

Universidad de Montemorelos

Facultad de Teología

LO QUE DICE LA BIBLIA Y ELLEN G. WHITE DE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES Y SUS CAUSAS

Tesis  
presentada en cumplimiento parcial  
de los requisitos para el título de  
Licenciado en Teología

Por

Obed Azard

Mayo de 2018

## **RESUMEN**

**LO QUE DICE LA BIBLIA Y ELLEN G. WHITE DE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES Y SUS CAUSAS.**

Por

Obed Azard

Asesor: Alberto Valderrama Rincón

## **RESUMEN**

Universidad de Montemorelos

Facultad de Teología

Título: LO QUE DICE LA BIBLIA Y ELLEN G. WHITE DE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES Y SUS CAUSAS.

Investigador: Obed Azard

Asesor: Alberto Valderrama Rincón PhD

Fecha de terminación: mayo de 2018

### **Introducción**

Las enfermedades cardiovasculares es una amenaza mundial. Es un problema que afecta de manera directa o indirecta a cada ser humano. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.

### **Objetivo**

Se pretende mostrar que, en la Biblia y los libros de Ellen G. White, están los principios de salud para gozar de un bienestar integral, para combatir, particularmente, las causas de las enfermedades cardiovasculares.

## **Método**

El método utilizado en esta investigación fue temático interdisciplinario. Se utilizó varios tipos de recursos. Revistas académicas de salud, las páginas oficiales de la salud mundial, bases de datos académicos, libros, enciclopedias etc. También se ha aprovechado del servicio del Centro White de la Universidad de Montemorelos donde se tuvo acceso a todos los archivos de Elena White. Se hizo primero un estudio del tema. Se investigó la parte científica, que son las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos que hay, los factores de riesgos etc.

## **Resultados**

Una vez realizado el análisis de los textos que en la Biblia y los escritos de Ellen White tienen alguna relación con las enfermedades cardiovasculares, se encontró que existe una estrecha relación entre el régimen alimenticio y la salud cardíaca. Es decir, hay ciertos alimentos, si se come de manera descontrolada, tendrá efectos desastrosos sobre la salud. Tales como la grasa, la sal, el tabaco, ser sedentario, estos son las principales causas de las cardiopatías en el mundo. Disminuir el consumo de éstos causaría una disminución notable de la mortalidad en general.

## **Conclusión**

Según la Biblia y los escritos de Ellen White, el aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua

y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios para tener una salud cardiaca óptima.

**Palabras claves:** Aterosclerosis, Estenosis, Miocarditis, Miocardiopatía.

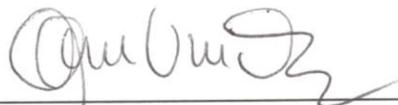
LO QUE DICE LA BIBLIA Y ELLEN G. WHITE DE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES Y SUS CAUSAS

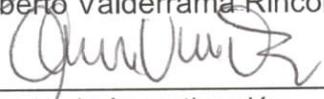
Tesis  
presentada en cumplimiento parcial  
de los requisitos para el título de  
Licenciado en Teología

por

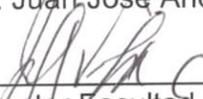
Obed Azard

APROBADO POR LA COMISIÓN

  
Asesor principal  
Dr. Alberto Valderrama Rincón

  
Referente de Investigación  
Dr. Alberto Valderrama Rincón

  
Lector  
Dr. Juan José Andrade

  
Director Facultad de Teología  
Dr. José Omar Velázquez

Mayo de 2018  
Fecha de aprobación

## **RECONOCIMIENTOS**

A Dios, todo Poderoso por guiar cada paso que he dado en mi vida. Desde antes de nacer, Él ya tenía un plan maravilloso para mí, todo se lo debo a Él. A mi mamá, Marlene Azard, que siempre creó en mí, a pesar de no tener todas las respuestas, siempre está para apoyarme. A mi tío, Fougasse Azarre, que nunca me abandonó en este largo camino y gracias a su visión y perseverancia pude llegar a México para cumplir esta meta, a mi tío Niclasse Azarre, con su generosidad incomparable pudo sostenerme económicamente en este país y pagar mis estudios.

A mi asesor, Dr. Alberto Valderrama Rincón, por su paciencia. Gracias a él, puede terminar esta investigación. Y a todos maestros, compañeros amigos y jugaron un papel importante en la elaboración de este trabajo.

Universidad de Morelos

Facultad de Teología

LO QUE DICE LA BIBLIA Y ELLEN G. WHITE DE LAS ENFERMEDADES  
CARDIOVASCULARES Y SUS CAUSAS

Tesis  
presentada en cumplimiento parcial de los  
requisitos para obtener el título de  
Licenciado en Teología

Por

Obed Azard

Mayo de 2018

## TABLA DE CONTENIDO

### Capítulo

I.	INTRODUCCIÓN .....	1
	Antecedentes.....	1
	Declaración del problema .....	2
	Pregunta de investigación .....	5
	Propósito .....	5
	Objetivos específicos .....	6
	Justificación .....	6
	Viabilidad de la investigación.....	7
	Limitaciones .....	7
	Delimitaciones .....	8
	Resultados esperados .....	8
	Marco filosófico.....	9
	Definición de términos .....	9
	Resumen .....	10
II.	MARCO TEÓRICO.....	11
	Las enfermedades cardiovasculares .....	11
	Definición.....	12
	Tipos.....	13
	Aterosclerosis.....	13
	Enfermedades de las válvulas cardíacas .....	13
	Arritmias .....	14
	Hipertensión .....	15
	Enfermedad de Chagas.....	16
	Factores de riesgo .....	17
	Factores de riesgo no modificables .....	18
	Género .....	18
	Edad .....	18
	Genético .....	19
	Factores de riesgo modificables .....	19
	Hipertensión .....	19
	Tabaco .....	20
	Colesterol .....	21
	Sedentarismo .....	22
	Obesidad .....	23
	Diabetes .....	24

	Resumen .....	25
III.	METODOLOGÍA.....	26
	Tipo de investigación .....	26
	Material y recurso .....	27
	Organización de información .....	27
	Resumen .....	27
IV.	RESULTADOS .....	28
	Estilo de vida adventista .....	28
	Elena White y el estilo de vida adventista .....	30
	Visión de salud .....	30
	Las enfermedades y sus causas en la Biblia .....	32
	Enfermedades cardiovasculares y sus causas según Elena White .....	33
	Aspecto histórico .....	33
	Causas principales .....	34
	La grasa .....	35
	Sal .....	38
	Tabaco .....	39
	Sedentarismo .....	41
	Resumen .....	42
V.	RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	44
	Resumen .....	44
	Abstract .....	45
	Introducción .....	46
	Metodología .....	48
	Resultados.....	49
	Las enfermedades y sus causas en la Biblia.....	51
	Enfermedades cardiovasculares y sus causas según Elena White .....	51
	La grasa.....	52
	La sal .....	54
	Tabaco.....	55
	Sedentarismo.....	56
	Conclusión .....	57
	Recomendaciones .....	58
	LISTA DE REFERENCIAS .....	59

## **CAPÍTULO I**

### **INTRODUCCIÓN**

Las enfermedades cardiovasculares es una amenaza mundial. Es un problema que afecta de manera directa o indirecta a cada ser humano. En este capítulo se presenta el tema de investigación, sus antecedentes y el impacto de esta enfermedad en el mundo. El tema se declara como un problema a través de una pregunta de investigación, luego se presenta el propósito del trabajo y el por qué se escogió este tema. También se presenta las limitaciones que se tiene al realizar el trabajo.

#### **Antecedentes**

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo según la organización mundial de la salud.<sup>1</sup> Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa. Se calcula que en 2012 murieron por esta causa 17,5 millones de personas, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo. De estas muertes, 7,4 millones se debieron a la cardiopatía coronaria, y 6,7 millones, a los accidentes cardiovasculares. De los 16 millones de muertes de personas menores

---

<sup>1</sup> “OMS | Enfermedades cardiovasculares”, WHO, consultado el 4 de enero de 2018, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>.

de 70 años atribuibles a enfermedades no transmisibles, un 37% se deben a las enfermedades cardiovasculares.

La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.<sup>1</sup> En el presente trabajo se va a estudiar cómo aborda Ellen White estos factores de riesgo y la relación de estos con las enfermedades cardiovasculares.

### **Declaración del problema**

Algunos sostienen el punto de vista de que la espiritualidad es detrimental para la salud. Esto es un engaño de Satanás. La religión de la Biblia no es detrimental para la salud del cuerpo ni de la mente. El cielo es todo salud.<sup>2</sup> Si la mente es libre y feliz, como resultado de hábitos saludables, engendra una alegría que producirá un efecto positivo sobre todo el sistema, hará que la sangre circule más libremente en los vasos y tonificará el cuerpo.

Gran parte de las enfermedades y los sufrimientos que abundan entre los hombres son el resultado de la transgresión de las leyes físicas, producto de los propios malos hábitos de la gente.<sup>3</sup> La modificación del estilo de vida, que incluye

---

<sup>1</sup> “OMS | Enfermedades cardiovasculares”.

<sup>2</sup> Elena G. de White, *Consejos Sobre la Salud* (Createspace Independent Pub, 2016), 16.

<sup>3</sup> White, 37.

no fumar, aumento de la actividad física, bajar de peso, dieta saludable es la clave para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup>

Dichas enfermedades siguen siendo unas de las causas más comunes de muerte, que representan 25,5 millones muertes en todo el mundo en 2013.<sup>2</sup> Un estilo de vida inapropiado, en particular consumir drogas, presión arterial alta, masa corporal elevada, hipercolesterolemia, diabetes, baja ingesta de frutas y verduras, inactividad física y estrés psicosocial provocan más del 60% de las enfermedades cardiovasculares.<sup>3</sup> “Aunque no es posible controlar factores de riesgo tales como el sexo, la edad y la herencia, si es posible cambiar los factores de riesgo relacionados con el estilo de vida, a fin de prevenir o retrasar la aparición de una enfermedad cardiovascular”.<sup>4</sup>

Los estudios médicos demuestran que es posible reducir el riesgo cardiovascular si se come una dieta baja en grasa, sal y colesterol, no se consume ningún tipo de tabaco, se hace ejercicio por lo menos tres veces por semana, se mantiene un peso sano y se reduce la presión arterial.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup> Paolo Maggi et al., “Cardiovascular risk and dyslipidemia among persons living with HIV: a review”, *BMC Infectious Diseases* 17 (el 9 de agosto de 2017): 1–17, <https://doi.org/10.1186/s12879-017-2626-z>.

<sup>2</sup> Dagfinn Aune et al., “Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies”, *BMC Medicine* 14 (el 5 de diciembre de 2016): 1–14, <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0730-3>.

<sup>3</sup> Maggi et al., “Cardiovascular risk and dyslipidemia among persons living with HIV”.

<sup>4</sup> Denton A. Colley, “Cómo mantener sano el corazón - Instituto del Corazón en Texas (Texas Heart Institute)”, consultado el 4 de enero de 2018, [http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/).

<sup>5</sup> Colley.

Más de cinco mil años atrás, el Creador del hombre había ordenado de no consumir ciertos alimentos perjudiciales para su salud. La grasa, por ejemplo, formando la parte más rica de la víctima, debía ser ofrecida a Dios sobre todo lo demás: "... vianda es de ofrenda que se quema en olor grato a Jehová; toda la grosura es de Jehová" Lv. 3:16. Por la ley de Jehová, toda la grosura de los animales sacrificados pertenece a Jehová. Hay una prohibición expresa de comer de ella; Lv. 3:3,9,17; 7:3,23,25.<sup>1</sup>

Cuando el Señor suscitó a Sansón como liberador de su pueblo, ordenó que su madre siguiera hábitos correctos de vida antes del nacimiento del niño. La misma prohibición había de ser impuesta al niño desde el principio, porque debía ser consagrado a Dios como nazareo desde su nacimiento. El Ángel le dio importantes instrucciones a su madre: "Ahora, pues, no bebas vino ni sidra, ni comas cosa inmunda". Jue 13:4. Los hábitos de la madre tanto como del niño tenían que ser cuidadosamente regulados. El niño sería afectado para bien o para mal por los hábitos de la madre. Ella misma debía gobernarse por principios y practicar la temperancia y la abnegación, si había de procurar el bienestar de su niño.

Dios hizo al Hombre a su propia imagen, y espera que el hombre conserve íntegras las facultades que se le han impartido para el servicio del creador. ¿No se debiera prestar atención a sus advertencias, y tratar de conservar cada facultad en las mejores condiciones para servir a Dios?

---

<sup>1</sup> Samuel Vila y Santiago Escuin, *Nuevo diccionario bíblico ilustrado*, Edición: New (Viladecavalls (Barcelona): Clie, 2013), 449.

Es evidente que las enfermedades cardiovasculares es un asunto de preocupación mundial. Cada año millones de personas se suman a la lista de las víctimas.

El problema de esta investigación se declara a través de esta pregunta

### Pregunta de investigación

¿Qué dice la Biblia y los escritos de Elena G. White respecto a las enfermedades cardiovasculares y sus causas?

### Propósito

El creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestro cuerpo. Toda función ha sido hecha maravillosa y sabiamente. Y Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con él. Para que haya salud hay que prestar cuidadosa atención a las leyes de la naturaleza, para que los órganos del cuerpo puedan conservarse en buen estado, sin estorbos en su acción.<sup>1</sup>

En esta investigación se pretende mostrar que, en la Biblia y los libros de Ellen G. White, están los principios de salud para gozar de un bienestar integral, para combatir, particularmente, las causas de las enfermedades cardiovasculares.

---

<sup>1</sup> Ellen G. White, *Temperance* (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016), 13.

## Objetivos específicos

Partiendo del propósito del trabajo se plantean los siguientes objetivos específicos.

Presentar un panorama científico de las enfermedades cardiovasculares, sus causas y factores de riesgo.

Mostrar de manera explícita lo que la Biblia dice los factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.

Presentar lo que la autora Elena White dice sobre las enfermedades cardiovasculares y sus factores de riesgo y como prevenirlas

## Justificación

Los descubiertos médicos sobre de las enfermedades cardiovasculares son abundantes. La ciencia ha revelado muchos factores que provocan estas enfermedades y formas de prevenirlas.

Dios, desde la creación, ha dado las pautas, al primer hombre, para gozar de una salud completa. El hombre salió de la mano de su creador perfecto en su organismo y hermoso en su forma.<sup>1</sup> En la Biblia se encuentra los principios para conservar estos tesoros dados por el Creador.

Lo que dice la ciencia sobre las causas y la prevención de las enfermedades debe estar de acuerdo con los principios que Dios dejó para el bienestar del ser humano, esos principios se encuentran en la revelación escrita.

---

<sup>1</sup> White, 14.

Las enfermedades cardiovasculares son una preocupación mundial, ¿será que son enfermedades nuevas, o desde siglos antes ya había instrucciones para prevenirlas? Por esta razón es importante estudiar lo que la Biblia y Elena G. White dice respecto a esta enfermedad grave que produce tantas muertes en el mundo. En esta investigación, se va a averiguar lo que dice Elena White sobre las enfermedades cardiovasculares, si habría en sus escritos principios para prevenirlas.

### **Viabilidad de la investigación**

Al considerar las múltiples instrucciones bíblicas y de los escritos de Ellen White sobre las enfermedades cardiovasculares es posible darse cuenta de que, miles de años atrás, ya habían existido mucha información que la ciencia solo confirma en la actualidad, las cuales se van a presentar en este trabajo.

Esta investigación es viable ya que se cuenta con documentos disponibles en el centro White de la Universidad de Montemorelos y están accesibles. Por estas razones es viable esta investigación.

Sin embargo, a continuación, se presentan algunas limitaciones y delimitaciones que se tienen en cuenta en el trabajo.

#### **Limitaciones**

Bíblicamente hablando, no hay referencia exacta a las enfermedades cardiovascular. Evidentemente no hace referencia a un caso de alguien que sufrió tal enfermedad. También hay que mencionar que, en el tiempo de Ellen White, la enfermedad no estaba tan definida como hoy en día, la ciencia no había hecho la

definición completa de la enfermedad todavía. Eso sería una limitación para el investigador encontrar suficientes bases bíblicos para sostener su posición sin hacer decir a la Biblia lo que realmente no dice.

### Delimitaciones

Tanto la Biblia como los libros de Ellen G. White están llenos de instrucciones sobre varios temas, como las relaciones interpersonales, el trabajo, la familia, la salud etc. El tema de la salud, particularmente, abundan en los escritos de Ellen G. White también en la Biblia.

No se pretende hacer un estudio científico de estas enfermedades, sino un estudio de la convergencia de la posición bíblica de Elena White, años atrás, y la de la ciencia actual. Tampoco se pretende agotar el tema, se buscará hacerlo lo más abarcante posible, pero podría ser que un documento pueda ser pasado por alto.

### Resultados esperados

Las enseñanzas Bíblicas no tienen fecha de caducidad. No son circunstanciales, tienen validez eterna. Los principios de salud que Dios proporcionó a su pueblo son válidos para todos y todo el tiempo. En esta investigación, se pretende mostrar que la Biblia y los libros de Ellen G. White son fuentes fiables de enseñanzas para disfrutar de una buena salud del corazón. También se pretende producir un documento como tesina para ser usado por el público en general, un artículo que puede ser publicado y producir algún impacto en la concientización para prevenir del problema.

## **Marco filosófico**

El mundo está enfermo, y doquiera moran los hijos de los hombres, abunda el dolor y enfermedades, y se busca alivio. Comprender las leyes físicas que rigen el cuerpo y armonizar con estas leyes las prácticas de la vida es un deber de importancia primordial. Se necesita estudiar el factor primordial que contribuye a la felicidad verdadera: la salud. Y el corazón es el motor del cuerpo humano. Tanto para el hombre que, para Dios, tiene una suma importancia.

Este trabajo parte de una filosofía de la salud, especialmente la filosofía adventista de la salud<sup>1</sup>, y esta filosofía se basa en la Biblia y en los escritos de Ellen White y tiene como fin la prevención de la enfermedad y la conservación de la salud.

## **Definición de términos**

**Aterosclerosis:** Es una afección, también llamada ateroescclerosis, que ocurre cuando se acumulan grasa, colesterol y otras sustancias en las paredes de las arterias.<sup>2</sup>

**Estenosis:** Estrechez congénita o patológica de un conducto orgánico.<sup>3</sup>

**Miocarditis:** Inflamación aguda o crónica del músculo cardíaco.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Esta parte se va a desarrollar más Adelante.

<sup>2</sup> “Endurecimiento de las arterias: MedlinePlus enciclopedia médica”, consultado el 6 de mayo de 2018, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000171.htm>.

<sup>3</sup> “Diccionario Académico de la Medicina”, consultado el 6 de mayo de 2018, [http://dic.idiomamedico.net/P%C3%A1gina\\_principal](http://dic.idiomamedico.net/P%C3%A1gina_principal).

<sup>4</sup> “Diccionario Académico de la Medicina”.

Miocardopatía: Diagnóstico impreciso para enfermedades del corazón.<sup>1</sup>

### **Resumen**

En el primer capítulo de esta investigación se ha presentado el problema de la investigación, los antecedentes como los malos hábitos causan muchos muertos en el mundo. También se ha visto el propósito de este trabajo es mostrar que tanto en la Biblia y los escritos de Elena White, existen múltiples de principios para evitar esta enfermedad. En ello se dice que no se pretende hacer un estudio científico ni agotar el tema, ya que está abierto para más estudios.

---

<sup>1</sup> “Diccionario Académico de la Medicina”.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

Las enfermedades cardiovasculares son las causas predominantes de morbilidad y mortalidad en el mundo. El número de pacientes que sufren de las enfermedades cardiovasculares es cada vez más grande.<sup>1</sup> En 2004, las enfermedades cardiovasculares provocaron aproximadamente la muerte de 17 millones de personas, en torno al 30% del total de muertes.<sup>2</sup> Es un asunto grave que merece ser tomado en serio.

En este capítulo se hará un estudio de los las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos de enfermedades cardiacas, los factores de riesgos modificables y no modificables que provocan esta enfermedad y por último se hará un resumen del capítulo.

#### **Las enfermedades cardiovasculares**

Según la organización mundial de la salud, “Las enfermedades cardiovasculares constituyen una de las causas más importantes de discapacidades y muerte en todo el mundo. El problema subyacente es la

---

<sup>1</sup> Shengguang Ding et al., “MiR-222 in Cardiovascular Diseases: Physiology and Pathology”, *BioMed Research International*, el 3 de enero de 2017, 1–6, <https://doi.org/10.1155/2017/4962426>.

<sup>2</sup> Douglas L. Mann et al., *Braunwald. Tratado de cardiología + ExpertConsult: Texto de medicina cardiovascular: 2*, Edición: 10 (Elsevier, 2015), 1.

aterosclerosis, que progresa a lo largo de los años, de modo que cuando aparecen los síntomas, generalmente a mediana edad, suele estar en una fase avanzada. Los episodios coronarios y cerebrovasculares se producen de forma repentina y conocen a menudo a la muerte antes de que pueda dispensar la atención médica requerida. La modificación de los factores de riesgo puede reducir los episodios cardiovasculares y la muerte prematura tanto en las personas con enfermedad cardiovascular establecida como aquellas con alto riesgo cardiovascular debido a uno o más factores de riesgo.”<sup>1</sup>

### Definición

“Las enfermedades cardiovasculares son un conjunto de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos.”<sup>2</sup> según el sitio de la organización mundial de la salud. Eso ocurre cuando la grasa y el colesterol se acumulan en las paredes del vaso sanguíneo. Con el tiempo esta acumulación puede estrechar los vasos sanguíneos y causar problemas en todo el cuerpo. Si una arteria se obstruye, eso puede llevar a que se presente un ataque cardíaco o un accidente cerebrovascular.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> “Prevención de las enfermedades cardiovasculares”, consultado el 4 de enero de 2018, [http://www.who.int/publications/list/PocketGL\\_spanish.pdf?ua=1](http://www.who.int/publications/list/PocketGL_spanish.pdf?ua=1).

<sup>2</sup> “OMS | Enfermedades cardiovasculares”, WHO, consultado el 4 de enero de 2018, [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/es/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/es/).

<sup>3</sup> “Qué es la enfermedad cardiovascular: MedlinePlus enciclopedia médica”, consultado el 4 de enero de 2018, <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>.

## Tipos

A continuación, se presentará una lista de algunas enfermedades cardiovasculares, y una breve descripción.

### **Aterosclerosis**

La aterosclerosis es una enfermedad en la que se acumula placa en el interior de las arterias. Estas placas están hechas de colesterol, sustancias grasas, productos de desechos celular, calcio y otras sustancias que se encuentran en la sangre. Con el tiempo la placa se endurece y estrecha las arterias. Eso limita el flujo de sangre rica en oxígeno al cuerpo. Es una enfermedad lenta y progresiva que puede comenzar en la infancia. En algunas personas, progresa rápidamente a los 30 años. En otros, no se vuelve peligroso hasta que llegan a los 50 o 60 años. Un poco de endurecimiento de las arterias es normal a medida que envejece.<sup>1</sup>

### **Enfermedades de las válvulas cardíacas**

El corazón funciona de una manera rítmica y sincronizada. Cada vez que late, primero se llena de sangre y luego bombea esa sangre. Tiene válvulas que se abren y se cierran en cada latido, lo que ayuda a que la sangre fluya

---

<sup>1</sup> "Atherosclerosis", consultado el 4 de enero de 2018, [http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Atherosclerosis\\_UCM\\_305564\\_Article.jsp#](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Atherosclerosis_UCM_305564_Article.jsp#).

suavemente y libremente en una dirección a través de las cámaras del corazón y el resto del cuerpo.<sup>1</sup>

Si una válvula no se abre o no se cierra correctamente pueden surgir problemas: estenosis. El cuerpo puede no obtener suficiente cantidad de sangre o, en algunos casos, la sangre puede escaparse a través de la válvula en la dirección equivocada, llamado regurgitación.<sup>2</sup> Algunas personas nacen con problemas de válvulas cardíaca.

## **Arritmias**

Son problemas del ritmo cardíaco. Eso ocurre cuando los impulsos eléctricos que coordinan los latidos no funcionan correctamente, lo que provoca que el corazón late demasiado rápido, demasiado lento o irregularmente.

Las arritmias cardíacas pueden sentirse como un corazón revoloteado o acelerado y pueden ser inofensivas. Sin embargo, algunas arritmias cardíacas pueden causar signos y síntomas molestos, a veces hasta potencialmente mortales.<sup>3</sup> Es posible que se pueda reducir el riesgo de la arritmia adoptando un estilo de vida saludable para el corazón.

---

<sup>1</sup> Brian E. Jaski M. D., *The 4 Stages of Heart Failure*, Edición: 1 (Cardiotext Pub, 2015), 150.

<sup>2</sup> “Understanding Heart Valve Disease”, consultado el 4 de enero de 2018, <https://www.cardiosmart.org/heartvalvedisease>.

<sup>3</sup> “Heart arrhythmia - Symptoms and causes - Mayo Clinic”, consultado el 4 de enero de 2018, [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668?mc\\_id=google&campaign=379795099&geo=1010131&kw=arrhythmias&ad=228147821748&network=g&sitetarget=&adgroup=41663000543&extension=&target=kwd-11845536&matchtype=b&device=c&account=3862060126&invsr=spanish&placementsite=enterpri se&gclid=EAlaIqobChMI4rjWxNWt2AIVzrXACH3gHg1IEAAYASAAEgldNvD\\_BwE](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668?mc_id=google&campaign=379795099&geo=1010131&kw=arrhythmias&ad=228147821748&network=g&sitetarget=&adgroup=41663000543&extension=&target=kwd-11845536&matchtype=b&device=c&account=3862060126&invsr=spanish&placementsite=enterpri se&gclid=EAlaIqobChMI4rjWxNWt2AIVzrXACH3gHg1IEAAYASAAEgldNvD_BwE).

## Hipertensión

Es una enfermedad común en la que la sangre fluye a través de los vasos sanguíneos a presiones superiores a las normales, es la fuerza de la sangre contra las paredes de las arterias mientras el corazón bombea sangre. Se revisan la presión arterial de la misma manera para niños, adolescentes y adultos. Utilizan un medidor, estetoscopio o sensor electrónico y un manguito de presión sanguínea. Con este equipo, se mide la presión sistólica<sup>1</sup> y la presión diastólica.<sup>2</sup> Se escribe el resultado de la presión arterial con el número sistólico por encima del número diastólico.<sup>3</sup> El séptimo reporte de *“Joint National Committee on prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure”* identifica algunos daños que la hipertensión puede provocar en ciertos órganos tales como: el corazón<sup>4</sup>, el cerebro<sup>5</sup>, enfermedad renal crónica, enfermedad arterial periférica, retinopatía etc.<sup>6</sup>

---

<sup>1</sup> presión arterial cuando el corazón late al bombear sangre.

<sup>2</sup> presión arterial cuando el corazón está en reposo entre latidos.

<sup>3</sup> “High Blood Pressure | National Heart, Lung, and Blood Institute”, consultado el 4 de enero de 2018, <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>.

<sup>4</sup> Hipertrofia ventricular izquierda, angina, infarto de miocardio, insuficiencia cardíaca.

<sup>5</sup> Accidente cerebrovascular o ataque isquémico transitorio, demencia.

<sup>6</sup> National High Blood Pressure Education Program, *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure* (Bethesda (MD): National Heart, Lung, and Blood Institute (US), 2004), <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9630/>.

## **Enfermedad de Chagas**

La enfermedad de Chagas o tripanosomiasis americana es una infección causada por el protozoo *trypanosoma cruzi* (*T. cruzi*), originalmente transmitido por insectos hematófagos triatominos. La manifestación de la enfermedad de Chagas varía durante el curso de la enfermedad. En la fase aguda, en el sitio de la inoculación, aparece una tumefacción local, denominada chagoma. La histología muestra de modo característico formas amastigotes de *T. cruzi* en macrófagos, células adiposas y fibras musculares en el tejido subcutáneo, asociadas con infiltrado inflamatorio linfocítico, proliferación vascular edema y congestión.

Los parásitos que entran en la circulación sanguínea alcanzan casi todos los órganos e infectan diferentes tipos de células, incluyendo macrófagos, células endoteliales, células musculares lisas y esqueléticas, miocitos cardiacos y fibroblastos. La causa más común de muerte en esta fase es una miocarditis aguda caracterizada, macroscópicamente, por un corazón dilatado, congestivo y blando, con volumen normal o aumentado de forma moderada y microscópicamente por infiltrado inflamatorio mononuclear de moderado a grave con algunos neutrófilos, edema, miocitólisis y muchos nidos intracelulares de amastigotes, sin inflamación cuando las células permanecen intactas.

La reactivación de enfermedad durante la fase crónica puede ocurrir por culpa de la inmunodeficiencia, como en el sida o neoplasia o después de un trasplante de corazón. Años después de la infección inicial, un 30% de las personas infectadas desarrollarán miocardiopatía de Chagas. Los pacientes que murieron de miocardiopatía de Chagas presentaron corazones redondeados con forma de globo; dilatación de cámara grave, principalmente en el lado derecho;

hipertrofia miocárdica; venas epicárdicas congestivas, y trombosis intracavitaria, frecuentemente en la punta ventricular izquierda y en la orejuela auricular derecha.

### **Factores de riesgo**

Los factores de riesgo son un conjunto de hábitos y de condiciones que pueden provocar una enfermedad.

Los niveles elevados de la presión arterial y colesterol son las causas principales de las enfermedades cardiovasculares. El tabaquismo, la obesidad y la inactividad física son factores de riesgos importantes. Algunos factores no son modificables, pero otros son susceptibles de ser eliminados o modificados, y deberían representar el objetivo principal de las medidas de prevención primaria o secundaria de la cardiopatía.<sup>1</sup>

A continuación, se describirán las características singulares de algunos factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares.<sup>2</sup> A subrayar que estos factores interactúan entre sí, mientras más factores de riesgo tenga una persona, mayores son las probabilidades de una enfermedad cardíaca.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Liliam G. Cisneros Sánchez, "Factores de riesgo de la cardiopatía isquémica", *Revista Cubana de Medicina General Integral*, s/f.

<sup>2</sup> Mann et al., *Braunwald. Tratado de cardiología + ExpertConsult*, 10.

<sup>3</sup> Sánchez, "Factores de riesgo de la cardiopatía isquémica".

## Factores de riesgo no modificables

Entre los factores de riesgo para contraer enfermedades cardiovasculares, están: el género, la edad y los factores hereditarios.

### Género

Las hormonas sexuales protegen a las mujeres de las enfermedades del corazón hasta la menopausia. Durante su fertilidad es muy baja la probabilidad. Eso se debe a la capacidad protectora de las hormonas sexuales femeninas. Después de la menopausia el riesgo crece para las mujeres. Las mujeres mayores de 65 años de edad tienen el mismo riesgo cardiovascular que los hombres de la misma edad.<sup>1</sup>

### Edad

El envejecimiento supone un mayor riesgo de sufrir enfermedades del corazón. según datos de organización mundial de la salud, la esperanza de vida media será de 73 años en 2025.<sup>2</sup> Aproximadamente 4 de 5 muertes debido a enfermedades cardíaca se producen en personas mayores de 65 años. La edad tiende a deteriorar la actividad del corazón, las arterias pierden flexibilidad, eso significa que el corazón no bombea sangre con la misma eficacia.<sup>3</sup> Las medidas

---

<sup>1</sup> Raul Guerrero y Mauro Moscucci, *Cronica del corazon: La Guia Esencial para la Salud Cardíaca* (Valens Books, 2014), 71.

<sup>2</sup> Mann et al., *Braunwald. Tratado de cardiología + ExpertConsult*, 13.

<sup>3</sup> Guerrero y Moscucci, *Cronica del corazon*, 71.

de prevención cardiovascular deben comenzar por cambios en el estilo de vida desde edades tempranas de la vida, cuando este no sea saludable.<sup>1</sup>

### Genético

Los problemas del corazón son la principal causa de muerte entre diabéticos, especialmente aquellos que sufren diabetes tipo 2. Ciertos grupos raciales y étnicos (negros, hispanos, asiáticos) tienen mayor probabilidad de tener diabetes. La asociación americana del corazón calcula que 65% de pacientes diabéticos mueren de algún tipo de enfermedad cardiovascular.<sup>2</sup> El control de la glucosa en la sangre reduce el riesgo de cardiopatía. Si sus padres sufrieron de alguna enfermedad cardiovascular, es muy probable que el hijo lo herede.

### **Factores de riesgo modificables**

Son factores que, con practicar un estilo de vida saludable y ayuda de medicamentos farmacéuticos, puede mejorarse o eliminarse completamente.

### Hipertensión

La hipertensión arterial aumenta el riesgo de sufrir una enfermedad del corazón, un ataque al corazón o un accidente cerebrovascular.<sup>3</sup> El riesgo aumenta con la edad. La presión arterial puede variar depende del grado de actividad física

---

<sup>1</sup> Sánchez, "Factores de riesgo de la cardiopatía isquémica".

<sup>2</sup> Guerrero y Moscucci, *Cronica del corazon*, 71.

<sup>3</sup> "Factores de riesgo cardiovascular - Instituto del Corazón de Texas (Texas Heart Institute)", Texas Heart Institut, agosto de 2016, [http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/riskspan.cfm](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/riskspan.cfm).

y de la edad de la persona. Los valores normales de un adulto sano en reposo esta alrededor de 120/80. Se considera hipertensión, la presión arterial superior a 130/85.<sup>1</sup>

El mal funcionamiento de algunas glándulas endocrinas provoca la elevación de la presión arterial. Hay dos categorías de factores que causan el mal funcionamiento de las glándulas endocrinas. La primera deriva de tres factores, origen hereditario, el envejecimiento y el sexo. Estos factores son inalterables. La segunda categoría son los factores provocados por el estilo de vida, incluso el consumo excesivo de sal, de alcohol, la mala dieta, el uso de anticonceptivos orales y la inactividad física.<sup>2</sup> Los hombres están más propensos a la hipertensión arterial que las mujeres antes de la menopausia.<sup>3</sup>

### Tabaco

El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo de varias enfermedades crónicas, como el cáncer y las enfermedades pulmonares y cardiovasculares,<sup>4</sup> según la organización mundial de la salud. En el objetivo de reducir hasta eliminar su consumo, la organización mundial de la salud declaró que el 30 de mayo de 2017, el “día mundial sin tabaco”. La organización recuerda la amenaza que representa este producto para la salud mundial y hace un

---

<sup>1</sup> Guerrero y Moscucci, *Cronica del corazon*, 75.

<sup>2</sup> Guerrero y Moscucci, 75.

<sup>3</sup> Guerrero y Moscucci, 75.

<sup>4</sup> “OMS | Día Mundial Sin Tabaco 2017”, WHO, consultado el 4 de enero de 2018, <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2017/es/>.

llamamiento a los gobiernos para que apliquen medidas de control del tabaco, como la prohibición de comercializarlo y publicitarlo, prohibición de fumar en espacios públicos cerrados y lugares de trabajo.<sup>1</sup> Al fumar se introduce cientos de sustancias tóxicas al organismo y el efecto en el corazón es directo. Los fumadores están más propensos a sufrir enfermedades del corazón y a desarrollar cáncer.<sup>2</sup>

### Colesterol

El colesterol elevado es la principal causa de enfermedades cardiovasculares.<sup>3</sup> La palabra “colesterol” despierta diferentes interpretaciones entre el público en general, pero también en la comunidad médica ya que indeliberadamente se relaciona con enfermedad. La elevación de la cantidad circulante de colesterol se considera acompañante natural de la obesidad y del riesgo de sufrir un evento vascular, por lo que es una necesidad instaurar medidas para reducirla. Cuando la sangre tiene demasiadas lipoproteínas de baja densidad (LDL o “colesterol malo”), estas comienzan a acumularse sobre las paredes de las

---

<sup>1</sup> “OMS | Día Mundial Sin Tabaco 2017”.

<sup>2</sup> Guerrero y Moscucci, *Cronica del corazon*, 75.

<sup>3</sup> Monica Sánchez, C. y Moreno G. Germán, “Factores de Riesgo Cardiovascular en Poblaciones Jóvenes Revista de Salud Pública”, *Universidad Nacional de Colombia Colombia*, febrero de 2009.

arterias formando una placa. Cuando se acumula placa en las arterias coronarias que riegan el corazón, existe un mayor riesgo de sufrir un ataque al corazón.<sup>1</sup>

### Sedentarismo

Un estudio, realizado por Derrick A. Bennet; Huaidong Du, y Robert Clarke, de cerca de 500,000 personas sin enfermedad cardiovascular. Al inicio del estudio mostró que la actividad física relacionada con el trabajo, la recreación o las necesidades utilitarias, como caminar para hacer un mandado, se asoció como un menor riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares.<sup>2</sup> Los investigadores encontraron que existe una estrecha relación positiva entre los niveles de actividad física y los riesgos de cardiopatías. Dr Scott A. Lear, en su artículo “Physical Activity to Prevent Cardiovascular Disease A Simple, Low-Cost, and Widely Applicable Approach for All Populations” dijo que estar físicamente activo se asocia con una reducción sustancial de riesgo de enfermedades cardiovasculares mayores, y que es tan bueno o mejor que algunos de los productos farmacéuticos más eficaces que tenemos.<sup>3</sup> La inactividad física incrementa la presión arterial alta, provoca sobrepeso, reduce el nivel de colesterol bueno y eleva el nivel de colesterol malo. La recomendación actual es que se debe realizar ejercicio moderado durante al

---

<sup>1</sup> “Factores de riesgo cardiovascular - Instituto del Corazón de Texas (Texas Heart Institute)”.

<sup>2</sup> Derrick A. Bennett et al., “Association of Physical Activity With Risk of Major Cardiovascular Diseases in Chinese Men and Women”, *JAMA Cardiology* 2, núm. 12 (el 1 de diciembre de 2017): 1349–58, <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2017.4069>.

<sup>3</sup> Scott A. Lear y Salim Yusuf, “Physical Activity to Prevent Cardiovascular Disease: A Simple, Low-Cost, and Widely Applicable Approach for All Populations”, *JAMA Cardiology* 2, núm. 12 (el 1 de diciembre de 2017): 1358–60, <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2017.4070>.

menos 30 minutos, 5 días o más días por semana o actividad aeróbica vigorosa intensiva por 25 minutos tres veces a la semana.<sup>1</sup>

## Obesidad

Si una persona tiene sobrepeso, puede desarrollar hipertensión, diabetes y aterosclerosis. Estas condiciones lo pondrán en alto riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares. La obesidad es uno de los factores de riesgo más importantes para enfermedades del corazón. La población humana se está volviendo más “pesada” por las crecientes tasas de obesidad. Actualmente, hay más de 400 millones de adultos en el mundo que son obesos y 1100 millones de adultos con sobrepeso.<sup>2</sup> la gente pasa de una dieta basada en plantas a dietas altas en grasas y a basa animal, mientras se vuelve físicamente inactivo.<sup>3</sup>

Anteriormente, se pensaba que la grasa era inerte, ahora los científicos entienden que la grasa, especialmente la grasa intraabdominal, tiene un impacto significativo en nuestro metabolismo. La grasa intraabdominal afecta la presión arterial, los niveles de lípidos en la sangre e interfiere con la capacidad para usar la insulina de manera efectiva. Si no se puede usar la insulina adecuadamente, puede desarrollar diabetes, un factor de riesgo de enfermedades cardiovasculares.

---

<sup>1</sup> Mann et al., *Braunwald. Tratado de cardiología + ExpertConsult*, 12.

<sup>2</sup> “Risk factors”, *World Heart Federation* (blog), consultado el 4 de enero de 2018, <https://www.world-heart-federation.org/resources/risk-factors/>.

<sup>3</sup> Mann et al., *Braunwald. Tratado de cardiología + ExpertConsult*, 13.

## Diabetes

La doctora JoAnn Manson, profesora de Medicina en la facultad de medicina de la universidad de Harvard, hizo un estudio con aproximadamente 5300 con un historial de diabetes mellitus controlado. Los resultados del estudio fueron que en general, las personas que tenían un diagnóstico de diabetes mellitus tipo 2 tenían una elevación cuádruple del riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, incluía infarto. Pero, las personas que siguieron un estilo de vida saludable, manteniendo un peso saludable, actividad física, no fumar y siguiendo una dieta saludable no tuvieron un riesgo significativamente mayor para desarrollar enfermedades cardiovasculares. Las que no siguieron estas prácticas de estilo de vida o que siguieron solo uno o dos de ellas, tuvieron un aumento sustancial del riesgo.<sup>1</sup> Todas las personas que tienen diabetes, tarde o temprano, contraerán una afección cardíaca si no la controlan a través de medicamentos y modificación en el estilo de vida, en particular la dieta y el ejercicio físico.<sup>2</sup> Cuando estos tres factores coexisten: diabetes, hipertensión y obesidad, la probabilidad de sufrir una enfermedad del corazón aumenta considerablemente.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> JoAnn E. Manson, "Gestational Diabetes and Long-term Risk for CVD", Medscape, consultado el 4 de enero de 2018, <http://www.medscape.com/viewarticle/887871>.

<sup>2</sup> Guerrero y Moscucci, *Cronica del corazon*, 72.

<sup>3</sup> Jaski, *The 4 Stages of Heart Failure*, 49.

## Resumen

En resumen, las enfermedades cardiovasculares son trastornos del corazón y los vasos sanguíneos e incluyen enfermedades coronarias, enfermedad cerebrovascular, enfermedad cardíaca reumática y otras afecciones. Cuatro de cada cinco muertes por enfermedades cardiovasculares se deben a ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. Las personas en riesgo de enfermedades cardiovasculares pueden demostrar presión arterial elevada, glucosa y lípidos, así como sobrepeso y obesidad. Todos estos se pueden medir fácilmente en la atención primaria. Pero hay otros factores que no pueden ser controlados, como aspectos genéticos, el género y la edad. Identificar a las personas con mayor riesgo de enfermedad cardiovascular y garantizar que reciban el tratamiento adecuado puede prevenir muertes prematuras.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> “WHO | Cardiovascular diseases (CVDs)”, WHO, consultado el 4 de enero de 2018, [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/).

## **CAPITULO III**

### **METODOLOGÍA**

Este capítulo contiene una breve descripción de la metodología que se usa para el estudio. Presenta el tipo de investigación, la descripción de la metodología, los materiales y recursos utilizados.

#### **Tipo de investigación**

El método utilizado en esta investigación fue temático interdisciplinario. Se ha estudiado el tema de las enfermedades cardiovasculares y sus causas, según la ciencia, según la Biblia y según Elena White, quien se considera, por los adventistas del séptimo día, como profetisa moderna.

El tema de la salud es uno de los temas que más identifica a los adventistas del séptimo día. En este estudio se comparó lo que dice la ciencia sobre estas enfermedades y sus causas y lo que dice Elena White y se subrayó las coincidencias.

Este estudio se considera indispensable porque los escritos de Elena White, durante muchos años, han sido bombardeados constantemente por inquietudes y dudas en relación a su autenticidad, en todos los casos errados porque no tuvieron suficiente información en ese tiempo.

## **Material y recurso**

En este trabajo de investigación, se ha utilizado varios tipos de recursos. Revistas académicas de salud, las paginas oficiales de la salud mundial, bases de datos académicos, libros, enciclopedias etc. También se ha aprovechado del servicio del Centro White de la Universidad de Montemorelos donde se tuvo acceso a todos los archivos de Elena White.

## **Organización de información**

Se hace primero un estudio del tema. Se investigó la parte científica, que son las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos que hay, los factores de riesgos etc. Este material se presenta en el capítulo dos. Después, en el capítulo cuatro se investigó sobre lo que Elena White escribió sobre ellas y sus causas. Se pudo destacar que lo dijo ella en aquel tiempo y que lo dice la ciencia hoy en día es prácticamente similar, no se ha encontrado diferencias notables entre las dos posiciones.

## **Resumen**

Este capítulo es el más corto en contenido porque allí simplemente se desarrolló la metodología utilizado en el trabajo de investigación, que tipo de investigación es y los recursos que se utilizó para elaborar el trabajo.

## **CAPÍTULO IV**

### **RESULTADOS**

En este capítulo se hace un estudio de la cosmovisión de la salud de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Se analiza tanto el punto de vista Bíblico como el punto de vista de Elena G. de White. Y posteriormente se estudian las enfermedades cardiovasculares y sus causas según la Biblia y también según Elena White.

#### **Estilo de vida adventista**

El mensaje de salud ha sido durante mucho tiempo considerado la “mano derecha del evangelio”, y los adventistas han tenido un efecto importante en la salud del país y del mundo. Los hospitales adventistas se consideran algunos de los mejores en la tierra. los graduados de sus escuelas de medicina han salido con un “evangelio de la salud”. Una larga lista de las personas más sanas y con mayor longevidad ha sido salpicado en periódicos, revistas importantes y televisión en el mundo. Su recomendación de vegetarianismo, que afecta la cantidad de carne utilizado, incluso ha reducido el calentamiento global, ya que la producción de carne es conocida para ser uno de los mayores productores de metano.<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> “2011\_07\_06.pdf”, consultado el 12 de enero de 2018, [https://www.andrews.edu/library/car/cardigital/Periodicals/NAD\\_NewsPoints/2011/2011\\_07\\_06.pdf](https://www.andrews.edu/library/car/cardigital/Periodicals/NAD_NewsPoints/2011/2011_07_06.pdf).

El instituto de medicina comunitario de la universidad de Tromso en Noruega ha hecho un estudio sobre el estilo de vida saludable de los adventistas del séptimo día y la población en general. Descubrieron que el peso al nacer en niños nacidos de madres adventistas del séptimo fue más normal que los demás, el colesterol total fue 0.86 mmol/L más bajo en los hombres adventistas del séptimo día, y 0,48 mmol/L más bajo en las mujeres. La mortalidad total fue significativamente menor en los hombres adventistas, especialmente mortalidad cardiovascular. Entrar a la iglesia a temprana edad tuvo un gran efecto en la mortalidad posterior. El estudio respalda que un establecimiento temprano de un estilo de vida saludable tiene una importancia decisiva en el riesgo de una enfermedad posterior.<sup>1</sup> La mayoría de los problemas de salud son el resultado de, por lo menos, tres cosas: mala alimentación, inactividad y estrés no controlado.

El estilo de vida saludable de los adventistas del séptimo día prioriza los remedios naturales. Ellen G White escribió: “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que lo habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.”<sup>2</sup> Por lo tanto, no sorprende que los adventistas

---

<sup>1</sup> V. Institute of Community Medicine, University of Tromso, Norway, “The Healthy Seventh-Day Adventist Lifestyle: What Is the Norwegian Experience?”, *The American Journal of Clinical Nutrition* 59, núm. 5 Suppl (mayo de 1994): 1124S-1129S.

<sup>2</sup> Elena G. De White, *Consejos Sobre La Salud* (Createspace Independent Pub, 2016), 77.

del séptimo día vivan un promedio de 10 años más que la mayoría de los estadounidenses. Ellos no hacen nada de eso.<sup>1</sup>

### Elena White y el estilo de vida adventista

Elena, con su hermana gemela Elizabeth, nació el 26 de noviembre de 1827, de Robert y Eunice Harmon. Ella es co-fundadora de la Iglesia Adventista del Séptimo día. Es considerada por la iglesia adventista un profeta moderno, porque al igual que los profetas bíblicos, Dios le reveló secretos, sueños y visiones (Núm. 12:6), verdades desconocidas para su tiempo.

Diversos temas le fueron revelados, tales como: educación, publicación, familia, salud etc. A lo largo de 70 años de ministerio profético, (1844-1915) recibió más de 2000 sueños y visiones. Mismas que luego escribió en más de 100 000 páginas.

### **Visión de salud**

Ellen G. White, a lo largo de su ministerio, ha recibido varias visiones sobre la salud. En esta investigación, se destaca cuatro que ella recibió y que fueron de suma importancia para el desarrollo del sistema y estilo de vida que ha diferenciado a los adventistas del séptimo día.

---

<sup>1</sup> Lorie Johnson, "Secrets to Longevity Revealed in Denomination's Lifestyle", CBN.com - The Christian Broadcasting Network, el 17 de febrero de 2015, <http://www1.cbn.com/cbnnews/healthscience/2015/February/Secrets-to-Longevity-Revealed-in-Denominations-Lifestyle>.

### *Primera visión*

Fue en otoño del 1848, cuando ella recibió las instrucciones referentes a la naturaleza dañino del té, del tabaco y del café. <sup>1</sup>

### *Segunda visión*

Ocurrió el 12 de febrero de 1854, en Brookfield, N.Y. se le impartió luz sobre la importancia de la limpieza y el uso de alimentos no altamente refinados ni demasiado grasosos. <sup>2</sup>

### *Tercera visión*

Un fin de semana, James y Ellen White visitaron a Otsego, michigan, para alentar a los trabajadores evangelistas que estaban en la casa del hermano A. Hilliard. Mientras el grupo oraba al comienzo del sábado 6 de junio de 1863, a Ellen se le dio una visión dela relación de la salud con la espiritualidad, de la importancia de seguir los principios correctos en la dieta y el cuidado del cuerpo, los beneficios de los remedios naturales, tales como: aire puro, luz solar, ejercicio, agua pura etc.<sup>3</sup>. También el no consumo de carne y el uso adecuado de la sal.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Elena G. White, *El Ministerio Médico* (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014), 12.

<sup>2</sup> White, 12.

<sup>3</sup> “Ellen G. White: A Brief Biography”, consultado el 4 de enero de 2018, <http://www.whiteestate.org/about/egwbio.asp#who>.

<sup>4</sup> White, *El Ministerio Médico*, 12.

### *Cuarta visión*

La cuarta visión tuvo lugar Rochester N.Y. el 25 de diciembre de 1865. se le presentaron muchos detalles relacionados con la visión anterior que constituyó la base para escritos más detallados en lo relativo a la salud y a la conducción de la obra de la salud en la iglesia. En esa visión fue orientada para se establecieran instituciones de salud: El instituto Occidental de reforma Pro-Salud en Battle Creek, Michigan, posteriormente se convirtió en sanatorio de Battle Creek. <sup>1</sup>

### **Las enfermedades y sus causas en la Biblia**

Cada cristiano es un templo para el Espíritu Santo:” ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?” (1 Cor. 6:19). Dios quiere morar en nosotros. Su promesa es: “Hijo mío, no te olvides de mi ley; y tu corazón guarde mis mandamientos, porque largura de días, y años de vida y paz te aumentaran.” (Prov. 3:1-2). Con salud, el hombre es más equipado para servir a Dios y a los demás.

Somos creación de Dios para hacer buenas obras. “porque somos hechura suya, criados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó para que anduviésemos en ellas”. (Efe. 2:10).

Tenemos una obligación sagrada y moral de mantener estas "moradas" en condiciones físicas óptimas. “Así que Hermanos, os ruego por la misericordia de

---

<sup>1</sup> White, 12.

Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro racional culto”. (Rom. 12:1).

Fuimos redimidos por Cristo, y debemos honrar y glorificar a Dios en nuestros cuerpos, no debemos "contaminarlos" de ninguna manera. “¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.” (1 Cor. 6: 19-20).

### **Enfermedades cardiovasculares y sus causas según Elena White**

Décadas antes que los fisiólogos se hubieran preocupado en general de la estrecha relación que existe entre el régimen alimenticio y la salud, la Sra. Elena G. de White, al describir las visiones que le fueron presentadas en 1863, señaló claramente la relación que hay entre los alimentos que tomamos y nuestro bienestar físico y espiritual.<sup>1</sup> Ella ha escrito muchas páginas sobre el estilo de vida saludable.

### **Aspecto histórico**

Es importante entender la escena que imperaba a mediados del siglo XIX en los estados unidos. No había, en absoluto, informaciones adicionales sobre el futuro fuera de lo que prevalecía en la práctica médica de ese entonces. Debían

---

<sup>1</sup> Elena G. De White, *Consejos sobre el régimen alimenticio / Advice on nutritional regime* (Createspace Independent Pub, 2015), 10.

de parecer muy extrañas los principios de salud de Ellen G. White a sus contemporáneas. Varios de estos principios de salud han sido promocionados por contemporáneos, sin embargo, no se ha encontrado en ningún otro lugar conceptos tan completos o tan integrales. No había ningún otro escritor que estuviera tan libre de los errores contradichos por investigaciones posteriores.<sup>1</sup> En Medios del siglo diecinueve, generalmente no se veía nada de conexión entre el estilo de vida y las enfermedades. La gente no estaba acostumbrada a bañarse a menudo.<sup>2</sup> El aire fresco en la casa, en la noche o en el día, causaba inquietud por miedo de adquirir un resfriado, o de ser picado por invasión de insectos.<sup>3</sup>

### **Causas principales**

La enfermedad no sobreviene nunca sin causa. Descuidando las leyes de la salud se le prepara el camino y se la invita a venir.<sup>4</sup> La gente sufre las consecuencias de su mal comportamiento. En su modo de comer, beber y trabajar, no hacen caso de los principios que rigen la salud, y cuando la enfermedad les sobreviene, muchos no la echan a la verdadera causa, sino que

---

<sup>1</sup> Herbert E. Douglass, *Mensajera del Señor* (Nampa: Pacific Press Publishing Association, 2000), 320.

<sup>2</sup> Este temor al agua culminó en el siglo XVII, incluso en las clases más altas de la sociedad: aunque Luis XIV no tenía problemas para nadar, sí evitaba usar demasiada agua para lavarse. En el interior de las casas nobles o burguesas existían bañeras, pero se aconsejaba no utilizarlas demasiado, y sobre todo no permanecer en ellas durante mucho tiempo. "El baño diario, una conquista de la Ilustración", consultado el 9 de enero de 2018, [http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/el-bano-diario-una-conquistade-la-ilustracion\\_9522/3](http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/el-bano-diario-una-conquistade-la-ilustracion_9522/3).

<sup>3</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 320.

<sup>4</sup> Elena G. White, *El Ministerio de Curación* (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014), 179.

murmuran contra Dios. Pero Dios no es responsable de los padecimientos consiguientes al desprecio de la ley natural.<sup>1</sup>

Ellen G. White, expuso en sus escritos algunas causas principales de las enfermedades cardiovasculares, que la ciencia ha ido aprobando durante los años. Ella dio informaciones que ayudarían a todos a efectuar decisiones positivas y progresistas, especialmente con respecto a la reforma pro salud.<sup>2</sup> Según ella, el objetivo de esta reforma es desarrollar de lo más alto la mente, el alma y el cuerpo. Mencionó que todas las leyes de la naturaleza, que son leyes de Dios, han sido para el bien del hombre, obedecerlas promueve su felicidad.<sup>3</sup> A continuación se mencionará algunas principales causas de las enfermedades cardiacas.

### La grasa

Ellen G. White escribió: “Debéis eliminar la grasa de vuestra alimentación. Contamina cualquier alimento que preparéis “<sup>4</sup> ella estuvo categórica en cuanto al uso de la grasa y otras sustancias dañinas para la salud. Dijo: “La carne, la mantequilla, el queso, los pasteles succulentos, el alimento condimentado... Estas cosas cumplen su obra al trastornar el estómago... Los órganos que elaboran la

---

<sup>1</sup> White, 179.

<sup>2</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 310.

<sup>3</sup> Elena G. De White, *Consejos Sobre El Regimen Alimenticio* (Createspace Independent Pub, 2016), 25.

<sup>4</sup> White, 235.

sangre no la pueden convertir en buena sangre. Se hace difícil la digestión del alimento cocinado con grasa.<sup>1</sup>

Claramente relaciona, en esta cita, la relación que hay entre el consumo de grasa y las enfermedades cardiovasculares. Exhortó a uno de sus amigos enfermo de “consumir solamente alimentos exentos de grasa”.<sup>2</sup> Aconsejó a otro amigo sobre la enfermedad de su esposa diciéndole: “Un régimen sencillo, libre de especias, de carne y de grasas de todas clases, resultará una bendición para vosotros, y ahorrará a su esposa una gran cantidad de sufrimiento, aflicción y desaliento”.<sup>3</sup> Ella escribió que Convenientemente preparadas, las aceitunas, lo mismo que las oleaginosas, pueden reemplazar la mantequilla y la carne. El aceite tal como se ingiere en la aceituna, es muy preferible al aceite animal y a la grasa.<sup>4</sup> Mani, en su estudio sobre la dieta hindú, escribió lo mismo diciendo que el aceite vegetal es más saludable que el aceite que proviene de animal.<sup>5</sup> Los alimentos

---

<sup>1</sup> White, 277.

<sup>2</sup> White, 422.

<sup>3</sup> Elena G. White, *Testimonios Para La Iglesia*, vol. 2 (CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014), 45.

<sup>4</sup> White, *El Ministerio de Curación*, 29.

<sup>5</sup> Una sugerencia es usar una combinación de aceites vegetales. Los únicos aceites que contienen cantidades razonables de n-3 FA, ALNA, son aceite de mostaza, aceite de soja y aceite de canola. Indu Mani y Anura V. Kurpad, “Fats & fatty acids in Indian diets: Time for serious introspection”, *Indian Journal of Medical Research* 144, núm. 4 (octubre de 2016): 507–14, <https://doi.org/10.4103/0971-5916.200904>.

saludables deben reemplazar la carne, la leche y la mantequilla.<sup>1</sup> El queso nunca debe introducirse en el estómago.<sup>2</sup>

¿Que tiene de malo la grasa? Después de seguir a cerca de 85 000 mujeres y casi 43 000 hombres, investigadores de Harvard descubrieron una muy estrecha relación entre la grasa saturada que se encuentra en la leche, el queso y la carne, así como la mantequilla con las enfermedades cardiovasculares.<sup>3</sup> Aparte de que la grasa es un peligro para el corazón,<sup>4</sup> la mantequilla, principalmente, es casi grasa pura. Tiene muchos ácidos grasos saturados de cadena larga que tienden a aumentar el colesterol del suero sanguíneo.<sup>5</sup>

Descubrieron que cuando los hombres y las mujeres reemplazaban el 5% de sus calorías de grasas saturadas por grasas poliinsaturadas, como las nueces, su riesgo para las enfermedades cardíaca se redujo en un 25%. Reemplazan la misma cantidad de grasa saturada con grasa monoinsaturada<sup>6</sup> redujo el riesgo

---

<sup>1</sup> White, *Consejos Sobre El Regimen Alimenticio*, 320.

<sup>2</sup> White, *Testimonios Para La Iglesia*, 2:68.

<sup>3</sup> Después de seguir a cerca de 85,000 mujeres y casi 43,000 hombres, investigadores de Harvard descubrieron que lo que usted come en lugar de grasa saturada, que se encuentra en la leche entera, el queso y la carne, así como la mantequilla, importa tanto para su corazón como la cantidad total de grasa en tu dieta Yamping Li, Adela Hruby, y Adam M. Bernstein, "Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease | JACC: Journal of the American College of Cardiology", consultado el 10 de enero de 2018, <http://www.onlinejacc.org/content/66/14/1538>.

<sup>4</sup> El interés y la importancia de las grasas en la dieta se destacó en gran parte debido a los estudios en siete países realizado por Ancel Keys, que encontró una significativa relación entre la ingesta de grasa y la mortalidad por ECV Mani y Kurpad, "Fats & fatty acids in Indian diets".

<sup>5</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 321.

<sup>6</sup> Que también se encuentra en las nueces y en el aceite de oliva.

cardíaco de los participantes en 15%.<sup>1</sup> Si se cambia un helado por unas galletas, o cambia el arroz blanco por el queso, no se hará ningún favor al corazón. Pero podría haber algún beneficio al reemplazar una porción de la grasa saturada en su dieta con otras grasas y granos integrales a base de plantas. Cientos de años antes, Ellen G. White ya había prevenido el mundo sobre el riesgo del uso inadecuado de la grasa.

## Sal

La presión arterial elevada es el principal factor de riesgo de las enfermedades cardiovasculares, y se estima que causa 9.4 millones de muertes cada año, más de la mitad de muertes estimadas causadas por enfermedades cardiovasculares anualmente. Alto consumo de sal conduce a aumentos de la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedades cardíaca.<sup>2</sup> En 2013, la asamblea mundial de la salud aprobó el plan de prevención y control de enfermedades no transmisibles 2013-2020. Uno de los objetivos acordado por los estados miembros es una reducción relativa del 30% de la media consumo de sal en 2025. Es esencial que esta meta se realice con el fin de cumplir con el objetivo general de una reducción del 25% en mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Li, Hruby, y Bernstein, "Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease | JACC: Journal of the American College of Cardiology".

<sup>2</sup> "WHO | SHAKE the salt habit", WHO, consultado el 10 de enero de 2018, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/shake-salt-habit/en/>.

<sup>3</sup> "WHO | SHAKE the salt habit".

Aunque Ellen G. White declaró que la sal era “indispensable para la sangre”<sup>1</sup>, también advirtió no usarla mucho,<sup>2</sup> porque según ella, y lo que la organización mundial de la salud aprobó<sup>3</sup>, es dañina para el corazón.

## Tabaco

Yao He hizo un estudio, a la población china, en 2009 acerca de “los efectos de la exposición al humo de tabaco sobre el riesgo cardiovascular”, la prevalencia del tabaquismo fue de 66,9% en hombres y del 4,2% en mujeres. Como el mayor productor y consumidor mundial de productos de tabaco, china soporta una carga sustancial de enfermedades y muertes relacionadas con el tabaquismo. Se estima que las muertes relacionadas con el tabaco alcanzaran los 7 millones en todo el mundo en 2025. El tabaquismo es un importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, según Yao. Además, existe una fuerte evidencia de que el tabaquismo pasivo, o de segunda mano, se asocia causalmente con las enfermedades coronarias.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> “Yo hago uso de un poco de sal y siempre lo he hecho, porque la sal, lejos de ser nociva, es indispensable para la sangre.” White, *Consejos Sobre El Regimen Alimenticio*, 423.

<sup>2</sup> “Evítese el uso de mucha sal y el de encurtidos y especias, consúmase mucha fruta, y desaparecerá en gran parte la irritación que incita a beber mucho en la comida.” White, *El Ministerio de Curación*, 235.

<sup>3</sup> “WHO | SHAKE the salt habit”.

<sup>4</sup> Yao He et al., “Combined Effects of Tobacco Smoke Exposure and Metabolic Syndrome on Cardiovascular Risk in Older Residents of China”, *Journal of the American College of Cardiology* 53, núm. 4 (el 27 de enero de 2009): 363–71, <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.08.073>.

Ellen White escribió siglos antes “El uso del tabaco es perjudicial, costoso y sucio; contamina al que lo usa y molesta a los demás”<sup>1</sup> en el mismo contexto mencionó ella, “Mujeres y niños sufren por tener que respirar en la atmósfera que ha sido contaminada por la pipa, el cigarro, o el pestilente aliento del que usa tabaco. Los que viven en esta atmósfera siempre estarán enfermos, cada exhalación de los pulmones del esclavo del tabaco envenena el aire a su alrededor.”<sup>2</sup> Matthew, recién en junio 2013, hizo una investigación sobre los efectos del humo de segunda mano, escribió: no hay dudas de que el humo de segunda mano es causal, en el futuro, de enfermedades cardiovasculares. Fumar de segunda mano aumenta el riesgo de aterosclerosis.<sup>3</sup> Franck, en su estudio, encontró que el fumar de segunda mano afecta a las arterias coronarias.<sup>4</sup> Yankelevitz demostró lo mismo en otro estudio que hizo.<sup>5</sup> Dijo que el humo de segunda mano es un riesgo muy significativo de enfermedades cardíacas. Ellen

---

<sup>1</sup> White, *Consejos sobre el régimen alimenticio / Advice on nutritional regime*.

<sup>2</sup> Elena G. White, *consejos para la iglesia*, 187, consultado el 11 de enero de 2018, [https://www.google.com.mx/search?ei=PNhXWuuRGMiZjwSE-LeADw&q=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&oq=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&gs\\_l=psy-ab..3..0j0i8i30k1i5.20275.20275.0.20611.1.1.0.0.0.209.2-1.1.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.209....0.BF2UC-O5DIE](https://www.google.com.mx/search?ei=PNhXWuuRGMiZjwSE-LeADw&q=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&oq=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&gs_l=psy-ab..3..0j0i8i30k1i5.20275.20275.0.20611.1.1.0.0.0.209.2-1.1.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.209....0.BF2UC-O5DIE).

<sup>3</sup> Matthew J. Budoff, “CV Risk of Secondhand Tobacco Exposure: Is It All Smoke and Mirrors?”, *JACC: Cardiovascular Imaging* 6, núm. 6 (el 1 de junio de 2013): 658–59, <https://doi.org/10.1016/j.jcmg.2013.03.003>.

<sup>4</sup> Frank Peinemann et al., “Secondhand Smoke Exposure and Coronary Artery Calcification among Nonsmoking Participants of a Population-Based Cohort”, *Environmental Health Perspectives* 119, núm. 11 (noviembre de 2011): 1556–61, <https://doi.org/10.1289/ehp.1003347>.

<sup>5</sup> David F. Yankelevitz, “Second-Hand Tobacco Smoke in Never Smokers Is a Significant Risk Factor for Coronary Artery Calcification”, consultado el 11 de enero de 2018, <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1936878X13001770>.

White, en 1864, sumó su voz a los pocos que en su tiempo habían reconocido que “el tabaco era un veneno nocivo.”.<sup>1</sup>

## Sedentarismo

Las cardiopatías son las principales causas de muerte en el mundo.<sup>2</sup> La actividad física se ha asociado con una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares.<sup>3</sup> Y una disminución de la mortalidad general.<sup>4</sup> El ejercicio afecta directamente la circulación de la sangre. Contrariamente a lo que decía la medicina convencional en el siglo XIX. El ejercicio es vital para recuperarse de la mayoría de las enfermedades como también para la prevención de las mismas.<sup>5</sup>

Ellen White, en 1872, escribió: “Una caminata, aun en invierno, sería más benéfica para la salud que todas las medicinas que los médicos puedan prescribir. Para los que pueden caminar, es preferible caminar en vez de cabalgar”.<sup>6</sup> Porque los músculos y las venas se capacitan para cumplir mejor su trabajo, habrá mayor

---

<sup>1</sup> “El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio” White, *consejos para la iglesia*, 186.

<sup>2</sup> Colin D. Mathers y Dejan Loncar, “Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030”, *PLoS Medicine* 3, núm. 11 (noviembre de 2006): e442, <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>.

<sup>3</sup> Mihaela Tanasescu et al., “Exercise Type and Intensity in Relation to Coronary Heart Disease in Men”, *JAMA* 288, núm. 16 (el 23 de octubre de 2002): 1994–2000.

<sup>4</sup> Christos Pitsavos et al., “Physical Activity Status and Acute Coronary Syndromes Survival: The GREECS (Greek Study of Acute Coronary Syndromes) Study”, *Journal of the American College of Cardiology* 51, núm. 21 (el 27 de mayo de 2008): 2034–39, <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.01.053>.

<sup>5</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 328.

<sup>6</sup> White, *Consejos Sobre La Salud*, 52.

vitalidad, lo que es tan necesario para la salud.<sup>1</sup> Rahman, en su investigación sobre la actividad física y el riesgo del paro cardíaco, dijo que caminar por lo menos 20 minutos por día se asoció con una mayor reducción del riesgo de insuficiencia cardíaca.<sup>2</sup> “Al examinar los diferentes tipos de actividades físicas benéficas para la salud del corazón, se encontró que caminar o andar en bicicleta por lo menos 20 minutos al día se asocia con una significativa reducción de riesgo de padecer una enfermedad cardíaca” dijo él.<sup>3</sup> El ejercicio es una parte importante de la salud. Aparte de que mejora la memoria y el sueño, es sumamente importante para la salud del corazón. En estos días con tanta obesidad, y muchas personas trabajan y estudian oficinas frente a una computadora por horas, es doblemente importante ejercitarse. Otra evidencia de que las instrucciones de Ellen White eran completamente verdaderas y ella estaba muy adelantada de su época. Muchas enfermedades serían prevenidas con solo seguir sus consejos.

## Resumen

Este es probablemente el capítulo central de este trabajo. Porque allí se mencionaron los resultados que se encontraron después de la investigación. Se vio algunas causas principales de las enfermedades del corazón, tanto en la Biblia

---

<sup>1</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 52.

<sup>2</sup> Iffat Rahman et al., “Physical Activity and Heart Failure Risk in a Prospective Study of Men”, *JACC: Heart Failure* 3, núm. 9 (el 1 de septiembre de 2015): 681–87, <https://doi.org/10.1016/j.jchf.2015.05.006>.

<sup>3</sup> Rahman et al.

como en los escritos de Elena White, y por supuesto comparándolas con los recientes descubiertos de la ciencia moderna.

## CAPITULO V

### RESUMEN, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### Resumen

**Introducción:** Las enfermedades cardiovasculares es una amenaza mundial. Es un problema que afecta de manera directa o indirecta a cada ser humano. La mayoría de las enfermedades cardiovasculares pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.

**Objetivo:** Se pretende mostrar que, en la Biblia y los libros de Ellen G. White, están los principios de salud para gozar de un bienestar integral, para combatir, particularmente, las causas de las enfermedades cardiovasculares. **Método:** El método utilizado en esta investigación fue temático interdisciplinario. Se utilizó varios tipos de recursos. Revistas académicas de salud, las paginas oficiales de la salud mundial, bases de datos académicos, libros, enciclopedias etc. También se ha aprovechado del servicio del Centro White de la Universidad de Montemorelos donde se tuvo acceso a todos los archivos de Elena White. Se hizo primero un estudio del tema. Se investigó la parte científica, que son las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos que hay, los factores de riesgos etc.

**Resultado:** Una vez realizado el análisis de los textos que en la Biblia y los escritos de Ellen White tienen alguna relación con las enfermedades

cardiovasculares, se encontró que existe una estrecha relación entre el régimen alimenticio y la salud cardíaca. Es decir, hay ciertos alimentos, si se come de manera descontrolada, tendrá efectos desastrosos sobre la salud. Tales como la grasa, la sal, el tabaco, ser sedentario, estos son las principales causas de las cardiopatías en el mundo. Disminuir el consumo de éstos causaría una disminución notable de la mortalidad en general.

**Conclusión:** Según la Biblia y los escritos de Ellen White, el aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios para tener una salud cardíaca óptima.

**Palabras claves:** Aterosclerosis, Estenosis, Miocarditis, Miocardiopatía.

### **Abstract**

**Introduction:** Cardiovascular disease is a global threat. It is a problem that directly or indirectly affects every human being. Most cardiovascular diseases can be prevented on behavioral risk factors, such as tobacco consumption, unhealthy diets and obesity, physical inactivity or harmful alcohol consumption, using strategies that cover the entire population. **Objective:** It is intended to show that, in the Bible and the books of Ellen G. White, are the principles of health to enjoy a well-being, to combat, particularly, the causes of cardiovascular diseases. **Method:** The method used in this research was interdisciplinary thematic. Several types of resources were used. Academic journals of health, the official pages of world health, academic databases, books, encyclopedias, etc. He has also taken advantage of the White Center service at Montemorelos University where all of

Ellen White's files were accessed. A study of the subject was made first. The scientific part was investigated, which are the cardiovascular diseases, the different types that exist, the risk factors, etc. **Result:** Once the analysis of the texts in the Bible and the writings of Ellen White have some relation with cardiovascular diseases, it was found that there is a close relationship between the diet and heart health. That is, there are certain foods, if eaten in an uncontrolled manner, will have disastrous effects on health. Such as fat, salt, tobacco, being sedentary, these are the main causes of heart disease in the world. Decreasing the consumption of these would cause a significant decrease in mortality in general. **Conclusion:** According to the Bible and the writings of Ellen White, pure air, sun, abstinence, rest, exercise, a convenient diet, water and trust in divine power are the true remedies for optimal cardiac health.

**Key Words:** Atherosclerosis, Stenosis, Myocarditis, Cardiomyopathy.

## Introducción

Las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en todo el mundo según la organización mundial de la salud.<sup>1</sup> Cada año mueren más personas por enfermedades cardiovasculares que por cualquier otra causa. Se calcula que en 2012 murieron por esta causa 17,5 millones de personas, lo cual representa un 31% de todas las muertes registradas en el mundo. De estas muertes, 7,4 millones se debieron a la cardiopatía coronaria, y 6,7 millones, a los accidentes cardiovasculares. De los 16 millones de muertes de personas menores

---

<sup>1</sup> "OMS | Enfermedades cardiovasculares".

de 70 años atribuibles a enfermedades no transmisibles, un 37% se deben a las enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup>

La mayoría de estas enfermedades pueden prevenirse actuando sobre factores de riesgo comportamentales, como el consumo de tabaco, las dietas malsanas y la obesidad, la inactividad física o el consumo nocivo de alcohol, utilizando estrategias que abarquen a toda la población.<sup>2</sup> Ellen White, en su libro consejos sobre la salud, mencionó que gran parte de las enfermedades y los sufrimientos que abundan entre nosotros son el resultado de la transgresión de las leyes físicas, producto de los propios malos hábitos de la gente.<sup>3</sup>

Algunos sostienen el punto de vista de que la espiritualidad es detrimental para la salud. Esto es un engaño de Satanás. La religión de la Biblia no es detrimental para la salud del cuerpo ni de la mente. El cielo es todo salud.<sup>4</sup> Si la mente es libre y feliz, como resultado de hábitos saludables, engendra una alegría que producirá un efecto positivo sobre todo el sistema, hará que la sangre circule más libremente en los vasos y tonificará el cuerpo.

Gran parte de las enfermedades y los sufrimientos que abundan entre nosotros son el resultado de la transgresión de las leyes físicas, producto de los propios malos hábitos de la gente.<sup>5</sup> La modificación del estilo de vida, que incluye

---

<sup>1</sup> “OMS | Enfermedades cardiovasculares”.

<sup>2</sup> “OMS | Enfermedades cardiovasculares”.

<sup>3</sup> White, *Consejos Sobre la Salud*, 37.

<sup>4</sup> White, 16.

<sup>5</sup> White, 37.

no fumar, aumento de la actividad física, bajar de peso, dieta saludable es la clave para la prevención de las enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup>

### **Metodología**

El método utilizado en esta investigación fue temático interdisciplinario. Se ha estudiado el tema de las enfermedades cardiovasculares y sus causas, según la ciencia, según la Biblia y según Elena White, quien se considera, por los adventistas del séptimo día, como profetisa moderna.

El tema de la salud es uno de los temas que más identifica a los adventistas del séptimo día. En este estudio se comparó lo que dice la ciencia sobre estas enfermedades y sus causas y lo que dice Elena White y se subrayó las coincidencias.

Se utilizó varios tipos de recursos. Revistas académicas de salud, las paginas oficiales de la salud mundial, bases de datos académicos, libros, enciclopedias etc. También se ha aprovechado del servicio del Centro White de la Universidad de Montemorelos donde se tuvo acceso a todos los archivos de Elena White.

Se hizo primero un estudio del tema. Se investigó la parte científica, que son las enfermedades cardiovasculares, los diferentes tipos que hay, los factores de riesgos etc. Se pudo destacar que lo dijo ella en aquel tiempo y que lo dice la

---

<sup>1</sup> Maggi et al., "Cardiovascular risk and dyslipidemia among persons living with HIV".

ciencia hoy en día es prácticamente similar, no se ha encontrado diferencias notables entre las dos posiciones.

## **Resultados**

El mensaje de salud ha sido durante mucho tiempo considerado la “mano derecha del evangelio”, y los adventistas han tenido un efecto importante en la salud del país y del mundo. Los hospitales adventistas se consideran algunos de los mejores en la tierra. los graduados de sus escuelas de medicina han salido con un “evangelio de la salud”. Una larga lista de las personas más sanas y con mayor longevidad ha sido salpicado en periódicos, revistas importantes y televisión en el mundo. Su recomendación de vegetarianismo, que afecta la cantidad de carne utilizado, incluso ha reducido el calentamiento global, ya que la producción de carne es conocida para ser uno de los mayores productores de metano.<sup>1</sup>

El instituto de medicina comunitario de la universidad de Tromso en Noruega ha hecho un estudio sobre el estilo de vida saludable de los adventistas del séptimo día y la población en general. Descubrieron que el peso al nacer en niños nacidos de madres adventistas del séptimo fue más normal que los demás, el colesterol total fue 0.86 mmol/L más bajo en los hombres adventistas del séptimo día, y 0,48 mmol/L más bajo en las mujeres. La mortalidad total fue significativamente menor en los hombres adventistas, especialmente mortalidad cardiovascular. Entrar a la iglesia a temprana edad tuvo un gran efecto en la mortalidad posterior. El estudio respalda que un establecimiento temprano de un

---

<sup>1</sup> “2011\_07\_06.pdf”.

estilo de vida saludable tiene una importancia decisiva en el riesgo de una enfermedad posterior.<sup>1</sup> La mayoría de los problemas de salud son el resultado de, por lo menos, tres cosas: mala alimentación, inactividad y estrés no controlado.

El estilo de vida saludable de los adventistas del séptimo día prioriza los remedios naturales. Ellen G White escribió: “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que lo habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos.”<sup>2</sup> Por lo tanto, no sorprende que los adventistas del séptimo día vivan un promedio de 10 años más que la mayoría de los estadounidenses. Ellos no hacen nada de eso.<sup>3</sup>

Ellen G. White, a lo largo de su ministerio, ha recibido varias visiones sobre la salud. En este trabajo, se destacó cuatro que ella recibió y que fueron de suma importancia para el desarrollo del sistema y estilo de vida que ha diferenciado a los adventistas del séptimo día.

---

<sup>1</sup> Institute of Community Medicine, University of Tromso, Norway, “The Healthy Seventh-Day Adventist Lifestyle”.

<sup>2</sup> White, *Consejos Sobre La Salud*, 77.

<sup>3</sup> Johnson, “Secrets to Longevity Revealed in Denomination’s Lifestyle”.

## Las enfermedades y sus causas en la Biblia

Cada cristiano es un templo para el Espíritu Santo:” ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?” (1 Cor. 6:19). Dios quiere morar en nosotros. Su promesa es: “Hijo mío, no te olvides de mi ley; y tu corazón guarde mis mandamientos, porque largura de días, y años de vida y paz te aumentaran.” (Prov. 3:1-2). Con salud, el hombre es más equipado para servir a Dios y a los demás.

Tenemos una obligación sagrada y moral de mantener estas "moradas" en condiciones físicas óptimas. “Así que Hermanos, os ruego por la misericordia de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro racional culto”. (Rom. 12:1).

## Enfermedades cardiovasculares y sus causas según Elena White

Décadas antes que los fisiólogos se hubieran preocupado en general de la estrecha relación que existe entre el régimen alimenticio y la salud, la Sra. Elena G. de White, al describir las visiones que le fueron presentadas en 1863, señaló claramente la relación que hay entre los alimentos que tomamos y nuestro bienestar físico y espiritual.<sup>1</sup> Ella ha escrito muchas páginas sobre el estilo de vida saludable.

---

<sup>1</sup> Elena G. De White, *Consejos sobre el régimen alimenticio / Advice on nutritional regime* (Createspace Independent Pub, 2015), 10.

Ellen G. White, expuso en sus escritos algunas causas principales de las enfermedades cardiovasculares, que la ciencia ha ido aprobando durante los años. Ella dio informaciones que ayudarían a todos a efectuar decisiones positivas y progresistas, especialmente con respecto a la reforma pro salud.<sup>1</sup> Según ella, el objetivo de esta reforma es desarrollar de lo más alto la mente, el alma y el cuerpo. Mencionó que todas las leyes de la naturaleza, que son leyes de Dios, han sido para el bien del hombre, obedecerlas promueve su felicidad.<sup>2</sup> A continuación se mencionará algunas principales causas de las enfermedades cardiacas.

### **La grasa**

Ellen G. White escribió: “Debéis eliminar la grasa de vuestra alimentación. Contamina cualquier alimento que preparéis “<sup>3</sup> ella estuvo categórica en cuanto al uso de la grasa y otras sustancias dañinas para la salud. Dijo: “La carne, la mantequilla, el queso, los pasteles suculentos, el alimento condimentado... Estas cosas cumplen su obra al trastornar el estómago... Los órganos que elaboran la sangre no la pueden convertir en buena sangre. Se hace difícil la digestión del alimento cocinado con grasa.<sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 310.

<sup>2</sup> White, *Consejos Sobre El Regimen Alimenticio*, 25.

<sup>3</sup> White, 235.

<sup>4</sup> White, 277.

¿Qué tiene de malo la grasa? Después de seguir a cerca de 85 000 mujeres y casi 43 000 hombres, investigadores de Harvard descubrieron una muy estrecha relación entre la grasa saturada que se encuentra en la leche, el queso y la carne, así como la mantequilla con las enfermedades cardiovasculares.<sup>1</sup> Aparte de que la grasa es un peligro para el corazón,<sup>2</sup> la mantequilla, principalmente, es casi grasa pura. Tiene muchos ácidos grasos saturados de cadena larga que tienden a aumentar el colesterol del suero sanguíneo.<sup>3</sup>

Descubrieron que cuando los hombres y las mujeres reemplazaban el 5% de sus calorías de grasas saturadas por grasas poliinsaturadas, como las nueces, su riesgo para las enfermedades cardíaca se redujo en un 25%. Reemplazan la misma cantidad de grasa saturada con grasa monoinsaturada<sup>4</sup> redujo el riesgo cardíaco de los participantes en 15%.<sup>5</sup> Si se cambia un helado por unas galletas, o cambia el arroz blanco por el queso, no se hará ningún favor al corazón. Pero podría haber algún beneficio al reemplazar una porción de la grasa saturada en su dieta con otras grasas y granos integrales a base de plantas. Cientos de años

---

<sup>1</sup> Yamping Li, Adela Hruby, y Adam M. Bernstein, "Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease | JACC: Journal of the American College of Cardiology", consultado el 10 de enero de 2018, <http://www.onlinejacc.org/content/66/14/1538>.

<sup>2</sup> El interés y la importancia de las grasas en la dieta se destacó en gran parte debido a los estudios en siete países realizado por Ancel Keys, que encontró una significativa relación entre la ingesta de grasa y la mortalidad por ECV Mani y Kurpad, "Fats & fatty acids in Indian diets".

<sup>3</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 321.

<sup>4</sup> Que también se encuentra en las nueces y en el aceite de oliva.

<sup>5</sup> Li, Hruby, y Bernstein, "Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease | JACC: Journal of the American College of Cardiology".

antes, Ellen G. White ya había prevenido el mundo sobre el riesgo del uso inadecuado de la grasa.

## **La sal**

Alto consumo de sal conduce a aumentos de la presión arterial y aumenta el riesgo de enfermedades cardíaca.<sup>1</sup> En 2013, la asamblea mundial de la salud aprobó el plan de prevención y control de enfermedades no transmisibles 2013-2020. Uno de los objetivos acordado por los estados miembros es una reducción relativa del 30% de la media consumo de sal en 2025. Es esencial que esta meta se realice con el fin de cumplir con el objetivo general de una reducción del 25% en mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.<sup>2</sup>

Aunque Ellen G. White declaró que la sal era “indispensable para la sangre”<sup>3</sup>, también advirtió no usarla mucho,<sup>4</sup> porque según ella, y lo que la organización mundial de la salud aprobó<sup>5</sup>, es dañina para el corazón.

---

<sup>1</sup> “WHO | SHAKE the salt habit”.

<sup>2</sup> “WHO | SHAKE the salt habit”.

<sup>3</sup> “Yo hago uso de un poco de sal y siempre lo he hecho, porque la sal, lejos de ser nociva, es indispensable para la sangre.” White, *Consejos Sobre El Regimen Alimenticio*, 423.

<sup>4</sup> “Evítese el uso de mucha sal y el de encurtidos y especias, consúmase mucha fruta, y desaparecerá en gran parte la irritación que incita a beber mucho en la comida.” White, *El Ministerio de Curación*, 235.

<sup>5</sup> “WHO | SHAKE the salt habit”.

## Tabaco

Yao He hizo un estudio, a la población china, en 2009 acerca de “los efectos de la exposición al humo de tabaco sobre el riesgo cardiovascular”, la prevalencia del tabaquismo fue de 66,9% en hombres y del 4,2% en mujeres. Se estima que las muertes relacionadas con el tabaco alcanzaran los 7 millones en todo el mundo en 2025. El tabaquismo es un importante factor de riesgo de enfermedad cardiovascular, según Yao. Además, existe una fuerte evidencia de que el tabaquismo pasivo, o de segunda mano, se asocia causalmente con las enfermedades coronarias.<sup>1</sup>

Ellen White escribió siglos antes “El uso del tabaco es perjudicial, costoso y sucio; contamina al que lo usa y molesta a los demás”<sup>2</sup> en el mismo contexto mencionó ella, “Mujeres y niños sufren por tener que respirar en la atmósfera que ha sido contaminada por la pipa, el cigarro, o el pestilente aliento del que usa tabaco. Los que viven en esta atmósfera siempre estarán enfermos, cada exhalación de los pulmones del esclavo del tabaco envenena el aire a su alrededor.”<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> He et al., “Combined Effects of Tobacco Smoke Exposure and Metabolic Syndrome on Cardiovascular Risk in Older Residents of China”.

<sup>2</sup> White, *consejos para la iglesia*, 186.

<sup>3</sup> White, 187.

## Sedentarismo

Las cardiopatías son las principales causas de muerte en el mundo.<sup>1</sup> La actividad física se ha asociado con una disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares.<sup>2</sup> Y una disminución de la mortalidad general.<sup>3</sup> El ejercicio afecta directamente la circulación de la sangre. Contrariamente a lo que decía la medicina convencional en el siglo XIX. El ejercicio es vital para recuperarse de la mayoría de las enfermedades como también para la prevención de las mismas.<sup>4</sup>

Ellen White, en 1872, escribió: “Una caminata, aun en invierno, sería más benéfica para la salud que todas las medicinas que los médicos puedan prescribir. Para los que pueden caminar, es preferible caminar en vez de cabalgar”.<sup>5</sup> Porque los músculos y las venas se capacitan para cumplir mejor su trabajo, habrá mayor vitalidad, lo que es tan necesario para la salud.<sup>6</sup> Rahman, en su investigación sobre la actividad física y el riesgo del paro cardíaco, dijo que caminar por lo menos 20 minutos por día se asoció con una mayor reducción del riesgo de insuficiencia cardíaca.<sup>7</sup> “Al examinar los diferentes tipos de actividades físicas

---

<sup>1</sup> Mathers y Loncar, “Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030”.

<sup>2</sup> Tanasescu et al., “Exercise Type and Intensity in Relation to Coronary Heart Disease in Men”.

<sup>3</sup> Pitsavos et al., “Physical Activity Status and Acute Coronary Syndromes Survival”.

<sup>4</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 328.

<sup>5</sup> White, *Consejos Sobre La Salud*, 52.

<sup>6</sup> Douglass, *Mensajera del Señor*, 52.

<sup>7</sup> Rahman et al., “Physical Activity and Heart Failure Risk in a Prospective Study of Men”.

benéficas para la salud del corazón, se encontró que caminar o andar en bicicleta por lo menos 20 minutos al día se asocia con una significativa reducción de riesgo de padecer una enfermedad cardíaca” dijo él.<sup>1</sup> El ejercicio es una parte importante de la salud. Aparte de que mejora la memoria y el sueño, es sumamente importante para la salud del corazón. Otra evidencia de que las instrucciones de Ellen White eran completamente verdaderas y ella estaba muy adelantada de su época. Muchas enfermedades serian prevenidas con solo seguir sus consejos.

### **Conclusión**

Como se ha mencionado a lo largo de la investigación, para disminuir los riesgos de sufrir de enfermedades cardiovasculares, es fundamental reducir la incidencia de hipertensión, a través de intervenciones dirigidas a toda la población que hagan disminuir los factores de riesgo comportamentales, en particular el consumo nocivo de alcohol, la inactividad física, el sobrepeso, la obesidad y el consumo elevado de sal. Es necesario adoptar de cara a la detección temprana y el manejo costo eficaz de la hipertensión un enfoque que tenga en cuenta todos los factores de riesgo, para así prevenir los ataques cardíacos, los accidentes cerebrovasculares y otras complicaciones.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Rahman et al.

<sup>2</sup> “WHO | SHAKE the salt habit”.

## **Recomendaciones**

Existe la necesidad de un mayor enfoque de estudio sobre las enfermedades cardiovasculares, ya que son la principal causa de muerte en todo el mundo. Se cree que el número de muertes sería mucho menos si hubiera un conocimiento adecuado de los factores de riesgo y de cómo prevenirlas. Se recomienda más estudios sobre los beneficios de tener un estilo de vida saludable.

## LISTA DE REFERENCIAS

- “2011\_07\_06.pdf”. Consultado el 12 de enero de 2018.  
[https://www.andrews.edu/library/car/cardigital/Periodicals/NAD\\_NewsPoints/2011/2011\\_07\\_06.pdf](https://www.andrews.edu/library/car/cardigital/Periodicals/NAD_NewsPoints/2011/2011_07_06.pdf).
- “Atherosclerosis”. Consultado el 4 de enero de 2018.  
[http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Atherosclerosis\\_UCM\\_305564\\_Article.jsp#](http://www.heart.org/HEARTORG/Conditions/Cholesterol/AboutCholesterol/Atherosclerosis_UCM_305564_Article.jsp#).
- Aune, Dagfinn, NaNa Keum, Edward Giovannucci, Lars T. Fadnes, Paolo Boffetta, Darren C. Greenwood, Serena Tonstad, Lars J. Vatten, Elio Riboli, y Teresa Norat. “Nut consumption and risk of cardiovascular disease, total cancer, all-cause and cause-specific mortality: a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies”. *BMC Medicine* 14 (el 5 de diciembre de 2016): 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12916-016-0730-3>.
- Bennett, Derrick A., Huaidong Du, Robert Clarke, Yu Guo, Ling Yang, Zheng Bian, Yiping Chen, et al. “Association of Physical Activity With Risk of Major Cardiovascular Diseases in Chinese Men and Women”. *JAMA Cardiology* 2, núm. 12 (el 1 de diciembre de 2017): 1349–58.  
<https://doi.org/10.1001/jamacardio.2017.4069>.
- Budoff, Matthew J. “CV Risk of Secondhand Tobacco Exposure: Is It All Smoke and Mirrors?” *JACC: Cardiovascular Imaging* 6, núm. 6 (el 1 de junio de 2013): 658–59. <https://doi.org/10.1016/j.jcmg.2013.03.003>.
- Colley, Denton A. “Cómo mantener sano el corazón - Instituto del Corazón en Texas (Texas Heart Institute)”. Consultado el 4 de enero de 2018.  
[http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/).
- “Diccionario Académico de la Medicina”. Consultado el 6 de mayo de 2018.  
[http://dic.idiomamedico.net/P%C3%A1gina\\_principal](http://dic.idiomamedico.net/P%C3%A1gina_principal).
- Ding, Shengguang, Haitao Huang, Yiming Xu, Hao Zhu, y Chongjun Zhong. “MiR-222 in Cardiovascular Diseases: Physiology and Pathology”. *BioMed Research International*, el 3 de enero de 2017, 1–6.  
<https://doi.org/10.1155/2017/4962426>.
- Douglass, Herbert E. *Mensajera del Señor*. Nampa: Pacific Press Publishing Association, 2000.

- “El baño diario, una conquista de la Ilustración”. Consultado el 9 de enero de 2018.  
[http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/el-bano-diario-una-conquistade-la-ilustracion\\_9522/3](http://www.nationalgeographic.com.es/historia/grandes-reportajes/el-bano-diario-una-conquistade-la-ilustracion_9522/3).
- “Ellen G. White: A Brief Biography”. Consultado el 4 de enero de 2018.  
<http://www.whiteestate.org/about/egwbio.asp#who>.
- “Endurecimiento de las arterias: MedlinePlus enciclopedia médica”. Consultado el 6 de mayo de 2018.  
<https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000171.htm>.
- “Factores de riesgo cardiovascular - Instituto del Corazón de Texas (Texas Heart Institute)”. Texas Heart Institut, agosto de 2016.  
[http://www.texasheart.org/HIC/Topics\\_Esp/HSmart/riskspan.cfm](http://www.texasheart.org/HIC/Topics_Esp/HSmart/riskspan.cfm).
- Guerrero, Raul, y Mauro Moscucci. *Cronica del corazon: La Guia Esencial para la Salud Cardiaca*. Valens Books, 2014.
- He, Yao, Tai Hing Lam, Bin Jiang, Jie Wang, Xiaoyong Sai, Li Fan, Xiaoying Li, Yinhe Qin, y Frank B. Hu. “Combined Effects of Tobacco Smoke Exposure and Metabolic Syndrome on Cardiovascular Risk in Older Residents of China”. *Journal of the American College of Cardiology* 53, núm. 4 (el 27 de enero de 2009): 363–71. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.08.073>.
- “Heart arrhythmia - Symptoms and causes - Mayo Clinic”. Consultado el 4 de enero de 2018. [https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668?mc\\_id=google&campaign=379795099&geo=1010131&kw=arrhythmias&ad=228147821748&network=g&sitetarget=&adgroup=41663000543&extension=&target=kwd-11845536&matchtype=b&device=c&account=3862060126&invsrsrc=spanish&placementsite=enterprise&gclid=EAlaIQobChMI4rjWxNWt2AIVzrXACH3gHg1IEAAYASAAEgIdNvD\\_BwE](https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/heart-arrhythmia/symptoms-causes/syc-20350668?mc_id=google&campaign=379795099&geo=1010131&kw=arrhythmias&ad=228147821748&network=g&sitetarget=&adgroup=41663000543&extension=&target=kwd-11845536&matchtype=b&device=c&account=3862060126&invsrsrc=spanish&placementsite=enterprise&gclid=EAlaIQobChMI4rjWxNWt2AIVzrXACH3gHg1IEAAYASAAEgIdNvD_BwE).
- “High Blood Pressure | National Heart, Lung, and Blood Institute”. Consultado el 4 de enero de 2018. <https://www.nhlbi.nih.gov/health-topics/high-blood-pressure>.
- Institute of Community Medicine, University of Tromso, Norway, V. “The Healthy Seventh-Day Adventist Lifestyle: What Is the Norwegian Experience?” *The American Journal of Clinical Nutrition* 59, núm. 5 Suppl (mayo de 1994): 1124S-1129S.
- Jaski, Brian E., M. D. *The 4 Stages of Heart Failure*. Edición: 1. Cardiotext Pub, 2015.
- Johnson, Lorie. “Secrets to Longevity Revealed in Denomination’s Lifestyle”. CBN.com - The Christian Broadcasting Network, el 17 de febrero de 2015.

<http://www1.cbn.com/cbnnews/healthscience/2015/February/Secrets-to-Longevity-Revealed-in-Denominations-Lifestyle>.

Lear, Scott A., y Salim Yusuf. "Physical Activity to Prevent Cardiovascular Disease: A Simple, Low-Cost, and Widely Applicable Approach for All Populations". *JAMA Cardiology* 2, núm. 12 (el 1 de diciembre de 2017): 1358–60. <https://doi.org/10.1001/jamacardio.2017.4070>.

Li, Yamping, Adela Hruby, y Adam M. Bernstein. "Saturated Fats Compared With Unsaturated Fats and Sources of Carbohydrates in Relation to Risk of Coronary Heart Disease | JACC: Journal of the American College of Cardiology". Consultado el 10 de enero de 2018. <http://www.onlinejacc.org/content/66/14/1538>.

Maggi, Paolo, Antonio Di Biagio, Stefano Rusconi, Stefania Cicalini, Maurizio D'Abbraccio, Gabriella d'Ettore, Canio Martinelli, et al. "Cardiovascular risk and dyslipidemia among persons living with HIV: a review". *BMC Infectious Diseases* 17 (el 9 de agosto de 2017): 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12879-017-2626-z>.

Mani, Indu, y Anura V. Kurpad. "Fats & fatty acids in Indian diets: Time for serious introspection". *Indian Journal of Medical Research* 144, núm. 4 (octubre de 2016): 507–14. <https://doi.org/10.4103/0971-5916.200904>.

Mann, Douglas L., Douglas P. Zipes, Peter Libby, y Robert O. Bonow. *Braunwald. Tratado de cardiología + ExpertConsult: Texto de medicina cardiovascular*: 2. Edición: 10. Elsevier, 2015.

Manson, JoAnn E. "Gestational Diabetes and Long-term Risk for CVD". Medscape. Consultado el 4 de enero de 2018. <http://www.medscape.com/viewarticle/887871>.

Mathers, Colin D., y Dejan Loncar. "Projections of Global Mortality and Burden of Disease from 2002 to 2030". *PLoS Medicine* 3, núm. 11 (noviembre de 2006): e442. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0030442>.

National High Blood Pressure Education Program. *The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Pressure*. Bethesda (MD): National Heart, Lung, and Blood Institute (US), 2004. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK9630/>.

"OMS | Día Mundial Sin Tabaco 2017". WHO. Consultado el 4 de enero de 2018. <http://www.who.int/campaigns/no-tobacco-day/2017/es/>.

"OMS | Enfermedades cardiovasculares". WHO. Consultado el 4 de enero de 2018. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/es/>.

- “OMS | Enfermedades cardiovasculares”. WHO. Consultado el 4 de enero de 2018. [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/es/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/es/).
- Peinemann, Frank, Susanne Moebus, Nico Dragano, Stefan Möhlenkamp, Nils Lehmann, Hajo Zeeb, Raimund Erbel, Karl-Heinz Jöckel, Barbara Hoffmann, y Heinz Nixdorf Recall Study Investigative Group. “Secondhand Smoke Exposure and Coronary Artery Calcification among Nonsmoking Participants of a Population-Based Cohort”. *Environmental Health Perspectives* 119, núm. 11 (noviembre de 2011): 1556–61. <https://doi.org/10.1289/ehp.1003347>.
- Pitsavos, Christos, Stavros A. Kavouras, Demosthenes B. Panagiotakos, Sophia Arapi, Costas A. Anastasiou, Spyros Zombolos, Petros Stravopodis, et al. “Physical Activity Status and Acute Coronary Syndromes Survival: The GREECS (Greek Study of Acute Coronary Syndromes) Study”. *Journal of the American College of Cardiology* 51, núm. 21 (el 27 de mayo de 2008): 2034–39. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2008.01.053>.
- “Prevención de las enfermedades cardiovasculares”. Consultado el 4 de enero de 2018. [http://www.who.int/publications/list/PocketGL\\_spanish.pdf?ua=1](http://www.who.int/publications/list/PocketGL_spanish.pdf?ua=1).
- “Qué es la enfermedad cardiovascular: MedlinePlus enciclopedia médica”. Consultado el 4 de enero de 2018. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000759.htm>.
- Rahman, Iffat, Andrea Bellavia, Alicja Wolk, y Nicola Orsini. “Physical Activity and Heart Failure Risk in a Prospective Study of Men”. *JACC: Heart Failure* 3, núm. 9 (el 1 de septiembre de 2015): 681–87. <https://doi.org/10.1016/j.jchf.2015.05.006>.
- “Risk factors”. *World Heart Federation* (blog). Consultado el 4 de enero de 2018. <https://www.world-heart-federation.org/resources/risk-factors/>.
- Sánchez, C., Monica, y Moreno G. Germán. “Factores de Riesgo Cardiovascular en Poblaciones Jóvenes Revista de Salud Pública”. *Universidad Nacional de Colombia Colombia*, febrero de 2009.
- Sánchez, Liliam G. Cisneros. “Factores de riesgo de la cardiopatía isquémica”. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, s/f.
- Tanasescu, Mihaela, Michael F. Leitzmann, Eric B. Rimm, Walter C. Willett, Meir J. Stampfer, y Frank B. Hu. “Exercise Type and Intensity in Relation to Coronary Heart Disease in Men”. *JAMA* 288, núm. 16 (el 23 de octubre de 2002): 1994–2000.
- “Understanding Heart Valve Disease”. Consultado el 4 de enero de 2018. <https://www.cardiosmart.org/heartvalvedisease>.

- Vila, Samuel, y Santiago Escuin. *Nuevo diccionario bíblico ilustrado*. Edición: New. Viladecavalls (Barcelona): Clie, 2013.
- White, Elena G. *consejos para la iglesia*. Consultado el 11 de enero de 2018. [https://www.google.com.mx/search?ei=PNhXWuuRGMiZjwSE-LeADw&q=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&oq=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&gs\\_l=psy-ab.3..0j0i8i30k1l5.20275.20275.0.20611.1.1.0.0.0.209.209.2-1.1.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.209....0.BF2UC-O5DIE](https://www.google.com.mx/search?ei=PNhXWuuRGMiZjwSE-LeADw&q=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&oq=consejos+para+la+iglesia+elena+de+white&gs_l=psy-ab.3..0j0i8i30k1l5.20275.20275.0.20611.1.1.0.0.0.209.209.2-1.1.0....0...1c.1.64.psy-ab..0.1.209....0.BF2UC-O5DIE).
- . *El Ministerio de Curación*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
- . *El Ministerio Médico*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
- . *Testimonios Para La Iglesia*. Vol. 2. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2014.
- White, Elena G. De. *Consejos Sobre El Regimen Alimenticio*. Createspace Independent Pub, 2016.
- . *Consejos sobre el régimen alimenticio / Advice on nutritional regime*. Createspace Independent Pub, 2015.
- White, Elena G. de. *Consejos Sobre la Salud*. Createspace Independent Pub, 2016.
- White, Elena G. De. *Consejos Sobre La Salud*. Createspace Independent Pub, 2016.
- White, Ellen G. *Temperance*. CreateSpace Independent Publishing Platform, 2016.
- “WHO | Cardiovascular diseases (CVDs)”. WHO. Consultado el 4 de enero de 2018. [http://www.who.int/cardiovascular\\_diseases/en/](http://www.who.int/cardiovascular_diseases/en/).
- “WHO | SHAKE the salt habit”. WHO. Consultado el 10 de enero de 2018. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/shake-salt-habit/en/>.
- Yankelevitz, David F. “Second-Hand Tobacco Smoke in Never Smokers Is a Significant Risk Factor for Coronary Artery Calcification”. Consultado el 11 de enero de 2018. <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1936878X13001770>.