



# Salud *y* esperanza



Claves para  
enriquecer  
tu  
vida

MARK A. FINLEY Y PETER LANDLESS



Título original de la obra  
*Health and Hope:  
Keys to Enriching Your Life*  
SALUD Y ESPERANZA: CLAVES PARA ENRIQUECER TU VIDA



**Agencia de Publicaciones México Central, A. C.**  
Uxmal 431, Colonia Narvarte 03020 México, D. F.  
Tel. 5687 0941 - Fax 5543 9446  
ventas@gemaeditores.com.mx / www.gemaeditores.com.mx

Presidente: **David Javier Pérez**  
Vicepresidente Financiero: **Fernando Quiroz Ocampo**  
Vicepresidente Editorial: **Pablo Partida Gómez**  
Vicepresidente de Producción: **Abel Sánchez Álvarez**  
Vicepresidente de Ventas: **Hortencio Vázquez Vázquez**

---

Traducción  
**Daniel Bosch**  
Edición del texto  
**Francesc X. Gelabert**  
**J. Vladimir Polanco**  
Diseño de la portada  
**Ideyo Alomía**  
Diseño de interiores  
**Daniel Medina Goff**

Copyright © 2014 de la edición en español  
**Agencia de Publicaciones México Central, A. C.®**

ISBN: 978-6079403201

Impreso por:  
**Grupo Infagón, S. A. de C. V.**

Impreso en México

1ª edición: Diciembre 2014

Procedencia de las imágenes: ©123rf.com

*Está prohibida y penada, por las leyes internacionales de protección de la propiedad intelectual, la traducción y la reproducción o transmisión, total o parcial, de esta obra (texto, imágenes, diseño y diagramación); ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia, en audio o por cualquier otro medio, sin el permiso previo y por escrito de los editores.*

En esta obra las citas bíblicas han sido tomadas de la versión Dios Habla Hoy:  
**DHH © Sociedades Bíblicas Unidas**

# Contenido

INTRODUCCIÓN .....	5
1. DISEÑADO PARA ALGO MEJOR .....	15
2. UNA ALIMENTACIÓN PARA TODA LA VIDA ....	25
3. ¿ESTÁS EN PELIGRO? .....	37
4. EN FORMA PARA VIVIR .....	51
5. AL FIN LIBRE .....	63
6. QUIETUD EN LA INQUIETUD .....	79
7. EL PODER SANADOR DE LA FE .....	91

## Colaboradores y expertos

**Albert Reece**

Médico

**Katia Reinert**

Enfermera

**Allan Handysides**

Médico

**Mark Finley**

Pastor

**Benjamin Carson**

Neurocirujano

**Gary Fraser**

Investigador científico

**Clifford Goldstein**

Escritor

**Gary Hopkins**

Investigador científico

**Delbert Baker**

Teólogo

**Peter Landless**

Médico

**Duane McBride**

Sociólogo

**Neil Nedley**

Médico

**Fred Hardinge**

Médico

# Introducción

Si hiciéramos una lista con los nombres de las cien personas más ancianas de nuestra época, veríamos que sus edades van desde los 113 hasta los 122 años. A inicios del año 2014, solo seis de estas personas longevas seguían vivos. Sin embargo, es probable que en el futuro su caso sea más frecuente. La ciencia médica promete que durante las próximas décadas, aumentará considerablemente la esperanza de vida humana. Mientras eso sucede, nosotros también podemos hacer algo para que nuestra vida sea más larga y de mayor calidad. Aunque algunas investigaciones sugieren que la influencia de la genética sobre la longevidad de una persona alcanza hasta el 20 o el 30%, muchos otros estudios han demostrado que, en gran medida, depende del estilo de vida.

La medicina moderna ha desarrollado sofisticadas técnicas destinadas a mejorar la salud humana. Con todo, nadie que conozca las estadísticas puede afirmar que hemos ganado la batalla. La búsqueda de la salud representa un desafío diario, tanto para los gobiernos como para las personas. Si te gustan las estadísticas, he aquí algunos datos:

- Se prevee que para el 2015, los gastos médicos del mercado mundial en el área de salud alcanzará 3 mil millones de dólares, lo que significa que la industria de la salud es uno de los mayores sectores de la economía del mundo. En la mayoría de los países desarrollados, la atención a la salud consume más del diez por ciento del producto interno bruto.
- El mercado farmacéutico mundial genera más de 300 millones de dólares al año. Las ventas anuales de las diez mayores empresas farmacéuticas, de las cuales seis tienen su

sede en los Estados Unidos y cuatro en Europa, ascienden a más de 10 millones de dólares y sus márgenes de beneficio alcanzan aproximadamente el 30%. Por otra parte, los costes de desarrollo de un solo fármaco pueden superar fácilmente los 1.3 millones de dólares.

- Según la Organización Mundial de la Salud, en el 2006 había más de 59 millones de profesionales de la salud en el mundo, entre los cuales se contaban 9.2 millones de médicos, 19.4 millones de enfermeras y comadronas, 1.9 millones de dentistas y otros profesionales relacionados con la estomatología, 2.6 millones de farmacéuticos y auxiliares de farmacia, y 1.3 millones de funcionarios de la salud pública. En la actualidad estas cifras podrían ser aún más altas. Sin embargo, ya entonces había un déficit de más de 4 millones de médicos, enfermeras, comadronas y otros profesionales de la salud.
- El sufrimiento innecesario representa todavía un grave problema para el mundo. La tasa de pacientes que necesitan cuidados paliativos, incluidos los analgésicos, se reduce a tan solo una persona de cada diez.
- Uno de los grandes desafíos actuales es el envejecimiento de la sociedad. En todo el mundo aumenta el número de ancianos. Para el 2050, en los países desarrollados, la población mayor de 60 años pasará del 21% actual al 32%, mientras que en los menos desarrollados crecerá del 8% al 20%.

Ricos y pobres ansían por igual gozar de buena salud. Ben Carson, famoso neurocirujano, relata: «Cuando era residente en Johns Hopkins siempre me impresionaba el tipo de pacientes que veía en las salas. Había muchos jefes de estado, miem-

bros de la realeza y directores de grandes organizaciones. Muchos de ellos sufrían graves enfermedades en fase terminal y gustosos habrían renunciado a todos sus títulos y privilegios por una brizna de salud. En esos momentos se alcanza la justa perspectiva de las cosas importantes de la vida».

De hecho, cuando no hay salud, nada en la vida parece tan importante. Por eso es necesario que prestemos mucha atención al mantenimiento de una buena salud. Asimismo, cuando hablamos de bienestar físico, no debemos descuidar los aspectos mentales y espirituales, ya que tenemos la obligación de optimizar esas tres facetas de nuestra vida. Carson afirma: «Por mi condición de médico, con frecuencia he podido ser testigo de la alegría que va asociada a la restauración de la salud física y emocional. Pero eso no es nada si lo comparamos con el gozo potencialmente eterno que acompaña a una salud espiritual restaurada».

El mundo se ha convertido en un lugar tan complejo, peligroso y enfermo que tomar decisiones acertadas es más importante que nunca. Minimizar o evitar los problemas es la mejor estrategia a seguir para disfrutar de una vida más segura y plena. Aquí entra en escena el mensaje del libro que tienes entre las manos. Su objetivo es ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas.

Estimado lector, es probable que hayas empezado a leerlo porque deseas vivir más, tener mejor salud y ser más feliz. Es un fin muy loable, te llamaron a la existencia para que vivas eternamente. Si sigues los principios y los consejos que aquí presentamos, tu sueño podrá hacerse realidad. Además, el ser humano es más valioso de lo que podría esperarse a simple vista. Tenemos un cuerpo maravilloso, consideremos un ejemplo, si los investigadores calculan el valor económico de



las sustancias químicas que componen el cuerpo humano, es más probable que su valor en el mercado sea bien escaso. No obstante, la revista *Wired* estima que si consideráramos el valor monetario del corazón, los pulmones, los riñones, el ADN y la médula ósea, el precio de una persona podría alcanzar la asombrosa cantidad de 45 millones de dólares.

Como ser humano, con una enorme capacidad de amar y experimentar las mayores alegrías de la vida, el valor de una persona supera de largo esos 45 millones. Ese es precisamente el tema de este libro. Querido lector, estás a punto de emprender un viaje de descubrimiento que tiene el potencial de cambiar la vida. Los principios para una vida mejor y las sugerencias prácticas de estilo de vida que descubrirás en cada uno de los capítulos pueden marcar una diferencia real. Puedes vivir una vida plena a la vez que descubres el máximo gozo.

## **Avances en la medicina**

Durante el siglo XX, los grandes avances de la ciencia médica, incrementaron su comprensión y los procesos que siguen las distintas enfermedades. Las medidas de salud pública que mejoraron el saneamiento, la eliminación de las aguas residuales y el suministro de agua potable a las comunidades, afectaron positivamente tanto a la calidad de vida como a la longevidad de millones de personas. A fines de siglo, gracias al desarrollo de las vacunas y las campañas masivas de vacunación, uno de los medios más efectivos para prevenir las enfermedades infecciosas, se consiguió erradicar la viruela, a la vez que se redujeron significativamente los estragos causados por la poliomielitis y la difteria. Los casos declarados de sarampión, paperas, rubéola, tétanos y difteria cayeron un noventa por ciento.

Las enfermedades infecciosas y contagiosas, las que causan bacterias, virus, hongos y parásitos (por ejemplo, la tuberculosis, la malaria y la hepatitis), siguen provocando graves problemas en todo el mundo. Asimismo, se estima que solo en 2011, el sida terminó con la vida de 1.7 millones de personas. No obstante, no hemos de menospreciar los enormes avances que se han dado en el ámbito de la salud.

Por desgracia, tales avances en medicina también tienen un lado oscuro. Mientras los gobiernos del mundo y los expertos en salud pública se centraban en tratar, controlar o eliminar las enfermedades infecciosas (o contagiosas), la tasa de incidencia de los trastornos no infecciosos o relacionados con el estilo de vida alcanzaba cifras astronómicas. En la actualidad, las enfermedades no contagiosas se han convertido en un azote para todas las sociedades del mundo, ya sean economías desarrolladas o emergentes, de países ricos o pobres. Principalmente, se trata de trastornos relacionados con el estilo de vida y representan una terrible amenaza para la salud, la felicidad y la longevidad. Es probable que alguien muy cercano a ti, querido lector, muriera a causa de un cáncer, de una enfermedad cardiovascular, de un ictus, de la diabetes o de un trastorno respiratorio crónico.

## **¿Cuál es tu problema de salud?**

Quizá hasta el momento te sientes bien porque no fumas ni consumes bebidas alcohólicas. ¿Pero qué me dices de la dieta y la ingesta de sal? Los alimentos que decidimos consumir en gran cantidad son la causa de varias enfermedades no contagiosas. Al menos el 40% de todas las muertes de ese tipo de enfermedades son el resultado de consumir alimentos ricos en grasas saturadas, sal o azúcar (carbohidratos refina-

dos). ¿Seleccionas los alimentos sabiamente y con cuidado, buscando la variedad y la buena nutrición? ¿Te ajustas a los límites que te pueda imponer el presupuesto familiar? Acciones tan sencillas como la reducción del consumo de sal, la disminución de las raciones e incrementar la ingesta de frutas y verduras pueden mejorar enormemente la salud. Si eres aficionado a la comida chatarra, si tus comidas son irregulares, si consumes grandes cantidades de grasas, si tu dieta presenta un alto contenido en alimentos refinados o si tus raciones son excesivamente generosas, debes saber que la vida puede ser mucho mejor y que este libro es para ti.

No cabe duda de que para disfrutar de la mejor salud posible es preciso hacer ejercicio a diario. Quizá respondas: «Me levanto del sofá para ejercitar mi cuerpo cada vez que en la televisión emiten publicidad y ando los 30 metros que hay entre el lugar donde dejé estacionado el automóvil y la tienda de comestibles». ¿Pero sigues con regularidad un plan de ejercicio preestablecido?

Los profesionales de la salud recomiendan andar un total de 10 000 pasos al día. Para que nuestro extraordinario cuerpo se mantuviera en el mejor estado de funcionamiento, tendríamos que estar activos físicamente durante al menos media hora cada día. De manera que, si estás demasiado ocupado para hacer ejercicio, pero deseas empezar un programa práctico y sostenible de ejercicio, sigue leyendo.

¿Qué hay de tus relaciones personales? ¿Tienes amigos por los que te preocupas? ¿Cuidas de otros más jóvenes que tú? ¿Ayudas a los necesitados? El apoyo social y la conexión con Dios también son una fuente de salud muy importante. Quizá necesites restaurar alguna relación o amistad que rompiste en el pasado. Sigue leyendo. Dios tiene un plan para ti y es infinitamente mejor de lo que tú puedas llegar a imaginar.

¿Eres feliz? ¿Tienes propósitos bien definidos en tu vida? ¿Andas con paso firme? ¿Estás siempre sonriente? ¿O acaso la vida te resulta insoportable? ¿Te sientes ansioso? ¿Te falta el ánimo? ¿Contemplas un futuro incierto? ¿Te acuden a la mente pensamientos negativos de falta de sentido, fracaso y derrota? A medida que vayamos explorando los hechos científicos y descubramos los principios de cambio, contenidos en la Biblia y universalmente aplicables, verás que la posibilidad de alcanzar la felicidad es real.

Vivimos en un mundo lleno de mucha maldad. Pero Dios es mayor que nuestros problemas, que cualquier dificultad que tengamos que afrontar o desafío que se nos pueda presentar. Muy a menudo nos damos cuenta de nuestra fragilidad, pero él es fuerte. Dios es nuestra seguridad cuando nos enfrentamos a la incertidumbre. Por más que la culpa amenaza con abrumarnos, él es nuestra paz. Él es nuestra sabiduría cuando nos asalta la perplejidad. Cuando somos prisioneros de las cadenas de un hábito aparentemente invencible, él está dispuesto a ofrecernos una fuerza sobrenatural para liberarnos. Asimismo, cuando nos sentimos solos, él siempre está cerca.

Por eso, cada vez que nos enfrentamos a una ansiedad paralizante, las palabras de Dios hablan a nuestro corazón: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar» (Mateo 11: 28). Cuando la carga de la vida resulta insuperable, él nos dice: «Echad toda vuestra ansiedad sobre él, porque él tiene cuidado de vosotros» (1 Pedro 5: 7). Asimismo, cuando el futuro parece incierto, él nos recuerda: «No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes; porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia» (Isaías 41: 10).

En Dios encontraremos reposo y esperanza para el futuro. Nuestro amante Padre celestial nos ha dado un mapa de carreteras e instrucciones para que podamos gozar de salud y bienestar, ahora y siempre, incluso allá en la eternidad.

El Señor tiene un plan para tu vida. Desea que tú experimentes un gozo fuera de toda medida. De hecho, Jesús dijo: «Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia» (Juan 10: 10). El plan del cielo para ti es una vida de plenitud física mental, emocional y espiritual.

Cada uno de los capítulos de este libro es una aventura hacia la vida real. A medida que vayas poniendo en práctica sus principios descubrirás asombrosos cambios positivos en tu vida. Algunos de los beneficios, resultando de tus correctas elecciones, serán casi inmediatos, pero la mayoría se presentarán de forma gradual. No te desanimes demasiado pronto ante la adversidad. Sigue haciendo elecciones positivas sobre el estilo de vida y con el tiempo, quedarás asombrado con lo que se producirá en tu vida.

Un Dios amante nos otorgó, cuando nos creó, la facultad de elegir. Nuestra voluntad, el poder que gobierna nuestra naturaleza más profunda, que nos capacita para escoger la forma de pensar, qué hábitos desarrollamos y las decisiones espirituales que tomamos, es una potente fuerza que actúa en la transformación del estilo de vida. Cada vez más, investigaciones médicas actuales van en la dirección de que, aunque la genética desempeña un papel en la determinación de nuestro bienestar y salud general, la influencia de las elecciones es un factor de suma importancia. La salud no es una simple cuestión de suerte. Tiene mucho que ver con nuestras decisiones diarias.

Cuando decidimos hacer elecciones positivas, el Espíritu Santo acude en nuestra ayuda para darnos la capacidad de ponerlas en práctica. Tenemos a nuestra disposición todo el poder del cielo. Es probable que la voluntad se debilite a causa de haber elegido mal, pero nunca es demasiado tarde para tomar decisiones acertadas. El cambio siempre empieza con una elección y se da cuando percibimos que no somos simples víctimas del azar, sino que tenemos la libertad de asumir la responsabilidad de cuidar de nuestra propia salud y felicidad. Sin ninguna duda, quienes decidan adoptar las sugerencias que aquí damos experimentarán una calidad de vida más plena.

Por supuesto, la autoayuda tiene sus límites. Nuestra realidad biológica nos recuerda algunas barreras infranqueables y define el alcance de los logros humanos. No obstante, la belleza y el valor de este libro residen en el hecho de que ofrece más de lo que es humanamente alcanzable. A medida que avances por sus páginas, inevitablemente, te darás cuenta de que puedes confiar en un poder más alto que se nos otorga por gracia. La experiencia de una espiritualidad nacida de una relación con un Dios amoroso, puede marcar una enorme diferencia en la vida.

Si bien nosotros somos seres finitos, Dios es infinito. La gracia es el poder que tiene el Omnipotente para conceder a los impotentes la capacidad de ser completos, todo ello mediante la construcción de una relación. Al centrarnos en la totalidad de la persona, física, mental y espiritual, Dios nos ofrece una vida llena de salud y bienestar. Sobre nosotros derrama una gracia ofrecida con un amor incomprensible a los

que no la merecen, la gracia permite la experiencia de una vida plena y abundante, no solo aquí y ahora, sino también por toda la eternidad.

A pesar de nuestros esfuerzos por cumplir los principios saludables en esta vida terrenal, nos es imposible escapar de la persistente sombra de la mortalidad. No obstante, cuando un ser humano extiende la mano y alcanza el otro lado de la brecha que nos separa de Dios, surge la esperanza. El amor roe los barrotes de las mazmorras de la muerte. Asimismo, la muerte cederá a la persuasión de la gracia. Si deseas mejorar tu salud, la ciencia puede acudir en tu ayuda. Pero si tu verdadero deseo es vivir eternamente, busca la fuente de la vida inmortal.

- 
1. Ver [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_supercentenarians](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_supercentenarians); y [www.grg.org/Adams/B3.HTM](http://www.grg.org/Adams/B3.HTM).
  2. Si deseas acceder a un interesante estudio sobre grupos longevos, ve a Dan Buettner, *The Blue Zones: Lessons for Living Longer From the People Who've Lived the Longest* (Washington, D. C.: National Geographic Society, 2008).
  3. Datos facilitados por la Organización Mundial de la Salud, disponibles en [www.who.int/trade/glossary/story073/en/](http://www.who.int/trade/glossary/story073/en/). Para más datos, ve a International Federation of Pharmaceutical Manufacturers and Associations, *The Pharmaceutical Industry and Global Health: Facts and Figures 2012*, disponible en [http://www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA\\_Facts\\_And\\_Figures\\_2012\\_LowResSinglePage.pdf](http://www.ifpma.org/fileadmin/content/Publication/2013/IFPMA_Facts_And_Figures_2012_LowResSinglePage.pdf).
  4. Organización Mundial de la Salud, *Colaboremos por la salud: informe sobre la salud en el mundo 2006*, disponible en: <http://books.google.es/books?id=KFQwGi0rx98C&printsec=frontcover&hl=ca#v=onepage&q&f=false>.
  5. Organización Mundial de la Salud, <http://www.who.int/mediacentre/news/releases/2014/palliative-care-20140128/es/>. El mapa está disponible en: [www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/](http://www.thewpca.org/resources/global-atlas-of-palliative-care/).
  6. Ver World Economic Forum, *The Future of Pensions and Healthcare in a Rapidly Ageing World: Scenarios to 2030*, disponible en [www3.weforum.org/docs/WEF\\_Scenario\\_PensionsAndHealth2030\\_Report\\_2010.pdf](http://www3.weforum.org/docs/WEF_Scenario_PensionsAndHealth2030_Report_2010.pdf); Annie Dillard, *The Annie Dillard Reader* (New York: Harper Collins, 1994), pág. 281.

# 1

## Diseñado para algo mejor

*La plenitud es un don del Creador; búscala.*

**L**a escritora estadounidense Annie Dillard recogió las palabras de una anciana que dijo: «Es como si nos hubiesen puesto aquí, sin más, y nadie supiera por qué». <sup>1</sup> ¿Nadie sabe por qué? A través de sus palabras se puede entrever la pasión que generan las eternas preguntas: ¿Quién soy? ¿Cómo vine a parar aquí? ¿Con qué fin? Sus palabras no carecen de importancia. Si no conocemos nuestros orígenes y propósito, no podremos vivir una existencia plena y saludable. Es lo mismo que usar una tableta electrónica como tabla de cortar en la cocina convencidos de que se le está sacando un mejor provecho. <sup>2</sup>

Para intentar explicar sus orígenes, la humanidad ha desarrollado mitos y teorías. Uno de los relatos más antiguos enseña que



un dios aplastó a otro y su cuerpo se convirtió en la tierra. Así, cada vez que el dios vencedor escupía sobre el cuerpo aplanado de su enemigo, aparecía un ser humano. Por otra parte, una de las teorías más recientes afirma que nuestra existencia no es real, sino que somos simuladores computarizados creados por una raza de extraterrestres superinteligentes.

De un punto de vista extremo a otro se extiende un abanico de muy variadas explicaciones, entre las que se cuenta la afirmación atea de Alex Rosenberg, según la cual vivimos una existencia de entidades sin sentido que medran en un universo material carente de propósito. «¿Cuál es el propósito del universo? No tiene. ¿Cuál es el significado de la vida?». <sup>3</sup> Con todo, si la idea de un universo puramente material y carente de sentido te deprime, siempre te quedará el consuelo de pensar que, según Rosenberg, tu depresión no es más que una disposición específica de neuronas y sustancias químicas que puedes modificar con una dosis de medicamentos.

En contraste con las distintas teorías y leyendas sobre cómo vinimos a la tierra, aún hoy y a pesar de los infinitos ataques a los que ha sido sometido, el punto de vista bíblico sigue siendo la explicación más razonable, más esperanzadora y la más práctica respecto al origen y el propósito de nuestra existencia. Además, aunque tiene en cuenta lo material, llegando incluso a celebrarlo, la cosmovisión bíblica no queda presa de sus límites. Si así fuera, volvería a ser lo mismo que usar la tableta electrónica como tabla de corte en la cocina.

## Intenciones

En contraste con el paradigma de la ciencia contemporánea, que en realidad es de carácter filosófico y no científico, y que se fundamenta en que los seres vivos que habitan la tierra como un mero accidente, las Escrituras describen la formación de la vida como un acto directo del Creador. En el libro del Génesis todo tiene un objetivo, nada sucede por azar. No somos una simple aglomeración accidental de sustancias químicas combinadas al azar. La fórmula: «Entonces Dios dijo: “Que haya [...]”. Y hubo» aparece repetidamente a lo largo del relato de la creación de Génesis 1 y revela una clara intencionalidad directa. Todos y cada uno de los versículos del relato rechazan de plano que algo se deba al azar.

Esa intencionalidad es especialmente significativa en cuanto se refiere a los seres humanos. En lugar de limitarse a llamarnos a la existencia mediante la palabra, procedimiento que siguió con el resto de seres vivos, Dios formó a Adán a partir del polvo de la tierra y luego, él mismo, le insufló el aliento de vida. «Entonces Dios el Señor formó al hombre de la tierra misma, y sopló en su nariz y le dio vida. Así el hombre se convirtió en un ser viviente» (Génesis 2: 7). Ese es un acto íntimo que, entre otras cosas, hizo que el ser humano fuera el único creado «a su imagen» (Génesis 1: 27).

La creación culmina con la existencia humana, como si todo cuanto había ocurrido durante los cinco días anteriores estuviera destinado especialmente para nosotros. Después de haber creado al ser humano en el sexto día, el séptimo Dios reposó porque había acabado la obra: «El cielo y la tierra, y todo lo que hay en ellos, quedaron terminados» (Génesis 2: 1, 2).

La escritora cristiana Elena G. de White escribió que «una vez creada la tierra con su abundante vida vegetal y animal, fue introducido en el escenario el hombre, corona de la creación para quien la hermosa tierra había sido preparada. A él se le dio dominio sobre todo lo que sus ojos pudieran mirar». <sup>4</sup> Contrastando con la escuela de pensamiento filosófico dominante en la actualidad, que declara que estamos aquí por azar, salta a la vista que nuestra presencia en la tierra fue algo planificado.

## Ajustes de sintonización

Aunque el libro de Génesis enseña que Dios creó la tierra específicamente para nosotros, los descubrimientos científicos recientes han llevado esa percepción más allá de nuestro planeta, hasta englobar todo el cosmos. Nos revelan numerosas constantes físicas ajustadas con tanta precisión que su alteración, por mínima que fuera, haría imposible nuestra existencia.

Por ejemplo, si la relación matemática entre la fuerza electromagnética y la fuerza de gravedad se modificara tan solo  $1:10^{40}$ , los seres humanos no podrían vivir. ¿Qué significa  $1:10^{40}$ ? El matemático John Lennox lo explica: «Cubran América con una columna de monedas que alcance hasta la Luna, es decir, una distancia de 380 000 km y luego hagan lo mismo con otros mil millones de continentes del mismo tamaño. Pinten de rojo una de las monedas y pónganla en cualquiera de los mil millones de montones. Véndenle los ojos a un amigo y pídanle que la busque. La probabilidad de que la encuentre es de 1 dividido entre  $10^{40}$  [o lo que es lo mismo, un 1 seguido de 40 ceros]». <sup>5</sup>

Otros factores del cosmos finamente ajustados, como la distancia de la Tierra al Sol, la velocidad de rotación de nuestro planeta, el nivel energético de los átomos de carbono y la tasa de expansión del universo, tenían que ser las correctas. En otro caso, la humanidad no podría haber sido creada. Los científicos han etiquetado todas esas relaciones matemáticas extraordinarias como «coincidencias antrópicas»; antrópicas por la palabra griega *antropos*, que significa «hombre», y coincidencias porque, a pesar de que son alucinantes, si se elimina la idea de un Creador, ¿qué otra cosa podían ser?

Con todo, esas tan mal llamadas coincidencias nos ayudan a reafirmar las enseñanzas del Génesis. Fuimos llamados a la existencia en una creación que nos estaba esperando. Este concepto es importante porque es el fundamento de nuestra salud y felicidad general, es el propósito. El psiquiatra superviviente del Holocausto, Viktor Frankl argumentó que los seres humanos tenemos grabada en nuestra esencia la necesidad de encontrar un significado a la existencia o, de lo contrario, no tendremos ninguna esperanza en la vida; y sin esperanza nuestro bienestar se vería gravemente afectado.

Dicho en pocas palabras, el Génesis nos recuerda que en lugar de ser, en palabras de Stephen Hawking, mera «espuma química»<sup>6</sup> que pulula por la superficie de la tierra, somos seres creados a la imagen de Dios y tenemos la misión de reflejar su carácter al tiempo que revelamos su bondad y su poder mientras nos maravillamos, crecemos y maduramos en ellos. Fuimos creados con una razón de ser y encontramos un significado y un propósito, incluso la salud y el bienestar, buscando y siguiendo las intenciones de Dios, así como sus deseos para nosotros.

## Plenitud integral

Además de enseñar que nuestra existencia tenía un objetivo, el Génesis también revela qué y cómo somos. En oposición a la antigua noción pagana, que separa la carne del espíritu y los coloca en sendos compartimentos estancos, cargando la maldad a hombros de la carne, las Escrituras enseñan lo que algunos han denominado «plenitud integral». Es la idea según la cual todos los aspectos de un ser humano, el físico, el mental y el espiritual constituyen una unidad indivisible y que ninguno de los tres puede existir sin los otros dos. La Biblia no dice que, cuando Dios insufló a Adán el aliento de la vida, este recibiera un alma, como si de una entidad distinta a él se tratase, sino que «se convirtió en un ser viviente» (en hebreo, *nephés hayah*; literalmente, «alma viviente», y así lo traducen versiones tan acreditadas como la Reina-Valera de 1909, la versión erudita católica de Cantera-Iglesias o la de Monseñor Straubinger).<sup>7</sup> Era un alma, un ser, viviente, no la poseía. Es interesante que la Biblia use esa misma expresión para referirse a los animales: «Creó Dios los grandes animales marinos, y todos los seres vivientes [*nephés hayah*] que se mueven y pululan en las aguas y todas las aves, según su especie. Y Dios consideró que esto era bueno».<sup>8</sup> Aunque es evidente que, en muchos aspectos, Adán era muy distinto a las ballenas y las tortugas, como ellas, era un ser viviente, un *nephés hayah*.

Esta manera de entender el asunto nos protegerá de caer en dos extremos. El primero es el dualismo exagerado, que hace hincapié en la superioridad de lo espiritual sobre lo material, hasta el punto de que considera que lo físico es pecaminoso y

malvado. Sin embargo, a partir del Génesis, en donde se declara que Dios consideró que la obra que había completado en la tierra «estaba muy bien»,<sup>9</sup> las Escrituras celebran el mundo físico como producto de su poder creador. Incluso nuestro cuerpo, aunque hayamos caído, sigue siendo una creación de Dios y, como tal, merece todo nuestro respeto. «¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños».<sup>10</sup> La idea de que el cuerpo es malo en oposición al alma pura que está atrapada en él y ansía romper las cadenas que la atan es una noción pagana que, además de establecer una división injustificada en la naturaleza humana, niega la importancia de un aspecto crucial y fundamental de nuestra humanidad.

El segundo extremo del que nos libra, el opuesto, es, tal como vimos con Alex Rosenberg, la negación de todo cuanto tiene que ver con lo espiritual y limita toda la realidad humana, en todos sus aspectos, a una única cosa: moléculas en movimiento. Esta es, también, la premisa sobre la cual se basa buena parte de la ciencia moderna.

El punto de vista bíblico, cuyo énfasis recae en la realidad y la importancia de los elementos físico, espiritual y mental, es especialmente vital en la búsqueda de la salud, la sanidad y la felicidad. La mente y el cuerpo son aspectos inseparables de nuestra existencia. Cualquier programa que persiga proporcionarnos una vida mejor tiene que tener en cuenta todos los aspectos de nuestra humanidad fascinantemente compleja. En la salud se incluyen todas las facetas del ser. Gozar de buena salud equivale a tener una mente despierta, equilibrio emocional, buena forma

física y armonía espiritual con el Creador. Más que con la ausencia de enfermedad, tiene que ver con la naturaleza de la mente, de las emociones, del cuerpo y de la espiritualidad.

## El milagro de la vida

La complejidad del ser en su totalidad movió al salmista a escribir: «Te alabo porque estoy maravillado, porque es maravilloso lo que has hecho. ¡De ello estoy bien convencido!».<sup>11</sup> ¿Cómo es posible que el rey David, un rey, y no un fisiólogo, supiera que lo que Dios había hecho es maravilloso? Escribió estos versos hace tres mil años, mucho antes de que se inventaran los microscopios y se fabricara el primer aparato de rayos X o, por supuesto, se desarrollaran técnicas de exploración por la imagen como la tomografía axial computarizada o la resonancia magnética.

David no tenía ni idea de qué es una célula. Mucho menos podía adivinar los millares de complicados elementos que la componen. ¿Qué sabía de la reproducción celular o de la síntesis de las proteínas? ¿Si ni siquiera sabía qué es una proteína!

David no oyó hablar del ADN y, con toda certeza, su mente era incapaz de entender (de hecho, casi que la nuestra tampoco) el hecho de que un cuerpo humano contiene 20 000 kilómetros de ADN y que, para escribir nuestro mapa genético, el genoma, se necesitan 3500 millones de letras. ¿Qué sabía él de los glóbulos blancos, cuya función es combatir los invasores, o sobre la multitud de pasos que se necesitan en la cascada enzimática para que se produzca la coagulación sanguínea? Sin embargo, sabía lo suficiente para darse cuenta de que nuestra existencia es un milagro y, así, poder alabar al Dios que nos trajo a la existencia.

## La plenitud en un mundo quebrantado

Aunque fuimos creados de manera extraordinaria, no es menos cierto que somos seres caídos que viven en un mundo caído.<sup>12</sup> En consecuencia, somos susceptibles de sufrir enfermedades, dolor y muerte. Al fin y al cabo, tan solo la redención que se encuentra en Jesús, cuyo clímax será su segunda venida, traerá restauración y sanidad plenas. En tanto ello no sucede, «el desarrollo personal es nuestra primera responsabilidad para con Dios y nuestros semejantes. Toda facultad que el Creador nos ha concedido debe ser desarrollada hasta alcanzar la plenitud de su capacidad, de tal manera que podamos realizar el mayor bien posible. Por lo tanto, el tiempo empleado en cultivar y preservar la salud física y mental está bien usado».<sup>13</sup>

No cabe duda de que la anciana que habló con Annie Dillard estaba en lo cierto. «Nos pusieron aquí». Pero al decir: «Nadie sabe por qué», se equivocó de plano. Sí sabemos por qué. «Nos pusieron aquí» porque, según se dice en la Biblia, Dios «nos hizo, ¡somos pueblo suyo y ovejas de su prado!»<sup>14</sup> Sí, Dios nos creó moldeando a Adán «de la tierra misma» e insuflando el aliento de vida y la consciencia en la tierra moldeada, de manera que se convirtió en un «ser viviente». Dios nos dio el ser con un propósito: disfrutar la vida en toda su plenitud y riqueza, de modo que conociéramos el amor de Dios con toda su belleza. En todos los corazones hay un doloroso vacío que solo él puede colmar. Cuando lo ocupa, él mismo se convierte en el propósito real de la vida y nuestro gozo es completo.

Nuestra existencia es un milagro. Nuestra vida, un don valioso; pregúntale, si no, a quien esté a punto de perderla. De



manera que, como sucede con todos los regalos valiosos, tenemos que aceptarla y cuidarla; lo que incluye hacer todo cuanto esté en nuestra mano para desarrollar y mantener los componentes físico, mental y espiritual del ser humano formado a imagen de Dios. Somos mayordomos del don de la vida. No hay nada más valioso, y no hay tarea más importante que vivir una vida con abundante salud para que podamos honrar al Creador, servir a nuestros semejantes y vivirla en toda su plenitud.

- 
1. Annie Dillard, *The Annie Dillard Reader* (Nueva York: Harper Collins, 1994), pág. 281.
  2. Una iPad es una especie de pizarrín más pequeño que una computadora portátil, desarrollado por una empresa llamada Apple, que se usa tocando iconos en la pantalla en lugar de teclear instrucciones en un teclado.
  3. Alex Rosenberg, *The Atheist's Guide to Reality: Enjoying Life Without Illusions* (Nueva York: W. W. Norton, 2011), pág. 2.
  4. Elena G. de White, *Patriarcas y profetas* (Doral, Florida: APIA, 2008), pág. 24.
  5. John Lennox, *God's Undertaker: Has Science Buried God?* (Kindle edition), pág. 71.
  6. Stephen Hawking, citado por David Deutsch, *The Fabric of Reality: The Science of Parallel Universes—and Its Implications* (Nueva York: Penguin, 1997), págs. 177-178.
  7. Génesis 2: 7; la cursiva es nuestra.
  8. Génesis 1: 21, NVI. Ver también el versículo 24.
  9. Génesis 1: 31.
  10. 1 Corintios 6: 19.
  11. Salmo 139: 14.
  12. Ver Génesis 3.
  13. Elena G. de White, *Consejos sobre la salud*, pág. 83.
  14. Salmo 100: 3.

# 2

## Una alimentación para toda la vida

*Los alimentos integrales fortalecen un cuerpo sano: disfrútalos.*

Supón que acabas de comprarte el automóvil de tus sueños. Pongamos que es un Porsche Panamera, un Mercedes-Benz clase S o un Audi A8. Seguro que ni se te ocurriría llenar el tanque con la gasolina de menor octanaje, descuidar los cambios de aceite o ignorar el programa de mantenimiento que sugiere el fabricante. Si hubieses pagado una fortuna por un vehículo de lujo serías extremadamente cuidadoso a la hora de mantenerlo en condiciones óptimas.

El cuerpo humano es mucho más bello y complejo, y está ajustado con mayor precisión, que cualquier automóvil del mundo. Tenemos un cuerpo que es una maravilla de la ingeniería y evidencia palpable de una inteligencia infinita. Piensa en los prodigios que esconde una sencilla célula, en la complejidad del cerebro, en

las maravillas que adornan el corazón o en el milagro divino de un nacimiento. El hábil y cuidadoso diseño del cuerpo humano nos deja atónitos. Cuando nos formó, un Creador amoroso alcanzó niveles infinitos de exquisitez. Así, al igual que un auto de lujo, nuestro cuerpo también necesita que le proporcionemos el mejor combustible posible. Ese combustible es lo que comemos. Si la gasolina no es de primera calidad, el kilometraje se reduce, se pierde potencia y el motor no funciona adecuadamente. Si nuestra alimentación no es la apropiada, nuestro cuerpo no funcionará correctamente.

Una alimentación equilibrada, escogiendo los mejores productos, nos proporcionará los nutrientes esenciales para el crecimiento, el mantenimiento y la generación de energía. Cuando consumimos productos de baja calidad o si, aun siendo los mejores, no comemos lo suficiente, la maquinaria del cuerpo se debilita. Asimismo, si ingerimos un exceso de alimentos refinados, con toda facilidad, sufriremos de sobrepeso y de falta de nutrientes esenciales. Nuestro Creador se preocupa por nuestra salud. Nosotros también tendríamos que hacerlo. El apóstol Juan se hacía eco del deseo del Señor cuando decía: «Querido hermano, pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud» (3 Juan 2).

Tener cuidado del cuerpo no es algo que hacemos además de ser cristiano. Está en el centro mismo del plan de Dios para nuestra vida. No me malinterpretes. No es que comiendo nos ganemos el cielo. Somos salvos por la gracia y la gracia sola (ver Efesios 2: 8). Sin embargo, es posible que no consigamos alcanzar el propósito que Dios tiene para nuestra vida debido

a que nuestros hábitos alimenticios nos provoquen una enfermedad prematura y evitable que nos cause la muerte. No nos equivoquemos: lo que comemos sí importa.

## ¿Qué hemos de comer?

Alimentamos el cuerpo con la comida que escogemos. De ella obtenemos los nutrientes esenciales para disfrutar de una vida sana y productiva. La digestión es el intrincado proceso destinado a descomponer bioquímicamente los alimentos y transformarlos, de manera que el cuerpo pueda asimilar los nutrientes que poseen para mantener la vida. Ese proceso empieza en la boca, sigue en el estómago, pasa al intestino delgado y acaba en el colon o intestino grueso.

Podemos clasificar los nutrientes necesarios para el cuerpo en estas tres categorías principales:

- **Hidratos de carbono:** En una alimentación de «gasolina súper», la mayoría de los hidratos de carbono tendría que proceder de productos ricos y sin refinar, como los cereales integrales, legumbres, frutas, verduras y hortalizas.
- **Proteínas:** Todas las células del cuerpo contienen proteínas. Son necesarias para el crecimiento y la reparación de los tejidos. En casi todos los alimentos encontramos cierto porcentaje de proteína. Los productos de origen animal como la leche y los huevos son ricos en proteína; pero también las legumbres (garbanzos, frijoles, lentejas) contienen proteínas de primera calidad.
- **Lípidos, también conocidos como grasas:** Son una fuente de energía concentrada. A menudo, nuestra alimentación es alta en grasas. Como nos gusta el sabor que las grasas dan a

los alimentos, muchos preferimos las papas fritas a las hervidas. No hemos de olvidar que las nueces (de nogal, almendras, avellanas, cacahuates, nueces de la India, etcétera), consumidas con moderación son una excelente fuente de grasas de calidad.

- **Vitaminas:** Son un componente orgánico esencial de nuestra alimentación. Se necesitan en pequeña cantidad para que el crecimiento y la actividad se desarrollen con normalidad. La mayoría están presentes de manera natural en los alimentos. Algunas son liposolubles, es decir, se disuelven en las grasas, y otras hidrosolubles, se disuelven en agua. Un suministro inadecuado resulta en una deficiencia.
- **Minerales:** Estos elementos inorgánicos son vitales para la salud humana y se obtienen fácilmente tanto de alimentos de origen animal como vegetal. Su escasez puede conducir a una deficiencia.
- **Antioxidantes y fitoquímicos:** No hace mucho que los científicos empezaron a descubrir cientos de estas sustancias. Su función es proteger el cuerpo de las enfermedades y algunos de los efectos del envejecimiento. Se encuentran, principalmente, en los cereales, frutas, hortalizas y nueces.

Todas estas categorías de nutrientes son necesarias para disfrutar de una buena salud. El secreto está en cómo se combinan.

## **Nutrición abundante por medio de una alimentación sencilla**

¿Cuál es el mejor tipo de alimentación para disfrutar de una salud óptima? Piensa en el régimen alimentario que Dios dio a

nuestros primeros padres. Según leemos en el Génesis, el primer libro de la Biblia, en el Edén Dios nos ofreció un menú para disfrutar de una buena salud: «Después les dijo: “Miren, a ustedes les doy todas las plantas de la tierra que producen semilla, y todos los árboles que dan fruto. Todo eso les servirá de alimento”» (Génesis 1: 29). El plan original del Creador estaba basado en productos vegetales. Cuando Adán y Eva tuvieron que abandonar el huerto del Edén, el Señor añadió las «plantas silvestres» (Génesis 3: 18) y las raíces a su alimentación diaria. Si basamos nuestra comida en productos escogidos, con inteligencia y en cantidades adecuadas, del menú del Maestro, tomándonos de las siguientes categorías, podremos satisfacer con facilidad nuestras necesidades óptimas de nutrientes.

- **Cereales:** Tendrían que ser la base de nuestra alimentación. Incluyen el pan, las pastas, el arroz y el maíz integrales. Cuando los escogemos de una fuente sin refinar, que no sea blanca, son ricos en fibra, hidratos de carbono complejos y un amplio abanico de vitaminas y minerales.
- **Frutas, verduras y hortalizas:** Estos alimentos presentan una gran variedad de colores, sabores y texturas. Son la mejor fuente de fitoquímicos, antioxidantes, vitaminas y minerales. Muchos prefieren las frutas a las verduras y las hortalizas, pero es preciso consumirlas de forma equilibrada. Los productos de este grupo que presentan un color más intenso suelen contener mayores cantidades de antioxidantes y fitoquímicos.
- **Legumbres, nueces y semillas:** Las legumbres, como los frijoles, los guisantes o las lentejas, son una excelente fuente de proteínas de calidad. Asimismo, contienen buenas cantida-

des de minerales, vitaminas y otros elementos preventivos. Las nueces y las semillas proporcionan grasas esenciales, pero, al ser una fuente de calorías concentradas, tenemos que limitar su consumo a una o dos raciones al día. Quienes sigan una alimentación no vegetariana pueden incluir en este grupo el pescado, las aves y la carne. Sin embargo, deberían hacerlo en cantidades moderadas. También hay quien decide incluir los lácteos y los huevos. Es importante reconocer que todos los productos de origen animal tienen un nivel elevado de colesterol, lo que puede contribuir a la aparición de enfermedades coronarias. Aunque las fuentes de alimento de origen animal proporcionan muchos nutrientes importantes, incluidos el calcio y la vitamina B<sup>12</sup>, plantean algunos riesgos para la salud. La vitamina B<sup>12</sup> solo está presente en productos de origen animal y previene la anemia perniciosa y los desórdenes de tipo neurológico, a la vez que facilita que el proceso de división celular se produzca con normalidad. Es necesario que quienes deciden no consumir ningún producto de origen animal consuman alimentos enriquecidos con vitamina B<sup>12</sup> o la obtengan consumiendo regularmente algún suplemento dietético.

- **Grasas, aceites, dulces y sal:** El cuerpo necesita estos productos en pequeñas cantidades. Si bien las grasas esenciales y el sodio son esenciales para gozar de una salud óptima, su consumo excesivo puede ser la causa de graves problemas. El yodo es un oligoelemento que se obtiene fácilmente usando sales yodadas, aunque también se puede obtener de la sal marina, las algas o un suplemento alimenticio. Para disfrutar de una buena salud el azúcar refinado no es en abso-

luto necesario; pero siempre en pequeñas cantidades, puede hacer más agradable al paladar algunos alimentos. En la actualidad, los especialistas en nutrición reconocen que los productos de origen vegetal tendrían que ser la base de una alimentación saludable a fin de mantener una buena salud y reducir el riesgo de padecer enfermedades. Una de las claves para conseguir un régimen vegetariano equilibrado consiste en seleccionar los alimentos de forma que su color, su textura y su sabor lo hagan interesante. Es mejor consumir esos alimentos tal como se presentan en la naturaleza: sin refinar ni fragmentar. El objetivo tendría que ser consumir alimentos integrales.

La ciencia médica reconoce las ventajas de un régimen vegetariano porque es:

- Bajo en grasas, en especial saturadas.
- Bajo en azúcares refinadas.
- Libre de colesterol (sobre todo si la dieta es vegana, es decir, sin ningún alimento de origen animal).
- Rico en fibra dietética.
- Rico en fitoquímicos, antioxidantes y otras sustancias protectoras.
- Rico en vitaminas y minerales.

Después de haber centrado nuestra atención en las ventajas de adoptar ciertas categorías de alimentos, en especial un régimen alimenario vegetariano, ahora nos centraremos en qué hay que tener en cuenta a la hora de seleccionar los alimentos.



## Principios para la elección de alimentos saludables

Una alimentación saludable requiere que escojamos correctamente los alimentos. Los siguientes principios son sencillos y fáciles de recordar:

- **Variación:** Para alimentarse bien, el principio más importante es seleccionar los productos alimentarios de manera que sean variados. Eso nos garantizará que tengamos acceso a un amplio abanico de nutrientes que harán que gocemos de buena salud. Asimismo, la variedad en las texturas, los sabores y los colores aumentará el placer de comer.
- **Calidad:** Escoge la mayoría de los alimentos que vayas a comer entre los integrales, no los refinados. Así serán ricos en nutrientes y no en calorías.
- **Moderación:** Algunos componentes básicos de una alimentación saludable tendrían que estar presentes en poca cantidad. Nuestro cuerpo necesita la cantidad adecuada de grasas esenciales, así como pequeñas cantidades de sal para reponer la pérdida de electrolitos. Sin embargo, la obesidad es un problema creciente en todo el mundo. Es, pues, posible consumir demasiados alimentos de calidad. Si lo que queremos es mantener un peso saludable, es necesario equilibrar la energía que ingerimos con la que invertimos en la actividad física.
- **Precaución:** Es preciso evitar los productos muy refinados, ya que han perdido una gran cantidad de sus elementos nutritivos. Y lo mismo se aplica a aquellos productos y bebidas que no tienen ningún valor nutritivo (por ejemplo, el alcohol, el café y los refrescos).

Algunas personas comen como si creyeran que lo que consumen no fuera a tener ninguna influencia en su organismo. Pero desde luego, la tiene. Gary Fraser, un prestigioso cardiólogo e investigador científico, explica cómo las elecciones en lo que comemos y en nuestro estilo de vida afectan a la longevidad y la calidad de vida:

«Al principio de mi carrera como científico y médico quedaron claras las ventajas de la prevención frente al tratamiento de las enfermedades. A pesar de los grandes avances de la medicina moderna, el gasto, a veces las incomodidades, y la falta de seguridad en la curación hacían que el tratamiento médico se revelara como un enfoque inferior del control de las enfermedades. [...]. En colaboración con mis colegas, tuve la oportunidad de recoger datos que, de forma rigurosamente científica, nos permitieron evaluar la alimentación vegetariana. Tras muchos años de investigación, ha quedado demostrado, tanto para nosotros como para otros grupos. La alimentación basada en vegetales proporciona una verdadera avalancha de ventajas sobre un régimen que, como la común de los norteamericanos y los habitantes de muchos otros países del mundo consiste en un consumo abundante de carnes.

«Ahora se sabe —continúa— y así se han publicado las pruebas en revistas médicas, que entre los adventistas vegetarianos de los Estados Unidos, al compararlos con los adventistas no vegetarianos, la incidencia de la hipertensión es menor, la tasa de colesterol LDL (malo) es más baja, los niveles basales de azúcar e insulina no son tan altos, las proteínas C reactivas [una sustancia química que está asociada a las inflamaciones] presentan

menores concentraciones en la sangre, la incidencia de la diabetes es menos y sufren muchos menos problemas de sobrepeso y obesidad. Además, hay una clara evidencia de que la tasa de mortalidad de los adventistas vegetarianos es menor que entre los no vegetarianos. Ello se debe, precisamente, a que en ese grupo la incidencia de las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y las enfermedades renales es menor. Finalmente, la frecuencia de ciertos cánceres también es menor entre los vegetarianos».

Según Fraser, los estudios llevados a cabo entre treinta y cuatro mil adventistas de California durante los años ochenta y noventa del siglo pasado demostraron que, como grupo, la esperanza de vida de los hombres adventistas era más de siete años superior respecto a la de sus vecinos no adventistas, y la de las mujeres, más de cuatro; lo que los convertía en una de las poblaciones más longevas de las que jamás se haya tenido noticia. La revista *National Geographic* se ha referido a Loma Linda, California, en representación efectiva de los adventistas, como la «zona azul» de los Estados Unidos, un término usado para referirse a zonas en donde la longevidad es inusualmente habitual. «También es importante —afirma Fraser— que en todo el país se ha demostrado que en cada década de la vida, la calidad de vida mental y física de los adventistas es mejor que la de sus conciudadanos no adventistas. En consecuencia, los años de vida extra suelen ser de mucha calidad».

Las observaciones de Fraser nos hablan de nuestro deseo. Todos deseamos «más años, pero de buena calidad». Además de añadir años a la vida, también queremos añadir vida a los años. ¿De qué nos sirven unos pocos años más de vida si transcurren en la más absoluta postración? Por eso Jesús nos enseñó

que «no solo de pan vivirá el hombre, sino también de toda palabra que salga de los labios de Dios» (Mateo 4: 4). Las palabras de Dios nos dan esperanza y valor para enfrentarnos a los más grandes desafíos de la vida. Nos ofrecen una paz y un propósito renovados para vivir.

Jeremías, el profeta del Antiguo Testamento, exclama: «Cuando me hablabas, yo devoraba tus palabras; ellas eran la dicha y la alegría de mi corazón, porque yo te pertenezco, Señor y Dios todopoderoso» (Jeremías 15: 16). Como los buenos alimentos nutren el cuerpo, la Palabra de Dios nutre el alma.

En lo más profundo de cada uno de nosotros anida el anhelo de conocer la verdad en cuanto al significado y el propósito de la vida. Como ya vimos, la Biblia nos revela de dónde venimos, por qué vinimos y adónde vamos. Nos dice que salimos de las manos de un Dios amoroso que se preocupa por nosotros más de lo que jamás podríamos llegar a imaginar. Es un Dios que jamás nos dejará ni nos abandonará, sino que desea que estemos con él en el cielo. La Biblia nos presenta un Dios de toda esperanza que nos prepara un banquete eterno que se celebrará en un futuro no muy lejano. Hasta entonces, nos invita a ocuparnos del cuerpo como un anticipo de la vida que disfrutaremos con él mediante lo que tú y yo comemos y bebemos. Tienes la posibilidad de anticipar aquel día en que estaremos sentados alrededor del trono, compartiendo mesa con Dios en el banquete real de su reino.



# 3

## ¿Estás en peligro?

*La obesidad, origen de un buen número de enfermedades, no tiene por qué ser un problema insuperable. Créeme.*

Joe se sentía cansado y le faltaba el aliento. La actividad física más sencilla, como caminar en la casa o hacia el automóvil, lo dejaba extenuado. Estaba sentado en la consulta del médico, presa del desaliento y la desesperación. Desde que vino por última vez, dos meses antes, no había perdido ni un gramo de peso. Para acabar de complicar las cosas, todavía fumaba y su nivel de azúcar en la sangre seguía por las nubes. Pero es que los pastelitos con un café bien azucarado o acompañados de su refresco de cola preferido que comía cada mañana estaban tan deliciosos... Su diabetes tipo 2, el hábito de fumar, la obesidad y una vida muy sedentaria fueron la causa de que Joe, dos años antes, con solo treinta y cinco años de edad,

hubiera sufrido su primer infarto. Fue masivo. El infarto le dejó una gran cicatriz en el miocardio y una severa insuficiencia cardíaca.

Un poco avergonzado y nervioso, Joe explicó sus preocupaciones al médico: «Verá, doctor, yo ya sabía que usted no estaría satisfecho con mi falta de progreso en lo de perder peso y que todavía fumo un poco... Eso sí, no me trago el humo. Me sabe mal, doctor; no quiero decepcionarlo».

Amablemente, el doctor lo animó a seguir intentándolo. Pero le señaló que con el daño que el infarto había causado a la capacidad de bombeo del corazón, la diabetes no controlada, el hecho de que todavía fumase y su sobrepeso, si no hacía cambios drásticos de inmediato, no moriría viejo.

La respuesta de Joe fue digna de mención: «¿Qué me dice de un trasplante de corazón, doctor? Me han hablado de esa posibilidad. ¿Podría cambiármelo?».

«Ya me gustaría que fuera así de fácil», replicó el médico. «Andamos escasos de donantes y, además, después es preciso seguir una medicación estricta durante años. Es el último recurso que podría ayudarlo, pero está limitado a muy pocos. Tiene que cambiar su estilo de vida, desde ahora mismo». Finalmente, Joe entendió la gravedad de su estado y empezó a reformar sus hábitos de vida.

En todo el mundo, millones de hombres y mujeres como Joe luchan con enfermedades no contagiosas: insuficiencias cardíacas o respiratorias, cánceres, diabetes... En todos ellos se presentan los mismos factores de riesgo: consumo de tabaco,

inactividad física, ingesta de alcohol y una alimentación poco saludable. Es probable que tú corras peligro y ni siquiera lo sepas.

### La pandemia de la obesidad

El problema del sobrepeso y la obesidad se ha extendido tanto que los profesionales de la sanidad han empezado a referirse a él como una pandemia. Cuando una enfermedad alcanza una tasa de incidencia elevada en una comunidad o una zona geográfica concretas, la medicina se refiere a ella como una epidemia. Pero cuando afecta a muchas regiones del mundo a la vez se la llama pandemia.

Según la Organización Mundial de la Salud, en todo el mundo, al año mueren por lo menos 2.8 millones de personas a causa del sobrepeso o la obesidad. El azote afecta tanto a los países ricos como a los pobres. La obesidad ha dejado de ser una característica de sociedades opulentas.

<b>Clasificación según el IMC</b>	
Desnutrición	$\leq 16.5$
Delgadez	16.5–18.5
Corpulencia normal	18.5– 25
Sobrepeso	25– 30
Obesidad moderada	30– 40
Obesidad moderada o masiva	$\geq 40.0$



Puedes calcular el grado de sobrepeso u obesidad, que suele definirse como «una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede perjudicar la salud», obteniendo el índice de masa corporal (IMC). Para ello, divide tu peso en kilogramos por el cuadrado de tu estatura en metros. Si tu IMC es igual o mayor que 25, tienes sobrepeso; si es mayor que 30, padeces obesidad. En ambos casos, será bueno que empieces un programa de cambios en tu estilo de vida.

Veamos un ejemplo práctico. Supongamos que pesas 60 kg y mides 1.70 m. Vamos a calcular tu IMC. Veamos:  $IMC = 60 / (1.70 \times 1.70) = 20.8$ . En ese caso hipotético te encontrarías dentro de los límites de la normalidad.

Si los cálculos te dan pereza, puedes buscar una calculadora de IMC en Internet. Encontrarás muchas. También en español y en el sistema métrico.<sup>1</sup>

¿Cuál es tu IMC? ¿Estás en situación de riesgo? ¿Tienes sobrepeso? ¿Tienes la tensión arterial normal? ¿Comes grandes raciones de alimentos ricos en grasas, hipercalóricos y refinados? ¿Tu alimentación se compone principalmente de productos adquiridos en establecimientos de comida rápida? Si es así, vas de cabeza a tener un buen susto. Incluso es probable que ya tengas problemas de salud y todavía no lo sepas.

Los medios de comunicación de masas anuncian «milagrosos» planes para perder peso. No obstante, este libro te propone el mejor y más radical cambio de estilo de vida.

## **Obesidad + Diabetes = «Diabesidad»**

La obesidad es la causa de varios problemas de salud, incluido un elevado riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y algunos cánceres. Con todo, una de los más comunes, es la diabetes. En ella nos centraremos en esta parte del capítulo. En todo el mundo, más de trescientos millones de personas padecen diabetes, alrededor de uno de cada veinte habitantes de nuestro planeta. Entre los países en donde es más probable que hacia 2030 aumente la tasa de incidencia de esa enfermedad se encuentran China, India y los Estados Unidos. Y los siguen muchos otros, tanto ricos como pobres.<sup>2</sup> La obesidad, definida como el sobrepeso equivalente a un 20% o más del normal correspondiente a la estatura de una persona, es el primer factor de riesgo para desarrollar diabetes tipo 2. El 80% de las personas que padecen diabetes tipo 2 son obesas. La diabetes y la obesidad están tan estrechamente relacionadas que muchos expertos se refieren a ellas como si de una única enfermedad se tratase y la han apodado **diabesidad**.

Durante los últimos años, la tasa de diabetes en la población general ha aumentado espectacularmente. Y lo mismo sucede con la obesidad, el primer factor de riesgo para desarrollar diabetes. Se estima que cada año mueren 3.4 millones de personas a causa de complicaciones derivadas de la diabetes. La Organización Mundial de la Salud prevé que, para el 2030, la diabetes será la séptima causa de muerte.<sup>3</sup> Si la diabetes es un enemigo tan mortal, es importante que sepamos cómo vencerlo.

## Qué es la diabetes

En nuestro cuerpo poseemos un intrincado sistema de vasos sanguíneos que podemos imaginar como una red de tubos cuyo mayor diámetro es de 2.5 cm y el menor es de tan solo 0.0051 mm, lo suficiente para que solo pueda pasar un único glóbulo rojo cada vez. La sangre lleva todos los nutrientes que necesitan las células del cuerpo para desarrollar correctamente sus funciones. La fuente de energía de las células es una forma de azúcar simple llamada glucosa. Demasiada glucosa (azúcar) puede dañar las células. Por eso, el cuerpo dispone de un extraordinario sistema para regular la cantidad de azúcar que hay en la sangre. Lo hace gracias a la insulina, una sustancia que producen las células del páncreas.

La diabetes es una enfermedad crónica en la que la cantidad de azúcar que lleva la sangre no está regulada correctamente. Tanto puede ser que el cuerpo no produzca insulina con normalidad (diabetes tipo 1, también conocida como DMT1) como que desarrolle una resistencia a la insulina, lo que significa que no hay un control efectivo del azúcar (diabetes tipo 2, o DMT2).

En las mujeres embarazadas que nunca antes habían presentado un cuadro diabético se puede presentar un tercer tipo. Suele declararse al final del tercer mes de gestación. La obesidad durante el embarazo es un factor de riesgo principal para que el feto desarrolle obesidad infantil. También incrementa el riesgo de padecer de hipertensión arterial durante el embarazo, así como otras graves complicaciones. Los bebés nacidos de madres obesas tienen mayor probabilidad de padecer defectos congénitos y problemas cardíacos.<sup>4</sup>

La **diabetes** durante el embarazo puede acarrear graves complicaciones que acabarán afectando a la madre y al feto. Si la madre presenta un nivel de glucosa en la sangre (glicemia) elevada, el funcionamiento de las células del bebé se verá perjudicado, lo que podría desembocar en muerte celular y mayores anomalías en el recién nacido.

Quienes padecen diabetes suelen quejarse de un incremento marcado en la emisión de orina. La glicemia elevada disminuye mediante un aumento en la emisión de orina. La mayor pérdida de líquidos, así como de azúcar, a través de la orina estimula el mecanismo de la sed y es la causa por la que los diabéticos tienden a beber mucha agua. Es probable que su peso corporal se reduzca, al tiempo que, a largo plazo, aparezcan daños en el sistema neurológico o vascular. En este último caso, es posible que se produzca un infarto de miocardio, un derrame cerebral o un fallo renal. Si no se vigila, la destrucción de los vasos sanguíneos puede desembocar en gangrena de las extremidades.

### **Prevención, reversión o control de la diabetes**

Aunque es cierto que el control estricto de la glicemia contribuye a prevenir los efectos negativos de la **diabetes** y mejora los resultados del embarazo, no hemos de pasar por alto que puede convertirse en un objetivo difícil de alcanzar. Una alimentación baja en carbohidratos refinados y grasas saturadas, combinada con ejercicio moderado regular, puede mejorar la salud tanto de la madre como del feto; pues ese tipo de cambios de estilo de vida ayudan a controlar el peso durante la gestación. Para las mujeres que padecen obesidad

mórbida (extrema) y contemplan la posibilidad de un embarazo, las intervenciones quirúrgicas pueden ser útiles alternativas a la alimentación y el ejercicio a la hora de regular el peso, prevenir la aparición de la diabetes o, en algunos casos, revertirla. Mediante el control riguroso y el estricto seguimiento de un plan de salud es posible evitar la **diabesidad** y sus complicaciones.

Los diabéticos tienen que controlar muy de cerca su glicemia y es muy probable que necesiten inyectarse insulina, sobre todo en la diabetes tipo 1. Algunos pacientes con diabetes tipo 2 necesitan medicamentos reductores de glicemia, pero la base del tratamiento ha de ser el cambio a un régimen alimentario basado en vegetales, frutas, verduras, hortalizas frescas, y frutos secos, así como baja en carbohidratos refinados y grasas saturadas. Los cambios en el estilo de vida como el ejercicio y la pérdida de peso pueden prevenir o retrasar la aparición de una diabetes tipo 2.

La American Diabetes Association analizó el valor de una alimentación vegetariana y formuló la siguiente observación: «Un estilo de vida vegetariano es una opción saludable, incluso si se padece diabetes. Las investigaciones apoyan que seguir ese tipo de alimentación puede contribuir en la prevención y el control de la diabetes. [...] Comparadas con la alimentación tradicional norteamericana, la alimentación vegana [la que no incluye ningún producto de origen animal] tiene un elevado contenido en fibra de forma natural, unos índices de grasas saturadas mucho más reducidos y una ausencia absoluta de colesterol. [...] El alto contenido en fibra de este estilo

de alimentación puede ayudar a mantener la sensación de saciedad durante más tiempo después de las comidas y ello reduce la posibilidad de necesitar comer entre horas. [...] Asimismo, esta alimentación también tiende a ser menos costosa desde el punto de vista económico. La carne, las aves y el pescado suelen ser los alimentos más caros».<sup>5</sup>

Esos hábitos de vida aportan enormes beneficios y no resultan excesivamente caros. Si bien requieren compromiso y tiempo, ayudan a mantener la glicemia dentro de los parámetros de la normalidad y previenen daños oculares, renales y vasculares (en particular en las extremidades inferiores). El investigador y médico británico Denis Burkitt estaba en lo cierto al comentar: «Si la gente se cayera constantemente de un acantilado tienes dos posibilidades: poner un montón de ambulancias al pie del acantilado o construir una cerca que impida llegar a él y evite que la gente se caiga. Pues bien, lo que nosotros hacemos es poner un montón de ambulancias al pie del acantilado».

Muchos, en esencia, dicen: «Doctor, deje que viva como me plazca, coma lo que me apetezca, fume y beba cuanto quiera y deme una píldora mágica que me mantenga sano». Hay, sin embargo, un camino mucho mejor que transgredir las leyes de la salud y esperar lo inesperable para disfrutar de buena salud. En lugar de eso, podemos levantar «cercas» que nos protejan, a nosotros y a nuestros hijos, de las enfermedades y la muerte prematuras siguiendo una alimentación saludable y natural, haciendo ejercicio con regularidad, descansando adecuadamente, bebiendo mucha agua, desarrollando relaciones positivas y teniendo fe en un Dios que se preocupa de verdad por nosotros.

Nos enfrentamos a un enorme desafío que, a la vez, es una gran oportunidad. No es que sea mejor que un tratamiento; es el tratamiento. Como adultos, tenemos el privilegio de poder forjar hábitos saludables en nuestros hijos que los protegerán de una pandemia tan virulenta.

Al mismo tiempo, nuestra propia salud también saldrá beneficiada. Necesitamos estar físicamente activos y animar a nuestros hijos para que ellos también hagan ejercicio. Tenemos que ser un buen modelo para nuestros hijos presentándoles las opciones de alimentación más saludables como la prioridad en los planes y el presupuesto familiares. Ello se aplica en especial a las mujeres embarazadas, quienes tienen en sus manos tanto las elecciones de sus hijos como su salud futura o, posiblemente, su falta posterior.

La Biblia contiene excelentes consejos y orientación para guiarnos, a nosotros y a nuestros hijos, en la toma de decisiones relacionadas con la salud y las conductas en general. «Dale buena educación al niño de hoy, y el viejo de mañana jamás la abandonará» (Proverbios 22: 6). En el siguiente consejo relacionado con la ley de Dios y sus enseñanzas se nos describe hasta qué punto son importantes el ejemplo y la repetición en la instrucción: «Grábate en la mente todas las cosas que hoy te he dicho, y enséñaselas continuamente a tus hijos; háblales de ellas, tanto en tu casa como en el camino, y cuando te acuestes y cuando te levantes» (Deuteronomio 6: 6, 7). Como padres debemos dedicar tiempo, demostrar amor, y dar ejemplo de buenos hábitos y perseverancia a nuestros hijos, desde el mismo momento de la concepción hasta que se independizan del cuidado paterno.

Las Escrituras nos recuerdan que somos una «creación admirable» (Salmo 139: 14, NVI). Nuestra respuesta, por tanto, tendría que ser de alabanza y gratitud, en honor al Creador, en todo cuanto hagamos: «En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios» (1 Corintios 10: 31). Él es fiel y nos ayuda en la toma de decisiones que van desde la elección del tamaño de las raciones y los alimentos que mejor satisfacen nuestras necesidades hasta el ejercicio y el descanso adecuados. Uno de los mayores motivos para mantener el cuerpo en buena forma es el deseo de honrar al Dios que nos creó. Por significativo que sea, hay mucho más que buscar la salud por la salud misma o el deseo personal de vivir más tiempo. Por más que sigamos meticulosamente las leyes de la salud, a menos que el Señor vuelva antes, llegará un día en que la muerte nos alcanzará a todos sin excepción. Nuestro cuerpo no es un centro de diversión, ha de ser el santuario del Espíritu Santo, ahí radica la diferencia.

Hace años, Albert Reece, decano de la Facultad de Medicina de la Universidad de Maryland, estaba ayudando a una mujer que había fumado durante décadas a que abandonara el tabaco. Lo había probado todo, pero parecía como si ella fuera incapaz de perseverar en el más mínimo avance. Aunque podía dejar los cigarrillos durante unos días, no eran muchos y volvía una y otra vez a fumar. Un día, Reece, que es cristiano, le dijo que su cuerpo era el templo del Espíritu Santo y que, a través del Espíritu, Jesús anhelaba vivir en su cuerpo. Le explicó que las elecciones que hacía en cuanto al cuidado del cuerpo determinarían en parte su idoneidad para la eternidad. Al cabo de una o dos semanas,



cuando fue a visitarla para darle ánimo, ella le dijo: «Lo conseguí. Dejé de fumar desde el último día que me visitó. Cuando quise hacer la primera inhalación de humo, me imaginé al Espíritu Santo tosiendo. Ya no quiero perjudicar el templo de mi cuerpo con el tabaco. Cuando Jesús vuelva, quiero poder presentárselo en el mejor estado posible».

¿Querrás ofrecer tu cuerpo a Jesús como un sacrificio vivo para que sea un templo en donde él pueda morar a través del Espíritu Santo? ¿Por qué no lo invitas ahora mismo para que te dé fuerza de voluntad y determinación para vivir de forma saludable? Él no dudará en acudir en tu ayuda. Un médico humano no puede cambiarte el corazón, Dios sí puede hacerlo. La Biblia así lo dice: «Les daré un nuevo corazón, y les infundiré un espíritu nuevo [...]. Infundiré mi Espíritu en ustedes, y haré que sigan mis preceptos y obedezcan mis leyes» (Ezequiel 36: 26, 27). Todos necesitamos que nos ayuden cuando queremos cambiar de conducta. Busca ayuda fuera de ti, busca la ayuda de Dios. Sin él te será imposible, pero él no hará nada sin que tú lo decidas y cooperes. Pide a un buen amigo o a un familiar que te acompañe, que te dé ánimo y ore contigo. Cuando experimentes los resultados de tu elección y vivas la vida plenamente, estarás satisfecho de haberla tomado.

1. Por ejemplo: <http://nutricion.doctissimo.es/dietas/calcular-imc.html?gclid=CM610fi-iL4CFZShtAodaEsA5g>.
2. S. Wild, G. Roglic, A. Green, R. Sicree, H. King, «Global Prevalence of Diabetes: Estimates for the Year 2000 and Projections for 2030» en *Diabetes care* 27 (2004), págs. 1047-1053.
3. Organización Mundial de la Salud, «Nota descriptiva», n° 312, disponible en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs312/es/>.
4. K. J. Stothard *et al.*, «Maternal Overweight and Obesity and the Risk of Congenital Anomalies: A Systematic Review and Meta-analysis» en *JAMA (The Journal of the American Medical Association)* 301 (2009), págs. 636-650.
5. American Diabetes Association, «Is it Safe for Someone With Diabetes to Follow a Vegetarian Diet?», consultado en Internet en <http://www.diabetes.org/food-and-fitness/food/planning-meals/meal-planning-for-vegetarians/#sthash.V8G6qfFM.iLoPCJfh.dpuf>, el 02/05/2014 a las 11:06 UTM.

# 4

## En forma para vivir

*El ejercicio es una elección personal: practícalo.*

**H**abía una enorme expectación. La multitud rugía mientras Roger Bannister corría por Iffley Track Road, en Oxford, Inglaterra. Bannister se había preparado meticulosamente para la carrera. Su único objetivo era batir la marca de correr una milla en cuatro minutos. Por eso se sometió a la disciplina de un severo plan de entrenamiento. La preparación fue tan intensa que incluso contemplaba duras escaladas. Por más que Bannister buscara batir aquel esquivo récord, no estaba solo; en todo el mundo, otros también lo tenían en su punto de mira.

Amaneció el 6 de mayo de 1954. Roger Bannister sabía que era el momento para el que se había preparado física y mentalmente. El día anterior, el 5 de mayo, había resbalado en el suelo pulido del hospital y todo el día había cojeado. Durante

el trayecto hacia el lugar de la carrera, no paraba de darle vueltas a la cabeza con sus dudas e interrogantes, entremezcladas con su fuerte determinación y una tremenda conmoción emocional. Después, acompañado por sus dos colegas Chris Brasher y Chris Chataway, Bannister corrió la milla en 3 minutos y 59.4 segundos. Persiguió el objetivo y ganó el premio, el codiciado récord de ser el primer hombre que fue capaz de correr una milla en menos de cuatro minutos. Alcanzarlo le exigió disciplina.

Para conseguir la mayoría de las cosas que valen la pena es necesario recurrir al esfuerzo. Eso es particularmente cierto en el caso de la salud. Quien goza de buena salud no lo hace por haber recibido un golpe de suerte. No tiene nada que ver con el azar. Aunque es cierto que todos disponemos de una dotación genética distinta y que nadie tiene la misma predisposición a sufrir enfermedades, seguir los principios de salud que nuestro Creador ha grabado en cada uno de los nervios y tejidos de nuestro cuerpo contribuye a nuestro bienestar general.

Después de haber trabajado todo el día, superar la falta de deseo de hacer ejercicio exige una gran dosis de disciplina. Y no hablemos ya del esfuerzo que tienes que hacer para levantarte y salir a correr un rato cuando, cansado, te apetecería quedarte tumbado en el sofá y ver tu serie de televisión favorita mientras, uno tras otro, te vas echando los granos de cacahuete entre pecho y espalda. Pero no me malinterpretes. No te estoy pidiendo que seas un Roger Bannister II. Tu objetivo no es correr la milla en menos de cuatro minutos mañana mismo. El tuyo es evaluar en qué punto te encuentras, consultar con un experto en

salud y empezar un programa de ejercicio regular y adecuado a tu edad y tus posibilidades. Es probable que para los más jóvenes sea un tanto más vigoroso que para aquellos que ya peinamos alguna cana... si es que nos quedan.

¿Te cuesta empezar y seguir un programa de ejercicio regular? Si todavía no lo has hecho, ¿qué necesitas para ponerte a ello?

### **Aspectos esenciales del ejercicio**

El ejercicio es una manera de conseguir que el cuerpo empiece a moverse para conseguir una buena salud. Hipócrates, el padre de la medicina, dijo una vez: «Si fuésemos capaces de dar a cada uno la cantidad correcta de alimentos y ejercicio, ni demasiado ni demasiado poco, encontraríamos la manera más segura de mantenernos sanos». Ese mismo desafío se nos presenta en pleno siglo XXI. La mayoría de nosotros nos pasamos la vida mirando una pantalla tras otra (teléfono inteligente, tableta electrónica, computadoras...) un mínimo de ocho horas al día. Luego, si a ello le añades que miras la televisión, al final resulta que nos pasamos más tiempo delante de una pantalla que durmiendo. La continua mecanización hace que incluso los trabajos manuales requieran cada vez menos esfuerzo físico. Para gozar de una salud vibrante se necesita actividad, movimiento y ejercicio. La buena salud no es solo la ausencia de enfermedad, tiene que ver con la felicidad y la plenitud física, mental, social y espiritual. El ejercicio y la actividad nos ayudan a conseguir que esos resultados se hagan realidad.

Ante todo, el ejercicio es una parte del lote. Elena G. de White, una consejera de salud inspirada, esbozó una visión de la salud equilibrada y desde muchos ángulos que ha resistido la prueba del tiempo y la ciencia: «El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos».<sup>1</sup>

El objetivo del ejercicio es mantener o incrementar la forma física y la salud en general. Las personas hacen ejercicio para fortalecer los músculos, optimizar el sistema cardiovascular, controlar el peso corporal. Desarrollar aptitudes atléticas, mejorar el aspecto físico, facilitar el bienestar general y la agilidad mental y, también, como actividad social o por diversión. Y es fundamental para aumentar nuestra longevidad.

Elena G. de White nos ofrece otra perspectiva útil: «El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter».<sup>2</sup> De la misma manera que unos buenos cimientos son la base necesaria para construir una estructura sólida, un cuerpo que funciona correctamente facilita el desarrollo de la propia capacidad mental y, en última instancia, del carácter.

### **Beneficios del ejercicio**

A menos que hagas demasiado ejercicio o que lo hagas de forma equivocada, la actividad física siempre es beneficiosa. Nunca es demasiado tarde para empezar y un poco de ejercicio es mejor que nada en absoluto.

El ejercicio facilita la pérdida de peso sostenible a la vez que mejora la postura y la apariencia. Asimismo, también reduce el riesgo de padecer alguna enfermedad cardiovascular, diabetes, cáncer, la enfermedad de Alzheimer, o su progresión, así como la muerte prematura. ¿Alguna vez te has sentido rígido y con falta de flexibilidad? El ejercicio aumenta la flexibilidad corporal, fortifica los músculos y las articulaciones, protege de las fracturas y contribuye a tener una musculatura sana. Entre los beneficios que se obtienen del ejercicio regular se cuentan la reducción de la tensión arterial, ritmo cardiaco menor y una reducción del riesgo de padecer obesidad y diabetes. Si te sientes demasiado cansado para practicar ejercicio, recuerda que aumenta la energía, la vitalidad, la rapidez y el rendimiento. Quien está en forma vence mejor las enfermedades y se recupera mejor de las heridas.

Después de haber considerado los beneficios físicos del ejercicio, ¿qué podemos decir de sus beneficios mentales? Si existe una «fórmula mágica» para conseguir una buena salud mental, esa es el ejercicio. Un buen paseo por el parque o una corta carrera alrededor de la manzana mejora el rendimiento en el aprendizaje, la retentiva y todas las funciones mentales en general. Es un gran medio para combatir el estrés y mejorar la salud psicológica en general. Entre quienes practican alguna forma de ejercicio con regularidad, la incidencia de la depresión se reduce y aumenta la autoestima. ¿Te has fijado que el día que haces ejercicio duermes mejor?

El ejercicio también proporciona algunas habilidades sociales sorprendentes. Favorece la inteligencia emocional y la resolu-

ción de conflictos, fortalece la intimidad y la sexualidad y al mismo tiempo, genera un sentimiento de felicidad. Puesto que aumenta la afluencia de glóbulos rojos al cerebro, también mejora nuestra capacidad de meditar, orar y estudiar la Biblia. El ejercicio sistemático aumenta la capacidad de apreciar las cosas espirituales. Con la energía renovada que procede del ejercicio también se intensificará en nosotros el deseo de servir a los demás.

## **Un plan y algunos indicadores**

Una de las organizaciones líderes del mundo relacionadas con la fisiología del ejercicio, el American College of Sports Medicine, ha diseñado una plantilla para un ejercicio saludable. Cada uno de nosotros necesita al menos 150 minutos de ejercicio moderado a la semana. Para la mayoría, ese es un objetivo fácilmente alcanzable. Basta con una acera, un sendero en el bosque, una cinta de marcha... y dedicar un poco de tiempo, no más de tres horas a la semana o aproximadamente media hora al día, a hacer ejercicio. Por sorprendente que parezca, para hacer ejercicio no es necesario que seas un corredor ni un levantador de pesas. Un paseo a buen ritmo durante media hora cinco veces a la semana será suficiente. Investigaciones recientes indican que no es necesario hacer ejercicio de una sola vez. Tres sesiones de diez minutos producirán los mismos resultados que una de treinta.

Convendrás conmigo en que no basta con leer y hablar del ejercicio. ¡Hay que hacerlo! Alguien dijo: «Por más que hables de pasear no conseguirás que eso sustituya un buen paseo». Revisa tus hábitos pasados, compáralos con los actuales y de-



cide qué vas a hacer. No te preocupes por si tienes éxito o no. Tan solo decídate a hacer lo mejor que puedas desde ahora en adelante. Empieza:

**I. Planifica:** Aunque tenemos a nuestro alcance muchos y muy variados programas de ejercicio, aquí te presento cuatro principios para que los tengas siempre presentes: La frecuencia, la intensidad del programa de ejercicio, el tiempo que le dediques y el tipo de régimen. Pero siempre, antes de empezar, consulta a un médico de confianza. Veamos brevemente cada uno de los cuatro componentes de un buen programa de ejercicio:

- a) La frecuencia tiene que ver con la periodicidad con que lo practicas. Para un ejercicio cardiovascular, la mayoría de especialistas sugieren que sea moderado y cinco días a la semana o, en caso de que sea intenso, tres veces por semana, si lo que deseas es mejorar la salud. En caso de que desees perder peso, quizá necesites seis o más veces por semana. Finalmente, para un entrenamiento destinado a aumentar la fuerza y la resistencia, la frecuencia recomendada es de dos o tres días no consecutivos a la semana con pausas de uno o dos días de reposo entre sesiones.
- b) La intensidad está relacionada con la dureza del ejercicio. La regla general para el ejercicio cardiovascular es trabajar en la frecuencia de latido cardiaco objetivo y centrarte en una variedad de intensidades para estimular distintos sistemas energéticos. En caso de buscar el fortalecimiento, los ejercicios que llesves a cabo, la cantidad de

peso que levantes y las series y repeticiones determinarán la intensidad del entrenamiento.

- c) El tiempo tiene que ver con la duración del ejercicio. Las directrices de ejercicio sugieren que el objetivo tiene que ser alcanzar los 30 a 60 minutos por sesión. Eso no quiere decir que tienes que empezar haciendo ejercicio durante una hora. Es probable que necesites algún tiempo para alcanzar el ritmo del ejercicio cardiovascular óptimo para ti. Empieza poco a poco. Si hace tiempo que no practicas ningún ejercicio, es imposible que recuperes diez años perdidos en una sola sesión. Su intensidad y tu forma física determinarán la duración de la sesión. Cuanto más duro trabajas, más cortos serán tus entrenamientos.
- d) Para un ejercicio cardiovascular puedes escoger cualquier tipo de actividad que aumente el ritmo cardiaco. Puede ser la carrera, la marcha, el ciclismo, la natación, etcétera. Un entrenamiento destinado a fortalecerte incluye básicamente cualquier ejercicio en el que se precise vencer alguna forma de resistencia (cintas elásticas, pesas, máquinas) para hacer trabajar los músculos.

Recuerda estos cuatro principios:

1. **Frecuencia:** haz ejercicio con regularidad.
2. **Intensidad:** haz ejercicio de forma enérgica.
3. **Tiempo:** dedica al menos media hora al día.
4. **Tipo:** incorpora ejercicios aeróbicos y ejercicios de fuerza al programa de ejercicio.

Si sigues este esquema básico conseguirás que tus entrenamientos no se caractericen por ser aburridos, evitarás las lesiones por sobrecarga y esquivarás el estancamiento en la pérdida de peso.

La medida más sencilla para adecuar el ejercicio aeróbico es conseguir un podómetro (un contador de pasos) y andar unos 10 000 pasos al día, según lo recomendado. Así te asegurarás de que consigues una forma física básica.

**II. Indicaciones:** Con el fin de conseguir que tu programa de ejercicio funcione con independencia de si eres principiante o «profesional», te presentamos algunas indicaciones:

- a) Muévete: A menos que te pongas en marcha, nada sucederá. Hazlo.
- b) Usa un modelo de cambios en tres pasos. Primero conoce tu nivel actual; después decide hacia dónde quieres ir; finalmente, desarrolla un plan para alcanzar tu objetivo.
- c) Aumenta tus conocimientos sobre los ejercicios. Empieza por investigar los temas relacionados con tus intereses personales. Haz hincapié en los aspectos positivos de poner en práctica un estilo de vida saludable: piénsalo, créetelo y habla de ello. Empieza una y otra vez convencido de que tendrás éxito.
- d) Evalúa tu rendimiento. A algunos les resulta útil llevar un registro de la hora a la que empiezan el ejercicio y toman notas de sus progresos (en Internet hay muchas hojas de registro de ejercicio disponibles que te pueden ser de ayuda).

- e) No dejes de moverte. Empieza hoy mismo y no pares. La continuidad es esencial. Recuerda que los tres mayores obstáculos para el ejercicio son: la postergación, la inconstancia y el derrotismo. Quizá no alcances todos los objetivos que te hayas propuesto, pero no te desanimes. No abandones jamás.

Recuerda que todo el bien que le hagas al cuerpo no es más que un complemento y un apoyo para tus objetivos mentales y espirituales. Haz ejercicio y saborea las sensaciones positivas que lo acompañan. Evalúa tus progresos y no pierdas motivación.

## **Fuerza extra**

Una buena religión se complementa con buenos hábitos de salud que, necesariamente, tienen que incluir el ejercicio. El cuerpo y el espíritu están unidos indisolublemente y es adecuado rogar que ambos progresen para mayor gloria de Dios: «Querido hermano, pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud» (3 Juan 2). Siempre que, al hacer la voluntad de Dios, nos enfrentamos a un problema, a un obstáculo o a un desafío, incluido el ejercicio físico, tenemos el privilegio de poder pedirle ayuda para que nos fortalezca en la toma de decisiones. Si escogemos vivir en armonía con los principios de una vida positiva y saludable, él nos ayudará para hacer lo correcto. No estamos solos en la batalla. A todo puedes hacerle frente gracias a Cristo que te fortalece (ver Filipenses 4: 13).

Tu cuerpo es el santuario del Espíritu Santo, mediante él se comunica contigo. El ejercicio ayuda a mantener nuestro cuerpo

en buena forma, de manera que podamos percibir qué quiere Dios que hagamos y que seamos capaces de hacerlo. Muchos comen demasiado, tienen malos hábitos y no practican ningún tipo de ejercicio. Luego piden a Dios que los sane. En tal caso, pensar que podemos violar a sabiendas las leyes de salud de Dios y esperar que nos dé salud es pecar de presunción. Si bien el ejercicio no nos garantiza por completo una buena salud, su ausencia sí puede ser garantía de que no la tengamos.

Hazte cada día el propósito de dedicar tiempo a hacer algo de ejercicio. Dedica asimismo tiempo a la oración y la meditación y a experimentar la comunión con el Creador. La mente, el cuerpo y el espíritu se verán vigorizados. Con el ejercicio y una buena salud no caben la postergación ni las excusas. A ti te corresponde mantener tu salud y tu bienestar. Nadie puede hacerlo por ti. Es tu responsabilidad.

---

1. Elena G. de White, *Consejos sobre la salud*, (Doral, Florida: IADPA, 2012), pág. 69.

2. Elena G. de White, *El ministerio de curación*, (Doral, Florida: IADPA, 2011), pág. 77.

# 5

## Al fin libre

*El equilibrio es la vía de acceso al éxito. ¡Búscalo!*

**L**a escena era sobrecogedora: los hijos llorando y la madre, frustrada, furibunda y fuera de sus casillas. «De esta no pasa», se dijo. «Hasta aquí hemos llegado». Sam, su esposo y padre de sus hijos, había perdido su empleo, uno más de la larga lista que su alcoholismo le había arrebatado.

Cuando estaba sereno, era hombre de modales educados y trato agradable, y un esposo considerado. Pero cuando el alcohol hacía acto de presencia, la transformación era brutal. El ambiente deportivo de la ciudad lo apreciaba y lo consideraba, por lo que, después de una partida de golf o cualquier otro acontecimiento deportivo, siempre tenía acceso a las celebraciones que tenían lugar en el club de golf o un bar o lugar donde se consumen bebidas alcohólicas. Y así lo que ocurría es que su

adicción al alcohol le hacía perder un empleo tras otro. Finalmente, además de la seguridad económica, también perdió a sus amigos con los que había practicado deporte, bebido y confraternizado mientras todo parecía ir estupendamente.

Sus problemas no se limitaban al alcohol, también era fumador compulsivo. El cáncer de laringe tampoco había sido razón suficiente para motivarlo a abandonar definitivamente el tabaco. No es extraño que el diagnóstico de enfermedades que representan una amenaza para la vida, tales como el infarto de miocardio o el cáncer, conduzca a un estilo de vida centrado en los cambios a corto plazo. La cruda realidad es que, para conseguir transformaciones significativas y permanentes en las conductas establecidas, se necesita algo más.

La triste historia de Sam da testimonio de ese patrón de comportamiento tal y como describe en sus propias palabras durante sus numerosos, aunque cortos, periodos de mejoría: «Yo controlo el tabaco y el alcohol. No me dominan». Pero la triste realidad es que sí lo dominaban. De hecho, él era su esclavo.

Sus devaneos con el alcohol afectaban a otras personas, en especial a sus familiares. Dos de sus cuatro hijos también acabaron cayendo en el alcoholismo. Cuánta razón tenía el sabio cuando, en Proverbios 23: 29-32, declaró: «¿Quién sufre? ¿Quién se queja? ¿Quién anda en pleitos y lamentos? ¿Quién es herido sin motivo? ¿Quién tiene turbia la mirada? El que no abandona jamás el vino y anda ensayando nuevas bebidas. No te fijes en el vino. ¡Qué rojo se pone y cómo brilla en la copa! ¡Con qué suavidad se resbala! Pero al final es como

una serpiente que muerde y causa dolor». En otras palabras, sea que lo admitas o no, el alcohol es una sustancia mortífera. Lamentablemente, Sam se dio cuenta de esa terrible verdad cuando ya era demasiado tarde.

Quizá creas que beber con moderación es beneficioso para la salud. ¿Pero sabes que en el consumo de alcohol no hay un límite de seguridad que permita evitar el aumento de incidencia del cáncer de mama en las mujeres y el de colon en los hombres? También presenta problemas de adicción, accidentes, violencia doméstica y otros problemas sociales vinculados al consumo de alcohol. Si el alcohol forma parte de tu estilo de vida, quiero que sepas que la vida puede ser mucho mejor sin él.

## **Cuál es el alcance real del problema del alcohol**

Según el «Global Status Report on Alcohol and Health», publicado por la Organización Mundial de la Salud en 2011:<sup>1</sup>

- Cada año, aproximadamente 2.5 millones de personas mueren de causas directamente relacionadas con el alcohol.
- El 55% de los adultos lo han consumido en alguna ocasión.
- El 4% de todas las muertes en el mundo tienen alguna relación con el alcohol ya sea por accidentes, cáncer, enfermedades cardiovasculares o cirrosis hepática.
- En el 6% de los fallecimientos de varones en todo el planeta está implicado el alcohol.

El informe de la OMS también reveló que durante el 2005, en todo el mundo se consumieron un poco más de 6 litros de alco-



hol puro por persona de 15 años de edad o mayor. La cifra se mantiene invariable en América, Europa, el Mediterráneo oriental y el Pacífico occidental. No obstante, los investigadores destacaron el incremento generado en África y el sudeste asiático. Los riesgos sanitarios se incrementan más por el consumo excesivo de alcohol o cuando se bebe con el solo fin de alcanzar un estado de embriaguez.

El consumo de alcohol viene acompañado de decenas de millares de muertes al año que podrían haberse prevenido. «En la Unión Europea (UE), el alcohol es responsable de aproximadamente 120 000 muertes prematuras al año: un hombre de cada siete y una mujer de cada trece». Son datos que se recogen en otro informe publicado también por la OMS.<sup>2</sup> Unas cifras tan preocupantes ponen al alcohol en plano de igualdad con el tabaco como una de las principales causas de muerte y discapacidad prevenibles.<sup>3</sup> El alcohol no es una mercancía como cualquier otra, es muy peligroso.

## **La adicción al alcohol**

De cada cien personas que consumen alcohol, trece acabarán desarrollando un cuadro de alcoholismo durante su vida. Si se tiene un pariente en primer grado (por ejemplo, padre, madre, tío, tía, abuelo, abuela...) que ha padecido una dependencia del alcohol, la probabilidad es doble. Asimismo, si la experimentación con él empieza a una edad inferior a los catorce años, la probabilidad de desarrollar una adicción se incrementa en hasta un 40%.<sup>4</sup>

Es preciso educar a los hijos y prevenirlos contra los peligros del alcohol desde su más tierna infancia. Los padres, y

otros adultos, tendrían que fomentar las relaciones y las amistades saludables. Ese apoyo social desarrolla resiliencia y motiva a tomar decisiones correctas. Con todo, también es vital una segunda capa de protección, tanto para jóvenes como adultos: una fe personal en Dios.

¿Por qué la fe es tan importante cuando de enfrentarse a las adicciones se trata? Dos son las razones principales. La primera es que comprender que el cuerpo no es un medio de diversión, sino el templo del Dios viviente marca una gran diferencia. El Cristo que nos creó y nos redimió desea vivir en nosotros por medio del Espíritu Santo. El eco de las palabras del apóstol Pablo resuenan a través de las edades: «¿No saben ustedes que su cuerpo es templo del Espíritu Santo que Dios les ha dado, y que el Espíritu Santo vive en ustedes? Ustedes no son sus propios dueños, porque Dios los ha comprado. Por eso deben honrar a Dios en el cuerpo» (1 Corintios 6: 19, 20).

La segunda razón por la que la fe marca una diferencia tan grande en nuestra capacidad de vencer hábitos destructivos es que, cuando escogemos rendir nuestra débil y vacilante voluntad a Dios, él nos fortalece para que seamos capaces de vencer hábitos y estilos de vida destructivos. El apóstol Juan lo dice de forma breve: «Todo el que es hijo de Dios vence al mundo. Y nuestra fe nos ha dado la victoria sobre el mundo» (1 Juan 5: 4). Nuestro amante Padre celestial desea que cada uno de nosotros viva libre de adicciones paralizantes que nos predisponen a enfermedades mortales como el infarto de miocardio o el cáncer.

## **El alcohol y el cáncer**

El cáncer es una de las principales causas de mortalidad en todo el mundo. Investigadores de la Unión Europea, donde el cáncer se ha convertido en la segunda causa más común de mortalidad (con aproximadamente 2.5 millones de decesos al año), estiman que el consumo de alcohol es causa directa de un 10% de los casos de cáncer entre los hombres y el 3% entre las mujeres. Evitar el alcohol podría prevenir un 30% de todos los casos de cáncer de la Unión Europea.<sup>5</sup> Por todo el mundo encontramos pruebas evidentes de que el alcohol es la causa detonante del cáncer de mama en las mujeres y de colon en los hombres. No parece ser que haya un límite (dosis) de seguridad que permita evitar su efecto carcinógeno (causante de cáncer). Por tanto, al recomendar el consumo de alcohol por razones de salud se está corriendo un claro riesgo, aunque algunos aduzcan posibles beneficios cardiovasculares.

## **El alcohol y la sociedad**

Está bien documentado que el consumo de alcohol está detrás de siniestros de todo tipo, desde accidentes de tráfico hasta la violencia doméstica, pasando por los asesinatos, las violaciones y otras actividades delictivas. El alcohol también es la principal causa de las discapacidades mentales prevenibles del mundo. Atraviesa con facilidad la placenta y daña el cerebro en desarrollo del bebé no nato. El resultado es que, durante el embarazo, no hay nivel seguro en el consumo de alcohol.

## El alcohol y la salud del corazón

Durante los pasados treinta años, hubo quienes promovieron el consumo de alcohol como saludable para el corazón y como un factor protector frente las enfermedades de las arterias coronarias. Al respecto, se ha dicho mucho en publicaciones científicas y de divulgación. Sin embargo, la abundancia de resultados contradictorios en varios estudios se puede deber a una gran variedad de causas. Algunos investigadores han sugerido que algunos de los aparentes efectos de protección, o todos ellos, provenientes del consumo moderado de alcohol pueden ser resultado de otros factores.<sup>6</sup>

Las diferencias en el estado de la salud, la educación y el estatus socioeconómico de las personas estudiadas añadieron, si es que cabe, más confusión a la interpretación de los datos. Por ejemplo, varios sujetos incluidos en el grupo abstemio habían sido bebedores con anterioridad a los estudios habían abandonado el consumo de alcohol por razones de salud.<sup>7</sup> Un número cada vez mayor de investigadores ya no atribuyen los mejores resultados en la salud cardíaca entre los bebedores moderados al alcohol, sino a que la media de su estado de salud y su estilo de vida saludable en otras conductas, como el ejercicio y la alimentación, eran superiores a los de los abstemios estudiados.<sup>8</sup> Teniendo en cuenta todos los riesgos probados que se relacionan con el alcohol, no tiene sentido promover su consumo por razones de salud cardíaca, en especial cuando existen otras maneras cuya seguridad ha sido ampliamente probada para prevenir la aparición de enfermedades cardiovasculares, tales como el ejercicio diario y un régimen alimentario saludable.

## Otro asesino en serie: el tabaco

Otro asesino en serie es el tabaco. Cada día, más de mil millones de personas fuman o mascan tabaco y quince mil mueren a consecuencia de enfermedades relacionadas con él.<sup>9</sup> La mayoría de esas muertes se podrían evitar si la gente no fumara. Y la cifra sería superior si pudiésemos contar a los llamados fumadores pasivos. La conclusión es: Si fumas, te pones en peligro.

El tabaco es un veneno letal al que se tiene libre acceso y se comercializa de diversas formas. Se fuma, se masca, se inhala, se usa en cigarrillos electrónicos y hasta se disuelve en agua (narguile). Todas esas formas son perjudiciales e incrementan sustancialmente el riesgo de sufrir alguna enfermedad o de morir. El tabaco mata a la mitad de sus consumidores.

- El tabaco provoca la muerte de seis millones de personas al año. Seiscientos mil son fumadores pasivos.
- Casi el 80% de los mil millones de fumadores de todo el mundo viven en países con una renta per cápita baja o mediana.
- El consumo de tabaco manufacturado sigue aumentando en todo el mundo.
- Aproximadamente cada seis segundos muere una persona como consecuencia de causas relacionadas con el tabaco.
- La mitad de los consumidores de tabaco morirá debido a una enfermedad relacionada con él.

El tabaco es un asesino en serie que mata gradualmente en el transcurso de varios años entre el inicio de su consumo y la aparición de los primeros síntomas de deterioro de la salud. Es una de las principales amenazas para la salud pública a las que el mundo ha tenido que hacer frente jamás, tanto porque quita

la vida a su consumidor como porque afecta a la salud, o incluso les quita la vida a los fumadores pasivos expuestos al humo del cigarrillo de forma no deseada. El humo del tabaco contiene más de dos mil sustancias químicas. De al menos doscientas cincuenta de ellas se sabe que son perjudiciales para la salud, y más de cincuenta son cancerígenas.

Se define al fumador pasivo como aquella persona que, en restaurantes, oficinas, viviendas o cualquier ambiente cerrado en el que se fuman manufacturados del tabaco, tales como cigarrillos, cigarros, picadura para pipa, *bidis* o tabaco de nariguile para pipas de agua, se ve forzada a inhalarlo. Puesto que no existe ningún nivel seguro de exposición, es la causa probada de enfermedades cardiovasculares y respiratorias en los adultos, incluido el cáncer de pulmón y las enfermedades coronarias. En los bebés puede ser causa del síndrome de muerte súbita infantil. Los niños fumadores pasivos sufren más infecciones de vías respiratorias altas y bajas.

Además, el tabaco es una «puerta de entrada al mundo de la droga».<sup>10</sup> Sus consumidores se exponen al riesgo de consumir y convertirse en adictos a otras drogas, como la marihuana, las metanfetaminas, la cocaína y la heroína.

Tanto el alcohol como el tabaco son extremadamente peligrosos. Las pruebas científicas y las estadísticas de la sanidad pública demuestran que son los principales asesinos en serie del mundo actual. Aunque es verdad que el consumo de tabaco, alcohol u otras sustancias perjudiciales y destructoras de la salud es una elección personal, también es cierto que todas nuestras decisiones tienen consecuencias.

Los datos hablan por sí solos. Fuimos creados para algo mejor que experimentar enfermedades prevenibles como resultado de nuestras malas decisiones. Recuerda que nunca es demasiado tarde para empezar a practicar un estilo de vida saludable. Además, cuando lo hacemos, Dios acude inmediatamente en nuestra ayuda y nos da fuerza para seguir avanzando. Gracias a su fuerza somos capaces de conseguir lo que nunca conseguiríamos si solo dispusiéramos de nuestros recursos.

## **El enemigo público número uno**

En un año tan remoto como 1971, Richard Nixon, el entonces presidente de los Estados Unidos, declaró: «El enemigo público número uno de los Estados Unidos es el consumo de drogas. Para combatirlo y vencerlo es preciso seguir una ofensiva completamente nueva».<sup>11</sup> Si en aquel entonces ya era cierto, mucho más lo es hoy en día. La misma realidad también se da en otros países.

Debido a su naturaleza ilegal, no podemos tener estadísticas precisas sobre el volumen del negocio ilícito de la droga. Los expertos estiman que alcanza los 300 000 millones, 400 000 millones o, incluso, el billón de dólares al año.<sup>12</sup> En 2010, la Oficina de Drogas y Delincuencia Organizada de las Naciones Unidas calculó que entre 153 millones y 300 millones de personas de edades comprendidas entre los 15 y los 64 años habían consumido drogas durante el año anterior, con un claro dominio del cannabis (marihuana), seguido de los estimulantes del tipo anfetaminas.

La regla general es que los hombres consumen predominantemente drogas ilegales, mientras que las mujeres destacan por consumir preferentemente tranquilizantes y sedantes.<sup>13</sup>

Se ha calculado que solo el 20% de los consumidores de drogas que tienen problemas reciben un tratamiento para vencer su adicción. Las tragedias que resultan de tan peligroso consumo son asombrosas. Se ha calculado el número de muertes relacionadas con el consumo de drogas entre 99 000 y 253 000. En algunos países, un gran número de homicidios están relacionados con las drogas. Por ejemplo, el gobierno de México calcula que el 90% de los homicidios ocurridos en el país están vinculados con las drogas. Si bien este es un caso extremo, no por ello deja de ser altamente significativo sobre el potencial maligno de las drogas ilegales.<sup>14</sup>

El impacto del consumo de drogas en la propia salud escapa a toda descripción. Muchos piensan en ello cuando muere un famoso como Philip Seymour Hoffman. Según el forense, el actor galardonado con un Óscar murió víctima de «un cóctel tóxico de drogas». Sin embargo, muchas personas ordinarias enferman y mueren cada día como resultado de su dependencia de las drogas.

Las drogas causan efecto en casi todos los órganos del cuerpo. Pueden debilitar el sistema inmunitario, lo que aumenta la vulnerabilidad a las infecciones; son causa de problemas cardiovasculares, entre los que se incluye un ritmo cardíaco anormal, infartos de miocardio, afecciones de los vasos sanguíneos y de las válvulas cardíacas; provocan náuseas, vómitos y dolores abdominales; dañan el hígado; desencadenan los derrames cerebrales; alteran la



química cerebral, lo cual desemboca en una dependencia de dichas sustancias; causan daños cerebrales permanentes; afectan la memoria, la atención y la toma de decisiones; inducen paranoias, agresividad, alucinaciones, depresión y adicciones; y presentan diversos riesgos para las mujeres embarazadas y sus bebés». <sup>15</sup>

Por suerte, los consumidores de drogas y sus familias no tienen que enfrentarse solos al desafío. Muchos centros de tratamiento y servicios de apoyo son de utilidad. Drogadictos Anónimos es uno de ellos. Su visión es que «todos los adictos del mundo tengan la oportunidad de experimentar nuestro mensaje en su propio idioma y cultura y descubran la oportunidad de disfrutar un nuevo modo de vivir». <sup>16</sup> Con ayuda humana y la divina, la victoria es posible.

## **Una vida verdaderamente equilibrada**

Quizá te encuentres entre las garras de una adicción al alcohol, al tabaco, a las drogas, al trabajo, a la pornografía o a los medios de comunicación de masas y no te sientas capaz de salir de ella, a tu vida le falta equilibrio. Pocos sentimientos pueden igualar la terrible desesperación de intentar abandonar algo y no conseguirlo una y otra vez. Los hábitos malos se forjan con facilidad, pero cuesta mucho abandonarlos. De hecho, la fuerza de voluntad (o fuerza de «no voluntad», quizás mejor) no basta para obtener la victoria sobre los hábitos esclavizadores y las adicciones. Necesitamos ayuda.

Un gran escritor y misionero, el apóstol Pablo, describió la fuente de nuestra fuerza como un poder externo a nosotros mismos. Por suerte, también nos reveló el secreto para obtenerlo y

alcanzar el éxito: «A todo puedo hacerle frente, gracias a Cristo que me fortalece» (Filipenses 4: 13). Y añade: «Ustedes no han pasado por ninguna prueba que no sea humanamente soportable. Y pueden ustedes confiar en Dios, que no los dejará sufrir pruebas más duras de lo que pueden soportar. Por el contrario, cuando llegue la prueba, Dios les dará también la manera de salir de ella, para que puedan soportarla» (1 Corintios 10: 13). Cualquiera que sea el desafío al que nos tengamos que enfrentar, otros ya se enfrentaron a él. No tienes que luchar solo. Además, por difícil que sea la prueba a la que nos enfrentemos, Dios ya dispuso una vía de escape. Con el poder divino encontrarás una vida plena y equilibrada física, mental, emocional y espiritual.

Aun el que mayor fuerza de voluntad tiene no puede alcanzar ese equilibrio real sin una firme confianza en el poder de nuestro misericordioso y omnipotente Dios que, además de habernos creado, es capaz de sostenernos, fortalecer nuestra voluntad y hacernos capaces de tomar decisiones correctas. Luego nos alienta para que sigamos buscando la plenitud, incluso en los momentos de dificultad: «En todo caso, lo mismo si comen, que si beben, que si hacen cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios» (1 Corintios 10: 31). Evitar los hábitos y las prácticas perjudiciales, se convierte en una decisión motivada por nuestra gratitud a las maravillosas bendiciones de Dios.

Recordar que la ayuda siempre está a nuestro alcance nos da aliento. Nuestro Padre celestial está dispuesto a guiar nuestras elecciones y asegurarnos un equilibrio real, perseverante y de

éxito en la vida. Eso es así tanto en la prevención como en la victoria sobre los hábitos destructivos. Pídele a Dios que te ayude. Además de sobrevivir, prosperarás.

1. Consultado en línea en [www.who.int/substance\\_abuse/publications/global\\_alcohol\\_report/en](http://www.who.int/substance_abuse/publications/global_alcohol_report/en), el 7/05/2014 a las 15:07 UTM.
2. «Status Report on Alcohol and Health in 35 European Countries 2013», consultado en [www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-europeancountries-2013](http://www.euro.who.int/en/publications/abstracts/status-report-on-alcohol-and-health-in-35-europeancountries-2013), en 7/05/2014 a las 15:22 UTM.
3. Thomas Babor *et al.*, *Alcohol: No Ordinary Commodity*, 2a. ed. (Nueva York: Oxford University, 2010), pág. 70.
4. Richard K. Ries *et al.*, *Principles of Addiction Medicine*, 4a. ed. (Filadelfia: Lippincott, Williams and Wilkins, 2009).
5. EuroCare, European Alcohol Policy Alliance, «Alcohol and Cancer—the Forgotten Link» disponible en [www.eurocare.org/library/latest\\_news/alcohol\\_and\\_cancer\\_the\\_forgotten\\_link](http://www.eurocare.org/library/latest_news/alcohol_and_cancer_the_forgotten_link).
6. Timothy S. Naimi *et al.*, «Cardiovascular Risk Factors and Confounders Among Nondrinking and Moderate-Drinking U.S. Adults» en *American Journal of Preventive Medicine* 28 (2005), págs. 369-373.
7. Kaye Middleton Fillmore *et al.*, «Moderate Alcohol Use and Reduced Mortality Risk: Systematic Error in Prospective Studies» en *Addiction Research and Theory* 14 (2006), págs. 101-132.
8. B. Hansel *et al.*, «Relationship Between Alcohol Intake, Health and Social Status, and Cardiovascular Risk Factors in the Urban Paris-Ile-de-France Cohort» en *European Journal of Clinical Nutrition* 64 (2010), págs. 561-568.
9. Robert Beaglehole *et al.*, «Priority Actions for the Noncommunicable Disease Crisis» en *Lancet* 377 (2011), págs. 1438-1447.
10. Organización Mundial de la Salud, «Tabaco», Nota descriptiva, n.º 339, julio de 2013, consultada en Internet en <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs339/es/>, en 7/05/2014 a las 17:32 UTM. Ver también Omar Sharey *et al.*, *The Tobacco Atlas*, 3a. ed. (Atlanta: American Cancer Society, 2009).

11. Richard Nixon, «Remarks About an Intensified Program for Drug Abuse Prevention and Control» 17 de junio de 1971, subido a Internet por John T. Woolley y Gerhard Peters en *The American Presidency Project*, en [www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047](http://www.presidency.ucsb.edu/ws/?pid=3047). Para la cronología de la lucha antidroga de los Estados Unidos, ver [www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/](http://www.pbs.org/wgbh/pages/frontline/shows/drugs/cron/).
12. Ver [www.unodc.org/pdf/WDr\\_2005/volume\\_1\\_chap2.pdf](http://www.unodc.org/pdf/WDr_2005/volume_1_chap2.pdf).
13. Datos disponibles en [www.unodc.org/documents/data-andanalysis/WDr2012/WDr\\_2012\\_Chapter1.pdf](http://www.unodc.org/documents/data-andanalysis/WDr2012/WDr_2012_Chapter1.pdf).
14. *Ibid.*
15. Gateway Foundation, «Effects of Drug Abuse and Addiction», disponible en Internet en <http://recoverygateway.org/resources/individuals/drug-addiction-effects/>.
16. Visita el sitio web [www.na.org](http://www.na.org).



# 6

## Quietud en la inquietud

*El descanso es el remedio para la fatiga.  
No lo menosprecies.*

**E**n la Inglaterra de los siglos XVIII y XIX, los encargados de las fábricas robaban tiempo a los obreros retrasando las manecillas de los relojes a medida que avanzaba el día. De esa manera, forzaban a los pobres empleados a trabajar más horas sin una compensación extra. Otra estratagema era hacer que, durante el tiempo dedicado al almuerzo, el minutero avanzara a intervalos de tres minutos en el tiempo que dura uno, de manera que la pausa se veía reducida considerablemente. Tales prácticas robaban a los obreros el único bien que, una vez lo hemos perdido, no podemos recuperar: el tiempo.

Podemos perder dinero en la bolsa o en otras inversiones, pero podemos llegar a recuperarlo. Por otra parte, si perdemos la salud, también es probable que podamos recuperarla

con una atención médica adecuada, una buena alimentación y el ejercicio. Pero el tiempo que se pierde o se roba (da igual que sea un minuto, un día, una semana o cuanto sea) se pierde para siempre. En la película *El precio del mañana* (2011), la sociedad controla el proceso de envejecimiento con el fin de evitar la sobrepoblación. Quienes tienen mucho dinero, los ricos, pueden comprar una vida más larga que los pobres. Sin embargo, lo posible en la ficción es imposible en la vida real; nadie puede comprar tiempo.

El reloj avanza, implacable, con independencia de lo que hagamos. Se nos quiere robar tiempo de muchas maneras tan ciertamente como que todos los carteristas lo que buscan es nuestra cartera. Aparentemente, los teléfonos más rápidos, las tabletas electrónicas más veloces, las conexiones a Internet más eficientes y las computadoras más potentes no han conseguido que ganemos tiempo. Al contrario, uno de los efectos del mundo moderno es que, cuanto más deprisa hacemos las cosas, de menos tiempo disponemos. Asimismo, aunque la falta de tiempo es la gran enfermedad de la vida moderna, de hecho, el remedio más efectivo para resolver el moderno dilema procede de la antigüedad. Se llama sábado y, junto con el sueño reparador, es una de las mejores maneras de encontrar reposo para la inquietud humana.

## Refugio

En las regiones del mundo en las que los huracanes, los tornados y los maremotos son habituales, la gente construye refugios. Su única razón de ser es que permiten que la gente se resguarde de las tormentas, en especial de los tornados. Esos

refugios, sin embargo, tienen un problema: Hay que ir a ellos para obtener su protección. Si no tenemos uno cerca y arrecia la tormenta, es probable que no podamos resguardarnos en ninguna parte. Ningún refugio va a nuestro encuentro. Nosotros tenemos que acudir a ellos.

Dios creó, sin embargo, un refugio que sí viene a nuestro encuentro en lugar de tener que acudir nosotros a él. El sábado da la vuelta al planeta en un solo día, el tiempo que tarda la Tierra en girar completamente sobre sí misma. Llegando con una puesta de sol y yéndose con la siguiente, el descanso sabático del séptimo día inunda todo el planeta y, consigo, trae a los hogares y a las vidas de las personas un refugio contra las incasantes exigencias materiales y temporales del mundo. Este refugio, ese descanso, es tan importante que Dios nos lo ofrece un día a la semana, sin excepción. El descanso sabático es el símbolo de nuestra confianza en el Creador amoroso que se ocupa de nosotros de un modo y con una intensidad tales que ni siquiera podemos imaginar. En el sábado encontramos refugio y protección contra las preocupaciones, la ansiedad y los problemas de la vida.

El sábado es símbolo de nuestro descanso en un Dios que nos ama hasta un punto que somos incapaces de tan siquiera atisbar. Abraham Heschel, un eminente escritor judío, describió el sábado como un «palacio en el tiempo».<sup>1</sup> Una vez por semana, el palacio celestial de Dios desciende a la tierra durante veinticuatro horas y nuestro Creador abre para nosotros la gloria de su presencia. Liberados de las contradicciones terrenales y las pesadas cargas de la vida diaria, nos encerramos con él en el refugio del santuario sabático. Además de invitar-



nos a su descanso sabático, Dios nos ordena que lo adoremos y cesemos en nuestras obras. Sabe que una vida de premura constante y trabajo continuo acabaría por agotar nuestras fuerzas vitales, debilitaría el sistema inmunológico y, de ese modo, distraería nuestra atención de tal manera que acabaríamos olvidándonos de él. Junto con los mandamientos de no matar, de no robar y de no cometer adulterio, encontramos la orden de reposar. Eso solo ya nos habla de hasta qué punto es importante para nuestro bienestar que descansemos. Pero el reposo del cual nos habla el Señor es mucho más que un descanso físico, aunque es probable que también incluya el sueño. Es el reposo total de la mente, del cuerpo y del espíritu en el contexto de su amor y su cuidado por nosotros.

## **El sueño y el descanso sabático**

No cabe duda de que, entre todo lo que tiene que ver con el sábado y todo lo que él nos trae, el descanso es crucial. Incluso su propio nombre en hebreo, *shabbat*, procede de un verbo que significa «cesar, reposar». Con todo, el reposo sabático, en y por sí mismo, no es suficiente. Descansar un día a la semana, por beneficioso que sea para nosotros desde el punto de vista espiritual, mental y físico, es insuficiente sin otro tipo de reposo: el sueño.

Con el descanso sabático Dios no nos ordena que durmamos lo suficiente. No le es preciso porque, si hacemos caso de nuestro cuerpo, ya sabemos cuándo hay que hacerlo. A nosotros nos corresponde tomar la decisión de obedecerlo o no. En cierto sentido, como el sábado, el sueño siempre nos alcanza.

A nadie extrañará que, así como transgredir la ley de Dios acarrea consecuencias negativas, desoír las señales que nos envía el cuerpo también tiene efectos perjudiciales. En 2011, en China, un hombre murió tras haber estado durante tres días consecutivos sentado delante de la computadora de un cibercafé sin apenas comer ni beber. Dos años más tarde, en diciembre de 2013, Mira Duran, una joven empleada de la agencia publicitaria Young & Rubicam de Indonesia, trabajó sin parar durante tres días tomando bebidas energéticas para mantenerse despierta, pero pagó tan inapropiada dedicación con la propia vida.

Es sorprendente hasta qué punto el mundo puede parecerse sombrío y tenebroso cuando lo miramos a través de unos ojos que se cierran a causa de la falta de sueño. Por otra parte, la sensación de revitalización y renovación que experimentamos después de una larga noche de sueño reparador es absolutamente refrescante. Al fin y al cabo, si Dios creó a los seres humanos para que trabajasen (Génesis 2: 15), también los creó para que descansaran. Así, entre el descanso del sábado y el que proporciona el sueño, junto con las bendiciones del trabajo equilibrado y productivo, podemos disfrutar de un óptimo bienestar físico, espiritual y mental. El sábado y el sueño son el verdadero reposo para la agitación humana.

## **El sueño**

Las investigaciones científicas no dejan lugar a dudas. Los seres humanos tienen que dormir. Si no dedicamos suficientes horas a dormir, no podemos funcionar correctamente. Todos, lo

admitamos o no, sabemos que dormir es muy importante. No obstante, a pesar de los muchos años dedicados a su estudio, el sueño sigue siendo un misterio. Qué es exactamente, qué hace y por qué afecta al cuerpo y a la mente del modo en que lo hace, son preguntas a las que todavía hay que dar muchas respuestas. Sabemos que el sueño es esencial para gozar de una buena salud y bienestar. Aunque no es garantía de que no caigamos enfermos, tarde o temprano, su falta acaba desembocando en la pérdida de la salud.

¿Cuánto tiempo hay que dormir? La respuesta varía en función de las personas, su salud, sus hábitos de trabajo, su edad y su metabolismo. Por razones prácticas, la mayoría de las personas necesitan dormir alrededor de ocho horas cada noche (algunos estudios concluyen que en general se puede decir que de siete a nueve horas). Es la cantidad necesaria de tiempo para experimentar todos los beneficios del sueño. Además de ayudarnos a sentirnos más descansados y mejor desde el punto de vista físico y emocional, dormir contribuye a combatir las infecciones, previene la aparición de la diabetes y reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares, obesidad e hipertensión arterial.

«Dormir lo suficientes es vital para quienes padecen afecciones crónicas como la artritis, enfermedades renales, dolor, virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), epilepsia, enfermedad de Parkinson y depresión nerviosa. Entre los adultos de más edad, las consecuencias cognitivas y médicas de los trastornos del sueño sin tratar reducen la calidad de vida relacio-

nada con la salud, contribuyen a limitaciones funcionales y a la pérdida de autonomía y se asocian a un mayor riesgo de muerte por distintas causas».<sup>2</sup>

## **Insomnio en el mundo**

A pesar de las máquinas que nos ahorran trabajo, de los viajes en avión y la Internet de banda ancha, no dormimos lo suficiente. Quizá pienses que al hacerlo todo más deprisa dispondremos de más tiempo para descansar y relajarnos. Sin embargo, en todo el mundo, muchos son los que duermen menos de las siete a nueve horas recomendadas. Además, un número creciente de personas tienen problemas de insomnio y muchos millones sufren algún tipo de trastorno crónico del sueño.

La falta de sueño es causa de un rendimiento menor durante el día. El hecho de reducir el tiempo de sueño en tan solo una hora y media, ni que sea una sola noche, hace que el estado de alerta durante el día se reduzca en un 32%. Asimismo, la falta de sueño debilita la memoria y la capacidad cognitiva. ¿Y quién no ha sufrido el estrés que causa la irritabilidad de alguien que no ha dormido lo suficiente? La probabilidad de que se produzca un accidente laboral se duplica en aquellos casos en los que un trabajador no haya dormido suficiente tiempo. La Agencia Nacional para la Seguridad en el Tráfico en las Autopistas estima que, anualmente y solo en los Estados Unidos, la conducción bajo los efectos de la somnolencia es causa de al menos 100 000 accidentes de tráfico, 71 000 heridos de gravedad y 1550 víctimas mortales. Puesto que los problemas causados

por la falta de sueño también afectan a todos los que nos rodean, tenemos la responsabilidad de dormir y descansar correctamente.

## **Consejos para descansar mejor**

Aunque algunas personas tienen graves problemas para dormir al punto de que necesitan atención médica, a continuación damos algunos sencillos consejos que, a la mayoría, nos ayudarán a conseguir el sueño reparador que necesitamos:

- Tómate el sueño muy en serio. Proponte conseguir un sueño reparador cada noche.
- Desarrolla hábitos de sueño regulares. El cuerpo funciona siguiendo ritmos; por tanto, procura ir a la cama cada noche y levantarte por la mañana a la misma hora, aunque sea fin de semana.
- El ejercicio físico regular (la cantidad que te recomiende el médico) puede ser muy beneficioso para conseguir un sueño reparador. Cuando haces ejercicio el cuerpo quema energía y dormir, junto con la ingestión de los alimentos adecuados, es la mejor manera de recuperarla. «El que trabaja [...] siempre duerme a gusto» (Eclesiastés 5: 12).
- No vayas a dormir con el estómago lleno. Desarrolla la rutina de tomar una cena ligera y frugal y evita comer durante las dos horas que preceden al momento de ir a la cama.
- Evita las bebidas con cafeína, ya que es un estimulante y puede mantenerte despierto.
- Evita las situaciones de estrés antes de ir a la cama. Saca el televisor del dormitorio de forma permanente. Resuelve

las discusiones familiares durante el día, no en el momento de ir a dormir.

- Céntrate en asuntos espirituales y reclama las promesas de Dios relacionadas con confiar en él. «Guarda silencio ante el Señor; espera con paciencia a que él te ayude» (Salmo 37: 7). Muchas personas piensan que leer algún salmo antes de dormir es altamente beneficioso. Los salmos suelen traer calma a la vida y paz al alma. Relajan la mente y la preparan para el sueño.

## **El descanso semanal**

El sueño no es el único componente de nuestra necesidad general de descanso. Tal como hemos visto, Dios nos ordena que descansemos semanalmente. Él sabía que, a menos que no nos lo ordenase, no descansaríamos lo suficiente. Si las personas, movidas por el deseo de salir adelante, de ganar más dinero, de saber más, no se permiten conseguir dormir suficientemente, ¿quién guardaría el sábado? Además, como todos los demás mandamientos de Dios, el descanso sabático semanal es para nuestro bien. Dijo a los hijos de Israel: «Cumplan sus mandamientos y sus leyes, para que les vaya bien» (Deuteronomio 10: 13). Uno de esos mandamientos «para que les vaya bien» es descansar en sábado.

Dios instituyó el sábado como una parte de la semana de la creación original. Eso es, mucho antes de que existiera cualquiera otro de los Diez Mandamientos, el descanso sabático ya era santo: «El cielo y la tierra, y todo lo que hay en ellos, quedaron terminados. El séptimo día terminó Dios lo que había hecho, y des-

cansó. Entonces bendijo el séptimo día y lo declaró día sagrado, porque en ese día descansó de todo su trabajo de creación» (Génesis 2: 1-3).

Originalmente, el Señor no bendijo el sábado con la intención de restringirlo a un solo pueblo. Creó el día de reposo para toda la humanidad, porque todos los pueblos tienen su origen en el Señor. «Dios vio que el sábado era esencial para el hombre, aun en el paraíso. Necesitaba dejar a un lado sus propios intereses y actividades durante un día de cada siete para poder contemplar más plenamente las obras de Dios y meditar en su poder y bondad. Necesitaba el sábado para recordar con mayor eficacia la existencia de Dios, y para despertar su gratitud hacia él, pues todo lo que disfrutaba y poseía tenía su origen en la mano bondadosa del Creador».<sup>3</sup>

El verdadero descanso requiere mucho más que el mero acto físico de dormir. Encontrar reposo para un cuerpo y una mente agitados exige algo que sobrepasa el hecho de poner la cabeza sobre la almohada y soñar sinsentidos. Es entrar en el reposo sabático celestial; es decir, apartar el sábado como el día que Dios bendijo y alejarnos de todo cuanto hacemos habitualmente para pasar tiempo con Dios mientras contemplamos lo que ha hecho por nosotros. Quienes han experimentado la paz, la serenidad y el gozo que provienen de anticipar el descanso sabático, y participar de él semana tras semana, conocen los beneficios físicos, espirituales y mentales que trae a las almas de los que están cargados por el trabajo.

## Escoge el descanso

Si no nos andamos con cuidado, las exigencias de nuestro tiempo acabarán dominándonos, lo cual irá en detrimento, incluso, de nuestra salud física, mental y espiritual. Dios nos dio dos poderosos métodos para romper los círculos viciosos temporales, dos maneras de encontrar descanso en la agitación: el sueño y el sábado. Escogerlos es una decisión personal. Pero ante todo, el cielo desea que descubramos el gozo del reposo total, completo y seguro en Jesús y así podamos experimentar su verdadero descanso ahora y por toda la eternidad.

- 
1. Abraham Heschel, *El shabat: su significado para el hombre de hoy* (Bilbao, España: Desclee de Brouwer, 1998).
  2. HealthPeople.gov, «Sleep Health», disponible en <http://healthypeople.gov/2020/topicsobjectives2020/overview.aspx?topicid=38>.
  3. Elena G. de White, *Patriarcas y profetas*, pág. 27.



# 7

## El poder sanador de la fe

*La fe es un gran restaurador de la salud:  
no la rechaces.*

**D**urante décadas, los investigadores han estudiado la relación que existe entre la fe y la salud. Actualmente disponemos de una gran cantidad de evidencias que comprueban que la fe marca una diferencia en el bienestar total. La fe en un Dios personal que nos ama y solo busca nuestro bien tiene un impacto positivo en la salud tanto física como emocional. Nuestras creencias sobre Dios afectan todos los ámbitos de la vida; de modo que, junto a nuestras prácticas, marcan una diferencia en el bienestar general. Así, la vida espiritual desempeña un papel en la determinación de la salud en general mucho más significativo de lo que suponemos.

Aunque la investigación sigue abierta, nos queda claro que la fe sí importa. He aquí una muestra de lo que han descubierto los investigadores sobre qué puede hacer por ti una pequeña dosis de espiritualidad:

- 1. Estrés:** Un estudio comprensivo llevado a cabo en el condado de Alameda, California, siguió el estilo de vida de casi 7000 californianos y reveló que los creyentes de la costa oeste que participan en actividades patrocinadas por la iglesia sufren mucho menos estrés relacionados con cuestiones económicas, salud u otros asuntos que quienes no tienen una vida espiritual.<sup>1</sup>
- 2. Tensión arterial:** La tensión arterial de los ciudadanos de mayor edad que participaron en un estudio de la Universidad Duke que asistían a servicios religiosos, oraban o leían la Biblia con regularidad era menor que aquellos que no seguían esas prácticas.<sup>2</sup>
- 3. Recuperación:** Ese mismo estudio de la Universidad Duke reveló que en los pacientes religiosos que pasaban por una intervención de cirugía mayor permanecían ingresados en el hospital una media de 11 días hasta que recibían el alta hospitalaria, mientras que los no religiosos necesitaban 25 días de promedio.<sup>3</sup>
- 4. Inmunidad:** Una investigación llevada a cabo en 1700 adultos descubrió que la probabilidad de tener niveles elevados de interleucina-6, una sustancia que está presente en pacientes de enfermedades crónicas, era menor en quienes asisten a servicios religiosos.<sup>4</sup>

5. **Estilo de vida:** La revisión de varios estudios sugiere que la espiritualidad está vinculada con la reducción del consumo de drogas y alcohol y un menor índice de suicidios, así como con menos delincuencia, menos divorcios y una satisfacción conyugal mayor.<sup>5</sup>
6. **Depresión:** Según un estudio de la Universidad Columbia, en las mujeres hijas de madres «piadosas», la incidencia de las depresiones nerviosas es un 60% menor que en aquellas cuyas madres no tienen actitudes religiosas. En las hijas que pertenecen a la misma denominación religiosa que sus madres esa incidencia es todavía menor (71%) mientras que en los hijos la probabilidad se reduce hasta un 84%.<sup>6</sup>

### **Integridad en el quebrantamiento**

Con todo, la fe y la espiritualidad no son lo único que necesita una salud perfecta. Desde la irrupción del pecado, todos, en un grado u otro, sufrimos desde un punto de vista mental, físico y espiritual; no importa cuánta fe en Dios tengamos.

En la Biblia, Job, un hombre de mucha fe, soportó devastadoras enfermedades físicas. Pablo suplicó tres veces a Dios que lo librara de su espina carnal particular pero en lugar de la sanación física de su «quebrantamiento», recibió una integridad de una clase especial. El señor le dijo: «Mi amor es todo lo que necesitas; pues mi poder se muestra plenamente en la debilidad» (2 Corintios 12: 9). No es de extrañar, pues, que Pablo dijera: «Cuando más débil me siento es cuando más fuerte soy» (versículo 10). Ese estímulo es especialmente significativo para quienes, a pesar de la fe, la oración y la intervención médica, todavía sufren enfermedades crónicas.

## **La fe marca la diferencia, pero la pregunta persiste**

Las investigaciones son muy convincentes. La fe marca una diferencia tanto en la vida física como en la espiritual. No obstante, subsisten preguntas significativas. Si tenemos fe suficiente, ¿podemos vivir como nos apetezca sin que ello afecte a la salud? ¿La fe es una patente de corso que nos permite transgredir las leyes de la salud y esperar una larga vida?

Suponer que, si tienes bastante fe, tu estilo de vida apenas se verá afectado por tus decisiones es una idea equivocada que puede llevarte rápidamente a ingresar en un hospital. La idea de que la fe es una especie de poción mágica que convierte a los profesionales de la medicina en innecesarios es un grave error de comprensión. Algunos creen que acudir al médico por un problema de salud es signo de falta de fe. No entienden que lo más habitual es que el mismo Dios que puede sanar directamente, guíe a los hábiles profesionales de la medicina para conseguir ese mismo objetivo. En última instancia, todas las curaciones proceden de Dios. Él es el Gran Médico. Pero cómo y a quién usa para completar el proceso de curación es cosa suya.

## **Definición y aplicación de la fe**

Exploremos la fe bíblica genuina, al tiempo que consideramos su fuente y sus resultados. Para entender qué significa la fe, empecaremos en Hebreos 11: 1: «Tener fe es tener la plena seguridad de recibir lo que se espera; es estar convencidos de la realidad de cosas que no vemos».

Así las cosas, ¿qué es la fe? En el original griego de esta carta, la palabra que aquí se ha traducido como «tener la plena segu-

ridad» es *hypostasis*. Esta palabra está formada por la unión de un prefijo (*hypo*) y la palabra *stasis*. El prefijo significa «por debajo de» y lo encontramos en palabras como hipopótamo («que anda por debajo del agua»), hipoalergénico («que causa pocas alergias»), hipotensión («tensión baja»), etcétera. *Stasis* podría traducirse como «estar de pie, estado». Por tanto, basándonos en las definiciones de ambos elementos, podríamos decir que la fe es lo que está debajo, el fundamento, de recibir lo que se espera.

Si está debajo, si es el fundamento, sobre ella reposan todas nuestras esperanzas y nos sostiene en nuestra lucha con las contradicciones de la vida. De ese modo, igual que los cimientos de un edificio, la fe impide que nos desmoronemos. Abel, Enoc, Noé, Abraham, Jacob, Moisés, José y todos los otros héroes de Hebreos 11 tenían una cosa en común: la fe, una fe que los sostuvo a lo largo de toda la vida.

La fe es una relación con Dios, considerado como un amigo íntimo, que nos mueve a hacer todo lo que él nos pide y a aceptar todo lo que nos envía con la absoluta seguridad de que él busca únicamente lo que más nos conviene. Es el convencimiento de que Dios nos fortalecerá para triunfar sobre todas las dificultades y vencer todos los obstáculos hasta el día en que recibiremos la recompensa final en su reino eterno. Por eso la fe te empuja a confiar en Dios porque te ama, porque él sabe qué te conviene y porque él está interesado en tu felicidad.

La fe da energía a todo nuestro ser a la vez que levanta el espíritu, alienta el corazón, renueva la esperanza y cambia nuestro punto de vista; de manera que ya no vemos lo que es, sino lo que puede ser. Tener fe en las promesas de Dios es recibir sus dones antes de que se materialicen.

## La galería de los famosos

En Hebreos 11 Dios nos da una lista de los héroes de la fe de todos los tiempos. Sus nombres tienen un lugar destacado en la «galería de los famosos» del cielo. No deja de sorprender que el primer ejemplo de fe que nos da sea el de alguien que murió sin ser objeto de una liberación milagrosa. «Por fe, Abel ofreció a Dios un sacrificio mejor que el que ofreció Caín, y por eso Dios lo declaró justo y le aceptó sus ofrendas. Así que, aunque Abel está muerto, sigue hablando por medio de su fe» (Hebreos 11: 4).

Según la Biblia, Abel era un hombre justo. ¿Pero qué obtuvo de su fe? Lo mataron. Si no hubiera tenido fe, habría vivido. Caín, su hermano, no tenía fe y vivió. En cambio, él, que tenía fe, murió. Quizá a algunos, que tienen una concepción equivocada de la fe genuina, les parezca extraño; por ejemplo quienes creen que si tienen bastante fe siempre serán curados.

Consideremos ahora el caso de Enoc, el siguiente en la línea sucesoria real de fe que las Escrituras mencionan: «Por su fe, Enoc fue llevado en vida para que no muriera, y ya no lo encontraron, porque Dios se lo había llevado. Y la Escritura dice que, antes de ser llevado, Enoc había agradado a Dios» (Hebreos 11: 5).

Si Enoc no hubiera tenido fe, habría muerto. Pero porque tuvo fe, vivió. Sin embargo, Abel tenía una fe de la misma calidad que la de Enoc y pereció. No obstante, algo hay que no nos desconcierta. Todos y cada uno de los campeones de la fe de Hebreos 11 nos enseñan cómo hemos de confiar en Dios. Enoc confió con su vida y Abel con su muerte.

Vayamos al ejemplo de Noé: «Por fe, Noé, cuando Dios le advirtió que habían de pasar cosas que todavía no podían verse, obedeció y construyó la barca para salvar a su familia» (Hebreos 11: 7). Su fe lo empujó a hacer exactamente lo que Dios le decía que hiciera, aun cuando a la mayoría de la gente de su época les pareciera ridículo. Obediente, siguió las instrucciones de Dios. Confió en él y durante 120 años, permaneció en el mismo sitio y construyó una gran embarcación a pesar de que no llovía. Eso es fe.

El caso de Abraham es justo el contrario. «Por fe, Abraham, cuando Dios lo llamó, obedeció y salió para ir al lugar que él le iba a dar como herencia. Salió de su tierra sin saber a dónde iba» (Hebreos 11: 8). Su fe lo empujó a abandonar la seguridad de su país natal y aventurarse en lo desconocido.

¡Qué contrastes! Abel murió por fe y Enoc vivió por esa misma razón. Noé se quedó donde estaba por fe, mientras que Abraham salió a la aventura por la misma razón.

Sara concibió un hijo por fe cuando ya tenía 90 años y años después, Abraham tomó a su hijo Isaac, obedeciendo el mandamiento de Dios que le ordenaba ir al monte Moria para sacrificarlo. Allí el Señor honró la fe de Abraham y libró al joven. El mismo Dios que pidió a sus padres que creyeran que les daría un hijo ahora les ordenaba que lo sacrificaran. Como bien sabemos, Dios proporcionó una salvación milagrosa para Isaac. Con ella prefiguró el sacrificio de Jesús y la milagrosa salvación de las consecuencias del pecado y la muerte para cada uno de nosotros.

Hebreos 11 nos presenta otro contraste. José fue fiel a Dios aun a pesar de las circunstancias difíciles por las que tuvo que pasar. El resultado fue que Dios lo honró. Vivió como testigo del Dios verdadero en medio de las riquezas y la opulencia de Egipto. En cambio, Moisés pasó por la experiencia opuesta. El Señor lo sacó de Egipto para que vagara por el desierto dependiendo completamente de Dios. Moisés «prefirió ser maltratado junto con el pueblo de Dios, a gozar por un tiempo los placeres del pecado. Consideró de más valor sufrir la deshonra del Mesías que gozar de la riqueza de Egipto; porque tenía la vista puesta en la recompensa que Dios le había de dar» (Hebreos 11: 25, 26). José tuvo fe y permaneció en Egipto. Moisés, en cambio, tuvo fe y Dios le ordenó que abandonara Egipto. Por la fe, José se enriqueció pero Moisés fue pobre.

La fe es buscar la voluntad de Dios para la propia vida, ya sea muriendo como Abel o viviendo como Enoc. Quedándonos donde estamos como Noé o yéndonos como Abraham. Viviendo en el lujo de Egipto como José o como un nómada del desierto como Moisés. La fe siempre es una confianza firme en Dios.

¿Cuáles son las circunstancias en las que te encuentras hoy? ¿Te enfrentas a una enfermedad que pone en peligro tu vida o disfrutas de buena salud? ¿Estás satisfecho en tu casa o prevés que se avecina una pavorosa mudanza? ¿Tu economía va viento en popa o no llegas a fin de mes y no puedes pagar la cuota de la hipoteca? ¿Tu matrimonio es una delicia o la relación con tu pareja es tensa y estresante? ¿Te sientes



muy cercano a Dios o lo percibes como muy alejado de ti? A pesar de todo, la fe no depende de cómo nos sentimos o de cuál sea nuestra situación.

Cada uno de los héroes de la «galería de los famosos» de Dios en Hebreos 11 pasó por situaciones distintas. La fe no se basa en lo que sucede a nuestro alrededor sino que tiene mucho que ver con lo que pasa en nuestro interior. Todos los campeones de la fe de Hebreos 11 tenían un rasgo en común: confiaban en Dios.

La fe es confiar en que Dios:

- Nos fortalecerá en la debilidad.
- Nos dará esperanza cuando estemos deprimidos.
- Nos guiará cuando dudemos.
- Nos dará gozo cuando suframos, paz cuando estemos ansiosos y valor cuando sintamos temor.

Puesto que no conoce la derrota ni entiende la palabra «imposible» la fe está llena de ánimo. Pase lo que pase, la fe siempre será positiva porque, en todas las circunstancias de la vida, confía en Dios, quien jamás fue vencido. Esa actitud de confianza de la fe es la causa de que el cerebro libere unas sustancias químicas positivas, las endorfinas, que refuerzan el sistema inmunológico y dan salud al cuerpo.

## **La fuente de la fe**

La fe no es una especie de pensamiento positivo proclamado a bombo y platillo o una sensación de calidez autoinducida. Somos incapaces de creer en algo por nuestros propios medios. Hebreos 11: 6 describe la fuente de toda fe:

«No es posible agradar a Dios sin tener fe, porque para acercarse a Dios, uno tiene que creer que existe y que recompensa a los que lo buscan».

La fuente de toda fe es un Dios todopoderoso y omnisciente que ama sin límites. Una relación confiada y franca con el Señor empieza por darnos cuenta de que nos ama y solo desea nuestro bien.

Nuestra actitud también desempeña un papel importante en nuestro bienestar. El estilo de vida no es lo único que determina la salud. Las emociones humanas también ejercen su influencia de forma significativa. Un estudio presentado por investigadores de la Universidad de Kansas descubrió que las emociones positivas son vitales para conservar una buena salud, sobre todo en aquellos que sufren una profunda pobreza. En otras palabras, si quieres estar sano, tu actitud tendrá que ser positiva, aún más si te encuentras en circunstancias complicadas. El estudio demostró que las emociones positivas tales como la felicidad y la satisfacción están claramente vinculadas con una salud mejor, incluso cuando se tiene en cuenta la falta de satisfacción de necesidades básicas.

Carol Ryff, profesora de psicología en la Universidad de Wisconsin-Madison, declaró: «Está emergiendo una ciencia que afirma que una actitud positiva no es solo un estado mental. También está ligada a lo que sucede en el cuerpo y la mente». Ryff ha demostrado que en las personas con niveles de bienestar superiores el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares es menor, a la vez que ven reducida la tasa de hormonas del estrés en la sangre o la incidencia de las inflamaciones.<sup>7</sup>

Dios es la fuente de todas las emociones positivas y la fe las alimenta, de manera que libera un poder curativo en el cuerpo. La fe es confiar en Dios en cualquier circunstancia de la vida. Ninguna actitud da vida o restaura la salud como ella.

## **Aumentar la fe**

¿Qué haces cuando te flaquea la fe? Quizá convengas conmigo en que la fe da vida, aunque tengas la sensación de que andas un poco escaso de ella. Tenemos una buena noticia, tienes más fe de la que te imaginas. El problema no es que no tengas fe, sino que no has ejercitado la que tienes.

En Romanos 12: 3, Pablo dice: «Según los dones que Dios le haya dado junto con la fe». Cuando tomamos la decisión consciente de acercarnos a nuestro Dios amante y todopoderoso y confiamos en él, él nos pone una medida de fe en el corazón.

La fe es un don de Dios y cuanto más la ejercitamos, más crece. La fe aumenta a medida que aprendemos a confiar en él en medio de las pruebas y las dificultades que tenemos que enfrentar en la vida. A veces, los momentos de mayor desesperación son aquellos en los que la fe aumenta más.

También podemos alimentarla meditando en la Palabra de Dios. Cuando las verdades de la Biblia llenan la mente, la fe aumenta con rapidez. Las Escrituras afirman esta realidad divina en la carta de Pablo a los romanos: «Así pues, la fe nace al oír el mensaje, y el mensaje viene de la palabra de Cristo» (Romanos 10: 17).

Cuanto más saturamos la mente con las Escrituras, mayor será nuestra fe. Su Palabra disipa toda duda. ¿Querrás abrir el corazón a Dios y por fe, recibir su poder? Si deseas entrar en una nueva relación de confianza en Dios, puedes pedirle que te dé un corazón confiado para que puedas experimentar los beneficios que una fe viva da a la salud.

- 
1. David N. Elkins, «Spirituality», disponible online en <http://www.psychologytoday.com/articles/1999/spirituality>.
  2. *Ibid.*
  3. *Ibid.*
  4. *Ibid.*
  5. *Ibid.*
  6. *Ibid.*
  7. Citado por Sharon Jayson, «Power of a Super Attitude» en *USA Today*, 12 de octubre de 2004, disponible en [http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body\\_x.htm](http://usatoday30.usatoday.com/news/health/2004-10-12-mind-body_x.htm).