

UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



MANUAL PRACTICO INSTRUCCIONAL SOBRE  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE "PROSALUD"

## PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN SALUD PUBLICA

POR

GIDALTHI CZENTORIKY ILLINGWORTH RIVERA

CIB

Ej.1



65123

MONTEMORELOS, N. L.

AGOSTO DE 1996

BIBLIOTECA UNIV. DE MONTEMORELOS  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO

# UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS

DIVISION DE POSTGRADO E INVESTIGACION



MANUAL PRACTICO INSTRUCCIONAL SOBRE  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE "PROSALUD"

## PROYECTO

PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRIA EN SALUD PUBLICA

POR

GIDALTI CZENTORIKY ILLINGWORTH RIVERA

MONTEMORELOS, N. L.

AGOSTO DE 1996

065123

BIBLIOTECA UNIV. DE MONTEMORELOS  
MONTEMORELOS, N. L., MEXICO

**UNIVERSIDAD DE MONTEMORELOS**

**DIVISIÓN DE POSTGRADO E INVESTIGACIÓN**



**MANUAL PRÁCTICO INSTRUCCIONAL SOBRE  
ESTILO DE VIDA SALUDABLE  
"PROSALUD"**

**PROYECTO**

**PRESENTADO EN CUMPLIMIENTO PARCIAL DE LOS  
REQUERIMIENTOS PARA OBTENER EL GRADO DE  
MAESTRÍA EN SALUD PÚBLICA**

**POR =**

**GIDALTHI CZENTORIKY ILLINGWORTH RIVERA  
MONTEMORELOS, N. L. AGOSTO DE 1996.**

**065123**

## DEDICATORIA

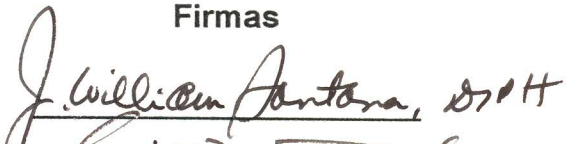
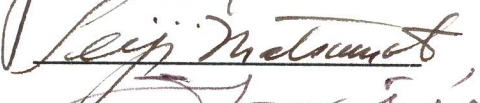
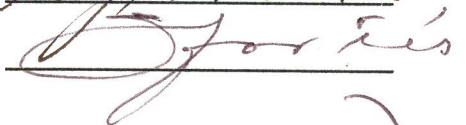
Con el fin de promover el estilo de vida saludable en el marco de los ocho recursos naturales, dedico este manual a todo individuo que tiene el deseo de sentirse bien, disfrutar más de la vida, ser más productivo, tener mayor control sobre sus emociones, y experimentar una vida espiritual saludable.

Con aprecio, esperanza y amor.

## APROBACIÓN

Los abajo firmantes, miembros del cuerpo sinodal de la Universidad de Montemorelos, certificamos que aprobamos el proyecto: "Manual Práctico Instruccional sobre Estilo de Vida Saludable", presentado por Gidalthi Czentoriky Illingworth Rivera, para obtener el grado de Maestría en Salud Pública.

Nombre
Dr. PH. J. William Santana
Dr. Seiji Matsumoto MPH
Mtro. Félix Cortés Antonio

Firmas




Fecha de aprobación: 13 de Agosto de 1996.

## AUTORIZACIÓN

Concedo autorización a la Escuela de Maestría en Salud Pública de la Universidad de Morelos de reproducir este proyecto, ya sea en forma parcial o total y únicamente con fin educativo; con el entendimiento, que de ninguna manera se utilizará para fines lucrativos de alguna persona o institución.

Firma



Fecha: 15 de Agosto de 1996.

## AGRADECIMIENTO

A:

DIOS, mi eterno apoyo.

Mi padre, un amigo que espera lo mejor de mi.

Mi madre, quien siempre ora en mi favor.

Mis hermanos, una fuente de ánimo y aprecio.

Mis maestros, influencia de superación constante.

Mis amistades, siempre los recordaré.

Gracias a Dios por todas las Personas, Pruebas y Circunstancias que hasta aquí ha permitido que se cruzaran en el camino de mi existencia.

## TABLA DE CONTENIDO

### INTRODUCCIÓN

NATURALEZA DEL PROYECTO.....	1
Problema.....	1
Justificación.....	2
Objetivo.....	3
Limitaciones.....	3
Delimitaciones.....	4
Definición de términos.....	4
Organización del estudio.....	5
Referencias.....	5

### CAPÍTULO

1. EL ESTILO DE VIDA Y SUS IMPLICACIONES.....	6
Introducción.....	6
¿Qué es un estilo de vida?.....	7
El estilo de vida adventista.....	9
Concepto de salud.....	11
Influencia del estilo de vida en la salud.....	12
Problemas de salud relacionados con el estilo de vida.....	14
Arteriosclerosis.....	15
Obesidad.....	15
Diabetes.....	16
Hipertensión arterial.....	16
Cáncer.....	17
Enfermedad cardíaca coronaria.....	17
Datos importantes de la salud en México.....	18
Conclusión.....	19
Referencias.....	19
2. OCHO REMEDIOS NATURALES DE DIOS.....	22
Introducción.....	22
Objetivo.....	23
Origen de los remedios naturales.....	23
Remedios naturales y la salud.....	26
Características de los remedios naturales de Dios.....	27
Reglas para saber en qué creer en cuanto a remedios naturales y el sanamiento natural.....	30



Actividades y recomendaciones.....	30
Autoevaluación.....	31
Referencias.....	32
<b>2.1 PRACTICANDO EJERCICIO FÍSICO CON REGULARIDAD.....</b>	<b>34</b>
Introducción.....	34
Objetivo.....	35
Definiendo el concepto.....	36
Definición.....	36
Importancia.....	36
Consecuencias por falta de ejercicio.....	37
Consideremos sus beneficios.....	39
Corazón.....	39
Sangre y Vasos sanguíneos.....	40
Pulmones.....	41
Músculos.....	41
Piel.....	41
Grasa corporal.....	41
Huesos y articulaciones.....	42
Nutrición y apetito.....	42
Función cerebral.....	42
Otros beneficios.....	43
Practiquemos sus recomendaciones.....	44
Frecuencia.....	44
Intensidad.....	44
Duración.....	46
Modo.....	48
Actividades y recomendaciones.....	49
Autoevaluación.....	50
Referencias.....	51
<b>2.2 RESPIRANDO AIRE PURO.....</b>	<b>53</b>
Introducción.....	53
Objetivo.....	54
Componentes del aire.....	54
Aire de calidad y oxígeno.....	55
Respiración y oxigenación.....	56
Beneficios del aire puro.....	58
Aire contaminado, ¿cómo enfrentarlo?.....	59
Actividades y recomendaciones.....	61
Autoevaluación.....	62
Referencias.....	63
<b>2.3 OBTENIENDO AGUA EN ABUNDANCIA.....</b>	<b>66</b>
Introducción.....	66

Objetivo.....	67
¿Qué es el agua?.....	67
Uso interno del agua.....	68
Pérdida diaria.....	68
Necesidades diarias.....	68
Función dentro del organismo.....	69
La sed.....	70
El agua y su relación con las comidas.....	71
¿Qué clase de agua es la mejor?.....	71
Cuidados y tratamientos del agua.....	72
Uso externo del agua.....	73
Hidroterapia.....	73
Generalidades.....	73
Beneficios.....	74
Actividades y recomendaciones.....	75
Autoevaluación.....	76
Referencias.....	77
<b>2.4 SOSTENIENDO PERIODOS DE EXPOSICIÓN AL SOL.....</b>	<b>79</b>
Introducción.....	79
Objetivo.....	80
Características de la luz solar.....	80
¿Qué es la luz solar?.....	80
Implicaciones para el uso correcto de la luz solar.....	83
Beneficios de la luz solar.....	84
Consideraciones para el uso correcto de la luz solar.....	87
Actividades y recomendaciones.....	89
Autoevaluación.....	91
Referencias.....	91
<b>2.5 ALIMENTANDO EL CUERPO CON UNA DIETA VEGETARIANA APROPIADA.....</b>	<b>94</b>
Introducción.....	94
Objetivo.....	95
Tipos de alimentación.....	95
Necesidades nutritivas del organismo.....	98
Alimentación vegetariana, la dieta ideal.....	101
Propósito.....	101
Satisfacción de las necesidades corporales.....	102
Actividades y recomendaciones.....	105
Autoevaluación.....	105
Referencias.....	106
<b>2.6 LOGRANDO UN DESCANSO REGENERADOR.....</b>	<b>109</b>
Introducción.....	109

Objetivo.....	110
¿Qué es el sueño?.....	110
Necesidades diarias.....	112
Beneficios del descanso.....	113
Cómo dormir mejor.....	114
Actividades y recomendaciones.....	115
Autoevaluación.....	116
Referencias.....	117

## 2.7 UTILIZANDO LO BUENO CON MODERACIÓN Y EVITANDO LO PERJUDICIAL.....

Introducción.....	118
Objetivo.....	118
Filosofía de la temperancia.....	119
Definición.....	119
Origen.....	119
Propósito.....	120
Reflexiones.....	120
Evitando lo perjudicial.....	121
Cafeína.....	121
Tabaco.....	123
Alcohol.....	124
Otros.....	125
Uso moderado de lo bueno.....	125
Dominio propio y voluntad.....	126
Actividades y recomendaciones.....	128
Autoevaluación.....	128
Referencias.....	129

## 2.8 DEPOSITANDO TODA SU CONFIANZA EN DIOS.....

Introducción.....	131
Objetivo.....	132
Religión en la salud.....	132
Confiando en Dios.....	134
Una vida espiritual saludable.....	136
Actividades y recomendaciones.....	139
Autoevaluación.....	139
Referencias.....	140

## BIBLIOGRAFÍA

# INTRODUCCIÓN

## NATURALEZA DEL PROYECTO

Prevenir, conservar y recobrar la salud, ha sido y es una de las principales obligaciones y privilegios de toda persona que procura su felicidad y la de los demás.

### PROBLEMA

Entre la literatura denominacional sobre el área de salud, en México nos vemos desfavorecidos por la carencia de material bibliográfico autoinstruccional práctico que fortalezca el desarrollo de un estilo de vida saludable en el marco de los ocho recursos naturales.<sup>1</sup>

La Iglesia Adventista del Séptimo Día ha recibido luz en pro de la salud desde 1863, por medio de un mensaje que Elena G. de White recibió de parte de Dios.

Parece ser que por la ignorancia<sup>2</sup> de esas recomendaciones en sus aplicaciones prácticas no estamos viviendo a la altura de esos principios, que de adoptarlos y practicarlos se cumpliría al menos con uno de los aspectos referentes a la voluntad de Dios para su iglesia. En su primera visión del mensaje pro salud, White relata lo que se le mostró:

Ví que era el deber de cada uno preocuparse por la salud, pero debemos prestarle atención especial y dedicarle tiempo a nuestra propia salud para que podamos en alguna medida recuperarnos de los efectos de extralimitación y sobrecarga de nuestra mente. La obra que Dios requiere de nosotros no nos

impedirá cuidar de nuestra salud. Mientras más perfecta nuestra salud, más perfecta será nuestra labor.<sup>3</sup>

Tanto en México como en el mundo entero, los problemas de salud relacionados con el estilo de vida de la gente, están experimentando hoy en día un aumento que demanda toda nuestra consideración, "más del 50% de las enfermedades son el resultado de selecciones individuales o familiares en la dieta y el estilo de vida".<sup>4</sup>

## **JUSTIFICACIÓN**

Como amados de Dios y herederos de su reino, Cristo desea que tengamos "vida en abundancia."<sup>5</sup> Esa experiencia puede ser real en cada persona que considere lo importante que es vivir un estilo de vida saludable a través de ocho recursos naturales (ADELANTE)<sup>6</sup>.

Este manual contribuirá por sus características, no sólo a fortalecer la convicción de vivir un estilo de vida saludable sino a conocer lo que se puede realizar para lograrlo. No hay duda que "la gente necesita comprobar la relación que hay entre los principios que rigen la salud y su bienestar tanto en esta vida como en la venidera".<sup>7</sup> De ese modo, prevenir problemas de salud o enfrentar los que ya se han manifestado dejará de atemorizarnos, gracias a que sabremos qué hacer al respecto.

Nunca fue tan necesario como hoy dar educación en los principios que rigen la salud. A pesar de los maravillosos adelantos relacionados con las comodidades y el bienestar de la vida, y aun con la higiene y el tratamiento de las enfermedades, resulta alarmante el decaimiento del vigor y de la resistencia física. Esto requiere la atención de cuantos toman muy a pecho el bienestar del prójimo.

Nuestra civilización artificial fomenta males que anulan los sanos principios. Las costumbres y las modas están en pugna con la naturaleza. Las prácticas que imponen, y los apetitos que

alientan, aminoran la fuerza física y mental, y echan sobre la humanidad una carga insoportable... Muchos violan las leyes de la salud por ignorancia, y necesitan instrucción."<sup>8</sup>

A la luz de nuestra sociedad contemporánea y sus costumbres, es común notar el alto índice de hábitos incorrectos de salud, adoptados por las demandas del ritmo social, político y económico, y que han incrementado la preocupación de los promotores de la salud.

## **OBJETIVOS**

1. Presentar el enfoque del estilo de vida saludable como medida preventiva y curativa, fundamentado en la inspiración de Dios y apoyado por las actuales evidencias científicas.

2. Despertar el interés sobre la importancia y las ventajas que se obtienen al practicar hábitos de vida saludables.

3. Facilitar el entendimiento de los ocho recursos naturales, su concepto y algunas de sus aplicaciones prácticas tanto preventivas como curativas.

4. Poner a disposición de pastores, directores de salud de secciones/misiones e iglesias locales, y todo miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, A.R. en México, un manual sobre el estilo de vida saludable, que sea entendible, bien estructurado y de fácil aplicación, como herramienta para la promoción de la salud personal y la de los demás.

## **LIMITACIONES**

Siendo que la existencia de esta clase de manuales prácticos es escasa, también lo ha sido en cierta medida el factor tiempo necesario para obtener la bibliografía solicitada a distintos organismos que promueven la salud en

diversas partes del mundo, de no haber sido una limitante, la profundidad de contenido y la originalidad, interrelacionada con la practicidad del manual, tendrían más armonía.

## **DELIMITACIONES**

Este es un manual instruccional sobre el estilo de vida saludable: dirigido a la comunidad adventista mexicana, accesible para toda clase socio - económica - cultural en términos de lenguaje y aproximaciones; informativo y formativo; que en manera práctica, sencilla, con fundamento bíblico y en el espíritu de profecía, y con el respaldo científico, contribuye a la formación de un patrón de estilo de vida saludable en la vida de pastores, directores de salud y hermandad en general de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, A.R. en México.

## **DEFINICIÓN DE TÉRMINOS**

**Estilo de Vida Saludable:** Es el modo, la forma o la manera de vida de las personas con la práctica de hábitos que promueven la salud en ellos.

**Pro-Salud:** Relacionado con la promoción de la salud, esfuerzos en favor de la buena salud; además de ser utilizado en este manual como un acrónimo de los ocho recursos naturales, una letra equivale a un recurso natural.

**Ocho Recursos Naturales:** Recursos o elementos de la naturaleza que son esenciales para la vida, provistos por Dios para promover la salud en los individuos: aire, descanso, ejercicio, luz solar, agua, nutrición, temperancia y confianza en Dios.

## ORGANIZACIÓN DEL ESTUDIO

En el capítulo uno, se analiza el concepto de el estilo de vida y sus implicaciones; sirviendo de punto de partida para el manual en sí.

El capítulo dos es el desarrollo de ocho temas, llamados aquí recursos naturales; en la primera sección analizamos generalidades de los recursos naturales y después, desarrollamos cada uno de ellos en orden de acuerdo al acrónimo PROSALUD utilizado en éste manual.

Las referencias están incluidas al final de cada capítulo.

### Referencias

- <sup>1</sup> Carta del Ptr. Armando Miranda Conchos, (1996). Presidente de la Unión Mexicana del Norte de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, A.R., dirigida al Dr. William Santana, coordinador de la Maestría en Salud Pública de la Universidad de Montemorelos; y Carta del Ptr. Otoniel Reyes M., (1996). Director de salud y temperancia de la Unión Mexicana del Norte, dirigida a la Coordinación de la Maestría en Salud Pública de la Universidad de Montemorelos.
- <sup>2</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 87.
- <sup>3</sup> White, Elena G. de. (1863). Carta White 4.
- <sup>4</sup> Dysinger, P. William. (1993). *El Significado Espiritual de la Salud*. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.) Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 2-1 - 2-18). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 2-16.
- <sup>5</sup> Juan 10:10.
- <sup>6</sup> Acrónimo acuñado por el Departamento de Medicina Preventiva del Hospital "La Carlota". Compuesto por las iniciales de los ocho recursos naturales: aire, descanso, ejercicio, luz solar, agua, nutrición, temperancia, y esperanza en Dios.
- <sup>7</sup> White, E. G. (1975). op. cit. p.104.
- <sup>8</sup> Ibid. p. 87.



## CAPÍTULO 1

### EL ESTILO DE VIDA Y SUS IMPLICACIONES

La promoción de la salud es la ciencia y el arte de ayudar a la gente a cambiar su estilo de vida para que alcancen un estado de salud óptimo. La salud óptima se puede definir como un equilibrio de la salud física, emocional, social, espiritual e intelectual. (Michael O'Donnell)<sup>1</sup>

#### INTRODUCCIÓN

El ser humano es una muestra de la creación de Dios,<sup>2</sup> fue colocado sobre la tierra con propósitos específicos<sup>3</sup> y dotado de los atributos necesarios con el fin de llevar a cabo el plan divino. Como criatura caída, se encuentra sumergido en la desesperación de la enfermedad, el malestar y la debilidad. Por lo tanto, se abre delante de nosotros un gran desafío, ¡preservar la salud! Ese tesoro invaluable.

En este capítulo, usted podrá valorar su salud, se dará cuenta del papel que juega la manera en que vive su vida, sus consecuencias físicas y qué hacer para mejorar su estado de salud para prevenir alguna enfermedad o bien para solucionar aquellos problemas ya manifestados.

La mayoría de las naciones y organizaciones han puesto el 90% de su dinero en el campo del cuidado de la salud que tiene muy poco que ver con mejorar la salud comunitaria. Los

estudios demuestran que el 50% de las enfermedades se pueden prevenir enseñando a la gente como hacer mejores selecciones en su estilo de vida; el 25% de la enfermedad es ambiental o adquirida; el 20% o menos es hereditario.<sup>4</sup>

La Organización Mundial de la Salud (OMS) sugiere que dos de los cambios más necesarios con el fin de lograr salud para todos contempla un medio ambiente saludable y la adopción de estilos de vida saludables, cambios que requieren de la iniciativa de los individuos, la familia, la comunidad<sup>5</sup> y la iglesia.

Es a Dios a quien, por pertenecerle, le debemos la gloria y la honra. El apóstol Pablo sugiere que le honremos en nuestros cuerpos<sup>6</sup> y que "...si coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios".<sup>7</sup> Esto nos lleva a la búsqueda de lo que significa vivir un estilo de vida saludable para que la restauración de la imagen divina en el hombre pueda traerle gloria a Dios.<sup>8</sup>

### **¿QUÉ ES UN ESTILO DE VIDA?**

Existen por lo menos cuatro áreas básicas relacionadas con la salud. En primer lugar está la biológica, referente a la herencia humana que incluye a menudo la predisposición a ciertas enfermedades; el ambiente, involucra a todas las influencias que nos rodean, provechosas o dañinas, incluyendo los alimentos y el agua; los responsables del cuidado de la salud como médicos, enfermeras, hospitales y centros de salud; y por último pero no menos importante, el área del estilo de vida que incluye nuestras selecciones de cómo vivimos y trabajamos.<sup>9</sup>

El estilo de vida es un conjunto de conductas que cada individuo debe

practicar. Es esa forma individual de vida que va acompañada de la práctica de hábitos correctos o incorrectos causantes de la salud o enfermedad.

El estilo de vida es a la salud lo que la forma de administrar una cuenta bancaria es a la prosperidad financiera. Usted decide gastar o invertir su dinero, aún cuando anticipadamente sabe que al gastarlo tendrá carencias pero si lo invierte sabiamente, puede convertirse en un millonario. ¿No quisiera ser millonario en salud?

Es cierto que sus ingresos financieros reales son un determinante del estilo de vida. Estudios realizados, demuestran que una buena salud está significativamente relacionada con mayores ingresos,<sup>10</sup> es decir, a más dinero mayor salud. Pero esto no es verdad del todo ya que en nuestros días el conocimiento y la educación son más poderosos que todo el dinero del mundo, aprenda cómo vivir un estilo de vida apropiado y garantizará su salud, no olvide que "más del 50% de las enfermedades son el resultado de selecciones individuales o familiares en la dieta y el estilo de vida".<sup>11</sup>

Gran parte de los "profesionales de la salud" invierten incorrectamente su tiempo y conocimientos al tratamiento de síntomas de determinado paciente, cuando deberían realizar esfuerzos para determinar la causa de la enfermedad y ayudar a la gente a reconocer la importancia de los cambios en la vida que promueven la salud e impiden las enfermedades.<sup>12</sup> Esto está a tono con la definición que Mustard le da a la medicina preventiva diciendo que "es el cuerpo de conocimientos y prácticas que contribuyen al mantenimiento de la salud y a

la prevención de la enfermedad ya sea en el individuo o en la colectividad".<sup>13</sup>

En los individuos y grupos deben contemplarse: la alimentación, la educación para la salud, el consejo genético, la higiene mental, la eliminación de estados patológicos, etc.<sup>14</sup> De esa forma, se facilitará la adopción de estilos de vida apropiados, garantizadores de la buena salud.

Con esta idea en mente de lo que es un estilo de vida y antes de presentar el estilo que los adventistas del séptimo día "practican", se abre el panorama de que somos casi totalmente responsables de nuestra elección de estilo de vida y necesitamos dedicarnos al cambio de nuestro comportamiento y el de los demás en asuntos de salud. White declaró lo siguiente:

Los adventistas del séptimo día manejan verdades trascendentes. Hace más de cuarenta años que el Señor nos dio luces especiales sobre la reforma pro salud ; pero ¿cómo seguimos en esa luz?... Como pueblo, deberíamos realizar progresos proporcionarles a la luz que hemos recibido.<sup>15</sup>

Hábitos y costumbres correctos son sinónimo de un estilo de vida saludable; esto hará siempre una gran diferencia ya que una vida cambiada en hábitos de salud es lo que más cuenta para la sociedad, su familia, usted mismo y para Dios.

## **EL ESTILO DE VIDA ADVENTISTA**

La experiencia que Daniel y sus tres compañeros hebreos tuvieron en Babilonia es motivante e inspiradora; es un vivo ejemplo de lo que significa estar comprometido con la adopción de un estilo de vida saludable, "Daniel propuso en su corazón no contaminarse...".<sup>16</sup> Estos cuatro individuos conocían por mandato divino y experiencia personal, los beneficios garantizados por

decisiones correctas en el cuidado de su cuerpo.<sup>17</sup>

Estos jóvenes eran sabios en su forma de vivir pues gozaban de una ventaja que los ciudadanos de otras naciones no tenían, la bendición de la presencia de Dios en sus vidas. Van Dolson comenta de la nación hebrea que "parecía ser que habían realizado una contribución singular y extraordinaria en campos relacionados con la salud pública... en los códigos y prohibiciones del Antiguo Testamento promueven elementos esenciales como el aire, agua, refugio, alimentación e higiene personal".<sup>18</sup>

No es difícil comprender por qué aquellos jóvenes hebreos se les "encontró diez veces mejores que todos los magos y astrólogos".<sup>19</sup> Se debió a su estilo de vida saludable.

En forma general existen dos tipos obvios de estilo de vida, el correcto y el incorrecto, cada quien adopta el modelo que desee seguir; Martin Strahan nos habla del estilo que los adventistas del séptimo día han adoptado durante los últimos cien años y que esencialmente no ha cambiado.

Este patrón de estilo de vida fue formulado por los fundadores de la iglesia basados en la interpretación bíblica y en la dirección recibida por su profeta, Elena White.

Este estilo de vida adventista proscribía los narcóticos, el tabaco y el alcohol, y los alimentos "inmundos"; recomienda contra el uso de toda carne, alimentos muy suculentos o muy condimentados, el té y el café, y otras bebidas cafeinadas; y aboga por el ejercicio físico regular. Se aboga por los valores sociales morales conservadores y se anima a los miembros a mantener fuertes relaciones comunitarias y familiares.<sup>20</sup>

Dios no espera menos de su pueblo, desea que tengan "vida en abundancia".<sup>21</sup> Un pueblo está integrado por individuos con diferencias en

distintas áreas, por lo tanto es importante considerar que para fines de discusión, el estilo de vida debe tomarse como un grupo de interrelación con patrones de conducta que depende de condiciones sociales y económicas, educación, edad y otros factores;<sup>22</sup> incluyendo los de índole religiosa.

Dentro del contexto de miembros de la iglesia adventista, Hardinge sugiere que "el estudiante de los escritos de Elena White pronto se da cuenta que era el plan de Dios que su pueblo tuviera un estilo de vida que mantuviera la salud y previniera la enfermedad"<sup>23</sup>.

Pero no basta con aprender a vivir sanamente, es necesario involucrarse en la tarea de educar a sus vecinos mostrándoles con evidencias reveladas y experiencia personal, los beneficios de un estilo de vida saludable.

Convencer a la gente a que se responsabilice por las elecciones que haga en la vida diaria la prepara para entender el valor de las elecciones morales... si se les persuade que su manera de vivir puede cambiar en forma que promuevan la salud, ya están bien encaminadas a la conversión espiritual.<sup>24</sup>

Dios no se ha equivocado, el estilo de vida saludable designado por él e incluido en este manual tiene trascendencia en la eternidad. Daniel y sus tres compañeros dieron un asombroso testimonio, ¿desea usted hacer lo mismo?

## **CONCEPTO DE SALUD**

Algunos dicen que salud es sentirse bien, otros opinan que significa no estar enfermos; ambos tienen razón pero usted ¿qué opina?

La más notable definición de salud y la más influyente es la de la Organización Mundial de la Salud al decir, que la salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, y no meramente la ausencia de

enfermedad y dolencias. Es una gran verdad, pero completemos esta definición afirmando que también el elemento espiritual del individuo juega un papel trascendente en ese "estado completo de bienestar".

El ser humano fue creado a imagen y semejanza de Dios, y aunque puede analizárselo descriptivamente en distintos niveles o áreas (corporal, mental, espiritual), es fundamentalmente un ser indivisible. Cuando se produce una alteración en alguna de las áreas de la persona, ésta como un todo, sufre el efecto.<sup>25</sup>

Dios espera que sus hijos vivan de acuerdo a la luz recibida relacionada con la salud, no extraña que expresara su deseo al amado Gayo y que también es para usted, "amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente".<sup>26</sup>

Elvin Adams dice que "el libro que resume mejor la filosofía de los adventistas del séptimo día sobre la salud es 'El Ministerio de Curación' que se publicó en 1905".<sup>27</sup>

"Se han elaborado programas de salud, cuyo contenido destaca la importancia de la promoción y mejoramiento de la salud y de la prevención de enfermedades".<sup>28</sup> La importancia de conservar la salud es un deber sagrado.<sup>29</sup>

El conocimiento de que el hombre ha de ser templo de Dios, una habitación para revelar su gloria, debe ser el mayor incentivo para el cuidado y desarrollo de nuestras facultades físicas. Asombrosa y maravillosamente formó Dios el cuerpo humano, y nos manda que lo estudiemos, que nos demos cuenta de sus necesidades, que hagamos cuanto esté de nuestra parte para preservarlo de daño y contaminación.<sup>30</sup>

## **INFLUENCIA DEL ESTILO DE VIDA EN LA SALUD**

La medicina moderna se ha edificado mayormente en la creencia que para promover la salud es más necesario atacar las fuerzas hostiles externas

que cambiar el estilo de vida. La insistencia de practicar hábitos de vida saludables armoniza con la preocupación de los principales organismos de salud quienes afirman que "el conocimiento y la tecnología existen para prevenir o controlar la mayoría de los causantes de muerte más grande del mundo".<sup>31</sup>

El estilo de vida provoca efectos naturales que pueden ser positivos o negativos para la salud dependiendo del tipo de selecciones que se hagan; el estilo de vida sí tiene influencia en la salud. "Son mayormente los hábitos pobres o inapropiados del hombre los que producen su enfermedad".<sup>32</sup>

Por ejemplo, en el caso de las mujeres, Zichella habla de la importancia de un estilo de vida apropiado después de la menopausia, comenta que generalmente se reconoce la existencia de una asociación cercana entre el estilo de vida y la salud.<sup>33</sup>

Cada vez hay mayor necesidad por comprobar las relaciones que existen entre los principios que rigen la salud y el bienestar de las personas. Para que usted se de una idea, "alrededor de cada año ocurren cinco millones de muertes por cáncer en el mundo entero. Se estima que por lo menos el 80% de esos cánceres pudieron haberse evitado".<sup>34</sup> Un estilo de vida apropiado contiene siempre grandes ventajas.

Los estudios adventistas sobre salud se publican hoy en revistas médicas y científicas alrededor del mundo y han comenzado a aumentar el respeto del mundo hacia el plan de Dios para la salud del hombre.<sup>35</sup>



Se ha demostrado que "La edad de menarca (primera menstruación) en vegetarianas, es 6 meses más tarde que en no vegetarianas comparables. Consistente con una reducción en el riesgo de cáncer".<sup>36</sup>

La evidencia de longevidad aumentada y mortalidad disminuida de los adventistas notada en el Estudio de Mortalidad Adventista puede resultar interesante ya que se observa una reducida incidencia de enfermedades.<sup>37</sup>

## PROBLEMAS DE SALUD RELACIONADOS CON EL ESTILO DE VIDA

Hablar de algunos problemas de salud es referirse a las causas que pudieron haber conducido hacia un determinado problema o malestar. Elena White, en su segunda visión sobre la salud ocurrida en 1865, tenía que ver con la mala salud existente en ese momento entre los oficiales de la asociación general y señalaba la necesidad de que los individuos se responsabilizaran de sus malos hábitos de salud como los precursores de enfermedades.<sup>38</sup>

En una de las secciones anteriores definimos el concepto de salud; es pertinente que ahora reflexionemos en su antagónico es decir, la enfermedad. Dysinger la considera como "un esfuerzo de la naturaleza para librar el cuerpo de condiciones que resultan de una violación de las leyes de la salud de parte del paciente mismo o de sus antepasados".<sup>39</sup>

Nunca será en vano estudiar las causas de la enfermedad y hacer correcciones donde malos hábitos estén implicados o buscar el propósito de Dios en la enfermedad. Por su parte, White menciona que "la causa de

enfermedad es la violación de las leyes de la salud".<sup>40</sup>

La Organización Mundial de la Salud en su Nuevo Programa General de Trabajo para el Periodo 1996-2001 declara:

Las enfermedades no transmisibles, incluidas el cáncer y las enfermedades cardiovasculares, son causa de las tres cuartas partes de todas las defunciones en los países industrializados y un número elevado se registra también en los países en desarrollo. Muchas de esas enfermedades tiene su origen en la interacción de factores genéticos con el modo de alimentación y otros hábitos adquiridos durante la infancia y la adolescencia.<sup>41</sup>

Los problemas de salud y enfermedades más relevantes relacionadas íntimamente con el estilo de vida incorrecto de las personas, son las enfermedades crónico degenerativas tales como las enfermedades cardiovasculares, enfermedad cardiaca coronaria, alta presión arterial o hipertensión, ataques, cáncer, alergias, diabetes mellitus y obesidad, entre otras.

### Arteriosclerosis

Los padecimientos arterioscleróticos, como las enfermedades de las coronarias (CHD), apoplejías o claudicación intermitente, no sólo son la principal causa de muerte en el mundo occidental sino la principal causa de mortandad en la juventud... en el individuo se reducen sus expectativas así como la calidad de vida... La incidencia de los padecimientos arterioscleróticos varían según los diferentes países. Estas diferencias tienen que ver con estilos de vida como el consumo de tabaco o la actividad física, hábitos alimenticios que incluyen altos contenidos de ácidos grasos, antioxidantes o proteínas; consumo de drogas, y otros factores.<sup>42</sup>

### Obesidad

En algunos países se piensa que una persona con sobrepeso es una persona muy saludable porque está "gordita", por otro lado, en otras partes se

opina que una persona con sobrepeso se encuentra enferma ¿quién tiene la razón?

La obesidad o sobrepeso se debe en gran parte a los hábitos incorrectos de alimentación y a una vida sedentaria, es decir, sin ejercicio físico regular; ambos son elementos del estilo de vida.

El Dr. Ramos, autor del libro "Obesidad, conceptos actuales" declara que aproximadamente 3 de cada 10 mexicanos son obesos, lo cual conlleva una serie de problemas para el organismo y cargas para el sistema de salud.<sup>43</sup>

### Diabetes

La diabetes, mejor conocida como azúcar en la sangre, es un trastorno del páncreas, órgano encargado de regular los niveles de azúcar en la sangre por medio de la insulina; enfermedad íntimamente relacionada con hábitos del estilo de vida, además de la predisposición hereditaria. Mucha grasa en la dieta juega un papel importante en su manifestación.

La diabetes (en México) ha avanzado de cuatro a cinco veces en 30 años, con un consecuente incremento en la demanda de los servicios de salud. Actualmente (1996) representa el 16,8% de las causas de muerte, superando al 15,2% relacionado con los infartos de miocardio. Los cambios en los hábitos alimenticios y la merma de actividad física son condicionantes en este sentido, sobre todo en las poblaciones rurales, que poseen "genes ahorradores" de lípidos, válidos en sus lugares de origen pero disfuncionales cuando migran a las ciudades y se someten a otros tipos de nutrición y de trabajo.<sup>34</sup>

### Hipertensión arterial

La presión arterial elevada, niveles superiores de 140/90, hace estragos en México; el Dr. Hong, presidente de la Sociedad de Hipertensión Arterial de

México, A.C. afirma que en el país existen entre 10 y 12 millones de personas que sufren de hipertensión.<sup>45</sup>

Los grupos de personas más afectados son los habitantes de las grandes ciudades; de acuerdo a estudios realizados por esta Sociedad de Hipertensión, es un padecimiento que pone en riesgo de reducir hasta 18 años la expectativa de vida de los pacientes.<sup>46</sup>

Dentro de las causas que se relacionan con el estilo de vida se encuentra el no saber la manera de controlar el nivel de estrés cotidiano, la vida sedentaria y el hábito de consumir una alimentación de alto contenido graso.

### Cáncer

Por los consejos para la prevención del cáncer que las autoridades de salud ofrece a la sociedad, nos damos cuenta que el estilo de vida juega también un papel importante en la manifestación de este grave mal.

Recomiendan que con el objetivo de disminuir las incidencias de cáncer, los individuos adopten un estilo de vida favorable para su bienestar físico, moral y social; eliminando el tabaquismo, el consumo de alcohol, modificación en la dieta y el abandono de áreas de trabajo y vivienda donde existan carcinógenos ambientales.<sup>47</sup>

### Enfermedad cardiaca coronaria

Es la principal causa de muerte en muchos países, incluyendo México; es un padecimiento del corazón y los vasos sanguíneos, especialmente las arterias y que puede resultar en un infarto del corazón.<sup>48</sup>

Una dieta inadecuada, tabaquismo, una vida inactiva y otros hábitos de vida favorecen el padecimiento de esta grave enfermedad.

### Datos importantes de salud en México

La Organización Panamericana de la Salud (OPS) en su Publicación Científica No. 524, ofrece información del estado de salud en la población mexicana; condensamos enseguida lo que resulta de interés en el marco de problemas de salud relacionados con el estilo de vida y algo más.

- La esperanza de vida en 1993 es de 70 años.<sup>49</sup>
- En el periodo de 1985-1990, la esperanza de vida se estimó en 72,2 años para las mujeres y 65,7 para los hombres. Al finalizar el siglo, se estima que la esperanza de vida al nacer será de 75 para las mujeres y de 68,3 para los hombres.
- La mortalidad infantil sigue teniendo importancia relevante pues ocupa el segundo lugar en la mortalidad por grupos de edad, superada solo por el grupo de edad de 65 y más años.
- En los lugares intermedios de la mortalidad de la población general se ubican las enfermedades crónicas como diabetes, enfermedades isquémicas del corazón, cirrosis hepática y enfermedades cerebrovasculares.
- Según la Encuesta Nacional de Salud de 1987, la prevalencia de enfermedades crónicas y discapacidades fue más alta en mujeres (9,2) que en hombres (5,8).
- Las enfermedades crónicas y discapacidades mostraron un aumento considerable de la tasa de prevalencia a partir de los 35 años de edad.
- En los hombres, el cáncer de pulmón y de estómago son los más frecuentes. En ambos sexos, en el grupo de 55 a 64 años el cáncer de pulmón es la causa de mortalidad más frecuente, acompañado por el cáncer de cuello uterino y de estómago.
- Algunos estudios señalan que la hipertensión afecta al 29,5% de la población adulta y sistemáticamente se ha notificado una alta proporción de población adulta con exceso de peso y obesa.
- Para las mujeres, la diabetes ocupa el tercer lugar, antes de las causas perinatales.
- Las enfermedades diarreicas representan uno de los principales problemas de la salud pública de México, y conjuntamente con las infecciones respiratorias ocupan el primer lugar como causa

de enfermedad y defunción a pesar del descenso sostenido en todos los grupos de edad en los últimos 55 años.

-La población adulta equivale a 59,5% de la población total, con 49,9% del sexo masculino y 50,1% de sexo femenino

## CONCLUSIÓN

Es un grato privilegio tener un panorama de nuestro rol en la vida y saber cómo llevarlo a cabo. Optar por una vida saludable es una elección sabia.

Si tan solo los miembros locales de la iglesia se desafiaran así mismos a vivir una vida saludable, ese hecho le traerá nueva vida a las iglesias.<sup>50</sup> Vivir los principios de una reforma en pro de la salud presentados en este manual, resultará en bendiciones sobreabundantes.

Los hábitos sencillos de los hebreos los habían dotado de buena salud física; pero sus relaciones con los paganos los indujeron a dar rienda suelta al apetito y las pasiones, lo cual redujo gradualmente su fuerza física y debilitó sus facultades mentales y morales.<sup>51</sup>

Las implicaciones del estilo de vida desafían a cada individuo, cada quien decide que conducta seguir y lo que desea cosechar, nunca olvide que usted no se pertenece así mismo, usted es criatura de Dios.

Así, hermanos, os ruego por la misericordia de Dios, que presentéis vuestro cuerpo en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto razonable.<sup>52</sup>

## Referencias

- <sup>1</sup> Nieman, D. C. (1992). Los Adventistas y la Salud. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana; p. 122.
- <sup>2</sup> Génesis 1: 26,27.
- <sup>3</sup> Génesis 1:28.
- <sup>4</sup> Dysinger, P. W. (1993). *¿De Dónde Hemos Venido... y a Dónde Vamos?* En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 4-1 - 4-20) Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 4-10.
- <sup>5</sup> World Health Organization. (1995). The World Health Report 1995. Geneva: Aut., p. 61.
- <sup>6</sup> 1 Corintios 6:19,20.

- <sup>7</sup> 1 Corintios 10:31.
- <sup>8</sup> Dysinger, P.W. op.cit. p. 4-2.
- <sup>9</sup> Ibid. p. 4-9.
- <sup>10</sup> Zichella, L. (1995). The Importance of Life Style After Menopause. [Disco Compacto] Int-J-Fertil-Menopausal-Stud; 40 Suppl 1:9-15. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>11</sup> Dysinger, P. W. (1993). El Significado Espiritual de la Salud. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (2-1 - 2-18). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 2-16.
- <sup>12</sup> Ibid. p. 2-2.
- <sup>13</sup> Mustard, H. S. (1985). Introducción a la Salud Pública. México: la Prensa Médica Mexicana, p. 14.
- <sup>14</sup> Calderón, M. B. (1992). Sociomedicina. México: Méndez Editores S. A. de C. V., p.17.
- <sup>15</sup> White, E. G. (1990). Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Mountain View, CA.: Publicaciones Interamericanas, p.26.
- <sup>16</sup> Daniel 1:8.
- <sup>17</sup> Daniel 1:12,13-20.
- <sup>18</sup> Van Dolson, L.R. y Spangler, J.R. (1975). Healthy, Happy, Holy. Washington: Review and Herald Publishing Association, p. 33.
- <sup>19</sup> Daniel 1:20.
- <sup>20</sup> Strahan, M., Stanton, H. y Fraser, G. (1993). Estudios Adventistas Sobre la Salud. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (8-1 - 8-26). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 8-6.
- <sup>21</sup> Juan 10:10.
- <sup>22</sup> Zichella, L. op.cit.
- <sup>23</sup> Hardinge, M. (1993). Terapia Adventista. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 6-1 - 6-16). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p 6-1.
- <sup>24</sup> Dysinger, P. W. op.cit. p. 4-18.
- <sup>25</sup> Mayer, E. T. (1992). Trampas de Satanás en el Área de la Salud. Revista Adventista. Diciembre, p. 30.
- <sup>26</sup> 3 Juan 1,2.
- <sup>27</sup> Adams, E. (1993). Elena de White y el Mensaje de Salud Adventista. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp.5-1 - 5-15). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p 5 -8.
- <sup>28</sup> Alvarez Alva, R. (1991). Salud Pública y Medicina Preventiva. México, D.F.: El Manual Moderno, S. A. de C. V., Prefacio.
- <sup>29</sup> White, E. G. (1989). Consejos Sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 564,565.
- <sup>30</sup> White, E.G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicación Interamericana; p. 206.

- <sup>31</sup> World Health Organization. op.cit. Forros.
- <sup>32</sup> Dysinger, P.W. op.cit. p. 4-12. (cita a Greg, A. y Suchman, E. *Sociology and the Field of Public Health*. New York: Russell Sage Foundation, 1963; pp. 17,18.
- <sup>33</sup> Zichella, L. op.cit.
- <sup>34</sup> Sasco, A. J. (1995). Epidemiologie et Prevention des Cancers. [Disco Compacto] Bull-Acad-Natl-Med. May; 179,(5): 987-1004; discussion 1005-7. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>35</sup> Dysinger, P. W. op.cit. p. 2-6.
- <sup>36</sup> Strahan, M., Stanton, H. y Fraser, G. op.cit. p. 8-7.
- <sup>37</sup> Ibid. p. 8-4.
- <sup>38</sup> Dysinger, P. W. op.cit. p. 4-12.
- <sup>39</sup> Dysinger, P.W. op.cit. p. 2-11.
- <sup>40</sup> White, E. G. (1989). op.cit. p. 363.
- <sup>41</sup> Organización Mundial de la Salud. (1994). Nuevo Programa General de Trabajo para el Periodo 1996 - 2001. Ginebra, Suiza: OMS.
- <sup>42</sup> ----- (1995). Homocisteína Como Factor De Riesgo En Arteriosclerosis. Prescripción Médica. p. 8.
- <sup>43</sup> Ramos C., A. (1996). Obesidad en México. Prescripción Médica. p. 4.
- <sup>44</sup> ----- (1996). Diabetes. Prescripción Médica. 19, 218; p. 8.
- <sup>45</sup> ----- (1995). Los Hipertensos y su Promedio de Vida. Prescripción Médica. 18, 214, p. 8.
- <sup>46</sup> ----- (1996). 17% de los Mexicanos Sufren Hipertensión Arterial. Prescripción Médica. 19, 220, p. 10.
- <sup>47</sup> Sasco, A. J. op.cit.
- <sup>48</sup> Escamilla, C. (1995). Factores de Riesgo de la Enfermedad Cardíaca Coronaria. Montemorelos N. L.: Universidad de Montemorelos. (Proyecto), p. 4.
- <sup>49</sup> World Health Organization. op.cit. Annex 3.
- <sup>50</sup> Dysinger, P. W. op.cit. p. 4-20.
- <sup>51</sup> White, E. G. (1977). Patriarcas y Profetas. Bogotá: Publicaciones Interamericanas, p. 587.
- <sup>52</sup> Romanos 12 :1.



## CAPÍTULO 2

### OCHO REMEDIOS NATURALES DE DIOS

"Todo descubrimiento de los secretos de la naturaleza, sin la luz de la ciencia y del examen racional, acaba por degenerar en superstición, parcialidad y ofuscación mental".

(Christoph W. Hufeland)<sup>1</sup>

#### INTRODUCCIÓN

La naturaleza, como obra de la creación de Dios<sup>2</sup>, posee una influencia poderosa en cada vida; quienes se esmeran en promover la salud dedican tiempo a estudiar la fisiología humana, ciencia que estudia el funcionamiento del organismo humano, y la anatomía que explora la forma y localización de los órganos que forman parte del mismo organismo; Hardinge acierta al afirmar que "estudiar fisiología es un esfuerzo por aprender cómo vivir y trabajar en armonía con las leyes de la naturaleza".<sup>3</sup> La naturaleza es para la naturaleza misma.

El estudio de la anatomía, la fisiología y la bioquímica enseñan: ... que la obediencia a las leyes naturales de nuestros cuerpos no es cuestión de sacrificio ni autonegación sino una bendición inestimable para prevenir las enfermedades y promover una salud abundante.<sup>4</sup>

Cabe mencionar que este capítulo es una introducción de generalidades relacionadas con los remedios naturales de Dios, se hace mención de su origen en la creación de Dios, su relación con la salud y algunas características básicas. De esta forma, se colocan los fundamentos necesarios para que

posteriormente se explore cada uno de los ocho recursos o remedios naturales por separado, quienes en este manual forman parte de un acrónimo: PROSALUD, donde cada recurso corresponde a una letra.

En forma clara, White escribe la importancia de la naturaleza en la reforma pro salud.

Al enseñar los principios de salud hay que recordar el gran objetivo de la reforma: asegurar el desarrollo más elevado del cuerpo, la mente y el alma. Debéis mostrar que las leyes de la naturaleza por ser las leyes de Dios, han sido diseñadas para nuestro bien; que la obediencia de estas leyes promueve la felicidad en esta vida y ayuda en la preparación para la vida eterna.

Animad a la gente a estudiar el maravilloso organismo que es el cuerpo humano y las leyes que lo gobiernan. Los que perciben las evidencias del amor de Dios, que comprenden algo de la sabiduría y el beneficio de sus leyes y los resultados de la obediencia, llegarán a considerar sus deberes y obligaciones desde un punto de vista totalmente diferente. En lugar de considerar la observancia de las leyes de la salud como asunto de sacrificio o de negación de sí mismos, lo considerarán como realmente es: una bendición inestimable.<sup>5</sup>

## **OBJETIVO**

El propósito de este capítulo se centra en el deseo de comprender la existencia de recursos o remedios naturales para la prevención de la enfermedad, mantenimiento de la salud y sanamiento del cuerpo humano.

## **ORIGEN DE LOS REMEDIOS NATURALES**

Al introducir este capítulo se plantea que la naturaleza es creación de Dios y por lo tanto el origen de lo que aquí llamamos remedios o recursos naturales (de la naturaleza), inició en la mente de Dios al tiempo de los siete días literales de la creación de esta tierra descrita en el Génesis.

Los ocho remedios naturales de Dios son el aire, descanso, ejercicio, luz solar, agua, nutrición, temperancia y confianza en Dios.

El aire puro, el sol, la abstinencia (temperancia), 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.<sup>6</sup>

Hagamos un paseo por las páginas de la creación y encontremos el lugar de origen de cada recurso natural:

- "Y llamó Dios al espacio 'cielo'... Entonces dijo Dios: "Haya lumbreras en la expansión del cielo...".<sup>7</sup> Un espacio o expansión en el que Dios proveyó el aire con todos sus componentes.

- "Y acabó Dios en el séptimo día la obra que hizo, y reposó... bendijo el séptimo día, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación".<sup>8</sup> El descanso placentero y reconfortante que no sólo es semanal sino también cotidiano.

- "Tomó, pues, Dios el Eterno al hombre y lo puso en el huerto de Edén, para que lo cultivara y lo guardara".<sup>9</sup> El privilegio del ejercicio regular manifestado en el trabajo vigorizante.

- " Y Dios hizo las dos grandes lumbreras. La lumbrera mayor para alumbrar de día...".<sup>10</sup> Los rayos de la luz solar que alumbran el día.

- "... Y el espíritu de Dios se cernía sobre las aguas..., y a la reunión de las aguas llamó 'mar'... subía de la tierra un vapor que regaba toda la superficie del suelo... Y salía de Edén un río que regaba el huerto...".<sup>11</sup> El agua refrescante y que trae vida, revelada en dos de sus tres estados físicos.

- "Os doy toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento".<sup>12</sup> Un régimen de nutrición vegetariano conveniente.

- "Del fruto de los árboles del huerto podemos comer, pero del fruto que está en medio del huerto Dios dijo: No comáis de él, ni lo toquéis, para que no muráis".<sup>13</sup> La abstinencia de lo indebido y el uso apropiado de lo bueno.

- "En el principio creó Dios los cielos y la tierra... Dios el Eterno modeló al hombre del polvo de la tierra. Sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre llegó a ser un ser viviente".<sup>14</sup> Dios nos formó y toda nuestra vida depende de él; por muchas razones la vida del ser humano debiera experimentar una constante esperanza en Dios.

"La naturaleza es el médico de Dios. El aire puro, la alegre luz del sol, las flores y los árboles, los huertos y los viñedos, el ejercicio al aire libre, en medio de estas bellezas, favorecen la salud y la vida".<sup>15</sup>

Usted se da cuenta que los agentes de la naturaleza son baluartes dignos de consideraciones especiales, no sólo para sobrevivir diariamente sino para utilizarlos como remedios que restablezcan nuestra salud. En la siguiente sección analizaremos esto último. Mientras tanto, reflexionemos en algunas declaraciones que Elena White presenta en el marco de los ocho remedios naturales.

Hay muchas maneras de practicar el arte de sanar; pero hay una sola que el cielo aprueba. Los remedios de Dios son los simples agentes de la naturaleza, que no recargarán ni debilitarán el organismo por la fuerza de sus propiedades. El aire puro y el agua, el aseo y la debida alimentación, la pureza

en la vida y una firme confianza en Dios, son remedios por cuya falta millares están muriendo; sin embargo, estos remedios están pasando de moda porque su uso hábil requiere trabajo que la gente no aprecia.<sup>16</sup>

"La naturaleza responderá a los médicos de Dios: aire puro, agua pura, ejercicio adecuado, una conciencia limpia".<sup>17</sup>

Los remedios proporcionados por la naturaleza: aire puro, con el apreciado conocimiento de cómo respirar; agua pura, con el conocimiento de cómo aplicarla; bastante luz solar en cada cuarto de la casa, si es posible, y con un conocimiento inteligente de las ventajas que se obtendrían por su uso... un conocimiento de cómo comer y vestir saludablemente.<sup>18</sup>

## REMEDIOS NATURALES Y LA SALUD

"Dios en su amor siempre busca nuestro mejor bien e intenta enseñarnos cómo dejar de violar las leyes naturales".<sup>19</sup> El sabe lo que mejor nos conviene, desea que vivamos vidas saludables, pero muchas veces nos privamos de esta bendición y la enfermedad nos visita; la enfermedad es sencillamente "un esfuerzo de la naturaleza para librar al organismo de la condiciones resultantes de una violación de las leyes de la salud".<sup>20</sup>

Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural complaciendo un apetito depravado y pasiones concupiscentes, sin violar la ley de Dios... Todos nuestros goces o sufrimientos pueden atribuirse a la obediencia o transgresión a la ley natural.<sup>21</sup>

Los remedios son recursos que tenemos a la mano, será una bendición que sepamos aprovecharlos con el cuidado de nuestra salud y la de los demás. Muchos se desaniman pensando que el uso de los recursos naturales no es la selección más apropiada ya que su efecto es lento y dudoso. No hay razón para pensar en esa forma.

El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural

de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes... la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu.<sup>22</sup>

Si usted decidiera utilizar la medicina de Dios para la restauración de la salud no se chasquearía. "Dios no es hombre, para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta. Cuando él dice algo, lo realiza. Cuando promete algo, lo cumple".<sup>23</sup>

Se debe hacer uso de la bellas cosas de la creación de Dios... Las flores... la fruta... Los cantos de los pájaros... tienen un característico efectos en el sistema nervioso... Por la influencia de las propiedades animadoras, reavivantes, vivificantes de los grandes recursos medicinales de la naturaleza, se fortalecen las funciones del cuerpo, el intelecto se despierta, la imaginación se aviva, los espíritus se animan. La mente se prepara para apreciar las bellezas de la palabra de Dios... La vida al aire libre es buena para el cuerpo y la mente. Es la medicina de Dios para la restauración de la salud. El aire puro, el agua buena, la luz del sol, el ambiente bello -éstos son sus medios para restaurar los enfermos a la salud por medios naturales".<sup>24</sup>

## **CARACTERÍSTICAS DE LOS REMEDIOS NATURALES DE DIOS**

Acerca de los remedios naturales genuinos, son cinco las características generales que el Dr. de la Torre encuentra,<sup>25</sup> basadas en la Biblia y en los escritos de Elena White.

### 1. Son verdaderos.

"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".<sup>26</sup>

"¡A la Ley y al Testimonio!".<sup>27</sup> Las leyes de Dios comprenden leyes morales, científicas y fisiológicas. El testimonio de sus profetas, la Biblia y el

espíritu de profecía, no engañan ni hacen afirmaciones falsas y están en armonía con los principios divinos/bíblicos y científicos/fisiológicos. Citando al Sexto Concilio Sudamericano de la Obra Médico-Misionera, Mayer dice que "se cree que los conocimientos científicos pueden ser acumulativos y/o perfectibles, y por ello de vigencia transitoria, a diferencia de los principios revelados que son inmutables y verdaderos".<sup>28</sup>

## 2. Son de Dios.

Son parte de la naturaleza y creación de Dios.

Pertenecen a él, quien recibe la gloria.

No hay fórmulas secretas.

No se prestan a ser patentados ni se atribuyen a la invención humana.

## 3. Son sencillos, accesibles, y al alcance de todos.

"Para que seáis hijos de vuestro Padre celestial, que envía su sol sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos".<sup>29</sup>

Existen cosas que el ser humano no aprecia como debiera, sin embargo, "las mejores cosas son simples y gratuitas o de bajo costo".<sup>30</sup>

"¡Todos los sedientos, venid a las aguas! ¡Y los que no tenéis dinero, venid, comprad y comed! ¡Venid, comprad sin dinero y sin precio, vino y leche!".<sup>31</sup> No se mercadea, Dios no cobra. "Tu dinero perezca contigo, por haber pensado que el don de Dios se obtiene con dinero".<sup>32</sup>

Por su parte White sugiere que " el aire puro, el ejercicio, el agua pura y un ambiente limpio y amable están al alcance de todos con poco costo".<sup>33</sup> Están al

alcance del rico y el pobre; y además de que es fácil aprender a usarlos, las personas "ahorrarían tiempo y dinero".<sup>34</sup>

Por su sencillez, no requieren un alto nivel de educación para saber aplicarlos.

#### 4. Son leyes.

Las leyes requieren obediencia. "Muchos violan la leyes de salud por ignorancia, y necesitan instrucción".<sup>35</sup> Se basan en verdades fisiológicas y científicas. No se contradicen, es decir, los remedios naturales no violan las leyes de la naturaleza. "No abrumarán ni debilitarán el sistema por medio de sus potentes propiedades".<sup>36</sup>

Los verdaderos remedios tienen dos características distintivas. Primero, ellos asisten a la naturaleza en su esfuerzo de eliminar los agentes nocivos causantes de lo indeseable; segundo, no dejan secuelas en el organismo.<sup>37</sup>

No se quebrantan sin consecuencia; es reconfortante lo que el salmista declara: "Jamás olvidaré tus Mandamientos porque con ellos me das la vida".<sup>38</sup>

White aconseja que "es deber de toda persona para su propio bien y el de la humanidad conocer las leyes de la vida y obedecerlas con toda conciencia"<sup>39</sup>

#### 5. Educan.

"Nunca fue tan necesario como hoy dar educación en los principios que rigen la salud".<sup>40</sup> Los remedios naturales son principios curativos y preventivos que muestran las causas de las enfermedades para ayudar así a evitar futuras



enfermedades. "Lavaos, limpiaos. Quitad de mi vista la iniquidad de vuestras obras. Dejad de hacer lo malo. Aprender a hacer bien..."<sup>41</sup>

### Reglas para saber en qué creer en cuanto a remedios naturales y el sanamiento natural<sup>42</sup>

En su orden de aparición:

1. Creer lo que está revelado en los escritos inspirados de la Biblia y el espíritu de profecía.

2. Creer lo que es racional, o sea:

-Lo que sigue o no contradice las leyes conocidas.

-Lo que ha sido comprobado por la ciencia.

-Lo que no ha sido refutado por la ciencia.

\*Si no contradice #1.

3. Creer en el testimonio de otros.

-En consulta con líderes espirituales u otros con el don de discernimiento.

\*Si no contradice #1 ni #2.

### ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES

1. Invierta un día libre en la semana para salir a un lugar cercano a su localidad y contemple con una actitud reflexiva, todos los elementos de la naturaleza que estén a su alcance.

2. Elabore una lista de aquellas cosas naturales que le llamaron más la atención, y analice si las características antes mencionados tienen aplicación.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Escriba el nombre de los ocho remedios o recursos naturales.

a. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

g. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

h. \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son las 5 características que los remedios naturales tienen en común?

a. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

3. ¿Cuándo se originaron los remedios naturales? Marque la respuesta correcta.

a. Antes de que existiera la tierra.

b. En los 7 días de la creación.

c. Después de la creación.

4. Complete la siguiente declaración.

"Todos nuestros goces o sufrimientos pueden atribuirse a la obediencia o \_\_\_\_\_ a la \_\_\_\_\_".

5. Según White, ¿Cuál es el objetivo de la enseñanza de una reforma en los principios de salud?

\_\_\_\_\_

## Referencias

- <sup>1</sup> Schneider, E. (1986). Naturama, Enciclopedia Científica de Medicina Natural. (1a. ed. Vol. 1-2). Florida, E. U. A.: Asociación Publicadora Interamericana, p. 37.
- <sup>2</sup> Génesis 1-3.
- <sup>3</sup> Hardinge M. G. (1993). *Terapia Adventista*. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico. (pp. 6-1 - 6-16). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International. p. 6-14.
- <sup>4</sup> Dysinger, P. W. (1993). *¿De Dónde Hemos Venido... y a Dónde Vamos?* En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 4-1 - 4-20). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 2-11.
- <sup>5</sup> White, E. G. (1989). Consejos Sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 387.
- <sup>6</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 89.
- <sup>7</sup> Génesis 1:8,14.
- <sup>8</sup> Génesis 2:2,3.
- <sup>9</sup> Génesis 2:15.
- <sup>10</sup> Génesis 1:16.
- <sup>11</sup> Génesis 1:2,10; 2:6,10.
- <sup>12</sup> Génesis 1:29.
- <sup>13</sup> Génesis 3:2,3. (véase también 4:7).
- <sup>14</sup> Génesis 1:1; 2:7.
- <sup>15</sup> White, E. G. (1975). op.cit. p. 202.
- <sup>16</sup> White, E. G. (1968). Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 355.
- <sup>17</sup> White, E. G. (1963). Medical Ministry. Boise, Idaho: Pacific Press Publishing, p. 259.
- <sup>18</sup> Ibid. pp. 223, 224.
- <sup>19</sup> Dysinger, P.W. op.cit. p. 2-6.
- <sup>20</sup> White, E. G. (1989). op.cit. p. 89.
- <sup>21</sup> White, E. G. (1968). op.cit. p. 81.
- <sup>22</sup> White, E. G. (1989). op.cit. p. 90.
- <sup>23</sup> Numeros 23:19.
- <sup>24</sup> White, E. G. (1963). op.cit. pp. 231, 233.
- <sup>25</sup> de la Torre, A. (1996). ¿Medicina Natural o Naturismo? Montemorelos. N.L.: Universidad de Montemorelos. (Conferencia).
- <sup>26</sup> White, E. G. (1975). op.cit. p. 89.
- <sup>27</sup> Isaías 8:20.
- <sup>28</sup> Mayer, E. T. (1992). *Trampas de Satanás en el Área de la Salud*. Revista Adventista. Diciembre, p. 30.
- <sup>29</sup> Mateo 5:45.
- <sup>30</sup> Dysinger, P. W. op.cit. p. 2-15.

- <sup>31</sup> Isaías 55:1.
- <sup>32</sup> Hechos 8:20.
- <sup>33</sup> White, E. G. (1968). op.cit. p. 355.
- <sup>34</sup> Ibid. p. 356.
- <sup>35</sup> White, E. G. (1975). op.cit. p. 87.
- <sup>36</sup> White, E. G. (1885). Testimonies. T. 5 p. 443.
- <sup>37</sup> Thrash, A. File: "bcp" Word Perfect 5.1. Seale, Alabama.
- <sup>38</sup> Salmo 119:93.
- <sup>39</sup> White, E. G. (1975). op.cit. p. 89.
- <sup>40</sup> Ibid. p. 87.
- <sup>41</sup> Isaías 1:16, 17.
- <sup>42</sup> de la Torre, A. op.cit.

## CAPÍTULO 2.1

### PRACTICANDO EJERCICIO FÍSICO CON REGULARIDAD

R  
O  
S  
A  
L  
U  
D

"¿No es que se arruinan los hábitos físicos por la inacción y la enfermedad, pero se preservan durante mucho tiempo por el movimiento y el ejercicio?"

Sócrates.

### INTRODUCCIÓN

La época que nos toca vivir experimenta grandes cambios, enfrentamos demandas y ocupaciones que propician un ritmo de vida sedentario, causante de una salud débil, infructuosa y decadente.

En épocas pasadas, los habitantes de este planeta no sólo vivían más años, sino que morían por el envejecimiento natural de su organismo y en menor grado por algún tipo de enfermedad, eran fuertes y más productivos que ahora. Compare el promedio de vida; el personaje bíblico Moisés, "tenía 120 años de edad cuando murió. Sus ojos nunca se oscurecieron, ni perdió su vigor".<sup>1</sup>

Pensándolo con mayor seriedad, ¿qué nos diferencia de ellos? Podemos encontrar parte de la respuesta en el hecho de que practicaban más ejercicio físico que nosotros, se daban oportunidad para mover esos 600 músculos que

en número aproximado posee el cuerpo humano. Encontraban en el ejercicio una bendición para su salud. Con optimismo animador, en 1857 Woster Beach declaró:

En la maldición pronunciada sobre nuestros primeros padres, hay anexada una bendición peculiar, circunstancia tan notablemente característica de la Deidad. Fue pronunciada sobre Adán: 'Con el sudor de tu rostro comerás el pan'. La bendición de la salud se encuentra en el sudor mismo producido por el trabajo o el ejercicio; si la buscas en cualquier otra fuente será en vano.<sup>2</sup>

Hoy en día la enfermedad es un sinónimo de inacción; sin embargo, deseamos sentirnos bien, con mucha fuerza, energía y concentración. El anhelo de tener vida en abundancia, en cantidad y calidad, es una aspiración justa, válida y alcanzable.

En este capítulo consideraremos además de los beneficios del ejercicio, la manera de realizarlo en la forma más saludable y una serie de recomendaciones importantes para entrar en acción.

Probablemente este es el momento más importante para que aprenda a prevenir alguna enfermedad o bien saber cómo enfrentarla a través del ejercicio. Posiblemente usted ha mencionado lo comúnmente escuchado "no tengo tiempo para practicar ejercicio físico con regularidad", si no encuentra tiempo ahora para ejercitarse, entonces encontrará tiempo para enfermarse. Este es el tiempo para aprender cómo hacer lo primero para evitar lo segundo.

## OBJETIVO

El propósito principal de este capítulo es presentar los diversos beneficios que ofrece el ejercicio, con el fin de motivar la práctica del mismo en

forma regular, siguiendo las recomendaciones que se sugieren.

## **DEFINIENDO EL CONCEPTO**

### **Definición**

El ejercicio es sinónimo de movimiento, actividad, con el propósito de hacer crecer, progresar o construir algo. El ejercicio físico es la actividad física definida como cualquier movimiento del cuerpo por los músculos esqueléticos voluntarios que tienen un gasto de energía. Y el objetivo de esa actividad física es mejorar la condición física de la persona, entendiendo por condición física la habilidad que se tiene para realizar con suficiente energía actividades diarias, aparte de las cotidianas.

Entonces, el ejercicio físico es una actividad física que tiene un plan: mejorar la condición de la persona. Dicho de otro modo:

Es la exposición regular de nuestro cuerpo en movimiento dentro de un programa vigoroso, pero no violento, de una cierta duración; diseñado para conseguir un entrenamiento cardiovascular, incluyendo a todo músculo, la extensión de cada corpúsculo, llenar todo alvéolo y levantando los espíritus decaídos.<sup>3</sup>

### **Importancia**

El ejercicio físico tiene relevancia en la salud tanto en su enfoque preventivo como en el curativo. Ya lo dijo Bortz en sus palabras: "No existe fármaco alguno de uso actual que mantenga tanta promesa y seguridad para sostener la salud como un programa habitual de ejercicio físico" (Journal of American Medical Association: 1982, 248, 1203).

Toda célula de nuestro cuerpo necesita ser alimentada con el fin de que

pueda funcionar correctamente. Es verdad que practicando ejercicio gastamos o liberamos energía, pero también es cierto que por medio de él despertamos al organismo y lo alimentamos en la medida en que la sangre, encargada de transportar los nutrientes, circule libremente a cada célula del cuerpo. Además, evitamos que nuestros órganos se atrofien, es decir, que disminuyan de tamaño y se debiliten.

La acción constituye una ley de nuestro ser. Cada órgano del cuerpo tiene su función señalada, de cuyo desempeño depende el desarrollo y la fuerza de aquél. 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.<sup>5</sup>

Cada día que transcurre, contamos con menos recursos económicos para poder sufragar gastos médicos que inesperadamente podrían presentarse. Algo importante y de interés generalizado es el hecho de que "... si los pacientes comieran con moderación, y con buen ánimo hicieran ejercicio sano, recuperarían la salud y ahorrarían tiempo y dinero".<sup>6</sup>

### Consecuencias por falta de ejercicio

Lo que no se usa se atrofia, es decir, reduce su tamaño y deja de funcionar apropiadamente. White comenta que "más gente muere por falta de ejercicio que por exceso de fatiga; son más los que se echan a perder por el ocio que por el ejercicio".<sup>7</sup>

Supongamos que un día decidiera guardar su vehículo en la cochera de su casa, donde por varios meses no lo enciende ni de vez en cuando, al transcurrir el tiempo descubrirá que por esa falta de uso probablemente se le pegue la máquina, se desinflen los neumáticos y se descargue la batería



¿podría suceder así hablando del cuerpo humano?, Elena White dice que "la inacción es causa fecunda de enfermedades... en la ociosidad la sangre no circula con libertad, ni se efectúa su renovación, tan necesaria para la vida y la salud... Tal estado del organismo impone una doble carga a los órganos excretorios y acaba en enfermedad".<sup>8</sup>

A pesar de que se ha dicho mucho ya durante toda la vida acerca de la importancia del ejercicio, se toma muy a la ligera todo consejo.

Unos engordan porque su organismo está recargado; otros adelgazan y se debilitan porque sus fuerzas vitales se agotan en la tarea de eliminar los excesos de comida. El hígado queda recargado de trabajo en su esfuerzo por limpiar la sangre de impurezas, lo cual da por resultado la enfermedad.<sup>9</sup>

Y todo esto por la falta de ejercicio.

Dentro de los factores de riesgo para adquirir la enfermedad cardíaca coronaria (ECC), y hablando especialmente acerca de los factores de ataques al corazón, la Asociación Norteamericana del Corazón escribió en 1991 que: "las personas inactivas tienen más del doble de riesgo de enfermedades cardíacas en comparación con las activas. El 60 % de los norteamericanos son personas inactivas".<sup>10</sup>

<b>% de Población</b>	<b>Factor de Riesgo de ECC</b>
30 %	Fumar cigarrillos
25 %	Nivel elevado de colesterol
30 %	Hipertensión Arterial
25 %	Obesidad
* 60 %	* Inactividad
* 33 %	* Actividad irregular
27 %	Complemento Sedentario

Tabla No. 1. Una comparación del predominio de varios de los principales factores de riesgo de la enfermedad cardíaca coronaria.<sup>11</sup>

Hay muchos otros problemas que están ligados con la falta de ejercicio. En resumen, podemos señalar que las personas tienden a vivir menos años y con más molestias.

## **CONSIDEREMOS SUS BENEFICIOS.**

Para fines prácticos, en esta sección se despliegan aquellos beneficios que están íntimamente relacionados con la práctica del ejercicio físico. Son ventajas que aparentemente sólo son físicas, pero también desencadenan un bienestar general del organismo en sus dimensiones psicológicas, sociales y espirituales.

En la medida en que se incremente el ejercicio regular, también disminuirán las enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, obesidad, enfermedades cardiovasculares y respiratorias, hipertensión, etc., se prolongará el tiempo de vida, habrá disminución en muchas de las varias infecciones menores tales como las gripes o resfriados comunes, y probablemente lo mejor de todo es que se mejorará significativamente la calidad de vida.

Se benefician los siguientes órganos y áreas:

### **Corazón**

- Se construye un músculo cardíaco fuerte, lo que resulta en un bombeo mayor de sangre con menos latidos.<sup>12</sup> De esa manera, el bombeo del corazón será más potente, permitiendo que el mismo corazón descanse más tiempo entre cada latido.

**Pu** -Disminuyen los latidos cardíacos en reposo (frecuencia cardíaca o pulso) de 80 a 60 latidos/minuto, ahorrando 28,000 latidos al día.<sup>13</sup> ¿Cree que su corazón lo agradecería?

\* Se estima que aproximadamente 1/3 del trabajo requerido para que circule la sangre durante el ejercicio se lleva a cabo por el corazón.

\* Cuando la sangre no se mueve, y en presencia de colesterol, cristales de calcio y grasa tienden a estancarse y a formar oclusiones, podrían causar ateromas conducentes a aterosclerosis o endurecimiento de las arterias.

\* Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

### Sangre y Vasos Sanguíneos

"Porque la vida de toda criatura está en su sangre..."<sup>14</sup>

-Aumenta el volumen total de sangre, proveyendo más cantidad de glóbulos rojos encargados de transportar el oxígeno hacia los tejidos.

-Aumento en el número de glóbulos blancos, mejorándose así el sistema inmune o de defensa.

-Aumenta el número, la elasticidad y el diámetro de los vasos sanguíneos, disminuyéndose así la presión arterial en reposo y mejorando la circulación periférica. El aumento en número de los capilares<sup>15</sup> (vasos sanguíneos más pequeños) toma meses y años.

-Disminuye la grasa circulante en sangre, produciendo menor riesgo de oclusión u obstrucción de las arterias.

## Pulmones

-Incrementa la eficiencia pulmonar, proporcionando más oxígeno y eliminando dióxido de carbono (producto de deshecho del organismo) con menos esfuerzos.

-Aumenta el funcionamiento pulmonar, incrementándose la capacidad de trabajo, es decir, se tiene la habilidad para realizar más antes de necesitar descanso.

-Aumenta la cantidad de alvéolos pulmonares, pequeñas bolsas o globos que contienen oxígeno y dióxido de carbono.

-Aumenta la oxigenación del cerebro (el cerebro consume el 25 % del oxígeno). Disminuye el riesgo de enfermedad cardiovascular.

## Músculos

-Alivia la tensión muscular relajando los músculos.

-Fortalece y reafirma músculos y tendones, aumentando la agilidad, coordinación y resistencia.<sup>16</sup> Mejora la flexibilidad.

## Piel

-Retarda el envejecimiento.

-Aumenta la oxigenación de la piel.

## Grasa Corporal

-Auxilia en la reducción del peso corporal. "Si aumenta su nivel de actividad física, gastaría mayores cantidades de calorías y grasa, dependiendo de la distancia y nivel de intensidad al que se ejercita".<sup>17</sup>

-Ayuda a quemar grasa, disminuye el porcentaje de grasa corporal. El Worldguide Wellness Forum aconseja que "con el fin de afectar positivamente su porcentaje de grasa corporal, deba cambiar obviamente sus hábitos alimenticios y nivel de actividad física".<sup>18</sup>

-Auxilia en el control de peso, aumentándose si se requiere peso muscular corporal.<sup>19</sup>

### **Huesos y Articulaciones**

-Huesos más fuertes, densos y consistentes; aumenta la masa ósea, disminuyendo el riesgo de osteoporosis.

-Articulaciones más suaves con mayor rango de movimiento y circulación sanguínea. Disminuye el riesgo de lesiones y acelera su recuperación.

### **Nutrición y Apetito**

-Aumenta la Tasa Metabólica Basal (TMB) y las necesidades de energía. Por lo tanto, se incrementa la posibilidad de obtener los nutrientes esenciales requeridos para una buena salud.

-Aumenta el nivel de glucosa sanguínea, disminuyendo el apetito.

-Favorece y facilita la digestión, aumentándose la movilidad y la secreción de ácido clorhídrico. Es recomendable realizar una corta caminata, después de comer.

### **Función Cerebral**

-Aumenta el estado de alerta, la energía y el entusiasmo.

-Libera la depresión, el estrés y las tensiones.

-Disminuye la fatiga y el aburrimiento.

-Mejora la vitalidad y el concepto de sí mismo (autoestima).

-Favorece el descanso, adquiriéndose un sueño profundo, tranquilo y reparador.

-Mejora la capacidad de la memoria.

-Alivia la sobrecarga mental

### Otros beneficios

-Disminuye niveles de colesterol y concentración de triglicéridos en la sangre al aumentar la cantidad de lipoproteínas de alta densidad (HDL) o colesterol bueno,<sup>20</sup> encargadas de desalojar a las lipoproteínas de baja densidad (LDL) o colesterol malo.

-Promueve la secreción de las endorfinas, hormonas relacionadas con la sensación de bienestar de toda la persona.

-Aumenta el número y la calidad de las mitocondrias (organelas celulares que cambian la energía alimenticia a energía corporal) proporcionando así mayor energía y poder a todo el organismo.

-Disminuye el número y la seriedad de ataques cardíacos, y la velocidad a la cual el corazón se recupera después de un ataque cardíaco, cuando se compara con hombres sedentarios,

En resumen, los cuatro beneficios principales asociados al ejercicio son:

1. Mejoramiento del funcionamiento del corazón y los pulmones.
2. Un aumento del bienestar psicológico: "Mente sana en cuerpo"

sano".

3. La prevención de la enfermedad.

4. Un retardo en el proceso de envejecimiento.

## **PRACTIQUEMOS SUS RECOMENDACIONES**

Con el fin de obtener el mayor provecho y recibir el mayor beneficio, sería muy conveniente que al practicar ejercicio considerara las siguientes recomendaciones: ¡Entremos en acción!

En un programa de ejercicio existen cuatro elementos importantes, que al darles la debida atención, proporcionarán el bien deseable sobre nuestro organismo, estos son: Frecuencia, Intensidad, Duración y Tipo o Modo de Ejercicio.

### **Frecuencia**

Tiene que ver con el número total de veces de ejercicio durante la semana.

-Lo mejor es todos los días.

-Es recomendable realizar de cuatro a cinco períodos por semana, y

-Tres días no consecutivos a la semana son el mínimo para poder obtener cualquier mejoramiento significativo en el acondicionamiento cardiovascular.

### **Intensidad**

¿A qué intensidad es recomendable ejercitar el cuerpo en forma saludable?

La clave para tener acondicionamiento cardiovascular correcto es que el ejercicio sea lo suficientemente intenso como para desarrollar un efecto de entrenamiento, pero ¡cuidado! no tan fuerte pues podría ser peligroso, muy agotador o dañino. La intensidad es mejor controlada por las respiraciones y por el monitoreo de la frecuencia cardíaca (F.C.) o pulso durante el ejercicio.

Para determinar la intensidad o Frecuencia Cardíaca de Entrenamiento (F.C.E.) podemos utilizar la siguiente fórmula:<sup>21</sup>

F. C. E. = 220 - edad (de la persona) X % (de la F.C. aplicable, según su condición física).

Nuestro corazón tiene una capacidad máxima teórica de 220 latidos por minuto,<sup>22</sup> obviamente no hay ser humano que pueda trabajar a este ritmo cardiaco pues estaría forzando demasiado su corazón. Por tal motivo, debemos encontrar nuestra F.C.E. aplicando la fórmula arriba mencionada. Veamos un ejemplo:

$$220 - 24 \times 75 \% = \underline{147} \text{ (F. C. E.)}$$

Esta última cifra es la que corresponde a la F.C.E., la cual indica que su corazón debe latir a 147 latidos por minuto (en este caso en particular) durante la fase cardiovascular de mayor esfuerzo en ejercicio, para aportar los beneficios deseados.

Es muy importante monitorear la frecuencia durante la práctica para no exceder nuestra capacidad y evitar lesiones. Una frecuencia cardíaca en ejercicio, abajo de 70% de su máximo no es suficientemente intenso como para



provocar mejoras significativas del sistema circulatorio en personas de baja condición física. Un programa de ejercicio con una F. C. arriba del 85% de su máxima capacidad, es por lo general muy alta como para mantenerla por una duración necesaria.

Durante los primeros tres meses de su programa de acondicionamiento trate de permanecer en los límites inferiores del rango de la F. C. E.

#### ZONA DE FRECUENCIA CARDIACA DE ENTRENAMIENTO

<i>Edad</i>	<b>60-75%</b>	<b>(10 seg.)</b>	<b>70-85%</b>	<b>(10 seg.)</b>
20	120-150	(20-25)	142-172	(23-29)
25	117-146	(19-24)	140-170	(23-28)
30	114-142	(19-23)	136-165	(22-27)
35	111-138	(18-23)	132-160	(22-26)
40	108-135	(18-22)	128-155	(21-26)
45	105-131	(17-22)	124-150	(20-25)
50	102-127	(17-21)	119-145	(20-24)
55	99-123	(16-20)	115-140	(19-23)
60	96-120	(16-20)	111-135	(18-22)
65	93-116	(15-19)	107-130	(18-21)

Tabla No. 2. Zona de F.C.E. Por edades y % de actividad física.<sup>23</sup> Debajo de los % ubicamos el rango de latidos por minuto. Los 10 seg. son una forma rápida de contar los latidos por cada minuto. Ejemplo, 20 latidos en 10 segundos es igual a 120 en un minuto.

#### Duración

Durante un programa de ejercicio, es necesario que considere no sólo la cantidad de tiempo que invertirá sino también de qué forma lo va a invertir, es decir, en base a períodos ¿cómo hará una distribución justa del tiempo?

Incluyendo los cinco períodos que explicaremos a continuación, la duración de su programa diario de ejercicio debiera ser de, por lo menos, 40 - 45 minutos y no más de 1 hora y 30 minutos.<sup>24</sup>

A. Período de preparación de las articulaciones y estiramiento. (5-10 minutos).

-Tobillos, pantorrillas, muslos, espalda, hombros, cuello, brazos.

-Ayudará para relajar a los músculos y alistar las articulaciones para una actividad más vigorosa, "aumentando su flexibilidad también disminuye el riesgo de lastimarse mientras se ejercita".<sup>25</sup>

B. Período de calentamiento. (5 - 10 minutos).

-Este período es ¡Muy importante!

-Permite al corazón aumentar su frecuencia gradualmente y dilatar el tamaño de los vasos sanguíneos para acomodar el flujo sanguíneo aumentado durante el período de ejercicio aeróbico.

-Caminar despacio es una buena manera de producir ese calentamiento.

C. Período de ejercicio aeróbico. (20 - 60 minutos).

-Esta es la parte más benéfica de todo el programa para desarrollar condicionamiento cardiovascular.

-Es en donde con el tipo de ejercicio que escoja realizar, trabajará para mantener su F.C.E.

D. Período de enfriamiento (3 - 5 minutos).

-Es tan importante como el período de calentamiento.

-Nunca pare bruscamente.

-Camine despacio.

-Después de cinco minutos, tome su pulso para verificar la capacidad de recuperación de su corazón.

-Ayuda para que en forma gradual disminuya la intensidad permitiendo

que todo su cuerpo, frecuencia cardíaca y presión arterial desciendan a niveles normales de reposo.

-La mayoría de las muertes que se han reportado por ejercicio pesado han ocurrido inmediatamente después de parar el ejercicio.<sup>26</sup>

-Previene la congestión repentina del corazón y pulmones que podría ocurrir al inmovilizarse abruptamente después de terminar un ejercicio pesado.

E. Período de estiramiento post-ejercicio (5-10 minutos).

-Especialmente trabaje sobre aquellos músculos que estiran los músculos de la pierna (cuadriceps, gemelos o pantorrillas, etc.).

-Estos ejercicios ayudarán para prevenir dolores musculares y aumentarán la flexibilidad de las articulaciones.

### Modo

El modo se refiere al tipo de actividad a realizarse.

Para mejorar su sistema cardiovascular-respiratorio, aumentar su metabolismo y quemar grasa, la actividad que elija deberá ser de naturaleza aeróbica,<sup>27</sup> es decir, exige provisión abundante de oxígeno, y debido a esta demanda, obliga al cuerpo a mejorar los sistemas responsables de transporte de este gas vital.<sup>28</sup>

Debiera ser un ejercicio que sea rítmico y continuo, involucrando a los grupos musculares grandes.

Dentro de estas actividades están:

-Caminata

-Aeróbics

- |           |                      |
|-----------|----------------------|
| -Trotar   | -Jardinería vigorosa |
| -Correr   | -Saltar la cuerda    |
| -Ciclismo | -Otros               |
| -Natación |                      |

El ejercicio por excelencia es la caminata, "ningún ejercicio puede reemplazar la acción de caminar. Al hacerlo se mejora grandemente la circulación de la sangre".<sup>29</sup> Además, elimina tensiones en la parte baja de la espalda y ayuda a que los músculos de la cabeza y el vientre trabajen de forma suave.<sup>30</sup>

Aquellas actividades que incluye muchos períodos de iniciar y parar el ejercicio (tenis, racquetbol, béisbol, deportes de cancha), no son por lo general suficientemente continuos como para mantener constantemente la F.C.E.

## **ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES**

1. Escoja una actividad o combinación de actividades aeróbicas que podrá estar disfrutando de 3-6 veces a la semana por el resto de su vida.
2. Encuentre su F.C.E. utilizando la fórmula de la sección correspondiente.
3. Repase los beneficios que provee el ejercicio y comparta ese conocimiento con los miembros de su familia y comunidad.
4. Convéznase por usted mismo de lo que ha aprendido en este capítulo iniciando un programa regular de ejercicio. Tome en cuenta lo siguiente:

\*Consulte a su médico para una evaluación de su condición física;

especialmente si tiene alrededor de 40 años de edad, tiene o ha tenido en su historia familiar alguien con enfermedad o muerte del corazón y si por mucho tiempo dejó de hacer ejercicio.

\*Empiece lentamente y aumente su programa en forma gradual.

\*Utilice calzado deportivo apropiado con el fin de evitar lesiones lamentables, "no hay que olvidar que la importancia de nuestros pies no es valorada hasta que padecemos".<sup>31</sup>

\*Después de hacer ejercicio, dúchese.

\*Si se siente mal es mejor que descanse hasta que se sienta más dispuesto.

\*Beba suficiente agua, antes, durante y después del ejercicio (véase el Capítulo 3.3).

\*Sea regular, sistemático y disfrute de sus ejercicios.

\*Dialogue con personas que acostumbran practicar ejercicio regularmente y trate de formar un club o grupo con el fin de motivar a otros.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Escriba con sus propias palabras la definición de ejercicio.

2. Por qué dos razones resulta importante la realización de ejercicio

físico.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

3. ¿Cuál es el tipo de ejercicio "por excelencia"? Escoja la respuesta correcta:

- a. Ciclismo.
- b. Caminata.
- c. Jardinería.

4. Escriba cinco beneficios físicos que provee el ejercicio.

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

5. Escriba dos ventajas mentales que se obtienen.

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_

6. Complete la siguiente declaración. White (1975:181).

"La acción \_\_\_\_\_ una \_\_\_\_\_ de nuestro ser".

## Referencias

<sup>1</sup> Deuteronomio 34:7.

<sup>2</sup> Nieman, D. C. (1992). Los Adventistas y la Salud. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana, p. 47.

<sup>3</sup> Thrash, A. y Miller, D. *Exercise Helping You Live Longer Not Run Faster. Emphasis: Your Health*, p. 6.

<sup>4</sup> Nieman, D. C. op.cit. p. 20. (cita a Journal of American Medical Association: 1982, 248, 1203).

<sup>5</sup> White, E. G. (1975). Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Iteramericanas, p. 181.

<sup>6</sup> Ibid. p.184.

<sup>7</sup> White, E.G. (1989). Consejos Sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 170.

- <sup>8</sup> White, E.G. (1975). op.cit. p.182.
- <sup>9</sup> Ibid. pp.183, 184.
- <sup>10</sup> Nieman, D.C. op.cit. p. 29.
- <sup>11</sup> Ibid. p. 53.
- <sup>12</sup> Baldwin, B.E. (1992). *Exercise, Sunshine and Fresh Air*. The Journal of Health and Healing. 16, 1, p. 2.
- <sup>13</sup> Crane, M.G. et.al. (1988). Newstart Lifestyle Center Participant's Manual. Weimar, California: Weimar, Exercise section.
- <sup>14</sup> Levitico 17:11,14.
- <sup>15</sup> Baldwin, B.E. (1992). op.cit. p. 2.
- <sup>16</sup> ----- (1996). *Las Escaleras de la Salud*. Médico Moderno. 34, 9, 82.
- <sup>17</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Physical Activity Levels for Body Fat and Weight Loss*. <http://www.worldguide.com/Fitness/wellbit>. cWorldguide Online.
- <sup>18</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Body Fat and Body Weight are Affected by The Following Factors*. <http://www.worldguide.com/Fitness/wellbit>. cWorldguide Online.
- <sup>19</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Body Fat Myths and Misconceptions*. <http://www.worldguide.com/Fitness/Wellbit>. cWorldguide Online.
- <sup>20</sup> ----- (1996). *17% de los Mexicanos Sufren Hipertensión Arterial*. Prescripción Médica. 19, 220, p. 2.
- <sup>21</sup> Trujillo, V. (1996). *Ejercicios Aeróbicos Ideales para Fortalecer el Corazón*. Saludable. 6, 1, p. 19.
- <sup>22</sup> Ibidem.
- <sup>23</sup> Crane, M.G. et.al. (1988). op.cit. Exercise 6.
- <sup>24</sup> Ibid. Exercise 7.
- <sup>25</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Physical Activity Levels for Body Fat and Weight Loss*. op.cit.
- <sup>26</sup> Franklin, B. A. (1993). *Putting the 'Risk of Exercise' in Perspective*. Fitness Management. 10, 2, p. 28.
- <sup>27</sup> Worldguide: (1995). *Physical Activity...* ob.cit.
- <sup>28</sup> Cooper, K. H. (1983). The Aerobics Program for Total Well-Being. Toronto: Bantam Books, p.13.
- <sup>29</sup> White, E.G. (1989). op.cit. p. 197.
- <sup>30</sup> Trujillo, V. (1996). op.cit. p. 20.
- <sup>31</sup> ----- (1995). *Trastornos de los Pies*. Prescripción Médica. 18, 214, p. 13.

## CAPÍTULO 2.2

### P RESPIRANDO AIRE PURO

O  
S  
A  
L  
U  
D

"Mucha gente gasta fuertes cantidades de dinero en vitaminas y minerales muy caras, pero fracasan al respirar el aire que es gratuito".

Mervyn G. Hardinge.

### INTRODUCCIÓN

El ser humano podría vivir de 5 a 6 semanas sin alimento, unos cuantos días sin beber agua, pero únicamente unos pocos minutos, tal vez 5, sin aire. Toda persona consciente puede afirmar que "dependemos mucho más del aire que respiramos que del alimento que comemos".<sup>1</sup>

Existe una gran variedad de inquietudes acerca del aire y sus implicaciones. En el presente capítulo se analizará la importancia de este recurso natural con todos sus componentes; los beneficios que reporta la respiración y la manera de respirar correctamente. Además, se aborda la preocupación del aire contaminado y se ofrecen sugerencias para enfrentar esta amenaza.

Aunque no lo podamos ver, sí sentimos su existencia, el aire es real y disponible para todo ser humano, es el elemento que mantiene la vida, Job dice:



"El Espíritu de Dios me hizo, y aliento del Todopoderoso me dio vida".<sup>2</sup> La mayor evidencia de la enorme importancia del aire está en el hecho genuino de que "Dios el Eterno modeló al hombre del polvo de la tierra. Sopló en su nariz aliento de vida, y el hombre llegó a ser un ser viviente".<sup>3</sup>

## OBJETIVO

Proveer información acerca del aire que no sólo contribuya a conocer datos concretos sobre el tema, sino que se valore del todo la importancia de la sana respiración del aire puro para disfrutar de sus beneficios.

## COMPONENTES DEL AIRE

El aire está compuesto por elementos gaseosos invisibles pero perceptibles, y que forman la atmósfera, es incoloro, inodoro, insípido, mal conductor de la electricidad. Se compone principalmente de nitrógeno (79%), oxígeno (20%), dióxido de carbono (0.04%)<sup>4</sup> y mínimas cantidades de gases raros como helio, argón, criptón, xenón, óxido nitroso, vapor de agua (0.01 a 0.02%), y monóxido de carbono entre otros.

El agua en forma de vapor está presente en cantidades que difieren con el lugar, el tiempo y la estación.<sup>5</sup>

El aire también contiene moléculas con carga positiva y negativa llamados iones. Estos iones llegan a cargarse eléctricamente como resultado de la ganancia o pérdida de un electrón. El aire que contiene iones negativos en abundancia es refrescante; ésta clase de aire se encuentra en los alrededores de lagos, en bosques, cerca de cascadas, mares y ríos, etc. Por otro lado, el

aire que predominantemente contiene iones positivos, se encuentra comúnmente en las carreteras muy transitadas, alrededor de los aeropuertos y en cuartos con pobre ventilación; esta clase de aire se asocia con dolores de cabeza, ansiedad, insomnio y depresión.<sup>6</sup>

### Aire de calidad y oxígeno

White dice: "Para los enfermos, el aire puro resultará de mayor beneficio que los medicamentos, y es mucho más esencial para ellos que la misma comida".<sup>7</sup> El énfasis está en el aire puro, es decir, aire de calidad.

Aun cuando sólo el 20% del total de aire sea oxígeno, es suficiente para satisfacer las necesidades del organismo humano. Las células de nuestro cuerpo necesitan un aporte continuo de oxígeno ( $O_2$ ) para que se lleven a cabo las diversas reacciones metabólicas. Como resultado de estas reacciones, las células también liberan grandes cantidades de dióxido de carbono ( $CO_2$ ).<sup>8</sup>

Nuestros cuerpos producen la energía necesaria al quemarse el combustible presente en las células (aportado por lo que comemos). El elemento que hace posible este proceso es el oxígeno. Sin oxígeno, no habrá energía y sin energía no hay vida. Únicamente con la cantidad apropiada de oxígeno, podrá liberarse energía de las células.<sup>9</sup> "Las células bien oxigenadas son activas y saludables".<sup>10</sup>

El aire de calidad es puro, abundante en oxígeno y con enormes cantidades de iones negativos. Algunos días el aire es más puro que otros. Hardinge comenta que la velocidad a la que se dispersan los contaminantes en

la atmósfera está influida por la velocidad del movimiento del aire y el espesor de la capa de aire dentro del cual los contaminantes pueden mezclarse.<sup>11</sup> Es decir, un día con viento es más favorable, y en un cuarto bien ventilado también se disfrutará aire de calidad. De hecho, las recomendaciones de procurar aire interior limpio, son hoy en día una prioridad entre varios gobiernos.<sup>12</sup>

La vida al aire libre, fuera de las congestionadas ciudades, restaura la salud. El aire puro tiene en sí salud y vida. Inspirarlo produce un vigorizante efecto sobre todo el sistema.<sup>13</sup>

## RESPIRACIÓN Y OXIGENACIÓN

Respirar es una necesidad vital; no importa que en su medio cuente con aire de calidad, si no respira apropiadamente, entonces disfrutará de menos beneficios; ya lo mencionó Goethe en las siguientes palabras: "Dos dones hay en el respirar: la inspiración y la espiración. La primera oprime, la segunda alivia. Así de maravilloso es el ritmo de la vida. Da gracias a Dios cuando te aprieta y cuando vuelve a aliviarte".<sup>14</sup>

El centro de respiración del cuerpo está en el cerebro y su acción es automática;<sup>15</sup> su propósito principal es aportar oxígeno a las células del cuerpo y eliminar el dióxido de carbono que se produce en las actividades celulares. Cuando respiramos, introducimos oxígeno que llega a los pulmones, allí se realiza el intercambio gaseoso que incluye la oxigenación de la sangre, es decir, el oxígeno contenido en los alvéolos pulmonares pasa a la sangre, y al mismo tiempo, la sangre desoxigenada deposita dióxido de carbono en los alvéolos para ser desechado a la atmósfera.<sup>16</sup>

En la sangre se transporta el oxígeno y otros nutrientes para que lleguen

a cada célula del organismo humano.

Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador.<sup>17</sup>

La respiración debe ser realizada con la ayuda del diafragma, músculo principal de la respiración, además, se requiere una postura apropiada para lograr que ésta acción sea más provechosa.

Leamos lo que White comenta al respecto.

Hay que conceder a los pulmones la mayor libertad posible. Su capacidad se desarrolla mediante el libre funcionamiento; pero disminuye si se los tiene apretados y comprimidos. De ahí los malos efectos de la costumbre tan común, principalmente en las ocupaciones sedentarias, de encorvarse al trabajar. En esta posición es imposible respirar hondamente. La respiración superficial se vuelve pronto un hábito, y los pulmones pierden la facultad de dilatarse... los músculos abdominales, destinados a ayudar a la respiración, no tienen libre juego, y se limita la acción de los pulmones. Así se recibe una cantidad insuficiente de oxígeno.<sup>18</sup>

Respirar correctamente permitirá disminuir el riesgo de enfermarse de asma y de tuberculosis.<sup>19,20</sup>

El ejercicio apropiado demostrará buena respiración y ayudará a ventilar cada porción de los pulmones, es decir, mejorará la oxigenación. La respiración no se hace sólo con nuestros pulmones. Cada célula de nuestro cuerpo debe respirar y permanecer viva; Foster dice que "la falta de oxígeno afecta en primer lugar los centros más altos del cerebro: el juicio y la voluntad".<sup>21</sup>

## BENEFICIOS DEL AIRE PURO

1. Los nervios se relajan y por lo tanto la persona puede relajarse y tranquilizarse después de cualquier día o momento estresante. Además, mejora la actividad cerebral;<sup>21</sup> ayudará a nuestra memoria, nuestra agilidad mental y nuestra capacidad de trabajar en forma más productiva.<sup>22</sup> Le otorga a la mente sosiego y serenidad.

2. Provoca la circulación sanguínea en forma saludable; aumentando así la tendencia a reducir la presión arterial, promover la adecuada alimentación celular y fortalecimiento de las defensas del organismo. La sangre regresa con mayor facilidad al corazón y de igual forma se distribuye a todo lugar necesario.

3. El aumento de la circulación sanguínea ayuda a descongestionar la cabeza, y reduce la probabilidad de dolores de cabeza; auxilia la buena circulación del tracto gastrointestinal hacia el hígado; permite el regreso sanguíneo desde las piernas al corazón, etc.

4. "La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión y produce un sueño sano y reparador".<sup>24</sup>

5. Ejerce un efecto vigorizante y refrescante en el cuerpo, esa influencia ofrece una sensación de entusiasmo y se experimenta una energía desbordante.

6. No podríamos hablar ni cantar si no expulsáramos el aire de los pulmones para hacer vibrar nuestras cuerdas vocales.<sup>25</sup>

7. Ayuda a eliminar los microorganismos que se acumulan en distintas

partes del organismo; permite eliminar con mayor eficacia los deshechos a fin de que podamos pensar y trabajar con más eficacia.<sup>26</sup>

## AIRE CONTAMINADO, ¿CÓMO ENFRENTARLO?

Son muchas las formas en que los elementos contaminantes suspendidos en el aire pueden dañar la salud. "Numerosos datos estadísticos o circunstanciales afirman que la contaminación del aire conduce a varias formas de enfermedad respiratoria".<sup>27</sup> Por tanto, es importante saber qué hacer al respecto.

Por ejemplo, la exposición y respiración del humo de la leña y de las estufas de gasolina para cocinar, está asociado con enfermedades obstructivas de las vías respiratorias.<sup>28</sup>

El efecto de los contaminantes es devastador para quienes lo respiran. Una investigación en Malasia realizada con niños, revela que si ellos comparten su habitación con un fumador adulto por tres noches a la semana, aumenta considerablemente el riesgo de asma, una enfermedad respiratoria.<sup>29</sup>

Etzel sugiere que entre las intervenciones más importantes está la de eliminación del humo de tabaco del medio ambiente; especialmente, debiera tener mucha precaución en la calidad de aire en interiores.<sup>30,31</sup> Otra precaución muy necesaria es la reducción de polvo de las casas, eliminando alfombras y cortinas que retengan mucho polvo, y proteger los colchones, cobijas, sábanas y almohadas con forros de poliuretano.<sup>32</sup>

Por desgracia, las grandes ciudades muy transitadas e industrializadas

han colocado una carga peligrosa en el aire ambiental. El ozono se ha convertido en el contaminante más importante.<sup>33</sup>

En la ciudad de México existen fenómenos de inversión térmica, éste es un fenómeno natural que se presenta cuando una masa de aire caliente se queda estacionada formando una especie de tapadera encima del aire frío.<sup>34</sup> El aire caliente atrapa al aire de abajo evitando que los contaminantes suspendidos en éste se dispersen hacia arriba. Los resultados para el ser humano pueden ser mortales. Los contaminantes más frecuentes son partículas en suspensión, dióxido de azufre, hidrocarburos, nitratos de peróxido acetílico y algunos aldehídos, monóxido de carbono, dióxido de nitrógeno y plomo. Estos no se encuentran en el aire normal y su presencia es signo de deterioro ambiental;<sup>35</sup> al ser respirados, son transportados por la sangre, y como su efecto es tóxico y venenoso acaban con las células del organismo.

Se ha comprobado que el plomo que contiene el aire contaminado provoca daño neurológico y de la química del cuerpo, además del deterioro en el crecimiento de los huesos.<sup>36</sup>

Es alarmante, pero existen medidas preventivas con el fin de contrarrestar estas amenazas. Un principio básico es que "el aire debe estar en constante circulación para mantenerlo puro".<sup>37</sup>

La purificación de los gases de escape de automóviles y el uso de gasolina sin plomo, son medidas que se van volviendo imprescindibles.

He aquí dos recomendaciones fundamentales:<sup>38</sup>

1. Paseos frecuentes por el campo para respirar aire puro y fresco.
2. Mantenga en perfecto estado la capacidad de eliminación de su organismo con el fin de librarse de las sustancias nocivas que involuntariamente se han ingerido. Para ello, acostumbre llevar una alimentación lo más ligera posible, rica en vegetales crudos; tratamientos de hidroterapia para conseguir buena eliminación; y no olvide beber suficiente agua pura, que ayude a los riñones en su papel fundamental de purificadores de la sangre.

### **ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES**

1. Investigue cuáles son los niveles de contaminación del aire en su localidad.
2. Practique sus ejercicios físicos al aire libre donde "empezará la restauración en el cuerpo, la mente y el alma".<sup>39</sup>
3. Tenga su casa y dormitorios dispuestos de tal modo que permitan que el aire circule por ellos durante el día y la noche. Es la mejor forma de enriquecer el aire en donde habita, esto traerá más iones negativos en el aire fresco.<sup>40</sup>
4. No fume y no respire el humo del cigarro de otros que estén fumando a su alrededor.
5. Rodéese de plantas verdes en casa y en su jardín. Ellas absorberán dióxido de carbono del aire y le proporcionarán oxígeno.<sup>41</sup> Pero que no estén demasiado cerca de la casa o muy abundante, porque esto crea excesiva humedad y hongos ambientales. Trabaje en su jardín tanto como sea posible.



6. Si Ud. vive en una ciudad, salga los fines de semana a lugares donde haya aire con abundancia de iones negativos: mares, bosques, parques, ríos, lagos, etc.

7. Respire correctamente; un antiguo adagio chino dice: "El que logra respirar correctamente puede caminar en la arena sin dejar huellas".<sup>42</sup> La respiración debe ser abdominal, con el diafragma.

Ejercicios de respiración diafragmática:<sup>43</sup>

a. En posición de pie, levante sus brazos lo más alto que pueda sobre su cabeza.

b. Inhale despacio con la boca cerrada. Normalmente se expandirán las costillas inferiores.

c. Mientras inhala, expanda el pecho tanto como pueda. En el clímax de su inspiración, tome un sorbo más de aire.

d. Con la boca abierta, deje salir todo el aire y al mismo tiempo incline su tronco hacia adelante. Tosa para sacar la última porción de aire.

e. Repita la misma operación de 5 a 10 veces cada mañana.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Escriba los 3 componentes más importantes del aire:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. ¿Cuáles son los iones que contiene preferentemente el aire de calidad

que es puro y fresco? Marque la respuesta correcta.

- a. iones positivos
- b. iones negativos

3. ¿En dónde se lleva a cabo la oxigenación de la sangre o intercambio gaseoso?

\_\_\_\_\_

4. Escriba 5 beneficios del aire puro:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_
- e. \_\_\_\_\_

5. ¿Que haría usted para colaborar en la campaña mundial de enfrentar el aire contaminado?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## Referencias

<sup>1</sup> White, E. G. (1987). La Educación. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 198.

<sup>2</sup> Job 33:4.

<sup>3</sup> Génesis 2:7.

<sup>4</sup> Hardinge, M. G. (1978). A Philosophy of Health. Loma Linda, California: School of Health, p. 42.

<sup>5</sup> Ibidem.

<sup>6</sup> Ludington, A. y Diehl, H. (1991). Lifestyle Capsules. Santa Bárbara, California: Woodbridge Press, p. 187.

<sup>7</sup> White, E. G. (1989). Consejos sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, pp. 54,55.

- <sup>8</sup> Tortora, G.J. y Anagnostakos, N.P. (1993). Principios de Anatomía y Fisiología. México: Harla, p. 852.
- <sup>9</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). Newstart Lifestyle Center Participant's Manual. Weimar, California: Weimar, Air 1.
- <sup>10</sup> Ludington, A. y Diehl, H. (1991). op.cit. p. 188.
- <sup>11</sup> Hardinge, M. G. (1978). op.cit. p. 44.
- <sup>12</sup> Brownson, R. C., Koffman, D. M., Novotny, T. E., Hughes, R. G., Eriksen, M.P. (1995). Environmental and Policy Interventions to Control Tobacco Use and Prevent Cardiovascular Disease. [Disco Compacto] Health-Educ-Q; 22, (4); 478-98. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>13</sup> White, E. G. (1963). Medical Ministry. Boise, Idaho: Pacific Press Publishing. p. 232.
- <sup>14</sup> Schneider, E. (1986). Naturama Enciclopedia Científica de Medicina Natural. (1a. ed. Vol. 1-2). Florida, E.U.A.: Asociación Publicadora Interamericana. p. 249.
- <sup>15</sup> Foster, V. W. (1990). New Start. Weimar, CA: Weimar Institute, p. 157.
- <sup>16</sup> Tortora, G.J. y Anagnostakos, N.P. (1993). op.cit. p. 875.
- <sup>17</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 207.
- <sup>18</sup> Ibidem.
- <sup>19</sup> Azizi, B.H., Zulkifli, H.I., Kasim, S. (1995). Indoor Air Pollution and Asthma in Hospitalized Children in a Tropical Environment. [Disco Compacto] J-Asthma; 32, (6); 413-8. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>20</sup> Dysinger, P. W. (1993). *¿ De Dónde Hemos Venido... y a Dónde Vamos?* En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 4-1 - 4-20). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 4-11.
- <sup>21</sup> Foster, V. W. (1990). New Start. Weimar, CA: Weimar Institute, p. 154.
- <sup>22</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. 251.
- <sup>23</sup> Foster, V. W. (1990). op.cit. p. 154.
- <sup>24</sup> White, E.G. (1902). Testimonies for the Church. Volumen 1. Mountain View, California: Pacific Press, p. 702.
- <sup>25</sup> White, E.G. (1975). op.cit. pp. 206, 207.
- <sup>26</sup> Jones, L.H. (1989). Ocho Recursos para Vivir. Boice, Idaho: Publicaciones Interamericanas, p. 16.
- <sup>27</sup> Ibidem.
- <sup>28</sup> Wagman, R. J. (1993). Nueva Enciclopedia de Medicina y Salud para el Hogar Moderno. (1a. ed. Vols. 1-3). Columbia, Maryland: Family Enrichment Resources, Inc, p. 1073.
- <sup>29</sup> Dennis, R. J., Maldonado, D., Norman, S., Baena, E. Martinez, G. (1996). Woodsmoke Exposure and Risk for Obstructive Airways Disease Among Women. [Disco Compacto] Chest. Jan; 109 (1): 115-9. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.

- <sup>30</sup> Azizi, B.H., Zulkifli, H.I., Kasim, S. (1995). Indoor Air Pollution and Asthma in Hospitalized Children in a Tropical Environment. [Disco Compacto] J-Asthma; 32, (6); 413-8. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>31</sup> Etzel, R. A. (1995). Indoor Air Pollution and Childhood Asthma; Effective Environmental Interventions. [Disco Compacto] Environ-Health-Perspect. Sep; 103 Suppl 6; 55-8. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>32</sup> Damgard-Nielsen, G., Alarie, Y., Melchior-Poulsen, O., Andersen-Nexo, B. (1995). Possible Mechanisms for the Respiratory Effects of Noncarcinogenic Indoor-Climature Pollutants and Bases for their Risk Assessment. [Disco Compacto] Scand- J- Work- Environ- Health. Jun; 21, (3);165-78. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>33</sup> Etzel, R. A. (1995). op.cit.
- <sup>34</sup> Organización Panamericana de la Salud (OPS). (1990). Las Condiciones de la Salud en las Américas. OPS. Publicación Científica No. 524, Vol. 2, p. 230.
- <sup>35</sup> Wagman, R. J. (1993). op.cit. 1073.
- <sup>36</sup> Organización Panamericana de la Salud (OPS). (1990). op.cit. p. 229.
- <sup>37</sup> Wagman, R. J. (1993). op.cit. 1074.
- <sup>38</sup> White, E. G. (1902). op.cit. p. 702.
- <sup>39</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. p. 272.
- <sup>40</sup> White, E. G. (1963). op.cit. p. 232.
- <sup>41</sup> Ludington, A. y Diehl, H. (1991). op.cit. p.188.
- <sup>42</sup> Ibid. p. 189.
- <sup>43</sup> Foster, V. W. (1990). op.cit. p. 160.
- <sup>44</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Air 3.

## CAPÍTULO 2.3

P  
R  
S  
A  
L  
U  
D

### OBTENIENDO AGUA EN ABUNDANCIA

"En el camino, beberá agua de un arroyo, y el agua le dará nuevas fuerzas".

David el salmista.<sup>1</sup>

### INTRODUCCIÓN

Como recurso natural, el agua es verdaderamente un don de Dios. Se ha imaginado ¿qué sería del ser humano sin la provisión del agua? ¿Cuánto tiempo resistiría sin ella?

Probablemente, estas preguntas nos lleven a asumir una actitud reflexiva y consciente sobre la importancia de este "líquido vital".

Dentro de los programas de salud ambiental, los gobiernos se encuentran preocupados por el apropiado abastecimiento de agua de calidad; aproximadamente el 75% de la población mexicana tiene acceso a este recurso.<sup>2</sup> ¿Qué sucede con los que no la obtienen?

El organismo humano tiene mayor dependencia del agua que de los alimentos, "el hombre puede vivir hasta seis semanas sin comida pero únicamente pocos días sin agua".<sup>3</sup> Enfermedades variadas que conducen a la muerte de mucha gente son el resultado del uso inapropiado del agua; la

historia muestra que entre 1900 y 1917, en los Estados Unidos se experimentó una reducción significativa en la mortalidad a causa de medidas apropiadas en el abastecimiento y uso del agua.<sup>4</sup>

White afirma: "Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud".<sup>5</sup>

## OBJETIVO

El propósito de este capítulo es dar a conocer las características del agua, las implicaciones de su uso interno y externo, y recomendaciones sencillas dentro de la hidroterapia.

## ¿QUÉ ES EL AGUA?

En su forma natural, se le puede encontrar en mares, ríos, lagos, en la niebla, el hielo, etc.; diferente presentación pero el mismo protagonista. Aunque decimos que es un líquido, también se le halla en el estado sólido y gaseoso.

Es el principal disolvente y componente indispensable de casi todas las funciones bioquímicas del organismo,<sup>6</sup> ya que todas las reacciones químicas y eléctricas del cuerpo humano se producen en un medio acuoso o líquido.

Además, no es irritante, es abundante, disponible en la mayoría de los casos, económica, no provee calorías y es de muy fácil aplicación terapéutica. Un medio excelente de conducción de la temperatura<sup>7</sup> y con una apropiada densidad que auxilia en tratamientos de baños completos

## USO INTERNO DEL AGUA

### Pérdida diaria

Jesucristo pronunció un principio fisiológico cuando le dijo a la mujer samaritana: "El que bebe de esta agua vuelve a tener sed".<sup>8</sup> En otras palabras, afirmó que nuestro organismo gasta o pierde agua y por lo tanto existe una constante necesidad de recuperarla.

Este proceso de pérdida diaria es realizada por los riñones quienes excretan agua diariamente en la orina (5½ vasos); los pulmones en el proceso de respiración (2 vasos); la perspiración o transpiración imperceptible (2 vasos); y por el tracto gastrointestinal donde se pierde ½ vaso en las heces fecales.<sup>9</sup> Lo que hace un total aproximado de 10 vasos de ¼ de litro, o sea 2½ litros de agua.

Cada organismo es diferente, la velocidad a la cual se pierde el líquido corporal, depende de factores fisiológicos y bioquímicos que pueden variar de un individuo a otro,<sup>10</sup> pero no demasiado. Siempre hay pérdida de agua, a veces más de lo normal, por fiebre, diarrea, aire seco u otras circunstancias.

Entonces ¿cuánta agua necesita nuestro cuerpo cada día? por lo menos la suficiente para reemplazar lo que perdemos. Veámoslo enseguida.

### Necesidades diarias

Inclusive la pérdida más pequeña del 1% de su peso corporal, puede causar síntomas de deshidratación y debiera ser reemplazado.<sup>11</sup>

En los alimentos obtenemos 3-4 vasos de agua (1lt) y por el metabolismo

y digestión de 1-1½ vasos (¼lt), esto nos dice que se necesita beber sólo cinco vasos de ¼ de lt, es decir, 1¼lt ; pero es mejor beber más agua, incluso el doble.<sup>12</sup> Con el fin de tener reservas.

Los requerimientos diarios están también relacionados con la temperatura ambiental, el nivel de ejercicio que se practique y por circunstancias personales de salud.

Evitar la deshidratación es importante. No olvide que todas las funciones corporales dependen del agua. Aproximadamente, el 50 al 70% del peso corporal total es agua. Comprende el 91% de la sangre y el 95% de jugos digestivos.<sup>13</sup> Y el cerebro es 85% agua.

### Función dentro del organismo

Ludington declara que el agua "es la bebida perfecta y una de las mayores bendiciones de la vida. Es la bebida que Dios proveyó para saciar la sed de los animales y el hombre".<sup>14</sup> Pero no se limita a calmar la sed: analicemos otras funciones.

- Según Hardinge, el agua regula la temperatura corporal;<sup>15</sup> circulando por la sangre ayuda a disipar el calor. En tiempo de frío nos proporciona calor y en tiempo de calor nos refresca.

- Es esencial para la circulación eficiente de la sangre y por lo tanto contribuye a la existencia y prevalencia de células defensoras, aumentando así las defensas del organismo.

- McNeilus dice que es necesaria para la producción de saliva en la boca.



y para que los ojos produzcan lágrimas protectoras.<sup>16</sup>

- White comenta que el agua pura como bebida y la respiración del aire fresco, vigorizan los órganos vitales, purifican la sangre y ayudan a la naturaleza en su tarea de sobreponerse a una mala condición en el sistema, además, agrega que el agua "es el mejor líquido posible para la limpieza de los tejidos".<sup>17</sup> De hecho, con fines de purificación, el agua fue muy recomendada en casos de lepra, flujo seminal, flujo menstrual, limpieza de los sacerdotes, y otros.<sup>18</sup> Es el vehículo para eliminar productos tóxicos.<sup>19</sup>

- Lubrica las articulaciones y los músculos.

- La acumulación de desechos en el cuerpo puede hacer que la persona se sienta cansada, débil y hasta soñolienta,<sup>20</sup> sin embargo, el agua ayudará a prevenir y aliviar al cuerpo de fatiga y agotamiento severo.

-White advierte que "ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad".<sup>21</sup>

### La sed

Wensell comenta que si se pierde el 1 por ciento del peso del cuerpo en agua, el organismo envía una señal que es la sed.<sup>22</sup> Muchas veces se piensa que esa sensación es de hambre y la persona ingiere alimentos, cuando en realidad, lo único que tiene que hacer es beber un vaso de agua pura.

De hecho, "la sed no es un buen indicador de sus necesidades de líquido".<sup>23</sup> No espere el momento hasta que tenga sed para reemplazar el líquido corporal, si lo hace, ya se habrá deshidratado.

## El agua y su relación con las comidas

Cuando se ingiere agua con las comidas, este elemento diluirá el jugo gástrico<sup>24</sup> necesario para la buena digestión. Además de que se quita la sensación de hambre, el alimento ya ingerido quedará esperando por un tiempo "porque el líquido debe ser primeramente absorbido".<sup>25</sup>

Muchos cometen un error al beber agua fría en sus comidas. Tomadas con las comidas, el agua disminuye el flujo de las glándulas salivales, y cuanto mas fría el agua, mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas con la comida, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago para habilitarlo a reiniciar su tarea.<sup>26</sup>

Existen entonces buenas razones por las que uno no debiera beber agua con los alimentos o inmediatamente después de ellos.

### ¿Qué clase de agua es la mejor?

Obviamente, por sus ventajosas características, el agua pura segura para beber, es la que está libre de organismos que pudieran provocar enfermedad, de contaminantes químicos y de materiales suspendidos o disueltos que le pudieran dar una apariencia, olor y color cuestionable.<sup>27</sup>

Cuando el pueblo de Israel llegó a Mara donde había agua en abundancia "no pudieron beber el agua de Mara, porque era amarga".<sup>28</sup> Pero Dios les proveyó el agua dulce apropiada para beber.

En muchas localidades existe el agua dura, caracterizada por su alto contenido de calcio y magnesio, que no sólo es inadecuada para el lavado y para usarla en las calderas, "sino que en casos en que la concentración de sales es muy elevada, adquiere un sabor desagradable, al grado que es

imposible beberla".<sup>29</sup>

Evite por lo tanto bebidas de agua con alto contenido de sales minerales de calcio, magnesio y hierro para reducir el riesgo de desarrollar cálculos o piedras en riñón y/o vejiga urinaria.<sup>30</sup>

Conozca el grado de dureza del agua en su comunidad.

### **Cuidados y tratamientos del agua**

La contaminación del agua ha ido impidiendo o limitando su uso de manera creciente. Este deterioro progresivo causado por distintos factores nos obliga hoy a tomar medidas oportunas y valiosas para el cuidado y tratamiento de este preciado líquido.

Las enfermedades que pueden controlarse con el tratamiento de aguas residuales y suministro de agua potable, son la fiebre, tifoidea, diarrea y disentería entre otras.<sup>31</sup>

El proceso de purificación de agua por ósmosis inversa, deja el agua pura química y biológicamente y se caracteriza por un sabor agradable,<sup>32</sup> este proceso es perfectamente aconsejable.

Henao recomienda la instalación de tuberías de cobre de PVC (cloruro de polivinilo), las cuales sufren menos corrosión que las tuberías de acero galvanizado.<sup>33</sup>

Actualmente se eliminan nitratos dañinos para la salud contenidos en el agua, con un tratamiento simple y natural ayudado por bacterias dentro de un biorreactor.<sup>34</sup>

Podemos desplegar varios tratamientos en esta sección, sin embargo, cabe decir que hervir el agua es una de las formas más seguras para combatir la gran variedad de microorganismos contenidos en el agua.

¡Cuidado con el agua que beba! Agua que no has de beber, déjala correr.

### USO EXTERNO DEL AGUA

El uso externo del agua para la higiene personal está basado en razones sociales, estéticas e higiénicas. Los beneficios que ofrece a la salud son bastantes.

#### Hidroterapia

La hidroterapia es el tratamiento corporal con el uso del agua. Es un tema de grandes dimensiones y requiere estudio profundo, sin embargo, resumimos en breve lo que puede ser de ayuda por el momento.

#### **Generalidades**

El uso de agua externamente es una de las herramientas de Dios más útiles en la estimación y regulación de las actividades fisiológicas del cuerpo, sin causar ningún efecto secundario.<sup>35</sup>

La hidroterapia es muy efectiva. Se aplica sobre la piel, órgano que contiene vasos sanguíneos y nervios que tienen conexiones con nervios y vasos sanguíneos de los órganos internos. Así, las aplicaciones termales y mecánicas del agua sobre la piel, provoca los movimientos o empujes correspondientes de la sangre, y estos efectos sobre y por el sistema nervioso pueden influenciar prácticamente cualquier parte del cuerpo que uno desee.<sup>36</sup>

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 impurezas. Los baños calientes y templados calman los nervios y regulan la circulación.<sup>37</sup>

Los procedimientos hidroterapéuticos pueden ser de dos tipos:

1. Termal, aplicación de agua a temperaturas variadas.
2. Mecánico, impacto del agua sobre la superficie de la piel con ducha de

presión y fricción, lo que ocasiona un aumento del efecto térmico.

### Beneficios

Dentro de los beneficios generales se manifiestan los siguientes:

1. La circulación sanguínea puede incrementarse hasta en un 400%.<sup>38</sup>

¡Increíble!

2. Mejora la composición celular de la sangre: de glóbulos rojos, glóbulos blancos y hemoglobina. Dysinger comenta que el uso de la hidroterapia puede contribuir grandemente a estimular el desarrollo de la inmunidad natural y en muchos casos, al sustituirla por antibióticos innecesarios, pueden reducir los problemas mayores de resistencia a las bacterias y evitar otras complicaciones de medicamentos innecesarios.<sup>39</sup>

3. Auxilia en el proceso de la digestión de los alimentos.

4. Reduce inflamaciones, por ejemplo, la aplicación de una compresa fría sobre un esguince de tobillo reducirá la hinchazón.

5. Alivia la fatiga muscular; los fomentos leves pueden ayudar a relajar la contracción muscular.<sup>40</sup>

6. Posee acciones estimulantes y sedativas.

7. El baño diario proporciona los siguientes beneficios:

- Previene al organismo contra el resfriado.
- Aumenta circulación sanguínea.
- Se vigoriza el cuerpo y la mente.
- Los músculos pierden rigidez y se vuelven mas flexibles.
- El intelecto resulta mas brillante.
- Tranquiliza los nervios.
- Otros.

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. Las madres, principalmente deberían saber cuidar a sus familias en tiempos de salud y en tiempos de enfermedad.<sup>41</sup>

### ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES

1. Beba diariamente la cantidad de seis a ocho vasos con agua pura, 1½ - 2 lts o más distribuidos de la siguiente manera: 2 vasos al levantarse, 2 vasos a media mañana, 2 vasos a media tarde y 2 vasos antes de acostarse. Vigile que su orina esté siempre clara.
2. Infórmese acerca de la aplicación de la hidroterapia para tratamientos de malestares o enfermedades específicas.
3. Evite beber agua con las comidas, "el mejor momento para beberla es de 1 a 2 horas después de cada comida y hasta 10 a 15 minutos antes de las comidas".<sup>42</sup>
4. El agua pura no tiene sustituto, evite toda clase de bebidas gaseosas, cafeinadas o preparadas con azúcar y colorantes.

5. Báñese sin falta todos los días.
6. De preferencia, hierva el agua que va a utilizar, no se confíe.

### AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Qué cantidad total de agua pierde el organismo cada día?

- a. 6 litros
- b. 2.5 litros
- c. 1 litro

2. Mencione 2 características del agua:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_

3. Complete:

\_\_\_\_\_ a \_\_\_\_\_ % del peso corporal total es agua.

4. Escriba cuatro funciones importantes del agua, en sus distintas aplicaciones:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_
- d. \_\_\_\_\_

5. Escriba tres beneficios de la hidroterapia:

- a. \_\_\_\_\_
- b. \_\_\_\_\_
- c. \_\_\_\_\_

## Referencias

- <sup>1</sup> Salmo 110:7.
- <sup>2</sup> World Health Organization. (1995). The World Health Report 1995. Geneva: Autor. Table A3.
- <sup>3</sup> McNeilus, M. A. (1994). God's Healing Way. Whalan, MN: Mercy Valley Farm, p. 8.
- <sup>4</sup> White, K. L. (1992). Investigaciones Sobre Servicios de Salud: una Antología. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud, p. 266.
- <sup>5</sup> White, E. G. (1968). Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 503.
- <sup>6</sup> Schneider, E. (1986). Naturama Enciclopedia Científica de Medicina Natural. (1a. ed. Vol. 1-2). Florida, E.U.A.: Asociación Publicadora Interamericana, p. 233.
- <sup>7</sup> Thrash, A. y Thrash, C. (1981). Home Remedies. Seale, Alabama: Thrash Publications, p. 51.
- <sup>8</sup> Juan 4:13.
- <sup>9</sup> McNeilus, M. A. (1994). op.cit. p. 8.
- <sup>10</sup> American Running and Fitness Association. (1996). *Drink Up... Your Performance Depends on it! Vibrant Life*. March/April., 28-29, p. 29.
- <sup>11</sup> Ibidem.
- <sup>12</sup> Foster, V. W. (1990). New Start. Weimar, CA: Weimar Institute, p. 103.
- <sup>13</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). Newstart Lifestyle Center Participant's Manual. Weimar, California: Weimar. Water 1.
- <sup>14</sup> Ludington, A. y Diehl, H. (1991). Lifestyle Capsules. Santa Bárbara, California: Woodbridge Press, p. 168.
- <sup>15</sup> Hardinge, M. G. (1978). A Philosophy of Health. Loma Linda, California: School of Health, p. 38.
- <sup>16</sup> McNeilus, M. A. (1994). op.cit. p. 9.
- <sup>17</sup> White, E. G. (1952). My Life Today. Washington, D.C.: Review and Herald, p. 139.
- <sup>18</sup> Levítico 13-22.
- <sup>19</sup> Wensell, G. E. (1995). *El Agua: La Bebida Ideal*. El Centinela. 99,10,13, p. 13.
- <sup>20</sup> Jones, L. H. (1989). Ocho Recursos para Vivir. Boice, Idaho: Publicaciones Interamericanas, p. 60.
- <sup>21</sup> White, E. G. (1968). op.cit. p. 503.
- <sup>22</sup> Wensell, G. E. (1995). op.cit. p. 13.
- <sup>23</sup> American Running and Fitness Association. (1996). op. cit. p. 29.
- <sup>24</sup> Hawlitschek, J. (1995). Fitness 2000 and Beyond. (paper), p. 3.
- <sup>25</sup> White, E. G. (1968). op.cit. p. 505.
- <sup>26</sup> Ibid. 504.
- <sup>27</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Water 3.
- <sup>28</sup> Éxodo 15:22-26.



- <sup>29</sup> Henao, L. J. *El Agua ¿Cómo Nos Afecta su Dureza? Dinámica*. Montemorelos, N.L.: Universidad de Montemorelos, p. 5.
- <sup>30</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Water 3.
- <sup>31</sup> White, K. L. (1992). op.cit. 266.
- <sup>32</sup> Henao, L. J. op.cit. p. 7.
- <sup>33</sup> Ibidem.
- <sup>34</sup> ----- (1996). *La Purificación de Agua con Bacterias*. Médico Moderno. 34, 9, 86, p. 86.
- <sup>35</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Water 3.
- <sup>36</sup> Ibidem.
- <sup>37</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 181.
- <sup>38</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Water 4.
- <sup>39</sup> Dysinger, P. W. (1993). *El Significado Espiritual de la Salud*. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 2-1 - 2-18). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 2-16.
- <sup>40</sup> Dail, C.W. y Thomas, C.S. (1985). Manual de Hidroterapia. Banning, California: Preventive Health Care and Education Center, p. 180.
- <sup>41</sup> White, E. G. (1975). op.cit. p. 181.
- <sup>42</sup> Hardinge, M. G. (1978). op.cit. p. 40.

## CAPÍTULO 2.4

P  
R  
O  
A  
L  
U  
D

### SOSTENIENDO PERIODOS DE EXPOSICIÓN AL SOL

"Suave es la luz y agradable ver el sol".<sup>1</sup>  
El sabio Salomón.

### INTRODUCCIÓN

¿Podría imaginarse cómo sería la vida sin la luz del sol? Sería oscura, nosotros y todo lo que estuviera a nuestro alcance estaría frío, antes de que transcurriera mucho tiempo ya tendríamos mucha hambre, y muy pronto observaríamos ciertos cambios en nuestros cuerpos.

Afortunadamente no tenemos que pasar por esa experiencia, el sol existe desde que fue colocado en el espacio por el mismo Creador, cuando dijo: "Haya luz. Y hubo luz".<sup>2</sup>

Qué agradable y emocionante es observar el horizonte, en ese preciso instante cuando el sol se oculta tras las montañas o bien tras el inmenso océano ¡qué espectáculo! Trae a nuestro ser una sensación grata que nos recuerda la gran bendición de ser hijos de Dios "que envía su sol sobre malos y buenos, y manda la lluvia sobre justos e injustos".<sup>3</sup>

En el presente capítulo estudiaremos las características de la luz solar,

implicaciones sobre la salud por el uso incorrecto de la luz del sol, los beneficios que provee este gratuito recurso natural, y veremos algunas consideraciones importantes sobre el uso correcto de los rayos solares.

## **OBJETIVO**

Proporcionar información preventiva y curativa sobre los beneficios y sugerencias de sostener periodos de exposición a la luz solar, con el fin de proveer elementos esenciales que promuevan la salud a través de una adecuada relación con la luz del sol.

## **CARACTERÍSTICAS DE LA LUZ SOLAR**

Podemos describir al sol como una enorme bola de fuego, al alcance de la vista humana y que produce cada momento de cada día y noche, cantidades increíbles de energía.

### **¿Qué es la luz solar?**

El sol, una estrella formada principalmente de hidrógeno, alrededor de la cual giran la tierra y los demás planetas, es la fuente de la luz, el calor y toda vida que conocemos.

La tierra, un pequeño planeta ubicado a más de 150 millones de kilómetros de distancia del sol, recibe una fracción pequeña de la energía producida por el sol; 98% de la energía que llega a la tierra es filtrada por nuestra atmósfera y el 2% que llega hasta la superficie terrestre es justamente la necesaria para sostener la vida y producir los efectos buenos propios del sol.<sup>4</sup>

La luz solar es la fuerza que nutre y da energía a nuestro cuerpo. La luz

del sol crea el ambiente necesario para nuestra existencia. Produce oxígeno y anhídrido carbónico. Regula la temperatura y la humedad, manteniéndolas a niveles que permiten la vida. Es impresionante saber que tanto los combustibles fósiles como la energía hidroeléctrica, el viento y las corrientes oceánicas, le deben su origen al sol.<sup>5</sup>

Sin esos rayos luminosos que llegan a nuestro mundo, no habría vientos ni fenómenos atmosféricos, ni plantas que fabrican clorofila, ni animales, ni vida. En una palabra, la tierra estaría muerta, o dicho con el riguroso lenguaje del relato bíblico de la creación, "Desordenada y vacía".<sup>6</sup>

El sol introduce su influencia a la tierra por medio de rayos de luz y calor, estos son una mezcla de radiaciones de distintas longitudes de onda; las ondas en si son incoloras<sup>7</sup> y forman el espectro electromagnético o energía solar que consiste en: rayos ultravioleta (10%), que tienen el efecto más biológico que los demás rayos; luz visible (40%), es la que da protección contra algunos efectos dañinos de los ultravioleta; y los rayos infrarrojos (50%), son los que proveen el calor.<sup>8</sup> Ni los rayos ultravioleta ni los rayos infrarrojos son visibles para el ojo humano.

Los rayos infrarrojos actúan sobre nuestra piel, produciendo un estado de agitación de partículas que es percibido por unas células sensoriales especiales y transmitido al cerebro, el cual nos proporciona la sensación de calor.<sup>9</sup>

Los rayos visibles pueden penetrar varios centímetros en el tejido expuesto y aumentar en varios grados su temperatura, así como la de la sangre que lo irriga; de ahí, la existencia de un aumento considerable de flujo sanguíneo y enrojecimiento de la piel.<sup>10</sup>

Los rayos ultravioleta no penetran profundamente en la piel; sus efectos se limitan a la superficie de la piel donde además de que favorece la producción de vitamina C, como veremos más adelante, estimula los sistemas de oxidación-reducción, tan importantes para la producción de la energía en las células.<sup>11</sup>

Como vemos, estos tres tipos de energía juegan un papel muy importante en el organismo humano; la comprensión de su influencia nos obliga a colocarnos en la tarea de dedicarle un estudio consciente que promueva nuestra salud.

Lo que es más importante, es que la luz solar es la fuerza que alimenta y energiza nuestro cuerpo. Crea oxígeno y dióxido de carbono.<sup>12</sup> Regula la temperatura y humedad a niveles que sostengan la vida, y más aún, el alimento que comemos tiene su origen en la luz solar. Las plantas realizan de manera asombrosa el proceso conocido como fotosíntesis; y así, usted y yo podemos disfrutar de esos nutritivos alimentos que provee la tierra, gracias a la atinada intervención del sol.

La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todo detalle de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades y para alegrar y vigorizar a los que viven en la casa.<sup>13</sup>

Que Dios nos ayude a apreciar al máximo la provisión de sus recursos, y a utilizar el poder dador de la vida de la luz del sol y del aire libre, "un aprovechamiento generoso y abundante del aire y de la luz solar -bendiciones que el cielo brinda liberalmente a todos-, darían vida y fuerza al extenuado

enfermo".<sup>14</sup>

### Implicaciones de su uso incorrecto

Más adelante veremos las ventajas de la exposición al sol; mientras tanto, es importante que analicemos algunas situaciones que podrían dañar a nuestro organismo cuando abusamos o usamos incorrectamente la luz solar.

¿Sabía usted que el cáncer de la piel ocupa el primer lugar en enfermedades relacionadas con cáncer en México? Este tipo de afección se ha incrementado en los últimos tres años como consecuencia, sin duda, de la depresión de la capa de ozono.<sup>15</sup>

Exponerse al sol, actualmente puede originar daños que van desde el envejecimiento prematuro, hasta enfermedades de menor daño, como el melasma o paño, que se presenta por la combinación de problemas hormonales influenciados por el sol; o los conocidos 'jiotes', en los niños.<sup>16</sup>

Habitualmente, la ionosfera, parte superior de la atmósfera, constituye una protección segura contra la irradiación solar demasiado intensa.<sup>17</sup> Esta función protectora se ve perturbada cuando persisten los periodos de gran actividad solar. Un grupo de investigadores, después de haber estudiado cuatro mil casos durante diez años, llegó a la siguiente conclusión:

La mortalidad aumenta en un 1,5% cuando la ionosfera pierde la capacidad de rechazar las radiaciones solares que nos rodean y éstas tienden a penetrar en nuestra biosfera. Se multiplican entonces los casos de infarto, los espasmos de los vasos coronarios por hipertensión o arteriosclerosis y los ataques de apoplejía.<sup>18</sup>

Existen otros efectos nocivos de la radiación solar que Schneider sugiere:<sup>19</sup>

-Ocurre una baja momentánea (de un cincuenta a un noventa por ciento)

de las facultades visuales durante el crepúsculo y la noche si se ha permanecido por mucho tiempo en la playa o se han tomado baños de sol demasiado prolongados.

- Las radiaciones solares intensas someten a las glándulas suprarrenales a un trabajo excesivo, con riesgo de favorecer y acelerar la aparición de la arteriosclerosis en las personas que además de tener predisposición a esta enfermedad, fuman y consumen una alimentación alta en grasas.

-La piel sometida a la peligrosa acción de los rayos ultravioleta tiende a convertirse en córnea, lo que puede ser el principio de una afección cancerosa.

-El nerviosismo, la anorexia, el insomnio, los dolores de cabeza, las palpitaciones, la fiebre, etc., son otros tantos síntomas de intolerancia de las radiaciones solares.

## **BENEFICIOS DE LA LUZ SOLAR**

Los rayos solares, debidamente aplicados, ejercen múltiples efectos beneficiosos sobre el organismo.

En primer lugar, dan un color hermoso a la piel; pero no es eso lo más importante para la salud, sino su acción preventiva y curativa en relación con los huesos, la sangre, el metabolismo, las glándulas endocrinas y el sistema neurovegetativo principalmente.<sup>20</sup>

Enlistemos los correspondientes beneficios de la siguiente manera:

1. El beneficio más visible, y más deseable, atañe a la piel. Una piel bien bronceada - sin la cual nadie se atreve a regresar de sus vacaciones- es el signo más evidente de un buen descanso.<sup>21</sup>

2. Nuestro cuerpo produce vitamina D tanto del alimento que consumimos

como del efecto de la luz solar sobre la piel. Cuando se expone a los rayos ultravioleta, el colesterol de la piel se transforma en una forma inactiva de vitamina D. Los riñones transforman esa vitamina D a la forma activa tal como el cuerpo puede usarla. La vitamina D ayuda entonces al intestino delgado para que absorba calcio y así auxilia a depositar el calcio en huesos y dientes.<sup>22</sup>

Un poco de sol es bueno para sus huesos; mientras más edad se tiene, el cuerpo llega a transformar los rayos ultravioleta en vitamina D con menor eficiencia.<sup>23</sup>

3. Ayuda a destruir o controlar las infecciones. Esto se realiza por dos medios: 1) esterilizando las superficies expuestas del cuerpo y 2) aumentando la cantidad de circulación de los glóbulos blancos sanguíneos quienes combaten a las bacterias.<sup>24</sup> Muchas infecciones de la piel, incluyendo tuberculosis y hongos, responden favorablemente a la luz solar.

4. Combinada con el ejercicio activo, la luz del sol es un importante aliado en el tratamiento de la depresión aguda y crónica.<sup>25</sup>

5. Disminuyen las cantidades de colesterol y triglicéridos en la sangre. Esto ocurre debido al cambio de colesterol (situado debajo de la piel) en vitamina D, provocando que el colesterol en la sangre se mueva nuevamente hacia la localización bajo la piel con el fin de suplir lo que fue utilizado para la producción de esta vitamina.<sup>26</sup> De esa forma, disminuye el nivel de colesterol de la sangre en más de un 30%.

6. Cuando la luz del sol penetra por los ojos hacia la glándula pineal,



afecta en forma benéfica a la glándula pituitaria quien controla la producción de hormonas de otras glándulas endocrinas del organismo.<sup>27</sup>

7. Aumenta la cantidad de bombeo de sangre desde el corazón.<sup>28</sup> Esto es un aumento en la circulación sanguínea y por lo tanto, disminución de la presión arterial; un aumento en la capacidad de los transportadores de oxígeno, permitiendo así la llegada de éste a tejidos y articulaciones por una acción y reflejo directo de los vasos sanguíneos.<sup>29</sup>

8. Aumenta la producción de gama globulina, una proteína que ayuda a combatir infecciones corporales.<sup>30</sup>

9. El sol protege la salud al destruir toda clase de microorganismos que se encuentran a nuestro alrededor, aún en un día nublado de invierno, mata las bacterias.<sup>31</sup>

Mata a los estreptococos y otros gérmenes.<sup>32</sup> Su influencia desinfectante es muy poderosa, es muy útil en tratamiento de tuberculosis, neumonía y muchas otras infecciones.<sup>33</sup>

10. Aumenta la actividad del hígado. Eso significa que con luz solar adicional, los bebés prematuros que tienen la piel amarillenta debido a la ictericia, pueden recuperarse rápidamente antes que ese mal les dañe el cerebro o les provoque la muerte.<sup>34</sup>

11. Probablemente aumenta el nivel de las endorfinas que fabrica el cerebro, y provee una sensación de bienestar. Relaja y tonifica nuestros músculos.<sup>35</sup> Además, el sistema nervioso responde por lo general en forma muy

favorable a la luz solar, levantándonos el ánimo.<sup>36</sup>

12. Reduce los niveles de azúcar o glucosa. La luz solar actúa como la insulina al facilitar la absorción de glucosa hacia adentro de las células del cuerpo. Esto estimula al cuerpo para que convierta ésta azúcar sanguínea (glucosa) en azúcar almacenada (glucógeno), el cual se almacena en el hígado y músculos, y así se disminuye el azúcar en la sangre.<sup>37</sup> Por lo tanto, los diabéticos pueden beneficiarse abundantemente.

13. Estimulación de las funciones orgánicas relacionadas con la hematopoyesis (formación de células sanguíneas), y aumento del metabolismo del tejido cutáneo.<sup>38</sup>

## CONSIDERACIONES PARA EL USO CORRECTO DE LA LUZ SOLAR

Como hemos visto, el sol produce muchos beneficios para la salud, sin embargo, también puede tener resultados lamentables cuando su uso es intemperante o incorrecto.

Por ejemplo, el exceso de sol en una persona con niveles altos de triglicéridos en sangre, es el factor promotor más importante de cáncer en piel.<sup>39</sup> Las personas de piel blanca son más susceptibles a este tipo de cáncer debido a que poseen una cantidad limitada de melanina, que los que poseen una piel más oscura quienes sufren menos daño gracias al efecto protector de ese pigmento de la piel.

Existe la necesidad de establecer sistemas de vida que actúen como preventivos, es decir, que la población debe usar

protectores solares físicos, como lentes, sombreros, sombrillas, ropa clara de manga larga y filtros solares.<sup>40</sup>

Los baños de sol son una medida preventiva, parecen lo más indicado para fortalecer el organismo, aumentar su resistencia contra las enfermedades y mejorar el estado físico y psíquico. Basta simplemente con tomar ciertas precauciones.

Deberían tomarse en cuenta aquellos factores determinantes para los baños de sol, que son: Tipo de piel, medio ambiente, localización: elevación y latitud, hora del día y estación del año.<sup>42</sup>

Es importantísimo dosificar la duración de la exposición en función de cada individuo. Los morenos toleran mejor las radiaciones que los de piel clara. A menudo, las condiciones atmosféricas impiden realizar con exactitud una estimación apropiada de la duración, a veces está nublado y otras no.

El sitio elegido para tomar el sol es muy importante, ya que en las zonas industriales las radiaciones solares se reducen en tres cuartas partes.<sup>43</sup> Si usted vive en la ciudad es quien probablemente necesite más exposición al sol, pero también quien requiera tomar mayores precauciones.

Existe una gran diferencia entre tomar baños de sol al nivel del mar que a una elevación mayor; por cada 305 mts. sobre el nivel del mar, la dosis de rayos ultravioleta aumenta un 5%.<sup>44</sup>

"El que duerme en un cuarto sin sol, u ocupa una cama que no esté bien seca y aireada, arriesga su salud y acaso su vida".<sup>45</sup>

Si deseáis que vuestros hogares sean agradables y acogedores, iluminadlos con aire y sol. Quitad las pesadas cortinas, abrid las ventanas y las celosías, y disfrutad de la rica luz del sol, aun a

costa del color de las alfombras. Los preciosos rayos del sol pueden decolorar vuestras alfombras, pero darán un color saludable a las mejillas de vuestros hijos. Si tenéis la presencia de Dios y poseéis corazones fervientes y amantes, un hogar humilde, iluminado por el aire y el sol y alegrado por una hospitalidad sin egoísmo, será para vuestra familia y para el cansado viajero, un cielo en la tierra.<sup>46</sup>

En la siguiente sección de actividades y recomendaciones, abordaremos otras recomendaciones, que son sin duda, de mucha utilidad.

## **ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES**

A continuación se ofrecen algunas sugerencias prácticas sobre cómo usar la luz solar obteniendo de ella los mayores beneficios, evitando al mismo tiempo los peligros de la exposición excesiva. Foster hace las siguientes sugerencias:<sup>44</sup>

1. Si usted vive en zona templada, el mejor tiempo para tomar baños de sol es entre las diez de la mañana y las tres de la tarde. Durante el verano lo mejor es hacerlo más temprano que las diez de la mañana o después de las tres de la tarde. Si usted vive en los trópicos, evite el sol del medio día.

2. Si su piel es clara, comience con una exposición frontal de 5 minutos, y de otros 5 minutos por la espalda, aumentando cada vez la dosis en incrementos de 5 minutos, hasta llegar a un máximo de 30 minutos de frente y 30 de espalda. Los individuos de piel más oscura pueden comenzar con 15 minutos y aumentar su exposición en 15 minutos cada vez.

3. Evite exponer todo su cuerpo a la luz solar durante media hora antes y media hora después de las comidas. La energía solar puede alterar el equilibrio de energía y estorbar la digestión.

4. Cuando se halle expuesto a fuertes reflejos como en la nieve, proteja su rostro y sus ojos con máscaras y anteojos apropiados. La nieve refleja el 80% de los rayos ultravioleta; la arena un 20% y el agua alrededor de un 5%.

5. Evite echarse a dormir al sol. A menudo se sufren grandes quemaduras por hacer esto. Procure no permanecer más de una hora a plena luz del sol, a menos que ya esté bien tostado.

6. Recuerde que uno se puede quemar aun en días nublados o con niebla.

7. Si usted usa lentes, procure exponer sus ojos a la luz indirecta sin filtrar. Durante parte de sus caminatas al aire libre, quítese los lentes. Nunca mire directamente al sol, porque puede provocar graves daños a la retina y al nervio óptico. Todo lo que necesita es recibir la luz indirecta que se refleja en el suelo, el agua o los edificios.

8. Las cremas bronceadoras son valiosas para proteger contra el daño que pueden causar los rayos solares. Su uso es especialmente importante para las personas de piel clara y mayores de cincuenta años. Es mejor no usar productos que contienen ácido paraamino-benzoico o aceite. Ciertas investigaciones indican que el ácido mencionado puede causar daños al ser calentado por el sol. La mejor protección la proveen la ropa y los sombreros de ala ancha.

9. Las quemaduras solares pueden ser muy dolorosas. El mejor tratamiento es la prevención: evitar la exposición excesiva, usar ropa que

proteja. Si se llega a quemar, colóquese hielo. Las compresas frías que contienen una solución de sulfato de aluminio al 1% pueden también ser útiles. Simplemente, añádale cubitos de hielo para mantenerlo a baja temperatura. Empape un paño en la solución, estrújelo y aplíquelo a las zonas quemadas.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Mencione los 3 tipos de energía solar.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Escriba 5 beneficios que se obtienen por la exposición a la luz solar.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

3. ¿Qué precauciones debería tomar en los baños de sol?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

## Referencias

<sup>1</sup> Eclesiastés 11:7.

<sup>2</sup> Génesis 1:3.

<sup>3</sup> Mateo 5:45.

<sup>4</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). Newstart Lifestyle Center Participant's Manual. Weimar, California: Weimar. Sunlight 7.

<sup>5</sup> Foster, V. W. (1990). New Start. Weimar, CA: Weimar Institute, p. 35.

- <sup>6</sup> Schneider, E. (1986). Naturama Enciclopedia Científica de Medicina Natural. (1a. ed. Vol. 1-2). Florida, E.U.A.: Asociación Publicadora Interamericana, p. 291.
- <sup>7</sup> Ibid. p. 292.
- <sup>8</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 7.
- <sup>9</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. p. 292.
- <sup>10</sup> Ibid. p. 303.
- <sup>11</sup> Ibidem.
- <sup>12</sup> Foster, V.W. Sunlight. (paper).
- <sup>13</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 210.
- <sup>14</sup> White, E. G. (1989). Consejos sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 53.
- <sup>15</sup> ----- (1995). Prevenir el Cáncer de Piel. Prescripción Médica. 18, 213, p. 13.
- <sup>16</sup> Ibidem.
- <sup>17</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. p. 305.
- <sup>18</sup> Ibidem.
- <sup>19</sup> Ibidem.
- <sup>20</sup> Ibid. p. 289.
- <sup>21</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. p. 292.
- <sup>22</sup> Mayo Clinic Health Letter. (1996). *A Bit of Sunshine is Good for your Bones*. Vibrant Life. March/April, 30-31, p. 30.
- <sup>23</sup> Ibidem.
- <sup>24</sup> Foster, V.W. Sunlight. (paper), p. 3.
- <sup>25</sup> Ludington, A. y Diehl, H. (1991). Lifestyle Capsules. Santa Bárbara, California: Woodbridge Press.
- <sup>26</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 2.
- <sup>27</sup> Thrash, A. Sunshine. (paper), p. 1.
- <sup>28</sup> McNeilus, M. A. (1994). God's Healing Way. Whalan, MN: Mercy Valley Farm.
- <sup>29</sup> Thrash, A. Sunshine. (paper). op.cit. p. 1.
- <sup>30</sup> McNeilus, M. A. (1994). op.cit. p. 1
- <sup>31</sup> Jones, L. H. (1989). Ocho Recursos para Vivir. Boise, Idaho: Publicaciones Interamericanas, p. 13.
- <sup>32</sup> Thrash, A. Sunshine. (paper). op.cit. p. 1.
- <sup>33</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 2.
- <sup>34</sup> Jones, L. H. (1989). op.cit. p. 13.
- <sup>35</sup> Foster, V. W. (1990). op.cit. p.42.
- <sup>36</sup> Ibidem.
- <sup>37</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 2.
- <sup>38</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. p. 294.

- <sup>39</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 2.
- <sup>40</sup> ----- (1995). *Prevenir el Cáncer de Piel. Prescripción Médica.* 18, 213. op.cit. p.13.
- <sup>41</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 4.
- <sup>42</sup> Schneider, E. (1986). op.cit. p. 310.
- <sup>43</sup> Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. Sunlight 4.
- <sup>44</sup> Foster, V. W. (1990). op.cit. pp. 46,47.
- <sup>45</sup> White, E. G. (1975). op.cit. p. 209.
- <sup>46</sup> White, E. G. (1989). op.cit. p. 193.



## CAPÍTULO 2.5

P  
R  
O  
S  
L  
U  
D

"Os ruego que comáis por vuestra salud".<sup>1</sup>  
Lucas, el médico.

### ALIMENTANDO AL CUERPO CON UNA DIETA VEGETARIANA APROPIADA

#### INTRODUCCIÓN

Comer siempre ha sido una necesidad fisiológica imprescindible, saber comer hace una gran diferencia entre disfrutar la salud o fracasar en hacerlo.

Los hábitos alimentarios adquiridos desde la infancia o la adolescencia pueden crear, desde el punto de vista nutritivo, condicionamientos no justificados de los que es muy difícil librarse; por ello, puede a veces considerarse indispensable el cambio de hábitos o comportamientos alimentarios desde la más temprana edad.<sup>2</sup>

Alguien dijo que "somos lo que comemos"; somos fuertes o débiles, enfermizos o saludables, resistentes o de poca condición física. Lo bueno de todo es que en gran medida podemos escoger lo que deseamos ser. Tal parece que un "estilo de vida saludable estuviera asociado con una dieta saludable".<sup>3</sup>

Debemos ser conscientes que la dieta es un factor fuertemente influenciado por la geografía<sup>4</sup>, es decir, por el tipo de tierra donde se cosechan los alimentos que consumimos. Las elecciones alimentarias deben tomar en cuenta el problema de la cantidad y la distribución de los alimentos entre los

pueblos, "esa será la necesidad más urgente a satisfacer para contrarrestar el problema del hambre en el mundo".<sup>5</sup>

Es alarmante saber que mucha gente padece de hambre y de una nutrición adecuada, por elecciones torpes en lo que se refiere al manejo de los alimentos entre los gobiernos. Veamos un buen ejemplo de esto.

Considerando que de 528 kg. de carne bovina se obtienen cerca de 89 kg de proteína (la carne contiene del 15 al 20%) y que, de 3,500 kg de harina integral se obtienen 455 kg de proteína (al 13%), se concluye que con el mismo espacio de tierra se satisfaría la necesidad protéica de un número de 5 veces mayor de personas.<sup>6</sup>

Hoy en día, la preocupación sobre los hábitos de alimentación se está despegando a grandes alturas. Las implicaciones de una alimentación correcta o incorrecta producen curiosidad y medidas importantes que preserven y conserven la salud.

En este capítulo veremos los tipos de alimentación cotidianos y la forma como influyen en la salud; estudiaremos las necesidades nutritivas del organismo; y exploraremos las maravillas de una dieta vegetariana apropiada.

## **OBJETIVO**

Convencer al lector sobre la necesidad vital de conservar una vida saludable a través de una dieta vegetariana apropiada. Que vea las ventajas que provee éste régimen de alimentación.

## **TIPOS DE ALIMENTACIÓN**

La alimentación es el hábito que más influye en nuestra salud. No sólo el tipo de comida, sino también el momento y forma de tomarla afectan

decididamente nuestro organismo. Conozcamos algunos regímenes o tipos de alimentación y su influencia en el ser humano.

1. Carnívora. Sus componentes básicos son la carne y el pescado, y todo producto animal. Existe poco consumo de vegetales.

2. Omnívora. Es la alimentación que siguen la mayoría de las personas, que comen de todo, incluye una amplia gama de productos de origen animal y vegetal.<sup>7</sup>

3. Lacto-ovo-vegetariana. Excluye las carnes rojas, el pescado y las aves. Incluye huevos y lácteos en cantidades pequeñas o moderadas, y sobre todo vegetales: cereales, fruta, verduras, legumbres y tubérculos.

4. Vegetariana estricta. Sólo incluye alimentos de origen vegetal, sin ningún producto de origen animal. Aporta todos los nutrientes necesarios, proteínas y Vitamina B12 incluidas, siempre y cuando se tengan ciertas precauciones a la hora de seleccionar y combinar los alimentos.

Tomando en cuenta los primeros dos tipos de alimentación que mencionamos, considere los siguientes comentarios.

La ingestión excesiva de proteína animal presenta numerosas desventajas.

Las desventajas se deben a diversos factores: relación animal-ambiente, características intrínsecas de la carne potenciadas negativamente en la carne por parte del organismo humano, relaciones entre la carne y varias patologías, como tumores de colon y estómago.<sup>8</sup>

Por otra parte, "lo que usted coma y la manera como lo haga puede afectar grandemente su nivel de grasa corporal así como su completa salud y

bienestar".<sup>9</sup>

Una dieta rica en grasas animales puede alterar el metabolismo y favorecer la formación de la placa ateromatosa -alteración fundamental de muchas enfermedades cardiovasculares- así mismo, un aumento de los niveles de colesterol y/o triglicéridos de la sangre están entre los factores fundamentales de este tipo de riesgo.<sup>10</sup>

Además, el peso corporal se ve afectado junto con la grasa corporal, no sólo por el tipo corporal y nivel de actividad física de la persona, sino por aquellos hábitos cotidianos en la dieta,<sup>11</sup> es decir, por el tipo de alimentación que se escoge seguir.

Está muy de moda el servicio de la "comida rápida" que se ofrece en diversos establecimientos de alimentos de diversas marcas comerciales, llegando a ser parte del estilo de vida de miles de personas como una forma de alimentación cotidiana.

Desde el punto de vista dietético, se ha establecido el valor nutritivo de esta forma de comida y se subraya su alto contenido en ácidos grasos saturados, debido a los aceites de las frituras. Para algunos especialistas en dietética, el menú tipo de restauración rápida no cubre, generalmente, más que del 20% al 35% de las necesidades energéticas diarias y debe considerarse como una forma de alimentación complementaria. Además, las cantidades de hierro y de magnesio a menudo son inferiores en un tercio o en un cuarto a las recomendadas. Las autoridades médicas no consideran conveniente esta forma de alimentación.<sup>12</sup>

Para favorecer la salud, deben evitarse los embutidos, el tocino, el hígado, los frutos del mar, y otros productos con suficiente grasa y proteína; y hacer uso moderado del consumo de huevos.<sup>13</sup>

Consideremos las diferencias de mortalidad para las regiones del sur comparada con las regiones del centro y norte de Europa: la dieta mediterránea,

con muchos componentes promotores de la salud, que son mayormente de origen vegetal, se consume en la mayoría de las áreas de Italia, particularmente en el sur. En contraste, una dieta del centro de Europa, es abundante en productos animales y deficiente en frutas y vegetales frescos, por lo general, ésta dieta es de la República de Checoslovaquia. Según los investigadores, éstas diferencias en la dieta pueden jugar un rol en el origen de las diferencias observadas en los patrones de mortalidad.<sup>14</sup>

Haciendo una comparación entre el tipo de alimentación vegetariano con el carnívoro entre los adventistas del séptimo día, Facchini comenta:

Considerando la incidencia de las enfermedades coronarias entre los adventistas vegetarianos y no vegetarianos entre los 34 y 64 años (sin contar los efectos benéficos de la abstinencia del alcohol y tabaco), se ha observado que los no vegetarianos tienen una probabilidad de muerte por enfermedades coronarias 3 veces más alta que los vegetarianos de la misma edad.<sup>15</sup>

La decisión entre qué comer, cuánto comer y cómo comer, es trascendente en la vida de cada ser humano; no se olvide que "somos lo que comemos".

## **NECESIDADES NUTRITIVAS DEL ORGANISMO**

Para que un organismo funcione a su máxima productividad de satisfacción, es importante que se le provea lo que necesite. Esta aportación de nutrientes le ayudará en su crecimiento, reproducción, trabajo, actividad mental y física.

En el alimento que consumimos se encuentran los nutrientes que nuestro organismo requiere, dijo Hipócrates: "Que tu alimento sea tu medicina y que tu medicina sea tu alimento".

Binay Ranjan, director general (1956-1967) de la ONU para la Alimentación y la Agricultura (FAO) afirmó que "el hambre de un hombre es el hambre de todos los hombres, las necesidades de un hombre son la necesidades de todos los hombres".<sup>16</sup> La dieta y las necesidades nutritivas están estrechamente relacionadas con la forma de vida de los individuos dentro de su entorno natural.

Sus necesidades nutricionales variarán dependiendo obviamente de su salud y metas de acondicionamiento físico. Aun cuando sus metas de acondicionamiento sean modestas, es una buena idea ser conscientes del papel de la nutrición en el acondicionamiento total.<sup>17</sup>

Para disfrutar de buena salud, el hombre necesita de 45 a 50 elementos y compuestos alimenticios diferentes,<sup>18</sup> que están incluidos básicamente en 7 grupos de nutrientes generales: Carbohidratos, Grasas, Proteínas, Vitaminas, Minerales, Agua y Fibra vegetal.

Las sustancias encargadas de suministrar energía al cuerpo son los carbohidratos, grasas y proteínas; las cantidades en su uso tienen que guardar una correcta proporción.

Los carbohidratos deben aportar del 55% al 75%<sup>19</sup> del total de calorías necesarias diariamente en una persona; lo que en un régimen de 2,000 calorías sería de 1,100 a 1,500 calorías. Esto implica una ingestión de 275 a 375 gramos diariamente.

Las grasas no deberían superar al 30%.<sup>20</sup> de las calorías totales ingeridas. Para un régimen promedio de 2,000 calorías, sería un máximo de 60 gramos. Que en su mayoría sea grasa vegetal.

Las proteínas tienen que aportar del 10% al 15% del total de las calorías necesarias.<sup>21</sup> Para una ingesta de 2,000 calorías, en forma de proteína sería de 200 a 300, lo que se consigue con 50 a 75 gramos diarios de proteína. Thrash comenta que las dietas consistentes en 10% del total de las calorías parecen ser las mejores en términos del estado de salud y la longevidad de la persona.<sup>22</sup>

Los demás nutrientes no aportan energía, pero juegan un papel importante con sus funciones particulares.

La fibra vegetal se la necesita en un promedio de 300 mg. cada día.

El agua, en cantidades de hasta 2 lt. o más, dependiendo de los factores mencionados en el capítulo 3.3.

Las vitaminas y minerales se requieren en cantidades muy pequeñas; por ningún motivo se debe prescindir de ellos, ni de ninguno de los nutrientes mencionados.

Si la dieta es continuamente inferior a las necesidades, las adaptaciones metabólicas no bastan, apareciendo síntomas clínicos de carencia, como enfermedades, incapacidad física y mental y, si no se pone remedio, puede producirse la muerte.<sup>23</sup>

Bourges, del Instituto Nacional de Nutrición Salvador Zubirán comentó:

Las principales deficiencias en nuestro país, se refieren al hierro, la vitamina A, el yodo y tal vez el zinc; en el área rural del sureste del país, hemos detectado una dieta baja en retinol y que aunque la ingestión de hierro es alta, una deficiencia de absorción intestinal arroja una prevalencia de anemia que va del 10 al 70 por ciento.<sup>24</sup>

Debería cuidarse en forma particular los excesos en el consumo de nutrientes. Por ejemplo, la Comisión Internacional para el Estudio de las causas de Muerte por el corazón, recomienda, con fines preventivos, un aporte de

grasas saturadas no superior a 30 gr. diarios, o sea, el 10% de las calorías diarias.<sup>25</sup>

En forma muy ilustrativa, y con la sugerencia de que los proyectos interventores en el estilo de vida implementados han tenido efectos positivos en países desarrollados, se descubrió un mejoramiento significativo de los niveles de lípidos o grasas en la población de Mauritius, tal mejora está relacionada con un cambio en el contenido de grasa saturada de un aceite para cocinar ampliamente utilizado.<sup>26</sup>

Se ha propuesto el uso de suplementos vitamínicos como fuente preventiva de varios tipos de cáncer.<sup>27</sup> Una dieta vegetariana apropiada proporciona las cantidades necesarias de vitaminas.

No olvide que su régimen alimenticio debe ser completo y variado en su composición, de forma que proporcione al organismo todas las sustancias y nutrientes necesarios.

## ALIMENTACIÓN VEGETARIANA, LA DIETA IDEAL

### Propósito

El plan original de Dios para la alimentación y buena nutrición del hombre consiste en frutas, semillas, vegetales y cereales.<sup>28</sup> Sin duda, Dios deseaba lo mejor para sus criaturas y por tal razón les ofreció una dieta ideal, llena de bendiciones e implicaciones.

Son pocos los que comprenden debidamente la influencia que sus hábitos relativos a la alimentación ejercen sobre su salud, su carácter, su utilidad en el mundo y su destino eterno. El alimento debe siempre sujetarse a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo.<sup>29</sup>



White describe la influencia del alimento que ingerimos y sus maravillosos propósitos.

Nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos. En los tejidos del cuerpo se realiza de continuo un proceso de reparación, pues el funcionamiento de los órganos acarrea desgaste, y este debe ser reparado por el alimento. Cada órgano del cuerpo exige nutrición. El cerebro debe recibir la suya; y lo mismo sucede con los huesos, los músculos y los nervios. Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre, y aprovecha esta sangre para la reconstitución de las diversas partes del cuerpo. Pero esta operación, que prosigue de continuo, suministra vida y fuerza a cada nervio, músculo y órgano.<sup>30</sup>

### Satisfacción de las necesidades corporales

En el alimento original del hombre elegido por Dios "en los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas oleaginosas secas (nueces) han de encontrarse todos los elementos que necesitamos.<sup>31</sup> Si se les prepara de un modo sencillo y se les consumiera de la forma más natural posible, llegan a ser los alimentos más sanos y nutritivos.

"Se ha encontrado que los adventistas en países desarrollados tienen un consumo adecuado de los nutrimentos necesarios al seguir una dieta lacto-ovo-vegetariana".<sup>32</sup>

Por ejemplo, hablando de las necesidades de proteína, Sasson comenta: "El análisis crítico de unas encuestas dietéticas realizadas en la India, mostró que las necesidades de nitrógeno (provistas por las proteínas) generalmente quedan cubiertas mediante una dieta adecuada a base de cereales y leguminosas, cualesquiera que sean la edad y el sexo de los individuos."<sup>33</sup>

A veces se tiene la idea de que una dieta vegetariana contribuye a la desnutrición de la persona, esto no es verdad, el que es vegetariano tiene ciertas inclinaciones a ser delgado, pero no significa que esté desnutrido.

Contrariamente a lo que se ha creído durante mucho tiempo, las deficiencias nutritivas en la India no tienen nada que ver con la alimentación estrictamente vegetariana de los hindúes, ya que el contenido en proteínas de este tipo de dietas, procedentes de las leguminosas y de los productos lácteos, puede ser completamente satisfactorio... Generalmente, los vegetarianos, que a menudo pertenecen a castas elevadas y a familias relativamente prósperas, están bien alimentadas.<sup>34</sup>

El organismo humano ha sido creado para que funcione maravillosamente y en armonía con lo que Dios destinó para su alimentación; hay nutrientes que se producen dentro del organismo como la vitamina D gracias a la intervención de la luz solar, por el contrario, "el hombre no sintetiza la vitamina C, que es un nutriente indispensable que se encuentra, sobre todo, en los alimentos de origen vegetal".<sup>35</sup>

Hoy en día se está consumiendo poca fibra vegetal, un elemento vital y necesario para todo organismo humano.

Las fibras vegetales desempeñan un importante papel en el tracto intestinal: al fijar el agua, aumentan el volumen de las heces y aceleran su eliminación... Al aumentar la velocidad de tránsito, las fibras vegetales retardan el tiempo de contacto entre las sustancias potencialmente cancerígenas y la mucosa cólica (Malto, 1990).<sup>36</sup>

Como vemos, otra manera en que los alimentos vegetarianos contribuyen a las necesidades corporales, es que actúan como preventores de enfermedades. Boyle comenta que "el consumo de alimentos grasos, la reducción de la obesidad y un aumento de actividad física, pueden recomendarse para reducir el riesgo de cáncer".<sup>37</sup>

Dentro del régimen vegetariano de alimentación, la grasa que se consume es poca, pero en cantidades necesarias. Las personas que desean

perder peso corporal, realmente deberían considerar la pérdida de grasa corporal de su organismo. "Perdiendo grasa corporal reduce su riesgo de enfermedad arterial... Debería reducir no solamente su ingesta calórica sino también la de los alimentos con grasa y aumentar su nivel de actividad física".<sup>38</sup>

Se ha encontrado que la prevalencia de obesidad es menor en poblaciones vegetarianas adventistas que en no vegetarianos. El peso adulto era más bajo en lacto-ovo-vegetarianos de ambos sexos y se notó un peso significativamente más bajo en vegetarianos "puros" o estrictos. El peso medio al nacer de bebés nacidos de madres no vegetarianas era mayor que el peso hallado en bebés nacidos de madres vegetarianas.<sup>39</sup>

Numerosos estudios conducidos por grupos vegetarianos han puesto claramente en evidencia la estrecha relación entre enfermedades cardiovasculares y el consumo de ácidos grasos o grasa en la dieta.<sup>40</sup>

Como vemos, una dieta vegetariana apropiada proporciona grandes beneficios y satisface las necesidades corporales. Es la dieta que mayores resultados consigue en la prevención y el tratamiento de enfermedades crónicas degenerativas, como la arteriosclerosis (problemas circulatorios, angina de pecho, infarto del corazón), las afecciones reumáticas y el cáncer entre otras.<sup>41</sup>

Aquellos que entienden las leyes de la salud... escogen su dieta, no por la mera gratificación del apetito, sino para la edificación de su cuerpo. Ellos buscan preservar en la mejor condición posible cada poder con el fin de ofrecer un servicio más elevado hacia Dios y el hombre. El apetito está bajo el control de la razón y la conciencia, y se les recompensa con salud de cuerpo y mente... su ejemplo es un testimonio en favor de los principios correctos. Estas personas tienen una amplia influencia para el bien.<sup>42</sup>

"¡Dichosa, tú, tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes comen a su hora, para recobrar las fuerzas, y no por banquetear!".<sup>43</sup>

### ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES

1. Infórmese acerca de la buena alimentación y vegetarianismo. El libro "Consejos sobre el régimen alimenticio" de Elena White es muy recomendable.
2. Consiga recetarios de comida vegetariana y practique lo que se le recomienda.
3. Promueva entre su comunidad la organización de cursos y talleres sobre nutrición y vegetarianismo.
4. Si ha decidido adoptar el régimen vegetariano de alimentación, procure comenzar poco a poco a abstenerse de aquellos alimentos de origen animal, no realice el cambio en forma repentina, no es aconsejable para su salud. Infórmese.
5. Desayune como rey o reina, coma sus alimentos del medio día como príncipe o princesa, y cene como mendigo.

### AUTOEVALUACIÓN

1. Escriba los 4 tipos de alimentación mencionados en este capítulo.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

2. Escriba 2 desventajas de una dieta a base de carne y otros productos

animales.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

3. ¿Cuáles son los 7 elementos nutritivos básicos que el organismo humano necesita para su buen funcionamiento?

a. \_\_\_\_\_

e. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

g. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

4. Escriba con sus propias palabras el propósito de una alimentación apropiada.

---



---

5. ¿Qué clase de alimentos constituyen la dieta ideal elegida por Dios para el hombre?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

d. \_\_\_\_\_

## Referencias

<sup>1</sup> Hechos 27:34.

<sup>2</sup> Sasson, A. (1993). La Alimentación del Hombre del Mañana. Barcelona: Edit. Reverté, S. A. UNESCO, p. 11.

<sup>3</sup> Andersen, L.F., Nes, M., Sandstand, B., Bjerneboe, G.E., Drevon, C.A. (1995). Dietary Intake Among Norwegian Adolescents. [Disco Compacto]

- Fur-J-Clin- Nutr; 49, (8); 555-64. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>4</sup> Zichella, L. (1995). The Importance of Life Style After Menopause. [Disco Compacto] Int-J-Fertil-Menopausal-Stud; 40 Suppl 1:9-15. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>5</sup> Facchini, G. (1993). *Las Grasas un Factor de Riesgo que Necesitamos Considerar*. Revista Adventista. Junio, 23-24, p. 24.
- <sup>6</sup> Ibidem.
- <sup>7</sup> Pamplona, J. D. (1994). ¡Disfútaló! Belice: Asociación Publicadora Interamericana, p. 23.
- <sup>8</sup> Facchini, G. (1993). op.cit. p. 24.
- <sup>9</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Dietary Habits*. <http://www.worldguide.com/Fitness/wellbit>. c Worldguide Online.
- <sup>10</sup> Facchini, G. (1993). op.cit. p. 23.
- <sup>11</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Body Fat and Body Weight are Affected by The Following Factors*. <http://www.worldguide.com/Fitnes/wellbit>. c Worldguide Online.
- <sup>12</sup> Sasson, A. (1993). op.cit. p. 123.
- <sup>13</sup> Pamplona, J. D. (1994). op.cit. p.23.
- <sup>14</sup> Filiberti, R., Kubik, A., Reissigova, J., Merlo, F., Bonassi, S. (1995). Cancer, Cardiovascular Mortality, and Diet in Italy and the Czech Republic. [Disco Compacto]. Neoplasma; 42 (5): 275-83. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>15</sup> Facchini, G. (1993). op.cit. p. 23.
- <sup>16</sup> Sasson, A. (1993). op.cit. p. 4.
- <sup>17</sup> Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Dietary Habits*. op.cit.
- <sup>18</sup> Sasson, A. (1993). op.cit. p. 6.
- <sup>19</sup> Thrash, A. (1978). Eat for Strength. Seale, Alabama: New Lifestyle Books. p. 25.
- <sup>20</sup> Pamplona, J. D. (1994). op.cit. p.31.
- <sup>21</sup> Ibidem.
- <sup>22</sup> Thrash, A. (1978). op.cit. p. 25.
- <sup>23</sup> Sasson, A. (1993). op.cit. p.p. 6,7.
- <sup>24</sup> ----- (1995). Deficiencia Alimentaria. Prescripción Médica. 18, 214, p.8.
- <sup>25</sup> Facchini, G. (1993). op.cit. p. 23.
- <sup>26</sup> Dowse, G. K., Gareeboo, H., Alberti, K.G., Zimmet, P., Toumilehto, J.; Purran, A.; Fareed, D.; Chitson, P.; Collins, V. R.; et-al. (1995). Changes in Population Cholesterol Concentrations and other Cardiovascular Risk Factor Levels After FiveYears of the Non-Communicable Disease Intervention Programe in Mauritius. Mauritius Non-Communicable Disease Study Group. [Disco Compacto] BMJ. Nov 1; 311, (7015): 1255-9. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- <sup>27</sup> Sasco, A. J. (1995). Epidemiologie et Prevention des Cancers. [Disco Compacto] Bull-Acad-Natl-Med. May; 179,(5): 987-1004; discussion 1005-7. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.

- <sup>28</sup> Génesis 1:30; 3:18.
- <sup>29</sup> White, E. G. (1977). Patriarcas y Profetas. Bogotá: Publicaciones Interamericanas, p. 606.
- <sup>30</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 227.
- <sup>31</sup> White, E. G. (1968). Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 371.
- <sup>32</sup> Strahan, M., Stanton, H. y Fraser, G. (1993). *Estudios Adventistas Sobre la Salud*. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 8-1 -8-26). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.
- <sup>33</sup> Sasson, A. (1993). op.cit. p. 11.
- <sup>34</sup> Ibidem.
- <sup>35</sup> Ibid. p. 6.
- <sup>36</sup> Ibid. p. 63.
- <sup>37</sup> Boyle, P., Veronesi, U., Tubiana, M., Alexander, F.E. et-al. (1995). European School of Oncology Advisory Report to the European Commission for the "Europe Against Cancer Programe" European Code Against Cancer. [Disco Compacto]. Eur-J-Cancer. 31A, (9): 1395-405. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- <sup>38</sup> Worldguide: Nutrition. (1995). *Nutrition*. <http://www.zdnet.com/zdpress/cWorldguideOnline>.
- <sup>39</sup> Strahan, M., Stanton, H. y Fraser, G. (1993). op.cit. p. 8-7.
- <sup>40</sup> Facchini, G. (1993). op.cit. p. 23.
- <sup>41</sup> Pamplona, J. D. (1994). op.cit. p.23.
- <sup>42</sup> White, E. G. (1943). Your Home and Health. Takoma park, Washington, D.C.: Review and Herald Publishing Association.
- <sup>43</sup> Eclesiastés 10:17.

## CAPÍTULO 2.6

P  
R  
O  
S  
A  
U  
D

"El descanso y el éxito van juntos".  
W. G. Benham.

### LOGRANDO UN DESCANSO REGENERADOR

#### INTRODUCCIÓN

Por lo general, nuestra vida se desarrolla a un ritmo increíble; estamos siempre de prisas, agitados tratando de aprovechar todo momento para realizar cosas y cumplir compromisos. No siempre se invierte el tiempo y la calidad necesarias para el descanso físico.

Pregúntese, ¿qué sucedería con nuestro organismo si no obtuviera el descanso apropiado? No es fácil responder a esto, sin embargo, la ciencia médica ha investigado las implicaciones del sueño; los hallazgos nos revelan su importancia y respetuosa consideración.

Jesucristo habló de la necesidad fisiológica y vital del descanso. Después de una jornada muy ocupada con el trabajo de atender las necesidades de la gente, les dijo a sus discípulos "Venid aparte, a un lugar tranquilo, descansad un poco".<sup>1</sup>

En este capítulo estudiaremos el papel del sueño y del descanso en el



organismo humano, las necesidades de tiempo y calidad para descansar, dificultades en el dormir y cómo enfrentarlas, los beneficios de un buen descanso, y la manera para obtener una buena relajación.

## OBJETIVO

Fortalecer la convicción de procurar un descanso diario apropiado, tomando como base las ventajas que reporta el sueño regenerador y las sugerencias para lograrlo.

## ¿QUÉ ES EL SUEÑO?

Cuando estamos despiertos, casi todo lo que hacemos es consciente, es decir, sabemos lo que está sucediendo. Nuestra vista, tacto, oído y otros sentidos responden a pensamientos y acciones. Pero cuando estamos dormidos, nuestros sentidos quedan latentes o sea, siguen funcionando pero no hay conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor.

Foster comenta que "el sueño es un fenómeno sumamente complejo, y está controlado por una variedad de acciones que suceden dentro del cerebro mismo, y por ciertas influencias ambientales".<sup>2</sup>

Consideremos los mecanismos de la relajación, el descanso y el sueño. Los tres armonizan su función para proveerle al cuerpo la recuperación necesaria.

En la relajación, los músculos disminuyen su tensión con el fin de preparar a la persona para que descanse.

Después de la relajación, viene el descanso. Este es un periodo de

inactividad de cualquier función particular del cuerpo.<sup>3</sup> Algunas personas duermen mucho tiempo pero no descansan. La calidad del descanso depende del grado en el que uno se relaje. A mejor relajación, mejor descanso.

El sueño viene después de la relajación y el descanso. Es un periodo de inconsciencia fisiológica; de manera especial, el cerebro sigue funcionando con propósitos específicos; lo que se desea obtener del sueño es la reparación obtenida por la relajación y el descanso.<sup>4</sup>

Es durante el sueño cuando nuestros músculos se relajan y nuestro sistema nervioso se recupera de la tensión impuesta por los rigores de la vida cotidiana. Este es el momento cuando la regeneración del cuerpo y su renovación se encuentra en su máxima capacidad.<sup>5</sup>

Las investigaciones realizadas revelan que el sueño no es simplemente un nivel de inconsciencia sino que realmente consiste en dos tipos o etapas diferentes de sueño: El sueño de rehabilitación, también conocido como NREM, (No Rapid Eye Movement - Movimiento ocular no rápido), y el sueño cuando soñamos o REM (Rapid Eye Movement - Movimiento ocular rápido).<sup>6</sup>

La etapa REM ocurre durante la fase de sueño liviano, es cuando experimentamos los sueños. Ocurren tirones y relajación muscular, pulso y presión arterial irregulares. Todo el ciclo se repite de cuatro a seis veces durante toda una noche. Todo mundo tiene sueños en esta etapa aun cuando no se recuerden.

En la etapa de rehabilitación, los músculos y el cuerpo en general se

relajan, disminuye la temperatura y la presión arterial y respiración enlentecen a niveles normales.

Parece ser que el sueño está relacionado con la temperatura corporal, el ruido y la luz. Normalmente, los animales duermen cuando sus temperaturas son las más bajas. Nosotros dormimos durante la noche y estamos despiertos durante el día. Ese no es simplemente un hábito o una costumbre social. Nuestras temperaturas corporales son más bajas entre 2 y 3 a.m. y mayores alrededor de las 2 p.m. Fuimos creados para estar despiertos con la luz y dormidos cuando está oscuro y silencioso.<sup>7</sup>

## NECESIDADES DIARIAS

La necesidad en el dormir y descansar es ineludible, pero cuánto y cuándo debiéramos practicar este buen hábito.

Casi 1/3 de nuestra vida la invertimos en dormir; para algunos el asunto de dormir puede ser pérdida de tiempo, no olvide que durante el sueño tanto las funciones mentales como las corporales se restauran.

La alteración de tensión y relajación, de actividad y reposo, corresponden en su ritmo natural a la alteración del día y la noche. Un buen rendimiento físico y psíquico sólo puede mantenerse si a un trabajo realizado sigue un periodo de descanso adaptado a la intensidad y la duración del mismo.<sup>8</sup>

La mayoría de los adultos necesitan de 7 a 8 horas de sueño, los niños necesitan más, y los bebés requieren 20 horas de las 24 que tiene el día. Al llegar a los 50 años de edad, la necesidad de dormir es menor.<sup>9</sup>

El sueño de mejor calidad es el que se obtiene durante las horas antes de la media noche. Con el fin de obtener un mejor descanso, el ser humano no debiera acostarse después de las 10 p.m. Inclusive dormiríamos mejor si también le damos descanso a nuestro estómago de su trabajo de digestión, por

lo menos 3 horas antes de ir a la cama.<sup>10</sup>

No se debería pasar por alto la importancia de la regularidad de las horas para comer y dormir. Puesto que la obra de reparar el cuerpo se efectúa durante las horas de descanso, es esencial, especialmente para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante.<sup>11</sup>

Además, con una división y planificación adecuada del trabajo, deberán ser suficientes seis días de trabajo a la semana. El día que queda hay que olvidarse del trabajo, de los problemas no resueltos, hay que relajarse, y apartarse de muchas cosas, circunstancias y obligaciones.

El Creador creó el séptimo día como reposo semanal, y ordenó a los hombres el decálogo, pensando en el descanso físico.<sup>12</sup>

## **BENEFICIOS DEL DESCANSO**

El sueño y el descanso son importantes porque restauran el organismo, lo regeneran otorgándole nueva energía para que continúe con sus deberes diarios.

Nos prepara para funcionar con mayor rapidez, exactitud y eficiencia tanto física como mentalmente.<sup>13</sup> Nos puede ayudar a sentirnos renovados y a tener la mente clara a fin de tomar decisiones convenientes.

Jones explica lo que sucede mientras descansamos:

Los sistemas circulatorio y linfático continúan arrastrando los desechos orgánicos hacia 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 buen funcionamiento.<sup>14</sup>

Otras de las maravillas del sueño es la reconstrucción de las células de los músculos (incluyendo el músculo del corazón), de los riñones, de la médula ósea del estómago y del cerebro.

En resumen, el descanso vence la fatiga y restaura las energías del cuerpo.

## CÓMO DORMIR MEJOR

Como se ha mencionado, para lograr un descanso de calidad debería anticiparse un periodo óptimo de relajación.

Muchas personas tienen dificultad para dormir y acuden a píldoras relajantes, ésta es una alternativa peligrosa. El uso de ciertos medicamentos puede suprimir los sueños que son una parte muy importante del sueño normal. En ese caso la persona no siente que ha descansado y cada vez depende más de la medicina.<sup>15</sup>

Antes de que acuda a las píldoras puede practicar lo que Jones recomienda.<sup>16</sup>

1. Acuéstese a la misma hora cada noche.
2. Tome un baño caliente.
3. Oscurezca la habitación y si es posible ajuste la temperatura.
4. Abra una ventana para que entre aire fresco.
5. Elimine todos los ruidos, tanto como sea posible.
6. Lea algo que produzca paz y tranquilidad, como la Biblia o algún libro de contenido espiritual animador.

7. Olvídense de sus preocupaciones. Recuerde que Dios le proporciona ayuda para resolver sus problemas.

Según McNeilus, lo que promueve un sueño relajante es una habitación quieta, oscura y bien ventilada, un estómago vacío, actividad física moderada antes de acostarse y una conciencia tranquila o sea, una mente en paz con Dios y con los hombres.<sup>17</sup>

## ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES

Para obtener un buen descanso, Foster recomienda lo siguiente:<sup>18</sup>

1. Establezca una rutina diaria regular. Levántese cada día a la misma hora. Acuéstese también cada día a la misma hora, aunque no tenga sueño y aunque no se duerma enseguida.

2. Establezca un ritmo regular de comidas. Tome una cena liviana, preferiblemente 4 horas antes de acostarse. No coma nada después de la cena, especialmente poco antes de acostarse.

3. No use ninguna bebida que contenga cafeína, como café, té, chocolate, y refrescos cafeinados, o a base de cola. "La cafeína perjudica la calidad del sueño y se le ha citado como una causa principal de perturbación para poder dormir".<sup>19</sup>

4. No use bebidas alcohólicas. El alcohol suprime el sueño REM, que es tan esencial para la salud.

5. Desarrolle un programa metódico de ejercicio. Para disfrutar de una buena noche de reposo podría bastar con una buena caminata de media hora,

después de cenar.

6. Aplique calor suave a su cuerpo. Con una ducha o bebida caliente.

7. Procure dormir donde no haya ruidos.

8. Asegúrese de que el cuarto donde duerme está bien ventilado.

9. Procure terminar el día sin apresuramientos. Evite la actividad física o mental exagerada al fin del día.

## AUTOEVALUACIÓN

1. ¿Cuáles son los 3 mecanismos que nos llevan finalmente al sueño?

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

2. Escriba los 2 tipos o etapas del sueño.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

3. Mencione 3 beneficios que provee el descanso.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

4. ¿Cuánto tiempo de sueño requiere una persona adulta?

\_\_\_\_\_

5. Escriba 2 recomendaciones para dormir mejor.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

## Referencias

- <sup>1</sup>Marcos 6:31.
- <sup>2</sup>Foster, V. W. (1990). New Start. Weimar, CA: Weimar Institute, p. 60.
- <sup>3</sup>Hardinge, M. G. (1978). A Philosophy of Health. Loma Linda, California: School of Health, p. 21.
- <sup>4</sup>Ibidem.
- <sup>5</sup>Crane, M. G.; Foster, V. W.; Ish, J. L.; Lee, S.; Nixon, S.; Sturges, H. F.; Watts, D. R. (1988). Newstart Lifestyle Center Participant's Manual. Weimar, California: Weimar, *Rest and Stress*. p. 9.
- <sup>6</sup>Ibidem.
- <sup>7</sup>Hardinge, M. G. (1978). op.cit. p. 22.
- <sup>8</sup>Schneider, E. (1986). Naturama Enciclopedia Científica de Medicina Natural. (1a. ed. Vol. 1-2). Florida, E.U.A.: Asociación Publicadora Interamericana, p. 339.
- <sup>9</sup>Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). op.cit. p. 9.
- <sup>10</sup>McNeilus, M. A. (1994). God's Healing Way. Whalan, MN: Mercy Valley Farm, p. 20.
- <sup>11</sup>White, E. G. (1987). La Educación. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 201.
- <sup>12</sup>Schneider, E. (1986). op.cit. p.378.
- <sup>13</sup>Jones, L. H. (1989). Ocho Recursos para Vivir. Boise, Idaho: Publicaciones Interamericanas, p. 35.
- <sup>14</sup>Ibidem.
- <sup>15</sup>Jones, L. H. (1989). op.cit. p. 37.
- <sup>16</sup>Ibid. p. 39.
- <sup>17</sup>McNeilus, M. A. (1994). op.cit. p. 20.
- <sup>18</sup>Foster, V. W. (1990). op.cit. pp. 70,71.
- <sup>19</sup>Gormley, J. J. (1996). Caffeine. Better Nutrition. New York: Intertec Publishing.



## CAPITULO 2.7

P  
R  
O  
S  
A  
L  
D

"Si pudiéramos otorgarle a cada individuo la cantidad apropiada de nutrientes y ejercicio, ni muy poco ni demasiado, habríamos encontrado la forma más fiable para la salud".  
Hipócrates.

UTILIZANDO LO BUENO CON MODERACIÓN Y EVITANDO LO  
PERJUDICIAL

### INTRODUCCIÓN

La vida cotidiana se encuentra amenazada por exigencias al intelecto, el cuerpo, y el espíritu, a tal grado que resulta difícil vivir una vida equilibrada. Existe mucho de lo que es benéfico para la salud y otro tanto de lo que no beneficia, sino más bien, perjudica. Lo que debiera interesarnos es saber qué hacer con ambas cosas.

Hay elementos o recursos de la vida que aparentemente son apropiados para la salud pero en realidad no lo son. En este capítulo no vamos a discutir lo que parece ser bueno para un individuo y malo para otro, sencillamente, analizaremos las evidencias tal como las presenta la revelación bíblica y la luz de la ciencia acerca de la temperancia y los elementos benéficos y dañinos que la incluyen como el tabaco, alcohol, drogas, comida, descanso, etc.

En el dominio propio o voluntad, la debilidad humana es una realidad, y por lo tanto, abordamos algunos aspectos que fortalezcan esa área. "La vida es

cuestión del uso juicioso de los recursos que Dios nos ha provisto para usarlos y mantener nuestra salud".<sup>1</sup>

## **OBJETIVO**

Presentar el concepto de temperancia y sus implicaciones; mostrar las recompensas que se obtienen al vivir en forma temperante, y motivar un desarrollo saludable y equilibrado basado en el dominio propio.

## **FILOSOFÍA DE LA TEMPERANCIA**

### **Definición**

A la temperancia se le asocia con el concepto de moderación, templanza. White declara que la verdadera temperancia nos enseña a abstenernos completamente de todo aquello que es perjudicial y a utilizar moderadamente lo que es provechoso".<sup>2</sup>

La Enciclopedia Universal Ilustrada la define como "una de las cuatro virtudes cardinales, que consiste en moderar los apetitos y el uso excesivo de los sentidos, sujetándolos a la razón. Moderación, sobriedad y continencia".<sup>3</sup>

En resumen, temperancia es el uso moderado de lo bueno y la completa abstinencia de lo que es perjudicial.

### **Origen**

Dios procura el bienestar total del ser humano, eso lo ha llevado a tomar medidas protectoras en favor de la salud integral de sus amados hijos. Muestra de ello, la vemos en el principio de la existencia humana sobre esta tierra, cuando colocó en la mente de Adán y Eva el concepto de equilibrio, prevención

y preservación en el sólo concepto de temperancia: "La mujer respondió a la serpiente: 'Del fruto de los árboles del huerto podemos comer, pero del fruto del árbol que está en medio del huerto Dios dijo. 'No comáis de él ni lo toquéis, para que no muráis'"<sup>4</sup>

### Propósito

"Nuestro Padre Celestial envió con amor la luz de la reforma pro salud para preservarnos contra los males de la complacencia desenfrenada".<sup>5</sup> Uno de los elementos de ésta reforma es la temperancia.

La intemperancia ofrece un desequilibrio total. En cambio, la temperancia o aplicación del dominio propio, procura el equilibrio saludable con vigor físico, desarrollo mental, relaciones apropiadas y un deseo de adorar con un despertar espiritual.

### Reflexiones

Las leyes de la salud requieren dominio propio. Sin disciplina será imposible obedecer con éxito la instrucción acerca de las leyes que rigen la vida. Por lo tanto, la temperancia es un factor importantísimo y vital en esta vida y en la preparación para la venidera.<sup>6</sup>

La temperancia toca la puerta de la actividad de la vida. Por ejemplo, no sólo nos pregunta qué comemos sino por qué comemos eso. Investiga cuánto y cuándo come. Es el QUÉ, el CUÁNDO y el CUÁNTO de todo lo que hacemos. Está a nuestro lado las 24 horas del día. Es nuestro constante interrogador, demandando de la inteligencia que Dios nos ha dado las muchas y diversas

preguntas: ¿Hemos hecho suficiente trabajo físico? ¿Estamos trabajando en exceso? ¿Dedicamos suficiente tiempo a dormir? ¿Es nuestra alimento de alta calidad? ¿Es lo que necesitamos?

La temperancia no sólo trata lo físico, sino que penetra en las fases mentales y espirituales de la vida.<sup>7</sup>

## **EVITANDO LO PERJUDICIAL**

Las investigaciones realizadas a una variedad de individuos en diversas circunstancias, demuestran la lógica aparición de enfermedades debidas al consumo o uso de recursos clasificados como perjudiciales para la salud.

Por ejemplo, Filiberti<sup>8</sup> comenta que algunos otros factores aparte de la dieta, como el hábito de fumar, consumo de alcohol, factores endógenos y de ocupación, son conocidos como elementos involucrados en las causas de algunos tipos de cáncer. En otras palabras, trastornan la salud.

Veamos entonces aquellos elementos que son verdaderamente perjudiciales para la salud y que deben evitarse.

### **Cafeína**

Sasson nos da una explicación clara y sencilla de la cafeína y el papel que juega en el organismo humano.

La cafeína pertenece al grupo de las xantinas, que son compuestos estimulantes del sistema nervioso. Además de su presencia en el café, el té y el chocolate, la cafeína y otras xantinas, como la teofilina, entran en la composición de los numerosos medicamentos que se prescriben para combatir la jaqueca, aumentar la diuresis, suprimir el apetito, acelerar el ritmo cardiaco o luchar contra las crisis asmáticas (teofilina)... Puede aumentar la irritabilidad, la ansiedad y provocar perturbaciones del sueño.<sup>9</sup>

La cafeína es la droga que más se consume en el mundo; hay estudios que indican que al dejar de consumirla provoca un síndrome de abstinencia que se identifica por dolor de cabeza, fatiga, y somnolencia que se presentan de doce a veinticuatro horas después y se prolongan hasta por una semana.<sup>10</sup>

Veamos algunos efectos negativos de la cafeína.<sup>11</sup>

- Interfiere con la adenosina, una sustancia química del cerebro que normalmente tiene un efecto calmante.

- Aumenta los niveles corporales de la enzima lactasa, induciendo ataques de pánico en alguien que sufra de desórdenes de pánico.

- Incrementa significativamente la presión arterial y consecuentemente, el riesgo de derrame cerebral.

- Los bebés de madres que consumen café durante el embarazo, pueden hacerse adictos a la cafeína antes de su nacimiento.

- Algunos de los componentes del café causantes de cáncer más peligrosos son: cafeína, creosato, pimidina, alquitranes e hidrocarbones aromáticos policíclicos.

- Interrumpe la calidad del sueño, es un causante de la perturbación en el dormir.

- Contribuye a la pérdida de hierro y zinc. Y debido a que el café es un diurético, el calcio, potasio, magnesio y sodio se excretan en la orina antes de que puedan ser utilizados.

"El riesgo de contraer una enfermedad del corazón es tres veces superior

en los que beben más de cinco tazas al día que en los que no lo hacen".<sup>12</sup>

Un buen sustituto del café con cafeína es el café de cereales.

## Tabaco

En 1905, Elena White escribió:

El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos... es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio. Excita y después paraliza los nervios. Debilita y nubla el cerebro. A menudo afecta los nervios más poderosamente que las bebidas alcohólicas. Es un veneno más sutil, y es difícil eliminar sus efectos del organismo. Su uso despierta sed de bebidas fuertes, y en muchos echa los cimientos del hábito de beber alcohol.<sup>13</sup>

Mucha gente está suicidándose con este hábito malsano. Se estima que la prevalencia del hábito del consumo de cigarrillos en México es de un 37% en hombres y 17% en mujeres.<sup>14</sup> "70 mexicanos mueren diariamente a causa de problemas relacionados con el tabaquismo".<sup>15</sup>

El humo del cigarrillo como factor de riesgo para padecimientos como bronquitis crónica, coronariopatías, enfisema pulmonar, cáncer de boca, garganta, pulmón, páncreas, vejiga y riñón, no se limita al consumo directo, sino que el tabaquismo pasivo (de segunda mano o involuntario), definido como la exposición involuntaria y repetida al humo del tabaco sufrida por personas no fumadoras, también se ha asociado con trastornos semejantes a los de sujetos fumadores.<sup>16</sup>

Forrest descubrió después de una interesante investigación, que existe una gran diferencia de estrés mental entre fumadores y exfumadores con aquellos que nunca fumaron.<sup>17</sup>

En realidad, se necesita realizar más trabajo encauzado hacia el mejoramiento de los programas para dejar de fumar; de otra forma, habrá mayor aniquilación de individuos prisioneros del terrible vicio del fumar.

Es reconfortante saber sin embargo, que siempre hay esperanza y bendiciones en el dejar de fumar. Boyle declara:

El hábito de fumar tabaco se mantiene claramente como la causa más importante de cáncer; nunca es tarde para dejar de fumar: dejar de hacerlo aún en la etapa de la mediana edad, antes de la aparición de un daño serio, tiene un efecto benéfico sobre la esperanza de vida, es decir, en la prolongación de los años de existencia.<sup>18</sup>

### Alcohol

Elena White escribió en 1871 que "el alcohol y el tabaco contaminan la sangre de los hombres y miles de vidas se sacrifican anualmente a estos venenos".<sup>19</sup>

Dios es sabio cuando nos dice: "Ni tu ni tus hijos beberéis vino ni sidra... no sea que muráis. Decreto perpetuo para todas vuestras generaciones".<sup>20</sup> El punto aquí es el sentido de la palabra vino, en este texto se refiere a una bebida fermentada o con alcohol.

Entre otros daños, el alcohol es un importante originador de varios tipos de cáncer.<sup>21</sup>

Tiene un efecto profundo sobre el cerebro y el cuerpo de un individuo. El alcohol, es absorbido dentro de la circulación sanguínea a través de las paredes del estómago e intestinos. El torrente sanguíneo transporta el alcohol hacia el hígado, corazón y cerebro, órganos que reciben lamentables alteraciones.

## Otros

Existen otros elementos perjudiciales para la salud, que no son menos importantes que los anteriores y que por lo tanto se les menciona en esta sección.

El uso de las drogas, como la marihuana; inhalación de solventes, drogas depresoras, drogas estimulantes, narcóticos y alucinógenos, son ampliamente utilizados entre las personas de sexo masculino en México.

A veces somos intemperantes con el uso de medicamentos que contienen diversas clases de drogas.

Las drogas deben de usarse cada vez menos, y depender cada vez más de los agentes higiénicos, entonces la naturaleza responderá a los médicos de Dios... Aquellos que persisten en el uso del té, del café y de la carne sentirán la necesidad de las drogas, pero podrían recuperarse sin un grano de medicina si obedecieran las leyes de la salud, las drogas raramente necesitan usarse.<sup>23</sup>

También la intemperancia en el comer produce serias consecuencias.

A menudo esta intemperancia se manifiesta en el acto, en forma de dolor de cabeza, indigestión y cólicos. Se ha puesto una carga en el estómago de la cuál éste no se puede hacer cargo, y sobreviene una sensación de opresión. La cabeza está confundida, el estómago está en rebelión... los órganos de la digestión pierden su fuerza vital. El fundamento de la maquinaria humana resulta gradualmente minado, y la vida se hace muy desagradable.<sup>24</sup>

## USO MODERADO DE LO BUENO

Los excesos, aún en las cosas buenas, como el sol, la alimentación, el trabajo, el descanso, etc., pueden llegar a perturbar la salud física, mental, social y espiritual.

El uso de los recursos naturales provistos por Dios suplen las



necesidades fisiológicas para resistir las enfermedades y mantener la salud. "Practicados dentro de los límites fisiológicos, ni mucho ni muy poco, no pueden hacer daño sino solamente bien ¡Su uso juicioso no produce efectos colaterales!".<sup>25</sup>

Por ejemplo, debiéramos poner mucho cuidado a la forma y cantidades con que nos alimentamos.

Cultivad el dominio propio. Someted vuestros apetitos a la razón. No maltratéis vuestro estómago recargándolo de alimento; pero no os privéis tampoco de la comida sana y sabrosa que necesitáis para conservar la salud.<sup>26</sup>

"La moderación en el comer se recompensa con vigor mental, y también ayuda a reformar las pasiones".<sup>27</sup>

## **DOMINIO PROPIO Y VOLUNTAD**

Con el fin de lograr un equilibrio sano, debiéramos analizar aquellos elementos que nos atraen y que perjudican nuestra salud, "el tentado necesita comprender la verdadera fuerza de la voluntad. Ella es el poder gobernante en la naturaleza del hombre, la facultad de decidir y elegir. Todo depende de la acción correcta de la voluntad".<sup>28</sup> Si al poder que uno tiene de usar y disponer de lo suyo le llamamos dominio, entonces la voluntad es hermana gemela del dominio propio.

"Uno de los efectos más deplorables de la apostasía original (en el Edén) fue que el hombre perdió el poder de controlarse a sí mismo. Sólo al recobrar este poder puede haber verdadero progreso".<sup>29</sup>

Es un asunto de dominio, las influencias nos amenazan cada vez con

mayor insistencia, pero nuestra voluntad es tan fuerte como nosotros deseamos que sea o tan débil como lo decidamos. "Si haces lo bueno ¿no serás acepto? Pero si no obras el bien, el pecado está a la puerta deseando dominarte. Pero tú debes dominarlo".<sup>30</sup>

El uso de la voluntad y el control son los útiles que deben usarse, y éstos deben ejercitarse diariamente en relación con nuestras elecciones de comida y bebida, el equilibrio entre el ejercicio y el descanso, y los otros elementos del estilo de vida. Los pequeños asuntos de la vida diaria proveen el mejor campo para ejercitarse en el desarrollo del carácter.<sup>31</sup>

En verdad, nuestra naturaleza humana ampliamente inclinada hacia el desequilibrio, la indisciplina y la intemperancia, no puede triunfar por sí misma. Pero gracias a Dios, tenemos en Cristo un ejemplo que nos motiva y nos hace triunfadores sobre cualquier situación por la que con nuestras propias fuerzas no lograríamos el éxito deseado.

De todas las lecciones que se desprenden de la primera gran tentación de nuestro Señor, ninguna es más importante que la relacionada con el dominio de los apetitos y pasiones. En todas las edades, las tentaciones atrayentes para la naturaleza física han sido las más eficaces para corromper y degradar a la humanidad. Mediante la intemperancia, Satanás obra para destruir las facultades mentales y morales que Dios dio al hombre como un don inapreciable. Así viene a ser imposible para los hombres apreciar las cosas de valor eterno. Mediante la complacencia de los sentidos, Satanás trata de borrar del alma todo vestigio de la semejanza divina.<sup>32</sup>

El ejemplo de Cristo demuestra que nuestra única esperanza consiste en sujetar los apetitos y pasiones, a la voluntad de Dios.

Mientras estemos unidos con él por la fe, el pecado no tendrá dominio sobre nosotros. Dios extiende su mano para alcanzar la mano de nuestra fe y dirigirla a asirse de la divinidad de Cristo, a fin de que nuestro carácter pueda alcanzar la perfección.<sup>33</sup>

## ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES

1. Manténgase alejado de todo aquello que es perjudicial para su salud y la de los que le rodean.
2. Evite el uso del alcohol, drogas, tabaco y bebidas con cafeína.
3. Comparta el conocimiento aprendido con personas que considere necesiten ayuda respecto a este tema.
4. Deposite su dominio y voluntad en manos de la voluntad y el dominio de Dios. No se preocupe, no perderá su individualidad, ganará un carácter refinado.
5. Sea equilibrado con las cosas buenas que consume o practica, evite los excesos.

## AUTOEVALUACIÓN

1. Escriba con sus propias palabras la definición de temperancia:

---

---

2. ¿Qué es dominio propio?

---

---

3. Mencione 3 efectos negativos de la cafeína.

- a. 

---
- b. 

---
- c. 

---

4. Mencione 2 efectos negativos del hábito de fumar.

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

5. ¿Quién está listo para ayudarnos a fortalecer nuestro dominio propio y voluntad? \_\_\_\_\_

## **Referencias**

- <sup>1</sup>Adams, E. (1993). *Elena de White y el Mensaje de Salud Adventista*. En William e Yvone M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 5-1 - 5-15). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 5-10.
- <sup>2</sup> White, E. G. (1949). Temperance. Mountain Vieww, California: Pacific Press, Temperance title page.
- <sup>3</sup>Espasa-Calpe. (1974). Enciclopedia Universal Ilustrada. Tomo 60. Madrid: Espasa-Calpe, S. A.
- <sup>4</sup>Génesis 3:2.3.
- <sup>5</sup>White, E. G. (1988). Conducción del Niño. Bogotá: Asociación Editorial Interamericana, p. 434.
- <sup>6</sup>Hon, E. W. Un Llamado al Ministerio Personal. The Eusey Press. Institute.
- <sup>7</sup>Ibid. pp. 178, 179.
- <sup>8</sup>Filiberti, R., Kubik, A., Reissigova, J., Merlo, F., Bonassi, S. (1995). Cancer, Cardiovascular Mortality, and Diet in Italy and the Czech Republic. [Disco Compacto]. Neoplasma; 42 (5): 275-83. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- <sup>9</sup>Sasson, A. (1993). La Alimentación del Hombre del Mañana. Barcelona: Edit. Reverté, S. A. UNESCO, pp.178,179.
- <sup>10</sup>----- (1995). El Café: La Droga que Más se Consume. p. 108. Prescripción Médica. 18, 214, p.13.
- <sup>11</sup>Gormely, J. J. (1996). Non-organic Cofee Provides False Hope if you Want an Energy Boost. Better Nutrition. 58, 5, p. 16.
- <sup>12</sup>Sasson, A. (1993). op.cit. p. 108.
- <sup>13</sup>White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, pp. 251,252.
- <sup>14</sup>----- (1996). Tabaquismo. Prescripción Médica. 19, 219, p. 16.
- <sup>15</sup>----- (1996). Secc. B. p. 1. Pulso. 1 Jun.
- <sup>16</sup>----- (1996). Tabaquismo. op.cit. p.16.
- <sup>17</sup>Forrest, D., Horsley, S., Roberts, E., Barrow, S. (1995). Factors Relating to Smoking and Pregnancy in the North Western Region. [Disco Compacto]. J-Public-Health-Med. 17, (2): 205-10. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.

- <sup>18</sup>Boyle, P., Veronesi, U., Tubiana, M., Alexander, F.E. et-al. (1995). European School of Oncology Advisory Report to the European Commission for the "Europe Against Cancer Programme" European Code Against Cancer. [Disco Compacto]. Eur-J-Cancer. 31A, (9): 1395-405. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- <sup>19</sup>White, E. G. (1949 ). op.cit. p. 57.
- <sup>20</sup>Levítico 10:9.
- <sup>21</sup>Boyle, P., Veronesi, U., Tubiana, M., Alexander, F.E. et-al. (1995). op.cit.
- <sup>22</sup>Organización Panamericana de la Salud (OPS). (1990). Las Condiciones de la Salud en las Américas. OPS. Publicación Científica No. 524, Vol. 2, p. 122.
- <sup>23</sup>White, E. G. (1989). Consejos Sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 261.
- <sup>24</sup>White, E. G. (1968). Consejos sobre el Régimen Alimenticio. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, pp. 119,120.
- <sup>25</sup>Hardinge M. G. (1993). *Terapia Adventista.* En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 6-1 - 6-16). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p.6-10.
- <sup>26</sup>White, E. G. (1975). op.cit. p. 248.
- <sup>27</sup>Ibid. p. 237.
- <sup>28</sup>Ibid. p. 131.
- <sup>29</sup>Ibid. p. 91.
- <sup>30</sup>Génesis 4:7.
- <sup>31</sup>Dysinger, P. W. (1993). *El Significado Espiritual de la Salud.* En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 2-1 - 2-18). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International, p. 2-13.
- <sup>32</sup>White, E. G. (1955). El Deseado de Todas las Gentes. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana, p. 97.
- <sup>33</sup>Ibid. p.97.

## CAPÍTULO 2.8

P  
R  
O  
S  
A  
L  
U

"Todo aquel que consagra su cuerpo, su alma y su espíritu al servicio de Dios recibirá continuamente nuevo caudal de poder físico, mental y espiritual".<sup>1</sup>

Elena White.

### DEPOSITANDO TODA SU CONFIANZA EN DIOS

#### INTRODUCCIÓN

Lo más trágico que le podría suceder a la raza humana, sería la separación eterna de un Dios amante, tierno y compasivo. Es reconfortante saber que eso no puede ocurrir. La presencia de Dios entre sus hijos es una promesa fiel y verdadera "Dios no es hombre, para que mienta, ni hijo de hombre para que se arrepienta. Cuando él dice algo, lo realiza. Cuando promete algo, lo cumple".<sup>1</sup>

Dios se encarnó, en la persona de Cristo vino para darnos ejemplo de integridad; sus pensamientos, actitudes, semblante y devoción, nos hablan de una vida saludable. "Y Jesús crecía en sabiduría, en estatura, y en gracia ante Dios y ante los hombres".<sup>2</sup> Esa es la salud integral a la cual todos deberíamos aspirar.

Podemos aspirar a grandes cosas, pero sin una esperanza firme en Dios, la vida no tendría sentido; los problemas, enfermedades, angustias,

desesperación, privaciones, limitaciones, etc., nos podrían dirigir con facilidad a una condición peor de la que a veces nos encontramos, es decir, hacia la infelicidad.

Vivir la experiencia cotidiana de un estilo de vida saludable es asegurar nuestra salud. "La verdadera salud sólo se alcanza con una plena restauración del vínculo entre el hombre y Dios, roto por causa de la desobediencia".<sup>3</sup>

El mismo poder que sostiene a la naturaleza está también trabajando en el ser humano. En Dios vivimos, y nos movemos, y existimos (Hechos 17:28). El corazón que late, el pulso persistente, cada nervio y cada músculo en el organismo vivo, se mantienen en orden y en actividad por el poder de un Dios infinito.<sup>4</sup>

Nuestra existencia depende de Dios, nuestra felicidad está en sus manos. En él hay victoria asegurada. Deposite entonces toda su confianza en Dios.

## **OBJETIVO**

Llevar al lector a considerar los gozos de nuestra fe, confianza y obediencia a Dios, con el fin de hallar salud para nuestro cuerpo, mente, relaciones y espíritu.

## **RELIGIÓN EN LA SALUD**

Cuando la religión de una persona juega un papel preponderante en sus hábitos de vida saludable entonces, ese individuo empieza a disfrutar de "vida en abundancia".<sup>5</sup>

La religión había permanecido hasta hace poco como un tópico del cual no debiera hablarse, sin embargo, últimamente se le ha dado la debida

importancia dentro del área de la salud.<sup>6</sup>

Los investigadores noruegos Waaler y Hjort, cuentan que su interés en la salud adventista lo despertó una persona saludable de 98 años de edad en un hogar para ancianos donde uno de ellos trabajaba como médico de cabecera. "Esta paciente estaba convencida que su Religión adventista explicaba su extraordinaria buena salud".<sup>7</sup>

En el departamento de psiquiatría y comportamiento humano de la Universidad de California, se descubrió que los ancianos tienen mayor sentido de control en su vida saludable cuando tienen la creencia en un poder de lo alto o sea, Dios; y quienes no lo creen así, experimentan un sentimiento negativo de control sobre su salud.<sup>8</sup>

Un descubrimiento similar se realizó en el Centro de Estudios de la Universidad de Toronto, en donde se observó que existe, entre los ancianos, un grupo que prefiere dejar la decisión de su futuro respecto a su salud, en manos del personal médico y de Dios.<sup>9</sup>

La creencia en un poder supremo, sobrenatural y poderoso es inherente en cada ser humano. Aprovechemos ese lado de nuestra naturaleza y reconozcamos que en Dios está segura nuestra vida, nuestra salud, nuestro futuro.

Confía en Jehová con todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia inteligencia.  
Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus sendas.  
No seas sabio en tu propia opinión: teme a Jehová y apártate del mal, porque será medicina para tu carne y refrigerio para tus huesos.<sup>10</sup>



## CONFIANDO EN DIOS

Para lograr la verdadera salud física y espiritual, debiéramos aceptar que existe la importante necesidad de restaurar ese vínculo entre nosotros y Dios con el fin de acortar distancias y ganarle terreno al enemigo. "La enfermedad, el sufrimiento y la muerte son obra de un poder antagónico. Satanás es el destructor; Dios es el Restaurador".<sup>11</sup>

El gran problema de los que no confían ni colocan su esperanza en Dios, es que constantemente experimentan inseguridad e incertidumbre.

Por esa razón, es importante decidir entre el natural pesimismo del hombre, cuando se siente huérfano en el inmenso universo del que forma parte irrenunciable, o la estimulante esperanza que nace en un corazón afirmado en la garantía íntima de una vida trascendente, llena de salud.

Todos sabemos que vivir sin esperanza es no vivir. Un presente sin esperanza de futuro no tiene alicientes. Todos deseamos un mundo mejor, una vida más productiva, paz, liberación de la angustia, de los odios, de la miseria, de la enfermedad física y mental.

Jesús dijo "... en el mundo tendréis aflicción. Pero tened buen ánimo, yo he vencido al mundo".<sup>12</sup> Dios mismo ha establecido los fundamentos de la esperanza; quien espera en alguien es porque confía. Si confiamos en sus promesas, el porvenir dejará de asustarnos. Ya lo dijo el salmista: "Envió su Palabra, los sanó, y los libró de su ruina".<sup>13</sup>

Quien espera cree en el porvenir, se alegra por el mañana y aguarda

confiado lo que el futuro le depara. "Esperanza hay también para tu futuro -dice el Eterno-, ...".<sup>14</sup> Sin confiar siempre se teme lo peor. Pero la confianza comunica al hombre una energía que le transforma, "yo te enviaré sanidad, y sanaré tus heridas -dice el Eterno-,....".<sup>15</sup>

Confiar en Dios ¡qué responsabilidad! pero ¡qué privilegio! Su vida nos garantiza las victorias necesarias. El es quien nos dá sabiduría y entendimiento de las cosas que nos pueden beneficiar, nos otorga la paciencia requerida con el fin de que nuestro carácter llegue a ser como el suyo, fortalece nuestra voluntad y nos capacita para que vivamos un estilo de vida saludable.

La obediencia a las leyes naturales es el resultado de una vida consagrada a Dios, es decir, una consecuencia natural de depositar toda nuestra confianza en sus manos. Y esa obediencia promoverá el vigor físico, fortalecerá el poder mental y moral, en todo aquel que así lo decide.

En su ministerio terrenal, Jesús dedicó la mayor parte de su tiempo a sanar, intervino con distintas clases de personas y atendió variadas enfermedades. En cada sanamiento milagroso, Cristo dejaba muy claro en la mente de los sufrientes el papel de la fe y la confianza en el poder divino.

Por ejemplo, en la experiencia cuando Jesús le devolvió la vista al ciego, no solamente vemos la utilización de los remedios naturales,<sup>16</sup> sino también el rol que juega la fe en el proceso de sanidad. "Y le dijo: 'Ve, lávate en el estanque de Siloé'... Y el ciego fue, se lavó, y regresó viendo".<sup>17</sup> Este hombre obedeció la orden de Jesús porque confiaba en que él podía sanarle, y así

sucedió.

Lo esencial para el creyente es su entrega completa a Dios, porque todo depende de él. En Jesús, el cristianismo y nuestra esperanza encuentran su verdadera consistencia, sin él, todo se derrumba.

Jesús, es un mediador que nos comprende. Ha vivido entre nosotros, como un ser humano, ha conocido nuestras alegrías, nuestros sufrimientos y nuestras tentaciones. Conoce nuestras necesidades y se preocupa por suplirlas.

Así, por cuanto los hijos participan de carne y sangre, él también participó de lo mismo, para destruir por la muerte al que tenía el imperio de la muerte, a saber, al diablo.

Y librar a los que por el temor de la muerte estaban por toda la vida sujetos a servidumbre.

Porque de cierto, no vino para ayudar a los ángeles, sino a los descendientes de Abrahán.

Por eso, debía ser en todo semejante a sus hermanos, para venir a ser compasivo y fiel Sumo Sacerdote ante Dios, para expiar los pecados del pueblo. Y como él mismo padeció al ser tentado, es poderoso para socorrer a los que son tentados.<sup>18</sup>

En verdad ¡el amor de Dios es maravilloso! No estamos a la deriva, no estamos solos, no tenemos razón alguna para vivir sin esperanza y confianza en un Dios Todopoderoso.

Reconozcamos que un trabajo egoísta, realizado por nosotros mismos, con nuestras propias fuerzas, no puede ayudarnos mucho para experimentar la verdadera salud; pero Jesús sí puede llenar el vacío del corazón y traer a nuestra vida paz, salud y salvación.

### **UNA VIDA ESPIRITUAL SALUDABLE**

Con el fin de experimentar la satisfacción plena de la existencia, debiera

incluirse un patrón espiritual saludable que garantice y apoye un estilo de vida óptimo.

La salud espiritual es sencillamente el desenvolvimiento de una actitud devocional que sigue la voluntad de Dios para la vida. Es la conexión permanente entre Dios y el hombre en una relación de amor con propósitos de salvación.

"Y Jesús crecía... en gracia ante Dios".<sup>20</sup> Crecimiento espiritual; una vida espiritual saludable.

Para lograr este ideal considere las siguientes sugerencias:

1. Procure amar siempre al Señor como Creador y Redentor, y confiar en sus promesas.

Es el único que puede traer paz a nuestra vida. "Muchas aflicciones puede tener el justo, pero de todas lo libra el Señor. El guarda todos sus huesos, ni uno será quebrado".<sup>21</sup>

"La paz os dejo, mi paz os doy. Os la doy, no como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".<sup>22</sup>

2. Realice un servicio de amor a su prójimo.

"El que sacia a otros, él también será saciado".<sup>23</sup>

En el momento que inicia su actitud de servicio al cuidado de los necesitados, su vida se torna satisfecha y feliz.

3. Ore, ore y no deje de orar.

Le ayudará a obtener sabiduría y experimentará la paz que anhela y

necesita.

"Echando toda ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros".<sup>24</sup>

#### 4. Sostenga una confianza plena en los consejos de Dios.

Déjese guiar por los caminos de Cristo. "Reconócelo en todos tus caminos y él enderezará tus veredas. No seas sabio en tu opinión, venera al Señor y apártate del mal; y eso traerá salud a tu cuerpo, y fortaleza a tus huesos".<sup>25</sup>

#### 5. Aliméntese con el alimento espiritual cotidiano.

Lea su Biblia, es una lámpara que no sólo alumbró su camino sino que también consuela, reconforta, anima e instruye en toda buena obra. Un excelente alimento.

Ore, es la respiración que el alma necesita.

Testifique compartiendo lo que Jesús le enseña, es el ejercicio que fortalecerá su vida espiritual

#### 6. Libérese de los sentimientos de culpa.

Confiese sus pecados al Señor y pida perdón a su prójimo.

Tenga fe en Cristo. A través de nuestra fe en él podemos vivir vidas que le agraden.

"Venid a mí todos los que estáis fatigados y cargados y yo os haré descansar".<sup>26</sup>

#### 7. Únase a la adoración colectiva a Dios en el día de reposo.

"Y Dios bendijo al séptimo día, y lo santificó, porque en él reposó de toda

la obra que había hecho en la creación".<sup>27</sup>

Aceptemos la invitación de Jesús. "Venid aparte, a un lugar tranquilo, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, que ni para comer tenían tiempo".<sup>28</sup>

8. Disfrute de una vida espiritual satisfactoria y trascendente.

No haga de su espiritualidad una carga más. Disfrútela, gócese en el Señor Jesucristo.

## **ACTIVIDADES Y RECOMENDACIONES**

1. Comparta el tema de la esperanza con aquellas persona que sienta que lo necesitan.

2. No empiece ni termine cada día de su vida, sin la plena seguridad de haber estado en relación devocional con Dios.

3. Cada vez que practique cualquiera de las recomendaciones ofrecidas en cada una de los capítulos anteriores, ore a Dios y pídale su bendición.

4. Escudriñe la Biblia, trate de identificar todo aquello que tenga que ver con la fe, la confianza y la esperanza, en relación con la salud.

5. Pídale a Dios sabiduría y capacidad para poder llevar a cabo un estilo de vida saludable en el marco de los ocho recursos naturales.

## **AUTOEVALUACIÓN**

1. ¿Qué papel juega la religión en la salud de las personas?

---

2. ¿Qué asunto importante debiera restaurarse entre Dios y el ser

humano?

---

3. Cuando damos muestras de confianza en Dios ¿Qué podemos esperar de él?

---

4. Mencione 3 sugerencias ofrecidas en el capítulo para fortalecer la vida espiritual saludable:

a. \_\_\_\_\_

b. \_\_\_\_\_

c. \_\_\_\_\_

5. Cuando Jesús le dijo al ciego "ve y lávate", ¿Cuál fue la respuesta del ciego?

---

## Referencias

<sup>1</sup> White, E. G. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas, p. 116.

<sup>2</sup>Números 23:19.

<sup>3</sup>Lucas 2:52.

<sup>4</sup>Mayer, E.T. (1992). *Trampas de Satanás en el Área de la Salud*. Revista Adventista. Diciembre, p. 30.

<sup>5</sup>White, E. G. (1963). Medical Ministry. Boise, Idaho: Pacific Press Publishing, p. 8.

<sup>6</sup>Juan 10:10.

<sup>7</sup>Jones, T. L. (1995). Religion's Role in Health. What's God Got To Do With It? [Disco Compacto] Tex-Med; 91,(12);24-9. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.

<sup>8</sup>Strahan, M., Stanton, H. y Fraser, G. (1993). *Estudios Adventistas Sobre la Salud*. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 8-1 -8-26). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.

- <sup>9</sup>Shapiro, DH, J. R., Sandmau, C. A., Grossmau, M., Grossmau, B. (1995). Aging and Sense of control. [Disco Compacto]. Psychol- Rep; 77,(2); 616-8.  
Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/-96-5/96.
- <sup>10</sup>Kelner, M. (1995). Activists and Delegators: Elderly Patients' Preferences about Control at the End of Life. [Disco Compacto] Soc-Sci-Med: 41,(4): 537-45.  
Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5-/96.
- <sup>11</sup>Proverbios 3:5. (Reina.Valera Actualizada).
- <sup>12</sup>White, E. G. (1963). op.cit. p.11.
- <sup>13</sup>Juan 16:33.
- <sup>14</sup>Salmos 107:20.
- <sup>15</sup>Jeremías 31:17.
- <sup>16</sup>Jeremías 30:17.
- <sup>17</sup>Juan 9: 5-7.
- <sup>18</sup>Juan 9:7.
- <sup>19</sup>Hebreos 2:14-18.
- <sup>20</sup>Lucas 2:52.
- <sup>21</sup>Salmo 34:19,20.
- <sup>22</sup>Juan 14:27.
- <sup>23</sup>Proverbios 11:25.
- <sup>24</sup>1 Pedro 5:7.
- <sup>25</sup>Proverbios 3:6-8.
- <sup>26</sup>Mateo 11:28.
- <sup>27</sup>Génesis 2:3.
- <sup>28</sup>Marcos 6:31.



## BIBLIOGRAFÍA

- Adams, E. (1993). *Elena de White y el Mensaje de Salud Adventista*. En Williame Yvone M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 5-1 - 5-15). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.
- Alvarez Alva, R. (1991). Salud Pública y Medicina Preventiva. México D. F.: El Manual Moderno, S. A. de C. V.
- American Running and Fitness Association. (1996). *Drink Up... Your Performance Depends on it! Vibrant Life*. March/April, 28-29.
- Andersen, L. F., Nes, M., Sandstand, B., Bjerneboe, G. E., Drevon, C. A. (1995). Dietary Intake Among Norwegian Adolescents. [Disco Compacto] *Fur-J-Clin-Nutr*; 49, (8); 555-64. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- Azizi, B. H., Zulkifli, H. L., Kasim, S. (1995). Indoor Air Pollution and Asthma in Hospitalized Children in a Tropical Environment. [Disco Compacto] *J-Asthma*; 32, (6); 413-8. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Bailey, R. N. (1995). Community- Oriented Primary Care Programs. [Disco Compacto] *J-Am-Optom-Assoc*; 66,(19); 631-3. Extracto de: Archivo Silver Platter: Medline: 1/96-5/96.
- Baldwin, B. E. (1992). *Exercise, Sunshine and Fresh Air*. The Journal of Health and Healing. 16,1, 1-3.
- Ballor, D. L., Harvey, Berino, J., Ades, P. A. (1995). A Healthy Lifestyle is the Treatment of Choice for Obesity in Coronary. [Disco Compacto] *J-Cardpulum-Rehabil*. Jan-Feb; 15,(1); 14-8. Extracto de : Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Bartkowiak, Z. (1995). Health Promotion in Polish Schools. [Disco Compacto] *Gesundheitswesen*; 57,(11); 738-40. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Boyle, P., Veronesi, U., Tubiana, M., Alexander, F.E. et-al. (1995). European School of Oncology Advisory Report to the European Commission for the "Europe Against Cancer Programe" European Code Against Cancer. [Disco Compacto]. *Eur-J-Cancer*. 31A, (9): 1395-405. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- Brownson, R. C., Koffman, D. M., Novotny, T. E., Hughes, R. G., Eriksen, M. P. (1995). Enviromental and Policy Interventions to Control Tobacco Use and Prevent Cardiovascular Disease. [Disco Compacto] *Health-Educ-Q*; 22, (4); 478-98. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.

- Calderón, M. B. (1992). Sociomedicina. México: Méndez Editores S. A. de C. V.
- Cooper, K. H. (1983). The Aerobics Program for Total Well-Being. Toronto: Bantam Books.
- Crane, M. G., Foster, V. W., Ish, J. L., Lee, S., Nixon, S., Sturges, H. F., Watts, D. R. (1988). Newstart Lifestyle Center Participant's Manual. Weimar, California: Weimar.
- Dail, C.W. y Thomas, C.S. (1985). Manual de Hidroterapia. Banning, California: Preventive Health Care and Education Center.
- Damgaard-Nielsen, G; Alarie, Y; Melchior-Poulsen, O; Andersen-Nexo, B. (1995). Possible Mechanisms for the Respiratory Effects of Noncarcinogenic Indoor-Climature Pollutants and Bases for their Risk Assessment. [Disco Compacto] Scand- J- Work- Environ- Health. Jun; 21, (3);165-78. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- de la Torre, A. (1996). ¿Medicina Natural o Naturismo? Montemorelos, N.L.:
- Dowse, G. K., Gareeboo, H., Alberti, K.G., Zimmet, P., Toumilehto, J., Purran, A., Fareed, D., Chitson, P., Collins, V. R., et-al. (1995). Changes in Population Cholesterol Concentrations and Other Cardiovascular Risk Factor Levels After Five Years of the Non- Communicable Disease Intervention Programme in Mauritius. Mauritius Non- Communicable Disease Study Group. [Disco Compacto] BMJ. Nov 11; 311, (7015): 1255-9. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- Dysinger, P. W. (1993). *El Significado Espiritual de la Salud*. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 2-1 - 2-18). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.
- Dysinger, P. W. (1993). *¿ De Dónde Hemos Venido... y a Dónde Vamos?* En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 4-1 - 4-20). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.
- Escamilla, C. (1995). Factores de Riesgo de la Enfermedad Cardiaca Coronaria. Montemorelos, N.L.: Universidad de Montemorelos. Proyecto.
- Etzel, R. A. (1995). Indoor Air Pollution and Childhood Asthma; Effective Environmental Interventions. [Disco Compacto] Environ-Health-Perspect. Sep; 103 Suppl 6; 55-8. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Facchini, G. (1993). *Las Grasas un Factor de Riesgo que Necesitamos Considerar*. Revista Adventista. Junio, 23-24.
- Filiberti, R., Kubik, A., Reissigova, J., Merlo, F., Bonassi, S. (1995). Cáncer, Cardiovascular Mortality, and diet in Italy and the Czech Republic. [Disco Compacto]. Neoplasma; 42 (5): 275-83. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Forrest, D., Horsley, S., Roberts, E., Barrow, S. (1995). Factors Relating to Smoking and Pregnancy in the North Western Region. [Disco Compacto]. J-Public-Health-Med. 17, (2): 205-10. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Foster, V.W. Sunlight. (paper).

- Foster, V. W. (1990). New Start. Weimar, CA: Weimar Institute.
- Franklin, B. A. (1994). Putting the 'Risk of Exercise' in Perspective. Fitness Management. 10, 2, 28-31.
- Galuzova, V. G., Novikova, T.A., Korneeva, N.L., Koshkina, O.V. (1995). Evaluation of Health Status of Agricultural Machine Operators and Agriculture Students. [Disco Compacto] Med-Tr- Prom- Ekol. (8): 7-10. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Gormely, J. J. (1996). Non-organic Cofee Provides False Hope if you Want an Energy Boost. Better Nutrition. 58,5, p. 16.
- Hardinge M. G. (1993). Terapia Adventista. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 6-1 - 6-16). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.
- Hardinge, M. G. (1978). A Philosophy of Health. Loma Linda, California: School of Health.
- Hawlitshchek, J.(1995). Fitness 2000 and Beyond. (paper).
- Heavey, B. (1996). Baje su Colesterol (o elimínelo). Hombre Saludable. 3,1, 30-35.
- Henao L. J. El Agua ¿Cómo nos Afecta su Dureza? Dinámica. 4-7.
- Hon, E. W. Un Llamado al Ministerio Personal. The Eusey Press.
- Jones, L. H. (1989). Ocho Recursos para Vivir. Boise, Idaho: Publicaciones Interamericanas.
- Jones, T. L. (1995). Religion's Role in Health. What's God Got to Do With It? [Disco Compacto] Tex-Med; 91,(12);24-9. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Keating, J.C. Jr., Green, B.N., Johnson, C.D. (1995). "Research" and "Science" in the First Half of thr Chiropractics Century. [Disco Compacto] J-Manipulative-Physiol- Ther; 18,(6); 357-78. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Kelner, M. (1995). Activists and Delegators: Elderly Patients' Preferences about Control at the End of Life. [Disco Compacto] Soc-Sci-Med: 41,(4): 537-45. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5-/96.
- Kyngas, H., Barlow, J. (1995). Diabetes: an Adolescent's Perspective. [Disco Compacto] J-Adv- Nurs. Nov; 22, (5): 941-7. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Ludington, A. y Diehl, H. (1991). Lifestyle Capsules. Santa Barbara, California: Woodbridge Press.
- Mayer, E.T. (1992). Trampas de Satanás en el Área de la Salud. Revista Adventista. Diciembre, 29-30.
- Mayo Clinic Health Letter. (1996). A Bit of Sunshine is Good for your Bones. Vibrant Life. March/April, 30-31.
- McNeilus, M. A. (1994). God's Healing Way. Whalan, MN: Mercy Valley Farm.
- Miller, D. y Thrash, A. Exercise Helping You Live Longer Not Run Faster. Emphasis: Your Health. 4, 3, 6-7.
- Morales, B. (1996). El Poderoso Mecanismo de la Respiración. Saludable. 6,1, 9-13.

- Mustard, H. S. y Stebbins, E.L. (1985). Introducción a la Salud Pública. México: La Prensa Médica Mexicana.
- Nieman, D. C. (1992). Los Adventistas y la Salud. Buenos Aires, Argentina: Asociación Casa Editora Sudamericana.
- Noe, C. A. y Barry, P. P. (1996). Healthy Aging: Guidelines for Cancer Screening and Immunizations. [Disco Compacto] Geriatrics. Jan; 51,(1):75-7,81-3. Extracto de: Archivo de Silver Platter. Medline:1/96-5/96.
- Organización Panamericana de la Salud (OPS). (1990). Las Condiciones de la Salud en las Américas. OPS. Publicación Científica No. 524, Vol. 2.
- Organización Mundial de la Salud. (1994). Noveno Programa General de Trabajo para el Periodo 1996-2001. Ginebra, Suiza: OMS.
- Pamplona, J. D. (1994). ¡Disfútaló! Belice: Asociación Publicadora Interamericana.
- Ramos C. A. (1996). Obesidad en México. Prescripción Médica. 19,220,4.
- Santa Biblia. (1990). Nueva Reina-Valera. Miami, EE.UU.: Sociedad Bíblica Emanuel.
- Sasco, A. J. (1995). Epidemiologie et Prevention des Cancers. [Disco Compacto] Bull-Acad-Natl-Med. May; 179,(5): 987-1004; discussion 1005-7. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.
- Sasson, A. (1993). La Alimentación del Hombre del Mañana. Barcelona: Edit. Reverté, S. A. UNESCO.
- Schneider, E. (1986). Naturama Enciclopedia Científica de Medicina Natural. (1a. ed. Vol. 1-2). Florida, E.U.A.: Asociación Publicadora Interamericana.
- Shapiro, DH,J.R., Sandmau, C.A., Grossmau, M.,Grossmau B. (1995). Aging and Sense of Control. [Disco Compacto]. Psychol- Rep; 77,(2); 616-8. Extracto de: Archivo Silver Platter. Medline: 1/-96-5/96.
- Strahan, M., Stanton, H. y Fraser, G. (1993). Estudios Adventistas Sobre la Salud. En William e Yvonne M. Dysinger (edit.). Guía de Estudio de Evangelismo Médico (pp. 8-1 -8-26). Siloam Springs, Arkansas: Creation Enterprises International.
- Thrash, A. File: "bcp" Word Perfect 5.1. Seale, Alabama.
- Thrash, A. Sunshine. (paper).
- Thrash, A. (1978). Eat for Strength. Seale, Alabama: New Lifestyle Books.
- Thrash, A. y Thrash, C. (1981). Home Remedies. Seale, Alabama: Thrash Publications.
- Tortora, G.J. y Anagnostakos, N.P. (1993). Principios de Anatomía y Fisiología. México: Harla.
- Trujillo, V. (1996). Ejercicios Aeróbicos Ideales para Fortalecer el Corazón. Saludable. Universidad de Montemorelos. (Conferencia).
- Van Dolson, L. R. y Spangler, J.R. (1975). Healthy, Happy, Holy. Washington: Review and Herald Publishing Association.
- VOX. (1987). Diccionario General Ilustrado de la Lengua Española. Barcelona: Bibliografic.
- Wagman, R. J. (1993). Nueva Enciclopedia de Medicina y Salud para el Hogar Moderno. (1a. ed. Vols. 1-3). Columbia, Maryland: Family Enrichment

Resources, Inc.

- Wensell, G. E. (1995). *El Agua: La Bebida Ideal*. El Centinela. 99,10,13.
- White, E. G. (1902). Testimonies for The Church. Volume 1. Mountain View, California: Pacific Press.
- \_\_\_\_\_. (1902). Testimonies for The Church. Volume 5. Mountain View, California: Pacific Press.
- \_\_\_\_\_. (1943). Your Home and Health. Takoma park, Washington D.C.: Review and Herald Publishing Association.
- \_\_\_\_\_. (1949). Temperance. Mountain View, California: Pacific Press.
- \_\_\_\_\_. (1953). Joyas de los Testimonios. Tomo 2. Mountain View, California: Pacific Press Publishing Association.
- \_\_\_\_\_. (1952). My Life Today. Washington, D.C.: Review and Herald.
- \_\_\_\_\_. (1955). El Deseado de Todas las Gentes. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana.
- \_\_\_\_\_. (1963). Medical Ministry. Boise, Idaho: Pacific Press Publishing.
- \_\_\_\_\_. (1968). Consejos Sobre el Régimen Alimenticio. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas.
- \_\_\_\_\_. (1975). El Ministerio de Curación. Mountain View, California: Publicaciones Interamericanas.
- \_\_\_\_\_. (1977). Patriarcas y Profetas. Bogotá: Publicaciones Interamericanas.
- \_\_\_\_\_. (1987). La Educación. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana.
- \_\_\_\_\_. (1988). Conducción del Niño. Bogotá: Asociación Editorial Interamericana.
- \_\_\_\_\_. (1989). Consejos sobre la Salud. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana
- \_\_\_\_\_. (1990). Mente, Carácter y Personalidad. Bogotá: Asociación Publicadora Interamericana.
- White, K. L. (1992). Investigaciones sobre Servicios de Salud: una Antología. Washington, D.C.: Organización Panamericana de la Salud.
- World Health Organization. (1995). The World Health Report 1995. Geneva: Autor.
- Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Body Fat and Body Weight are Affected by The Following Factors*. <http://www.worldguide.com/Fitnes/wellbit.c> Worldguide Online
- Worldguide: Wellness Forum. (1995) *Body Fat Myths and Misconceptions* <http://www.Worldguide.com/Fitness/Wellbit.c> Worldguide Online.
- Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Physical Activity Levels for Body Fat and Weight Loss*. <http://www.worldguide.com/Fitness/wellbit.c> Worldguide Online.
- Worldguide: Nutrition. (1995). *Nutrition*. [http://www.zdnet.com/zdpress/cWorldguide Online](http://www.zdnet.com/zdpress/cWorldguideOnline).
- Worldguide: Wellness Forum. (1995). *Dietary Habits*. <http://www.worldguide.com/Fitness/wellbit.c> Worldguide Online.
- Zichella, L. (1995). The Importance of Life Style After Menopause. [Disco Compacto] Int-J-Fertil-Menopausal-Stud; 40 Suppl 1:9-15. Extracto de:

Archivo Silver Platter. Medline: 1/96-5/96.

- (1995) *Trastornos de los Pies*. Prescripción Médica. 18, 214, 13.
- (1995). Women's Health as a Priority. [Disco Compacto]. Am-Pharm. Sep.NS35 (9 Suppl): S;-11; quiz S12-3. Extracto de: Archivo Silver Platter: Medline: 1/96-5/96.
- (1996). *Diabetes*. Prescripción Médica. 19,218,8.
- (1995). *Los Hipertensos y su Promedio de Vida*. Prescripción Médica. 18,214,8.
- (1995) *Homocisteína como Factor de Riesgo en Arteriosclerosis*. Prescripción Médica. 18,213,8.
- (1996). *La Purificación de Agua con Bacterias*. Médico Moderno. 34, 9, 86.
- (1996). *Las Escaleras de la Salud*. Médico Moderno. 34, 9, 82.
- (1996). *17% de los Mexicanos Sufren Hipertensión Arterial*. Prescripción Médica. 19,220,10.
- (1995). *Prevenir el Cáncer de Piel*. Prescripción Médica. 18, 213, 13.
- (1996). *Tabaquismo*. Prescripción Médica. 19, 219, p. 16.
- (1996). *Secc. B. p.1. Pulso*. 1 Jun.
- (1995). *Deficiencia Alimentaria*. Prescripción Médica. 18,214,8.