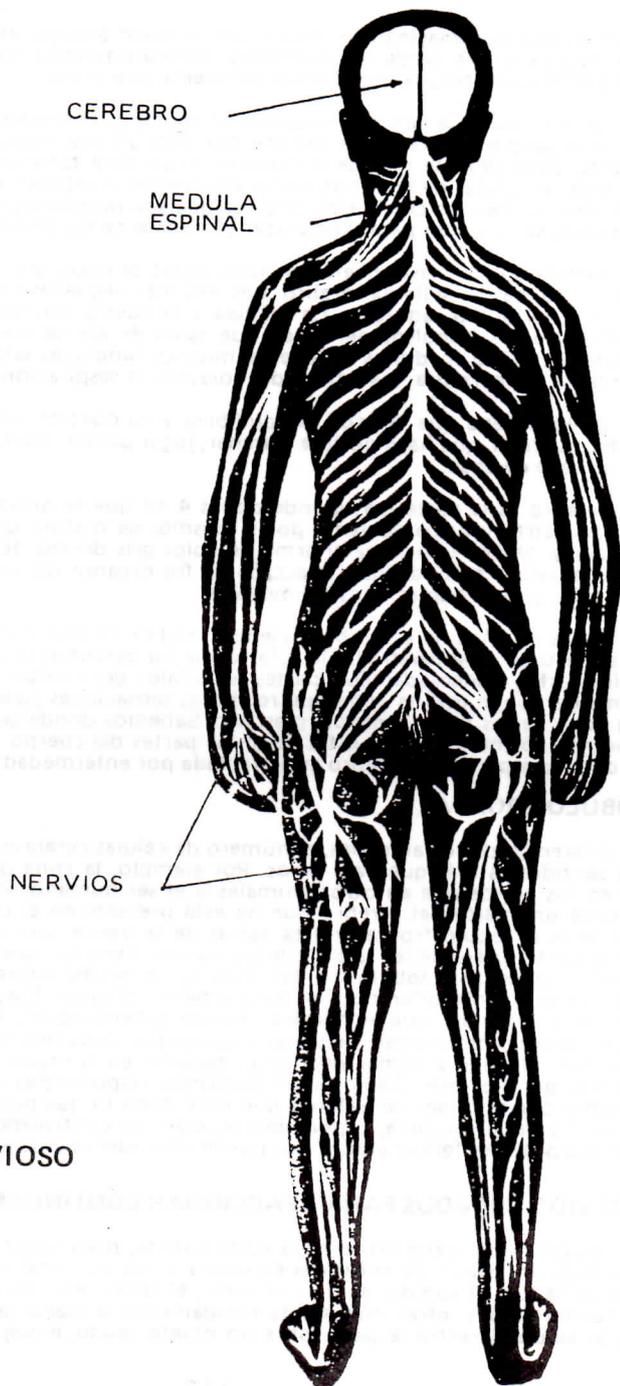
A través de años de estudio, la ciencia médica ha podido producir "mapas" detallados de la superficie cerebral. De esta forma ha descubierto cuáles zonas de la masa encefálica están conectadas con partes especiales del cuerpo. Por ejemplo, sabemos exactamente dónde está la zona que recibe las sensaciones (sentimientos) como dolor, etc.; la zona de los labios, manos, pies, etc. Sabemos donde se encuentra la gran zona que controla los músculos de estas distintas partes del cuerpo. Por lo tanto, el médico puede decir qué parte del cerebro está afectada por enfermedad o lesión.

EL LOBULO FRONTAL

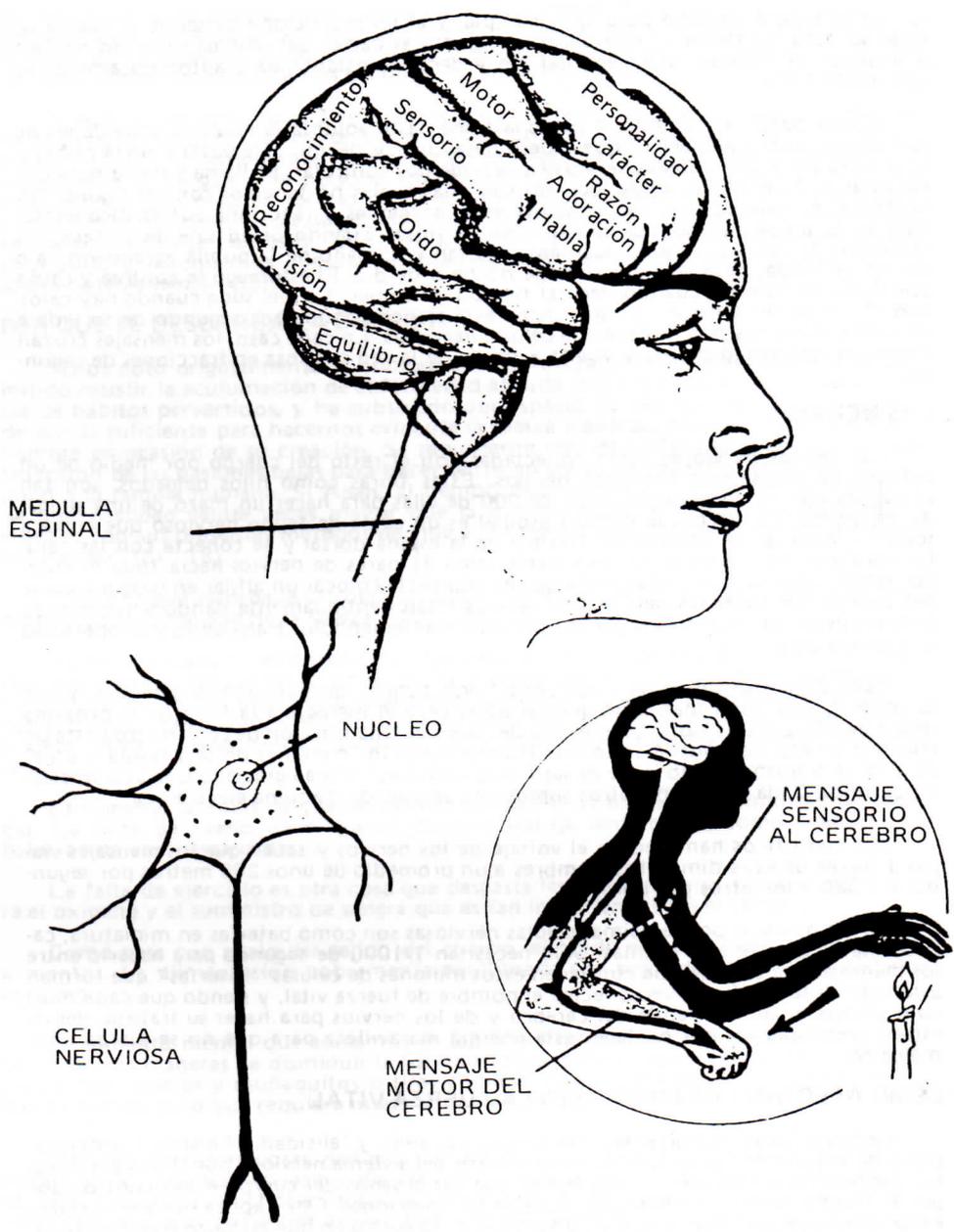
A diferencia de los animales, el número de células cerebrales que se necesitan para ciertos sentidos es más que para otros. Por ejemplo, la zona del sentido del olfato es mayor en los perros que en otros animales o el ser humano. Por otro lado, el ser humano tiene una parte del cerebro que no está presente en el cerebro de los animales. Esta parte es el lóbulo frontal y está detrás de la frente. Siendo que a los animales les falta esta parte, la frente les sale desde las narices. Pero los humanos tienen frentes amplias para sostener este lóbulo frontal. Este es un detalle interesante e importante que nos hace enteramente diferentes de los animales. ¿Cómo? Esta parte del cerebro es el asiento de la voluntad, que es nuestra "fuerza gobernadora". Esta es la parte del cerebro que controla emociones, criterios y conducta. Dios nos hizo con la habilidad de comprender, razonar y tomar decisiones basadas en la razón. Nosotros no actuamos meramente por instinto. Somos seres humanos responsables que podemos elegir ser controlados por el poder de Satanás que hace todo lo que puede por destruirnos para esta vida y para la venidera, o podemos escoger ser controlados por el poder de Dios, que nos puede hacer felices aquí y nos puede conceder la vida eterna.

HEMOS SIDO CREADOS PARA REACCIONAR CONTINUAMENTE

Es posible que usted no se haya dado cuenta, pero usted ha estado viviendo toda su vida bajo un estado de continuo estímulo. Esto es, usted siente continuamente los efectos de la luz, el sonido, el frío, el calor, el dolor, etc. Ha descubierto que algunas cosas huelen bien y otras mal. Quita rápidamente la mano de algo que esté muy caliente. Si su pie derecho se para sobre un objeto agudo, enseguida flexiona los múscu-



EL SISTEMA NERVIOSO



los de la pierna derecha para quitar el pie, y al mismo tiempo existe la pierna izquierda para mantener el equilibrio. Las distintas partes del sistema nervioso reciben y analizan el mensaje que llega del pie y deciden instantánea y automáticamente lo que deben hacer.

Buena parte del tiempo la persona toma parte voluntaria en estas actividades de reaccionar, como escoger lo que quiere desayunar y decidir si le gusta o no la papaya. Esta es la parte del sistema nervioso que podemos controlar. Se llama sistema nervioso voluntario. Pero hay muchas acciones sobre las cuales no tenemos control alguno. No obstante, el sistema nervioso controla estas acciones y reacciona automáticamente. Esta es la parte autónoma del sistema nervioso. Cuando usted sale de su casa, los músculos de los ojos automáticamente ajustan el tamaño de la pupila agrandándola o disminuyéndola, dependiendo si es de noche o de día. El estómago se contrae y causa punzadas de hambre cuando llega el tiempo de comer. La piel suda cuando hay calor con el fin de refrescar al cuerpo. Usted está respondiendo cada segundo de su vida e impulsos recibidos por millones de células nerviosas. En cada caso, los mensajes cruzan como un relámpago de ida y vuelta a través de la red nerviosa en fracciones de segundo.

LOS NERVIOS

Las células nerviosas están conectadas con el resto del cuerpo por medio de un sistema de mensajeros llamados nervios. Estas fibras como hilos delgados, son tan pequeñas que se necesitarían unas 25.000 de ellas para hacer un mazo de una pulgada de grueso. De hecho, la médula espinal es un cable de tejido nervioso que corre a todo lo largo de la protección flexible de la espina dorsal y se conecta con las células nerviosas del cerebro. De este cable salen 31 pares de nervios hacia todo el cuerpo, ramificándose más y más hasta que es imposible colocar un alfiler en ninguna parte del cuerpo sin tocar un nervio. Los nervios están continuamente dando y recibiendo órdenes desde los distintos órganos y tejidos, manteniéndolos trabajando y cooperando uno con el otro.

Cada diminuta célula nerviosa tiene fibras pequeñitas que reciben mensajes, y por lo general, una fibra más larga que las otras lleva el mensaje a la fibra de la próxima célula nerviosa. Estas fibras pueden ser del largo de una fracción de centímetro hasta un metro y en realidad nunca se tocan. ¿Cómo pasan los mensajes de una célula a otra? ¿Cómo se transmiten a lo largo de las fibras nerviosas? Viajan gracias a una acción electroquímica. Cada uno de nosotros somos una estupenda máquina electrónica.

Los científicos han medido el voltaje de los nervios y saben que los mensajes viajan a través de esos diminutos alambres a un promedio de unos 200 metros por segundo, o a 320 kilómetros por hora.

Parece que esas pequeñísimas células nerviosas son como baterías en miniatura, capaces de recargarse a sí mismas. Sólo necesitan 1/1000 de segundo para hacerlo entre los mensajes. La energía que contienen estos millones de células "baterías" que forman este sistema telegráfico a veces recibe el nombre de fuerza vital, y siendo que cada músculo y cada órgano depende del cerebro y de los nervios para hacer su trabajo, deberíamos preocuparnos por proteger esta energía maravillosa para que no se pierda ni se malgaste.

COMO AFECTAN LAS EMOCIONES LA FUERZA VITAL

Las emociones importantes son temor, ira, amor y felicidad. El diseño (configuración) de estas emociones fue formado dentro del sistema nervioso por Dios para nuestra protección y felicidad. Recordemos que los órganos del cuerpo están controlados por el mismo centro cerebral que controla las emociones. Este explica porqué nuestras emociones pueden hacer una gran diferencia en la forma en que trabajan nuestros órganos. Por ejemplo, el miedo nos hace sentir deseos de salir del peligro. Con el fin de ayudarnos, nuestro centro cerebral declara una emergencia y envía mensajes a las distintas partes del cuerpo. El corazón late más aprisa y sube la presión arterial. Aumenta el ni-

vel de azúcar en la sangre. Respiramos más rápidamente. Estos cambios llevan un surtido extra de alimento y de oxígeno a los músculos. Mientras tanto, el trabajo de los órganos de la digestión disminuye hasta que pasa la emergencia. Por este motivo no conviene comer cuando estamos perturbados emocionalmente.

A veces la persona no se siente contenta o no tiene paz mental y permite que sus emociones la controlen la mayor parte del tiempo. Eso causa que los órganos del cuerpo estén casi constantemente en estado de emergencia. Si esta situación no cambia, los órganos se fatigan y la persona empieza a sufrir de enfermedades. La ciencia ha comprobado que muchas formas de enfermedad empiezan de este modo. Hace años que el Señor nos comunicó esta verdad. "Las enfermedades que padece la humanidad encuentran su origen en esto" (*ML*, 149). Y otra vez: "Procuremos tener una mente inteligente y coloquemos nuestra voluntad del lado del Señor y nuestra salud se mejorará notablemente" (*Ibid*).

POR QUE SE DESCARGA LA BATERIA

"Dios dotó originalmente al hombre de una fuerza vital tan grande que le ha permitido resistir la acumulación de enfermedad atraída sobre la especie como consecuencia de hábitos pervertidos, y ha subsistido por espacio de seis mil años. Este hecho es de por sí suficiente para hacernos evidente la fuerza y energía eléctrica que Dios dio al hombre en ocasión de su creación. Se requirieron más de dos mil años de delitos y satisfacción de las pasiones bajas para hacer sentir en grado apreciable la enfermedad corporal a la familia humana. Si Adán, al tiempo de su creación, no hubiese sido dotado de una vitalidad veinte veces mayor que la que los hombres tienen actualmente, la especie, con sus presentes métodos de vida y sus violaciones de la ley natural, se habría extinguido" (*EC*, 18).

"Todo lo que estorba la circulación de las corrientes eléctricas del sistema nervioso disminuye la capacidad de la fuerza vital" (*ML*, 148).

Ya hemos visto la influencia que las emociones ejercen sobre el cuerpo. Pensar, requiere energía. No debemos desperdiciar nuestra fuerza vital en pensamientos dañinos. El Señor nos ha dicho que tenemos el deber de resistir esos pensamientos tanto como de orar. (*MC*, 194, 195). Los pensamientos de ira, resentimiento, preocupación, tristeza, duda, agravio, celos y culpa, todos emplean fuerza vital y provocan enfermedades.

Es mientras dormimos que las células cerebrales aumentan el suministro de energía. La falta de sueño hace que el cerebro trabaje lentamente, como cuando una batería está casi descargada.

La falta de ejercicio es otra cosa que desgasta las fuerzas vitales. El ejercicio asegura el oxígeno y el suministro de sangre que es tan importante para el cerebro.

Como pasa con cualquier tejido del cuerpo, el tejido nervioso depende de buenos alimentos. La alimentación pobremente equilibrada con seguridad afectará el sistema nervioso.

El alimento mental que tomamos es tan importante como el alimento físico. Una de las peores maneras de disminuir la fuerza vital es mirar programas excitantes de televisión, leer novelas y muñequitos o tiras cómicas. Estas cosas no califican entre el alimento mental puro que requiere nuestra mente.

Hay algunas otras cosas dañinas que entorpecen la circulación de las corrientes eléctricas del sistema nervioso y disminuyen la fuerza vital. Entre ellas se encuentra el té, café, cigarrillos, alcohol en todas sus formas y ciertas drogas. Los venenos que contienen las primeras de las tres actúan como estimulantes falsos, pues aunque hacen que la persona se sienta alerta por un rato, las dejan exhaustas cuando se pasa el efecto. Para sobreponerse, la persona usa más estimulante y en poco tiempo forma un hábito destructivo para el cuerpo.

El alcohol y las drogas disminuyen las células de control del cerebro. Bajo su influencia, la persona no puede razonar debidamente o reaccionar como debiera. El uso de estas sustancias conducen a un sinnúmero de miserias, accidentes, muertes e infelicidad.

COMO MANTENER RECARGADA LA BATERIA

Resulta lógico, pues, que una manera de preservar y desarrollar nuestra fuerza vital es evitando estas cosas que la desgastan. Todo es importante: Descanso, aire puro, ejercicio diario, alimentación equilibrada. Así como el alimento de baja calidad debilita las fuerzas vitales, el estudio de la Biblia y de buenos libros y el tener buenos pensamientos, las desarrollan. Con relación a nuestros pensamientos, debiéramos recordar un principio muy importante: "Es una ley de la naturaleza que nuestros pensamientos y sentimientos resultan alentados y fortalecidos al darles expresión. Aunque las palabras expresan los pensamientos, éstos a su vez siguen a las palabras. Si diéramos más expresión a nuestra fe, si nos alegrásemos más de las bendiciones que sabemos que tenemos: la gran misericordia y el gran amor de Dios, tendríamos más fe y gozo... Cuando se os pregunte cómo os sentís, no os pongáis a pensar en cosas tristes que podáis decir para captar simpatías" (MC, 195). La alegría, la gratitud y la confianza en Dios son como tónicos. "La conciencia de haber hecho el bien es una de las mejores medicinas para las mentes y los cuerpos enfermos" (MC, 199).

Al escribir a los filipenses, Pablo nos da un estupendo consejo para mantener las fuerzas vitales en óptimas condiciones de salud. El dijo: "Por lo demás hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad" (Fil. 4:8).

Al pensar en este estupendo sistema eléctrico que Dios ha creado, no podemos menos que concordar con el salmista de que, en verdad, hemos sido creados en forma estupenda y maravillosa. El pecado ha degenerado a muchas mentes a nivel de simples animales; los hombres están controlados por sus emociones y no por su juicio. Esto es exactamente lo que ha querido Satanás, porque él sabe demasiado bien que es únicamente por medio de la mente que Dios se puede comunicar con nosotros, y que todo lo que interfiera con el correcto funcionamiento de la mente interfiere con nuestra posibilidad de comunicarnos claramente con Dios por medio del Espíritu Santo.

Como hijos de Dios, debemos recordar que por naturaleza somos pecadores y que el pecado ha causado un rompimiento en la conexión entre nosotros y nuestro Dios. Esta conexión no se podrá restaurar a menos que el gran poder que Cristo hizo posible venga y nos controle. Esto requiere la realización continua del poder que surge como resultado de la morada del Espíritu Santo en nuestro ser.

"Todos vuestros hábitos deben ser puestos bajo el control de una mente que en sí misma está bajo el dominio de Dios" (HeHD, 173).

TEMA DIEZ

UN DESCANSO ADECUADO: FUENTE DE BUENA SALUD. ABRAHAM A. ACOSTA MD., MPH.

Gozar de una vida saludable es un objetivo que todos deseamos alcanzar; sin embargo, es algo que no siempre conseguimos porque muy pocos estamos dispuestos a pagar su costo.

Queremos tener un hígado eficiente, pero seguimos recargando su funcionamiento y lesionando sus delicadas estructuras con el consumo de bebidas alcohólicas.

Queremos tener un estómago libre de dificultades, pero diariamente lo maltratamos con grandes dosis de café, alimentos demasiado condimentados, irregularidad en la hora de comer, mala masticación, etc.

Queremos tener un corazón sano para muchos años, pero llevamos una vida sedentaria, sin ningún ejercicio físico, con una dieta demasiado alta en grasas saturadas, azúcares, productos refinados y sal; una vida en muchos casos llena de tensiones y afanes que debería hacernos reflexionar sobre la pregunta: "Si trabajamos para vivir ¿Por qué nos matamos trabajando?"

Queremos tener pulmones sanos y los seguimos exponiendo a los tóxicos del humo del cigarrillo.

Queremos disfrutar de salud mental e insistimos en el uso de drogas que dañan nuestro cerebro y minan nuestra existencia.

La salud tiene un costo y este es estar dispuesto a obedecer las leyes o principios que promueven la salud. Esta tendencia orientadora que algunos han catalogado como la era más reciente en la historia de la medicina, recibe el nombre de Medicina Promotiva y como su nombre lo indica es la exaltación de todas

aquellas acciones o actividades que promueven un mejor grado de salud de los individuos, de la familia, de la comunidad. . .

Hoy hablaremos de uno de esos principios, cuya obediencia nos reportará mucho bien. Hablaremos acerca de la importancia del descanso adecuado.

Vivimos en un mundo que se caracteriza por el movimiento y la precipitud. Corremos ininterrumpidamente de una actividad a otra, desde el amanecer hasta altas horas de la noche, por días, meses, años. Hay tiempo para todo, pero pareciera que hace falta tiempo para descansar.

Es cierto, el cuerpo humano está hecho para el trabajo, para la acción, pero cuando trabajamos sin adecuados periodos de descanso, tarde o temprano sufriremos las consecuencias del exceso de fatiga: disminución marcada de nuestra capacidad para el trabajo.

"Me siento agotado, cansado", es una queja muy frecuente en nuestros días. Todos hemos experimentado en algún momento algún tipo de cansancio, no importa cuál sea nuestro trabajo.

Este cansancio o fatiga puede producirse ya sea por una actividad muscular fuerte (leñadores, constructores, práctica de algunos deportes, etc.) o por largas horas de esfuerzo mental (estudiantes, maestros, contadores, médicos, secretarias, etc.). El primero recibe el nombre de cansancio hipotónico y el segundo: cansancio hipertónico, y constituyen los dos tipos de cansancio o fatiga más comunes en nuestra sociedad.

El cansancio o fatiga hipotónica, es entonces, el resultado del extremado esfuerzo físico y el cansancio o fatiga hipertónica es la causada por el esfuerzo mental prolongado.

Ilustremos todo esto con ejemplos de la vida real:

Francisco es un hombre que trabaja fuerte. Cuando llega a su casa por la noche, se sienta a leer y al poco rato se queda profundamente dormido. Está cansado. El ejercicio físico lo ha dejado con sus músculos flácidos y sin elasticidad. Este es un cansancio o fatiga hipotónica.

Por el contrario, Carlos es un contador que asesora a varias empresas en la ciudad donde vive. Realiza trabajo mental durante todo el día con muy poca actividad o ejercicio físico. Al final del día él también está cansado, pero tiene dificultades para relajarse. Sus músculos están tensos, se siente irritable y da una y otra vez vueltas en la cama tratando de conciliar el sueño. El tipo de fatiga o cansancio que tiene Carlos es hipertónica. Este es un tipo de fatiga dañina que nos impide descansar adecuadamente y repercute en forma negativa sobre muchas partes de nuestro organismo, como el sistema nervioso, sistema digestivo y aparato cardio-vascular.

Como es lógico deducir, al cansancio o fatiga de los mecánicos campesinos, o personas que tienen que ver con oficios que demandan cierto grado de actividad física, se resuelve fácilmente pues sus músculos terminan en un estado hipotónico de flacidez y relajamiento.

Pero los trabajadores sedentarios como jefes de oficina, ejecutivos, secretarías, médicos, etc., terminan el día cansados, con los músculos tensos y estos no se relajan fácil ni automáticamente. Por su grado de tensión, muchos de estos pacientes se quejan de dolor de cabeza. El dolor de cabeza o cefalea de origen tensional es un síntoma muy frecuente en nuestro días.

Y ya sea que usted tenga cansancio hipotónico o hipertónico; no importa qué actividad usted realice, su cuerpo necesita descanso. Organice su programa diario en tal forma que por la noche disponga de suficientes horas para descansar.

El sueño adecuado nos puede ayudar a sentirnos renovados y a tener la mente alerta y clara a fin de tomar las decisiones convenientes. El sueño adecuado es una buena forma de programar los doce mil millones de neuronas del cerebro a fin de obtener las respuestas acertadas para nuestros problemas.

El ser humano emplea cerca de 1/3 de su vida durmiendo. El sueño nos prepara para funcionar con mayor rapidez, exactitud y eficiencia tanto física como mentalmente. Elimina la fatiga y es uno de los restauradores más eficaces de la naturaleza. Durante el sueño, los sistemas circulatorios y linfáticos continúan arrastrando los desechos orgánicos hasta la piel, los riñones y los pulmones, donde son eliminados. También depositan en el cerebro una nueva provisión de glucosa y oxígeno que las células necesitan para su funcionamiento adecuado.

Estudios electroencefalográficos, electromiográficos, oculomotores y de comportamiento durante el sueño han permitido establecer cinco etapas de sueño, dentro de las cuales 1 y 2 corresponden a un sueño ligero, la 3 y 4 a sueño profundo y la 5a. llamada también REM. (por sus siglas en inglés: Rapid Eye Movements) es la más profunda. Como su nombre lo indica se acompaña de movimientos rápidos de los ojos en sentido vertical u horizontal. Por la regular, el tiempo que transcurre mientras dormimos se emplea fluctuando entre esos niveles, 1,2,3,4, REM a razón de 4 a 5 veces por noche. Cuando entramos en la fase REM, que es la más profunda, el cerebro se torna más activo. Separa, analiza y archiva nueva información. Esta actividad mejora nuestra capacidad para aprender, estimula nuestra memoria y nos ayuda a realizar ajustes emocionales y psicológicos. Esta etapa

de movimientos rápidos de los ojos ocurre cada 70 a 90 minutos, durante el sueño y como ya mencionamos, durante la noche experimentamos de 4 a 5 periodos de esta clase. Es en esta etapa de sueño profundo donde "soñamos".

¿Cuanto tiempo debe dormir cada noche? En realidad, la necesidad de dormir varia de una persona a otra. Una persona adulta necesita de 6 a 8 horas de sueño. Los recién nacidos y los niños necesitan dormir más. Los ancianos, por lo general necesitan dormir menos. Un fisiólogo opina que los individuos que gozan de gran capacidad para la investigación necesitan menos sueño que los demás.

La vida moderna muchas veces nos induce a abarcar más actividades de las que podemos desarrollar. Por eso hay personas que duermen poco y desarrollan una falta de sueño crónica. Al principio esta falta se manifiesta por una disminución de coordinación de los músculos y movimientos. A medida que la falta de sueño se agudiza, se reduce el sentido del tacto, la temperatura y la presión. Se menoscaba la capacidad de oír, y se puede perder la capacidad de calcular las distancias. La persona privada de sueño por varios días se vuelve irritable y experimenta ilusiones ópticas, sensaciones extrañas, pensamientos absurdos y desorientación.

De vez en cuando experimentamos incapacidad para conciliar el sueño. Esto se conoce como insomnio. En muchas partes del mundo se considera que una de cada 7 personas sufre de incapacidad crónica para conciliar el sueño. Las preocupaciones y el exceso de actividad mental se cuentan entre las causas más comunes de insomnio y los estimulantes como el cigarrillo, alcohol, te y café, son también factores predisponentes.

Si usted es una persona que realiza diariamente trabajo mental intenso con muy poco ejercicio físico, y por la noche no concilia fácilmente el sueño, existen medidas sencillas pero eficaces que

usted puede tomar para evitar el cansancio hipertónico y disfrutar de un sueño reparador. Esté atento a lo siguiente:

1. Durante el día alterne su trabajo con periodos cortos de relajación. De vez en cuando, párese, estírese, respire profundo varias veces.
2. Tome abundante agua, en vez de bebidas estimulantes como te, café o bebidas cafeinadas.
3. Al regresar a casa por la tarde, haga algún tipo de ejercicio físico. Colóquese un par de zapatos cómodos y livianos y salga a dar una caminata al aire libre. Es posible que al final de la misma, su dolor de cabeza haya desaparecido y usted esté experimentando una sensación de verdadero alivio.
4. Muchas personas han descubierto la manera de relajarse concientemente. — Es una técnica sencilla que usted también puede aprender y practicar. Busque un lugar tranquilo. Para relajarse, no siempre es necesario estar acostado en una cama. Puede hacerlo en el suelo o sencillamente sentado en una silla. Comience respirando rítmica y profundamente permitiendo que su abdomen sea el que se mueve. Concentre su atención en cada inspiración que haga. Afloje los músculos, relájese, continúe respirando. La respiración adecuada es como un sedante seguro. Ahora, cierre los ojos con fuerza y luego relaje esos músculos. Repita este ejercicio varias veces.

Vamos ahora a los músculos del cuello y los hombros. Póngalos tensos; contraígalos. Enseguida suéltelos, deje que se relajen. Repita el ejercicio varias veces.

Continúe con los músculos de los brazos, luego los de las piernas y los de los pies. Enseguida suéltelos, deje que se relajen. Repita el ejercicio varias veces. Quédese ahora sentado o acostado, disfrutando de la sensación de relajación. Termine respirando rítmica y profundamente.

5. Si tiene dificultad para conciliar el sueño, otra cosa que puede hacer es tomar un baño con agua tibia antes de irse a la cama. Muchos se han beneficiado del efecto sedante que este procedimiento de hidroterapia tiene sobre el sistema nervioso.
6. Haga planes para proteger las ventanas en tal forma que pueda abrirlas y permitir que el aire fresco circule por su habitación toda la noche.
7. Evite las lecturas o películas excitantes antes de dormir.

TEMA ONCE

LA TEMPERANCIA

CITA DE MEMORIA: "Nuestro primer deber hacia Dios y nuestros semejantes es el desarrollo individual" (CRA, 15).

INTRODUCCION

Nuestro Creador es un Dios de orden y de ley. Sus leyes no son arbitrarias ni sus restricciones faltas de sentido, sino que todo en este universo de Dios, tiene propósito y significado. Al estudiar las maravillas del cuerpo humano vemos la obra de un Diseñador Maestro. Las células y órganos funcionan de acuerdo con las leyes físicas de Dios. Estas leyes tuvieron su origen en Dios tan seguramente como las leyes morales. Por lo tanto, estamos tan sujetos a ellas como a los Diez Mandamientos. "Es tan ciertamente un pecado violar las leyes de nuestro ser como lo es quebrantar las leyes de los Diez Mandamientos" (CRA, 18).

Se dice que Dios debe amar bastante la materia, la tierra, el agua, la vegetación y todo lo que vive, porque creó de todo esto en abundancia. Pero sobre todo, Dios nos ama como individuos. El creó nuestro cuerpo y nos dio los sentidos con el fin de que lo pudiéramos ver a través de lo natural y por medio de nuestro cuerpo. "En mi corazón he guardado tus dichos" (Sal. 19:11). "Pondré mis leyes en la mente de ellos, y sobre su corazón las escribiré" (Hab. 8:10).

Dios no creyó conveniente habitar en templos e iglesias sobre la tierra, sino en templos que son nuestro propio cuerpo (1 Cor. 6:19,20). Por lo tanto, es un insulto a nuestro Creador dejar de cuidar nuestro cuerpo.

En estas lecciones hemos estudiado algunas de las reglas divinamente señaladas que si las observamos, nos protegerán de enfermedades y de muerte prematura. Consideremos ahora algunos principios importantes.

LA TEMPERANCIA

La abstinencia es una palabra bastante larga, pero muy importante en el estudio de una vida mejor. Es uno de los remedios naturales que parecen colocados en una lista en la página 89 de MC: "El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios".

La abstinencia incluye tanto la temperancia como la moderación. Significa la total abstinencia de las cosas dañinas y el uso moderado de las cosas buenas. Por ejemplo, no existe algo como uso moderado del alcohol, el tabaco o cualquier otra cosa dañina. Estas son cosas que hay que evitarlas por completo. Por otro lado, la excesiva indulgencia en las cosas sencillas como comer, beber, dormir o ver, constituye pecado.

Los principios de la temperancia no se alcanzan a corto plazo. Dios requiere que su pueblo que vive en estos últimos días, venza cada hábito perjudicial, presentando sus cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a él, para que pueda estar a su derecha.

Una gran proporción de las enfermedades que afligen a la familia humana son resultado de malos hábitos debido a ignorancia voluntaria o de hacer caso omiso a la luz que Dios ha dado en relación con las leyes de nuestro ser. Nuestro deber es

disciplinarnos a nosotros mismos y tratar de colocar nuestra mente, nuestra voluntad y nuestro gusto en conformidad con los requerimientos de nuestro Creador.

El plan de Dios para una vida saludable es un programa de equilibrio como se ilustra en nuestro cuerpo. El ácido del estómago es suficientemente fuerte como para matar las bacterias perjudiciales y digerir las proteínas, pero no lo suficiente como para digerir las paredes del estómago. Los glóbulos blancos son activos para absorber las bacterias o sustancias extrañas, pero no destruyen las células normales del cuerpo. Los riñones se libran del exceso de sustancias químicas, pero conservan y reabsorben las sustancias químicas necesarias para la vida. El cuerpo está continuamente reemplazando las células y los tejidos gastados con células y tejidos nuevos.

EL ALCOHOL, EL TABACO, EL TÉ, EL CAFÉ Y LOS REFRESCOS DE COLA

Estamos familiarizados con los efectos dañinos del alcohol, el tabaco, el té, el café y los refrescos de cola, la marihuana y otras drogas, pero no vendría mal dar un breve repaso a sus malos efectos.

El hombre salió de las manos de su Creador perfecto en organización, y bello en sus formas: la corona de la creación. Fue hecho a la imagen de Dios y designado para ser su contraparte. Todos sus órganos y facultades fueron desarrolladas equitativamente y equilibradas armoniosamente. Dios se empeñó a sí mismo en mantener en buen funcionamiento de salud a esta maquinaria humana si el hombre obedecía sus leyes.

Cuando el hombre cayó de su posición exaltada por el pecado y quedó en desarmonía con el resto del universo de Dios, fue víctima de la voluntad de Satanás. Satanás trazó el peor plan posible para la familia humana. El cogería el fruto de la vida, los granos y todas las cosas dadas por Dios como alimento y los convertiría en venenos que arruinarían las facultades físicas, mentales y morales del hombre, conquistando sus sentidos ejerciendo sobre ellos un control supremo.

Bajo la influencia del licor, el hombre sería inducido a cometer crímenes de toda clase, descendiendo cada vez más bajo en el pecado. Se estima que más del 75% de los crímenes en el mundo están asociados con las bebidas alcohólicas. Más del 50% de los accidentes automovilísticos son provocados por choferes bebedores. El alcohol ha llegado a ser uno de los problemas de salud pública más importante del mundo actual.

Al estudiar el cerebro, hemos visto que es muy sensible y a la vez es el órgano más altamente desarrollado. La parte frontal es lo que lo diferencia de los animales. En el cerebro se centran la razón, el discernimiento, el carácter y la adoración. Cuando se bebe alcohol, esta parte del cerebro es la primera en sentir sus efectos. El alcohol entorpece y deprime las zonas de la razón, el discernimiento y la adoración.

Beber en forma moderada o en actos sociales es peligroso porque uno de cada diez que lo haga, llegará a ser con el tiempo un bebedor-problema y un adicto al alcohol. El único camino es la abstinencia total.

EL TABACO

Satanás ha tomado otras formas del mundo vegetal y las ha convertido en prácticas dañinas para el hombre. El uso del tabaco ha causado incalculables miserias y enfermedades, pérdida de propiedades y muerte. En el humo del tabaco están presentes más de 500 sustancias químicas, incluyendo 32 gases entre los cuales se encuentra en mortífero monóxido de carbono. El monóxido de carbono ejerce su efecto sobre la habilidad de transportar oxígeno de los glóbulos rojos. Disminuye la cantidad de oxígeno disponible para el cerebro y otros tejidos del cuerpo. Los cigarrillos acortan la vida. En un cigarrillo hay suficiente veneno como para matar a un hombre adulto. Una cajetilla de cigarro al día acorta la vida en cinco años, dos cajetillas en ocho años. Esto significa 18 minutos menos de vida por cada cigarrillo que se fume. Los fumadores gastan 50% más de su tiempo en hospitales que los no

fumadores. El cáncer del pulmón es 20 veces más común entre los fumadores. Las enfermedades del corazón es tres veces más común.

Las mujeres que fuman tienen una incidencia más alta de enfermedades del corazón y ataques al corazón que los hombres. Los fetos muertos en el vientre de sus madres y los partos prematuros son comunes entre las madres fumadoras y el promedio de peso de las criaturas al nacer es más bajo.

Aunque sus efectos mortales se desarrollan despacio, ningún otro agente mata a más personas por sí solo que el cigarrillo.

TE, CAFE, REFRESCOS DE COLA

El té, el café y los refrescos de cola son dañinos al cuerpo y todos tienen algo en común: Son estimulantes y forman hábito. La cafeína que está presente en los refrescos de cola, el café y en menor grado en el té, rivaliza ahora con el alcohol como la droga formadora de hábito más popular del mundo. Esas bebidas estimulan el sistema nervioso y el corazón y aumentan la secreción de ácidos en el estómago. Esto provoca nerviosismo, dolor de cabeza, irregularidad en los latidos del corazón, y es un factor en la producción de úlceras estomacales. La cafeína está presente en la Coca Cola, La Pepsi Cola y otros refrescos y es especialmente dañina para los niños y sus sistemas nervioso sensible.

LAS DROGAS

Recientemente hemos sido advertidos de otras plantas que Satanás usa para degradar al hombre a una forma inferior. El uso de marihuana y narcóticos está barriendo al mundo entre los jóvenes. No hay país ni ciudad libre de esta práctica dañina. Ni siquiera los jóvenes de familias religiosas ni de las mejores familias han quedado inmunes. La gente está cada vez más ansiosa de experimentar nuevas emociones y excitaciones, así que prueba cualquier cosa. Los efectos que la marihuana y otras drogas ejercen sobre la mente son completamente imposibles de predecir. La persona que las usa sufre distorsión de sus sensaciones y valores y muchos cometen suicidios y crímenes bajo sus efectos. Oculta en el trasfondo del uso de la marihuana, los delirantes y el LSD está la terrible amenaza de la narcomanía (opio, heroína y morfina), y una vida de total esclavitud al demonio. No existe ninguna cura reconocida para estos vicios, excepto el poder de Dios.

Como vemos, todas estas sustancias dañinas paralizan y confunden el cerebro, disminuyendo así los sentidos. Puesto que los nervios del cerebro son el único medio por el cual el cielo se puede comunicar con el hombre y afectar su vida, debemos mantenerlo limpio y libre de toda sustancia venenosa.

LA VIDA SALUDABLE ES PROGRESIVA

Hemos acabado de estudiar los efectos dañinos del alcohol, el tabaco, el té, el café y las drogas. De ellas nos abstuvimos cuando abrazamos el cristianismo, pero al avanzar hacia la madurez cristiana seguimos progresando en nuestras prácticas y hábitos de salud.

Al estudiar estas lecciones, hemos visto que la buena salud se ayuda a mantener por medio de la obediencia a las leyes naturales de la salud. Hemos visto el motivo por el cual no debemos comer entre comidas. Hemos visto el daño que hace el exceso de azúcar en la alimentación. Hemos visto que los alimentos variados nos proporcionarán las proteínas adecuadas. Sabemos ahora el peligro de comer mucha grasa en los alimentos. Entendemos la importancia de practicar las leyes de la actividad física, el descanso (mental y físico), la respiración profunda, la línea de pensamientos correctos, la higiene (dentro y fuera del cuerpo) y el uso del agua pura.

La vida saludable, esencia del mensaje de salud, es un proceso de crecimiento continuo. Pero algunos tienen ideas erróneas. No vamos a ganar religiosidad dejando la carne, rehusando un pedazo de bizcocho o corriendo kilómetros en ocho mi-

nutos. Otros piensan que reforma significa simplemente dejar de comer ciertos alimentos perjudiciales. Puesto que no entienden claramente los principios de salud, sus mesas todavía se ven llenas de golosinas dañinas. Otros van al otro extremo: incapaces de obtener los alimentos más deseables, y en lugar de usar las cosas que suplirían la falta, adoptan una alimentación pobre. Otros piensan que, siendo que la reforma pro salud requiere una alimentación sencilla, no hay tanta necesidad de seleccionar y preparar alimentos, así que sufren deficiencias. Y hay algunos que no comerían ni un solo pedazo de carne, aunque siguen comiendo exceso de dulces, merendando, sin hacer suficiente ejercicio y violando algunos otros principios importantes de la salud.

Nunca olvidemos el gran objetivo de nuestro mensaje de salud: *Asegurar el más alto desarrollo del cuerpo, la mente y el alma*. El mensaje de salud es un método positivo y razonable de vida. Un proceso continuo que conduce a la vida eterna. Como la santificación, es un proceso de toda la vida. Al seguir adelante por fe, a la luz que ya nos ha sido dada, más rayos de luz brillarán en nuestro sendero.

La luz que Dios nos ha dado sobre la vida saludable es para nuestra salvación y la salvación del mundo. Nuestros cuerpos constituyen la morada de nuestro Creador y él quiere que seamos mayordomos fieles. "Porque vosotros sois el templo del Dios viviente, como Dios dijo: Habitare y andaré entre ellos y seré su Dios, y ellos serán mi pueblo" (2 Corintios 6:16).

LA VIDA SALUDABLE ES EQUILIBRADA

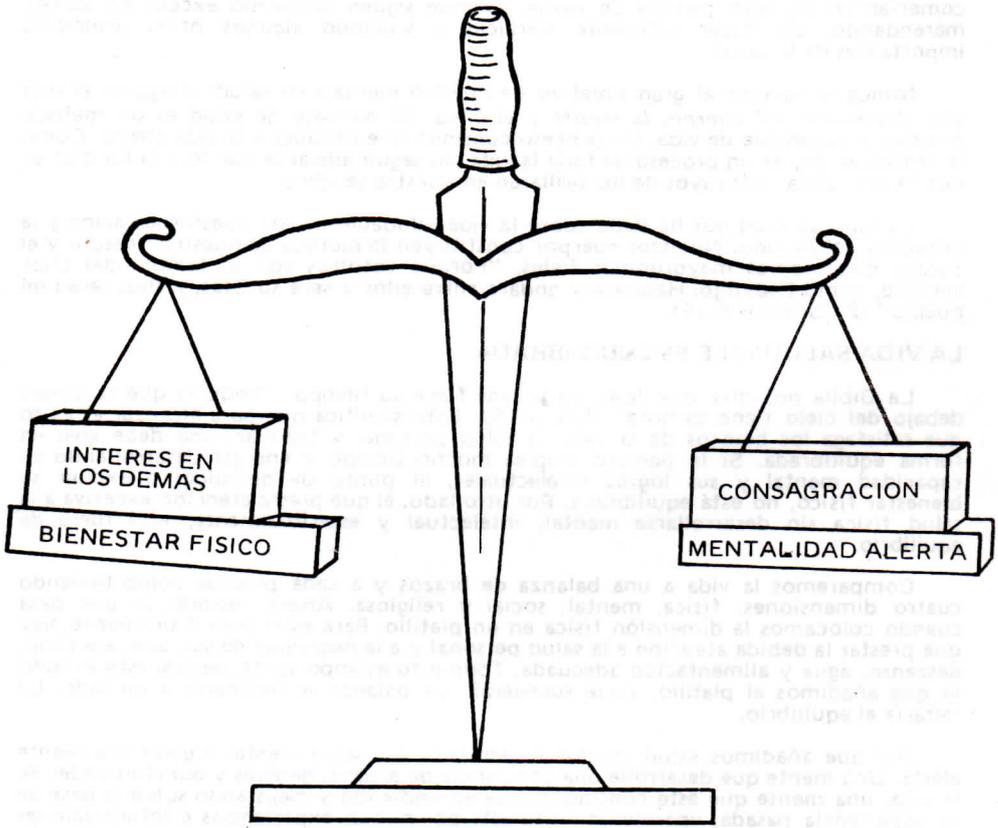
La Biblia nos dice que todo en la vida tiene su tiempo. "Todo lo que se quiere debajo del cielo tiene su hora" (Ecl. 3:18). Esto significa que para alcanzar el éxito que satisfaga los blancos de la vida, la salud personal y familiar, uno debe vivir en forma equilibrada. Si la persona emplea mucho tiempo y energía desarrollando su capacidad mental y sus logros intelectuales, al punto de descuidar o excluir su bienestar físico, no está equilibrada. Por otro lado, el que presta atención excesiva a la salud física sin desarrollarse mental, intelectual y espiritualmente, está fuera de equilibrio.

Comparemos la vida a una balanza de brazos y a cada persona como teniendo cuatro dimensiones: física, mental, social y religiosa. Ahora, veamos lo que pasa cuando colocamos la dimensión física en un platillo. Para estar bien físicamente, hay que prestar la debida atención a la salud personal y a la necesidad de sol, aire, ejercicio, descanso, agua y alimentación adecuada. Todo esto es importante, pero si esto es todo lo que añadimos al platillo, ¿qué sucederá? La balanza se inclinará a un lado. Le faltaría el equilibrio.

Así que añadimos salud mental al otro lado. La salud mental sugiere una mente alerta. Una mente que desarrolle una conciencia de alegría, deberes y oportunidades de la vida; una mente que esté continuamente aprendiendo y mejorando sobre la base de su experiencia pasada; una mente entusiasta por nuevas experiencias e informaciones con otros. Este es el cuadro de una persona mentalmente alerta. Pero cuando todo esto se añade al otro platillo de la balanza, la escala se inclinará demasiado. Todavía no está en balance.

Mientras el individuo crece, va a la escuela, asiste a la iglesia, y se relaciona con la comunidad que lo rodea, está desarrollando otra dimensión de una vida completa: la salud social. Aprende los atributos de un buen ciudadano, aprende abnegación, tolerancia hacia los otros, servicio a favor de los demás. En otras palabras, es una persona que toma interés en lo que lo rodea. Al estar socialmente interesado en los demás, añade otra dimensión a su vida. Así que añadimos este aspecto importante de la vida a la escala. Pero de nuevo encontramos que no hay suficiente balance. Falta algo.

El hombre fue creado para la adoración. Actualmente y en todas partes del mundo, el hombre está adoptando a su manera, a menudo pervertida, pero así y todo, adorando a alguna deidad oculta. Como hemos visto al estudiar las funciones del



cerebro humano, la parte frontal es el centro de la razón, el discernimiento y la adoración, y podemos entender que el hombre no está en completo equilibrio a menos que entienda los principios de la verdadera adoración. El debe tener una norma segura para razonar, decidir y actuar. Así que añadimos esta cuarta dimensión a nuestra vida: el cometido espiritual. Ahora vemos que nuestra vida está en completo equilibrio. La santa ley es nuestra norma y Jesús es el ejemplo que debemos seguir en nuestra vida. El dijo: "Yo soy el camino, la verdad y la vida, nadie viene al Padre sino por mí" (Juan 14:6).

Únicamente Jesús nos ofrece el secreto de la salud espiritual y la felicidad. El nos ha mostrado el camino por medio de su trato con el hombre. El estuvo en contacto con la gente. El descendió con el fin de mezclarse con la gente yendo donde ellos estaban. El se identificó con la raza humana, llegando a ser un Hombre entre los hombres. Doquiera iba, mostraba su preocupación por el hombre mediante un interés amante. Jesús fue sanador del cuerpo y del alma. Cada vez que tocaba a un enfermo, se efectuaba la curación. El sentía compasión por las multitudes. El lloró. El ayudaba a la multitud con ternura. Cristo vino para mostrar al hombre el ejemplo de una vida equilibrada. Su muerte demostró cuán dedicado estaba. Sólo nuestro sometimiento total a Jesús nos podrá ayudar a llevar una vida equilibrada en esta tierra y una vida eterna en el más allá.

La salud total requiere que todas las dimensiones de la vida estén en contrapeso. La armonía física, mental, social y espiritual debe ser el blanco de cada persona. Jesús nos prometió esta clase de vida cuando dijo: "Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia" (Juan 10:10).

Esta VIDA EN ABUNDANCIA puede ser suya si sigue las sencillas instrucciones dadas por el Señor por medio de sus siervos.

TEMA DOCE

AGUA

ABRAHAM A. ACOSTA MD., MPH.

Su cuerpo, como hemos visto, es la más maravillosa de las máquinas. Por tanto, merece el mejor cuidado. Pero, lo extraño es que la gente abusa de sus cuerpos todos los días en muchas maneras. Ellos violan las leyes de salud por negligencia, ignorancia, o ataque directo, y así abusan de la más delicada maquinaria en el mundo: Ellos mismos.

La naturaleza, si se le da oportunidad, procuraría compensar los abusos que sufre, pero las violaciones de las leyes de salud preparan el camino para la enfermedad, el dolor y la miseria.

Falta de limpieza especialmente obstruye la maquinaria humana, o invita gérmenes mortíferos (bacterias) y decaimiento a que tomen lugar. Su cuerpo tiene barreras naturales contra los gérmenes y venenos. Usted ha visto ya algunos de estos, los glóbulos blancos y la mucosa en las vías respiratorias, pero una de las más importantes barreras o defensas contra los gérmenes es la piel.

Quizás usted nunca ha pensado de la piel más que una bolsa que sostiene todos los órganos, huesos y músculos juntos. Pero la piel, en realidad, es un órgano en sí, el cual tiene muchas funciones. Cubre un área de aproximadamente dos metros cuadrados (dependiendo de su tamaño), y pesa un poco menos de 3 kg. Esto es más que el cerebro o el hígado.

Una de las funciones de la piel es regular la temperatura del cuerpo. La piel es condicionador natural del aire. Lo hace produciendo transpiración o sudor el cual se evapora sobre la piel, de esta manera enfriando el cuerpo. Una persona en un día

cálido, haciendo ejercicio, podría perder hasta 6 litros de sudor. Normalmente pierde de 1 a 2 litros de sudor cada día.

La piel, para que pueda funcionar correctamente, debe mantenerse limpia. A los gérmenes les encanta lugares sucios y grasosos para vivir. Y las infecciones de la piel y el salpullido (especialmente entre los niños) son los comunes resultados del desaseo.

Así, que vamos a darle una receta esta tarde que la ayudará a tener mejor salud. La receta es muy simple y abundante; tiene que ver con algo que yo tengo en mi mano. ¿Qué es? Sí agua.

El 70% del mundo es agua. Los astronautas, mirando a la tierra desde el espacio exterior, vieron una hermosa esfera azulina y parches marrones en donde estaba la tierra. El 70% de nuestro cuerpo está construido de agua, sí, el 70% de nuestro cerebro es agua. Probablemente el 70% de los alimentos que comemos es agua también. El agua es casi tan esencial para la vida como lo es el aire. Todos nuestros órganos necesitan agua. Cada una de las miles reacciones químicas que toman lugar en el cuerpo requieren agua para funcionar. Dios ha abastecido el mundo con agua por medio de nuestros hermosos océanos, ríos, lagos, nieve y lluvia. Hay la misma cantidad de agua como hubo al tiempo de la creación. Porque el agua es usada una y otra vez por evaporación y condensación.

El agua puede ser contaminada y ensuciada por el descuido y desperdicio del hombre. Cuando esto pasa se puede esparcir la enfermedad. El hombre está fuera de armonía con el resto de la creación de Dios. Hay algunos ríos en el mundo que están tan contaminados y sucios que todos sus peces han muerto. El agua debe ser limpiada y purificada por la luz del sol y el aire fresco a fin de sostener la vida.

Su cuerpo tiene también un sistema purificador. Es el sistema de filtro más maravilloso del mundo -sus riñones. Aunque pesan solamente unos pocos gramos, sus riñones inspeccionan todo el líquido en su cuerpo muchas veces al día.

Los delicados filtros, un millón de ellos en cada riñón, saben exactamente qué sustancias deben dejar pasar y cuáles retener. Estos filtros no trabajan todos a la vez; cada uno tiene su periodo de descanso. El líquido y los desperdicios, pasan entonces a través de delicados tubos. 300 litros de líquido son filtrados en un día, sin embargo nosotros excretamos solamente un promedio de un litro de orina al día. Así que 299 litros son purificados y absorbidos por estos tubos diariamente.

El agua es un elemento tan importante para la vida, que bien se puede decir que es más necesaria que los alimentos, ya que podemos vivir semanas sin comer, pero no sin tomar agua.

El agua se necesita para el funcionamiento de todo el organismo. Es un elemento básico de la sangre, linfa, y secreciones corporales (dentro y fuera de cada célula). Es un elemento estructural de las células, pues si pierden agua, pierden su figura. Es el elemento donde se efectúan los cambios químicos y biológicos de nuestro cuerpo.

Es el vehículo donde viajan todos los nutrientes; participa en la digestión, absorción, circulación y excreción de los desechos. Regula la temperatura, provee lubricación para las articulaciones y los órganos internos.

Se ha calculado que cada 24 horas:

- a) 4 litros (1.058 gal.) de agua circulan siempre en la sangre.
- b) 8 litros (2.11 gal.) de jugo gastrointestinal son producidos.
- c) 50 litros (12.2 gal.) de agua cruzan las membranas celulares.
- d) Un litro a litro y medio (2.113 a 3.169 pintas) de orina es eliminada por el riñón.
- e) 800 ml a 1000 ml (2.113 pintas) se eliminan en forma de sudor y vapor de agua pulmonar.
- f) 200 ml (un poco menos de un cuarto de pinta) se pierde por las heces, si no hay diarrea.

La gran mayoría no se da cuenta de la importancia vital del agua para nuestro cuerpo, pues un 55 a 65 por ciento del cuerpo de un hombre adulto es agua; el de una mujer es de 50 a 55 por ciento, en los niños es hasta el 80% de agua. El 70% del cerebro es agua y este elemento es indispensable para los pulmones, riñones, estómago, hígado, intestinos, piel, etc.

En casos de deshidratación, si se pierde el 10% del agua del cuerpo es muy grave y la pérdida del 20 al 22% es fatal.

Como podemos ver, el agua es esencial para el funcionamiento normal de nuestro cuerpo, por lo cual debemos ingerir suficiente cantidad para que no sufra ninguna célula.

Una simple regla de salud para mantenerse limpio por dentro y por fuera, es tomar mucha agua pura y clara, y usar mucho jabón y agua diariamente para bañarse y mantener la piel limpia. Nuestra receta para un mejor vivir es: Tomar 4 - 6 vasos de agua al día; 1 al levantarse; 1 - 2 antes de almuerzo, y 1 - 2 vasos en la tarde. Si usted sigue estas reglas de salud fielmente, usted ayudará a equilibrar su vida nuevamente.

TEMA TRECE

"LA OTRA CARA DEL AZÚCAR" ABRAHAM A. ACOSTA MD., MPH

El uso del azúcar en sus diferentes formas y presentaciones ha llegado a estar íntimamente relacionado con el comportamiento social de los que vivimos en el siglo XX.

Observa esto: Tomásito está cumpliendo su primer año de vida. Su familia ha reunido algunos de sus amiguitos para celebrarlo y . . . ¿Cuál es el centro de la fiesta? pues ¡Tomásito! pensarán ustedes. Pero tal vez se equivoquen. Esto no sería una fiesta de cumpleaños sin un gran ponqué para celebrar y sin los refrescos azucarados, confites y golosinas que siempre caracterizan este tipo de reuniones infantiles.

Por otra parte, muchos padres y maestros usan dulces para premiar a los niños que se portan bien; para estimularlos a que sean mejores.

Es una verdad que los hábitos cultivados en la infancia repercuten en el comportamiento de nuestra vida cuando ya somos adultos: El ponqué no podrá faltar en una boda que se respete y siempre habrá un postre cargado de azúcar después de las comidas, en la mesa de muchas familias.

Gente de todas las edades están siendo animados constantemente a participar de golosinas, galletas, helados, gaseosas, malteadas y compuestos azucarados de todo tipo.

No es un secreto que el consumo de azúcar ha aumentado considerablemente en la población a través de los años. Tomemos por ejemplo los datos de Estados Unidos de Norteamérica:

En 1822 el promedio de consumo de azúcar por persona y por día, en ese país era de 2 cucharaditas. Esta cantidad aumentó a 10 cucharaditas persona/día en 1870, a 20 en 1905 y a 33 en 1974. Se estima que en la actualidad la cifra es mucho mayor y que cada norteamericano consume más de 100 libras de azúcar por año. Estos datos son comunes aun en muchos países en vía de desarrollo. Si este azúcar se consumiera en forma natural significaría que cada persona debe tomar diariamente el jugo de un trozo de caña de azúcar que mida casi 30 metros de largo. Esto es algo realmente imposible. Pero la industrialización ha refinado y concentrado este azúcar de la caña que nos permite, a expensas de nuestra salud, consumir más de 33 cucharaditas al día, casi sin darnos cuenta. Observe el contenido de azúcar en las siguientes preparaciones:

Un helado contiene cuatro cucharaditas de azúcar.

Una gaseosa contiene ocho cucharaditas de azúcar.

Una taza de malteada contiene 15 cucharaditas de azúcar.

Una banana split contiene 24 cucharaditas de azúcar.

Una barrita de chicle contiene 0.5 cucharaditas de azúcar.

Una barra mediana de chocolate lleva siete cucharaditas de azúcar.

Una taza de chocolate o café contiene cinco cucharaditas de azúcar.

A todos nos gustan los dulces. Los hemos estado consumiendo en grandes cantidades desde que éramos niños hasta que se ha formado un fuerte hábito en nuestro organismo, difícil de abandonar.

¿Realmente es inofensiva esta costumbre? ¿Como se relaciona este comportamiento (el consumo exagerado de azúcar refinada) con nuestra salud?

Muchos padres se quejan que sus niños no tienen apetito y se resfrían con frecuencia.

Es bueno recordar que una de las más frecuentes causas de pérdida del apetito o inapetencia en los niños lo constituye la inadecuada costumbre de consumir golosinas entre las comidas. Un niño que desayuna a las 7:30 de la mañana y que a las 9:00 se

bebe una gaseosa, a las 10:00 come galletas o helados, no esperemos que a las 12:00 tenga suficiente apetito como para comer todo lo que se le coloque en el plato.

Por otra parte un efecto indeseable del consumo de azúcar refinada, en el organismo es que limita y en algunos casos destruye la capacidad de lucha de los leucocitos o glóbulos blancos. Estas células juegan un papel muy importante entre los mecanismos de defensa del organismo humano. Y el uso de azúcar refinada limita su acción.

Varios trabajos de investigación han puesto de manifiesto este hecho. La siguiente tabla nos muestra el efecto que el uso de azúcar tiene sobre los leucocitos:

Cucharadita de azúcar en una toma destruir bact.	Bacterias que elimina un leucocito	% de falla en
0	14	0
6	10	25%
12	5.5	60%
18	2	75%
24	1	92%
Diabético sin control	1	92%

Gran parte de la disminución en la capacidad de los glóbulos para destruir bacterias ocurre alrededor de dos horas después de haber ingerido azúcar.

Estos estudios sugieren que limitando el consumo de azúcar aumenta la capacidad del cuerpo para contrarrestar infecciones.

Por otra parte se sabe que el azúcar refinada hace parte de las llamadas "calorías vacías". No tiene ni vitaminas, ni minerales y el organismo humano para metabolizar y aprovechar este carbohidrato hecha mano de sus propias vitaminas y minerales. De ahí que al azúcar refinada algunos le han llamado "ladrón" de calcio".

El acentuado uso de azúcar se ha relacionado como un importante factor de riesgo para contraer muchos de los males que afectan y matan a numerosas personas hoy día. Aquí están incluidos problemas serios de salud como la diabetes, la obesidad, aumento de los triglicéridos o grasas de la sangre, etc. Los que a su

vez se relacionan con otras enfermedades que ocupan las primeras casillas como causas de muerte a nivel mundial.

Tal vez el efecto indeseable que más conocemos del azúcar es el relacionado con la salud oral. Particularmente, el papel que desempeña en el origen de las caries dentales.

Numerosos estudios muestran una relación directa entre el consumo de azúcares refinados y las caries dentales. Es evidente además que cuando las madres reciben una dieta adecuada, los hijos vienen al mundo con una gran ventaja en comparación con los hijos de madres que se alimentan con una dieta alta en azúcar y cereales refinados.

¿Cómo puede usted reemplazar el azúcar refinada en su dieta y gozar de esta manera de una mejor salud? Siga las siguientes recomendaciones.

1. Use frutas en abundancia. Acostúmbrase en lo posible a consumir la fruta entera, así no necesitará endulzar jugos, mermeladas, etc. Use con más frecuencia las frutas como postres. Sirva los cereales muy bajo en dulce y añádale suficiente fruta fresca para mejorar su sabor. Tome jugos naturales de frutas en vez de agua con azúcar, gaseosas, etc.

Recordemos que el azúcar refinada hace parte de las calorías vacías. No tienen ni vitaminas ni minerales. Es mucho más saludable si deseamos endulzar algo extra usar el azúcar en su forma natural o lo más parecido a ese estado. Por ejemplo Miel de caña, panela, miel de abejas. Aún así estos dulces deben usarse con moderación. La miel de abejas además de ser una sustancia deliciosa es también muy nutritiva y tiene propiedades medicinales. Esta miel la hacen las abejas evaporando el néctar de las flores por lo que es un alimento natural. Por ser un compuesto muy concentrado no debemos excedernos en su uso.

Disminuir el consumo de carbohidratos refinados, es otra ley de la buena salud.

TEMA CATORCE

EL CANCER Y SU PREVENCIÓN ABRAHAM A. ACOSTA, MD., MPH

¡CANCER! Hay muy pocas palabras en el mundo de la medicina que como ésta, despierte tanta inquietud e infunda tanto temor a la mayoría de las personas. Y en verdad hay variadas razones que justifican esa actitud. El cáncer figura todavía entre las primeras causas de muerte no sólo en los países industrializados, sino en los en vías de desarrollo. En muchos lugares del mundo, si se sigue la evolución que se ha venido observando durante los últimos años, al llegar el año 2.000, una de cada tres personas desarrollará algún tipo de cáncer.

Una de cada 14 mujeres desarrollará algún tipo de cáncer de seno; uno de cada 30 hombres desarrollará cáncer del pulmón. Pero las estadísticas nos permiten también mirar el lado claro o positivo de las cosas. Se ha determinado que si se siguen las medidas de prevención primaria podemos reducir la incidencia de cáncer en más de un 15%. Y si conseguimos hacer un diagnóstico precoz de la enfermedad se puede lograr hasta un 50% de curación de los casos globales de cáncer en el adulto y hasta un 70% de curación de los casos globales de cáncer en la niñez.

Estudios epidemiológicos nos han permitido hoy establecer que el cáncer es en gran parte una enfermedad evitable. Muchos tipos de cáncer muy frecuentes en un país son raros en otros, y aunque en realidad las principales causas de estas grandes diferencias internacionales siguen siendo objeto de estudio, todo nos parece indicar que las mismas, se deban a variaciones entre los hábitos y el estilo de vida entre un país y otro.

El cáncer se define como una condición causada por la falta de control de parte del organismo sobre el crecimiento celular. Esta falta de control se traduce en una multiplicación exagerada

de las células en determinado tejido y órgano. El comportamiento de esta situación varía dependiendo del sitio donde se origine.

El cáncer es considerado una enfermedad multifactorial, es decir, una enfermedad donde participan múltiples factores para producirlo. Estos factores reciben el nombre de factores de riesgo. Entre ellos tenemos factores genéticos, factores ambientales, geofísicos, de infección y factores relacionados con ciertos hábitos de las personas. Observemos la siguiente tabla:

TABLA
 IMPORTANCIA RELATIVA DE DIVERSOS FACTORES
 CANCERIGENOS CONOCIDOS

FACTORES	MEJOR
ESTIMACION	
Tabaco	30
Alcohol	3
Régimen Alimenticio	35
Historia Sexual y Reproductiva	7
Profesión	4
Contaminación	2
Factores Geofísicos	3
Infecciones	10

De todos los factores cancerígenos conocidos que observamos en la tabla, a los tres primeros: Tabaco, alcohol y alimentación se les atribuye aproximadamente el 70% de las causas de padecimiento de cáncer. Lo que equivale a decir que si dejamos de fumar, suspendemos el consumo de bebidas alcohólicas y mejoramos nuestros hábitos alimenticios con más frutas frescas, verduras, granos y cereales integrales y con menos grasas saturadas y alimentos procesados, estaríamos disminuyendo el 70% de las causas atribuibles a los fallecimientos por cáncer en la población general.

Es muy importante el diagnóstico precoz. Sin embargo creo que es importantísimo promover un estilo de vida que prevenga la aparición del cáncer. La sociedad Americana "Contra el Cáncer" ha divulgado una serie de recomendaciones que constituyen un verdadero código de prevención al cáncer. Estos principios están también involucrados en el llamado "Código Europeo Contra el Cáncer" y son promovidos por las ligas de lucha contra el cáncer en muchos países. Veamos:

1. No fume ni use tabaco en ninguna forma.
2. Evite el consumo de bebidas alcohólicas.
3. Evite el exceso de peso y el consumo de grasas saturadas en su alimentación.
4. Consuma frecuentemente frutas y verduras frescas, granos y cereales integrales.
5. Siga las recomendaciones sanitarias y de seguridad, especialmente en el ambiente laboral, referente a la producción, manipulación o utilización de cualquier sustancia que pueda producir cáncer. Use si es necesario en su trabajo mascarillas, delantales, protectores, etc.).
6. Evite la exposición excesiva al sol, sobre todo si usted es una persona de tez blanca.
7. No se exponga innecesariamente a los rayos X.
8. No se automedique con estrógenos. Ellos deben usarse sólo en caso de necesidad y prescritos por el médico.

El cáncer no debería tomarnos por sorpresa. A continuación identificaremos algunas señales de peligro a las que debemos estar atentos.

SEÑALES DE PELIGRO EN CANCER

- Una úlcera que no cicatrice.
- Un tumor o bulto en los senos o cualquier otra parte del cuerpo.

- Cambios en una verruga o lunar.
- Hemorragias menstruales irregulares o flujos.
- Indigestiones frecuentes o dificultad al tragar.
- Ronquera o tos persistente.
- Sangre en las deposiciones o en la orina.

Si aparece alguna de ellas, consulte inmediatamente con su médico.

TEMA QUINCE

LAS AVENIDAS DEL ALMA

(Sentidos especiales)

CITA DE MEMORIA: "Los que no quieren ser víctimas de los ardides de Satanás deben custodiar cuidadosamente las avenidas del alma" (M.J. 283).

INTRODUCCION

Cuando Dios hizo al hombre, tenía en mente la importancia de la comunicación con él. El ser humano, con todo su mecanismo y procesos maravillosos, sería solamente una colección de sistemas intrincados y mecanismos extraordinarios si no tuviera la manera de comunicarse con el mundo que lo rodea y con Dios, su Hacedor. De manera que el objetivo principal de los sentidos especiales a los cuales se los conoce como "avenidas del alma" es que el hombre se pueda comunicar con Dios y con los demás seres creados.

Antes de pecar, Adán podía ver a Dios cara a cara. Podía tocarlo y escucharlo. Cuando el pecado lo separó de Dios, Adán pudo seguir viendo, escuchando y apreciando las obras creadas por Dios; podía leer las Escrituras. Mediante sus sentidos físicos todavía podía seguir conociendo a Dios.

Satanás ha hecho todo lo que está a su alcance para entorpecer el propósito de estos sentidos especiales. Con frecuencia se usan ahora para gratificación propia, en lugar de usarse para glorificar a Dios. El enemigo induce la tentación y hace lucir atractivo el pecado, creando sensaciones que apelan a la vista y al oído, fantasías danzantes de dibujos, colores y cuadros que sugieren pensamientos malos y estimulan las bajas pasiones. Las cosas materiales nos resultan atractivas a la vista y despiertan interés por el dinero por sobre todas las demás cosas. Con los oídos escuchamos argumentos de las filosofías mundanas y de la falsa ciencia, música estrepitosa y voces de dulces canciones de amor apasionado que nos alejan de Dios y nos impiden escuchar esa "vocecita apacible y delicada". Satanás ha pervertido las funciones de las delicadas papilas gustativas, de modo que apetecemos alimentos y bebidas fuertes y estimulantes.

Todas estas avenidas de sensaciones y sentimientos deben ser bien guardadas y dedicadas al servicio de Dios si queremos disfrutarlas más abundantemente. Para saber cuidarlas mejor, vemos cómo son y cómo funcionan estos estupendos órganos de los sentidos especiales.

EL TACTO

Lo que comúnmente se conoce como sentido del tacto incluye también la sensación de presión, dolor, calor y frío, además del tacto en sí. Los resultados de estas sensaciones dependen de lo que se toque. Un metro cuadrado de piel contiene 4 metros de nervios, 3.000 células sensorias y 200 terminales nerviosos para registrar el dolor.

Es interesante notar que Dios ha hecho diferentes clases de nervios para recibir distintas sensaciones y ha suplido algunas partes de nuestro cuerpo con más de una clase que de otra. Por ejemplo, hay muchos más puntos receptores en la punta de la lengua y en los dedos que en cualquier otra parte del cuerpo. Dios sabía que

disfrutaríamos la sensación de las diferentes texturas. El sabía que necesitaríamos saber cuando estábamos heridos, o haría mucho frío o calor. Hay provisión para cada una de estas sensaciones gracias a los distintos "puntos de contacto receptores" con los cuales fuimos dotados.

A la lengua la asociamos enseguida con el sentido del gusto. Pero ¿sabía usted que en la lengua existen diferentes zonas gustativas? La punta de la lengua es sensible al gusto del dulce, los lados identifican los sabores salados y amargos, la parte posterior nos dice cuando algo está agrio y el medio carece de habilidad para gustar nada.

Los gustos dependen de sustancias químicas que se disuelven en los líquidos alrededor de las papilas gustativas, que son los órganos del gusto. No se puede probar nada seco hasta que haya sido disuelto en la saliva. Los órganos del gusto telegrafían entonces el sabor (o combinación de sabores) al cerebro, y nos damos cuenta del gusto.

Las papilas gustativas son tan sensibles que pueden captar cantidades pequeñísimas de diferentes sabores. No obstante, las especias y condimentos pueden provocar que las papilas gustativas pierdan algo de su habilidad de identificar sabores que de otro modo notarían. Cuando esto sucede, a menudo la persona tiene que comer alimentos con sabores fuertes para que le gusten. Quizás se ha dado cuenta que cuando se tiene catarro, los alimentos no le saben lo mismo. Esto se debe a que el sentido del olfato está íntimamente ligado al sentido del gusto, como veremos.

EL OLFATO

El órgano del olfato está localizado en la parte de la cavidad nasal. En los seres humanos ocupa sólo una pequeña parte, unos 2 1/2 cm. cuadrados. En los perros ocupa un espacio 40 veces mayor.

El motivo por el cual no podemos oler nuestra propia respiración es que el aire que exhalamos pasa por la parte inferior del pasaje nasal. También sucede que este órgano se cansa fácilmente del mismo olor y pronto deja de olerlo. Esto explica por qué hay gente que puede vivir junto con aves domésticas y no reparan en los olores que le rodean. O, como suele suceder, que la persona no se da cuenta del olor de su propio cuerpo. Cuando tenemos catarro, la membrana mucosa del pasaje nasal se inflama y se tuye por las mucosidades, por lo que no podemos oler debidamente.

El olor depende de la presencia de moléculas de las sustancias que exhalan olor. El órgano del olfato capta las moléculas en el aire y telegrafía al cerebro la reacción química. Entonces podemos darnos cuenta qué es lo que olemos y cuán cerca de nosotros está la causa del olor.

Las autoridades en la materia creen que la mitad de nuestra capacidad del gusto radica en el resultado de asociar ciertos olores con sabores. Las personas con los ojos y la nariz tapados tienen mucha dificultad para diferenciar entre sí los alimentos. Por eso, el gusto puede realmente ser gusto + olfato.

LA VISTA

Los ojos nos proporcionan una mejor comprensión de lo que está pasando a nuestro alrededor. Se les conoce como las "ventanas" del alma. Gracias a estos magníficos sentidos podemos reconocer las formas, los colores y el movimiento. Vemos las caras de nuestros amigos. Disfrutamos de la naturaleza. Podemos leer y, por lo tanto, aprender. Los ojos reciben sensaciones de distancias cortas y largas. Podemos ver el sol, que es un millón de veces más brillante que esta página. Cuando nuestros ojos están descansando, podemos ver algo en la oscuridad, sólo una millonésima del brillo de esta página. Por la noche podemos ver la luz de un fósforo que esté a varias millas de distancia.

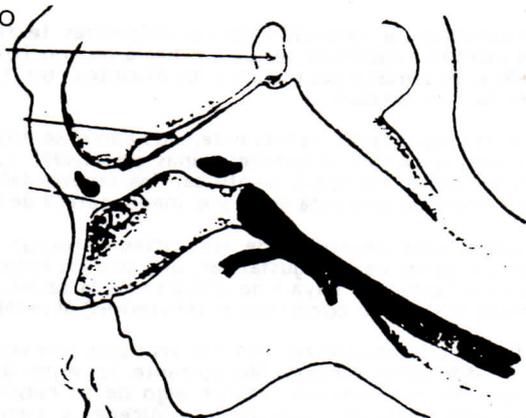
En muchos sentidos, los ojos son como una cámara fotográfica. La luz pasa a través de una protección transparente que se llama córnea y sigue a través de una cavidad (la pupila), que, al igual que el obturador de una cámara, se abre o se cierra,

CENTRO DEL OLFATO
EN EL CEREBRO

NERVIO DEL OLFATO

ORGANO DEL OLFATO

EL OLFATO



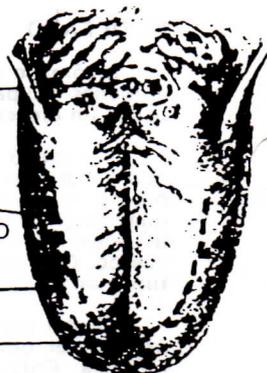
EL GUSTO

AMARGO

AGRIO

DULCE

SALADO



EL TACTO

DOLOR TACTO

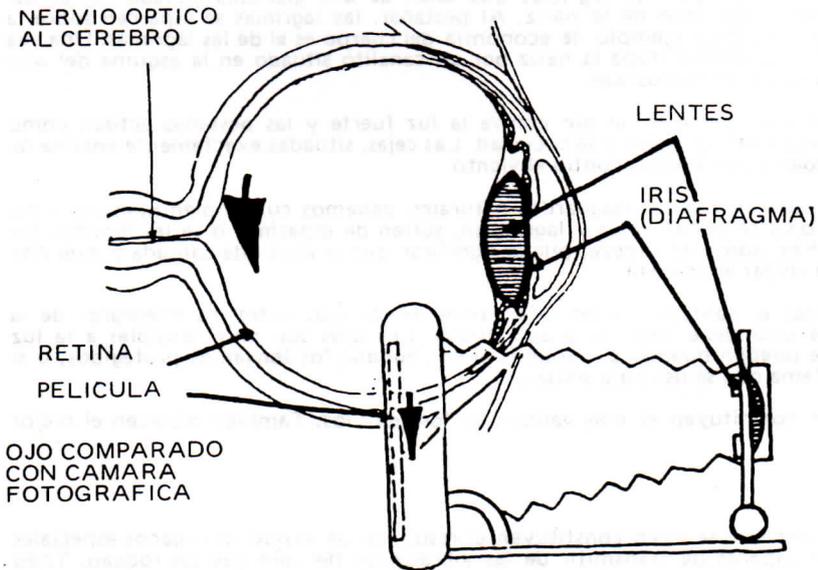
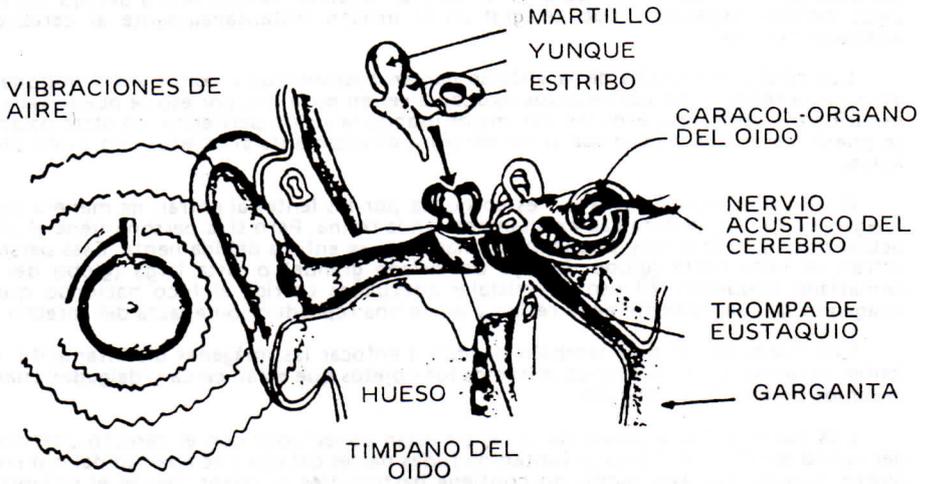
CALOR PRESION

TRACCION

FRIO



EL OIDO



dependiendo de la cantidad de luz que entra. Luego pasa a través de un lente y se enfoca sobre la "película" (retina) en la parte posterior del ojo. En la cámara, la película se tiene que quitar para desarrollar el negativo, pero la retina del ojo contiene unos nervios especiales que telegrafían la imagen instantáneamente al cerebro, y entonces "vemos".

Las células especiales de la vista se llaman bastoncillos y conos y hay millones de ellos en la retina. Los bastoncillos ayudan a ver en poca luz, por eso se puede ver en la oscuridad. Los conos permiten ver mejor usando la visión periférica, en otras palabras, se puede ver mejor a poca luz si no miramos directamente al objeto, sino a uno de sus lados.

En los ojos normales, la luz es enfocada por los lentes al entrar, de manera que la imagen de lo que se mira cae exactamente en la retina. Pero si la persona tiene el globo ocular muy grande o muy pequeño, la imagen no se enfoca debidamente. Esas personas sufren de vista corta (globo del ojo demasiado grande) o vista larga (globo del ojo demasiado pequeño). El uso de cristales adecuados corrige el foco haciendo que la imagen caiga exactamente en la retina y envíe una reproducción exacta del cerebro.

Los lentes de los ojos también ayudan a enfocar las imágenes distintamente. Los lentes se ponen gruesos cuando miramos los objetos que están cerca y delgados cuando miramos objetos a la distancia.

Los bastoncillos y conos de la retina están conectados con el cerebro por medio del nervio óptico. Las fibras se juntan de todas partes del ojo y se apartan del ojo en un punto. Siendo que este punto no contiene bastoncillos ni conos, recibe el nombre de "punto ciego". Debido a que el punto ciego está a la derecha de un ojo y a la izquierda de otro, no lo notamos, porque los dos ojos se enfocan de dos posiciones diferentes.

Los ojos están protegidos de muchas maneras. Continuamente están siendo lavados y lubricados por las lágrimas que salen de una glándula situada detrás del párpado superior del lado de la nariz. Al pestañar, las lágrimas se esparcen sobre la superficie del ojo. Otro ejemplo de economía del cuerpo es el de las lágrimas. Una vez usadas en el ojo, drenan hacia la nariz por un canalito situado en la esquina del ojo, donde se convierte en mucosidad.

Los párpados protegen al ojo contra la luz fuerte y las pestañas actúan como mamparas para evitar el polvo y la suciedad. Las cejas, situadas exactamente encima de los ojos, ayudan a protegerlos contra el viento.

A pesar de esos buenos resguardos naturales, debemos cuidar bien nuestros ojos. Cuando los ojos se ponen rojos y lagrimean, sufren de espasmos o se les hinchan los párpados y hay dolor de cabeza, puede significar que la vista está cansada y que hay necesidad de visitar al oculista.

Para evitar el contagio de las infecciones de los ojos entre los miembros de la familia, cada uno debe usar su propia toalla. Los ojos son muy sensibles a la luz brillante y se pueden quemar si miramos el sol; aunque los tengamos protegidos, o si miramos la llama que se usa para soldar.

Los ojos constituyen el más valioso de los sentidos. También merecen el mejor cuidado.

EL OIDO

Los sonidos que se oyen constituyen el resultado de lo que los órganos especiales del oído son capaces de transmitir de las vibraciones del aire que los rodean. Todo sonido se transmite por medio de ondas de sonido invisibles, que si las pudiéramos ver, nos recordarían las ondas que causa una piedra tirada a un depósito de aguas tranquilas. El número de "ondas" (vibraciones) que se producen cada segundo determinan cuán alto o bajo es el sonido (no cuán fuerte o apagado). Mientras más vibraciones se produzcan por segundo, más alto será el tono del sonido. La mayoría de

nosotros podemos escuchar sonidos que oscilan entre 40 y 18.000 vibraciones por segundo.

¿Cómo llegan al cerebro los sonidos que empiezan como vibraciones de aire para ser identificados? Se quedará asombrado con la respuesta a esta pregunta si sigue las diferentes etapas. Primero, las vibraciones son captadas por el oído externo y un tubo (canal) en forma de embudo. Para proteger el oído, el canal está revestido con vellos y glándulas que producen cerumen.

Cuando las vibraciones penetran por el canal, golpean el tímpano, que es una estructura parecida a la piel, que se extiende bien ajustada a lo largo del canal.

En el interior del tímpano hay tres huesecillos delicados llamados martillo, lenticular y estribo. Estos huesecillos están pegados a la cavidad del oído medio y transmiten las vibraciones desde el tímpano hasta el oído interno lleno de fluido. Este es el resultado de la vibración del martillo causada por el tímpano (al cual está adherido). El martillo a su vez empuja el yunque. El yunque mueve el estribo, que a su vez hace vibrar el líquido del oído interno.

Pero eso no es todo. El líquido del oído interno activa a continuación unas pequeñas protuberancias que parecen vellitos, (al igual como el martillo golpea las cuerdas de un piano, haciéndolas sonar). Estas protuberancias estimulan los nervios que llevan los impulsos al cerebro y entonces es que escuchamos. Todo esto sucede en fracciones de segundo. El piano tiene 88 cuerdas que permiten una escala de siete octavas y media. Las "cuerdas" del oído (las protuberancias en forma de vellitos) son 24.000. ¡De nuevo quedamos maravillados!

Hay un antiguo refrán que dice que "no se debe poner dentro del oído otra cosa que no sea el codo". Es una manera de decir que debemos tener mucho cuidado para no dañar una cosa tan delicada como el tímpano. Debemos impedir que entren bacterias dañinas al oído. Siendo que el oído medio y la garganta están conectados por un tubito muy fino, puede ser que una infección en la garganta se propague hasta los oídos. Este canal ayuda a mantener dentro del oído la misma presión que hay afuera. Por eso cuando la persona tiene catarro y se le inflama este canal a causa de una infección, los oídos se sienten como "llenos". La mucha altura produce el mismo efecto. Bostezar o tragar, alivian esta sensación.

COMO PROTEGER LAS AVENIDAS DEL ALMA

Hemos notado que cuatro de los sentidos más importantes están cuidadosamente protegidos por los huesos más duros del cuerpo: los del cráneo. Pero esta fuerte protección no es suficiente. Satanás quisiera que olvidáramos que nuestros sentidos son las avenidas de comunicación y que hay solamente dos fuentes con las cuales comunicarnos: Dios y Satanás. Después del pecado, Dios no intentó que fuéramos islas aisladas con el fin de mantener los sentidos libres de la influencia de Satanás. El consejo es "que el mundo sepa que la religión que profesamos no cierra ni congela las avenidas del alma" (T4, 59), y también se nos amonesta que "todos deben guardar sus sentidos no sea que Satanás gane la victoria sobre ellos; porque ellos son las avenidas del alma" (ML, 86). "Satanás y sus ángeles malos observan cada avenida que conduce al corazón humano procurando forzar a las almas para que acepten las sugerencias del mal" (SD, 159). La única solución consiste en mantener la mente afianzada en Dios. En lugar de escuchar las sugerencias mentirosas del diablo que nos pueden engañar para que pensemos que perdemos mucho al cerrarle estas avenidas, debemos pensar en todo lo que ganamos al obedecer a Dios. "Los pensamientos y la meditación en cuanto a las bendiciones que Dios nos concede cerrarán las avenidas del alma a las sugerencias del enemigo" (T4, 22).

Nada podemos lograr con nuestras propias fuerzas, pero la promesa de ayuda está asegurada. Podemos disfrutar de estas maravillosas avenidas del alma aquí, ahora y también en la eternidad.

TEMA DIECISEIS

CONTAMINACION POR RUIDO

Abraham A. Acosta MD., MPH.

Los avances tecnológicos propios de nuestra civilización han traído para el hombre resultados paradójicos. Por un lado, han mejorado en muchas áreas su grado de comodidad y bienestar, mientras por otro, muchos de ellos se han convertido en serios factores de riesgo para su salud, y aun para su supervivencia en la tierra.

El carro, por ejemplo, nos permite desplazarnos más rápidamente de un lugar a otro, pero nos ha privado del efecto saludable derivado de la costumbre de caminar.

Muchas actividades industriales aumentan el prestigio y poder de las naciones, pero sus desechos químicos, nucleares, etc., han contaminado el aire, el suelo, los ríos, los mares, lesionando seriamente la ecología del mundo.

En esta ocasión haremos referencia a una forma de contaminación ambiental, a la que no siempre se le presta la debida importancia y que es consecuencia en gran parte, de la industrialización propia de nuestro siglo. Abordaremos el tema acerca del ruido y su efecto sobre la salud.

Se acepta como ruido todo sonido desagradable que carece de calidad armónica o musical. Se le define como un sonido molesto, continuo o intermitente, producido en la vida diaria o del hogar por máquinas, tráfico aéreo o terrestre, equipos de sonido, etc.

Son innumerables las fuentes de ruido: Los originados en el comercio, la industria, restaurantes, discotecas, trabajo de fundición o carpintería, deportes y prácticas de tiro, la radio y televisión a todo volumen, vehículos automotores, motocicletas, en fin, todo lo que está rompiendo nuestra tranquilidad.

Se estipula que cerca del 70% de la población mundial está expuesta al ruido con todas sus secuelas sobre el organismo humano, particularmente sobre el oído.

Los ruidos al que están expuestos, los habitantes de las grandes ciudades, son tan continuos y de tan variables magnitudes que algunos expertos se han atrevido a afirmar que el mundo moderno es en realidad una fábrica de sordos. La sordera constituye el principal riesgo cuando nos exponemos al ruido excesivamente intenso o prolongado.

La sordera puede ocurrir de manera repentina o súbita por causa de un traumatismo acústico después de la exposición a un ruido de gran intensidad, como cuando estalla muy cerca de nosotros un petardo, balazo o bomba. Pero más comúnmente la sordera se manifiesta poco a poco como consecuencia de la exposición repetida por ejemplo a un ruido continuo de máquinas. Hay que tener en cuenta cuál es la intensidad de los ruidos. La unidad de medición que se utiliza es el decibel.

Cuando un ruido tiene una intensidad superior a 90 decibeles puede producir lesiones permanentes e irreversibles en el órgano de la audición.

Miremos algunos sitios donde se consiguen ruidos con esta intensidad.

El ruido que proviene de una maquinaria industrial (aserradero, etc.) tiene 90 decibeles. Muchos obreros trabajan largo tiempo con éstas máquinas sin las debidas medidas de seguridad individual. Nunca usan ningún dispositivo de protección personal para sus oídos (tapones, etc.), con el tiempo ellos cada vez serán más sordos.

El ruido que proviene de una perforadora de concreto tiene 100 decibeles. El sonido producido por el motor de un avión moderno tiene 110 decibeles de intensidad, lo mismo que el sonido que

provenie de una discoteca. El sonido procedente de artillería o de armas de fuego alcanza 120 decibeles.

Se ha logrado determinar que los obreros que se desenvuelven en estos ambientes de ruido intenso, consultan más frecuentemente al médico, dan menor rendimiento en el trabajo y presentan más alteraciones cardiovasculares, digestivas, metabólicas, neurológicas y aún psiquiátricas. Además la ronquera, y trastornos laríngeos son más frecuentes en estas personas porque por el ruido siempre tienen que subir el tono de la voz, mientras conversan.

Los efectos del ruido no sólo se manifiestan en el aparato auditivo. Se ha determinado que aún sin haber sordera, ruidos entre 60-90 decibeles pueden producir ciertas alteraciones en el resto del organismo, afectando el estado anímico, produciendo angustia, irritabilidad emocional, cambios de conducta y personalidad, aumento de la tensión arterial, aumento de los niveles de colesterol, y trastornos del sueño.

Para tener un punto de relación recordemos que el ruido producido por una máquina de escribir tiene 60 decibeles de intensidad. Y el proveniente del tránsito automotor tiene 80 decibeles.

Y ya se han descrito los trastornos y manifestaciones que se presentan sobre el organismo cuando nos exponemos en forma continua a ruidos como estos.

Corresponde a los gobiernos del mundo establecer medidas legales para controlar la cantidad de ruido que circula en las ciudades, ambientes laborales, etc. y de esta forma reducir al máximo los trastornos que éste produce en el órgano de la audición y en la salud en general. En 1958 se creó en Suiza la Asociación Internacional contra el ruido y hoy día no hay país que no cuente con leyes estrictas sobre la materia.

En nuestro país Colombia, existe el decreto No. 8321 de agosto de 1.983, donde se establecen normas precisas de protección y conservación de la audición a través del control en la producción y emisión de ruidos. Y es responsabilidad de los alcaldes y demás gobernantes, no solo conocer sino hacer cumplir estos reglamentos que aumentan el bienestar, protegen la salud y mejoran la convivencia entre los ciudadanos.

La sordera ha sido identificada como otra de las enfermedades de la civilización. Como ya lo hemos descrito, el ambiente de ruido en el que se mueve cerca del 70% de la población mundial, se ha relacionado directamente con este trastorno. Diferentes estudios han confirmado que comunidades indígenas que por años han vivido en lugares aislados de ruidos, tienen una audición normal.

Es importante que nos unamos en acciones concretas orientadas a disminuir en nuestro medio la cantidad de ruido y por consiguiente hacer más tranquilo y relajante el lugar donde vivimos. Las medidas preventivas que se deben tener en cuenta incluyen las siguientes:

1. Controle el ruido y sus fuentes de producción; si usted tiene carro, no pite innecesariamente, controle el volumen de su televisor, radio, equipo de sonido.

En nuestro medio es importante sobre todo controlar el volumen de los pick-up en muchos establecimientos, bares y cantinas. La intensidad de este sonido es mucho más de lo que su oído puede soportar. Las secuelas que deja sobre el órgano de la audición, principalmente la sordera, son irreversibles.

2. En el ambiente industrial se debe evaluar, mantener y mejorar periódicamente la maquinaria. Cuando esta es obsoleta y no tiene el mantenimiento adecuado puede aumentar la cantidad e intensidad de ruidos. Si usted es una persona que se desempeña en ambientes ruidosos como

aserríos, aeropuertos, operador de trituradoras o perforadoras, solicite y use los protectores acústicos, ya sea un simple tapón de esponjas o en el mejor de los casos unos auriculares bilaterales. Lo básico es que se proteja.

3. Realmente la sordera ocupacional y los trastornos orgánicos producidos por el ruido deben ser motivo de preocupación en la llamada medicina industrial ya que constituyen un serio problema de salud para la comunidad y para los obreros.

Hoy en día cerca de 20 millones de colombianos estamos sometidos a la polución por ruido y todos, gobernantes, empresarios, profesionales de la salud, obreros, conductores, etc., podemos hacer algo para mejorar esta situación. Si lo anterior no sucede . . . no hay duda, todos estaremos indefectiblemente camino a la sordera.

TEMA DIECISIETE

UN RIO DE VIDA

(La circulación)

CITA DE MEMORIA: "La perfecta salud depende de la perfecta circulación" (T2, 531).

INTRODUCCION

Desde el principio del mundo el hombre ha reconocido a la sangre como símbolo de la vida. "Porque la vida de la carne en la sangre está". A los israelitas no se les permitía comer carne que contuviese sangre, porque se consideraba sagrada la vida. Era la sangre de los sacrificios la que siempre simbolizaba la vida del Cordero de Dios.

En esta lección examinaremos esta prodigiosa corriente productora de vida que fluye a través del cuerpo. También veremos que la sangre es solamente una parte de la cantidad total de fluidos que baña cada célula del cuerpo, impartiendo vida.

PORQUE SE NECESITA ESTE "RIO"

El cuerpo está formado por unos 10 trillones de células (un trillón es un millón de veces un millón). Cada célula tiene una función especial. Para que las células se mantengan vivas y útiles, requieren oxígeno y muchas otras sustancias como minerales, vitaminas y combustible, así como materiales para formarlas y repararlas. Las células no pueden producir esos materiales, de manera que hay que proporcionárselos. También las células necesitan eliminar desperdicios, de lo contrario, no podrían vivir.

Con el fin de que cada célula del cuerpo esté viva y realice su especial trabajo, Dios ha proporcionado un sistema para que puedan recibir y dar materiales de acuerdo a su necesidad. Como un río de vida, la sangre, la linfa y los fluidos de los tejidos fluyen por el cuerpo formando una corriente continua, supliendo sus necesidades. Estos fluidos forman el 70% de nuestro cuerpo.

LA SANGRE

En primer lugar estudiaremos la sangre. La sangre está compuesta por mitad de líquido y mitad de sólidos. La parte líquida se llama plasma. El plasma tiene el color de la paja y es la parte de la sangre donde flotan los sólidos. También conduce los alimentos y el agua del tracto digestivo al hígado, músculos, etc. También conduce hormonas. Lleva las sustancias químicas necesarias. Transporta los residuos a los riñones.

En el plasma se encuentra la sustancia que hace que la sangre se pueda coagular (las plaquetas) y sin las cuales nos desangraríamos hasta morir por cualquier heridita. También el plasma conduce muchos gérmenes luchadores (anticuerpos).

LOS GLOBULOS ROJOS

Como hemos dicho, la mitad de la sangre está formada por el plasma. La otra mitad la forman los glóbulos rojos y blancos conducidos por el plasma. Estas células son tan pequeñas que 60,000 de ellas se pueden agrupar en la cabeza de un alfiler.

La sangre tiene más glóbulos rojos que blancos porque los rojos son los que llevan el oxígeno desde los pulmones a las diferentes partes del cuerpo y cada célula del cuerpo debe recibir oxígeno. El hierro que llevan los glóbulos rojos combinado con las proteínas forman la sustancia que conocemos como hemoglobina. Es la hemoglobina la que lleva oxígeno de los pulmones a los tejidos y le da a la sangre su color rojo. Los glóbulos rojos también llevan dióxido de carbono desde los tejidos de regreso a los pulmones.

Estos glóbulos rojos portadores de vida se producen en la parte más protegida y segura posible, la médula de los huesos. Viven alrededor de dos meses y medio y cada segundo se producen doce millones de glóbulos nuevos para reemplazar a los gastados. Quizás usted se pregunte qué sucede con estos glóbulos rojos gastados. Son absorbidos por el bazo y usados para hacer la bilis que se necesita para la digestión. El hierro que les queda se vuelve a usar de nuevo, así que es muy poco lo que se desperdicia. Esta es una de las muchas maneras en que el cuerpo conserva los materiales y que nos demuestra la forma en que Dios ha planeado cuidadosamente cada detalle de la vida.

LOS GLOBULOS BLANCOS

Los glóbulos blancos se producen en los huesos, en los nódulos linfáticos y en el bazo. Su trabajo es también de mucha importancia, porque ellos son los policías del cuerpo; vigilan los problemas y ayudan a resolverlos. Si se produce una herida, o se hace presente una inflamación o una infección, los glóbulos blancos se agrupan en el área para rodear o destruir al enemigo.

Quizás usted haya oído alguna vez comentar a un médico que un paciente tiene muchos glóbulos blancos. Esto quiere decir que la persona tiene en la sangre más glóbulos blancos de lo normal, lo que indica que el cuerpo está combatiendo alguna infección.

LAS PLAQUETAS

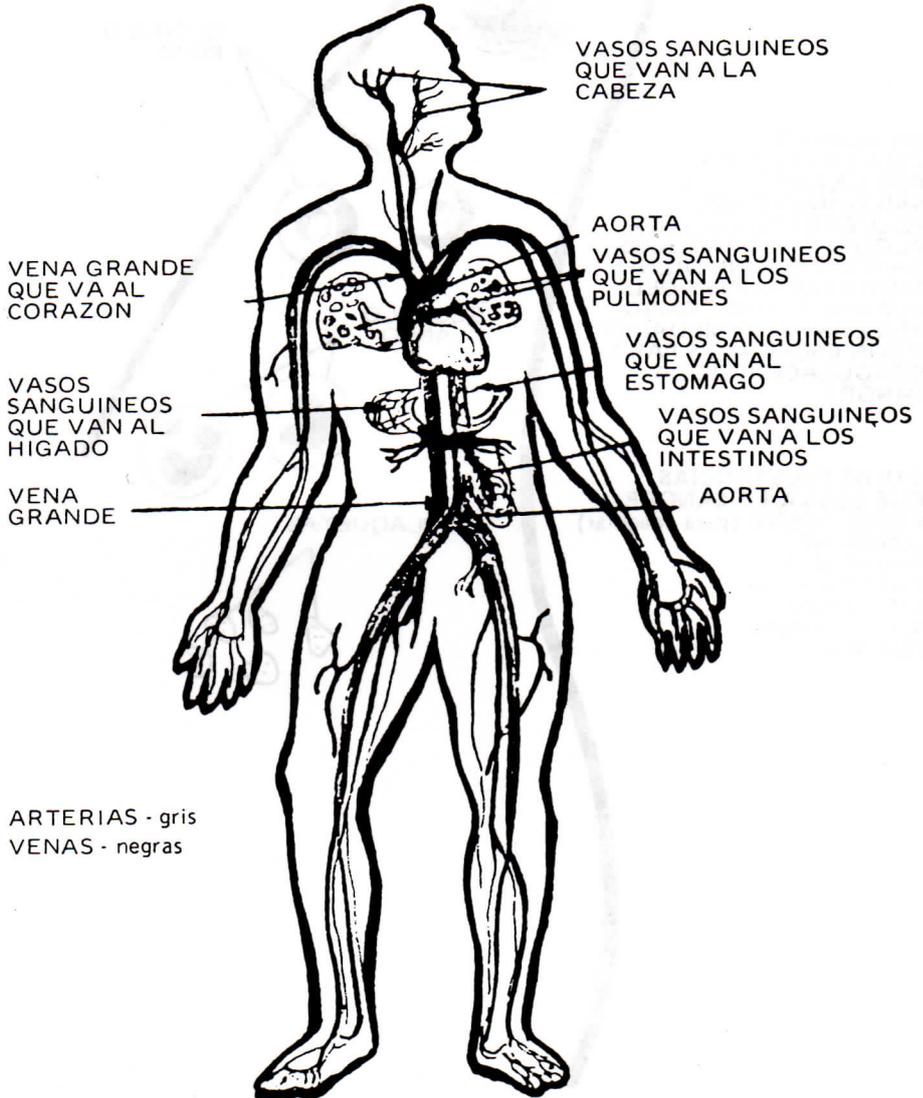
¿Se ha preguntado alguna vez qué es lo que hace que se detenga la salida de sangre de una herida? O si se ha formado un coágulo, ¿se ha puesto a pensar por qué la sangre no se coagula dentro de los vasos sanguíneos? Parte de la respuesta la encontramos en otras células maravillosas que se encuentran en la sangre y que se llaman plaquetas. Estas células empiezan el proceso de coagulación cuando ocurre el rompimiento de un vaso sanguíneo.

Las plaquetas se fabrican en las células de los huesos y circulan por todo el cuerpo, listas para cualquier emergencia. Cuando se rompe la pared de un vaso, inmediatamente las plaquetas producen una sustancia que, combinada con otros elementos químicos de la sangre (incluyendo el calcio), forman una sustancia gruesa y pegajosa llamada fibrina. La fibrina forma una red parecida a un encaje que captura a otras células y forma un dique o tapón para sellar el punto hemorrágico. A este tapón se le llama coágulo y se queda en el lugar hasta que el cuerpo restaura la rotura. Cuando el coágulo no es necesario, se contrae y se elimina como un residuo, o se cae si está formado en la piel. Este es otro ejemplo del portentoso sistema de seguridad que Dios ha colocado en nuestros cuerpos.

HAY DISTINTAS CLASES DE SANGRES

Se ha descubierto que hay cuatro tipos principales de sangre. Se las clasifica con el nombre de las letras del alfabeto: A, O, B y AB. Si alguien necesita una transfusión de sangre, debe recibir el mismo tipo de sangre que tiene, de lo contrario, se pueden presentar reacciones graves. Conviene que cada persona sepa el tipo de sangre que tiene y que siempre lleve consigo esta información para un caso de emergencia. La próxima vez que se haga un análisis de sangre, averigüe el tipo de sangre que tiene si no lo sabe todavía.

CIRCULACION DE LA SANGRE



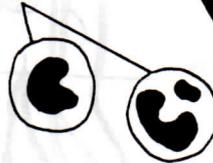
UN RIO DE VIDA



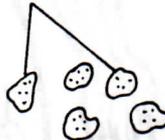
GLOBULO ROJO



GLOBULO BLANCO



PLAQUETAS



BILLONES DE CELULAS FLUYEN POR LA CORRIENTE SANGUINEA COMO PEQUEÑOS BARQUITOS. ALGUNAS LLEVAN SUSTANCIAS QUE NUTREN DISTINTAS PARTES DEL CUERPO. OTRAS COMBATEN LAS ENFERMEDADES Y SON ESENCIALES PARA LA COAGULACION DE LA SANGRE.

OTRAS SUSTANCIAS QUE LLEVA LA SANGRE:
FIBRINOGENO (para coagular)
HORMONAS
PROTEINAS
ANTICUERPOS
VITAMINAS
ANTITOXINAS
ENZIMAS

OTROS FLUIDOS DEL CUERPO

Hemos mencionado algunas de las muchas cosas prodigiosas que sabemos acerca de la sangre. En realidad, hay vida en la sangre. Vamos a estudiar un poquito más en cuanto a este río de vida del cual penden la vida y la salud, que se llama linfa.

Uno de los trabajos del sistema linfático consiste en drenar el exceso de líquido que existe entre las células, el cual fluye por medio de canalitos diminutos que se vacía finalmente en la corriente sanguínea.

La linfa también extrae de los tejidos las proteínas y los residuos que no pueden remover los capilares debido a su mayor tamaño. De este modo se conservan y se usan de nuevo las proteínas después que los canales linfáticos se vacían en la corriente sanguínea de los intestinos. Los vasos linfáticos absorben las partículas de grasa procedentes del tracto digestivo que son muy grandes para pasar directamente a la sangre.

Al circular, la linfa pasa a través de estaciones de filtración llamadas glándulas linfáticas (nódulos). Estas glándulas, situadas a todo lo largo de la ruta de la linfa, filtran desperdicios, bacterias y venenos. Por ejemplo, esto explica por qué cuando hay una infección en las manos o las piernas, aparecen rayas rojas y las glándulas a lo largo de la ruta de la linfa se ponen sensibles y se inflaman, especialmente las glándulas grandes que hay debajo de los brazos y en la ingle. Esta también es la causa de la tonsilitis, ya que los tonsilos (amígdalas) son filtros que atrapan las bacterias que pasan por la garganta.

Siendo que los vasos linfáticos no tienen paredes musculares, dependen de la acción de los músculos alrededor de ellos para hacer circular su contenido.

EL FLUIDO QUE ESTA DENTRO Y ALREDEDOR DE LAS CELULAS

La mayor parte del volumen que compone este fluido viviente es el líquido que está dentro y alrededor de las células. Este sinnúmero de células que forman los tejidos, músculos y órganos del cuerpo, no están completamente pegadas, sino separadas por espacios diminutos, de manera que están continuamente bañadas en una corriente líquida. En otras palabras, el cuerpo es en realidad un saco lleno de líquido. Este líquido o fluido es el medio por el cual se realizan en el cuerpo todos esos cambios químicos. También gracias a la sangre, la linfa y los fluidos de los tejidos son transportados por todo el cuerpo. El gran río de vida de un cuerpo promedio está formado por unos 40 litros de fluido. Veinticinco de estos litros están dentro de las mismas células. Quince litros están fuera de las células. ¿Qué es lo que permite al cuerpo mantener exactamente la cantidad que necesita de los alimentos y líquidos que ingerimos todos los días? Esto se logra por medio de una complicada cooperación entre el cerebro, los riñones y la circulación.

La sed es la manera que tiene el cuerpo de decirnos que necesita más líquidos, así que no debemos pasar por alto la sensación de sed. Además de la alimentación, necesitamos seis vasos de líquido al día.

Los científicos creen que dentro de cada una de estas células microscópicas se llevan a cabo al mismo tiempo y continuamente unas mil reacciones químicas. Además de llevar a las células alimento, oxígeno y sustancias químicas, este río de vida tiene otra función muy importante. Debe extraer de las células los residuos. Las funciones de alimentarse y de expeler los residuos son funciones esenciales para la vida de las células. Con el tiempo, estos residuos o desperdicios encuentran su camino en la corriente sanguínea en forma de dióxido de carbono y otros gases que se eliminan por medio de los pulmones y la orina a través de los riñones.

LOS RIÑONES

Los riñones son bastante chiquitos, cada uno pesa menos de 250 gramos. Están situados uno a cada lado de la espina dorsal en la parte superior del abdomen. Pero a

pesar de su pequeñez, cada minuto pasa por los riñones diez veces más sangre que por cualquier otro órgano de su tamaño.

El trabajo de los riñones es mantener la corriente sanguínea pura y libre de sustancias dañinas en todo momento. Ellos deciden cuáles materiales de la sangre deben preservar (para uso del cuerpo) y cuáles eliminar. Cada gota de fluido del cuerpo es revisado por los riñones muchas veces al día. Es así como se mantiene el equilibrio perfecto en el cuerpo.

Los riñones han sido especialmente diseñados para mantener este equilibrio. Ellos forman un sistema de filtros con un millón de filtros diminutos (nefrones) que contienen unos 240 kilómetros de tubos. Pero estos tubitos son más que sencillas tuberías microscópicas. Ellos pueden absorber o retener sustancias químicas que el cuerpo debe tener y no se puede dar el lujo de perder. Ellos pueden pasar los residuos desechables a la orina. ¡Qué estupendo sistema!

Los riñones filtran cada día unos 180 litros de líquido. No obstante, esos diminutos tubitos devuelven unos 179 litros a la corriente sanguínea. Esto quiere decir que cada día queda cerca de un litro que se elimina en forma de orina, cantidad que expele la persona promedio al día.

¿Por qué necesitamos entonces tomar tanta agua? Recordemos que la humedad está también presente en el aire, que exhalamos y que perdemos humedad por medio de la piel en forma de transpiración.

LA VIDA Y LA SALUD DEL CUERPO DEPENDEN DE LA VIDA Y LA SALUD DE LAS CELULAS

Mientras las células del cuerpo pueden realizar su trabajo adecuadamente, todo va bien. Cuando fallan, nos enfermamos. Si las células están rodeadas continuamente por esta corriente portadora de vida, se mantienen fuertes y saludables. Pero si la corriente se contamina, todas las células se pueden enfermar y morir.

COMO SE ENFERMAN LAS CELULAS

Hay muchas cosas que pueden contaminar este río de vida. La mala alimentación, los malos hábitos, sí, hasta los malos pensamientos y temperamentos, así como los gérmenes productores de enfermedades. Pero las células se pueden mantener saludables y fuertes si elegimos mantenerlas de esa manera. Todo depende de la forma en que elegimos vivir. La corriente puede ser un río de vida y salud o convertirse en un pantano lleno de enfermedades y muerte. La elección es nuestra. Gústenos o no, la elección de un buen plan de vida depende de nosotros.

COSAS QUE CONTRIBUYEN A LA FORMACION DE UNA CORRIENTE SALUDABLE

“La vida se encuentra en la vital y viviente corriente sanguínea” (CB 7,925).

“Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre, y aprovecha esta sangre para la reconstitución de las diversas partes del cuerpo... (MC, 227).

“Para tener buena salud, debemos tener buena sangre, pues la sangre es la corriente de la vida. Repara los desgastes y nutre el cuerpo. Provista de los elementos convenientes y purificada y vitalizada por el contacto con el aire puro, da vida y vigor a todas las partes del organismo” (Id. 206).

¿Qué hace saludable a esta corriente? Ya hemos leído parte de la respuesta: alimentación adecuada y aire puro. Debemos recordar que la alimentación adecuada incluye alimentos ricos en hierro y proteínas. Esto incluye vegetales verdes, frutas,

trigo entero, proteínas como las legumbres, huevos y nueces.

La buena alimentación tiene también que ver con la cantidad de alimentos que comemos. El exceso de peso pone una resistencia en los vasos sanguíneos y puede causar debilitamiento y endurecimiento de las arterias, estorbando así la labor de dar vida de la sangre.

Beber agua pura y clara es otra parte del secreto de una corriente de vida saludable.

Siendo que el oxígeno llega a la sangre por medio de los pulmones, el ejercicio es importante para lograr una respiración profunda que estimule la circulación de los fluidos del cuerpo y la producción de las células sanguíneas.

Al escribir a una familia que era descuidada en sus hábitos de comer y hacer ejercicio, y como resultado, sus miembros sufrían de poca salud, la Sra. White comunicó las instrucciones que el Señor le dio específicamente para esos creyentes: "Se me ha mostrado que ustedes no están disfrutando de salud. Ustedes ingieren cosas que es imposible que se conviertan en buena sangre... El estómago, el hígado, los pulmones y el cerebro están sufriendo por falta de una respiración profunda que electrifique la sangre y le imparta su color vivo brillante, que es lo único que la puede mantener pura y le da vigor y tono a cada parte de la maquinaria viviente" (T2, 67,68).

Sobre todo necesitamos una paz mental verdadera, porque el sistema nervioso ejerce también un efecto poderoso sobre este río de vida que fluye dentro de nosotros. Las preocupaciones, la ira, el sentido de culpabilidad, las amarguras, la desconfianza, son emociones que interfieren con las funciones normales de la vida y pueden causar muchas enfermedades, como úlceras, alta presión y enfermedades del corazón.

LAS CELULAS NO SON EGOISTAS

Cada parte microscópica del cuerpo humano es una obra maestra de organización. No existen células "egoístas" en un cuerpo saludable. Cada parte sirve a la otra proporcionando alimento, resguardo y protección a todas las células. Uno de los diez mandamientos de la salud es que "la vida se perpetúa mediante la dadivosidad generosa"

Mantengamos puro el cuerpo y libre la mente de culpa y resentimiento. Entonces podremos tener verdaderamente un "río de vida" fluyendo en nuestro interior.

TEMA DIECIOCHO

SOMOS LO QUE PENSAMOS

(La salud mental)

CITA DE MEMORIA: "Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree" (MC, 185).

INTRODUCCION

Uno de los asuntos más interesantes es la íntima relación que existe entre la mente y el cuerpo. Con el paso de los años aprendemos a comprender más ampliamente en cuanto a la habilidad de la mente para producir enfermedades al cuerpo. El término que se usa para esta relación es *psicosomático*. "Psico" alma y "somático" cuerpo.

Que esta relación siempre ha estado presente es evidente por las declaraciones de los escritores bíblicos, tales como "el corazón alegre constituye buen remedio", pero sólo recientemente la ciencia médica ha descubierto la verdad de la relación entre la mente y el cuerpo.

Ahora sabemos que la mente y el cuerpo son inseparables. Toda enfermedad física afecta las emociones y la actitud mental de la persona. Por otro lado, más de las dos terceras partes de los pacientes que acuden a los consultorios médicos padecen enfermedades provocadas o agravadas por tensiones mentales. Veamos algunos datos asombrosos.

¿PUEDEN LAS EMOCIONES CAUSAR CAMBIOS VISIBLES EN EL CUERPO?

Todos estamos familiarizados con las simples reacciones entre el cuerpo y la mente. Por ejemplo, el rubor puede provocar que se enrojezcan las mejillas de una persona. (La muchacha que se sonroja cuando ve a su novio). La ira le seca a uno la boca. El nerviosismo hace sudar la palma de las manos. Todas estas son simples reacciones visibles.

Pero quizás usted no sepa que las tensiones emocionales y mentales provocan la mayoría de las úlceras, ataques de asma, alta presión, ataques de corazón y enfermedades intestinales —y a veces artritis—, sólo por mencionar algunas.

El centro emocional del cerebro tiene fibras nerviosas que van a cada órgano del cuerpo. Debido a las complicadas conexiones nerviosas, es comprensible que cualquier agitación en el centro emotivo envíe impulsos que pueden causar cualquier cosa, desde un dolor de cabeza hasta picazón en un pie. Por ejemplo, el niño que se enferma el primer día de asistencia a la escuela; la persona que coge dolor de cabeza los sábados por la mañana porque en realidad no le gusta ir a la iglesia, pero cree que debe hacerlo.

ALGUNOS EJEMPLOS TIPICOS

En cierta ocasión un hombre fue a un consultorio médico de una ciudad grande porque sentía un peso excesivo en el pecho. Se sentía como si tuviera una banda atada alrededor del pecho. No podía respirar libremente y estaba seguro que tenía problemas en el corazón o los pulmones. Fue examinado cuidadosamente, pero no se le encontró ningún problema.

El hombre regresó a su casa sintiéndose enfermo. El médico de cabecera, que lo había conocido por mucho tiempo, era consciente de la dificultad real. El sabía que este hombre estaba trabajando en la oficina de su padre. El padre dirigía los negocios y el hijo (que era muy capaz) ocupaba un papel inferior. El estaba lleno de resentimientos contra el padre, pero no se lo confesaba a nadie. Cuando se le explicó el asunto, se le quitó "la cargazón que sentía en el pecho" y se sintió mejor.

Otro caso. Una dama sufría de un persistente dolor de cabeza que no parecía tener causa alguna. Después de una cuidadosa investigación se descubrió que el dolor había empezado cuando su cuñada (que era muy diferente a ella), había ido a vivir con ellos desde hacía dos años. Esto había provocado tensiones internas que tenían que salir por alguna parte y salían en forma de dolor de cabeza. Por eso la expresión "esa persona me produce dolor de cabeza" fue real en este caso.

El tercer caso es el de una joven que tenía grandes responsabilidades en su casa. Tenía que cuidar a su mamá enferma y a un padre alcohólico. Ella hacía lo mejor que podía para mantener la casa, atender el trabajo y mostrar al mundo su mejor cara. Con el tiempo reaccionó a la situación y empezaron a molestarla vómitos persistentes. Bajó de peso, y tuvo que ser hospitalizada. Los exámenes del aparato digestivo no revelaban nada malo. No obstante, al conversar con ella se revelaron los problemas que tenía en su familia. Era mucha carga para ella. Los síntomas que tenía eran una expresión de algo que no podía poner en palabras y ni siquiera admitir.

COMO NOS AFECTAN LAS EMOCIONES

El centro emocional produce cambios físicos que se proyectan por medio de tres acciones principales:

1. Cambiando la cantidad de sangre que circula o fluye hacia un órgano. Por ejemplo, la turbación puede causar que los vasos sanguíneos de la cara y el cuello se abran y produzcan rubor. La ansiedad o el odio pueden provocar que los vasos sanguíneos del cerebro se agranden, aumentando la afluencia al cráneo, que puede producir dolor de cabeza o vómitos.

2. Afectando las secreciones de ciertas glándulas. ¿Le ha tocado alguna vez tener que hablar ante un público y descubrir que siente la boca tan seca que apenas puede proferir palabra? Los mensajes de alarma de los centros emocionales han secado la saliva.

Las tensiones emocionales afectan la secreción de los ovarios, deteniendo a veces la menstruación, causando dolor y otras anomalías.

3. Cambiando la tensión de los músculos. Todos hemos sentido los músculos tensos cuando tenemos miedo o sentimos ira. Los músculos tensos pueden producir dolor, lo que se puede probar cerrando fuertemente el puño por unos minutos. Los dolores de cabeza producidos por tensión o ansiedad y los músculos del cuello tensos son resultado de esta acción.

COMO NOS PROTEGEN LAS EMOCIONES

Cuando las cosas van viento en popa y estamos calmados y relajados, el corazón funciona quietamente a razón de 70 latidos por minuto. La respiración es regular y lenta, y nos sentimos en paz. Pero cuando surge una emergencia, nos amenaza el peligro o los centros emocionales son estimulados por algo que vemos o escuchamos, salen del cerebro reacciones de alarma como relámpagos a todas partes del cuerpo. Las glándulas suprarrenales (unas glandulitas que están en la parte superior de los riñones) expelen una cantidad extra de una sustancia llamada adrenalina. Esta es una hormona poderosa que ejerce amplio efecto en el cuerpo. El corazón late más a prisa, empujando más rápido la salida de la sangre, aumenta la presión y la respiración se agita con el fin de suplir más oxígeno. La digestión se detiene (puede esperar hasta que

pase la crisis); las pupilas se dilatan para que podamos ver mejor. La mente se pone más activa. La persona está lista para pelear, huir o cualquier cosa que sea más conveniente en ese momento.

Esta cadena de reacciones es normal y necesaria si hemos de encarar un peligro real, y hasta puede servir a veces para salvarnos la vida. Si estamos despiertos por la noche sabiendo que hay un ladrón en la casa, o si de pronto se nos echa encima un automóvil que corre velozmente por la carretera, esta reacción de alarma nos puede ayudar.

COMO NOS DAÑAN LAS EMOCIONES

Pero si la persona sentada en su casa tranquilamente, permite que su mente piense en cosas como ladrones entrando en la casa, un carro que se le echa encima o el enojo contra alguien, el cuerpo desarrollará el mismo sistema de reacciones en cadena como si la situación fuera real. La excesiva y frecuente producción de estas reacciones durante semanas y meses, producen efectos dañinos. Las tensiones de la vida real no son ni siquiera tan responsables de nuestras enfermedades como lo son las tensiones provocadas por estas reacciones de las cuales somos responsables nosotros mismos.

¿QUE DEBEMOS HACER CON NUESTRAS EMOCIONES?

Todos tenemos emociones. No hay nada malo en tener emociones y si no fuera por ellas, seríamos meras maquinarias. Lo que necesitamos hacer es aprender a manejarlas. Manipular nuestras emociones en la debida forma prorrogará nuestra propia vida. Hablar de nuestros problemas es quizás la forma más sencilla de aliviar los síntomas. Hablar a veces con un amigo que nos comprende nos ayudará a librarnos de la presión de nuestros sentimientos.

El cristiano tiene muchos antídotos para las tensiones. Pablo nos enseña en 1 Tes. 5:8: "dad gracias en todo".

Jesús nos dice que no debemos sentir ansiedad por el mañana, "venid a mí... y yo os haré descansar".

Jesús es un amigo que siempre escucha cuando le hablamos. "los que aceptan la palabra de Cristo al pie de la letra, y entregan su alma a su custodia y su vida para él la ordene, hallarán paz y quietud" (DTG, 298).

Hay ciertas emociones que producen enfermedades, ruinas y muerte. Enumeremos algunas: aflicciones, ansiedad, desconfianza, culpabilidad, celos, aborrecimiento, resentimiento, envidia, egoísmo (MC, 185). Pero hay un antídoto seguro contra estos males: es el antídoto del amor. Pablo expresó esto hace 1900 años como la esencia de la vida cristiana victoriosa, porque es exactamente lo opuesto a las emociones que destruyen.

Emociones que destruyen

Celos y envidia
Amor propio
Ambiciones
Frustraciones, ira, resentimiento
Aborrecimiento

El mejor antídoto, El AMOR:

"No tiene envidia"
"No es jactancioso,
no se envanece"
"No busca lo suyo"
"No se irrita"

EL DOMINIO PROPIO

La salud mental sirve para algo más que para evitar ciertas emociones que producen enfermedades y para permanecer en calma en tiempo de crisis. Debe haber un enfoque positivo de la vida, un deseo de mejorar cada día. En otras palabras, debemos crecer en estatura mental y emocional tanto como física y espiritualmente. Debemos ser maduros emocionalmente.

Podremos definir entonces la salud mental como el equilibrio de las facultades mentales y emocionales, como resultado de pensar y actuar en armonía con la voluntad de Dios. La persona mentalmente sana cumple su responsabilidad ante Dios, ante su prójimo y ante sí mismo.

LA RESPONSABILIDAD HACIA NOSOTROS MISMOS

La responsabilidad hacia nosotros mismos significa que debemos procurar la madurez emocional. ¿Cómo nos comportamos bajo las dificultades? ¿Reaccionamos como niños ante la desgracia? ¿Quisiéramos que la desgracia fuera sólo un sueño? La persona que está aprendiendo a ser madura acepta la vida y se adapta a ella tal como es y hace lo mejor que puede hacer con lo que tiene. Afronta los problemas que vienen, un día a la vez, y saca lo mejor de las privaciones. (La vida nunca es perfecta para nadie y siempre hay alguien que está peor de lo que usted está). Debemos cambiar lo que se puede cambiar, aceptar lo que no se puede cambiar y orar para que Dios nos ayude a ver la diferencia.

Todos deseamos triunfar. La persona de éxito no acepta el fracaso; convierte el fracaso o la desgracia en escalones para el progreso. Supera las desventajas. La persona madura no rehuye los problemas y dificultades ni excusa sus errores.

La vida cambia constantemente. Crecemos mental, emocional y espiritualmente cuando dominamos con éxito los nuevos cambios. No debemos fijar nuestra mente en los fracasos del pasado. Debemos cambiar nuestras ideas, planes y métodos para resolver los problemas de hoy. Debemos aceptar a la gente con la cual convivimos y no tratar de cambiarlos. En su lugar, debemos tratar de comprenderlos.

Es nuestro deber evitar la ansiedad y las tensiones. Ya hemos discutido la curación para la ansiedad. Las preocupaciones constituyen emociones inútiles. David afrontó muchos problemas y situaciones escalofriantes, no obstante, escribió los más hermosos salmos, como el 46,56, 27 y el favorito 23, como antidotos contra el miedo, la ansiedad y las preocupaciones. El cristiano puede contemplar el miedo, no como algo que hay que temer, sino como estímulo para tener más valor. En la actualidad, el mundo parece más oscuro que nunca antes, no obstante para el cristiano creyente, la lóbreguez es solamente una indicación del inminente y glorioso regreso de Cristo Jesús.

Otra responsabilidad que tenemos para con nosotros mismos es evitar los sentimientos de odio y culpa. Estas son emociones destructivas. A veces nos odiamos a nosotros mismos por las cosas malas que hacemos y, como resultado, nos sentimos deprimidos. Muchas enfermedades que sufre la gente son resultado de depresión mental. Por medio de esfuerzos mentales y el poder de Dios, podemos cambiar la dirección de nuestros pensamientos y vidas. Apropiémonos de las promesas y advertencias de 1 Juan 1:9 y Filipenses 3:13 como directrices de nuestra conducta y nos veremos libres del sentimiento de culpa.

LA RESPONSABILIDAD HACIA OTROS

Una de las leyes básicas de la vida es que "más bienaventurada cosa es dar que recibir". Esto nos lleva a nuestra segunda responsabilidad, que cumplimos cuando desarrollamos una actitud de salud mental hacia nuestros compañeros. La vida de servicio es una vida de desarrollo, alcances y felicidad duradera. Dar sin esperar recompensa (Ecl. 11:1). Cuando ayudamos a otros, nos olvidamos de nuestras propias debilidades. La actividad útil a favor de otros estimulará a nuestros propios órganos a alcanzar una eficiencia más alta. Jesús dijo que si queremos salvar la vida, debemos perderla a favor de los demás.

Otra señal de madurez cristiana es la habilidad de llevarse bien con los demás. Es la capacidad de relacionarse con otros de una manera consistente con satisfacción y espíritu de servicio. Debemos reconocer el alto costo de "desquitarse". "Amad a vuestros enemigos" fue la amonestación de Cristo, que no es solamente "buena religión", sino también una magnífica terapia para el alma resentida. Cuando Jesús dijo que debemos perdonar setenta veces siete, no sólo estaba pensando en nuestras almas,

sino también en librar a nuestros cuerpos de la alta presión, el bocio tóxico y otras enfermedades.

LA RESPONSABILIDAD HACIA DIOS

Nuestra última y más importante responsabilidad es hacia Dios. La función más importante de nuestro cerebro es tomar decisiones; decisiones correctas. El cerebro es el campo de batalla donde lucha el bien y el mal. La gran controversia entre Cristo y Satanás se desarrolla cada día en nuestra mente. Cuando aprendemos que Satanás toma el control de cada mente que no está decididamente bajo el control del Espíritu de Dios, nos damos cuenta de lo importante que es tener mente sana y cuerpo sano que nos ayuden a tomar decisiones correctas.

Tomar decisiones correctas es como subir una escalera: hay varios pasos.

1. Discriminación. Es la habilidad de diferenciar las cosas. La usamos cuando sentimos que hay monedas en el bolsillo, encontramos las llaves en la oscuridad o notamos que el agua está fría o caliente. Es lo que sucede con los sentidos del oído, la vista, el olfato y el gusto.

Es importante que seamos capaces de discriminar entre objetos y cosas, o sufriremos pérdidas y agravios. Más importante aún: Debemos poder discriminar entre lo bueno y lo malo, la verdad y el error. Sin discriminación, cada decisión sería como el juego de "tirar una moneda al aire" para saber lo que debemos hacer.

2. Discernimiento. Una vez que la discriminación "enciende la luz", el discernimiento "señala el camino". Esta cualidad sopesa un lado contra el otro y decide qué es lo mejor bajo las circunstancias. El discernimiento nos enseña a manejar por el lado derecho de la carretera, ir a la iglesia para adorar, etc. Sobre la base del conocimiento y la comprensión, nos dice la elección que debemos hacer. No obstante, antes de tomar la última decisión, necesitamos la ayuda de la discriminación y el discernimiento.

3. El dominio propio y la voluntad. Si la discriminación y el discernimiento se ponen de acuerdo con nuestros hábitos y reacciones naturales, por lo general no hay problemas. No obstante, si están en desacuerdo con nuestro modo de reaccionar, tendremos que decidir hacia qué lado colocaremos nuestra fuerza de voluntad. Por este motivo se conoce a la voluntad como el poder gobernante de toda acción. Las alegrías y tristezas presentes y la vida o muerte eterna dependen de nuestra elección. Esta elección es completamente personal. Al diablo no se le permite forzar nuestra voluntad y Dios tampoco lo hará. Pero no importa cuán fuerte sea nuestro poder de dominio propio y nuestra voluntad, nada podremos hacer con nuestras propias fuerzas.

4. Poder extra. Si elegimos reconocer nuestra continua necesidad de ayuda divina, si decidimos aceptar esta ayuda y nos determinamos a cooperar con ella sin importarnos la batalla que puede significar con nosotros mismos, nuestra voluntad puede actuar a favor de la decisión que nuestro buen criterio haya hecho. David aprendió que este poder extra debía estar siempre en su corazón. El dijo "El hacer tu voluntad, Dios mío, me ha agradado, y tu ley está en medio de mi corazón" (Sal. 40:8).

Si nuestras mentes están fortalecidas por la Palabra de Dios, sus promesas y su Santo Espíritu; si estamos completamente convencidos de que su gracia es suficiente en cada circunstancia de la vida, entonces estaremos en el camino de una completa madurez. El fracaso no nos envolverá con el sentimiento de culpabilidad, porque confiaremos en el perdón de Dios. Las pruebas, los chascos y hasta "el valle de sombra de muerte" no podrán hacernos sentir miserables, porque nos elevaremos por encima de todo y sentiremos paz.