

Un *Nueva*
Estilo de Vida
para vivir más y mejor



Lic. Riquelme Casali – Ebenezer Chambi MD – Dr. Pablo Mleziva



Viva Mejor

All rights reserved
First printing 2010

Viva Mejor Publicaciones

Thousands Oaks, California
United States
Copyright © 2010

Para ordenar copias de este libro

Tel. 805-241-4433

Fax 805-498-3234

www.vivamejor.net

“Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente.”

3 Juan 2.

*Para ustedes, mi familia,
Lillian, Ivan y Natalya*

Dr. Pablo Mleziva

*Para todos los amigos de Viva Mejor
alrededor del mundo*

Lic. Riquelme Casali

*A mis amigos
y pacientes*

Dr. Ebenezer Chambi

Viva Mejor

Viva Mejor es un programa de televisión que nació en el año 2002 con el propósito de llevar a Cristo a todos los hogares de habla hispana alrededor del mundo. A través de seminarios de salud, drogas, salud física, consejos familiares y temas que ayuden al bienestar físico, mental y espiritual. Viva Mejor ha llevado este valioso material en vivo a varios países de Latinoamérica como Guatemala, Costa Rica, Panamá y Colombia y muchos otros más que quedan por visitar en el futuro. También Viva Mejor ha construido un segundo hogar en la ciudad de Chimaltenango, Guatemala, que es la Iglesia Adventista del Séptimo Día de Viva Mejor. Un sueño hecho realidad con la dirección, apoyo y sostén del Director Ejecutivo, el Lic. Riquelme Casali.

El programa Viva Mejor se transmite mundialmente por cadenas de televisión adventistas, sistemas de cable de distintos países y estados de USA y en especial a través del internet www.vivamejor.net. Todos estos medios de comunicación han producido en nuestros queridos amigos televidentes la necesidad de obtener material de los programas y seminarios televisados para poder compartirlo con familiares y amigos, y en especial para guardarlo como futura referencia.

Por esta razón, Viva Mejor quiere hacer posible que nuestros televidentes tengan siempre al alcance de sus manos algunas de nuestras recetas de salud. Esta es la primera publicación de Viva Mejor con una colección de consejos para una vida sana y saludable, y en especial para que usted Viva Mejor con Un Nuevo Estilo de Vida.

Dr. Pablo Mleziva
Director

AUTORES

Director Ejecutivo de Viva Mejor



El Licenciado Riquelme Gustavo Casali nació en la ciudad de Villa Ocampo, en la provincia de Santa Fe, Argentina. Cursó sus estudios de escuela secundaria en el Colegio Adventista del Plata (C.A.P.), actualmente Universidad Adventista del Plata (UAP), en la provincia de Entre Ríos, Argentina. Se graduó como profesor en Matemáticas y Estadística en la Universidad de Buenos Aires, Argentina, y ejerció la docencia desde 1967 hasta 1972 en ese país. En 1973 emigró a los Estados Unidos donde curso estudios superiores graduándose en 1976 como Master en Matemáticas y Estadística en la Universidad del Estado de Nueva York en Stony Brook, Estados Unidos. Se especializó en comunicaciones, y desde el año 1980 hasta 1992 fue productor de televisión del programa Ayer, Hoy, Mañana, en Nueva York, Estados Unidos. Abocado a la protección del medio ambiente, se dedicó a la investigación y estudio del dilema del agua potable y a la creación de sistemas de filtración de agua. Actualmente el Lic. Casali es presidente de la compañía FILTRAMAX CORP., de RORI Humanitarian Foundation, y director ejecutivo y productor del programa televisivo internacional VIVA MEJOR. Con su equipo de profesionales, el Lic. Riquelme Casali se dedica a dar conferencias y seminarios de salud alrededor del mundo, especialmente en países de Centro, Norte y Sudamérica.

Director de Viva Mejor



El Dr. Pablo Mleziva nació en Argentina, en la ciudad de Charata, provincia del Chaco. Cursando parte de sus estudios de escuela secundaria en el Instituto Juan Bautista Alberdi, actualmente Instituto Adventista Juan Bautista Alberdi (IAJBA), Argentina; continuó sus estudios universitarios en la Universidad Adventista del Plata (UAP) en Entre Ríos, Argentina, para recibirse de Profesor y Maestro en Educación Física en el año 1997. Emigrando a los Estados Unidos en el año 1998, el Dr. Mleziva continuó sus estudios en la Universidad de Loma Linda, California, para concluir con sus estudios de Asistente, Master y Doctor en Physical Therapy (Terapia Física) en el año 2006. El se ha dedicado a la rehabilitación física en clínicas, hospitales y centros de rehabilitación, y a la educación y prevención para mejorar la calidad de vida en la comunidad a través de seminarios y conferencias. Actualmente es un instructor y profesor en Loma Linda University en los programas de Asistente, Master y Doctorado en Terapia Física y también presidente de River Plate Advanced Education proveyendo educación a profesionales en el área de rehabilitación. El Dr. Mleziva ha dedicado gran parte de su tiempo y energía a la producción del programa internacional Viva Mejor alrededor del mundo, especialmente en los países de habla hispana, con el fin de divulgar un Nuevo Estilo de Vida para una vida mejor.

Director Médico de Viva Mejor



El Dr. Ebenezer Chambi nació en Perú donde realizó gran parte de su obra como médico misionero y seminarista sobre como lograr un mejor estilo de vida en la comunidad. El Dr. Chambi se graduó en la Facultad de Medicina de Guadalajara, México, donde comenzó a utilizar su conocimiento sobre la medicina para convertirse en un educador sobre la buenos hábitos para obtener una buena salud. Esto lo llevó a ser parte de cientos de conferencias, ferias de salud y seminarios sobre la salud y prevención de enfermedades por medio de remedios naturales. El Dr. Chambi a utilizado la televisión y radio como medios para llevar el mensaje de “Un Nuevo Estilo de Vida” alrededor del mundo. Actualmente el Dr. Chambi es el fundador de Chapel Medical Clinic en California en Estados Unidos, Vice presidente de CAFAN, grupo de apoyo en la formación de escuelas de medicina, director del departamento médico del programa internacional Viva Mejor y consejero de medios de comunicación para la organización y creación de programas de salud y prevención de enfermedades. El Dr. Chambi dedica gran parte de su tiempo a la organización de conferencias de salud con el programa Viva Mejor en Estados Unidos, México, Centroamérica y Sudamérica como así también a la educación de la familia y la sociedad sobre los buenos hábitos de salud.

INTRODUCCION

Uno de los retos más grandes de los seres humanos es el “cambio”. La incertidumbre de los efectos de un cambio lleva a muchos a rechazar los riesgos y consecuencias que podrían acompañar a ese cambio. A través de los años el programa Viva Mejor se ha dedicado a generar cambios para lograr una vida más saludable y así prevenir o curar enfermedades y dolencias físicas, mentales y espirituales.

Uno de los grandes problemas que Viva Mejor ha luchado por solucionar fue como lograr que las personas interesadas en un cambio no pierdan la energía y ese deseo de cambiar para una vida mejor. Los seminarios y conferencias de días de duración muchas veces no han sido suficientes para crear cambios permanentes, por falta de apoyo y guía para establecerlos con solidez. Esta publicación, “Un Nuevo Estilo de Vida” es una de las soluciones que nos permiten guiar y apoyar a nuestros amigos que quieren lograr un cambio definitivo en sus vidas para alcanzar la plenitud de una vida saludable y feliz.

A través del esfuerzo del equipo de profesionales en el área de la salud de Viva Mejor, “Un Nuevo Estilo de Vida” es la primera edición de un libro que trae consejos sobre la alimentación, salud física, salud mental, adicciones y salud espiritual, que será una herramienta y guía que muchos podrán tener en sus bibliotecas para lograr una vida más saludable. “Un Nuevo Estilo de Vida” también está dedicado a aquellos que necesitan apoyo para dar el impulso inicial a ese proceso de cambios que los ayudará a vivir más y mejor. Permita que los consejos vertidos en estas páginas sean guía en su diario vivir, llave clave para abrir las puertas a un “Un Nuevo Estilo de Vida”.

CONTENIDO

 **Alimentación Sana**

Dr. Pablo Mleziva

 **Recetas Vegetarianas**

Cocina de Viva Mejor

 **Salud Física**

Dr. Pablo Mleziva

 **Agua Pura**

Lic. Riquelme Casali

 **Vida Sí, Drogas No**

Prof. Luis Valli

 **Consejos Médicos**

Ebenezer Chambi MD



Alimentación Sana



CONTENIDO

VM **Ayuno**

VM **Consejos para cuando se sienta a comer**

VM **¿Qué cantidad debo comer?**

VM **¿Cómo los nutrientes ingeridos son utilizados para el gasto de energía del cuerpo?**

VM **¿Cuántas veces al día puedo comer?**

VM **Sustitutos y el dilema de las proteínas**

Introducción

El tema de los alimentos y comidas saludables, deliciosos y nutritivos se ha transformado en un ideal que muchos han buscado durante toda una vida y aún están buscando. Esta búsqueda de la alimentación “perfecta” se ha convertido con frecuencia en un mecanismo de hacer dinero, con recetas y programas que benefician más al paladar que al cuerpo, con líneas de productos que prometen beneficios sin hablar de los perjuicios que los acompañan, con programas adaptados para complacer los ojos y el deseo de los que no quieren abandonar hábitos destructivos. De este modo, se ha sembrado en el terreno la semilla de confusión.

Muchos se preguntan como pueden existir tantas contradicciones en las investigaciones hechas por científicos, doctores y profesionales de la salud que han sido educados e instruidos acerca de la forma como funciona el cuerpo humano. Parecería que nuestro organismo tuviera muchas fisiologías y anatomías distintas cuando los consejos de profesionales de la salud se contradicen tanto. Esto nos lleva a un solo resultado donde muchos, lamentablemente, terminan ignorando los consejos sinceros y correctos de la buena alimentación.

Muchos me han preguntado: ¿Y ahora que hago, a quién escucho, en quién deberíamos confiar? Todas estas preguntas las tuve hasta el año 2005-2006 cuando ciertos problemas de salud comenzaron a hacer de mi vida una carga. Aun creyendo que mis hábitos alimenticios eran los adecuados, decidí formar parte de un programa de 18 días que consistía en el uso de remedios naturales y una alimentación 100% natural sin ni un producto animal. Fueron 18 días de muchas preguntas y lucha interior, pero con un final feliz. En 18 días logré cambiar mis hábitos alimenticios con mucho esfuerzo. Pude así continuar con una alimentación saludable, nutritiva y deliciosa. Aún incrédulo a los beneficios de este estilo de vida, la completa erradicación de algunos problemas de salud terminó de convencerme que lo que ponemos dentro de nuestro cuerpo es responsable de muchos de nuestros problemas de salud.

Hoy en día puedo decir que este gran cambio ha salvado mi vida, dándome la oportunidad de disfrutar plenamente de lo que resta de ella. Y uno de los beneficios más apreciados de este cambio es que ahora puedo transmitir esto a mis hijos, para que también ellos puedan tener una vida mejor.

Pero no se puede evitar que sigan surgiendo preguntas en los lectores que aún necesitan más pruebas para creer en los beneficios de una alimentación sana. Sólo les puedo decir, queridos amigos: este es un mundo lleno de calamidades, enfermedades y desgracias que en cualquier momento pueden llegar a tocar nuestras vidas. A veces se ilustra esta vida comparándola a una senda que cruza un valle de peligros que debemos evitar. No hay mapa que nos asegure un camino sin peligros, pero si hay un mapa que puede guiarnos por un lugar donde podemos prevenir esos peligros y evitar desgracias.

Recordemos, si no encontramos respuestas que puedan liberarnos de las constantes preguntas sobre la alimentación, que podemos recurrir al libro más sabio de todos: la Biblia. Por ejemplo, el primer capítulo de Daniel ofrece uno de los relatos más claros de como una alimentación adecuada puede lograr cambios imposibles para muchos.

Por último, esta obra contiene recetas que podrán ayudarlo para “vivir mas y mejor”. Lo único que tiene que hacer es: **PROBAR**.

Dr. Pablo Mleziva
Director

Consejos sobre la alimentación

Ayuno

Siempre antes de hablar de una buena alimentación, debemos hablar de un buen ayuno. Ayuno es abstenerse de alimentos por un cierto tiempo o período.

Aunque parezca contradictorio, debemos reconocer que no todos los problemas pueden ser solucionados con la alimentación; algunas veces es necesario dar al estómago un descanso. Nuestro cuerpo utiliza energía para digerir los alimentos, por lo tanto el cuerpo necesita estar ocupado en producirla. Cuando nuestro cuerpo está ocupado continuamente con el proceso de digerir los alimentos, pueden surgir diversos problemas.

¿Por qué nuestro estómago necesita un descanso? Hay muchas razones para dar a nuestro estómago un recreo. Cuando nuestro cuerpo está luchando con alguna enfermedad o dolencia, debemos dejar que toda su energía disponible esté concentrada en presentar batalla a estas enfermedades o problemas. Si tenemos el estómago lleno, nuestro organismo no podrá concentrar todas sus fuerzas para solucionar los otros problemas de mayor prioridad.

¿Cómo puedo ayunar? El ayuno puede ser completo o parcial. Este proceso puede llevar horas o días. Podemos ayunar durante el día teniendo dos comidas en vez de tres. Por ejemplo, no cenar.

También el ayuno puede ser completo, en cuyo caso debiéramos tomar solamente agua para hidratar nuestro cuerpo. No olvide darle a su estómago un descanso una vez por mes o por semana, para que el funcionamiento de su organismo sea eficiente y saludable.

Consejos para cuando se sienta a comer.**Consejos para cuando se sienta a comer****Relájese cuando se sienta a la mesa a comer****Desayune como un Rey, almuerze como un Príncipe,
cene como un Mendigo****No se apresure al comer, así evitará comer más de-
lo debido****Coma cada 4-6 horas para dejar que su estómago
descanse****Coma productos lo más naturales posibles****Coma comidas integrales y no refinadas****Prepare comidas simples, sin mucho condimento
irritante****¡Disfrute cada vez que se sienta a la mesa!****¿Qué debo comer y cuánto debo comer?****Viva Mejor aconseja no comer productos de origen
animal.**

Viva Mejor le ofrece una pirámide alimenticia diferente a las que seguramente muchos de nosotros hemos visto y estudiado. Viva Mejor recomienda que no se utilicen alimentos o productos de origen animal. Estos pueden incluir los derivados de la leche de vaca, quesos, ricotas y carne de animales como así también animales que provienen del mar, ríos y lagos. Recuerde que todo alimento de origen animal tiene el potencial de crear enfermedades por el posible contenido de bacterias.

Pirámide alimenticia de Viva Mejor



En la **Tabla 1** se muestra cuantas porciones de cada grupo deberíamos consumir por día. Las porciones varían por grupo, por eso la tabla muestra ejemplos de porciones y de los nutrientes que cada grupo puede contener.

¿Qué cantidad debo comer?

Generalmente las comidas se miden en calorías. En los productos que usted encuentra en el supermercado, los informes nutricionales en las etiquetas de los productos se basan en el consumo de 2,000 calorías por día.

Los nutrientes se dividen en carbohidratos, proteínas y grasas. Todas estas sustancias son necesarias para la subsistencia de nuestro cuerpo. Pero debemos saber que cantidad de cada uno de estos nutrientes necesitamos por día.

Pirámide alimenticia de Viva Mejor				
Grupos	Porciones	Ejemplos de las porciones	Alimentos de cada grupo (ejemplos)	Nutrientes de cada grupo (algunos)
Grupo 1	Esporádicamente	1/8 pastel de fruta (270 cal) 1 cucharada de fruta conservas (50 cal)	-azúcar natural -aceite de oliva -aceites vegetales	-Omega 6 -Omega 3 -Vitamina E
Grupo 2	4-6	1/2 taza (100g) frijoles cocinados 1/2 taza (100g) soya cocinados	-leche de soya -frijoles (soya) -Tofu -nueces	-Vitaminas A y D -Fibra -Niacina -Proteínas
Grupo 3	5-8	3/4 taza (100g) jugo de fruta sin azúcar 1/4 taza (35g) fruta seca	-todas las frutas y verduras	-Vitamina C -Potasio -Magnesio
Grupo 4	6-11	1 rodaja de pan (30g) 1 taza de cereal seco (40g)	-pan integral -cereal natural -pasta integral	-Vitamina B 1 -Vitamina B 2 -Hierro

Tabla 1

Si necesitamos consumir 2,000 calorías por día, esto sería el 100% de los nutrientes.

Nutrientes requeridos por día		
Carbohidratos	Proteínas	Grasa
40-60%	10-35%	20-35%
Calorías por gramo (Kcal/gramo)		
4	4	9

Para aclarar el cuadro anterior: La información que se encuentra en las etiquetas de los alimentos envasados, muestra los nutrientes en gramos. Por ejemplo, si nuestra dieta está basada en 2,000 calorías por día, el 20% de 2,000 es 400 calorías. Es decir, si la etiqueta muestra que el producto contiene 10 gramos de grasa, entonces debemos hacer el siguiente cálculo: 10 gramos X 9 kcal: 90 calorías (grasa) lo cual corresponde al 4.5% de las 2,000 calorías por día.

Importante: La cantidad de gramos que se ven en las etiquetas, es la cantidad que se encuentra en una porción específica en el producto. Esto no se refiere a la cantidad en el paquete entero.

¿Cómo los nutrientes ingeridos son utilizados para el gasto de energía del cuerpo?

Todos los alimentos ingeridos están compuestos por los nutrientes mencionados (carbohidratos, proteínas y grasas) o sus elementos constituyentes, los cuales son utilizados parcialmente en producir la energía que se requiere para que nuestro cuerpo funcione.

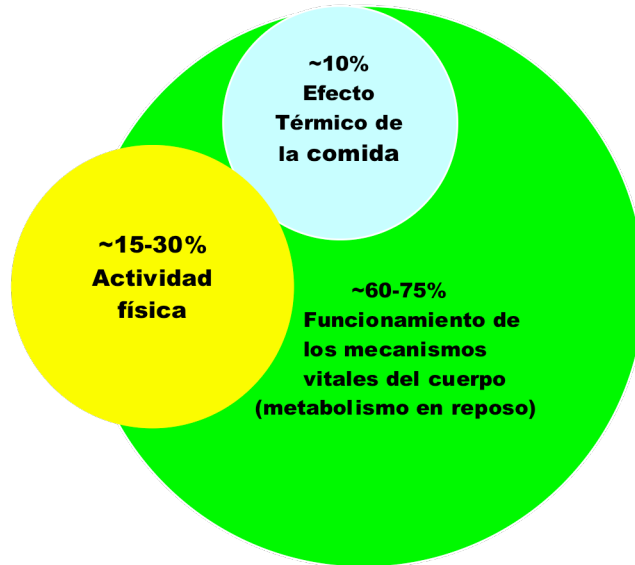


Figura 1

Aquí en la **Figura 1** vemos cuáles son los componentes del gasto de energía diaria.

Es bueno saber que el metabolismo en reposo está relacionado con la cantidad de tejido sin grasa que haya en nuestro cuerpo. En otras palabras, mientras menos grasa tenemos, nuestro metabolismo será más alto. Una persona obesa tendrá más grasa, por lo tanto tendrá un metabolismo más lento.

Si tenemos un metabolismo lento, eso significará que lo que comemos no será usado en forma eficiente en la producción de energía ni en las tareas de reparación de tejidos, y si no lo usamos así, se convertirá en más grasa.

Recuerde, más tejido sin grasa tenemos, más vamos a utilizar lo que ingerimos para energía y reparación, y así evitaremos que se acumule en forma de grasa.

¿Cuántas veces al día puedo comer?

Ciertos estudios a base de radiografías que se llevaron a cabo para determinar cuanto tiempo un estómago normal demora en vaciarse, demostraron que necesita de 4 a 5 horas. A los voluntarios que participaron se les sirvió un desayuno que consistía en cereal, crema, pan, fruta cocinada y un huevo. Se tomaron entonces radiografías de sus estómagos, las cuales demostraron que el estómago estaba vacío en 4 ½ horas.

Días después, a estas mismas personas se les sirvió el mismo tipo de desayuno, pero dos horas más tarde se les proveyó una merienda. Luego sus estómagos fueron evaluados. Veámos el resultado en la **Tabla 2**.

Desayuno Normal	Merienda dos horas más tarde	Resultados
Individuo #1	Helado (nieve)	Residuo en el estómago después de 6 horas
Individuo #2	Sandwich de manteca de maní	Residuo en el estómago después de 9 horas
Individuo #3	Vaso de leche con pastel de calabazas	Residuo en el estómago después de 9 horas
Individuo #4	Media rodaja de pan y manteca. Repetido cada 1 ½ horas (intervalos) y sin cena	Más de la mitad del desayuno después de 9 horas
Individuo #5	Dos veces a la mañana y dos veces de tarde, un bocado de chocolate	13 ½ horas más tarde, más de la mitad de la comida de la mañana todavía en el estómago

Tabla 2

Sustitutos y el dilema de las proteínas

Siempre se pueden reemplazar o sustituir alimentos que muchas veces parecen irremplazables. Aquí se muestran algunos ejemplos de como podemos reemplazar y sustituir alimentos de producto animal sin preocuparnos por la falta de nutrientes necesarios para el cuerpo. **Tabla 3 y Tabla 4**

Reemplazo	Producto
Miel, frutas, manteca de dátil, azúcar de dátiles, jugo de caña	Azúcar
Polvo de Carob	Cocoa
Jugo de Limón	Vinagre
¼ cucharadita de cúrcuma	Mostaza Seca
Ajo, cebollas, aceitunas verdes, hierbas no irritantes, desarrolle un gusto por menos sal en sus comidas	Sal
Crema de cashew	Crema
Tofu	Huevos
Harina de arroz	Harina blanca
Crema de frutillas	Yogurt

Tabla 3

Producto vegetal	Producto animal
Reemplazo	Producto
½ taza de soya (porotos/frijoles)	Bistec (bife) de 5 onzas (142 gramos)
1 ½ taza de soya (porotos/frijoles)	Bistec (bife) de 6 ¼ onzas (177 gramos)
¾ taza de trigo partido	Bistec (bife) de 1 ¼ onzas (35 gramos)
1 taza de mantequilla de maní natural	Bistec (bife) de 7 onzas (199 gramos)

Tabla 4

La **Tabla 5** esta basada en la pirámide alimenticia. Use esta tabla para controlar cuantas porciones de cada grupo de alimentos ingiere en cada comida. Anote el número de porciones; así al final del día podrá evaluar sus comidas para hacer los cambios necesarios y evitar los excesos o la falta de algún nutriente.

Use esta tabla por 3 meses y verá como sus hábitos y preferencias cambiarán, contribuyendo a que usted obtenga una alimentación temperante y correcta.

Véa como usted puede hacer leche de soja en su casa y también tofu natural en la sección de Recetas Vegetarianas

Control diario de las comidas		Cena				Almuerzo				Desayuno				Comidas	Días	Domingo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado
		Grupo 4	Grupo 3	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 4	Grupo 3	Grupo 2	Grupo 1	Grupo 4	Grupo 3	Grupo 2	Grupo 1	Grupo de alimentos								

Tabla 5



Recetas Vegetarianas



CONTENIDO

 **Ensaladas**

 **Platos principales**

 **Verduras**

 **Postres**

 **Bebidas**

 **Leche de soja**

 **Tofu**

Recetas Vegetarianas

Este es la primera publicación con una colección de recetas de muchos autores y autoras que han dedicado su tiempo para obtener las comidas que provean una mejor vida y en especial para que usted disfrute de su mesa.

ENSALADAS

Ensalada Verde

- 1 pieza lechuga
- 1 manojo de espinaca
- 1 manojo de berro
- 1 manojo de cilantro
- 1 pieza de aguacate

- 1 Lave y desinfecte bien las verduras.
- 2 Pique los ingredientes delgados.
- 3 Mezcle bien y sirva.

Ensalada de Betabel (remolacha)

- 2 betabeles grandes cocidos
- 2 varitas de apio
- 1/4 cucharadita de cebolla en polvo
- 2 cucharadas de mayonesa vegetal
- sal a gusto

- 1 Pique el betabel en cuadros pequeños y el apio finamente.
- 2 Revuelva los ingredientes anteriores, agregue la cebolla en polvo, la sal y la mayonesa vegetal.
- 3 Mezcle todo perfectamente.

🍷 Ensalada de tomate acordeón

1 zanahoria grande
1 1/2 taza de ensalada italiana de arroz
1 pepino grande y tierno
5 tomates
1 taza de mayonesa vegetal
berros frescos

A los tomates se los pasa por agua caliente y se pelan. Se les hacen 4 cortes a lo largo de cada uno sin separar la parte de abajo. Se abren un poco y se rellenan con la ensalada. Las serpentinas se preparan cortando la zanahoria cruda a lo largo en rebanadas muy finas. Se las arrolla y sujeta con escarbadietes durante 1 hora hasta que quedan formadas. Se pueden hacer las serpentinas con nabo crudo.

🍷 Ensalada Rusa

6 papas
3 zanahorias
1 cucharadita de perejil
1/2 taza de arvejas
2 remolachas
1 cucharada de pimiento picado
1 cucharada de apio picado
1/2 taza de mayonesa vegetal.

Se hierven las papas, zanahorias y arvejas en agua con sal. Las remolachas se hierven aparte y déjelas enfriar. Se cortan las papas, zanahorias y remolachas en daditos. Se mezclan todos los ingredientes y se adereza con la mayonesa, Se sirve sobre lechuga.

Ensalada de zanahoria

1 taza de zanahoria cruda rallada
1/4 taza de apio picado
4 aceitunas
1/4 taza de cebolla cortada fina
1 taza de lechuga cortada fina
1/4 taza de mayonesa vegetal

Se llena la ensaladera con la lechuga, se coloca en el centro la zanahoria y encima de la misma se agrega la mayonesa decorando con apio y aceitunas.

Ensalada de Verano

1 pepino mediano
4 rabanitos
Salsa francesa
1/4 taza cebolla cortada fina
1/4 taza de apio (tallo) picado fino
1 taza de repollo picado
1 zanahoria rallada

Una vez pelado el pepino se lo corta a lo largo, en líneas paralelas, en cuatro partes; luego se corta transversalmente, de modo que quede picado en tiritas. El repollo y la cebolla se cortan en tiritas finas. La cebolla se desflema antes de usarla. Se mezcla todo junto, se adereza con salsa francesa y se sirve sobre lechuga.

🌱 Ensalada Mixta

6 rabanitos cortados en rodajas
2/3 taza de nabos crudos
2/3 taza de zanahoria cruda rallada
2/3 taza chauchas cocidas cortadas en trocitos
2/3 taza remolachas cocidas cortadas en daditos
2/3 taza papas cocidas cortadas en cubitos
1/3 taza de perejil y cebolla cortados fino
1 diente de ajo picado
2 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de limón
1 cucharadita de sal
1/3 taza de mayonesa vegetal
Lechuga

En una ensaladera se colocan 6 hojas grandes de lechuga, cuyos tallos van hacia el centro. Sobre las hojas, formando círculos concéntricos, se colocan los ingredientes en este orden: papas, remolachas, nabos, zanahorias, rabanitos y la chaucha o arveja. A la taza de perejil, cebolla y ajo cortados muy fino se agrega el aceite, limón y la sal. Con esta salsa se rocían todos los ingredientes. En el centro se coloca la mayonesa, la que se puede decorar con unas tiritas de zanahoria o rabanito.

🌱 Ensalada de verdura en gelatina

5 gramos de gelatina vegetal
1 cucharada de perejil picado
4 aceitunas
2 rabanitos
1 cucharadita de sal
2 cucharadas de limón
1 cucharada de pimienta picado
1 cucharada de cebolla de verdeo
2 tazas de caldo vegetal

PLATOS PRINCIPALES

Calabazas rellenas

6 calabacitas
1 chile morrón
1 jitomate
1/2 cebolla
1/3 taza de cilantro
1 ajo picado finamente
100 gramos queso de soya rallado
crema de soya al gusto
sal necesaria

Precocer las calabazas en agua suficiente. Pique la cebolla, el jitomate y el chile morrón en cuadros pequeños. Ya precocidas las calabazas corte las orillas, parta por la mitad y con una cuchara sopera retire los centros. Sofría el ajo con la cebolla, posteriormente agregue el chile morrón y el jitomate. Pique los centros de las calabazas y agregue la salsa anterior. Rellene las calabazas con esta mezcla, póngalas en un molde, agregue el queso rallado y la crema al gusto. Cubra el molde y hornée durante 10 minutos aproximadamente. Si gusta puede añadirle salsa de tomate antes de hornear.

 Pastel de papas

8 papas grandes
1 cebolla
1/4 pimiento
3 cebollitas verdeo
1 zanahoria mediana
1/4 de taza de arvejas
1/4 de taza de broccoli
1 cucharada de albahaca
1 cucharada de perejil
1 ajo
1 hoja de laurel
1 1/2 taza de carne vegetal
sal
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 taza de leche de soja

Hervir las papas y luego pisarlas como para pure. Agregar aceite, leche, una cucharada de limón y sal. Rehogar la cebolla, el pimiento, cebollita de verdeo, perejil, albahaca, zanahoria, broccoli y la carne vegetal en una cucharada de agua con fuego mínimo durante 10 minutos. Luego de apagar el fuego agregar aceite y dejar la cacerola tapada. Aceitar un molde, colocar una camada de pure de papas, luego el relleno en el medio y una última capa de pure. Servir caliente.

Tarta de choclo

2 tazas de harina blanca
1 taza de harina integral
1/2 taza de aceite de oliva
1/2 taza de agua
sal a gusto
2 choclos rallados y procesados hasta lograr crema
1 cebolla
1/2 pimiento
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de albahaca

Batir aceite con agua hasta lograr una crema y agregar lentamente la harina y continuar uniendo estos ingredientes hasta lograr una masa fina y, si es necesario, agregar agua. No amasar. Dejar descansar 20 minutos. Con esta preparación se logran dos tartas. Colocar el choclo procesado en una sartén junto con cebolla, pimiento, ajo, orégano y albahaca. Aceitar un molde donde colocar la masa y sobre la misma la mezcla obtenida. Cocinar en horno durante 30 minutos en 180 °C (350 °F).

Masa para empanadas

5 tazas de harina
1 taza de aceite de oliva
1/2 taza de leche de soja
1/2 cucharadita de sal
1 cucharadita de polvo de hornear

Mezclar todos los ingredientes hasta formar una masa debiendo trabajarla muy poco. Estirlarla con el palote (palo de amasar) y se corta en forma circular para formar las tapas de las empanadas.

🍲 Poroto soja al horno

1 taza de poroto soja
1/2 litro de agua
1 cebolla picada
sal a gusto
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de orégano

El poroto debe ponerse en remojo, por lo menos 12 hrs. antes. Escurrir el agua que no fue absorbida. Se mezclan todos los ingredientes y se coloca en una asadera en horno bien caliente unas 3 hrs. y si es necesario, se agrega más agua.

🍲 Guiso de frijoles (porotos)

1 taza de porotos crudos
1/2 taza de repollo picado
1 taza de espinaca o acelga picada
1 cucharada de perejil picado
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla
1 hoja de laurel
1 zanahoria
2 dientes de ajo
sal a gusto
1 cucharadita de orégano

Se cocina el poroto hasta que comienza a enternecerse. Se rehogan en una cacerola con aceite todas las verduras menos el perejil. Se vuelca el poroto en la verdura y se dejan cocinar juntos hasta que estén bien cocidos; se agregan la sal y el perejil y está listo para servir.

 **Lasagna**

1/2 taza de nueces molidas
2 dientes de ajo picados
1 cucharada de perejil picado
2 rebanadas de pan
3 cucharadas de queso de soja rallado
2/3 taza de leche de soja
1 cucharadita de orégano
1 cucharadita de albahaca picada
3 cucharadas de aceite de oliva
sal a gusto

Se remoja el pan en la leche y una vez deshecho se mezcla con las nueces, el orégano, perejil, la albahaca y el ajo y luego se pisa bien. Colocar en recipiente la mezcla agregando sal y el aceite mezclando todo de modo que quede una pasta cremosa. Preparar masa de tallarines y estirar. Cortar con ruedita de raviolos cintas de 3 cm. de ancho y hervir las mismas en abundante agua y sal. Colarlas y colocarlas en una fuente formando una capa, luego la salsa preparada y una capa de queso de soja y así sucesivamente.

 **Arroz graneado**

2 tazas de arroz
1 diente de ajo
4 tazas de agua o caldo hirviendo
2 cucharadas de aceite de oliva
sal a gusto

En la cacerola se doran en aceite, el arroz y el ajo (sin picar). Cuando ya esta dorado, se echan el líquido hirviendo y la sal, se tapa dejando cocinar en fuego muy lento, colocando una chapa entre el fuego y la cacerola. Se cocina tapado durante 40 minutos.

Arroz a la española

2 tazas de arroz integral
1 cebolla
1 pimiento
2 hongos
4 tazas de agua
sal a gusto
7 aceitunas
1 hoja de laurel
2 dientes de ajo
1 dedalito (1/2 cucharadita) de azafrán
1 cuchara de perejil
1 cucharadita de tomillo
3 cucharadas de queso de soja rallado
1/4 taza de aceite de oliva
2 tomates

Se rehogan en el aceite, la cebolla, el ajo, el pimiento y los hongos, todo finamente picado. Se agregan los tomates pelados y cortados, el perejil, el laurel, el tomillo, el azafrán, el agua y la sal. Cuando comienza a hervir, se agregan el arroz y las aceitunas cortadas (sin carozo). Se deja cocinar lentamente con una plancha entre el fuego y la cacerola, sin revolver, durante unos 30 minutos. Antes de servir, colocado en la fuente, se espolvorea el queso rallado.

Empanadas de arroz

Masa para empanadas saladas
2 tazas de arroz (integral o blanco)
12 aceitunas

Se estira la masa y se corta en medallones; en cada uno se pone un poco de arroz preparado, una aceituna. Se cierran y cocinan al horno.

 **Polenta**

1 taza de harina de maíz
4 1/4 tazas de agua
1 taza de salsa de tomate
1/4 tasa de queso de soja rallado
sal a gusto

Hacer hervir el agua y luego echar sal y la harina de maíz en forma de lluvia, revolviendo continuamente con cuchara de madera. Se cocina de 1 hora a 1 ½ hora. Se sirve con salsa de tomate espolvoreando con abundante queso rallado.

SALSAS

Salsa de nueces

- 1 taza de nueces picadas
- 1 taza de leche de soja
- 1 taza de agua
- sal a gusto
- 1 cucharadita de harina
- 2 cucharadas de harina tostada
- 1 cucharada de aceite

Se pone al fuego la leche con casi toda el agua y cuando está hirviendo se agregan las nueces molidas. Aparte en el aceite se doran las 2 cucharadas de harina, luego se mezclan con la otra cucharadita de harina y el resto del agua se echa a las nueces hirviendo y se deja cocinar unos 5 minutos. Agregar sal.

Crema de coliflor

- 1 coliflor
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cebolla mediana
- 1/2 barra de apio

Se cuece el coliflor y se licua con un poco de leche de soja. Se frie la cebolla en el aceite y se agrega el coliflor y el apio. Dejar hervir unos minutos antes de servir.

Salsa de aceituna

1/4 aceitunas finamente picadas
1 diente de ajo picado fino
1 cucharada de aceite
1 cucharada de salsa de tomate
1/2 taza de caldo vegetal
1 cucharada de harina
1 cucharada de pimienta
sal a gusto

El aceite se mezcla con la harina y se agrega el caldo caliente revolviendo hasta que se espese. Se agregan la salsa de tomate, las aceitunas, la sal y el ajo, dejando cocinar por 3 minutos antes de servir.

Salsa de espinaca

1 cebolla picada
1 diente de ajo
3 cucharadas de perejil
1/4 taza de aceite
1 cucharada de harina
1/2 taza de espinaca hervida
sal a gusto
1 1/2 taza de leche de soja o agua
1/2 taza de pimienta picado

La espinaca cocida, exprimida y picada fina, juntamente con la cebolla, pimienta y ajo picados fino, se frien en el aceite durante unos 10 minutos. Se agrega la harina dejando dorar y luego se agregan la leche, el perejil y la sal dejando cocinar durante 1/2 hora.

 Salsa sabrosa de tomates

2 tazas de tomates frescos
2 cucharadas de harina
1/2 cebolla picada
1 cucharadita de orégano
1 hoja de laurel
4 cucharadas de aceite
1/2 taza de zanahoria rallada
1 taza de agua
1 cucharadita de perejil
1 diente de ajo picado
sal

Se calienta el aceite y se rehoga la cebolla, el ajo y la zanahoria hasta que estén tiernos; se agregan la harina, el orégano y el laurel y posteriormente la sal, el tomate pelado bien picado, el perejil y, cuando se haya cocinado un momento, agregar agua y dejar cocinar a fuego lento durante 45 minutos.

 Salsa de maní

1/2 litro de agua
2 cucharadas de maní molido
1 1/2 taza de tomates colados
3 cucharadas de harina
Sal a gusto

Se disuelve el maní con la harina en el tomate colado con la sal y se agrega el agua hirviendo, revolviendo para que no se quemé. Se retira luego de haber hervido 5 minutos.

 Salsa de tomates criolla

2 tazas de tomates frescos
1 cebolla
1 diente de ajo
1 cucharada de pasta de tomate
1 cucharada de perejil
1/4 taza de puerro picado
1/2 taza de agua
1 hoja de laurel
1/2 pimiento
1/4 taza de hongos secos remojados
1 cucharadita de orégano
sal a gusto
4 cucharadas de aceite de oliva

Se frien en el aceite la cebolla, el pimiento, el puerro, el ajo y los hongos bien picados; se agregan el tomate pelado y cortado chico, el orégano, laurel y la sal dejando cocinar por 10 minutos agregando luego la pasta de tomate disuelta en el agua y se deja cocinar 1 hora.

VERDURAS

Acelga al horno

1 taza de acelga hervida, exprimida y picada
1 diente de ajo
2 cucharadas de perejil
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas de cebolla
Sal a gusto

En el aceite se frien la cebolla y el ajo bien picados. Se retira del fuego y se agregan la acelga, el perejil, la sal. Todo se vuelca en una asadera aceitada y se cocina al horno durante 15 minutos.

Alcauciles al horno

6 alcauciles
1 cucharada de perejil
1 cucharadita de orégano
4 cucharadas de aceite
1 cebolla chica
2 dientes de ajo
1/2 taza de pan rallado
1 limón
sal a gusto

Se les cortan las puntas a los alcauciles y se los pasa por agua hirviendo (unos 3 minutos). Se sacan y colocan en una fuente que sirva para horno y mesa. Se cubren con salsa preparada en un procesador con la cebolla, el ajo, el perejil y el orégano, a los que, una vez pisados, se agregan la sal, el aceite, el jugo de limón, el pan rallado y 1/2 taza de agua. Se cocinan al horno durante 1 1/2 hora a temperatura moderada.

Alcauciles saltados

6 alcauciles
1 cucharada de perejil
2 dientes de ajo
1 limón
sal a gusto

Se lavan bien los alcauciles, se les corta toda la parte fibrosa y se hierven en agua con sal durante 15 minutos. Se escurren y se pasan por aceite caliente juntamente con el ajo picado y, antes de retirarlos del fuego se agregan el perejil, el jugo de limón y la sal.

Apio al horno

1 planta de apio
salsa blanca
1/2 taza de queso de soja rallado

Se limpia bien el apio, se corta en pedazos y se hierve con un poco de agua y sal. Se escurre colocándolo en una fuente para horno y mesa, se espolvorea la mitad del queso, se cubre con salsa blanca, la que debe ser muy suave y cremosa, espolvoreando el resto del queso. Colocar en el horno hasta que se dore.

Arvejas a la italiana

2 tazas de arvejas
1/3 taza aceite de oliva
1 cucharada de perejil
1/2 galleta seca o pan seco
1 cebolla
2 dientes de ajo
1 cucharadita de albahaca

En 3 cucharadas de aceite se rehoga la cebolla picada y se agregan las arvejas ya sancochadas. Se procesan el ajo, el perejil, la albahaca y la galleta. Una vez bien pisado se agrega a la pasta el resto del aceite, se sazona con sal agregando las arvejas antes de servir.

Coliflor a la pepeta

1 coliflor
1/2 taza de apio cortado
1/2 taza de aceite
1/4 taza de jugo de limón
3 dientes de ajo
2 cucharadas de perejil
1/2 taza pan rallado

Se hierva el coliflor, se escurre y se coloca en una fuente. Se procesan el ajo, el apio, el perejil y el pan rallado mojado en el limón; cuando está todo bien deshecho, se va agregando el aceite sobre el coliflor en el momento de servir.

 **Humitas en chala**

15 choclos (maíz) lindos y bien graneados
1/4 de pimiento picado
1/3 taza queso de soja rallado
1 cebolla
2 tomates
1/2 taza de aceite
sal a gusto

Se escogen choclos de buen tamaño, de buena chala y sanos. Cortar con cuchillo todo alrededor, cerca del tronco para sacar las chalas sin romperlas. Separar las chalas mas grandes y buenas, lavarlas bien y colocarlas en agua caliente durante unos minutos antes de usarlas. Quitar a los choclos toda la barba y lo que queda adherido rasparlo con cuchillo. Se dora la cebolla en aceite y cuando esta tierna se agregan el tomate pelado y cortado en pedacitos y el pimiento picado. Cocinar bien y agregar el choclo que se cocina lentamente revolviendo hasta que se espese. Retirar del fuego y agregar sal y queso rallado dejando enfriar. Se unen las chalas de a dos, juntando la parte del tronco y las puntas a cada extremo; se ponen dos cucharadas de lo preparado, envolviendo la chala hacia el centro atando con hilo. Se hierve en agua durante 1/2 hora.

 Cebollas rellenas

6 cebollas
1 taza de fideos cocidos
1 diente de ajo
sal a gusto
7 aceitunas
1/2 taza pan rallado
1 cucharada de perejil
1/2 taza de aceite

Se limpian las cebollas y se hierven por unos minutos en agua salada, se escurren y con una cucharita se les saca el centro dejando solo 4 envolturas. Se rellena cada cebolla con la mezcla siguiente: se rehoga en la mitad del aceite la cebolla que se ha sacado, picándola fino, se añaden el fideo cocido, el perejil, las aceitunas picadas y el ajo picado. Se llenan las cebollas con esta pasta, se espolvorean con el pan rallado, y se llevan al horno por ½ hora.

 Chauchas con salsa verde

1/2 kg. de chauchas hervidas
6 cucharadas de perejil
1/3 taza de caldo vegetal o agua
2 rebanadas de pan
2 cucharadas de jugo de limón
4 dientes de ajo
2/3 tazas aceite
sal a gusto

Se procesan el ajo y el perejil y cuando estén bien desechos se agrega el pan mojado y exprimido que se pisa juntamente con lo anterior agregando sal. Se agregan el aceite y el limón mezclando bien. Se vierte sobre las chauchas cocidas, que se sirven frías.

Chauchas guisadas

1/2 kg. de chauchas
4 papas crudas
1 cucharada de harina
2 zanahorias
3 cucharadas de aceite
3 dientes de ajo
1 cebolla picada
4 tomates
1 pimiento
sal a gusto

Preparar la salsa con el aceite, los tomates, la zanahoria, la cebolla, el ajo y el pimiento picados fino. Una vez lista la salsa, se agregan las chauchas y las papas, ambas cortadas en pedazos chicos dejándolas cocinar en forma lenta. Luego se dora la harina en aceite y se echa las chauchas, juntamente con el perejil picado y la sal. Se sirve caliente.

Chauchas con tomate

2 tazas de chauchas cortadas
2 dientes de ajo
1 taza tomate fresco
1/3 taza de salsa de tomate
1 cebolla
perejil
sal a gusto

Se rehogan la cebolla y el ajo picados juntamente con las chauchas cortadas de mas o menos dos centímetros. Se agrega el tomate pelado y cortado chico y se deja cocinar a fuego lento. (Se puede agregar un poco de agua si se seca mucho) Unos minutos después de retirar del fuego se agrega la sal y el perejil.

 Guiso de verduras

1/2 taza de berenjenas
1/2 taza de zapallitos
2 tomates
1 cucharada de perejil
1 cucharada de orégano
1 taza de caldo vegetal
1/2 taza de papas
1 cebolla
1 diente de ajo
sal a gusto
3 cucharadas de aceite

En el aceite se rehogan la cebolla y el ajo picados fino; antes de que se doren se agregan las berenjenas, papas y zapallitos (cada verdura cortada en cubitos) y se deja freír un momento con lo anterior; luego se agregan el tomate pelado y cortado chico, el orégano, la sal y el caldo. Se deja cocinar lentamente sin tapar y antes de servir se echa el perejil.

 Papas con tomate

6 papas peladas
1/2 pimiento
1 diente de ajo
1 cebolla
1 cucharada de perejil
1 cucharada de salsa de tomate o 2 tomates pelados
sal y orégano
2 cucharadas de aceite

Se hace una salsa con el aceite, la cebolla, el pimiento, el ajo y el tomate. Se agrega suficiente agua como para que cubra las papas. Cuando comienza a hervir se echan las papas cortadas en 4 pedazos, el orégano y la sal. Unos momentos antes de servir se agrega el perejil.

Habas guisadas

2 tazas de habas limpias
3 cucharadas de aceite
1 cucharada de perejil
1/2 cebolla
2 tomates
sal a gusto
1/2 pimiento
2 dientes de ajo
1 cucharada de harina

Se desgranar las habas, se les quita el pellejo y se hierven en agua con sal, suficiente para cubrirlas. Aparte se frien en el aceite, la cebolla, el pimiento y el ajo, todos picados; cuando comienzan a enternecerse se echan los tomates pelados y cortados y se dejan hervir hasta que estén cocinados. A esta salsa se agrega la harina y una vez bien mezclada se vuelca todo sobre las habas, se deja cocinar unos minutos, se agrega el perejil y luego se sirve.

Repollo a la Amalia

1 repollo mediano picado
5 cucharadas de perejil picado
2 dientes de ajo picado
4 cucharadas de aceite
1/2 taza de agua caliente
sal a gusto

En una cacerola se cocina a fuego lento el repollo con el aceite y el ajo picado. Se agrega lentamente agua caliente a medida que se necesita y cuando está listo se agregan el perejil y la sal.

 Papas escalfadas

6 papas medianas
1 diente de ajo
2 cucharadas de harina
sal a gusto
1/2 cebolla picada
2 cucharadas de perejil
2 cucharadas de aceite
agua

Se pelan las papas y se cortan en rodajas. En una asadera debidamente aceitada se coloca una camada de papas, se espolvorea con harina y se pone una camada de los otros ingredientes bien picados. Se siguen alternando las camadas de papas con los ingredientes hasta terminar. Se pone agua hasta el nivel de las papas. Se cocina en el horno a fuego moderado.

 Remolachas estofadas

1 taza de remolachas cocidas y cortadas en cubos
1 cucharada de jugo de limón
1 cucharada de perejil picado
1 cucharada de aceite
1 diente de ajo
1 cebolla picada
sal a gusto

Se pone todo junto en una fuente con agua hasta el nivel de los ingredientes y se cocina al horno a fuego moderado durante 1/2 hora.

Mandioca estofada

6 mandiocas medianas
1 cebolla picada
1 diente de ajo
2 cucharadas de pasta de tomate o 2 tomates frescos
2 cucharadas de pimiento picado
1 cucharada de perejil
1/2 hoja de laurel
sal a gusto
3 cucharadas de aceite

Se hierven las mandiocas en agua suficiente para cubrirlas. Se retiran del agua, sin volcar esta; se cortan en pedazos y se les quita la fibra del centro. En una olla se frien en aceite la cebolla, el ajo y el pimiento, y cuando están tiernos se agrega la pasta de tomate disuelta en el agua que se usó para hervir las mandiocas. Se deja cocinar un poco juntamente con el laurel. Se agregan las mandiocas a la salsa y, si es necesario se agrega más del agua en que se hirvieron. Se deja cocinar un momento, agregamos el perejil antes de retirar y se sirve.

Papas al horno

6 papas
1 cebolla
2 cucharadas de aceite
1 diente de ajo
sal a gusto

Se pelan las papas, se cortan en 4 o 6 pedazos y se colocan en una asadera con la cebolla y el ajo picados, el aceite y la sal agregando agua hasta un poco mas de la mitad de la altura de las papas. Se lleva al horno caliente hasta que las papas esten cocidas.

Pimientos rellenos

4 pimientos sanos y grandes
2 hojas de albahaca
1 cucharada de perejil
1/2 taza salsa de tomate
1/2 taza pan rallado
1 zanahoria
1/2 zapallito
1 cebolla
1/2 taza apio picado
1/2 pimiento
1 ajo

Se hierven la zanahoria y el zapallito, se sacan del agua, se deshacen bien y se agregan la cebolla, el ajo y el medio pimiento, picados fino y fritos como así también el perejil y la albahaca y el pan rallado; todos estos ingredientes se mezclan debidamente. Los pimientos se parten por la mitad y se dejan las dos puntas cerradas, se quitan las semillas y se rellenan con la mezcla. Se colocan en una cacerola parados, de modo que la parte abierta quede arriba y se cocinan lentamente con la salsa de tomate.

Niños envueltos

15 hojas grandes de repollo
2 tazas de risotto
2 dientes de ajo
1 cebolla
1 cucharada de perejil
½ taza de pimienta picada
1 taza de tomate cortado
3 cucharadas de aceite
3 cucharadas queso de soja rallado
1 hoja de laurel
Sal a gusto

Al risotto se agregan el queso rallado y el perejil. Se colocan las hojas de repollo en agua hirviendo durante unos 5 minutos. Aparte se hace una salsa con la cebolla, el ajo y el pimienta frito en aceite, a los que se agregan el tomate y la hoja de laurel. Se extienden sobre la mesa las hojas de repollo, en cada una se pone una cucharada de risotto y se envuelve bien con la hoja de repollo de todos lados protegiendo el relleno; se coloca cuidadosamente en la salsa, uno al lado del otro se cocinan tapados, en fuego moderado, agregando un poquito de agua si hay peligro de que se peguen. No deben moverse ni pegarse, hasta que estén cocidos. Se sirven con la salsa.

Tomates rellenos

6 tomates medianos
12 aceitunas
1/2 taza mayonesa vegetal
lechuga
1/2 taza de zanahorias cortadas en cuadritos finos
1/2 taza de arvejas frescas cocidas
1/4 taza apio cortado fino
sal a gusto

Se prepara una ensalada con las zanahorias hervidas y luego cortadas en cuadritos chicos, las arvejas hervidas, el tallo blanco del apio picado, 6 aceitunas picadas y sal a gusto. Se pelan los tomates y, cortándoles una tajada en la parte superior, se les quitan las semillas y la pulpa y se los rellena con la ensalada preparada; se los cubre con mayonesa y se coloca una aceituna en el centro. La lechuga se lava bien y se forma una camada con las hojas cubriendo la fuente sobre la que se colocan los tomates rellenos.

Tomates rellenos a la italiana

6 tomates
2 tazas de risotto
4 cucharadas de salsa de tomate
3 cucharadas de aceite
sal a gusto
perejil picado

Se corta una tajada en la parte superior de los tomates después de haber sido pelados y habiendo sacado las semillas. Se llenan los tomates con el arroz ya preparado y se llevan al horno que debe estar bien caliente. Al retirarlos del horno se cubren con la salsa de tomate y se espolvorean con perejil picado.

 Zapallo con poroto granado

1 cebolla picada fina
1 taza de poroto
2 cucharadas de aceite
1 taza de choclos cortados del marlo
1 taza de zapallo cortado en cubitos
1 taza de caldo de verduras
2 cucharadas queso de soja rallado
1 diente de ajo
sal a gusto

Se cocina el poroto graneado y se escurre. En una cacerola se frien la cebolla y el ajo en el aceite, se agregan el choclo picado y el zapallo, se envuelven y agrega el poroto. Se pone sal y el caldo dejando cocinar lentamente con poco fuego. Antes de servir se agrega el queso rallado.

 Minestrone de verdura

1/2 taza de zanahoria picada
1/2 taza de nabo picado
1 taza de arvejas
2 dientes de ajo
1/2 taza de puerro
1 taza de requesón
2 cucharadas de perejil
1 cucharadita de orégano
1/4 taza de aceite de oliva
1/4 taza leche de soja
1 taza caldo de verduras
sal a gusto
1/2 taza de apio
1/2 kg. de fideos caracoles
1 cucharadita de albahaca

Se hace un pesto con el ajo, el perejil, el orégano, la cebolla y la albahaca procesándolos debidamente; luego se agregan el aceite, la sal, la leche, el requesón, mezclando todo. Aparte se da un hervor ligero en agua a todas las verduras, que deben ser escurridas. Conservar el agua donde se hizo la primera parte. En una cacerola se coloca el aceite y se le vuelca toda la verdura dejándolas que se doren; agregar la taza de caldo en que se hirvieron las verduras que se dejan cocinar un momento evitando que se deshagan. Los fideos deben hervirse aparte y posteriormente colados. En una asadera se ponen por capas la mitad de la verdura y la mitad de los fideos desparramando encima de los fideos la mitad del pesto. Se pone otra camada con el resto de los fideos y luego el resto del pesto. Colocar en el horno por unos minutos y servir caliente.

 **Puchero vegetal**

6 bifes de gluten
1/4 taza de puerro
2 batatas
4 zanahorias medianas
1 cucharada perejil picado
2 choclos
4 papas
1/2 kg. zapallo
1 cucharada de apio
3 cucharadas de aceite
1 cebolla
1/2 repollo
1/2 taza pimienta
sal a gusto

Se frien la cebolla, el ajo, el pimienta y el puerro, todo picado fino; se agrega el agua y cuando comienza a hervir se le agregan los bifes de gluten dejando hervir por 1 a 1 ½ hora con sal. Luego se agregan las batatas peladas y enteras, el repollo cortado en 2 pedazos y cuando ya hirvieron las verduras se agregan las papas y el zapallo cortado en 4 pedazos. Cuando las verduras están cocidas se sacan de la cacerola y al caldo se agregan fideos y antes de retirar del fuego se echan el perejil y el apio (las hojas verdes) picados juntos muy fino. A este puchero se pueden agregar garbanzos, previamente remojados y pelados y en tal caso se pueden poner a hervir juntamente con los bifes.

POSTRES y BEBIDAS

Galletitas de avena

3 bananas
2 1/2 tazas de avena
1/2 taza de coco
1/2 taza de pasa de uvas
1/2 taza de nueces picadas
1 cucharadita de vainilla

Pisar las tres bananas, agregar la avena y los demás ingredientes hasta lograr una masa. Formar bollitos y colocarlos en una fuente de lata con aceite. Cocinar 20 minutos en 180°C (350°F).

Sandi Kool

1 pieza de sandía mediana
1 sobre de refresco natural (en polvo) sabor fresa
2 litros de agua
azúcar morena al gusto

Licue la mitad de la sandía con el refresco en polvo y un poco de agua. Coloque en una jarra, agregue el resto del agua y el azúcar. Pique en cuadritos pequeños la otra parte de la sandía y agregue a la jarra. Añada hielos y listo.

Bebida de Naranja, nopal y alfalfa

4 tazas de jugo de naranjas
4 nopales pequeños
un manojo de alfalfa chico (las hojas)

Lave y desinfecte la alfalfa. En el jugo de naranja licue los nopales y las hojas de alfalfa. Consuma al momento.

 Bebida de naranja con guayaba

4 tazas de jugo de naranja
6 guayabas

Lave las guayabas, corte los extremos y licúelos con el jugo. Si gusta puede colarlo o servirlo así.

LECHE DE SOJA

1 taza de soja

Preparación

Lave bien una taza de soja seca y déjela en remojo por 8 a 12 hrs. Ponga los granos en la licuadora, en la siguiente proporción: para 1 taza de granos añada 2 tazas de agua. Licue todo y cuélelo usando un tejido de malla abierta o un colador bien fino. Si usa el tejido debe torcer todo bien. Si usa colador, apriete todo bien con una cuchara. Añádale luego dos tazas más de agua por cada taza de granos y ponga el líquido a hervir durante 10 minutos.

Observaciones

Si desea sacar la piel de los granos hágalo de la siguiente manera: Elimine el agua que uso para remojar los granos. Coloque los granos en un repasador. Apriete el repasador y haga fuertes movimientos o pásele por encima el rodillo de amasar varias veces con fuerza. Debajo del agua corriente, en vasija grande, apriete con los dedos y vaya cambiando el agua hasta que los granos queden totalmente limpios.

La leche obtenida puede usarse pura o batida con miel de abejas, con frutas, con ciruelas negras secas o con frutas en conserva. También se puede variar el sabor poniéndole una pizca de sal, esencia de vainilla o de coco, o preparando esa leche con la infusión de hierbas de su preferencia.

Importante

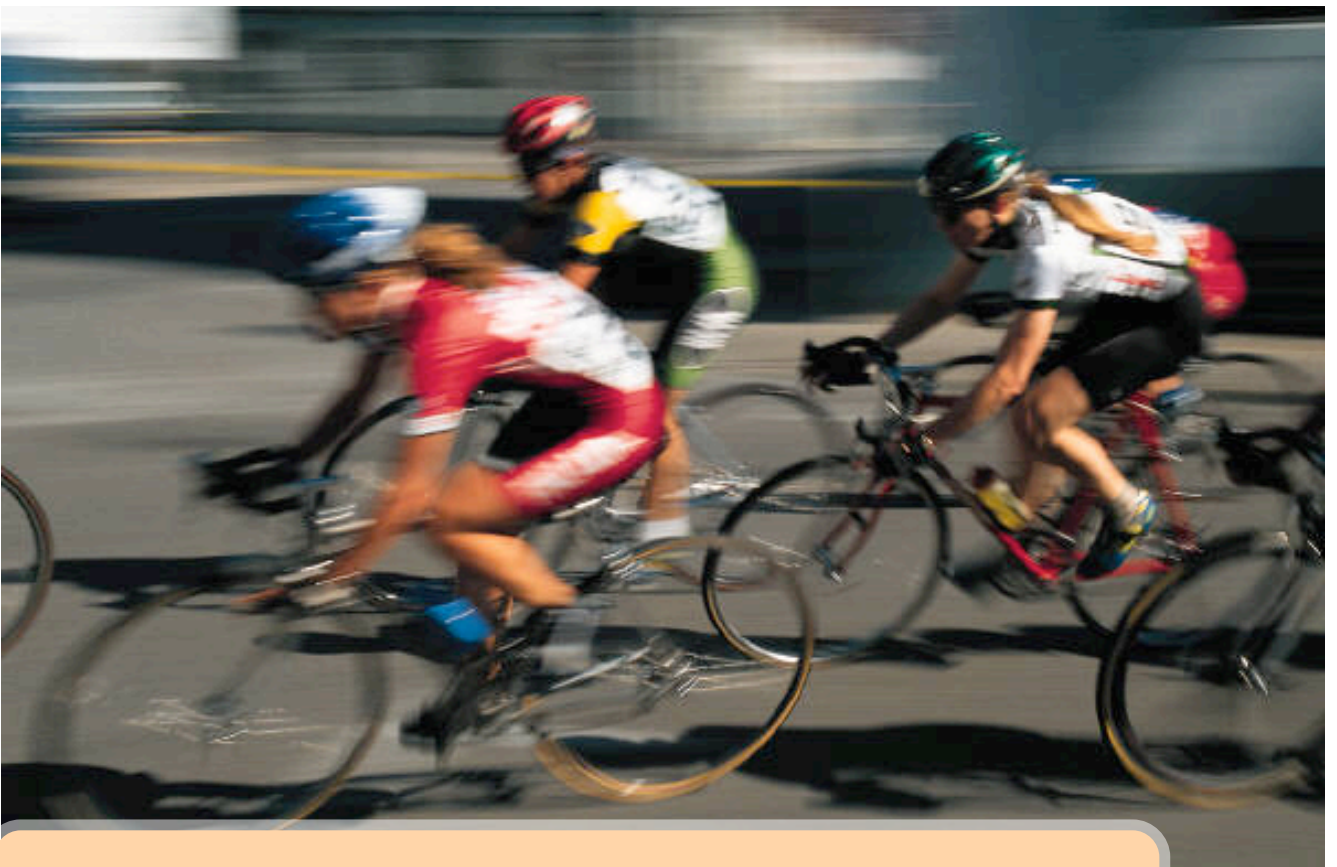
Para preparar la mayonesa de soja, haga la leche más concentrada usando apenas la mitad del agua indicada después de colar la soja licuada. La pulpa que quedo como residuo al colar la soja molida puede guardarse en la heladera en una bolsita plástica, durante una o dos semanas y usarla luego en platos dulces o salados.

TOFU

3 litros leche de soja
1 taza jugo de limón
1 pizca de sal

Preparación

Caliente la leche sin que llegue a hervir, añada limón y revuelva con suavidad, sin batirla. Déjela descansar por espacio de 10 minutos. Colóque la cuajada formada en un saquito de tejido de algodón con trama bien fina para que escurra el suero. Lave luego el envoltorio con el tofu debajo del agua corriente. Exprima con la mano. Coloque la masa resultante en un molde y póngale sal en la superficie. Comprima bien con el fin de que la sal penetre y salga el resto del suero.



Salud Física



CONTENIDO

VM ¿Qué es actividad física?

VM La aptitud física

VM ¿Porqué hacer ejercicio?

VM El ejercicio y sus beneficios

VM ¿Quién debe hacer ejercicio físico?

VM ¿Cuántas veces debo hacer ejercicio físico?

VM ¿Cómo el ejercicio físico ayuda al corazón?

VM Tipos de actividad física

VM Consumir grasas con el ejercicio físico y perder peso

Introducción

En cierta ocasión un paciente me preguntó que podía hacer para aliviar su dolor de espalda. Mi respuesta fue: EJERCICIO. El paciente, pensativo e incrédulo me dijo: “No lo puedo creer.” ¿Tengo que moverme para que mi dolor se alivie? “He estado tratando de evitar moverme para que mi espalda se cure”. Yo le respondí: “Nuestro cuerpo fue creado para moverse. El movimiento es el mejor remedio.”

Nuestro cuerpo tiene más de 200 músculos, más de 300 huesos y más de 100 articulaciones. Todas estas estructuras juntas y trabajando con la perfecta coordinación que nuestro cerebro da, están diseñadas para dar movimiento al cuerpo. Por lo tanto, somos seres que debemos movernos para mantener el buen funcionamiento del cuerpo.

Es cierto que muchas patologías y condiciones en nuestro cuerpo obligan al reposo para dar oportunidad a los distintos sistemas y órganos que cumplan su función en el regeneramiento de lo perdido o dañado. Respetando este período de regeneramiento, el ejercicio es lo que continúa en el proceso de rehabilitación de nuestro cuerpo.

Pensemos en un electrodoméstico, en un automóvil o algún tipo de artefacto que fue diseñado para funcionar o moverse. Si no usamos nuestro automóvil, pensando que así le daremos una existencia más prolongada, estamos muy equivocados. La maquinaria de un automóvil se oxidaría, perdería poder y hasta aun podría perder el funcionamiento de sus partes si no lo utilizamos. Así nuestro cuerpo es una máquina perfecta que debe mantenerse en actividad para poder funcionar en forma apropiada. Un ejemplo muy simple lo podríamos extraer de nuestras vidas diarias, cuando nos despertamos después de haber tenido una noche de descanso y sentimos la necesidad de estirar nuestros músculos, ligamentos y tejidos. Generalmente, una noche de descanso dura de 6 a 8 horas. En ese período el cuerpo permanece físicamente inactivo; el resultado son pequeños dolores y molestias, el producto de la inmovilidad.

La pregunta que sigue cuando mis pacientes escuchan que deben moverse si quieren mantener su cuerpo sano es:

¿Pero Dr., como puedo saber cuando el ejercicio es excesivo? Una de mis respuestas es: recuerde que todo lo que está hecho para moverse, no está hecho para el abuso. Nuestro automóvil necesita que su maquinaria funcione pero también requiere un adecuado descanso.

Cuando hablamos de actividad o ejercicio físico, debemos también hablar de otros factores esenciales que deben acompañar la actividad o ejercicio físico.

En esta sección trataré de responder a las preguntas que generalmente las personas tienen con respecto a la actividad física o ejercicio físico.

Dr. Pablo Mleziva

¿Qué es actividad física?

A través de los años, los medios de comunicación, así como la literatura y la historia nos han guiado a pensar que la actividad física solo era para un grupo selecto de nuestra sociedad. Los grandes atletas de distintas disciplinas deportivas en muchos países se han convertido en personas muy reconocidas por sus habilidades físicas. Esto ha causado muchas veces que la gente desarrolle un concepto erróneo en cuanto a la actividad física. Pensamos que si no tenemos la destreza necesaria para realizar una actividad física especializada, no somos capaces de realizar ninguna actividad física. Hoy les traigo buenas noticias, y les quiero decir que para ser activos físicamente no necesitamos convertirnos en atletas que se dediquen 8 horas al día a la práctica de un deporte. Usted puede estar trabajando en su jardín o cuidando de su huerta, y estar utilizando su cuerpo, músculos y articulaciones como cualquier otro ser humano o atleta. Cuando utilizamos nuestro cuerpo y gastamos energía, estamos realizando actividad o ejercicio físico. No necesitamos de un gran gimnasio con pesas y bancos con barras de metal, ni tampoco necesitamos correr un maratón de 26 millas; solo tenemos que levantarnos de nuestro asiento y sentir que transpiramos con el calor que producen nuestros músculos en acción.

Repasemos algunos términos relacionados con la actividad física.

Actividad física: Movimiento producido por la contracción de los músculos, que usan así la energía provista por el organismo.

Ejercicio: Es una actividad física que se planea a base de movimientos repetitivos para mejorar la condición general del organismo.

La aptitud física

Cuando decimos que alguien es apto para realizar algún tipo de actividad, nos estamos refiriendo a la capacidad de llevar a cabo esa actividad de una forma apropiada y correcta. Cuando decimos que una persona es apta físicamente, estamos diciendo que esta persona puede realizar lo que un ser humano se supone que tiene que realizar. Fuimos creados para caminar, agacharnos, levantar objetos con nuestras manos, sostener nuestro cuerpo con nuestras piernas, y realizar muchas otras actividades semejantes en nuestras vidas diarias. Si usted puede caminar, levantarse de su cama, arreglarse e higienizarse antes de ir a su labor, podemos decir que usted está apto para moverse por sí solo y trabajar.

Hay muchas personas que su aptitud física es limitada. Debemos reconocer que este es un mundo lleno de calamidades, enfermedades y cosas imperfectas, y que el producto de estas cosas es muchas veces las discapacidades físicas. Pero siempre hay que usar y mantener la aptitud física con la que disponemos. Si por alguna razón no puedo caminar, tal vez tengo mis brazos; con ellos puedo levantarme de mi cama y sentarme en una silla para cumplir las actividades diarias de acuerdo con mis posibilidades.

Ser aptos físicamente es estar en condiciones de realizar una actividad en la forma correcta. Reconocemos que nuestra aptitud física puede ser limitada en comparación con otras personas, pero debemos aprovechar y utilizar nuestra propia aptitud física al máximo en nuestras vidas diarias.

Si mis pacientes con dolor de espalda no pueden caminar a una velocidad como la que alcanzan quienes no sufren de esta dolencia, yo les propongo que usemos su aptitud física disponible para poder aliviar o eliminar el dolor que los limita.

Recuerde que todos somos aptos físicamente para realizar distintos tipos de actividades de acuerdo con nuestro cuerpo y sus limitaciones. No desaprovechemos nuestra aptitud física disponible, que siempre hay lugar para mejorarla.

¿Porque hacer ejercicio?

El resultado del ejercicio es un fenómeno muy interesante o diría intrigante. El dolor es a lo que escapamos y no queremos experimentar, pero debemos recordar que muchas veces el dolor es un camino a la solución. Esto suena como una contradicción de lo que hemos venido mencionando. Pero para aclarar estos conceptos hablemos de nuestras propias experiencias.

Si alguna vez usted pudo experimentar un masaje en un lugar de su cuerpo donde sus músculos estaban doloridos, podrá recordar que cuando el masajista, familiar o amigo ponía sus manos sobre esos músculos y los presionaba, usted experimentó algún tipo de dolor. Pero era un dolor mezclado con una sensación de alivio en sus músculos doloridos. Muchas veces se lo llama “un dolor bueno”, un dolor que después que pasa trae alivio y bienestar. El ejercicio físico es una actividad que puede traer ciertas molestias o malestares cuando se la esta realizando, pero debemos tener la certeza de que mas tarde nos producirá alivio.

Si no nos movemos, tendremos malestares que no desaparecerán al quedarnos quietos e inactivos. Todo ejercicio o actividad física requiere un esfuerzo y tal vez un período de cansancio, pero tiene un final feliz porque nos trae alivio. Aquellos pacientes que deben realizar actividades físicas que requieren cierto esfuerzo y también nos exigen que soportemos algún dolor, experimentan un alivio más intenso que el que producen los medicamentos innecesarios o elementos artificiales que el cuerpo no necesita.

Debemos ejercitar nuestro cuerpo. Fue creado para moverse, y si lo hacemos con prudencia experimentaremos un descanso más placentero.

Para aquellos que diran tal vez que no tienen ni un dolor, no deben olvidar que el cuerpo siempre tiene la necesidad de movimiento para utilizar el combustible (alimentos) ingerido, de modo que no sea acumulado como exceso y se convierta en peso innecesario. Todo lo que ingerimos como alimento es

energía que, si no la utilizamos mediante la actividad física, se acumulará en calidad de peso inútil.

¡Muévase! Ese es nuestro deber como seres humanos. Haga su cuerpo feliz mediante el movimiento.

El ejercicio y sus beneficios

Si hablamos de como el ejercicio físico afecta nuestra fisiología y los mecanismos de nuestro cuerpo, necesitamos también mencionar como este ejercicio afecta los distintos sistemas de nuestro cuerpo. Veremos en la **Tabla 6** como el ejercicio afecta los sistemas muscular, cardiopulmonar, neuromuscular, y tegumentario.

¿Quién debe hacer ejercicio físico?

Todo ser humano deber hacer ejercicio diario. Hay una simple razón: FUIMOS CREADOS PARA MOVERNOS. Desde que estamos en el vientre de nuestra madre, todos nos movemos porque tenemos músculos en desarrollo o ya desarrollados para poder enfrentar el nuevo ambiente al que vamos a ser introducidos.

Un niño tiene que desarrollarse físicamente mediante la actividad o ejercicio físico. El niño que tiene problemas motores de modo que no puede desarrollar movimientos normales, lamentablemente tendrá que enfrentar problemas secundarios debido a la carencia de actividad física.

Aun el adulto en sus años de máximo rendimiento físico, debería realizar actividades que mantengan esa condición física y le preserven la posibilidad de gozar de una vida saludable en el futuro.

El anciano debería realizar actividad física que lo lleve a ser independiente en los quehaceres del hogar sin la necesidad de ser asistido por familiares para sus actividades cotidianas.

EL EJERCICIO FÍSICO ES UN DEBER DE TODA LA VIDA

¿Cuántas veces debo realizar ejercicio físico?

Debemos realizar ejercicio físico moderado 6 o 7 días a la semana por 60 minutos

Beneficios del ejercicio físico en los distintos sistemas			
Muscular	Cardiopulmonar	Neuromuscular	Tegumentario
<ul style="list-style-type: none"> -Fuerza e hipertrofia muscular -Resistencia muscular -Disminuye espasmos -Flexibilidad muscular -Oxigena los músculos -Aumenta el número de fibras musculares -Mejora la movilidad articular -Mejora la postura corporal -Disminuye el dolor muscular 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora la eficiencia cardíaca -Aumenta la circulación en cada latido -Disminuye los pulsos por minuto durante el descanso -Función pulmonar eficiente -Mejora el uso del oxígeno -Mejora la capacidad aeróbica -Mejora la circulación linfática y venosa 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora la coordinación -Mejora el equilibrio, estabilidad postural y el control -Disminuye el dolor -Normaliza el tono muscular -Eficientes movimientos funcionales y estrategias -Desarrollo motor 	<ul style="list-style-type: none"> -Mejora el movimiento de la piel -Movilidad en cicatrices -Movilidad de callos

Tabla 6

Control de actividades físicas							
Días	Domingo	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado
Actividades Livianas							
Barrer							
Tareas del hogar							
Actividades Moderadas							
Carpinteria							
Acarrear leña							
Actividades Intensas							
Deportes							
Correr							

Tabla 7

Controle el tiempo que utilice para realizar diferentes tipos de actividades durante el día. Anote la cantidad de minutos que use realizando la actividad elegida. **Tabla 7**

Usted podrá controlar la cantidad de actividad física realizada diaria y semanalmente. Esto lo motivará a ser más activo cada día.

En cada nivel de actividades hemos incluido dos ejemplos de actividades que corresponden a ese nivel.

A través de estudios e investigaciones, las actividades se han dividido en tres categorías: livianas, moderadas e intensas, según la cantidad de oxígeno que utilizamos en nuestro cuerpo.

Recuerde, si para usted cierta actividad es moderada, para una persona más joven esa actividad podría ser liviana. La razón es que la persona más joven requiere menos oxígeno para realizar la actividad, lo cual significa que el sistema cardiorrespiratorio de esa persona está en mejores condiciones para realizar dicha actividad.

¿Cómo el ejercicio ayuda al corazón?

El corazón es el motor de nuestro cuerpo y es esencial que este motor trabaje de manera óptima para que las funciones de nuestro organismo puedan desarrollarse sin problemas.

El corazón es un músculo; por lo tanto, para que un músculo este sano y tenga vitalidad hay que ejercitarlo. Muchos dirán que el corazón no necesita que se lo ejercite, porque ya trabaja continuamente durante nuestras vidas. Pero hay que entender que a pesar de que el corazón esta funcionando todo el tiempo, también este tiene un descanso. Los latidos tienen una pausa entre ellos, un segundo el corazón late, y el otro segundo descansa; por eso podemos contar los latidos del corazón. También hay que tener en cuenta que el corazón, como cualquier otro músculo, necesita trabajar y a la misma vez necesita un período de descanso y recuperación. ¿Cómo podemos lograr que el corazón no trabaje en exceso y tengamos problemas por esta causa?

Primero veamos cuales son las grandes funciones de este órgano. El corazón esta encargado de impulsar la sangre para que llegue a todo nuestro cuerpo, y tiene que hacerlo a tiempo, sin demora, y bombear cada vez una cantidad de sangre adecuada para que nuestro cuerpo pueda funcionar. La cantidad de sangre que el corazón puede enviar hacia el cuerpo en cada latido esta dictada por la fortaleza de ese corazón, de ese músculo. Si el corazón no esta ejercitado, si no es fuerte, enviará una cantidad mínima de sangre en cada latido. Entonces para poder enviar no menos de la cantidad de sangre necesaria por minuto, tendra que latir más rápido. Por el otro lado, si tenemos un corazón fuerte, este podrá enviar la sangre necesaria al cu-

erpo con menos cantidad de latidos. De esta forma, nuestro corazón trabajará menos sin agotarse durante nuestras vidas.

El ejercicio es la única manera en que nuestro corazón puede ser fortalecido. Cuando realizamos una actividad física, el cuerpo demanda más sangre para funcionar. Para suplir esta necesidad impulsando ese volumen mayor de sangre, el corazón tiene que latir más rápido. Cuando esto se produce, el corazón, siendo un músculo, se va fortaleciendo. La consecuencia final de este proceso es que nuestro corazón va a latir menos veces por minuto cuando estamos descansando, pero la cantidad de sangre que enviará a nuestro cuerpo seguirá siendo la necesaria. Esto es porque en cada latido este corazón fuerte enviará mucha más sangre que el latido de un corazón débil. Tal vez para entender este concepto de una manera práctica, podemos poner un ejemplo de dos personas que tienen que trasladar 5 litros de líquido de un contenedor a otro en solo un minuto. A uno se le da una cuchara y al otro se le da un vaso. El que tiene la cuchara tendrá que trabajar más veces y más rápido, porque la cuchara contiene menos líquido que un vaso. Por lo tanto el que tiene el vaso podrá usarlo menos veces y a un paso más lento.

Nuestros corazones tienen que mantenerse fuertes mediante la actividad física para no trabajar en exceso, y con mayor eficiencia. Recordemos que toda tarea necesita esfuerzo. Aun el corazón tiene que trabajar más intensamente en el ejercicio para poder descansar más tarde. El corazón que nunca trabaja o se ejercita, nunca tendrá un descanso y trabajará en exceso durante toda su vida.

Recordemos que el que trabaja en exceso se fatiga más rápido. Cuando un corazón se fatiga más rápido eso significa una vida más corta. No nos olvidemos que si nuestro corazón no funciona, no podemos vivir. Mantengamos un corazón fuerte y saludable para vivir más y mejor.

Tipos de actividad física

Las actividades físicas se pueden colocar en niveles: actividades LIVIANAS, MODERADAS e INTENSAS.

Aunque las actividades se pueden dividir en niveles, estos niveles difieren en cada persona. Por ejemplo, lo que puede ser moderado para una persona, puede ser intenso para otras. Muchas veces podemos observar que algunas actividades son extenuantes para las personas que no están acostumbradas a realizar esa actividad, en comparación a las que sí lo están. A través de los años he podido observar que muchos atletas de un deporte en particular (basketbol por ejemplo), poseen una resistencia admirable cuando practican ese deporte, por lo que podemos pensar que tienen un nivel adecuado de resistencia para todas las actividades físicas. Pero la realidad dice muchas veces lo contrario. Si este atleta está acostumbrado a practicar basketbol por 45 minutos sin problemas, puede decir que esta es una actividad liviana para él. Pero si practica fútbol por 45 minutos, tal vez este mismo atleta considere esta actividad como intensa.

En diferentes actividades físicas los grupos musculares utilizados y la coordinación de esos músculos son distintos. Entonces ¿cómo podemos saber si la actividad que estamos realizando es liviana, moderada o intensa?

Lo podemos saber tomando nuestro pulso. Cuando nos referimos a “tomar el pulso”, nos estamos refiriendo al acto de contar los latidos del corazón por minuto. Para esto debemos aprender a localizar nuestro pulso en nuestro cuerpo. Sabiendo los latidos por minuto usted puede saber que tipo de actividad está realizando.

Primer paso tiene que calcular su máximo número de pulsaciones permitidas para realizar una actividad física. Esto es un estimado del número de pulsaciones por minuto que no debe exceder.

Máximo de pulsaciones por minuto

220 – su edad (años): Máximo de pulsaciones

Ejemplo

220-20: 200 pulsos por minuto

Teniendo el máximo de pulsaciones que no deberían ser excedidas: 200 latidos por minutos, ahora podemos saber como las actividades son divididas en los siguientes niveles, en el siguiente cuadro:

Intensidad	% Latidos por minuto
Liviano	60-70% de 200
Moderado	70-80% de 200
Intenso	80-90% de 200

Recuerde que es normal que los latidos por minuto aumenten con la actividad física. Por eso es importante que consulte a su médico antes de realizar algún tipo de ejercicio físico.

Recuerde consulte a su médico antes realizar un programa de ejercicio físico.

Consumir grasas con el ejercicios físico y perder peso

El ejercicio es relacionado, hoy más que nunca, solamente con la pérdida de peso. Se ha puesto muy “de moda” en los programas de ejercicio físico el uso de maquinarias que ayudan a esculpir la “figura” del cuerpo y a perder peso.

El ejercicio es un factor esencial que el cuerpo necesita para disfrutar de una existencia saludable, como ya lo hemos mencionado. El ejercicio también es un elemento que tenemos disponible todos los días totalmente GRATIS.

No debemos pagar una gran cantidad de dinero en cuotas de gimnasio para hacer ejercicio. Podemos ejercitarnos a cualquier hora del día y en cualquier lugar. Por eso es sabio que hagamos uso del ejercicio para poder controlar el peso innecesario en nuestro cuerpo.

No cometamos el error de pensar que el sobrepeso o un porcentaje alto de grasa en nuestro cuerpo no es malo. Cuando se refiera a la pérdida de peso, piense que esto se relaciona primariamente con la salud y no con la belleza exterior. No cometamos el otro error de decir que lo que importa es solamente la “belleza interior.” Estamos de acuerdo en que la “belleza interior” es lo más deseable, pero no dejemos de lado el hecho de que el sobrepeso y la obesidad son dañinos para nuestra salud. Debemos mantener un peso adecuado para conservar nuestra salud.

El siguiente cuadro nos muestra como podemos saber si estamos con sobrepeso corporal.

Recuerde este es sólo un estimado para las personas en general

El BMI (Índice de la Masa Corporal) es una manera de clasificar el peso de una persona de acuerdo a su altura.

Calculo para BMI

Kg (su peso) / m² (su altura en metros)

Utilice el número obtenido en el cálculo del cuadro anterior para saber a que categoría pertenece utilizando la siguiente tabla:

BMI		
Clasificación	Etapas	BMI kg/m ²
Peso menos de lo debido		< 18.5
Normal		18.5-24.9
Sobrepeso		25.0-29.9
Obeso	Etapas I	30.0-34.9
Obeso	Etapas II	35.0-39.9
Extremadamente obeso	Etapas II	≥ 40

Después de tener una idea de donde nos encontramos de acuerdo a nuestro peso y altura, debemos saber como podemos deshacernos del peso que no necesitamos.

Recuerde la pérdida de peso esta íntimamente relacionada con una dieta apropiada

Generalmente el sobrepeso u obesidad se debe a la excesiva cantidad de grasa en nuestro cuerpo. La grasa es un nutriente esencial para la energía de nuestro cuerpo, pero el problema es el exceso de ella.

Hemos escuchado el término de como poder “quemar grasas.” Esto se refiere a la utilización de las grasas como combustible para nuestro cuerpo cuando realizamos algún tipo de ejercicio. Para lograr esto debemos realizar una actividad física MODERADA por lo menos por 30 minutos contínuos. En la sección anterior vimos como podemos saber si la actividad es MODERADA, midiendo los latidos del corazón por minuto. Pero les quiero dar un simple método para saber si la actividad que estamos realizando es MODERADA, y es el siguiente:

Asegúrese que la actividad no es ni muy fácil ni muy difícil, y asegúrese que su cuerpo produce sudor.

Este es un método muy simple que sólo usted puede saber. Escuche a su cuerpo, que él se lo va a dejar saber. Así usted consumirá grasa como energía, de una forma saludable, y se irá deshaciendo del peso y grasa innecesarios.

¡Disfrute de la actividad física!
Recuerde: usted puede realizar ejercicio físico a cualquier hora del día, en cualquier lugar del mundo, sobre la tierra, sobre el agua, sobre el pasto, o en las montañas. Disfrute de su fortaleza física y utilícela para ayudar a aquellos que no la tienen.



Agua Pura



CONTENIDO

VM1 Beba agua para su salud y su belleza

VM1 Agua pura

VM1 El agua potable es saludable para el corazón

VM1 El agua pura y la pérdida de peso

VM1 El agua y su piel

VM1 ¿Quién puede beneficiarse de un régimen de agua?

VM1 Consejos prácticos para tomar agua pura durante el día

VM1 Consejos para la hidratación saludable

VM1 ¿Podemos beber en exceso?

VM1 El dilema del agua potable y pura

AGUA

Beba agua para su salud y su belleza

La gente bebe un montón de café, té y refrescos que contienen cafeína, y otros contaminantes que realmente perjudican a la salud. La respuesta es simple: ¡Beba agua!

El agua es el refresco líquido más puro y representa un 75% del peso de nuestro cuerpo. El organismo promedio de un adulto de 150 libras contiene 40 a 50 litros de agua. Casi 2/3 de nuestro peso corporal es "el peso del agua":

Huesos son 22% agua

La sangre es 83% agua

El cerebro es un 74% agua

Los músculos son 75% agua

La fuente de la vida - EL AGUA - es necesaria para que el cuerpo humano pueda digerir y absorber las vitaminas y los nutrientes. Es así como desintoxica el hígado y los riñones, y se lleva la basura del cuerpo. Y cuando se trata de digestión . . . esto no ocurre sin agua. La fibra sola no puede ayudar a la función digestiva ideal por sí misma. De hecho, sin agua como su socio, la fibra va mal, los resultados son estreñimiento y males-tares terribles. Si usted está deshidratado, su sangre es, literalmente, más gruesa, y su organismo tiene que esforzarse mucho más. Como resultado, el cerebro se vuelve mucho menos activo, es difícil concentrarse, su cuerpo se siente fatigado y, simplemente, "decaído".

Agua pura

El agua simple - cuando es pura y sin contaminantes - es en realidad una "droga milagrosa", libre de productos químicos, aditivos, o cualquier otro elemento tóxico.

Una dosis básica de 8 vasos de agua en un día (lo ideal es la mitad del peso de un persona en onzas de agua):

Permite realizar la digestión adecuada

Ayuda a mantenerse más alcalino

Ayuda a perder el peso

Mejora su energía

Aumenta su rendimiento mental y físico

Mantiene la piel sana, bonita y al rojo vivo

Elimina las toxinas y los productos de desecho de su cuerpo

Reduce los dolores de cabeza y mareos

El agua potable es saludable para el corazón

Como resultado de un período de seis años de estudio clínico de un gran grupo de 20.000 hombres y mujeres de 38-100 años de edad, realizado en Mayo del 2002, la asociación "American Journal of Epidemiology" descubrió que las mujeres que bebían cinco vasos de agua al día o más, tenían un 41% relativamente más baja expectativa de morir de un ataque al corazón si la comparamos con las personas que bebían dos copas o menos. La influencia protectora del agua fue mucho mayor en los hombres.

El agua pura y la pérdida de peso

El agua es un bien conocido supresor natural del apetito, por lo que el desarrollo del hábito de beber agua puede ser una ayuda consistente en lograr y mantener un peso decente. El Dr. F. Batmanghelidj MD, autor de "Muchos gritos de su cuerpo por el agua", declara que en la mayoría de las veces cuando su cuerpo señala que tiene "hambre", es que está pidiendo agua, no alimentos. También es muy importante recordar que cuando el organismo de la persona está deshidratado, las células de grasa

grasa se ponen "de goma" y no puede ser meramente metabolizado. Esto explica por qué es más difícil deshacerse de libras no deseadas cuando usted no bebe suficiente agua.

El agua y su piel

El Dr. Batmanghelidj demuestra que la piel es un gran indicador de deshidratación. Si la piel es agradable, suelta y suave, entonces estamos hidratados. Si se vuelve arrugada, significa que hay deshidratación. Las "patas de gallo" en la cara de las personas mayores, son un signo de deshidratación. El "cuello de pavo" debajo de la barbilla es un signo de deshidratación. En el libro "Water cures, Drugs kill" identifica que 90 problemas de salud, que la medicina llama enfermedades, todavía el agua los puede curar.

¿Quién puede beneficiarse de un régimen de agua?

Todo el mundo. . . incluyendo Ud. y yo!

El agua es muy importante para las mujeres embarazadas y madres lactantes. Para los deportistas, los obreros, los profesionales o los fanáticos por igual, el agua potable reduce la carga cardiovascular y mejora el rendimiento. Y, porque el agua reduce la temperatura de la persona, hace que en general los ejercicios físicos sean más seguros y más eficaces. El agua es además un importante "instrumento de curación" para las personas con antecedentes de cálculos renales. Dado que el agua disuelve el calcio en la orina, el consumo de por lo menos 8 vasos al día, disminuye la probabilidad de formación de cálculos. El agua potable también es importante en la prevención de infecciones urinarias en los hombres y las mujeres, y en el lavado de impurezas del sistema. Cuando el organismo está hidratado, el drenaje de las alergias y los resfriados no se acumula en la garganta y los pulmones, de modo que la tos es mucho más "productiva." Incluso las úlceras bucales que aparecen en los labios se reducen al mínimo con suficiente agua po-

table, porque esas erupciones tienen una tendencia a favorecer los lugares secos en el cuerpo.

Consejos prácticos para tomar agua pura durante el día

- 1- No espere hasta tener sed para tomar una copa de agua - Ud. ahora se encuentra deshidratado si se siente con sed.
- 2- Establezca un ritmo ordenado de consumo para establecer el hábito de beber agua pura; además, lleve una botella de agua con usted en todo momento.
- 3- Compensar los diuréticos. . . estos son los ladrones que le roban el agua a Ud. Si bebe café, té o sodas que contienen cafeína, tendrá que tomar unos cuantos vasos de agua adicionales para contrarrestar este tipo de bebidas diuréticas, que son como "sanguijuelas" de su sistema.

Consejos para la hidratación saludable

- 1- Empiece bien su día: En la mañana es cuando Ud. está más lleno de toxinas y deshidratado. Opte por un vaso grande de agua a primera hora de la mañana antes de tomar café. El agua en la mañana ayuda realmente a la circulación sanguínea.
- 2- Beba un vaso de agua al levantarse y otro al acostarse.
- 3- Tome descansos regulares sin olvidarse del agua.
- 4- No tome en cuenta su consumo de sodas como parte de su provisión diaria de agua.
- 5- Beba agua antes y después de los alimentos; ideal beber un vaso de agua media hora antes de comer y media hora después de la comida.
- 6- Es muy importante balancear la ingesta de sodio con el consumo de agua. Tome 1/4 cucharadita de sal por litro de agua cada 4-5 vasos de agua. Asegúrese de obtener la sal del mar. La mejor es la sal marina, fácilmente disponible en cualquier tienda de alimentos saludables.
- 7- Siempre se debe beber agua un rato antes y después de

comer, para apoyar el proceso digestivo. El estómago depende del agua para ayudar a digerir los alimentos, y la falta de agua hace que sea más difícil realizar la digestión de las sustancias nutritivas que se usan en la producción de energía. Todos los nutrientes que van al hígado, también necesitan agua para ayudar a convertir la grasa almacenada en energía utilizable. Si usted está deshidratado, disminuye la capacidad del hígado para metabolizar la grasa almacenada. El resultado del volumen reducido de la sangre estorba la capacidad del cuerpo para eliminar las toxinas y alimentar sus células en la forma adecuada.

8- Mantenga siempre una botella de agua a su lado. Use agua embotellada o agua filtrada (más económica), y llévela consigo a todas partes, en el gimnasio, en su coche, a su oficina. Empiece por agregar agua a su régimen del día, durante la primera semana, y luego incorpore más según sea necesario. Lo importante es no esperar hasta tener sed para beber.

9- Beba agua antes, durante y después del entrenamiento. No se olvide de balancear la ingesta de agua con la ingesta de sodio. Beba por lo menos 1 litro de agua por cada 60 minutos de ejercicio. Beba más si hace calor. Durante el ejercicio sostenido, como al practicar un deporte en un día caluroso de verano, usted puede perder hasta 2 litros de líquido por hora.

¿Cómo usted puede deshidratarse?

A través de actividades de la vida diaria, la persona promedio pierde cerca de 3 a 4 litros (10-15 tazas) de líquido al día en el sudor, la orina, el aire exhalado y el movimiento intestinal. Lo que se pierde debe ser sustituido por el agua y el líquido que bebemos y los alimentos que comemos.

Perdemos aproximadamente 1-2 litros de agua sólo en la respiración. La evaporación del sudor de la piel realiza el 90% de nuestra capacidad de enfriamiento. El ejercicio, sudoración, diarrea, temperatura, o la altitud puede aumentar significativamente la cantidad de agua que perdemos cada día. La causa más común de pérdida de agua es el ejercicio y la sudoración.

Si bien todos corremos el riesgo de deshidratación, las personas más vulnerables son los niños, los adultos mayores, y los atletas.

¿Cómo saber si está deshidratado?

Si tiene sed, esto significa que las células ya están deshidratadas. La boca seca debe ser considerada como el último signo externo de la deshidratación. La boca seca no se desarrolla hasta que los fluidos del cuerpo se han consumido hasta llegar a un nivel muy inferior al necesario para el funcionamiento óptimo.

Analice su orina para asegurarse de que no está deshidratado: Si el cuerpo está bien hidratado, produce orina clara, incolora. Un poco deshidratado, el cuerpo produce orina de color amarillo. Si el cuerpo está severamente deshidratado, produce orina de color oscuro o de color naranja.

Los efectos de la deshidratación leve, incluyen la disminución de la coordinación, fatiga, piel seca, disminución de la producción de orina, sequedad de mucosas en la boca y la nariz, y cambios en la presión arterial. El estrés, dolor de cabeza, dolor de espalda, alergias, asma, hipertensión y muchas enfermedades degenerativas son el resultado de la UCD (deshidratación crónica involuntaria).

¿Qué debemos beber y que no debemos beber?

Hemos sido diseñados para beber agua pura y natural. Evitar las gaseosas/refrescos para proveer a sus necesidades de líquido. El alto contenido de azúcar y sabores artificiales en las bebidas gaseosas las hace perjudiciales para su salud.

El té, el café y las bebidas refrescantes contienen agua, pero el efecto diurético de estas bebidas con cafeína hace que su cuerpo elimine mucha agua. No contar con estas substancias para reponer la pérdida de líquidos. Consumir estos refrescos de vez en cuando no le producirá mayores daños, pero si usted las usa constantemente y no bebe suficiente agua natural pura, enton-

ces compromete gravemente su salud a largo plazo.

El agua natural pura es la mejor opción. Si usted está comprometido con un estilo de vida saludable y desea salud a largo plazo, haga del consumo de agua un hábito y una prioridad en su vida.

¿Podemos beber en exceso?

Durante el ejercicio intenso los riñones no pueden excretar el exceso de agua. El agua se acumula entre las células, incluyendo las del cerebro. El resultado puede ser fatal. Por esa razón, los atletas deben calcular cuánto deben beber pesándose antes y después del entrenamiento para ver cuánto pierden, y por lo tanto la cantidad de agua y sal que necesitan sustituir.

Estudios realizados han descubierto que el 13% de los participantes que tomaron mucha agua, resultaron con niveles anormalmente bajos de sodio en la sangre. Por los niveles bajos de sodio, muchas de estas personas resultaron enfermas, algunas casi hasta el punto de correr riesgos de muerte. La lección importante aquí es equilibrar la ingesta de agua con la ingesta de sodio.

El dilemma del agua potable y pura

¿Es realmente saludable el agua que Ud. toma? Las revistas Time, Newsweek, Selecciones, Good Housekeeping, Prevention, McCall's y el Wall Street Journal, entre otros, han reportado que el agua potable contiene químicos nocivos para la salud.

Si Ud. está insatisfecho o preocupado por el agua que toma, piense que ¡no está solo!

La Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (E.P.A.) realizó un estudio que duró 5 años, el cual reveló que más del 90% del agua municipal contenía altos

niveles de cloro, además de otros 2000 peligrosos contaminantes, todo esto amenazando la salud de la población.

Muchos consideran como solución comprar agua embotellada, pero la Asociación Americana "WaterWorks" afirma que el agua embotellada es: "...sencillamente agua de la llave, filtrada y luego vendida a un precio hasta 1600 veces más alto". Otras personas hierven el agua, pero lamentablemente el agua buena es la que se evapora, y la que queda en el recipiente continúa contaminada.

Entonces, ¿cuál es la solución real y más conveniente para la buena salud y el ahorro familiar?

Filtre y purifique el agua que usted consume, en forma económica y saludable.

Como resultado de análisis y pruebas, los sistemas de purificación de agua proveen a su familia miles de galones/litros de agua limpia y de delicioso sabor, para beber directamente de la llave...**¡A SOLO CENTAVOS EL GALÓN/LITRO!**



Vida Sí, Drogas No



CONTENIDO

VM La marihuana y sus efectos

VM ¿Qué es la adicción?

VM ¿Qué es la dependencia psicológica?

VM ¿Cómo las drogas afectan a nuestro organismo?

VM La cocaína y sus efectos

VM Los inhalantes

VM ¿Por qué se drogan nuestros hijos?

VM Destino equivocado

Introducción

El profesor Luis Valli, de nacionalidad uruguaya, es un activo y solicitado conferenciante especializado en el campo de la educación y la prevención referentes a la drogadicción. Es autor de dos importantes artículos publicados en esta revista. Permítámosle ahora que comente acerca de sus actividades.

Motivado por la firme convicción que “prevenir es mejor que curar”, especialmente en lo que concierne a la grave ola de drogadicción que azota a la gente joven de nuestra sociedad, me he especializado en la información para adultos y jóvenes acerca del grave problema de la drogadicción.

Por ejemplo, trabajé con los Ministerios de Educación y Salud Pública en Paraguay presentando seminarios a diez mil miembros jóvenes de la sociedad. También coordiné cursos para dejar de fumar, trabajo que me valió ser nominado para la Medalla al Mérito de la Salud por la Organización Mundial de la Salud. También participé en un congreso en Madrid, España, de la Fundación de Ayuda Contra la Drogadicción sobre educación, información y prevención.

Trabajé en Estados Unidos con las comunidades hispanas durante más de cuatro años. Recientemente trabajé en Puerto Rico durante seis meses con adictos en recuperación; también con instituciones educativas de enseñanza primaria y media. En Estados Unidos hasta ahora he presentado seminarios sobre drogadicción, alcoholismo y otros temas en 300 instituciones hispanas.

Mi programa está siendo transmitido por cinco cadenas de TV por cable en Centroamérica, Sudamérica y España. Sigo esta recomendación de la Organización de las Naciones Unidas: “La información veraz, el mensaje transparente y directo, la educación, la conciencia pública e intervención temprana”, para beneficio de la comunidad en todas partes.

Las instituciones que deseen más información pueden ponerse en contactarse en:

www.vidasidrogasno.net - vidasidrogasno@yahoo.com

¿Qué es la adicción?

***“Cualquier cosa que perturbe los circuitos eléctricos del sistema nervioso, disminuye la fuerza de los poderes vitales y, como resultado, se atenúa la sensibilidad de la mente”
(Elena G. de White, Ministerio de curación, p. 254).***

Cuando las neuronas funcionan sin impedimentos en la transmisión de los impulsos eléctricos, nos sentimos bien. Sin embargo, las drogas pueden alterar el delicado funcionamiento cerebral.

Las drogas habitúan a su consumidor a tomarlas una y otra vez para mantener el efecto agradable que producen en los centros nerviosos cerebrales.

La adicción es una enfermedad primaria o más bien un síndrome constituido por un conjunto de signos y síntomas característicos.

- Pérdida importante de todo el tiempo y energía que la víctima invierte en su conducta adictiva.
- Daño o deterioro progresivo de la calidad de vida de la persona, debido a las consecuencias negativas que se derivan de su conducta destructiva .

“Los estudios más recientes demuestran que el cerebro de las personas adictas es un cerebro que ha alterado sus funciones.

Las personas que se han enfermado de esta manera, tienen una química cerebral alterada que cada vez hace más difícil que el enfermo controle su consumo de drogas”

—ASAM. 1987

¿Qué es la dependencia psicológica?

Este mecanismo tiene que ver con los sentimientos de temor, dolor, vergüenza, culpa, soledad, ansiedad, etc. En estos casos la droga se usa para olvidar los problemas que deberían

ser resueltos.

- El síndrome de abstinencia implica el sufrimiento de dos tipos de trastornos: el primero es un cuadro caracterizado por bostezos, sudoración, secreción nasal, ansiedad, respiración agitada, temblores ocasionales, piel erizada y retorcimientos.
- El segundo efecto es un trastorno general del ánimo, que persiste durante mucho más tiempo, que puede acarrear una pérdida de los límites entre el estado de vigilia y la somnolencia, y que también suele provocar insomnio y desasosiego.

La depresión es un severo estado de desaliento en el cual una persona queda emocionalmente atrapada, desesperanzada, impotente, enojada y sin valor, sin tener disponible la energía o motivación para poder hacer cualquier cambio positivo.

- Puesto que el estado saludable de la mente depende del funcionamiento normal de los centros cerebrales, debiera ejercerse cuidado especial para evitar el uso de todo narcótico y estimulante .

¿Cómo las drogas afectan a nuestro organismo?

El cerebelo

Es el centro de las funciones involuntarias del cuerpo. El abuso severo de drogas daña los nervios que controlan los movimientos motores, lo que resulta en pérdida de coordinación general. Los adictos crónicos experimentan temblores y agitación incontrolables.

El corazón

El uso de drogas puede producir "síndrome de muertes súbita" en los que aspiran inhalantes. Las dos sustancias que más frecuentemente han causado estas muertes son el tolueno y el gas butano.

La médula ósea

Se ha comprobado que las drogas causan envenenamiento en la médula de los huesos , que puede terminar en leucemia.

Nervios ópticos y acústicos

Las drogas atrofian estos nervios, causando problemas visuales y pobre coordinación de los ojos. Además, destruyen las conexiones que envían el sonido al cerebro. Ello deriva en graves posibilidades de cegueras y sorderas.

La sangre

Las drogas bloquean químicamente la capacidad de transportar el oxígeno en la sangre.

Sistema respiratorio

Pueden producir asfixia cuando no se desplaza totalmente el oxígeno en los pulmones. Además se presentan graves irritaciones en las mucosas nasales y tracto respiratorio.

**La marihuana y sus efectos**

***“ Se hablaba mucho de la marihuana,
su consumo se extendió por el vecindario.
Marcos, el limpio y risueño Marcos,
fue la víctima de una simple
imitación de una moda estúpida.
Su carácter se volvió inestable.
Se mostraba apático como un cuerpo sin alma.
Comenzó a mentir y a perder cursos.
Era ya el efecto de la sencilla marihuana.
—El mundo de los drogrados, p. 69***

La experiencia humana con marihuana o cáñamo índico (*Cannabis sativa*) se remonta a tres mil años antes de Cristo. Los restos de fibra de cáñamo más antiguos se encontraron en China. Los chinos conocían muy bien las propiedades psicoactivas del *cannabis*: su consumo excesivo hacía que los drogados vieran demonios y actuaran como maniacos.

- La palabra marihuana proviene del náhuatl *malihuana*, palabra compuesta por *mallin* que quiere decir prisionero, *hua* que significa propiedad, y la terminación *ana*, tomar, agarrar, asir.
- El cáñamo es un arbusto anual, que alcanza hasta tres metros de altura. Puede crecer silvestre, aunque necesita agua abundante durante la estación seca y sólo rinde bien con tierras abonadas o de gran riqueza natural. Son plantas altas poco ramificadas.
- Investigaciones recientes indican que la marihuana actúa sobre el cerebro y causa adicción. También produce efectos físicos y psicológicos .
- La planta de *Cannabis* contiene alrededor de 421 sustancias químicas diferentes; el tetrahidrocannabinol (THC) o delta-9, es el principal compuesto psicoactivo de dicha planta.

Efectos de la Marihuana

Actualmente las variedades de marihuana disponibles son más potentes que las que existían antes, lo cual hace que produzca efectos más perjudiciales.

- El uso de marihuana produce diversos efectos. El “high” dura de dos a cuatro horas. Se experimentan mareos y aturdimiento, o se sufre de depresión y tristeza. Esta droga modifica la percepción del tiempo y la profundidad.
- Las radiaciones alfa, mil veces más cancerígenas que las radiaciones gamma de las máquinas comunes de rayos X, constituyen la causa principal de cáncer del pulmón en los fumadores de marihuana y tabaco.
- Los bebés de madres que usaron marihuana durante el embarazo tienden a ser más pequeños que los de las que no

utilizaron la droga, y padecen más problemas de salud.

- La madre usuaria de marihuana que amamanta a su bebé le pasa parte del THC a través de la leche materna. La madre que utiliza marihuana durante el primer mes de lactancia puede perjudicar el control normal de los movimientos musculares en la criatura.

Está comprobado que fumar marihuana afecta:

El cerebro

La memoria a corto plazo

La percepción y el juicio

La habilidad motora

- Además, dificulta la capacidad del cerebro para recordar.
- Trastorna el pensamiento lógico, lo que hace creer que el rendimiento es bueno, cuando en realidad es deficiente.
- Mantiene al drogadicto en un estado de apatía, porque le destruye la iniciativa y la motivación.
- Interrumpe el proceso de la autoafirmación; no existen sentimientos de dignidad ni valor personal. Psicológicamente, el usuario no se desarrolla y reemplaza esa deficiencia con la euforia o sensación de bienestar producida por la droga.

Potencial de dependencia

Es significativamente elevado, aunque se trate únicamente de dependencia psicológica. El consumo reiterado genera hábitos y asociaciones condicionadas difíciles de romper.

También pueden presentarse algunos síntomas como ansiedad, tensión o irritabilidad que desaparecen al cabo de unas semanas.

Los diferentes nombres de la marihuana en países de habla hispana:

canao, chala, chauto, chubys, dubis, gallo, gloria, grifa, hierba, joins, mafu, María, monte, mota, pasto, pito, porro, rama, toques, yerba.

Parte de esta información la proveyó NIDA, Las drogas tal cual, España; y ASAM (Asociación Médica Americana).

¡Y yo no lo sabía...!

Lo que muchos fumadores de marihuana no saben, y si lo saben tal vez no les importa .

Una sensación muy desagradable

“Siento una sensación muy desagradable en la boca del estómago cuando oigo decir que la marihuana no es perjudicial. La marihuana es un poderosísimo agente capaz de afectar el organismo en diversas formas. En este momento tan solo podemos tratar de adivinar la amplitud de los resultados producidos por el uso de marihuana. Pero, basándome en lo que ya sabemos, no me cabe la menor duda de que dichos resultados serán horriblos”.

Dr. Roberto L. Dupont,

Ex director del Instituto Nacional Contra el Abuso de las Drogas, Estados Unidos.

Ratas marihuaneras

Efecto destructivo sobre el feto. El Dr. Harris Rosencrantz, del Instituto Mason de Investigaciones, Worcester, Massachussets, ha sido un pionero en la investigación sobre los efectos de la marihuana. En estudios realizados con ratas y ratones en estado de gravidez, encontró que la marihuana fumada y el agente activo de esta droga, el tetrahidrocannabinol (principio activo de la

marihuana) administrados por boca, matan los hijos en formación de las ratas grávidas. En los casos en que se administraron dosis elevadas de la droga murieron todos los embriones en gestación.

Menos ratas preñadas. Los roedores tratados con dosis bajas de tetrahidrocanabinol y extracto de marihuana, tuvieron una reducción de 50 por ciento en las preñeces llevadas a término; la reducción en roedores tratados con dosis elevadas fue de 90 por ciento.

Efecto sobre el útero y los ovarios. Las hembras que no estaban preñadas, que fueron tratadas en la misma forma, experimentaron una fuerte reducción en el tamaño del útero y los ovarios.

Conclusión de los científicos: La marihuana no produce hijos deformes, pero destruye el embrión o feto en el seno materno y daña los órganos de la gestación

La cocaína y sus efectos

La cocaína es una droga estimulante que se elabora a partir de la planta llamada coca. Los vestigios más antiguos de hojas de coca se encontraron en una tumba peruana que data de aproximadamente 500 años d.C. Durante el imperio inca, los señores mascaban hojas de coca y los sacerdotes las utilizaban como ofrenda, quemándolas para honrar a sus dioses.

El arbusto llamado coca, de unos dos metros de altura, tiene flores de color blanco-marfil.

- “Las hojas se mascan unidas a cenizas vegetales, conchas molidas o cal, cosa inexplicable hasta descubrirse que ese acompañamiento libera los alcaloides y acelera su entrada en la corriente sanguínea” (Antonio Escotado, *Aprendiendo de las drogas*). En 1855 un químico alemán de apellido Gaedcke aísla de las hojas de coca un alcaloide al que llama *eri troxilina* por el nombre genérico de la planta.
- Un poco más tarde, en 1859, empleando alcohol, ácido

sulfúrico, bicarbonato sódico y éter, otro químico alemán de nombre Albert Niemann, purifica el alcaloide de Gaedcke y aísla directamente de las hojas de coca el alcaloide al que se conoce desde entonces con el nombre de *cocaína*.

- Dependiendo del tratamiento químico que reciba lo que se conoce como pasta base, la cocaína puede extraerse en forma de hidrocloreto, clorhidrato o hidrocloreto. En cualquiera de sus variedades, la cocaína se presenta en forma de polvo blanco, cristalino e inodoro, con un sabor bastante amargo.
- Es una droga que despierta la agresividad, un estimulante que confiere una sensación de poder, de que el usuario está en la cima del mundo. Pero es un poder ilusorio que desaparece cuando se desvanecen los efectos de la cocaína, sin que el individuo haya aprendido nada.
- A nivel somático (en el cuerpo), el consumo de cocaína ocasiona dilatación de las pupilas, disminución de la sensibilidad al frío, relajamiento muscular, aumento en la presión sanguínea y aceleración de la frecuencia cardíaca.
- Droga peligrosa porque afecta el sistema nervioso, produciendo una fuerte dependencia psíquica. Crea alucinaciones y delirios de persecución, depresión y hasta la muerte.

Efectos de la cocaína

***Taquicardia, dilatación pupilar
elevación de la tensión arterial
sudoración, escalofríos y vómito,
alucinaciones visuales y táctiles
abatimiento, postración y necesidad de “coca”.***

- En casos graves de abuso, se experimenta irritabilidad; alucinaciones con temas recurrentes, como insectos que circulan bajo la piel; además de perforación del tabique nasal en caso de inhalarla, infecciones cutáneas en caso de inyectarla o hemorragias pulmonares en caso de fumarla.

- Como resultado de la acción supresora que ejerce en los centros reguladores del apetito en el cerebro, también se experimenta inapetencia. Como la cocaína es un vasoconstrictor, su inhalación constante provoca la degeneración del tejido local, dañando la membrana mucosa y hasta perforando el tabique nasal.

Modo de uso de la cocaína

- Mascando, inhalando, resoplando, intravenosa, intramuscular y fumando. Puede mezclarse con heroína.
- En caso de ser fumada habitualmente, ocasiona infecciones en las vías respiratorias e incluso puede llegar a provocar edema pulmonar.
- El humo inhalado va directamente a los pulmones, donde la sangre lo absorbe a la misma velocidad que cuando se inyecta.
- La inyección lleva la droga directamente a la sangre. Aumenta así la intensidad de sus efectos.
- Los síntomas de abuso comienzan pareciéndose a los de un resfriado crónico combinado con insomnio y pérdida de peso.

Los inhalantes

De todas las sustancias usadas por los drogadictos, es irónico que los inhalantes que usan los menores sean las más tóxicas. Debido a la facilidad con que obtienen gasolina, solventes y otros tóxicos en espray se provocan efectos psicoactivos que horrorizarían a cualquier experto en el uso de sustancias químicas.

En 1959 apareció en Estados Unidos la práctica de la inhalación de los adhesivos utilizados en aerodelismo. Estos consistían en soluciones de polietileno en tolueno. La práctica se extendió rápidamente con el nombre de "glue sniffing." Sustancias con toxicidad como anticongelantes, cementos, diluyentes

de pintura y otros solventes industriales, se utilizan cuando se restringe el acceso al alcohol u otros psicoactivos (que estimulan el cerebro) por razones de presupuesto.

Charles W. Sharp y Neil L. Rosenberg:

- La diversidad química de estos productos hace difícil su clasificación farmacológica.
- Sus propiedades para inducir un estado de confusión hacen que, en oportunidades, se los defina como “delirantes.” Son casi todos ellos, depresores del sistema nervioso central, por eso se los ha incluido también entre los “sedantes.”
- Las edades más frecuentes del uso crónico de los inhalantes son al principio o al final de la adolescencia. Esto se debe en parte a la invitación o presión por parte de los compañeros y amigos, curiosidad e ignorancia de los efectos tóxicos e inseguridad personal.
- Dos factores a destacar son: la ignorancia de los padres frente al tema y la consiguiente negación de que sus hijos tienen ese problema. La vía de administración natural de los solventes industriales es pulmonar. Cementos y pegamentos suelen verterse en bolsas de plástico. Estas bolsas se abren brevemente durante la inhalación y vuelven a cerrarse durante la exhalación para evitar la evaporación.
- Los solventes líquidos generalmente se impregnan en trapos o estopas que se aplican directamente a las fosas nasales para ser inhalados. Al entrar al torrente sanguíneo estas sustancias se distribuyen rápidamente en el cerebro y el hígado.
- Debido a la desigualdad en las concentraciones de los hidrocarburos volátiles presentes en los diversos productos que los contienen, resulta difícil cuantificar las dosis. El consumo regular se calcula en media hora de aspiraciones continuas.
- El efecto de cualquier solvente comienza unos minutos después de haber sido inhalado y finaliza aproximadamente una hora después de la última inhalación. La excitación primaria se convierte en desinhibición con sensaciones de bienestar, euforia, etc.
- Disminuyen los reflejos, se experimentan mareos y desorientación, severas alteraciones del lenguaje, debilidad muscular,

oscilación involuntaria de los ojos, delirios y ocasionalmente alucinaciones con conductas alteradas que pueden llegar a ser violentas.

Peligros de los químicos más comunes encontrados en los inhalantes de abuso.

Nitrito amílico y nitrito butílico

Poppers – reventadores.

Limpiadores de la cabeza del video.

Función inmunológica suprimida, daño a los glóbulos rojos de la sangre lo que dificulta el suministro de oxígeno a tejidos vitales y a una muerte súbita generalmente por un paro cardíaco.

Benceno (gasolina)

Daño a la médula, deterioro de la función inmunológica, aumento del riesgo de contraer leucemia, toxicidad del sistema reproductivo.

Butano y propano

(Encendedores, aerosoles de pinturas y fijadores de pelo)

Muerte súbita por inhalación a través de los efectos cardíacos, lesiones serias por quemaduras (debido a la combustibilidad.)

Cloruro de metileno

(Diluyentes y removedores de pinturas, quita grasas)

Reducción en la capacidad de la sangre de transportar oxígeno, cambios en los músculos y los latidos del corazón.

Freón

(Refrigerante y propulsor de aerosoles)

Muerte súbita por inhalación, obstrucción respiratoria (causada por el enfriamiento repentino o daño por el frío a las vías respiratorias), lesión al hígado.

Óxido nitroso (hexano)

Muerte por falta de oxígeno en el cerebro, percepción y coordinación motriz alterada, pérdida del conocimiento debido a cambios en la presión sanguínea, disminución del funcionamiento del músculo cardíaco.

Tolueno

(Gasolina, diluyentes y removedores de pinturas, líquido correc-

tor)

Daño al cerebro: pérdida de la masa de tejido cerebral, cognición deteriorada (el conocimiento), problemas con el caminar (pérdida de coordinación y de equilibrio), espasmo en las extremidades, pérdida del oído y de la vista, daño al hígado y a los riñones.

Tricloruro de etileno

(Removedores de manchas, quitagrasas)

Muerte súbita por inhalación, cirrosis del hígado, complicaciones reproductivas, daño al oído y a la vista.

Potencial de dependencia

El uso reiterado de varios tipos de solventes genera “tolerancia.” Por ejemplo: después de un año de uso continuo un consumidor de cemento plástico necesita ocho veces la cantidad con la que inició para experimentar los mismos efectos.

Síndrome de abstinencia

La retirada de la droga ocasiona desde irritabilidad, agitación y aumento en la frecuencia cardíaca hasta cuadros de temblores, alucinaciones, dolores de cabeza, dolores abdominales y *delirium tremens*.

¿Cómo se puede reconocer el abuso de los inhalantes?

- Olores químicos en el aliento o en la ropa.
- Manchas de pintura u otras sustancias en la cara, manos y ropa.
- Recipientes vacíos de aerosoles de pinturas o de solventes y trapos o ropas impregnadas de químicos.
- Apariencia desorientada o parecida al estado de embriaguez.
- Dificultad al hablar.
- Náuseas o falta de apetito.

- Falta de atención, coordinación, irritabilidad y depresión.

¿Qué hacer en casos de emergencia?

- Cuando el consumidor se queda dormido o cae inconsciente, con la bolsa o la estopa que contiene el solvente cerca de la boca o las fosas nasales, corre el grave peligro de morir sofocado. En caso de que ocurra este accidente se debe administrar asistencia respiratoria y otros cuidados clínicos.
- Los síntomas de una intoxicación aguda se caracterizan : por visión borrosa, temblores, respiración rápida y superficial, irregularidad en el latido cardíaco, excitaciones violentas o delirios que pueden preceder a la inconsciencia, convulsiones y/o coma.

¿Por qué se drogan nuestros hijos?

¿Cuáles son las razones que inducen a nuestros hijos a probar las drogas? La información errónea puede inducir al adolescente a probar las drogas. Motivado por la curiosidad, concibe la falsa idea de que las drogas pueden proporcionarle éxito, belleza, inteligencia, aceptación y seguridad de sí mismo.

El Dr. Van Der Weele ha encontrado que muchos adolescentes que usan drogas son “jóvenes fracasados” que se sienten terriblemente solos. Esta categorización es válida para algunos drogadictos, pero no para todos. Entonces, no debe sorprendernos que las drogas ejerzan un atractivo tan poderoso sobre muchos adolescentes que necesitan seguridad y aceptación, quienes son fácil presa de las promesas de bienestar psicológico de personas que les hacen creer que las drogas ofrecen un mundo fabuloso y reconfortante.

“Somos una generación de jóvenes que lo han recibido todo. Todo, menos afecto y tiempo con nuestros padres. Tenemos casas, ropa, carreras, DVD’s, CD’s, etc. y nos hemos acostumbrado a ello; igual que a prescindir de la familia. Y esa familia ha quedado sustituida por un grupo de amigos insustituibles”.— María (20 años).

¿Por qué se drogan los jóvenes?

- Quieren imitar lo que hacen los demás.
- Escapar de los problemas del hogar y el colegio.
- Presión de los compañeros.
- Para experimentar nuevas sensaciones.
- Para matar el aburrimiento, que es un peligroso estado mental.
- No han aprendido que son responsables ante sí mismos, ante la familia, ante la sociedad y ante Dios.

***“Muchos jóvenes experimentan con drogas porque están aburridos. Si los padres se interesaran en lo que los hijos hacen, y si trataran de mantenerlos ocupados en actividades constructivas, les ayudarían a combatir la tentación de usar drogas”.
— Dr. James Hawkins.***

¿Qué hacer si su hijo es adicto?

- No se asuste ni cree un drama. Considere el hecho con realismo y luego procure dar a su hijo todo el apoyo necesario.
- Tenga una conversación franca, sincera y seria con su hijo.
- Procure descubrir con seriedad, pero con cariño, cuánto tiempo hace que se droga.
- Trate de descubrir las razones y los motivos que lo indujeron a usar drogas.
- No estigmatice a su hijo, llamándolo por ejemplo, marihuane-

- ro, marginal o drogadicto.
- Comente el problema con su médico de confianza o con el ministro religioso de su iglesia.
 - Recuerde que las mejores armas para combatir el abuso de drogas son: amor, comprensión y diálogo. ¡Úselas!
 - Llévelo a la iglesia. Interéselo en la lectura de la Biblia, especialmente del libro de los Proverbios del rey Salomón y el Nuevo Testamento. Confíe en Dios y pídale ayuda.
 - Dé a su hijo todo el apoyo necesario para evitar que se desanime.

Si usas drogas . . .

CRÍTICA: “¿Cuál es el problema conmigo?”

Respuesta: “Solo porque no lo hiciste bien la primera vez, no quiere decir que no lo puedas hacer bien en la próxima. ¡Esfúezate! ¡Confía en tu capacidad!”

PREOCUPACIÓN: “¿Qué pasará si sigo de esta manera?”

Respuesta: “Esta experiencia hará que tengas más sabiduría y sensatez de ahora en adelante”.

DESESPERACIÓN “¡Esto solo demuestra que no sirvo para nada!”

Respuesta: “¡No te apresures, jovencito! ¡No te condenes! Hay ayuda para ti. Tus padres desean ayudarte. Los médicos desean ayudarte. Los consejeros espirituales desean ayudarte. Dios desea ayudarte. Solo necesitas ir hacia ellos y decirles que necesitas su ayuda. Nunca te arrepentirás de haberlo hecho.”

**JOVEN, HAY ÉXITO, SALUD, SATISFACCIÓN,
ALEGRÍA, FELICIDAD Y BIENESTAR ECONÓMICO
EN TU FUTURO.
¡PREPÁRATE PARA DISFRUTARLOS!**

***Dios te promete por boca del sabio Salomón: “Porque siete veces podrá caer el justo, pero otras tantas se levantará. Los malvados, en cambio, se hundirán en la desgracia”
—Proverbios 24:16, Nueva Versión Internacional***

Así pues, las drogas han venido a sustituir y satisfacer las demandas afectivas, culturales y espirituales de los jóvenes por falta de una adecuada oferta por parte de las instituciones tradicionales.

Para los padres

- Es bueno que hable con sus hijos acerca del tabaco, el alcohol y las drogas.
- Es urgente y necesario que escuche realmente a sus hijos.
- Es conveniente y muy importante que ayude a cada hijo a sentirse bien consigo mismo.
- Es muy importante que ayude a sus hijos a desarrollar valores firmes y adecuados.
- Es indispensable que sea un padre ejemplar, accesible y cariñoso para ellos.
- Es muy importante ayudarles a resistir la presión de sus compañeros con la firme determinación de no acceder a experimentar con drogas, pero sin ofenderlos.
- Establecer normas éticas dentro de la familia.
- Fomentar actividades sanas y recreativas.
- Es conveniente y saludable agruparse con otros padres.
- Solicite ayuda si tiene algún problema relacionado con las drogas.

Nunca olvidemos que somos responsables de encontrar una solución al grave problema social de la drogadicción. Debemos comenzar en el seno familiar.

Se espera que los padres cristianos se pongan en acción, y no se limiten a culpar, a criticar y amenazar. Deben tratar con

cariño y consideración a sus hijos enfermos por las drogas, y compartir con ellos las hermosas y orientadoras enseñanzas de la Biblia que tienen la solución adecuada para vencer la drogadicción.

Destino equivocado

La policía de la ciudad de Reidsville, Estado de Carolina del Norte, EE.UU. de N. A., encontró un auto abandonado, con el cadáver de una jovencita que se suicidó porque no encontró otra puerta de escape del infierno de las drogas. En un bolsillo de su vestido hallaron un papel en el que ella había escrito unos versos como parodiando trágicamente el famoso Salmo 23 de la Biblia, que comienza: “El Señor es mi pastor, nada me faltará”. Si lo lees en la Biblia comprenderás mejor el sentido de lo que escribió.

En los versos que siguen ella expresó con amargura la vida horrible que se ven obligados a llevar los que se dejan encadenar por las drogas:

***La heroína es mi pastora; siempre estaré en necesidad.
En las cloacas me hace yacer; por aguas turbias y alborotadas me empuja y destruye mi alma; me lleva por sendas de iniquidad.***

Ciertamente aunque ande por el valle de la miseria, no temeré mal alguno, puesto que tú,

Heroína, estarás conmigo.

Tu aguja y tu cápsula me confortarán.

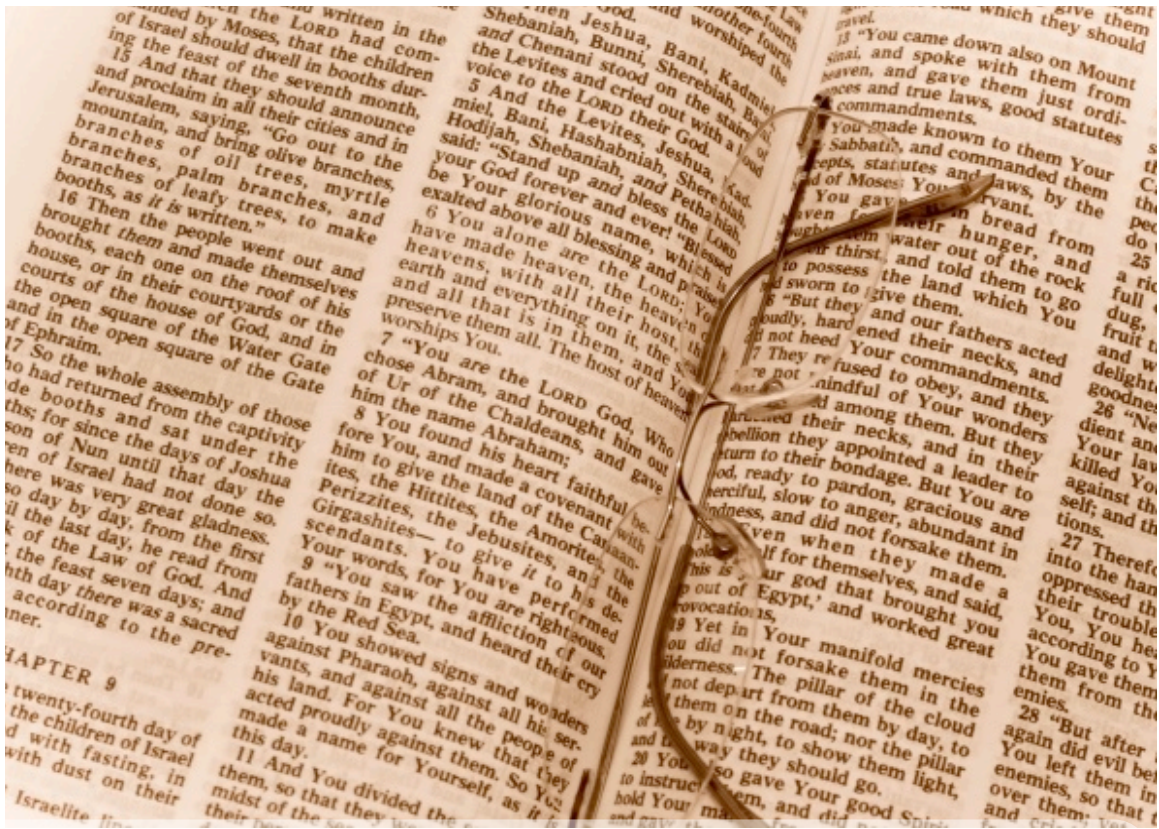
Despojaste la mesa de los alimentos en presencia de mi familia.

Robaste la razón de mi cerebro.

Mi copa de amargura está rebosando.

Ciertamente el hábito de la heroína me seguirá todos los días de mi vida,

Y en la casa de los condenados viviré para siempre .



Consejos Médicos



CONTENIDO

VM **Jesús, el Gran Médico**

VM **¿Cómo vencer el dolor y la preocupación?**

VM **La lucha por salvarnos**

VM **Los tres grandes demoledores de la salud**

VM **El Dios a quien tu continuamente sirves**

VM **¿Cómo rejuvenecer?**

VM **Peso ideal: salud ideal**

VM **Amarás a tu prójimo**

VM **Cuando el hijo se va del hogar**

VM **Dios cuidará de ti**

VM **¿Cómo visitar al enfermo?**

VM **Al final de jornada**

Jesús, el gran Médico

Querido paciente y amigo, vengo a tu lado para presentarte a Jesús, el gran Médico. Deseo que lo conozcas personalmente, que te familiarices con Él, que le consultes tus enfermedades. Él siempre está dispuesto a visitarte en el hospital, en tu hogar, dondequiera que estés, y a cualquier hora del día. Su oído está siempre atento para escucharte; sus manos están siempre dispuestas para ayudarte.

Hay un cuadro en mi consultorio que describe a Jesús, el gran Médico:

Su libro de recetas, la Biblia; su instrumento, la oración; su especialidad, lo imposible; enfermedades que puede sanar, todas. Precio del tratamiento, gratitud y fe. Garantía, absoluta.

Este gran Médico es digno de absoluta confianza. Él te saluda amablemente y te hace el siguiente ofrecimiento:

—Mi salud te dejo, mi salud te doy; yo no te la doy como el mundo la da. No se turbe tu corazón, ni tengas miedo.¹

Si estás padeciendo alguna enfermedad y dolor, y estás triste y sin consuelo, levanta tus ojos al cielo y ruega al Todopoderoso por sus misericordias.

Al visitarte con el gran Médico, quiero ponerme a su lado, y que él me dirija en tu tratamiento y recuperación.

Me permito preguntarte acerca de algo que nos une como hermanos:

—¿Desde cuándo te conoce Él?

El amor del gran Médico fue tan grande para ti, que cuando todavía éramos una pequeña célula, Él estaba dirigiendo tu formación. El rey David en el Santo Libro escribe:

***Mi embrión vieron tus ojos.
Y en tu libro estaban escritas
todas aquellas cosas
que fueron formadas,
sin faltar una de ellas.
¡Cuán preciosos me son, oh Dios,
tus pensamientos!
¡Cuán grande es la suma de ellos!²***

El dirigió con todo cuidado el delicado proceso de tu formación. Un fragmento de cromosoma fuera de lugar podría haberte producido un trastorno irreparable, un retardo mental, cataratas en la formación del lente de tus ojos. Pero el Médico de los médicos guió con amor y sabiduría tu desarrollo, aun antes que nacieras. Cuando tu corazón era muy pequeño, empezó a dar sus primeros latidos con una frecuencia de 160 veces por minuto (promedio) y lo hizo fielmente hasta que naciste. Tu cerebro, con el que estás pensando ahora, fue el primer órgano en formarse y empezó a organizar sus circuitos cuando tú tenías apenas dos semanas de gestación; millones de cables de conducción fueron instalados y aislados perfectamente, distribuidos y conectados a los órganos vitales de tu cuerpo. Dios continuó velando tu existencia y cuidando cada etapa de tu desarrollo.

Nuestros primeros años estuvieron llenos de peligros. De cada diez niños, aproximadamente dos no pudieron sobrevivir a causa de infecciones, accidentes y enfermedades. El 20% de los niños fallecieron en su primera infancia.

Luego el gran Médico nos ayudó, nos guardó y nos guió en las posteriores y difíciles etapas de nuestra vida: la infancia, la adolescencia y la juventud. Nos permitió desarrollar nuestras facultades físicas e intelectuales y pudimos aprender a caminar, hablar, leer, escribir, pensar, elegir una ocupación y resolver problemas hasta que llegamos a ser adultos.

¿Por qué no meditamos, querido paciente, en el constante cuidado que Dios tiene para con sus hijos? Como ya te dije, él ha estado contigo desde antes que nacieras, sigue velando por ti y, con toda seguridad, te seguirá protegiendo a lo largo de todo

el sendero de tu vida. Al contemplar como médico su gran cuidado para nuestro ser, estoy completamente convencido de que Jesús es el Médico de los médicos.

¿Por qué es Jesús el más grande Médico que jamás haya pisado esta tierra? Porque El puede curar todas nuestras enfermedades. El puede darnos consuelo y paz para sobrellevar nuestras dolencias. El puede dar sabiduría y fuerzas a todo médico que quiere seguir sus pasos.

Recordarás las veces que has acudido a un hospital, a una clínica o a un consultorio médico, y se te habrá grabado en la memoria la forma cómo te han tratado los médicos. Ellos se han dirigido a ti llamándote por tu primer nombre o te han identificado con el “paciente”, o el “enfermo”; o si tuviste algún problema serio tal vez hablaron de ti como de “paciente difícil” o de un “caso terminal.”

Quizá muchas veces en tus visitas al médico habrás recibido órdenes como éstas:

—Prepárate para tu examen médico... No te muevas, y trata de soportar si te quieres aliviar.

O te habrán preguntado:

—¿Eres tú el paciente que tiene una enfermedad rara?

O pueda ser que te hayan dicho después de examinarte:

—No tienes *nada*. Tu problema está en tu mente; ¿por qué no visitas a un psiquiatra?

Pero Jesús, el gran Médico, se presenta con palabras de ánimo y confianza como estas:

—Amado, yo deseo que tengas salud.³

El es Señor de los médicos, el que dirige la ciencia, el que guía a los médicos y enfermeras que lo reconocen como su Director y Jefe.

Mi querido colega y amigo, tus manos pueden ser las manos de nuestro Señor Jesucristo para realizar una operación delicada, para curar una herida difícil. Tu mente puede ser dirigida por El para realizar un examen complicado; tus palabras pueden ser las palabras del Médico de los médicos para dar ánimo y consuelo al enfermo.

Y tú, querido paciente, ora a Dios para que el médico, la

enfermera o cualquier otra persona que atiende tu salud, sean dirigidos por las manos de Dios en tu tratamiento.

Mira con atención a Jesús, el Médico divino, actuando en una de sus intervenciones más impresionantes.⁴

El niño ágil y alegre ya no jugaba ni cantaba como solía hacerlo antes, para alegrar el hogar. Ahora estaba en su cama, enfermo, con mucha fiebre, pálido, con los labios partidos, la boca seca por falta de saliva que la humedeciera, los ojos rojos y vidriosos por el calor que produce la dilatación de los vasos; sus brazos y sus piernas se movían débilmente. No podía comer, y apenas podía hablar, y decía:

—Papá, me siento muy mal.

El padre, que no quería alejarse de su lado, le respondía:

—Ya pronto te sentirás mejor, hijo mío.

El padre había llamado al mejor médico que conocía y le había dicho que no le importaba el gasto, pero que aliviara a su hijo. Aunque el médico probó sus mejores medicamentos, el niño seguía empeorando y ya casi no podía hablar; su estómago no podía soportar los alimentos y la fiebre no lo dejaba. Sufría por el calor de la fiebre, y su respiración era rápida y difícil.

El médico, preocupado, le dijo al padre:

—He probado los mejores medicamentos y no se ve ninguna mejoría. Su hijo tiene una fiebre que no cede. No responde a ningún tratamiento que le he dado.

Esta era una de las pruebas más difíciles de su vida.

Aunque conocía a los mejores médicos, nada podían hacer por él. Aunque tenía amigos muy influyentes, nada podían hacer por él. Aunque tenía mucho dinero, nada podía lograr con él. Por su mente pasaban los pensamientos más tristes: de ver a su hijo sin vida, de caminar por las calles transido de dolor. ¡No, eso sería demasiado para él!

Fuera del cuarto estaban sus familiares más cercanos y sus amigos íntimos. Al salir por un momento y encontrarse con ellos, dijo con el rostro suplicante:

—Roguemos a Dios, por favor; oremos por mi hijo.

Cuando parecía que todo estaba perdido, alguien le recomendó ir a ver a Jesús, el gran Médico. Entonces surgió en el

corazón del padre una pequeña esperanza. ¿Sería capaz ese Médico de curar lo que nadie había podido lograr?

El padre decidió ir en busca de ese gran Médico. Fue personalmente, y caminó toda la noche. No le importaba el peligro de los ladrones ni de los accidentes que pudiese sufrir en la oscuridad de la noche.

A la mañana siguiente encontró a Jesús y le suplicó:

—Ven, para que sanes a mi hijo. Hay una emergencia en mi casa; mi hijo se está muriendo con una fiebre que nadie se la puede quitar.

Los momentos que siguieron a este pedido fueron la prueba más grande de su vida.. ¿Estaría él preparado para recibir un don del cielo? ¿Estaría su familia preparada para recibir un favor divino? Pero en esos momentos difíciles, cuando estaba de por medio la vida de su querido hijo, confió enteramente, como la hace un niño, en Aquél que todo lo puede y todo lo perdona.

Pronto los labios del Médico de los médicos se abrieron diciendo:

—Tu hijo vive.

El padre se arrodilló y le agradeció. Y muy contento se dirigió a su casa. El sol de la tarde ya no le incomodaba, era la estrella que iluminaba su camino; las montañas le parecían valles, y el camino duro y polvoriento era un sendero fácil y suave; mientras caminaba de regreso al hogar, cantaba y alababa a Dios.

Mientras tanto, en su casa, los que cuidaban al niño agonizante, hacían planes para el sepelio. De pronto, empezó a sudar; su color pálido se normalizó y con voz enérgica llamó a su madre.

—¡Mamá!, ya me siento mejor.

Ella abrazó a su hijo, y lloró de alegría al ver la reacción maravillosa de su hijo que minutos antes había estado a las puertas de la muerte.

—¿Por qué tienes los ojos rojos? —le preguntó el niño.

—No es nada, mi hijito —contestó la madre.

—¿Dónde está papa? —continuo el niño.

—Fue a buscar a Jesús, el gran Médico. Los médicos te habían desahuciado.

A causa de la gran alegría que reinaba en la casa, se habían olvidado por un momento del padre, pero rápidamente enviaron amigos para darle la buena noticia.

Cuando iban desesperados, pensando en lo mucho que estaría sufriendo su padre, lo vieron de lejos que él volvía tranquilo y contento.

—Tu hijo vive —le gritaron lo más fuerte que pudieron.

—Ya lo sé —fue la respuesta de fe; luego preguntó:

—¿A qué hora mejoró?

—A las 7 —le respondieron.

—Fue a esa misma hora cuando el gran Médico me habló diciendo: “Tu hijo vive”.

Llego a su casa y abrazó con gran alegría a su hijo que había estado por perder. Luego pidió que los familiares y amigos se arrodillaran para dar gracias al cielo y él no se cansaba de contar que las palabras de Jesús, el gran Médico, habían sido suficientes para sanar a su hijo.

***Oh amor de Dios
llenas nuestro corazón
de paz y esperanza;
la misma eternidad
nunca lo comprenderá.***

Sí, querido paciente y amigo, Jesús es el gran Médico. Su mirada sigue siendo para ti, amante y compasiva. De sus labios no dejan de brotar palabras de ánimo y consuelo cuando estás triste y desanimado. Sus manos te darán salud y vida cuando estés enfermo. Cuando tengas que enfrentarte a la enfermedad, aunque hayas sido desahuciado, y no haya remedio para tu mal, contempla al gran Médico en otra de sus grandes intervenciones.⁵

La alegría llenó un hogar sencillo con el nacimiento de un varón. Los padres se sentían muy contentos y fueron a dar gracias a Dios por él, pero a medida que pasaban los días se dieron

cuenta que sus pequeños ojos no sabían a dónde mirar. Cuando le daban algo para jugar, el bebé no podía tomarlo y tenían que dárselo en la mano. Aunque los padres eran muy pobres, lo llevaron al mejor médico del lugar, quien después de examinarlo, les dijo muy seriamente

—Su hijo ha nacido ciego. Creo que nunca podrá ver.

El padre se entristeció mucho y la madre lloraba cada vez que veía a su hijo en dificultad. Solamente la persona que ha pasado por una experiencia similar sabe cuánto sufrimiento pasa el corazón de los padres de un hijo que nace con defectos físicos.

Los padres tenían que cuidar mucho a su hijito que no podía ver nada.

Cuando escuchaba cantar a las aves, preguntaba:

—Mamá, ¿cómo son los pajaritos?

La madre colocaba una paloma en su mano y le decía:

—Esta es una palomita, hijo mío.

—Mamá, ¿cómo son los perros? —volvía a preguntar el niño; y la madre guiaba la mano del niño para tocar un perro.

Como el niño no veía, demoró en caminar varios años y cuando lo hizo, aprendió a usar un bastoncito. Como eran muy pobres, lo único que podía hacer era pedir limosnas.

Había aprendido a temer a Dios y se regocijaba en serle fiel. Un día iría al lindo cielo donde podría ver todas las bellezas que Dios había creado.

Cuando este niño creció y tuvo que escoger dónde pedir limosna, eligió un lugar cerca del templo donde pudiera escuchar alabar a Dios y regocijarse en la lectura de su Palabra. No había otro sitio donde pudiera encontrar mejor refugio. A veces los muchachos se burlaban del joven ciego, y la gente lo sacaba del lugar donde estaba, pero él ponía todas las afrentas en las manos del que juzga justamente. Sus padres sufrían mucho por las penas de su hijo, pero no podían hacer nada por él.

Un día, algunos hombres, preguntaron:

—Este muchacho, ¿está ciego por sus pecados, o por los pecados de sus padres?

De pronto, Jesús, el Médico santo y bueno se acercó y los reprendió severamente y cesó la discusión al lado del joven

ciego. El joven podía sentir que alguien se interesaba por él. El Médico divino decidió probar su fe. Le untó sus ojos con algo que tomó en su mano y le dijo:

—Ve y lávate los ojos.

El ciego reconoció esa voz que provenía de su Padre celestial y se dirigió hacia donde él lo había enviado. No le importó perder el dinero que había de recibir de las limosnas. No le importó que los demás siguieran burlándose de él. Se dirigió hacia el pozo, se inclinó, se lavó y levantó los ojos. El Médico divino le había dado la vista. Al levantar su mirada, vio la belleza de su alrededor. Fue tanta su gratitud, que en vez de ir corriendo a casa a ver a sus padres a quienes tanto amaba y deseaba en esos momentos, se dirigió al templo y allí adoró el nombre del que vive y permanece para siempre.

***Cuando veo tus cielos,
obra de tus dedos,
la luna y las estrellas
que tú formaste:
Digo: ¿Qué es el hombre
para que tengas de él memoria,
y el hijo del hombre
para que lo visites?⁶***

Cuando te encuentres enfermo y triste, y sientas que las pruebas son más difíciles de lo que puedas soportar, o cuando te falte el dinero y estés por perder todo lo que te ha costado una vida de trabajo, o cuando tus familiares y amigos sean indiferentes a tus problemas, confía en el gran Médico. El te dará salud en esta tierra, y te llevará al país donde no habrá más dolor, ni enfermedad, ni tristeza. Solo salud y felicidad irradiarás por toda la eternidad.

¿Deseas escoger a Jesús como tu Médico? Si hoy mismo tomas esta hermosa decisión, elévate una oración y dile:

Señor, sé tú mi gran Médico
Te entrego toda mi vida,
todo lo que tengo.
Haz tu voluntad en mí, Señor.
Da inteligencia y bendición al médico
y a todos los que me atienden.
Cuida mis labios para no hablar con descuido.
Quita los malos pensamientos de mi mente.
Y perdona todos mis errores.
Pon tu Santa mano sobre mí y dame salud
Yo sé que tú me amas.
Ayúdame a amarte y a serte fiel
hasta el día cuando vengas a buscarme.
Amén.

Referencias

¹Paráfrasis de Juan 14: 27. Las citas bíblicas en este libro han sido tomadas de la Version Reina Valera, Rev. 1960.

²Salmo 139: 16, 17.

³Paráfrasis de 3 Juan 2.

⁴Incidente registrado en Juan 4: 46-54.

⁵Incidente registrado en Juan 9: 1-39.

⁶Salmo 8: 3, 4.

¿Cómo vencer el dolor y la preocupación?

Querido amigo, ¿padeces los efectos del aguijón del dolor o del azote de la preocupación? Si el vaso de tu vida está llena de dolor y el baúl de tus recuerdos está colmado de preocupaciones, y sientes que ya no puedes soportar más, de modo que estás a punto de rendirte y ya no quieres seguir luchando por la vida y hasta deseas la muerte, no te des por vencido. No seas como los que en sus momentos más difíciles buscan a sus familiares y amigos para que les resuelvan sus problemas. Un día te

llegarás a convencer de que todos tienen grandes problemas y que nadie puede ser feliz.

Al ver a tu alrededor cómo la preocupación y el dolor han destruido a muchas personas, tú no quieres ser una víctima más. No dejes que este pensamiento entre en tu mente: “La vida es solo dolor y tristeza”. Si lo permites estarás apagando la última llama de felicidad que hay en tu vida.

Jacob, el patriarca dijo: “Pocos y malos han sido los días de mi vida, con dolor bajaré al sepulcro”.¹

No tienes la experiencia necesaria para resolver todos tus problemas: en esta vida somos como el escultor inexperto que quiere tallar en el mármol una obra de arte. Algunos golpes le dan la forma deseada; pero otros, la deforman.

La preocupación y el dolor debilitan las columnas más fuertes de tu vida y transforman tus ideales en nebulosas y destellos. El dolor y la preocupación pueden cambiar a un hombre fuerte y sabio, o a una mujer valiente y decidida, en un ser débil e inútil. La preocupación y el dolor secan el espíritu de los que sufren y no tienen una fuente de consuelo.

Un hombre estaba pescando tranquilamente cuando el cielo empezó a oscurecerse. Se acercaba una gran tormenta. Tenía que regresar al puerto lo más pronto posible y desesperado empezó a jalar el ancla de su bote, pero mientras más jalaba la cuerda, más larga y más pesada parecía. Pronto sus manos enrojecidas le empezaron a doler y en todo su cuerpo empezó a sentir frío por el agua que le había salpicado; entonces pensó: “¿Valdrá la pena seguir jalando la cuerda en estos momentos tan apremiantes?”

En esos instantes de indecisión, sacó su cuchillo y cortó la cuerda. Ahora el bote estaba libre y se dirigía rápidamente hacia el puerto donde estaba su hogar y donde sus hijos lo esperaban. Pero la tormenta lo alcanzó, y cuando se encontraba a pocos metros del puerto, un viento fuerte lo arrastró más adentro: necesitaba un ancla que lo sostuviera. Desesperado luchaba contra el viento. Todo fue en vano: este hombre naufragó. Ya no tenía el ancla que lo habría podido sostener.

Al enfrentarnos con la preocupación y el dolor debemos

dar los necesarios aunque difíciles pasos del perdón y de la restitución.

Hay un tren famoso en el que viajan miles y millones de personas. Este tren tiene una estación de salida que se llama *preocupación*, una estación intermedia que se llama *dolor* y una estación terminal que se llama *enfermedad y muerte*.

Si tú estás por subirte en él, detente, no lo hagas, pues te llevará a la estación final, la muerte, donde acabarás tus días con gran tristeza y desesperación. Y si acaso ya estás viajando en ese fatídico tren, bájate de él lo más pronto posible y regresa a la ciudad de paz donde podrás prolongar tus días gozando de salud y felicidad.

¿Cómo puedes vencer los problemas que te empujan a subir en este tren?

Cierta vez leí la historia de un cazador que tuvo un extraño incidente en los Alpes: El joven cazador al subir por una empinada montaña llegó a la cima y escuchó el llanto desesperado de un bebé. ¿Cómo podía ser posible semejante situación?

El joven cazador había escuchado relatos increíbles que contaban acerca de águilas grandes que se llevaban a los pequeños bebés que habían quedado expuestos al peligro por el descuido de sus padres. Ahora estaba frente a un caso real. Tenía que actuar muy rápido. Y rogó a Dios:

—Señor, ayúdame a salvar a este niño, aunque me cueste la vida.

Se dirigió al lugar de donde provenía el llanto. El nido estaba en un lugar muy peligroso, pero el joven se había propuesto salvar a la desesperada criatura.

El águila macho lo atacó de frente, pero como estaba listo con su fusil, con un certero disparo lo hirió mortalmente. Entonces el águila hembra lo atacó por detrás, hundió sus garras en su espalda; el joven quiso usar su fusil, pero le fue imposible. Tornó su cuchillo y luchó valientemente hasta vencer a esta ave voraz. Llegó al nido, tomó al bebé, lo envolvió con su saco de piel, descendió de la montaña y entregó el bebé a sus desesperados padres que acampaban más abajo. Este joven pudo

salvar la vida del bebé y la suya usando las armas más efectivas que tenía a su alcance.

En la vida cristiana hay cinco armas efectivas para luchar contra la preocupación: *el valor, la madurez, la prudencia, la sabiduría y la ayuda de Dios.*

El Valor. *Arma de primera clase.* La primera arma es el valor. Dios nos dice:

***Mira que te mando que te esfuerces
y seas valiente;
no temas ni desmayes,
porque Jehová tu Dios
estará contigo
en dondequiera que vayas.²***

Tenemos que ser valientes para afrontar las situaciones más difíciles de nuestra vida. Cuánta alegría sentimos cuando vemos que nuestro pequeño hijo se cae pero se levanta rápido y sigue corriendo. Del mismo modo, pensemos cuánto gozo tendrá nuestro Padre Dios al vernos enfrentar con valor las luchas difíciles de nuestra vida y salir victoriosos. Necesitamos ese Santo valor que nos da Dios para resolver todas nuestras preocupaciones.

La Madurez. *Arma muy efectiva.* La segunda arma efectiva para triunfar sobre la preocupación es la madurez. ¿Qué es la madurez? El mejor ejemplo que se me ocurre es el de una fruta. Cuando una manzana está madura le gusta al niño, al adolescente —tan particular en sus gustos—, al adulto y aun al anciano. A nadie le gusta una fruta que no está madura.

¿Qué significa entonces ser maduro? Es llegar a un estado en el que nuestra persona es bien recibida y aceptada con gusto por los niños, los adolescentes, los adultos y los ancianos, tanto en el hogar, en el trabajo, en la escuela como en cualquier ambiente social donde nos encontremos.

La madurez tiene también que estar de acuerdo con nuestra edad. San Pablo decía: “Cuando yo era niño, hablaba como niño, juzgaba como niño; mas cuando ya fui hombre, dejé lo que era de niño”.³

La madurez es la capacidad de no incomodar a los demás y resolver nuestros problemas de acuerdo con nuestra edad.

La prudencia. Arma muy necesaria. La tercera arma para luchar eficazmente contra la preocupación es la prudencia. Esta es un arma muy importante ¿En qué consiste? En tomar decisiones que no alteren tu paz y tu felicidad. ¿Cómo puedes saber si eres prudente?

Permíteme usar una ilustración. Si tu primo compró una casa y tú no quieres sentirte menos que él, y decides comprarte una casa mejor, pero que no está al alcance de tus posibilidades, de modo que te pones a trabajar turnos dobles que incluyen los fines de semana y ya no puedes disfrutar con tu familia del descanso o de las recreaciones, has cometido una imprudencia.

Si tu compañero de trabajo compra un auto nuevo y tú, no queriendo sentirte menos que él, decides comprarte uno más caro todavía, aunque tus posibilidades no te lo permiten, y tienes que trabajar horas adicionales que incluyen los fines de semana, y ya no dedicas tiempo para tu familia ni para las recreaciones sanas, y no tienes tiempo para estar con tus amigos de manera que lo único que disfrutas es manejar tu auto nuevo y estacionarlo en lugares donde tus compañeros lo puedan ver, no has actuado con prudencia. Ser prudente es controlar tus impulsos, es hacer decisiones que mantengan tu paz, tu salud y tu felicidad.

La sabiduría. Arma muy poderosa. La cuarta arma contra la preocupación es la sabiduría. Leí los mejores consejos que jamás se hayan dado en la historia de nuestro mundo. Un buen número de ellos fueron escritos por el sabio Salomón, uno de los autores de la Santa Biblia. El nos dice: “Sabiduría ante todo; ad-

quiere sabiduría; y sobre todas las posesiones, adquiere inteligencia”.⁴

La sabiduría está estrechamente vinculada con el conocimiento. ¿Qué relación existe entre el conocimiento y la sabiduría? Conocimiento es todo lo que aprendemos de nuestros padres en el hogar, de nuestros maestros en la escuela o en la universidad, de nuestros consejeros en la iglesia, o de nuestros buenos amigos en la comunidad. En cambio, sabiduría es usar ese conocimiento para resolver los problemas difíciles de la vida, y guiar nuestra persona por los caminos correctos así como se dirige un barco evitando los arrecifes peligrosos del mar hasta llevarlo a un puerto seguro. Por lo tanto, mi consejo es que adquieras conocimiento y lo uses con sabiduría. Así resolverás tus problemas más difíciles.

La ayuda de Dios. El arma más importante. La más importante de todas las armas para vencer la preocupación es la ayuda divina. Dice el sagrado Libro: “Si Jehová no edificare tu casa, en vano trabajan los que la edifican”.⁵

Un hombre levantó un faro y le puso una placa que decía: “Soplad, vientos; levantaos, tempestades; este faro os resistirá”.

Pero pocas horas después de la inauguración, una tormenta destruyó el faro.

En cambio, un hombre temeroso buscó primero la ayuda de Dios y antes de edificar puso una placa que decía: “Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican”.

Esa casa está de pie hasta el día de hoy.

Dios te puede brindar su ayuda más allá de lo que tu mente pueda comprender. Su brazo te sostendrá y “aunque pases por valles de sombra o de muerte, no temerás mal alguno porque tu Dios estará contigo”.⁶

Ya tienes las cinco armas a tu disposición. ¿Cómo podrás usar estas armas efectivas en la vida práctica y real? Si has perdido tu trabajo y tu esposa está enferma y sientes que una pesada tormenta cae sobre ti, si sabes que vas a perder tu casa que con tanto sacrificio la compraste, si tienes que sacar a tus hijos de la escuela privada y tienes que mandarlos a la escuela

pública, si no tienes seguro de salud y no cuentas con dinero suficiente para llevar a tu esposa a una consulta con el médico, ¿qué puedes hacer?

Lo primero que te aconsejo es que te llenes de Santo valor. De seguro, no es el primer problema que tienes que afrontar, pero “la noche más oscura tiene un nuevo amanecer”. Detrás de las nubes grises está un sol brillante. Recuerda que tuviste problemas muy difíciles en el pasado y muchas veces ni te diste cuenta cómo te libraste de ellos; y ahora ya no los tienes más.

Lo segundo es que no culpes a tu esposa o a tus compañeros de trabajo por lo que te está ocurriendo. Acepta que no eres perfecto y que tienes que mejorar.

Lo tercero es que debes ser prudente. No te indispongas en tu trabajo. No te cierres las puertas. No amenaces. Recuerda que en un altercado, el que más habla es el que más pierde. Si sales de un trabajo con buenas relaciones, es muy probable que te vuelvan a llamar o quizás te ayuden a encontrar otro trabajo. Usa todo tu conocimiento con sabiduría.

Las estadísticas dicen que el 90% de los trabajos se consiguen por medio de los amigos. Deja a un lado tu orgullo y pide a tus amigos, familiares, vecinos o a cualquier persona que te infunda confianza que te ayuden a conseguir trabajo. No lo busques por teléfono o viajando en autobús. Arréglate bien para la entrevista, no critiques a tus empleadores anteriores. Y ante todo, pide la dirección divina. Ruégale al Señor que te ayude y verás cómo la nube gris y pesada se disolvera rápidamente y la paz y la felicidad volveran a tu vida.

¿Te encuentras viajando en el penoso tren?

Si no te has podido bajar del penoso tren de las preocupaciones y estás saliendo de la estación del dolor y te diriges hacia la estación final de la enfermedad y la muerte, ¿hay remedio para ti en estas circunstancias? Claro que lo hay.

Un hombre agonizaba en la ambulancia. El médico y las enfermeras trataban de salvarlo. Le pusieron los electrodos para

observar los latidos de su corazón. En el monitor se empezaron a ver ondas como “dientes de tiburón” que indicaban que su corazón estaba fibrilando, es decir, dando los últimos signos de vida. El médico tomó rápidamente un medicamento efectivo y se lo inyectó al paciente. El corazón que estaba fibrilando, reaccionó y empezó a latir normalmente. Un remedio efectivo había salvado a este hombre.

Hay también cinco remedios efectivos para vencer el dolor:

El Discernimiento, la actitud positiva, la perseverancia, el amor y la confianza en Dios.

El discernimiento. *Remedio muy importante en la vida.*

Hay dos tipos de dolor: el dolor espiritual y el dolor físico. El primero es el que sentimos cuando hemos perdido a un ser querido, hemos ofendido a un amigo o hemos defraudado a alguna persona que tenía confianza en nosotros. En este caso, ¿a quién debemos pedir ayuda? Al pastor, a un consejero de la iglesia, o quizás a un amigo que nos inspire confianza por su buen ejemplo.

El dolor físico es cuando sufrimos algún accidente, padecemos de alguna inflamación o infección que produce dolor en el cuerpo. ¿Quiénes nos pueden ayudar en este caso? Un médico, mucho mejor si es cristiano, que haya demostrado capacidad y que tenga una buena experiencia en el tratamiento de enfermedades complicadas.

Que Dios te ayude a tener buen discernimiento para que sepas buscar el auxilio oportuno.

La actitud positiva. *Nunca falla.* La actitud positiva nunca falla. Si tu enfermedad es difícil y tu dolor es insoportable, el deseo de estar saludable te ayudará a sobrellevarlos.

Un buen profesor de una universidad fue encarcelado. Era un gran escritor y pidió libros de literatura para estudiar, pero le dieron libros de cálculo y astronomía. Era como dar serrucho y madera a un electricista. Pero él los estudió. Empezó a enseñar a los presos y por su buena conducta salió pronto de la cárcel y

fue nombrado profesor de ciencias. A los pocos años llegó a ser director de un observatorio. Este profesor hizo de un limón, una limonada. Si tú no has recibido otra cosa que amargos limones, haz con ellos una buena limonada.

Recuerda estas palabras cargadas de poder y confianza en Dios:

“Me quiero aliviar, me voy a aliviar, me estoy aliviando”.
Escríbelas en una tarjeta y guárdalas en tu cartera.

La perseverancia. *No se alcanza el éxito sin la perseverancia.* Hablemos del siguiente remedio, la perseverancia. Hay muchos pacientes que tienen sus gabinetes llenos de medicinas, se cansan con el tratamiento, no les gusta la dieta, no les convence el ejercicio y nunca se sienten bien.

Cuando en cierta oportunidad extravié mi cartera, sentí más por la pérdida de una tarjeta especial que allí llevaba, que por la de mi tarjeta de crédito American Express y por el dinero que llevaba. Esa tarjeta tenía el siguiente poema:

No te des por vencido

*Cuando las cosas andan mal, como sucede muchas veces,
cuando el camino que transitas es penosa cuesta,
cuando el dinero es escaso y las deudas grandes,
y tú quieres sonreír y no hallas motivo,
cuando el afán de la vida te empuja hacia abajo,
descansa si quieres, pero ¡no te des por vencido!
La vida con sus problemas es una lucha dura,
y como todos, siempre tenemos que aprender;
que nuestros fracasos pueden cambiar
si en vez de desmayar decidimos soportar.
No te des por vencido aunque tu paso te parezca lento
podrás tener éxito con otro intento.
El éxito es un fracaso invertido,
es la línea de plata en las nubes de la duda.
Y nunca sabrás cuán cerca estas,
quizás estés muy cerca, aunque te parezca que estás muy lejos.*

*Así que cuando la lucha esté más recia,
y cuando todo te salga mal,
aférrate a Dios
¡no te des por vencido!*⁷

Si por varios meses o años te aqueja alguna enfermedad, y no sientes mejoría con el tratamiento que estás recibiendo, persevera por varias semanas más antes de abandonarlo.

El amor. *Nada bueno se ha hecho sin amor.* Recuerda esta frase célebre:

“Nada bueno se ha hecho sin amor”

Un hombre millonario veía desde su edificio a muchas personas que aunque no tenían casi nada, estaban contentas. Pero él, a pesar de ser tan rico, no era feliz. Pronto tenía que ser operado de su estómago porque ya no podía tolerar los alimentos. Decidió entonces salir a relajarse, subió a su limosina y se dirigió al barrio donde vivían los pobres. Llegó a un edificio de apartamentos y se encontró con unos niños tristes y mal vestidos. Se bajó. Al verlo huyeron los niños hacia su hogar. El hombre los siguió cautelosamente y cuando abrieron la puerta vio un cuadro que lo conmovió: una mujer enferma con fiebre alta estaba tendida sobre cartones tirados en el suelo, tapada con una cobija gastada.

No había necesidad de explicación. Esta mujer era la madre de estos niños, y el único sostén y cuidado de ellos. Salió hacia una tienda donde compró alimentos y los llevó al hogar de esa familia pobre. Llamo a un médico amigo para que la atendiera y luego se fue a su casa. Al día siguiente volvió a visitarlos y encontró a la madre contenta y sin fiebre. Los niños saltaban de alegría. Este hombre sintió que algo tocó su cuerpo, algo como una fuerte descarga eléctrica. Volvió a su casa, su estómago aceptó algo de comida y se dedicó a ayudar y a hacer el bien a otras personas necesitadas. Mientras más amor daba, más sano se sentía. Empezó a comer mejor y a recobrar el peso que había

perdido. Fue a ver al médico que lo iba a operar, quien después de examinarlo, le dijo que ya no necesitaba la operación.

Sí, mi querido paciente y amigo, el amor es el medicamento más poderoso para sanar tus dolencias y enfermedades.

No hemos sido llamados a ser cabeza en las riquezas y en la sabiduría cambiante de este mundo. Hemos sido llamados a ser cabeza en amor, compasión y misericordia.

No esperes que otros te visiten, te atiendan, te consideren, hazlo tú con ellos, visítalos, cuídalos, muéstrales amor. Este amor aliviará tus dolencias.

La fe en Dios. *El remedio más grande.* Efectivamente, la fe en Dios es el mejor remedio de todos.

Un hombre de Dios se encontraba en el estado más difícil y doloroso de su enfermedad. Su carne se había consumido, su piel cubría sus huesos y él pronunció estas grandes palabras:

***Yo sé que mi Redentor vive
y al fin se levantará sobre el polvo;
y después de deshecha esta mi piel,
en mi carne he de ver a Dios.⁸***

Tener fe en Dios y confiar en su santa voluntad. Un paciente me decía:

—Yo tengo mucha fe; pero también tengo mucho, mucho miedo.

Recordemos que la mucha preocupación y la desconfianza son manifestaciones de falta de fe, y “sin fe es imposible agradar a Dios”.⁹

¿Cómo podemos usar estos remedios?

Si tu problema es un dolor fuerte en la espalda, no tienes deseos de comer y estás perdiendo peso, el dolor no te deja dormir bien ni de día ni de noche y sientes debilidad general, ¿qué puedes hacer? Usa tu discernimiento. Busca la ayuda médica necesaria. Si por otro lado, tu dolor no es físico sino se debe a que tienes un cargo de conciencia por haber faltado a Dios, a un familiar o a un amigo, recuerda que la culpabilidad

conduce a la enfermedad; entonces, busca estar en paz con Dios y con tus semejantes.

Si tu dolor de espalda es insoportable, busca la ayuda de un buen médico. Puedes llamar a la Asociación Médica, o ir a un hospital o a una clínica a preguntar quién es el médico de más experiencia en problemas de tu enfermedad. Una vez obtenida la información, haz cualquier sacrificio para que sea él quien te atienda. Por supuesto, necesitas tener una actitud positiva. No pienses que pronto estarás en una silla de ruedas, o en una cama de inválido; ten ánimo y confianza en Dios. Repite estas palabras:

“Me quiero aliviar, me voy a aliviar me estoy aliviando”.

Ante todo, sé perseverante; no seas como los que empiezan un tratamiento y luego otro y pronto se desaniman y tienen que volver a los sufrimientos de antes. Toma tus medicamentos, haz los ejercicios que te recomiendan, sigue la dieta que te indican, pero no lo hagas como una imposición o una penitencia, sino con gusto y pensando en la gran bendición que tendrás si llegas a sentirte mejor.

“Nada bueno se ha hecho sin amor”. Este es el medicamento más poderoso para tus dolencias. Da amor al que lo merece y al que no lo merece. El amor sana muchas dolencias y te pone en armonía con el Señor de los enfermos que es Jesús, el gran Médico. Ahora que has decidido perdonar y buscar la paz con todos, cambiar tu actitud de desánimo por un deseo de sentirte feliz, llenar tu vida de amor y fe en Dios, ten la seguridad que él está contigo y no te dejará ni te desampará.

Bájate de este fatídico tren

El tren sigue su marcha sin detenerse y muchos lo siguen abordando, pero ahora tú tienes cinco armas valiosas y cinco remedios efectivos para bajarte de este fatídico tren y encaminar tu vida hacia la ciudad de paz. No sigas en ese tren ni un momento más. Jesús, el gran Médico puede detenerlo, pero tú tienes que bajarte. “Dios empieza donde el hombre termina”.

Querido paciente y amigo, en los momentos más difíciles de la preocupación y el dolor, busca a Jesús, el Médico divino. El conoce el camino que te conduce a la ciudad de paz. El puede cambiar la oscuridad de la noche en la resplandeciente claridad del día, y puede tornar posible lo imposible. Recuerda que él te ha dado fuerza y sabiduría para que uses tus conocimientos y habilidades.

Lucha, pues, como un buen soldado que no tiene de qué avergonzarse y que corre bien la carrera de la vida.

***Mira en la oscura nube
un rayo dorado de luz.
Mira en el huracán destructor
un limpiador de tu suelo.
Mira en la borrascosa lluvia
un arco iris multicolor,
y en el llanto triste
un manantial de consuelo
y compasión.
Pasarás por esta vida
con el corazón alegre
y un día al llegar
a la gran ciudad de paz
podrás decir:
¡Libre al fin!
¡Libre al fin!
¡Gracias, gracias!
¡Gracias, Dios mío!
¡Estoy libre al fin!***

—Ebenezer Chambi

Referencias

¹Paráfrasis de Génesis 47: 9.

²Josué 1: 9.

³1 Corintios 13: 11.

⁴ Proverbios 4: 7.

⁵ Salmo 127: 1.

⁶ Paráfrasis del Salmo 23: 4.

⁷ Traducción de Ebenezer Chambi.

⁸ Job 19: 25.

⁹ Hebreos 11: 6.

La lucha por salvarnos

Al meditar en este tema de la gran lucha del Cristiano, encontré en el Sagrado Libro, la Biblia, las palabras de ánimo registradas por un mensajero de Dios.

“Jehová el Señor me dio lengua de sabios, para saber hablar palabras al cansado”.¹

Mis queridos pacientes y amigos, no me siento digno de usar estas palabras pero ruego al Señor que me permita aprovechar la capacidad que él me dio para llevar alivio y fortaleza a mis semejantes. Si algo hemos recibido del Señor, es solamente por sus méritos, para ser útiles a los demás; y si aquello que hemos recibido no lo ponemos a su servicio, dice también la Palabra de Dios:

“Dios puede levantar hijos de Abrahán aun de estas piedras”.²

Comentario de cómo se escribió este tema

Este tema lo he elaborado en medio de muchas dificultades. Este llamado ha permanecido en mi mente por varios meses y es un mensaje que el Señor, de acuerdo con su poder y misericordia me permite compartir para traer ánimo al soldado que lucha por su salvación. Necesitamos seguir adelante en la lucha que nos hemos propuesto seguir: **la lucha por salvarnos**.

Estoy frente a ustedes como un soldado más que tiene que luchar por su salvación. Nuestro gran Capitán es Jesús y él está al frente de su ejército, luchando en la primera línea.

El capitán del ejército enemigo es Satanás, y él nos ha amenazado que sus soldados no descansarán hasta derrotarnos y destruirnos por completo. Pero nuestro gran Capitán nos anima: “No temas, yo estoy contigo”.

Cuando escuchamos sus palabras nos llenamos de santo valor y ya no nos importa nada de este mundo, sino sólo seguir luchando hasta vencer con nuestro gran Capitán.

Las cicatrices de las batallas

Traigo en mi cuerpo cicatrices de las batallas que tuve al enfrentarme con el maligno; unas son de las victorias que obtuve con mi gran Capitán, y otras, de las retiradas que hice por no haber hecho caso a sus instrucciones y estuve a punto de ser tornado prisionero por el enemigo; mas Jesús me rescató y esas cicatrices me recuerdan que debo ser fiel a mi Señor.

Son pocos los soldados de Jesús en esta tierra; pero están venciendo y nuestro Capitán los hará miembros de honor en su palacio. Hoy, él está buscando buenos soldados, pero la inscripción pronto se cerrará y todos los que no se decidan, serán prisioneros de Satanás y estarán perdidos para siempre. Hay muchos que creen ser soldados del gran Capitán y hasta se llaman “cristianos”, pero él dice: “Mis soldados son los que hacen la voluntad de mi Padre que está en los cielos”.

En su ejército se han infiltrado lobos vestidos de corderos, pero ya se les está cayendo la piel de cordero y se les está empezando a ver la piel de lobo.

A los buenos soldados de Cristo el enemigo no los puede engañar, pues tienen un libro donde están descritas todas las trampas y artimañas de esa serpiente llamada Satanás; y ellos estudian ese libro, la **Santa Biblia**, y triunfan en las batallas.

A todos los que luchan valientemente el Capitán los ha investido de Santa dignidad y nada de lo que el maligno les haga, los perturba, pues él los ha conectado con un teléfono de emergencia para comunicarnos las 24 horas del día; ese teléfono es la **oración** y los soldados lo usan para pedir ayuda y el Padre les envía todo lo que necesitan.

La lucha es recia y a muerte; demanda el todo por el todo, todas nuestras fuerzas, toda nuestra capacidad.

Ya tengo casi 40 años luchando en el ejército del Capitán Jesucristo, pero no me siento triste ni cansado y mientras *más* lucho, *más* feliz me siento.

La última gran batalla

Nos estamos preparando para la última gran batalla. “El Armagedón” y ya estamos empezando a limpiar nuestras mejores armas que son el *amor* y la *obediencia*. Esta será la batalla más grande del universo. A un lado estará Jesús, sus santos ángeles y sus soldados de pie en esta tierra; y en el otro lado, Lucifer, con sus ángeles malignos y los que le siguen.

Lucifer ya ha sido derrotado en todo el espacio sideral y el único lugar que le queda para luchar es este planeta tierra. Este enemigo tiene armas más poderosas que la bomba de neutrones y con esas podría destruir este planeta, pero nuestro Señor no se lo permitirá. Pero mientras llega el día de la gran batalla, el enemigo nos ha tendido trampas mortales, de las cuales el número uno es la **televisión**.

La estrategia del enemigo

El maligno no puede entrar en persona a nuestras trincheras, o a nuestros hogares, pero puede entrar por el aire, como lo hace un espíritu maligno. Y cuando en la noche quiero estudiar mi Santa Biblia, él trata como un pulpo de arrebatarla de mis manos y dirigir mis dedos para prender este aparato.

El maligno controla la mayoría de las mentes de los que preparan los programas de televisión y las películas de distracción. Este enemigo controla también a casi todos los que dirigen lugares de diversión, y se ha propuesto transformar las ciudades en centros de destrucción y corrupción.

Uno de los buenos soldados del gran Capitán que estaba luchando fieramente, escribió en esta tierra, hace algunos años estas palabras:

Un Nuevo Estilo de Vida

***Peregrino del cielo do todo es belleza,
voy por la ruta estrecha sembrada de aspereza,
y aunque llevo deshechas mis sandalias y rota
la túnica, no obstante, suavemente me brota
la canción del camino... Voy camino del cielo:
llegar a sus mansiones es mi mayor anhelo;
Vivir cerca de Aquel que en su amor infinito
muriera en una cruz por pagar mi delito.***

***Porque voy a la hermosa ciudad glorificada,
porque la fe me alienta, porque en la tierra nada
hay comparable al goce sin fin que allí
me espera,
poco me importa, poco, que la zarza me hiera.
Porque tengo esperanza, porque sé que
me espera
tras de tantas fatigas la dicha verdadera;
peregrino del cielo, do todo es belleza,
voy por la ruta estrecha, sembrada de tristeza,
sin tener de la zarza la punzadora arista,
cantando con el alma mi canción optimista.***

—Tomás Santander Pereyra

La estrategia divina

Quando nuestro gran Capitán Jesús estuvo en esta tierra, nos enseñó que sus buenos soldados deben servir en vez de esperar ser servidos. Y en una sesión, cuando él estaba con doce de sus oficiales y ellos estaban esperando que llegara la persona que les debía servir, él se puso de pie y empezó a lavarles los pies. Así nos dejó el ejemplo para que todos sus buenos soldados aprendamos a servir, en vez de esperar ser servidos.

También Cristo, nos enseñó que debemos amar a nuestros enemigos y cuando él estaba sangrando con gran dolor

y angustia, pidió perdón por los que lo estaban maltratando diciendo: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen”.³

Nos recordó que debemos ser humildes. Cuando lo quisieron coronar como Rey, él se llamó “el Hijo del Hombre”, identificándose con la humanidad defectuosa y cargada de problemas.

Mi decisión y compromiso

Estoy en el ejército de Jesucristo y mi deseo es ser un buen soldado.

Mi trabajo es ser médico y como ustedes tienen sus luchas, yo también tengo las mías, pero tengo que seguir luchando para salir adelante.

En muchas oportunidades nuestro gran Capitán nos ha animado y nos ha consolado.

Una fiel soldado

María Elia Villa, una fiel soldado que había quedado sola y con dos hijos, fue atormentada por el maligno y tuvo que dejar el camino de batalla para ir a recuperarse de una seria enfermedad; pero el Señor la fortaleció y ella sanó. En sus momentos de difícil lucha, el Capitán la animó con estas palabras:

***“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...
Porque yo soy Jehová tu Dios,
quien te sostiene de la mano derecha,
y te dice: No temas, yo te ayudaré”.***⁴

Otro fiel soldado

Anacleto Tello, otro soldado, cuando tuvo un accidente con trauma al plexo de nervios del hombro, dijo aún en medio del dolor más intenso: “Demoré muchos años para aceptar a Cristo, pero los dos últimos años han sido los más felices de mi vida”.

El se fortaleció con las palabras del Salmo 103: 3 que dice:

“El es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias”.

La fe que vence

Nuestro gran Capitán nos repite siempre estas palabras:

“Bienaventurados los que sin ver creyeron, porque sin fe es imposible agradar a Dios”.⁵

Muchos de los mayores de su ejército se pusieron tristes, pues estaban perdiendo a los amigos de su juventud y pensaban que se estaban quedando solos, pero han cobrado ánimo, pues muy pronto volverán a estar con los amigos de su juventud.

Si tú dudas del amor del gran Capitán y crees que él es muy estricto, y no se preocupa por ti, lee en Isaías 53: 4-5, y reemplaza tu nombre en el lugar conveniente:

“Ciertamente llevó él las enfermedades de *Ebenezer* y sufrió los dolores de *Ebenezer*... y *Ebenezer* lo tuvo por azotado, por herido de Dios y abatido. Más él herido fue por las rebeliones de *Ebenezer*, molido por los pecados de *Ebenezer*... y por su llaga *Ebenezer* fue curado”.

Una experiencia de lucha

Una de las luchas más difíciles que tuve que enfrentar fue

en Puerto Rico: Había estudiado duramente para tomar el Examen de Revalidación para Médicos, pero pocos días antes me comunicó el Tribunal Examinador de Médicos que no se me permitiría tomarlo.

Habían pasado los duros momentos de preparación, y sabía que al aprobar este exámen, me autorizarían ejercer mi profesión en Norteamérica.

Frente a esta mala noticia, mi gran Roca fue el mensaje de Deuteronomio 33: 27 que dice: “El eterno Dios es tu refugio”.

Faltaban pocos días para este examen cuando un hijo de Dios de mucha influencia me preguntó por qué me habían negado tomar el examen. Le repliqué que me faltaban documentos de inmigración.

Me preguntó si podía conseguirlos a lo que le respondí afirmativamente confiando en que el Edificio Federal me lo daría. El Señor dio buena voluntad a los que me atendieron y me otorgaron el documento en un día. Fui al Tribunal y no me dieron esperanza. Faltaban pocas horas para el examen cuando recibí un mensaje en el hospital. Me habían autorizado para tomar el examen. Cuando fui al Tribunal, me identificaron fácilmente y me dijeron: “Fuiste muy afortunado”.

Aunque hubo buena voluntad humana, sabía que era mi Señor quien abre las puertas aunque estén cerradas con cerrojos difíciles, para que pueda servir en su ejército como médico.

El Eterno es nuestro refugio

Si, el eterno Dios es mi refugio, lo es también el tuyo. La lucha es recia, y es una lucha a muerte, y ésta exige todas nuestras fuerzas, toda nuestra capacidad

En esta gran batalla, el Capitán nos dejó una tarea muy importante: Ir a rescatar a otros compañeros que se encuentran presos del maligno. También nos ha pedido que ayudemos a sus soldados que en la lucha tienen gran aflicción, que los consolamos si están por desanimarse al sentir el fragor de la batalla, y que llamemos a Jesús, el gran Capitán, para que les dé valor.

Hay soldados en el ejército de Satanás que quieren dejarlo, pues no son felices; aprendieron una verdad distorsionada y se sienten prisioneros. El Señor nos pide que vayamos en su auxilio.

Decídete hoy a ser un buen soldado del gran Capitán Jesúcristo; no te quedes en las líneas de atrás, sino colócate en las líneas del frente. Deja de ser un cristiano indeciso, y sé un buen cristiano, da honor al nombre que llevas.

Apelación

Y ahora, el gran Capitán, que fue a la cruz por salvarte, te pide que des un paso al frente. El te da su bendición para que luches con valor. ¡Adelante! ¡Pelea junto al gran ejército de Cristo! No te separes de tu Capitán. No vayas tú por un lado y nosotros por otro lado. Luchemos juntos con tesón.

Y el Dios de paz estará contigo hasta aquel gran día de la victoria final.

Referencias

¹ Isalás 50: 4.

² Mateo 3: 9.

³ Lucas 23: 34.

⁴ Isalás 41:10, 13.

⁵ Paráfrasis de Juan 20: 29 y Hebreos 11: 6.

Los tres grandes demoledores de la salud

La salud, la paz y el amor, son los fundamentos de una vida estable y feliz. Sin salud tu felicidad se ve seriamente comprometida. Si quieres tener tu vida alejada de las enfermedades que pueden atormentar tu existencia, te invito a que leas con atención este capítulo.

Cuando me encontraba como médico en la Fábrica de Cementos Guadalajara, observe cómo una máquina de moler

triturbaba las duras piedras y las desmenuzaba. Algunas piedras se veían fuertes; otras, de formas muy estéticas y delicadas pero todas, al llegar a ese gran molino, se desmenuzaban.

Tu cuerpo puede ser víctima de los tres grandes demoldores de la salud. Las enfermedades adquiridas por ignorancia voluntaria o por imprudencia, es una espina que se lleva toda la vida.

Identificación de los tres grandes demoldores de la salud

¿Cuáles son los tres grandes demoldores de la salud? Al lanzar esta pregunta en una conferencia acerca de la salud, ante un auditorio de líderes de la comunidad y uno de los presentes respondió:

—¿Será el insomnio, por sus efectos debilitantes?

—De acuerdo —le dije—, pero me estoy refiriendo no a los síntomas sino a las enfermedades.

—¿Diabetes? —sugirió otra persona.

Muy bien. Justamente, uno de los tres grandes demoldores de la salud es la diabetes. ¿Cuál será el próximo?

—Las enfermedades del corazón.

—Claro, algo que afecta al corazón y altera su funcionamiento normal.

—¿No será la hipertensión?

—Exactamente. El segundo gran demoldor es la hipertensión.

—Identifiquemos al tercero. Es una enfermedad muy fácil de señalar. La padece casi el 80% de las personas que pasan de los sesenta años. ¿Cuál será?

—La artritis.

Mejor respuesta no se podía esperar. Es definitivamente la artritis. He aquí la lista completa de estos tres grandes demoldores de la salud: hipertensión, diabetes y artritis.

La hipertensión

Empecemos, queridos pacientes y amigos, con la hipertensión. Está registrado el hecho de que la hipertensión ha cobrado más víctimas en los Estados Unidos que las que se han producido en la primera y segunda guerras mundiales juntas. ¿Cuál es el problema que tenemos que enfrentar con la hipertensión arterial o alta presión?

La presión está determinada por la elasticidad de nuestros vasos sanguíneos y por la fuerza con que trabaja nuestro corazón. Cuando éste tiene que impulsar la sangre a través de nuestros vasos que están muy duros y han perdido su elasticidad, trabaja con más fuerza. Es como cuando tomamos un globo pequeño y lo inflamamos con todas nuestras fuerzas hasta que nos ponemos colorados por la sangre que afluye a nuestro rostro. Ahora bien, cuando la presión está elevada, el corazón trabaja en forma extraordinaria y ésta se manifiesta en la pérdida de fuerza, en la pérdida de días.

Debemos entender cuándo está alta la presión. Tenemos una presión registrada como normal de 120/80. La primera cifra, la de 120, corresponde a la presión llamada sistólica, representa la del corazón. En cambio la de 80, llamada diastólica, representa la de las arterias. Cuando la presión diastólica se eleva por encima de 90, la presión está alta, e indica que las arterias no están controlando bien el paso de la sangre. Cuando la presión sistólica sobrepasa de los 140, la presión también está alta, e indica que el corazón se está esforzando demasiado para bombear la sangre.

Vayamos al elemento fundamental del cuerpo humano que es la célula. Debo decir que desde la punta del cabello, hasta el borde de la uña del pie, hay un común denominador en todos los órganos del cuerpo; ese denominador es la célula. Al hablar de la célula, debemos recordar que ésta tiene un núcleo. En esta estructura es donde se controlan todas las actividades del ser humano: respiración, movimiento, pensamiento, en fin, todo lo que el ser humano ejecuta. Te pregunto, querido lector y amigo, ¿cómo se alimenta la célula? ¿Sabes cómo se realiza

este proceso? Ellas reciben los nutrientes a través de la sangre. La sangre le lleva a la célula glucosa, proteínas, grasas y muchas materias primas para su buen funcionamiento.

Mi siguiente pregunta es: ¿Quién surte a las venas de alimento y materias primas? Es el estómago y el intestino, ¿verdad? La comida va al estómago y después al intestino, luego a la circulación y a través de ésta llega a la célula. Quiere decir que todo este proceso tiene tres fases: En la primera, el aumento va al sistema digestivo; en la segunda, pasa al sistema circulatorio; y en la tercera, llega a las células.

Sigamos con la siguiente pregunta: Si, como habíamos afirmado, la alta presión es una enfermedad que afecta a las arterias, ¿cómo afecta también a las células? Transforma el balance de las sustancias que introducen o que eliminan las células. La realidad es que tanto las arterias como otros órganos del cuerpo humano están constituidos por las células. Tenemos células en el cerebro, en el hígado, en los riñones, en los ojos y en todos los demás órganos. Entonces resulta evidente el hecho de que cuando se sufre de alta presión todos los órganos del cuerpo sienten sus efectos, todos ellos sufren las consecuencias, sobre todo los que tienen más circulación como los riñones, los ojos y el cerebro.

Permíteme continuar, querido amigo paciente, este diálogo con más preguntas. ¿Qué es lo que daña este sistema de la presión? Por muchos años se ha investigado este tema, y se ha encontrado que entre otros factores, la sal es uno de los grandes responsables o causantes de que padezcamos de hipertensión.

A continuación explicaré los efectos de la sal en el organismo y por qué afecta la presión sanguínea: La sal llega al estómago con la comida y pasa al intestino, luego penetra en la sangre, de la cual tiene que ser eliminada fuera del cuerpo. Pero el cuerpo tiene un delicado sistema que puede mantener una cantidad adecuada de sal dentro nosotros. Podemos imaginarnos cuando tenemos en nuestra refrigeradora dos hileras de espacios para doce huevos. ¿Qué pasa cuando en lugar de doce huevos colocamos catorce o quince? No podemos poner-

los allí sin el riesgo de que se rompan. Lo mismo ocurre con nuestro cuerpo. Este retiene una cantidad de sal que puede usar y tolerar. Todo lo que está en exceso debe expulsarse, pero muchas veces, parte de ese exceso queda en el cuerpo, y causa mucho daño. Entonces tienes que comprender que dejar un salero en la mesa es una grave falta de cortesía para el cuidado de tu cuerpo.

¿Qué pasa con tu organismo si ingieres mucha sal? Dañas el sistema delicado que regula la sal dentro de tu cuerpo, y llega el momento en que ese sistema deja de funcionar normalmente.

Los mecánicos nos pueden explicar la función del termostato de nuestro auto cuando este se calienta demasiado. El nos dirá que el termostato no está funcionando bien. El principio es el mismo. En nuestro cuerpo tenemos un regulador para la sal. Pero cuando la sal excede el nivel normal porque se ha ingerido más de lo que necesita nuestro cuerpo, llega un momento cuando el sistema regulador de la sal deja de funcionar en forma adecuada. Como consecuencia, se presenta la hipertensión con fatiga, decaimiento, falta de sueño, dolores de cabeza y hasta con un ataque al corazón o una hemorragia cerebral. Cuántos daños puede causar la hipertensión, y muchas veces no nos damos cuenta de que el principal factor que nos predispone es el exceso de sal.

La diabetes

Pasemos al segundo gran demoledor. Ya lo identificamos como la famosa diabetes. ¿Dónde afecta la diabetes? Esta enfermedad va a tener su acción demoledora también en las arterias pequeñas. Sabemos que para que entre el azúcar en el organismo se necesita la insulina. ¿Qué pasa cuando no hay insulina? el azúcar se eleva y cuando está por encima de 200 mg irrita nuestras arterias, éstas se debilitan y envejecen rápidamente. El alimento no puede llegar a la célula y cuando esta situación se produce, la célula sufre porque tiene que conseguir

alimento de sus propias estructuras y se consume a sí misma. Entonces ese es el problema que tenemos con la diabetes.

¿Cuál será uno de los agentes que está ocasionando que nuestra humanidad padezca de diabetes? En cierta oportunidad hablé de este tema en Puerto Rico y sostuve en la conferencia que el azúcar es un agente que predispone a la diabetes.

A la salida se me aproximó una persona y me dijo:

—¿Sabe usted? Yo como todos los días pan dulce y no padezco de diabetes. Visito a mi doctor con regularidad y mis exámenes siempre salen bien.

Después me enteré que este hombre tenía una panadería donde vendía pan dulce.

—Bueno le respondí, algunas personas tienen el cuerpo más fuerte. Usted sabe que Winston Churchill fumaba puro y llegó a vivir más de noventa años. Otras personas mucho antes desarrollaron cancer de pulmón. Sabemos que las personas varían en su textura física.

La arthritis

Consideremos en seguida el tercer gran demoledor: la arthritis. En cierta oportunidad fui llamado para atender a una persona que estaba enferma de arthritis reumatoide degenerativa. Cuando este cuadro se presenta en una persona joven, todas sus extremidades se le deforman. Es una de las enfermedades más terribles que el ser humano pueda padecer.

Al ver a la enferma me di cuenta que de todos los movimientos de cuerpo, sólo podía mover dos dedos: El pulgar y el índice de su mano derecha. ¿Cómo perdió todos sus movimientos y pudo conservar solo el de sus dos dedos? Para explicar este interesante caso, cuenta la señora que todo el día estaba sola y no tenía más compañía que su radio. Vi que ella podía prenderlo, cambiar de estación y apagarlo. El movimiento de esos dos dedos fue muy importante para esa dama desde el mismo comienzo de su enfermedad. Ella los usaba continuamente. Al examinarla, me enteré así que la única parte que podía mover del cuerpo eran esos dos dedos.

La reflexión a la que te invito, amigo paciente, es la siguiente: Si a una mujer con una enfermedad deformante de las articulaciones, el ejercicio pudo haberle ayudado para que esos dedos pudieran conservar su movimiento, ¿cuánta bendición dará el ejercicio a una persona sana?

Quiero decirte lo siguiente: La razón por la cual muchas personas padecen de artritis a una edad tan temprana es por la falta de ejercicio. Algunos hemos visto que hay personas que al caminar producen mucho ruido.

Tengo pacientes que me dicen que no quieren hacer ejercicio porque sus rodillas parecen una bicicleta oxidada que produce mucho ruido cuando se pone a correr. Y ellos han tomado medicamentos, se han puesto bajo tratamiento médico, y creen que eso los va a componer. Los he puesto a hacer ejercicios y fácilmente he podido anticipar el resultado de que el ruido desaparece en la mayoría de los casos. Cuando una persona se dobla y hace cualquier movimiento, “truenan la rodilla”, u otras partes del cuerpo, quiere decir que tiene que hacer más ejercicio. Tomemos el ejemplo de la puerta que se abre y rechinan sus bisagras porque no se la usa mucho. Pero cuando se la usa todo el tiempo no produce ruido.

Volvamos a la diabetes

No pasaron ni dos meses de este diálogo cuando me encontré con esta misma persona que le gustaba comer pan dulce y decía que no le pasaba nada. La note con el rostro muy preocupado. Había ido donde un médico y le había encontrado azúcar en la orina. Ahora si estaba muy alarmado porque le había comenzado la molestia de la diabetes.

Entonces le aconsejé que tratara de advertir a sus familiares del riesgo de consumir mucha azúcar, pues podrían estar desarrollando diabetes.

¿Cómo el exceso de azúcar produce diabetes? Permíteme una pregunta adicional antes de considerar la respuesta. ¿Qué pasa con los niños al día siguiente de la fiesta de *Halloween*? o día de los muertos. Las maestras de escuela son muy

conscientes de este problema. Los niños están muy inquietos, insoportables. Por el exceso de dulce que tienen en su organismo se vuelven hiperactivos. Entonces, si este es el efecto en un niño, ¿cuánto mayor estrago podrá causar en el adulto? En realidad, el exceso de azúcar descontrola el funcionamiento del cuerpo humano.

¿Qué es lo que sucede con el exceso de azúcar? Cuando el ser humano coloca una cantidad de azúcar en el cuerpo, es como si estuviera dando un puñetazo al páncreas. Tal como el boxeador golpea en el abdomen a su rival, en la misma forma se castiga al páncreas con el exceso del azúcar. Luego llega un momento en el que el páncreas deja de funcionar.

El maltrato que damos al páncreas es lo mismo que cuando un niño se empeña en inflar un globo y luego le da golpes hasta que finalmente el globo estalla. En forma similar, los golpes al páncreas vienen en forma de un refresco, un postre, un helado: azúcar tras azúcar hasta que el páncreas deja de trabajar. ¿Dónde afecta la diabetes? En las arterias. Su agente, el azúcar. Debemos tener mucho cuidado con el azúcar que ponemos en la mesa.

Volvamos a la artritis

La artritis es una enfermedad que se manifiesta cuando las capas del tejido elástico que cubren las articulaciones, las conyunturas de nuestro cuerpo, o “bisagras” de nuestro organismo, se deforman y pierden su elasticidad. ¿A qué se debe este endurecimiento? A que no se las estira.

Cuando tenemos una articulación y no la movemos continuamente, su cubierta se endurece, porque no se la mueve. Cuando tenemos un elástico y no lo estiramos continuamente ¿qué pasa? Se endurece. Cuando queremos estirarlo después de un tiempo, se rompe. Igualmente debemos aplicar estas ilustraciones objetivas al funcionamiento de nuestras extremidades. Entonces, para prevenir la artritis, tenemos que hacer ejercicio.

Volvamos a los tres grandes demoledores

En resumen, los tres grandes demoledores de la salud son: la hipertensión, la diabetes y la artritis.

La mejor forma de alejar la presión alta de nuestra vida, es controlando la sal que ingerimos. Los alimentos que tienen más sal son el queso, las aceitunas, las salsas, los alimentos enlatados y las carnes embutidas. Hay una cantidad mayor de sal en los alimentos enlatados debido a su propiedad de conservar los alimentos. Si queremos controlar la sal en nuestro cuerpo debemos evitar los alimentos enlatados, sean verduras, sopas u otros alimentos. Si no podemos conseguir los alimentos frescos, podemos recurrir a los alimentos congelados.

Las salsas también contienen cantidad excesiva de sal para conservarlas mejor. Por lo tanto, la sal no debe estar en nuestras mesas. Pensemos que es una descortesía para nuestra salud y la de nuestros familiares dejar el salero en la mesa. Si queremos alejar la alta presión de nuestros hogares, guardaremos el salero en un lugar donde no lo podamos usar.

Repasemos el segundo demoledor que es la diabetes. La razón principal de la diabetes es la cantidad elevada de azúcar que se introduce continuamente en nuestro organismo. En cierta oportunidad cuando estaba en Nueva York, tuve un problema. Los pacientes dejaban todos los días galletas y chocolates cerca del lugar donde escriben los médicos. Había mucha tentación de tomar una galleta, pues no tenía mucho tiempo para comer. Estaba muy preocupado porque todo el mundo lo hacía, y también yo caí en la tentación.

Entonces llamé a una de las enfermeras inteligentes y serviciales, como ellas suelen ser, y le pregunté:

—¿Qué puedo hacer para no desarrollar el hábito de comer cosas dulces y poder dominarme?

En seguida me dio un consejo muy sabio:

—Cada vez que usted coma una galleta o un dulce, **piense que se está comiendo un poco de diabetes.**

Cuando tú, amigo lector, enfrentes esa misma tentación, piensa que estás comiendo un poco de diabetes. No olvidemos,

pues el consejo de evitar en todo lo posible el azúcar que ingerimos.

Finalmente, el ejercicio es importante. He visto que algunas personas se entusiasman con el ejercicio. Otros han hecho del ejercicio un trabajo. Pero el ejercicio debe ser sin tensión, debe ser una recreación. No es que uno se fije un plan de actividades con un horario rígido, vaya desesperado a realizar el ejercicio y cumpla lo que tiene que hacer, entre en la casa, salga de nuevo para ejecutar otro trabajo, etc. El ejercicio tiene que ser una actividad relajada, y aliviadora, en la cual uno sienta que se está recreando.

¿Cuál es el horario más adecuado para realizar ejercicios? A la salida y a la puesta del sol son las mejores horas para caminar, para realizar ejercicios, porque la temperatura es agradable. El ser humano está en una condición favorable para poder pensar y disfrutar el momento. El amanecer y el atardecer son las horas ideales para ello.

Un error muy frecuente es que las personas salgan a correr por los lugares donde pasan vehículos. Se las puede ver correr en las calles bien transitadas. Esto no es recomendable, ¿por qué? Porque en esas áreas, el porcentaje de monóxido de carbono y de otros gases tóxicos es muy elevado. Aunque esta persona está beneficiando algo a su cuerpo, está respirando aire malo, contaminado. Cuando queramos salir a correr, hagámoslo en algún parque o escuela del vecindario, o si podemos, en una zona rural.

La buena vejez

¡Qué hermoso es que el hombre llegue a la edad madura libre de diabetes, alta presión, o artritis! Pero la buena salud no es un simple producto de la casualidad o del azar. En el banco de la buena salud se ahorra todos los días. El secreto de una buena salud es el desarrollo de los buenos hábitos. La salud es el producto de la disciplina y del deseo ferviente de conservar nuestro cuerpo como una ofrenda viva, santa y agradable a Dios.

Querido lector, si gozas de salud, consévala. Cuida que tu sangre no se exceda de sal ni de azúcar. El centro más importante de la salud no esta en las boticas ni en las farmacias. El laboratorio principal de la salud está en la cocina, donde la madre puede controlar sabiamente la sal que consume la familia o el azúcar que pone en los postres o en los jugos.

El 80% de las personas mayores de sesenta años sufren de artritis. Pero el 20% no padece este terrible mal. ¿No quieres estar en este grupo privilegiado del 20% que llega a una buena vejez, sin los males generalizados de esta edad? Hay gente que pasa los ochenta años y es activa, dinámica y lúcida mentalmente. Dios desea que gocemos de larga vida. El nos dice: “Os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional”.¹ “Escoge, pues, la vida para que vivas tú y tu descendencia; amando a Jehová tu Dios, atendiendo a su voz, y siguiéndolo a él; porque él es vida para ti, y prolongación de tus días”.²

Reflexión e invitación

Mi ruego a Dios es que te siga bendiciendo con salud y que goces de la vida hasta una buena vejez en esta tierra que el Señor nuestro Dios nos da.

Referencias

¹Romanos 12: 1.

²Deuteronomio 29: 19-20.

MEJOR SALUD - MÁS PREVENCIÓN

***Diabetes* - Controlar el consumo de azúcar**

***Presión alta* - Controlar el consumo de sal**

***Artritis* - Hacer ejercicios**

“Más vale prevenir que curar”.

El Dios a quien tú continuamente sirves

No hay mejor lugar para ti que aquel donde puedas sentarte a los pies de Jesús y escuchar su voz:

“No temas yo estoy contigo todos los días hasta el fin del mundo”.

Invitación

Hoy quiero invitarte a que te sientes a los pies de Jesús y permitas que su Santo Espíritu te lleve a la fuente del verdadero conocimiento. ¿Tienes paz en el santuario de tu cuerpo? ¿Recuerdas quién te dio la luz de la verdad que alumbró tu sendero, cuando andabas por el camino de la ignorancia? Tú la abrazaste y ella te dio paz. ¡Tu Dios es poderoso para darte paz todos los días de tu vida! ¿Recuerdas quién fortaleció tu mente en tus momentos de mayor desánimo? ¿Quién, cuando la tristeza te afligía, te dio el gozo de vivir? ¿Quién, en el hambre desesperante, te dio pan lleno de vitaminas? ¿Quién, en la enfermedad destructora, curó tu gran mal? Los problemas y las enfermedades no debilitan la fe y la esperanza de los hijos de Dios.

El ejemplo de Daniel

Daniel, primer ministro del gran imperio Medopersa, en el siglo VI a.C., fue sentenciado a muerte por confiar en nuestro Dios. Desde muy joven conoció la verdad y ésta le ayudó a llegar a ser el administrador más hábil y el consejero más respetado del imperio más poderoso de sus días, durante más de 60 años. Cuando era adolescente se le sirvió los platos más tentadores al paladar, pero él pidió legumbres y frutas en vez de carne, y agua pura en lugar de vino. Había tornado la decisión de no contaminar el santuario de su cuerpo.

¿Quién gobierna tu apetito?

Cuando te sientas a comer, ¿lo haces respetando tu cuerpo como el templo del Espíritu Santo? El maligno sabe que puede debilitar y ensuciar tu cuerpo si dejas entrar alimentos con mucha grasa o con mucha azúcar. La carne tiene mucha grasa, las bebidas gaseosas tienen mucha azúcar.

Si Satanás entra en tu cuerpo, que es tu santuario, cambia el pan de trigo de la proposición por el pan con manteca de cerdo, quita el agua pura, que limpia tu cuerpo, y deja entrar cerveza y licor.

Volviendo al caso de Daniel

Daniel desde muy joven conoció la verdad y cuando era estudiante en la Universidad de Babilonia, tenía el conocimiento más avanzado entre todos sus compañeros. Recibió el premio *Summa Cum Laude* de las manos del mismo rey del Imperio.

Pasaron los años y llegó a ser el tercero en el reino de Babilonia, era considerado como uno de los más grandes sabios de su tiempo. Cuando los medopersas, enemigos del Imperio de Babilonia, tomaron la gran ciudad de Babilonia, mataron al rey, a sus príncipes, y aun a sus gobernadores, pero respetaron a Daniel y preservaron su vida porque lo conocían como el gran administrador y el gran sabio.

En el nuevo imperio, Daniel, por su conocimiento y fidelidad, fue puesto como uno de los principales administradores y el rey Darío lo nombró jefe de los príncipes.

Esta situación despertó los celos de los príncipes que se sentían humillados al tener un jefe que no fuera de la sangre real. Entonces tramaron un plan para afligir y matar a Daniel. Prepararon una ley que obligaba a todos los habitantes del Imperio que por 30 días debían orar y adorar al rey Darío, y el que no lo hiciera que fuera despedazado en el foso de los leones.

En aquellos tiempos había muchos dioses y cada pueblo tenía sus deidades nacionales: de los fenicios, babilonios, persas, y en la capital, dentro del palacio mismo, había personas

que adoraban a diferentes dioses y cada uno pensaba que tenía la mejor divinidad. Todos sabían que Daniel tenía un Dios muy poderoso, pero los príncipes estaban seguros de que no lo podría librar.

Presentaron los príncipes y gobernadores la ley ante el rey. Sus argumentos lo convencieron: Esta ley demostraría la fidelidad y la adulación incondicionales de sus príncipes, de sus administradores, de sus sabios y de todo su pueblo. Por 30 días, todos dejarían de tener rivalidad por quién era el dios más poderoso. El rey firmó la ley y puso su sello.

El secreto de la sabiduría de Daniel

Daniel desde muy pequeño había gozado en el santuario de su propio ser la presencia del gran “Dios Jehová”. Ahora, muchas décadas después, su Señor era más precioso que su vida y que todo lo que tenía. Su comunión con Dios era el secreto de su sabiduría, de su salud, de su paz y no la abandonaría por nada de este mundo. Fue observado orando al Dios que creo el universo y lo sentenciaron a ser despedazado por hambrientos leones.

Para el rey Darío, Daniel era más valioso que muchos de sus administradores y estaba convencido de que no había otro en quien pudiera confiar más. Como la autoridad suprema del Imperio, el rey Darío dejó sus negocios para ver como podía librar a Daniel de la muerte.

La Constitución medopersa no permitía que una ley sellada por el rey fuera cambiada. El rey buscó una enmienda en la Constitución y dialogó directamente con la corte suprema. Buscó una ley que pudiera librarlo y presentó el caso a los más hábiles concedores de leyes del reino, pero todo fue en vano.

La hora de la sentencia había llegado y los príncipes recordaron al rey lo que decía la Constitución. Con mucho pesar ratificó la sentencia y se despidió de él con estas palabras: “Daniel, el Dios tuyo a quien tu continuamente sirves, él te libre”.

La noticia era la más triste y la más importante del día, el mismo rey había luchado para librarlo y no había podido hacerlo.

Daniel caminaba por la ciudad escoltado al lugar del castigo más angustiante y doloroso.

Por su mente pasaban sus años de servicio y comunión con Dios; el había sido “muy amado” como el ángel Gabriel le había dicho y, con toda su confianza puesta en el Todopoderoso y con la paz de un hijo de Dios, fue hasta la entrada del lugar del gran tormento.

Un paréntesis entre nosotros

Cuando nuestros familiares y vecinos que conocen nuestras enfermedades y problemas nos dicen:

¿No vas a la iglesia?
 ¿No estás orando todo el tiempo?
 ¿No dejas de cantar a él todos los días?
 ¿No dejas de llevar tus ofrendas?
 “¡El Dios que tú adoras, El te libre!”.
 Cada día tienes leones que enfrentar:
 el león de la enfermedad del cáncer,
 el león de la pérdida de un ser querido,
 el león de la pérdida del trabajo,
 el león de la frustración.

Al enfrentar a estos leones, ¿o te desesperas, o la paz del cielo te acompaña!

Daniel en el foso de los leones

Daniel, el primer ministro del Imperio, va ser echado en el foso; por su mente pasan recuerdos de su hogar, del reino del Babilonia, la despedida del rey. El santuario de su cuerpo que había cuidado desde niño ¡sería despedazado por los leones! estaba dispuesto a cumplir la voluntad del Todopoderoso.

Sin prestar oposición, fue lanzado en el foso, no hubo insultos ni forcejeos. El rey, el pueblo, los príncipes y los sabios

pensaron que ese sería el último día para Daniel, pero para el Dios de la Biblia llegaría a ser el primero de un gran testimonio.

Creían haber visto la hora más oscura de Daniel, pero fue la más brillante, pues el Creador de la luz estaba con él. Pensaban que iban a escuchar los gritos de angustia, pero el Príncipe de Paz conversaba con él.

Los terribles leones estaban hambrientos y despedazaban con furia a cualquier persona o animal. Además, por estar encerrados eran más feroces. Pero al ver al siervo de Dios y a su ángel, dejaron su actitud hostil.

Los príncipes contentos y seguros de no volver a ver a Daniel, querían alegrar al rey, le trajeron su comida favorita, pero él no la comió.

La música y su entretenimiento favorito fueron puestos a su disposición, pero no los aceptó.

Querido paciente y amigo, el mundo aprecia y considera como muy preciosa la amistad de un hijo de Dios.

El rey no pudo dormir, había grandes e importantes decisiones que tomar en su reino, pero le preocupaba más la suerte de Daniel, pues por un momento de vanagloria había sentenciado a muerte a su mejor administrador.

La fe de Darío

La fe y la esperanza en el Dios de los cielos, el Dios de Daniel, empezó a germinar en el corazón del gran rey y no podía dormir pensando: ¿Protegerá su Dios a Daniel? Era muy de mañana, se levantó, fue al foso, y con voz triste llamó: “Daniel, siervo del Dios viviente, EL DIOS A QUIEN TU CONTINUAMENTE SIRVES, ¿te ha podido librar?”²

¿Respondería Daniel?

Se escuchó una voz clara y amable: “Oh, rey, vive para siempre, el DIOS MIO envió su ángel, el cual cerró la boca de los leones, para que no me hiciesen mal”.³

El rey se alegró en gran manera, y mandó sacar a Daniel del foso y no tenía ninguna herida.

¿Dónde está tu Dios?

Querido lector, si estás en un momento de gran aflicción, de difícil prueba, de dolorosa enfermedad y tus familiares, amigos y vecinos te atormentan diciéndote: “¿Dónde está tu Dios? Nosotros hacemos lo que tú dices que no se debe hacer y estamos mejor que tú”.

Levanta tus ojos al cielo da gracias a Dios pues tu redención está cerca.

El que libró a Daniel, es también poderoso para librarte. A sus hijos él los libró ayer, los libra hoy, los libraré por los siglos y te libraré a ti.

Si eres fiel como Daniel

Recuerda que,

*Si eres fiel en tus días de gran prueba
al santuario de tu cuerpo,
el Padre Eterno lo llenará de vida.
En tus horas de agonía,
a tu convulsionada mente,
Jesús, el Príncipe de Paz, le dará descanso.
Y en tus noches de mayor tristeza,
a tu espíritu desfalleciente,
el Santo Espíritu le dará consuelo.*

Referencias

¹Paráfrasis de Jos. 1:9 y Mat. 28: 20.

²Dan. 6: 16.

³Dan. 6: 22.

🎯 ¡Cómo rejuvenecer!

Juventud, divino tesoro, ¡ya te vas para no volver!“¹ Si tu rostro ha perdido su brillo y ni quieres sentir más vida, si tus fuerzas están decayendo y quieres tener más fuerza, si tus ideas y tu creatividad han disminuido y quieres más capacidad y vigor intelectual, este mensaje es para ti, porque tienes el gran deseo de rejuvenecer.

¿Cuántos años te interesaría rejuvenecer? ¿Unos dos, tres o cuatro años? Puedo hablarte con confianza de cómo rejuvenecer cinco años y puedo darte los secretos con toda garantía. Como dicen en inglés “guaranted or your money back” (garantizado o te devuelvo tu dinero).

Estos secretos sirven también si estás enfermo o sufres de una dolencia, pues te ayudarán a sentirte mejor.

Las partes vitales del cuerpo humano

¿Dónde están los secretos para rejuvenecer? Cobra ánimo y descubre la jornada de rejuvenecimiento.

El motor del cuerpo humano. Voy a presentarte a un Señor que es el responsable de distribuir las sustancias que dan salud y juventud a tu cuerpo. Su nombre es “corazón” en español; heart, en inglés. Es el órgano vital más importante. Es el motor del cuerpo humano. Cualquier mecánico o persona a quien le guste observar el funcionamiento de su auto sabe que sin motor, o con un motor seriamente dañado, el vehículo no trabaja.

¿Cuántas válvulas tiene el motor de tu auto? ¿Cuatro, seis, ocho? El motor de tu cuerpo, el corazón, tiene cuatro válvulas: pulmonar, tricúspide, mitral y aórtica. Este señor, que es un gran motor, es el responsable de llevar las sustancias bioquímicas necesarias para el funcionamiento de nuestro cuerpo, especialmente el cerebro, el hígado, los pulmones, los riñones, los ojos.

El corazón mismo se nutre por las arterias coronarias. Si

no cuidamos este motor, un día no muy lejano, va a fallar, pero antes te llamará la atención, porque al igual que el motor de tu carro, el corazón te dará señales de advertencia.

¿Qué señales da un motor antes de dejar de funcionar? Empieza a derramar aceite, baja la presión, emite sonidos raros. Igualmente nuestro cuerpo presentará cansancio, dolor de pecho, trastornos en la presión. Si un coágulo obstruye una arteria coronaria, deja de funcionar una parte del corazón y se produce un infarto. Si el infarto no es fatal, el corazón sigue funcionando, pero dando señales de alarma de que algo está fallando.

El carburador del cuerpo humano. Otro órgano vital es el pulmón, y podemos hablar de los pulmones, pues éstos son dos señores muy importantes. Si el corazón es el motor, los pulmones son el carburador del cuerpo. El carburador es el que absorbe el aire para que haya combustión de la gasolina; igualmente los pulmones absorben el aire y permiten que el oxígeno se introduzca en nuestro organismo para que se produzcan las reacciones bioquímicas más importantes de la célula. Estos carburadores que son nuestros pulmones, se pueden obstruir con el tiempo.

Un colega que es patólogo en la ciudad de Los Angeles, se ocupa en identificar los cuerpos sin vida. En cierta ocasión, dijo:

“Cuando examino a una persona que ha muerto, y no se sabe de dónde es, si sus pulmones están negros se que es de Los Angeles o de una gran metrópoli; pero si están rosados, es del campo, o de algún pueblo pequeño”.

Cuidados del motor y del carburador del cuerpo humano. El corazón, nuestro motor, se daña y envejece fácilmente cuando no le damos un buen mantenimiento. Nuestros pulmones, que son nuestro carburador, se congestionan y obstruyen con el aire contaminado, el humo del cigarrillo y las infecciones frecuentes.

Por lo tanto, vale la pena que te detengas, amigo lector, y consideres cuidadosamente cómo darle un buen cuidado y man-

tenimiento a tu motor y a tu carburador, pues para ellos no hay repuestos originales. Recuerda que los trasplantes, son tejidos de otras personas y los órganos artificiales no son hechos con tejidos humanos.

Los tres secretos para el rejuvenecimiento

Si realmente deseas rejuvenecer, te invito a descubrir los tres secretos más importantes: **buena alimentación, descanso adecuado y ejercicio inteligente**. ¿Cuál de los tres es el más importante? Mientras asistía a un seminario en la Universidad de Harvard, en Boston, aprendí una de las lecciones más grandes de mi vida: la importancia de establecer el orden, las prioridades, y clasificar apropiadamente las cosas. La vida de muchos seres humanos no están bien organizadas porque los conceptos en su mentes no están bien ordenados. Aunque parezca simple decidir cuál de los tres secretos para rejuvenecer es el más importante, hay que considerarlos con mucho cuidado.

Estos tres secretos deben tomarse en cuenta en el siguiente orden de importancia:

BUENA ALIMENTACION

DESCANSO ADECUADO

Ejercicio inteligente

LA BUENA ALIMENTACION

Hablemos, en primer lugar, de la alimentación. ¿Cómo empieza un buen día? Un buen desayuno es una comida completa.

Suelo preguntar a mis pacientes:

—¿Tomaste hoy un buen desayuno?

—Sí, doctor —me contesta alguno.

—¿Qué desayunaste?

—Un “donut” (rosca) con café.

Otro paciente me dice:

—Me tomé un vaso de leche con un pan tostado.

—Y ¿tú qué tomas de desayuno todos los días?

—pregunto a otro paciente.

—Un vaso de “chocomilk” con un huevo.

¿Serán éstos buenos desayunos? Evidentemente, no. Un buen desayuno es una comida completa. Antes del desayuno hay que procurar que el estómago esté en las mejores condiciones posibles para recibir los alimentos. Si a una persona le fuera posible introducir el dedo en el estómago a través de una ventana abierta, por un tiempo prolongado, éste se le irritaría. ¿Por qué? La razón es que los ácidos gástricos se han acumulado en el estómago especialmente durante la noche. Entonces, cuando una persona se levanta temprano y toma jugo de naranja en ayunas, lo que esta haciendo es añadir ácido al ácido gástrico y no sería extraño, entonces, que sienta cierta molestia, y hasta dolor. Este hábito puede desarrollar una gastritis que puede convertirse en una úlcera.

La mejor bebida en ayunas es el agua pura ¿Qué efectos tiene el agua? Va a diluir el ácido gástrico. Podemos señalar por lo menos cinco bendiciones para el que toma dos vasos de agua en la mañana, tan pronto como se levanta. Es recomendable escribir estas bendiciones en carteles especiales y colocarlos en lugares apropiados de la casa.

La primera bendición es que el agua *limpia las secreciones viscosas de la garganta*. Esta recomendación la usan los especialistas en vías respiratorias. La forma más efectiva para disolver las flemas es tomando esos dos vasos de agua tibia que nos da una voz clara y sin interferencias.

La segunda gran bendición es que el agua que tomamos en la madrugada, *diluye el ácido del estómago y nos previene de la gastritis*.

La tercera bendición es que el agua es el *laxante natural por excelencia en nuestro sistema digestivo*. Los que sufren de estreñimiento y usan ciertos laxantes como leche de magnesia, “chocolates Exlax”, y otros por el estilo, tal vez ignoran ese valor de estimulador de movimientos intestinales que tiene el agua.

Una persona que padece de estreñimiento tiene más probabilidades de padecer hemorroides y diverticulitis. Este riesgo se evita tomando agua.

La cuarta bendición es que lava la sangre. Cuando uno toma agua, ésta pasa del intestino a la sangre y de ésta al riñón estimulando así una mejor filtración.

La quinta bendición del agua en ayunas es que hace menos viscosas las secreciones de los senos de la nariz y de los bronquios. Cuando una persona sufre de bronquitis y se acumula flema en los pulmones, el agua ayuda a disolver las flemas duras y viscosas, volviéndolas líquidas de modo que se facilita su expulsión.

Los dos vasos de agua en la mañana, inmediatamente después de levantarse, de preferencia tibia, constituye una de las más grandes y seguras bendiciones para la salud.

Después del agua, hablemos de las bendiciones de un buen desayuno. Un buen día empieza con un buen desayuno. En primer lugar, los cereales por excelencia son la avena, la quinua, el maíz y el trigo. A los que prefieren los “cereales de caja” debo advertirles que son de segunda clase, pues están procesados industrialmente y preparados con predominante criterio comercial. En cambio, los cereales que las mamás preparan en la casa, son cereales de primera clase. La mejor comida es la que se prepara en la casa.

¿Qué hay en cuanto a la granola como base o alimento principal del desayuno? ¿Has oído acerca de ella, o la has usado alguna vez? La granola es una combinación de cereales con almendras, nueces y frutas secas. Todos estos ingredientes se los hornea y sale un producto fácil de mezclar con leche. La granola fue elaborada por los misioneros norteamericanos que salían a diferentes partes del mundo y querían asegurarse de un alimento completo y balanceado. Es un producto muy bueno por ser alimento integral. Pero el comer granola todos los días es como servirse solo ensalada de frutas todos los días. Está bien comer una o dos veces por semana granola, pero no está bien tomarla como “nuestro caballo de pelea”, el cual debe ser más bien la avena, la polenta, el maíz, el trigo, etc. Con el cereal

debe tomarse un vaso pequeño de leche que contenga seis onzas aproximadamente. Es recomendable que la leche sea de soya, arroz u otro producto no animal.

Para completar un buen desayuno, es importante añadir un plato de comida. Cuando llego por la noche a mi hogar, y tengo un plato de arroz con garbanzos, ensalada de verduras, tacos con frijoles y papas con lentejas, lo guardo en la nevera o refrigeradora para la mañana siguiente. Al otro día, cuando tomo el desayuno, esa comida es la que da solidez a mi primer alimento del día. A veces se trata de cuatro tacos de frijoles y otros platos hispanos favoritos. No me olvido de la fuente de vitaminas para el día que no debe faltar en el desayuno: una fruta fresca.

Un desayuno completo asegura a la persona un buen día de trabajo. La persona que quiere tener un buen día, debe llenar su “tanque” de buenos alimentos como lo hace con su auto el que va a viajar: lo llena de gasolina.

Un trabajo fuerte exige fuerzas y vigor al cuerpo. Ese vigor se recibe con un buen desayuno. Hay días en los cuales, por razones de emergencia, tengo que trabajar sin interrupción hasta las cuatro de la tarde. Entonces, alguno de los pacientes de la clínica me recuerda:

—Tiene que ir a comer, doctor. Debe tener mucha hambre. Si le parece, puedo traerle una soda con galletas.

—No, muchas gracias —es mi respuesta—; me siento bien, pues tomé un buen desayuno.

Puedo afrontar bien las emergencias del día cuando tengo bien cargado mi “tanque de combustible”. Cuando comemos la comida principal muy tarde antes de dormir, es como llenar el tanque de gasolina con el auto prendido y luego dejarlo estacionado toda la noche. Eso es lo que hacemos, con la diferencia de que el auto espera el día siguiente para usar el combustible, mientras que el estómago digiere la comida muy lenta y pesadamente durante la noche.

Reflexionemos cuán importante es la hora de la comida principal, considerando lo siguiente: A los quince minutos de haber tomado un buen desayuno, estoy con mi mente clara y mi

trabajo óptimo; en cambio, no ocurre así con la comida de la tarde o de la noche ¿Por qué existe esa diferencia?

Permíteme, amigo lector, explicarte con una ilustración muy sencilla, pero real. En la mañana el organismo humano dispone, para realizar el trabajo del estómago como veinte peones listos, mientras que en la tarde existen sólo como diez peones, y en la noche se reducen aún más: Existen sólo como cinco peones. Este hecho se debe a la cantidad de enzimas gástricas que están disponibles para la gran tarea de la digestión.

Cuando Dios diseñó el cuerpo humano, lo hizo con un funcionamiento fisiológico que se puede ilustrar en la siguiente forma:

20 peones		
mañana	10 peones	
	tarde	5 peones
		noche

De acuerdo con esta línea que podría representar la secreción de jugo gástrico durante el día, se nota que la máxima producción ocurre en la madrugada, más o menos entre las 4 y las 8 de la mañana; declina bastante para el mediodía, tiempo cuando la secreción alcanza sólo a la mitad de la anterior. La producción es mucho menor por la noche. Por esta razón la digestión del mediodía o de la tarde o la noche, cuentan con menos peones y se sienta la sensación de pesadez o agotamiento, pero en la mañana no se produce normalmente tal pesadez por la ayuda de una mayor cantidad de peones que representan la mayor producción de ácidos gástricos y sustancias digestivas.

En la mañana se da el tiempo ideal para la digestión de la comida principal del día. Si una persona ha sido ascendida de posición, o ha sido nombrada supervisora general de la compañía donde trabaja y no ha tomado un buen desayuno, ese día no ha sido completamente un buen día, pues un buen día empieza con un buen desayuno.

Pasemos a considerar el almuerzo. Podemos arreglar nuestra segunda comida sólida del día en función de nuestro plan de trabajo. Si la persona se queda en casa, y es posible almorzar al mediodía, hágalo. Entre el desayuno y el almuerzo debe haber un intervalo mínimo de cinco horas. Si la persona tiene que trabajar fuera de su casa, y al mediodía tiene tiempo sólo para un refrigerio, tome su segunda comida importante por la tarde, pero no más allá de las 6 de la tarde.

Entonces, una buena alimentación consiste en un buen desayuno con frutas, un buen almuerzo, y cena liviana, temprano.

Siguiendo este primer gran secreto nos aseguramos unos dos o más años de rejuvenecimiento.

DESCANSO ADECUADO

El segundo secreto importante es el descanso adecuado. No hace mucho, la doctora Warren, dama ilustre y profesora de Pediatría en la Universidad de Los Angeles (UCLA) me preguntó:

—¿Qué proyecto estás desarrollando ahora?

—Estoy en un proyecto de rejuvenecimiento —le contesté

—¿En qué consiste tu proyecto? —me volvió a decir.

Le expliqué que estaba tratando de probar en mi persona un programa de rejuvenecimiento. También le hice notar mi preocupación por la forma como algunos médicos relativamente jóvenes fallan en este aspecto, cargándose de mucha tensión.

La razón fundamental para este acortamiento de vida es la falta de suficiente descanso. Este mismo fenómeno se nota entre los ejecutivos de las empresas. Estas personas tienen una buena alimentación, pero no descansan lo suficiente. Por esta razón se les acorta la vida y fallecen prematuramente.

La Dra. Warren me dio un valioso comentario: “Un buen descanso protege al cuerpo de los efectos dañinos de la tensión”.

El acostarse a las 11 o 12 de la noche, o peor aún si es más tarde, simplemente por no renunciar a los programas des-

veladores de la televisión, o a las conversaciones con familiares y amigos, no permite recuperar las energías que sólo proporciona el sueño.

Muchas personas en los Estados Unidos viajan de este a oeste, o de una ciudad a otra llegan a las 3 ó 4 de la mañana y duermen muy poco porque durante el día tienen que atender asuntos de negocios. Como físicamente están rendidos, se toman su taza de café, y reciben una engañosa dosis de ánimo para el afán del día. Una nueva sensación de decaimiento los hace buscar otra taza de café, y así el motor se ensucia, empieza a perder fuerza y se dañan las válvulas, hasta que un día deja de trabajar. La mejor hora para dormir es antes de las 10 de la noche. De preferencia, las 10 de la noche. Notemos qué calificación tenemos en nuestros hábitos de dormir, según el siguiente cuadro de evaluación, cuya nota óptima es 10:

El que duerme a las 10 p.m. tiene 10 de nota.

El que duerme a las 11 p.m. tiene 5.5 de nota.

El que duerme más tarde que las 11 p.m. esta desaprobado.

¿Y los niños? me dirá algún padre que esta pensando en sus hijos.

Los niños, contestaré, deben ir a dormir entre las 8 y las 9 de la noche. No más tarde.

Hay un bono especial para el que se levanta con la salida del sol. Este es un tónico natural del cuerpo que se produce cuando sale el sol, que predispone nuestra mente y nuestro cuerpo positivamente. Por lo tanto, trataremos de levantarnos alrededor de las 6 de la mañana, cuando está empezando a salir el sol. Esta es una parte importante de nuestro programa de rejuvenecimiento.

El ejercicio inteligente

El tercer secreto es el ejercicio inteligente. Una buena alimentación mantiene el buen funcionamiento de nuestros órganos vitales; el descanso adecuado carga de energía nuestra batería cerebral y relaja nuestros músculos; el ejercicio inteli-

gente relaja nuestro cerebro y mantiene fuertes y sanos nuestros músculos, ligamentos y huesos.

Nunca podrás comprender todas las bendiciones del ejercicio mientras no lo hagas. El ejercicio te protege de envejecer prematuramente y te ayuda a evitar el uso prematuro de un bastón o de una silla de ruedas. El ejercicio activa tus órganos vitales y los pone a trabajar efectivamente, calibra el corazón para que trabaje a una velocidad más lenta y menos forzada; aumenta la capacidad del pulmón para dar oxígeno a tu sangre y limpiarla del bióxido de carbono; mejora la capacidad del cerebro para recordar información; hay vasos tan delgados como un cabello que irrigan el área de la memoria: el ejercicio aumenta la circulación de estas áreas.

Para rejuvenecer tienes que hacer ejercicio por lo menos cuatro veces por semana, preferiblemente temprano por la mañana, o por la tarde, mientras se oculta el sol. Correr es el ejercicio ideal de los jóvenes y caminar es el ejercicio ideal de los adultos mayores y los ancianos.

No conviene correr ni caminar donde hay mucho tránsito de vehículos de motor o donde el suelo está mal nivelado. Cuando hacemos ejercicio debemos vestir ropa de acuerdo con el clima.

El ejercicio debe hacerse como una recreación, con el fin de relajar nuestro cerebro. El que hace mucho ejercicio en el trabajo no recibe toda la bendición del mismo.

A una paciente que pesaba más de doscientas libras (90 Kg.), le recordé que hiciera ejercicio. Su respuesta fue: "Qué más ejercicio necesito, si camino más de 15 km por día?" Ella vendía joyas de casa en casa y no tenía automóvil, pero caminaba con la tensión de si le comprarían, o si lograría recibir lo que le debían. Esta clase de ejercicio no le ayudaba a controlar su peso ni relajar su tensión.

El ejercicio que rejuvenece está ligado con la recreación. Si observamos cómo caminan o corren los venados o los caballos, veremos que no lo hacen por obligación, sino por el gusto de hacerlo.

El ejercicio es indispensable para el rejuvenecimiento. Si lo practicamos le ganamos por lo menos un año a nuestra edad y nos veremos no solamente jóvenes externamente, sino también internamente. El ejercicio nos mantiene ágiles y jóvenes. No debemos poner excusas para no practicarlo, sino debemos empezar hoy mismo a establecer un programa adecuado de ejercicios.

La decisión de rejuvenecer

¿Estás decidido a rejuvenecer? Ahora ya sabes los secretos de cómo rejuvenecer. Ya sabes que una buena alimentación empieza con un buen desayuno. En una alimentación completa no faltan ni las frutas, ni las verduras. Debemos comer por lo menos dos frutas y tres verduras por día. ¿Cuál es la ensalada ideal? Es la combinación del tomate, la zanahoria y la lechuga. Esta ensalada contiene una fibra fina, fácil de digerir.

No uses las sodas o bebidas gaseosas que algunos llaman “the choice of the new generation” (el refresco elegido de la nueva generación). La Pepsi-Cola o la Coca-Cola, tan familiar en la mesa, pueden causar problemas de arritmia en el corazón, sobre todo en las personas que pasan de cincuenta años y tienen el corazón delicado. Estas bebidas pueden agravar una úlcera del estómago que está cicatrizándose, y puede hacerla más activa. Pueden también precipitar gastritis en un estómago sano. La cafeína contenida en estas bebidas, ha sido relacionada con los tumores benignos de los senos en las mujeres. Bien sabemos que los tumores benignos pueden transformarse en malignos.

La cafeína puede ir adormeciendo el cerebro de las personas y quitándoles el talento fino que poseen. Puede dañar también el centro del sueño. Por lo tanto, estas bebidas perniciosas no deben existir en una buena alimentación. No deben existir en el menú de una persona que cuida su salud y ama a su familia y quiere rejuvenecer.

Otro ingrediente que debe estar destinado a desaparecer de una alimentación sana es el chile (rocoto, ají picante) al que

muchos de Los Angeles, California, lo llaman “la chispa de la vida”. Este hace que los delicados pliegues de nuestro estómago se inflamen, se agranden y se arruguen como una cortina que se corre. La “salsa brava” también es una droga.

Todo ingrediente que estimula el cuerpo y que se usa con un propósito no alimenticio, es una droga y es perjudicial para el organismo. Esto es lo que pasa con cualquier salsa picante y el famoso chile. Cuanto más chile come una persona, más se le aumenta el deseo de beber. Por eso es explicable que el chile con la cerveza se llevan muy bien. Mis amigos de KWKW, “La Mejicana”, emisora hispana que opera en Los Angeles, California, y transmite nuestro programa “El Médico y su Salud”, me dicen:

—El chile es parte del patrimonio de México, ¿cómo te atreves a hablar mal del chile?

Mi respuesta es:

—Ustedes son mis amigos y yo quiero verlos sanos y fuertes.

Este es un diálogo muy frecuente con mis pacientes y amigos. Hablo como un médico hispano que se preocupa por la salud de su pueblo, y a ti quiero advertirte que si eres *adicto al chile* corres el riesgo de dañar primero tu estómago, el que se inflama fácilmente (especialmente si tienes familiares que padecen de úlcera) y recuerda que no hay refacción para tu estómago. También se afectan los intestinos, el recto y las vías urinarias con el consumo del chile. Algunos de mis pacientes de más de 60 años me dicen: Doctor, solito dejé de comer el chile, porque me estaba haciendo daño.

Cuando presentamos estos temas a los jóvenes y a los padres de familia, me suelen preguntar:

—¿Hay algún tipo de chile que usted recomienda?

A lo que les contesto:

—El chile debe ser eliminado de nuestra alimentación.

Aunque tengo variados comentarios entre mis pacientes y amigos mejicanos, tengo que insistir en que es mejor, muchísimo mejor, eliminarlo de nuestra mesa. ¿Qué es lo que pasa cuando este ingrediente está en la mesa? El que lo usa quiere más can-

tividad, y cada día más picante. No hay chile bueno y chile malo. Todos los chiles son malos, son dañinos, inflaman y deforman el gusto. Por tanto, a los que no consumen el chile, les aconsejo:

No empiecen a usarlo, ni siquiera a probarlo, pues no comer chile y no usar los irritantes es el mejor seguro para mantener el estómago saludable.

A veces, cuando un amigo que no acostumbra comer chile visita a otro que si le gusta y por congraciarse acepta probarlo, tiene después que ir a ver al médico por el daño que le ha causado.

Cuando estudiaba en México, mis amigos me invitaban a comer y casi era imposible encontrar una comida que no la combinaran con el chile; yo ya estaba empezando a tomarle gusto. Mi estómago comenzó a quejarse, y decidí dejarlo, pues estaba estudiando las enfermedades serias que se producen en el estómago, y recordé cuántos serios problemas del estómago habían sufrido mis familiares. El chile debe ser eliminado pues “no hay ninguna persona feliz con el estómago enfermo”, y si queremos tener un estómago saludable, debemos eliminar el chile y todo condimento que sea parecido al chile.

Algunos de mis pacientes frecuentemente preguntan: “Doctor, he oído que el chile mata las lombrices y los parásitos, y que también cura el cancer”.

Mi respuesta es: “Hasta donde yo sé por mis estudios y por mi experiencia médica, no hay base científica para esta opinión. Al contrario, el chile predispone a una persona a serias irritaciones gástricas y puede contribuir a la formación de úlceras”.

Después de una clara explicación sobre el famoso chile, le dije a un paciente:

—Ahora, coma todo el chile que quiera.

—Doctor, ya ni me lo mencione. A mí me gusta mucho, pero el otro día probe chile y me puse muy mal, y se me irritó mucho el intestino.

Si el chile fuera bueno, no tendría que temerse en ninguna circunstancia.

A un paciente que tiene infección en la orina, le dije que no comiera chile. A lo que me contestó: “Doctor, no puedo ni probarlo. Si por descuido o costumbre lo como, me da un ardor terrible al orinar”.

Mi pregunta es: “¿Cómo pasa el chile a la orina? Si es bueno, ¿por qué el chile produce más ardor al que tiene infección en la orina? Esto se explica porque el chile tiene un efecto irritante que pasa del estómago a la sangre, y de la sangre se va a la orina e inflama nuestro sistema urinario. En conclusión, el chile afecta tu salud. Si no comes chile, no pretendas probarlo; si lo estás consumiendo porque te gusta, trata de gobernar tus gustos malos y elimina el chile lo más pronto que puedas y pídele a Dios que te dirija y ayude a vencer los hábitos torcidos que te envejecen prematuramente”.

¿Qué hay en cuanto a la cerveza? Este líquido es la puerta de entrada para las drogas; si no es la puerta, por lo menos es la llave que la abre.

Me decía una madre complaciente:

—Mi hijo no es malo. Lo único que toma es su cervecita de vez en cuando. El no es un borracho y casi nunca toma.

Otro día esta misma madre me dijo muy alarmada:

—Doctor, mi hijo anda metido en drogas.

El futuro de nuestros hijos es demasiado valioso como para dejarlo a merced de la cerveza y de las drogas.

A nuestros hijos les gusta mucho los chocolates finos con leche y almendras. Estos chocolates cuestan mucho dinero, pero no valen nada. No tienen nada bueno para nuestros niños. por lo tanto, no los acostumbremos a premiarlos con dulces y chocolates.

Los dulces y los caramelos no tienen valor nutritivo. Es mejor un juguete que un dulce; es muchísimo mejor una fruta que un chocolate.

Con respecto al café muchas personas me preguntan:

¿Cómo puedo sustituir el café? ¿Puedo tomar café descafeinado?

Mi respuesta es:

El café es malo por la cafeína que contiene. El café de imitación, el café de maíz, y de otros cereales, es un “caballo de troya” que se introduce en nuestro organismo. El café descafeinado es una insinuación permanente a tomar café verdadero. Si tomas el café descafeinado sigues acostumbrándote al hábito de tomar café, y este hábito disfrazado no sólo te afecta a ti, sino primero a tus hijos y a otras personas menores que están en tu hogar y no saben diferenciar entre el café descafeinado y el café puro.

Esto mismo ocurre con la cerveza o el vino sin alcohol, o con la carne vegetal con sabor a jamón, cerdo, o mariscos. Si el café, la cerveza, el vino, la carne de cerdo son dañinos, hay que eliminarlos de nuestra dieta tanto en su forma original como en su imitación.

¿Qué opinas de las botellas de jugo de manzana que se parecen a las botellas de champaña? Se establece una confusión. No debemos actuar sólo pensando en nosotros como adultos; sino también en nuestros hijos que nos imitan.

Otra persona que no había podido dormir ni descansar me preguntó: ¿Por qué no duermo bien” o, “¿por qué duermo mucho y no descanso?”

Mi respuesta fue: Puede ocurrir que antes de dormir te hayas puesto a ver en televisión alguna película excitante o noticieros alarmantes. Esto se repite como una película en tu sueño. Las impresiones fuertes no te dejan descansar bien.

El efecto de las últimas experiencias antes del sueño es importante para el reposo. He conocido casos de gente que al enterarse que la devaluación dispuesta por el gobierno de su país reducía el valor de su rancho a la mitad, amaneció muerta por un ataque al corazón mientras dormía. Los programas de televisión de la medianoche son los perturbadores más grandes de tu sueño.

Un factor importante para tener un buen descanso es el ejercicio. El ejercicio inteligente te mantiene bien despierto en el día, y favorece un sueño profundo en la noche. Si tú no estás haciendo ejercicio, no favoreces el balance cerebral de sustan-

cias bioquímicas: es decir, las sustancias que te ayudan a dormir o a estar despierto no están bien balanceadas.

¿Y por qué no puedo dormir bien cuando tengo un problema familiar? Es comprensible. Tus problemas familiares te crean gran ansiedad y te desequilibran. Si tus hijos están lejos, o están trabajando en ciudades peligrosas; si tienes que revivir en tu mente experiencias dolorosas; todas estas situaciones dañan el centro del sueño. Tenemos que revisar todos los canales que nos traen preocupación. Nunca olvides que **“la mucha preocupación es falta de fe”**. Pero recuerda que tenemos a un Dios que puede cuidarte a ti y a tus hijos. Si tienes fe, pon toda tu carga en las manos de Dios.

Volvamos a la fuente suprema de la salud

Volvamos a la fuente suprema de la salud y de la juventud que es Dios. El rejuvenecimiento depende grandemente de nuestra buena relación con Dios, de vivir la dulce experiencia de su amor que te motive a cuidar no sólo de ti mismo, sino también de tu prójimo, mediante el desarrollo de nobles proyectos y actividades útiles.

El rey David, después de servir a Dios y a sus conciudadanos, escribió estas palabras: “En paz me acostaré, y asimismo dormiré; porque solo tú, Jehová, me haces vivir confiado.”²

Un buen sueño es el resultado de alimentarse adecuadamente, hacer ejercicio, acostarse temprano y sobre todo, tratar de controlar nuestras preocupaciones, depositando nuestra ansiedad en el Dios que es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en nuestras tribulaciones.

Referencias

¹Ruben Darío Canción de Otoño en Primavera.

²Salmo 4: 8.

PLAN PARA REJUVENECER 5 AÑOS**2 años — Buena alimentación****Tomar agua — Buen desayuno****2 años — Descanso adecuado****Dormir a las 10 p.m.****1 año —Ejercicio****5 minutos de gimnasia****10 minutos de caminata rápida o trote.**** Peso ideal: salud ideal**

Las buenas decisiones valen más que el oro y la plata. De ellas dependen la dirección de nuestra existencia y el éxito en la vida. La vida tiene que ver con la salud, y la salud no es fruto del azar, de la mala suerte, o del descuido: es resultado de una sabia decisión o de muchas decisiones que necesitamos tomar a diario.

Hay que pensar seriamente en nuestro peso

Hoy te invito, querido paciente y amigo, a que juntos pensemos y tomemos decisiones sobre uno de los aspectos más importantes de la salud: mantener nuestro peso ideal.

El exceso de peso

Algunas personas piensan que el comer hasta llenarse se asocia con una vida feliz y sin prohibiciones. Pero también sabemos que la persona que, como se dice vulgarmente, come “hasta llenarse”, “hasta que no le cabe más”, se expone a un serio riesgo: su exceso de peso le crea la tendencia a aumentar de peso. Esta situación es como una bomba de tiempo que un día explotará en enfermedades: presión alta, cardiopatías, artritis, diabetes.

Si tú, querido amigo, tienes el problema del exceso de peso, te invito a que te sientes a reflexionar sobre cuál va a ser tu estrategia que llevarás para poder llegar al peso ideal que te brindará la salud ideal.

No existe nada mágico para bajar de peso. Algunos creen que hay un te que quita el apetito inmediatamente. Otros desean una hierba medicinal que les permita comer todo lo que quieran sin aumentar de peso. No existe tal hierba mágica, y lo afirmo como médico y como persona. Tampoco existen pastillas mágicas para regularte el peso y permitirte que mantengas el peso ideal. Lo que si puede ayudarte a mantener tu peso ideal son dos pilares importantes; tan importantes como tu mano derecha y tu mano izquierda.

La mano derecha para que tú puedas encontrar el peso ideal es la alimentación organizada o saludable. La mano izquierda es el ejercicio.

Cuando estuvimos en algún centro de recreación y quisimos pasear en bote, nos dieron dos remos: uno, para la mano derecha: otro, para la mano izquierda. Cuando usamos un solo remo, el bote empezó a dar vueltas sobre si mismo. No avanzaba.

Lo mismo sucede con la persona que quiere bajar de peso usando solamente la dieta. Pero cuando la persona usa los dos remos, avanza y llega al lugar deseado. Igualmente, cuando tú decides bajar de peso y regresar al peso ideal, debes recordar que es importante que uses los dos remos.

Un diseño sabio

Cuando el Creador diseñó el cuerpo humano, en su gran sabiduría, le puso límites y una proporción estética, es decir bella. En esa proporción bien equilibrada el cuerpo se desarrolla hasta alcanzar su estado óptimo. Por lo tanto, al habernos confiado a nosotros esa maquinaria tan delicada y maravillosa, la más extraordinaria que se conoce en el universo, o la que el hombre conoce hasta hoy, Dios espera que la mantengamos en su peso ideal.

Frecuentemente suelo decir que nuestro cuerpo no se puede comparar ni con un Rolls Royce ni con un Mercedes Benz, ni con el automóvil más fino del mundo, ni con el avión más sofisticado. La tecnología y el funcionamiento de nuestro cuerpo es muy superior a cuanta maquinaria haya producido el hombre. Esta queda tosca y rudimentaria frente a la sorprendente maquinaria del cuerpo humano.

El remo derecho

Lo primero que mencionamos en este plan de bajar de peso hasta llegar al peso ideal, es la alimentación. Tú puedes tomar nota en papel para grabar bien esta recomendación en tu mente y beneficiar a otros que quieran seguirla.

El caballito de batalla en una alimentación son los almidones o los azúcares. Básicamente hay cinco fuentes de almidones en la alimentación típica de la población hispana en California, Estados Unidos: El arroz, las papas, las tortillas, las pastas y el pan. Cinco harinas que proveen la energía que nuestro cuerpo necesita en forma sencilla.

Los almidones ingresan a nuestro cuerpo en forma fácil y sirven como materia prima para que nuestro cuerpo pueda producir glucosa. Esta es la fuente de energía más barata que nuestro cuerpo puede usar en cualquier momento. Las proteínas participan en la formación de los tejidos y en el mantenimiento de las estructuras básicas de nuestro cuerpo. También, por supuesto, de las células altamente especializadas.

Entre las fuentes de proteínas importantes tenemos los frijoles, los garbanzos, las lentejas y otras variedades de porotos. Podría mencionar en este grupo una proteína de segunda calidad que es la carne.

Entre los almidones y las proteínas tenemos estructurados los dos grupos de alimento. No vamos a considerar la grasa porque una persona que está excedida de peso tiene elevada cantidad de grasa, por lo tanto, no necesita ingerir más alimentos grasos a su organismo.

¿Cuál es el régimen más importante para una persona excedida de peso? Una dieta con que pueda perder calorías, pero al mismo tiempo pueda sentirse bien, es decir, no quedarse con hambre.

Confeccionemos, entonces, la dieta para una persona excedida de peso. El primer día de la semana, domingo, elegirá una de las fuentes de almidones de la lista mencionada anteriormente. En el primer lugar de la lista está el arroz. ¿Qué cantidad de arroz podrá preparar? Si la persona está excedida en veinte libras sobre su peso ideal, puede escoger una taza; si la persona tiene un exceso de peso de más de veinte libras, debe escoger media taza de arroz.

Enseguida elegirá la proteína, por ejemplo: si se elige el frijol se puede usar una taza o taza y media. Ese será su plato principal del día, con una ensalada.

La ensalada ideal está compuesta de lechuga, zanahoria y tomate. Esta es una ensalada con fibras bastante fáciles de digerir y preparar. Las personas que tienen problemas con las fibras gruesas no tendrán problema en aprovechar esta ensalada. Por lo tanto, la comida principal de una persona que está excedida de peso, consistirá primero de un almidón asociado con una fuente de aminoácidos o proteínas, y una ensalada. Esa será su comida importante del día. Les recomiendo a tales personas que en el día tengan por lo menos una comida principal, preferentemente de mañana.

Algunos me dicen:

—Doctor, tengo hambre alrededor de las 10 de la mañana y a la media tarde, como por las 2 ó 3. ¿Qué puedo hacer?

—Mi recomendación es que, cuando tengas ganas de comer o morder algo, come zanahorias que tienen poca cantidad de calorías y te ayudarán a controlar ese deseo o desesperación por comer.

Otras personas me dicen:

—Si no como, siento que me voy a desmayar.

A lo que les contesto:

—Si le da mucho apetito, siéntese en cualquier lugar, me-

nos a la mesa, porque en ese lugar es donde está la tentación. Si tiene exceso de peso no se va a desmayar por falta de alimento porque su cuerpo tiene demasiada reserva de calorías.

No bajar de peso demasiado bruscamente

Otro consejo importante que quiero dar a las personas con sobrepeso de veinte libras o menos, es que deben evitar bajar más de tres a cinco libras por mes. ¿Por qué es importante este consejo? Porque el bajar en forma más acelerada puede tener efectos contraproducentes: habrá problemas con la piel que puede aparecer con muchas arrugas, habrá cambios en el estado de ánimo: algunos hasta se sentirán cansados y deprimidos.

Las personas que tienen un sobrepeso superior a las veinte libras, pueden bajar máximo siete a diez libras por mes ¿Qué quiere decir esta recomendación? que a mayor sobrepeso, hay un límite mayor de libras para bajar.

Las personas con un sobrepeso superior a las veinte libras, pueden disminuir alrededor de dos libras por semana. Esta recomendación práctica ayuda a que el cuerpo acostumbre al cambio de peso y admita el cambio en forma progresiva.

HARINAS	PROTEINAS
papa	frijoles (porotos)
arroz	garbanzos
fideos	lentejas
tortilla	carne (proteína de segunda clase)
pan	

El segundo día podemos escoger papas con garbanzos. El tercer día, dos o tres tacos con frijoles, para la comida principal. Por supuesto, el consejo más importante de esta tabla, es que no debemos mezclar dos alimentos con proteína el mismo

día. El día que comemos arroz, no debemos comer papa, o tortilla, o fideos, ni pan.

—A mí me gusta mucho la tortilla —me dicen mis pacientes—y sin tortilla no puedo pasar el día.

Pero hablemos del programa de bajar de peso, no debemos comer tortillas y arroz, ni fideos ni papas. Es demasiada mezcla de almidones.

Otras personas dicen:

—No puedo vivir sin el pan.

Les digo:

—Está bien, puedes comer todo el pan que deseas pero al día siguiente. O sea que el tipo de harina que escojas para este día puede ser el pan.

¿Qué decir respecto de las proteínas o a los aminoácidos? Recordemos que los aminoácidos de primera calidad son los de origen vegetal, que son los frijoles, los garbanzos y las lentejas. La carne más selecta, aunque sea de cordero o de faisán, de venado, o de cualquier otra carne fina y delicada que tú te puedas imaginar, no alcanza a igualar la calidad que tienen las proteínas de origen vegetal. ¿Por qué? Porque la proteína vegetal está tan bien balanceada; es como echarle a nuestro automóvil gasolina súper especial.

¿Y qué decir acerca de las ensaladas? Cuando voy a los restaurantes donde se sirve ensalada a elección, observo a quienes quieren tranquilizarse y prueban alguna ensalada. Pero a veces hacen lo siguiente: le sirven un plato de ensalada, es cierto, pero se sirven con mucha mayonesa. encima le añaden queso picado y después pedazos de salchicha de cerdo. En realidad, ese plato que lo combinan así es peor que si ellos se comieran un bistec con una papa sancochada o frita en casa. A ese plato de “ensalada” le han puesto una gran cantidad de grasa.

Mi recomendación para las personas que están a dieta, es que eviten los condimentos que “adornan” o “visten” las ensaladas, o los otros ingredientes no vegetales con que suelen mezclarla, como el queso, la mayonesa, las carnes, etc.

Tenemos que convencernos que sí lograremos bajar de peso sólo si observamos cuidadosamente el régimen que les estamos recomendando. Por lo tanto, el régimen alimentario es la mano derecha para obtener el peso ideal y la salud ideal.

Por último, una advertencia importante debo dejar para ti, padre de familia. Si en tu hogar tienes a un niño con sobrepeso, recuerda que de cada diez niños que tienen exceso de peso, cuatro de ellos van a quedar con el problema todo el resto de su vida. A veces, algunos padres al ver a un hijo con buen apetito, aunque esté con sobrepeso, dicen:

—Dejen comer al muchacho, cuando sea grande se le va a quitar el deseo de comer tanto.

Eso no es cierto. Prácticamente de cada dos niños con este problema, uno lo superará, y el otro no. De modo que el sobrepeso de muchas personas, no es tanto un problema adquirido involuntariamente en su edad adulta, sino en los hábitos mal formados o mal enseñados en su hogar: no se enseñó a seguir un buen plan de alimentación que proteja eficazmente a tu familia.

El remo izquierdo

Pasando al segundo factor, dijimos que la mano izquierda del peso ideal es el ejercicio. ¿Qué recomendación tenemos respecto del ejercicio? La persona que quiere decididamente bajar de peso para llegar a su peso ideal, debe practicar un plan de ejercicio de seis veces por semana.

A las personas que pasan de 60 años, les recomiendo caminar entre cinco a diez cuerdas. Pero las personas menores de 50 años deben caminar con rapidez o correr, o realizar ejercicios más frecuentes e intensos. Si corre debe cubrir por lo menos una distancia de dos millas por día, y seis veces por semana.

¿Cuál es la mejor hora para correr? La salida del sol, dos horas después de la salida del sol, o dos horas antes de la puesta del sol. Recordemos que no conviene correr por lugares

donde pasan autos. Compadezco a las personas que ingenuamente corren por las veredas de las pistas con un pesado tránsito vehicular. Por un lado reciben la bendición del ejercicio, pero por el otro se están dañando al aspirar con fuerza el monóxido de carbono. Debemos ir a los parques de las escuelas, a las zonas recreativas de la ciudad o a algún lugar apropiado donde podamos practicar bien nuestro ejercicio. Cuando nos animamos a entrar en un programa especial para bajar de peso, y llegar al peso ideal, no dejemos que el plan sea esfuerzo de un solo momento, o fruto de un entusiasmo pasajero. Necesitamos firmeza de propósito y constancia hasta conseguir el peso ideal, que nos lleva hacia una salud ideal. Pidamos la ayuda de Dios. El ama a nuestros hijos más de lo que los amamos nosotros. El nos ama también a nosotros y quiere ayudarnos para tener una vida victoriosa. Sin una firme determinación, sin el ejercicio de nuestra voluntad, no podremos alcanzar el triunfo anhelado.

Vida gozosa, no penosa esclavitud

Nunca llevemos estos planes de reorganizar la vida, atender mejor la alimentación y practicar los ejercicios físicos diariamente, como una penosa esclavitud, o una tiranía sin misericordia que hace perder la paz del corazón y la necesaria armonía familiar.

Peso ideal, carácter ideal

El peso ideal, no sólo debe darnos una salud ideal, sino también un carácter ideal. A veces pienso que es preferible un gordito feliz que un flaco renegón y amargado. Hay personas que están con su peso ideal y cuidan escrupulosamente su régimen alimentario pero tienen un carácter insoportable. A veces se ve en ellas ciertos rasgos que me hacen pensar que ya tienen cierto grado de perturbación mental.

Por otra parte, al entrar en un plan que promueva la mejora de nuestra salud, hagámoslo con felicidad. Nunca consideremos la dieta o el programa de ejercicios como una penitencia,

sino tratemos de mantener la alegría de la vida y, con una canción en el corazón, llevemos nuestro cuerpo al peso ideal.

No debemos atormentar a las personas que tienen sobrepeso, la peor insensatez que podemos cometer es mencionarles constantemente su problema, pues en vez de aliviar su situación se las empeoramos pues se añaden burlas y molestias. Es mejor ayudarnos con amor y perseverancia y reconocer que Dios puede dar la fuerza de voluntad que necesitan.

Una palabra para los que tienen bajo peso

Una palabra con relación al aspecto opuesto del sobrepeso. La persona que tiene bajo peso con relación a su peso ideal, es vulnerable a otro tipo de males, especialmente a la anemia y a la baja presión. Tienen más problemas de desmayos, aunque no todos ellos sufren de este problema, pero entre las personas delgadas vemos más frecuentemente la anemia. Realmente es tan malo el sobrepeso como el bajo peso.

La persona que quiere aumentar de peso, primero debe someterse a un buen exámen médico, para que el análisis determine si hay anemia o no, si sufre de parásitos o no, si hay problemas de metabolismo o absorción de alimentos o no, si hay buena absorción intestinal o no, le recomiendo tomar un vaso de avena con leche (no de origen animal) en adición a su comida de todas las mañanas.

Resumen

A manera de resumen, la verdad es que el exceso de peso es como una bomba de tiempo. Un día esa bomba va a explotar en una enfermedad como la diabetes, la alta presión, enfermedades del corazón, la artritis. Por lo tanto, prestemos cuidado y atención a este aspecto fundamental de nuestra salud: el peso ideal de nuestro cuerpo.

También sabemos que para bajar de peso hay dos brazos importantes; el derecho: la alimentación; el izquierdo: el ejercicio. Si usamos sólo la alimentación organizada, somos como el

bote que quiere cruzar en el lago con un solo remo: da vueltas y no avanza. Si empleamos la alimentación y el ejercicio, entonces si vamos a avanzar.

Reflexión e invitación

Querido paciente y amigo, deseo de todo corazón que Dios te bendiga y te dé ánimo y perseverancia para gozar del peso ideal, disfrutar de la salud ideal, y construir personalidad ideal.

**PARA GOZAR DE MEJOR SALUD
USA LOS DOS REMOS**



Amarás a tu prójimo

Podemos amar a nuestros amigos porque ellos también nos aman, podemos ayudar a los que nos hacen favores, porque ellos también nos ayudan; podemos desear el bien de los que buscan nuestro bienestar; pero, ¿podemos igualmente amar a nuestros enemigos, a los que nos dan problemas y nos desprecian?

¡Cuán difícil es para el corazón humano librarse de la gran ley del talión, “ojo por ojo, diente por diente, puño por puño ofensa por ofensa”! ¡Cuán difícil es desear el bien para el que

nos desea el mal! Apreciar al que nos desprecia, y orar por el que no nos quiere y nos maltrata.

El médico y evangelista Lucas, en el sagrado Libro registra un diálogo entre un abogado y un médico, un doctor de la ley y el Doctor de los doctores. El abogado le dice: “¿Qué debo hacer para tener la salud eterna?” El Médico le contesta: “¿Que está escrito en la ley? ¿Cómo lees?” El doctor de la ley rápidamente le contesta: “Amarás al Señor tu Dios de todo tu corazón y de toda tu alma y de todas tus fuerzas y de todo tu entendimiento; y a tu prójimo como a ti mismo”.

Viendo Jesús que la respuesta había sido sabia y excelente lo felicitó con estas palabras: “Bien has respondido, haz esto y vivirás”.¹

La clave de la salud eterna está en amar genuinamente. Amar es un compromiso entre el hombre y su Creador, y entre el hombre y sus semejantes en la agitada vida de nuestro siglo.

Y tú, ¿te has hecho esta pregunta alguna vez: “Se puede amar verdaderamente”?

Un hombre tenía a su esposa muy enferma, y salió después de la medianoche a buscar medicamentos a la farmacia de turno. Mientras caminaba por las calles oscuras de la ciudad, fue asaltado. Lo golpearon duramente y lo abandonaron herido y sangrando al lado de una carretera muy transitada.

Muy temprano el pastor paso en su auto por ese rumbo y vio al herido; el pastor iba muy de prisa, pues tenía que hablar con uno de sus feligreses antes de salir hacia su trabajo. Pensó ayudar a este hombre, pero su primera responsabilidad era atender los negocios de su iglesia y este herido podría ser una trampa para asaltarlo. Pisando el acelerador, pasó de largo.

Luego paso el primer anciano, un líder laico de su iglesia, y vio al herido; pensó en ayudarlo, pero tenía que llegar a tiempo a su trabajo, pues era el supervisor y era muy importante dar un buen testimonio y mantener un buen record, y pensando que éste era un borracho o un drogadicto, pisó el acelerador y paso de largo.

Poco después, paso un hombre empujando su carrito, recogiendo latas y cartones. Vio al hombre herido y sintió com-

pasión. Desesperado tocó la puerta de la casa más cercana y rogó a sus ocupantes que llamaran a una ambulancia. Cuando ésta llegó, dejó su carrito y acompañó al herido al hospital.

“Atiendan a este hombre, por favor, rogaba a los médicos y enfermeras de turno, no importa lo que cueste, de alguna forma pagaré todos los gastos”

¿Quién era el verdadero cristiano?

El amor verdadero consiste en ayudar al hombre que más necesita tu auxilio, y así cumplir la ley de la vida eterna.

La ley dice también: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”.

El amor al prójimo depende de amarte y conocerte a ti mismo ¿Cómo puedes conocerte a ti mismo? Estudiando acerca de tu cuerpo y sabiendo como mantenerlo sano. Cuando adquirimos modernas maquinarias electrónicas, verdaderos milagros de la tecnología, la usamos correctamente, recurriendo al “Owner’s Manual” (Manual de Funcionamiento). Y tenemos que seguir cuidadosamente sus instrucciones. Violar las indicaciones da como resultado graves perjuicios de tan delicadas y costosas maquinarias ¿Cuánto más cuidado requiere tu cuerpo y su funcionamiento? Si te amas a ti mismo, cuidas tu cuerpo y tu salud, estarás en condiciones óptimas de amar a tu prójimo.

¿Cómo puedes tú amar a tu prójimo? Hay muchas personas que han dejado esta vida y no han aprendido a amar. Han aprendido a atender, a ser complacientes, pero no a compartir un verdadero amor.

Una niña cuando escuchó decir: “Amarás a tu prójimo como a ti mismo”, dijo “¿Cómo voy a amar a otros, si a mi misma no me quiero mucho?”

¿Nos hemos puesto a pensar que muchas veces, no nos queremos a nosotros mismos? Por ejemplo, te pregunto, amigo paciente, ¿podrás amarte a ti mismo, si tomas bebidas alcohólicas? Ellas te irritan y dañan tu hígado ¿Podrás amarte si al fumar introduces en tus pulmones venenos y cáncer? ¿Podrás amarte realmente si ingieres junk food (alimentos chatarra que no benefician el organismo)? ¿Acostándote tarde y trabajando en exceso? ¿Podrás amarte bien si te dejas llevar por tu mal

genio y coraje envenenando así tu sangre? Tú sabes la respuesta y no necesitas mayor aclaración.

Entonces, ¿por qué lo haces? El mayor error del ser humano es vivir aferrado a las prácticas que van en contra de su propia salud y de su vida.

Te invito a que juntos consideremos cuidadosamente las realidades extraordinarias del ser humano. Tiene dos ojos, los más perfectos receptores de la imagen visual. Tiene dos oídos, los más perfectos receptores del sonido. Tiene un motor: el corazón. Este mueve la sangre y alimenta a todo el cuerpo. Tiene un sistema para recibir lo que viene de afuera y cumple el papel de mantenimiento: este es el sistema digestivo. Recibe el alimento para transportarlo a la sangre. Tiene también un sistema de purificación a través de los pulmones que reciben el oxígeno y lo pasan a la sangre. Tiene un cerebro que es como el director de la orquesta y dirige todas las funciones del cuerpo. ¡Maravilla de maravillas, corona de la creación!

Los hombres de ciencia saben que un avión Boeing, o un automóvil Mercedes Benz son estructuras primitivas y rudimentarias en comparación con las maravillas de la maquinaria humana.

¿Cómo estás cuidando tu cuerpo? ¿Cómo estás tratando esas válvulas tan valiosas de tu corazón? ¿Cómo estás tratando los maravillosos aparatos de tus ojos y tus oídos? Cada órgano, cada sistema que integra tu cuerpo es la obra más extraordinaria de la ingeniería divina.

La verdad es que si no estás prestando atención a los aspectos básicos y que son los más importantes de la salud, no estás amándote a ti mismo. Si estás con exceso de peso, estás descuidando tu propio ser. Si estás usando sustancias dañinas, no estás haciendo ejercicio, te estás acostando tarde, no estás respetando tu cuerpo, ese don precioso que Dios te ha dado.

Quiero invitarte a que juntos vayamos a la cruz del Calvario, donde Cristo Jesús se ha ofrecido por ti y por mí, y nos dice "Hijo mío, hija mía, amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y a tu prójimo como a ti mismo".

Estás ahora al pie de la cruz. Observa su rostro que te mira con tristeza, y de sus labios oyes las siguientes palabras:

“Hijo mío, he hecho todo por tu salvación, y Padre, he acabado la obra que me has encomendado”.²

El ha cumplido toda su obra para hacer posible tu salvación y para que seas un cristiano que goce de buena salud. ¿Qué es lo que te corresponde hacer? Escuchar tu voz y seguir sus consejos que te invitan a un camino alto y Santo que es “amar a tu prójimo como a ti mismo”. Debemos andar por ese camino, por el cual *también* pasaron los grandes hombres de Dios. En ese camino Santo que es “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu inteligencia, y a tu prójimo cómo a ti mismo”³ anduvo Jesucristo, el Señor del amor.

Si decides seguir este camino, serás un verdadero cristiano y habrás tornado la resolución más sabia de tu vida, la cual te guiará hasta el último día de tu existencia terrenal. Y cuando el gran Señor, el gran Médico, el Príncipe de la vida, el que tiene las llaves de la muerte te llame, escucharás su tierna invitación: “Venid, benditos de mi Padre, heredad el reino preparado para vosotros desde la fundación del mundo”.⁴

Jesús nos ofrece el descanso, la salud y la vida al precio incalculable de su bendita sangre: ni el oro, ni la plata, ni los tesoros del mundo sirven para comprar la salud que siempre nos da. Tanto tu prójimo como tú mismo, valen para el cielo el precio de ese inmenso sacrificio redentor.

Nuestro gran Dios y Salvador Jesucristo, en su gran amor y compasión, no nos ama por nuestros conocimientos, nuestras posesiones, ni por nuestra familia. El nos ama por encima de todas las cosas porque somos sus hijos, porque nos ha rescatado con su propia sangre.

Jesús el gran Médico, se identificó con la humanidad doliente al llamarse “Hijo del Hombre”. El amor de Cristo es ciego al color de sus hijos, nos quiere por igual, Jesús no discrimina a la gente por el acento extraño cuando habla un idioma que no es el materno. El escucha a cada uno de sus hijos, especialmente a los que son despreciados.

¿Quieres ser como Jesús? Ama a tu prójimo como a ti mismo. ¿Quieres alcanzar la estatura de ese Varón perfecto? Cuida tu salud, también la salud de tu prójimo, con un amor abnegado que nos mostró también Cristo Jesús.

Entonces, podremos entonar con nuestro propio lenguaje el gran himno del amor fraternal, escrito por San Pablo, el filósofo del amor cristiano:

*“Si yo hablase un lenguaje angelical,
y no tengo amor,
soy como una campana de hierro frío que suena,
o pito que simplemente hace ruido.
Si pudiera predecir el futuro,
y entender y descubrir toda la ciencia del universo,
y tuviera gran fe, y moviera montañas imposibles,
y no tengo amor, nada soy
Si diera todo lo que tengo para los pobres,
y aun diera hasta mi vida y dejara que quemaran mi
cuerpo vivo,
y no tengo amor, no sirvo de nada.
El amor se lleva con sufrimiento,
y con buen corazón.
El amor no es egoísta.
El amor no hace las cosas sin pensar.
No discrimina, no es ofensivo;
no busca todo para sí, no tiene mal genio;
no piensa en hacer el mal.
No se alegra de las injusticias,
pero si se alegra de la verdad.
El amor sobrelleva sus cargas,
siempre tiene confianza.
Siempre espera, siempre permanece,
siempre apoya.
El amor nunca deja de existir.
Las grandes profecías se cumplirán,
los idiomas se acabarán.
Cuando yo era niño, conversaba como niño,*

*juzgaba como niño, mas cuando crecí,
dejé de ser niño.
Ahora contemplamos por espejo, en oscuridad.
Mas lo veremos cara a cara.
Ahora conozco en parte,
pero entonces conoceré como yo era.
Y ahora tenemos la fe, la esperanza y el amor,
pero el más grande de todos es el AMOR “.⁵*

Referencias

¹Paráfrasis de Lucas 10: 25-28.

²Paráfrasis de Juan 17: 4.

³Paráfrasis de Mateo 22: 37-39.

⁴Mateo 25: 34.

⁵Paráfrasis de 1 Corintios 13.

Cuando el hijo se va del hogar

Querido lector y amigo, cuando un hijo se va del hogar, con él se van también tus sueños y tus alegrías. El hijo que se marcha deja un vacío en tu corazón y en tu mente. Y si buscas el consuelo que necesitas y no lo encuentras, tu salud se quebrantará.

Casos de la vida real

En diversas oportunidades he tenido la oportunidad de escuchar historias de labios de algún padre o de alguna madre que ha venido a mi consultorio. Una de ellas es la siguiente:

“Me sentía bien de salud. No tenía ningún problema. Era una persona feliz, hasta aquel triste día cuando mi hija dejó el hogar. Desde entonces, no me siento bien de salud, ya no puedo tener la alegría de antes”.

El hogar es un jardín adornado con hermosas flores. Cada miembro es una flor que alegra ese jardín. Cuando uno de

nuestros hijos deja de brillar en el jardín de nuestro hogar, se nota enseguida su ausencia y no es fácil remplazarlo.

Desde que nacemos, corremos el riesgo de que tarde o temprano tendremos que separarnos de nuestros seres amados. Y es nuestra actitud mental y también nuestras decisiones adecuadas las que nos ayudarán a sobrellevar esa terrible prueba. Pero por sobre todas las cosas, nuestra confianza en Dios hará que esos momentos difíciles de nuestra vida se llenen de paz y seguridad, permitiendo que Cristo lleve nuestras pesadas cargas. En esa forma podremos seguir llevando vidas normales sin que la enfermedad ni el descontento destruyan nuestra existencia.

Cuando un hijo se va del hogar, todo parece lóbrego y sombrío. No sabemos si algún día volverá al seno del hogar. A veces los hijos abandonan el hogar por su propia voluntad, para llevar una vida libre que no la podían disfrutar cuando estaban dentro del hogar.

Los padres que han pasado por esta difícil experiencia viven abatidos por la tristeza. Sienten que sus consejos cayeron en un saco roto. No hicieron eco en el corazón de los hijos que tanto lo necesitaban.

Cuando un hijo sale del hogar, se lleva consigo un sinfín de recuerdos, aunque al momento todo les parezca lleno solo de hostilidad e insensibilidad.

Querido padre o madre, si estás pasando por una experiencia de esta naturaleza, no pienses que eres la única persona que sufre ese pesar. Aunque el hijo o la hija muestre confianza y seguridad, la realidad es que siente una terrible inseguridad. El futuro le resulta incierto. A pesar de que se cree capaz de encontrar amor, diversión y libertad sin restricciones, ignora que lentamente se está introduciendo en un callejón muy oscuro, cada vez más carente de luz. Sin embargo, continúa en la senda equivocada porque sus amigos le han prometido muchas diversiones libres de todo control y disciplina.

Ya no escuchará más la voz de los padres que le llaman la atención y le previenen acerca de los grandes peligros de la vida, ni oirá las felicitaciones por las cosas buenas que solía

hacer. Se ha lanzado por su propia cuenta a una aventura temeraria que él mismo escogió.

Querido amigo, si has pasado por esta triste experiencia, quiero recordarte que no fue fácil tampoco para tu hijo salir del hogar. Aparentó quizá confianza y alegría, pero sus sentimientos ocultos seguramente eran de inseguridad y tristeza.

Los recuerdos que se fueron con él quedan atesorados en su corazón. Los momentos felices que le supiste dar cuando estaba a su lado, no se los llevará el viento, se irán con él, no importa las luchas duras de su corazón. El hogar seguirá teniendo un significado para él. Tu hijo verá a otros jóvenes o señoritas disfrutando del hogar y se sentirá solo como se siente un ave que vuela sin encontrar el nido.

Consejos para los padres cuando los hijos se fueron

Querido padre o madre que sufres la ausencia de tu hijo que abandonó el hogar, deseo darte tres consejos que espero puedan hacer eco en el corazón de tu hijo y que puedan mantenerte viva la esperanza del anhelado regreso de tu hijo y que vuelva la alegría al jardín de tu hogar. Estos tres consejos se resumen en tres palabras: Amor, ayuda y perdón.

Historia de una hija: madre soltera

En cierta oportunidad, una de las hijas menores de una buena familia resulto embarazada sin estar casada. Ni sus padres ni sus hermanos ni sus amigos quisieron aceptar que esta joven pudiera haber caído en semejante situación. Ella, evidentemente, era responsable del problema. Entonces su madre le dijo: "Desde este momento, tú ya no eres mi hija. Y te vas de la casa, porque no quiero volver a verte".

Esta joven se tuvo que alejar tristemente de su hogar. Paso muchas aflicciones hasta que un día encontró a una amiga que le ayudó a encontrar un trabajo. Alquilaron un departamento y se pusieron a luchar por la vida.

Cuando llamaba al hogar, la madre le contestaba siempre

diciéndole: “Nos has faltado el respeto. Todo te lo dimos aquí en el hogar y nos pagaste en esta forma. Esta ya no es tu casa, no nos llames más. Has ofendido la fidelidad y el honor familiar. Aquí ya no hay más lugar para ti. Ya no me siento ser tu madre; ya no eres parte de la familia”.

La joven sufrió mucho; cuando más necesitaba el apoyo y comprensión de su madre, le fueron negados.

Pronto nació su bebé y tuvo que seguir luchando sola en la vida.

Un día, la madre de la joven despedida, repentinamente fue llevada al hospital que tenía departamentos especializados porque se le había presentado una enfermedad bastante extraña que no podía ser atendida en un hospital de la comunidad.

Cuando se la instaló en uno de los cuartos de los pacientes, esta mujer empezó a sentirse sola y abandonada. Nadie la visitaba; tenía varios hijos que eran profesionales, pero no se daban tiempo para ir a ver. Solo la llamaban por teléfono.

Un domingo de mañana, fue uno de los hijos a dejarle un ramo de flores y le dijo:

—Mamá, sólo vine a saludarte por unos momentos, pues hoy tengo un compromiso de una boda, pero no quise fallarte. Te dejo este ramo de flores para que te alegre— y dándole un beso apresurado, se dirigió hacia la puerta del cuarto.

—¡Quédate un poquito más, hijo mío! Necesito hablar contigo. Me siento demasiado sola —imploró la madre.

—Discúlpame, mamá, pero mi mejor amigo se casa y no puedo quedarme —le contestó el muchacho.

Después llegó una nuera con otro ramo de flores y el siguiente mensaje:

—Me encargó Antonio que la visitara. El está trabajando horas extras, pues en esta temporada tiene muchos compromisos. Hoy no pudo salir del trabajo, pero le mandó estas flores. Dice que la extraña y desea que se mejore pronto.

Esta mujer enferma necesitaba ayuda en el hospital porque había muchos enfermos y muy poco personal para atenderlos.

De alguna manera, la hija que había sido abandonada, se

enteró de la enfermedad de su madre. Los hermanos no le habían querido participar la noticia.

Cuando la hija se atrevió a hablarles a sus hermanos y preguntó por su madre, ellos le dijeron:

—Por tu culpa nuestra madre esta enferma. Tú serás la culpable si ella se nos va.

Con dolor padeció todos los reproches. A pesar de todo, ella fue al hospital. Al principio, su propia madre no la quería ver; pero después, el sufrimiento y la enfermedad le produjeron nuevos sentimientos, su corazón se conmovió y aceptó que entrara a verla.

Fue la gran oportunidad de esa hija humillada. Con mucho cariño y dedicación atendió a su madre, y estuvo con ella hasta el último momento de la hora de visitas.

Los tres días siguientes, la hija fielmente la visitó y la atendió en el hospital.

La madre sorprendida con el espíritu de sacrificio de su hija, le preguntó:

—¿No tienes trabajo? ¿Cómo te mantienes?

—He pedido tres días de permiso en mi trabajo, pues quise venir a atenderte. Quiero que me digas lo que necesitas —replicó la hija.

Con cariño siguió atendiéndola: le alcanzaba el agua para beber, la ayudaba a sentarse y le arreglaba el cabello y permanecía con ella hasta que los guardias anunciaban el fin de la hora de visitas.

Un día la madre notó que su hija estaba triste. Le preguntó qué le estaba ocurriendo. La hija le dijo que había perdido el trabajo por haber pedido tanto permiso para estar con ella en el hospital, pero que no le importaba, que la amaba tanto, que pensaba que valía más estar con ella y atenderla que conservar el trabajo.

Esta acción conmovió de tal forma a la madre que la hizo pensar en los demás hijos. Si bien era cierto, ellos nunca habían faltado a las normas y principios de la familia, eran profesionales de éxito y buenos hijos, pero cuando más ella los necesitaba, se

conformaban con visitarla brevemente y dejarle un ramo de flores o hacerle una breve llamada telefónica.

En cambio esta hija, que tanto había despreciado, que compartía su humilde cuarto con otra persona, ganaba el sueldo mínimo y tenía un bebé que atender, le había demostrado más amor con sus actos.

—Mamá, perdóname por lo que te he hecho avergonzar. Pero aquí estoy para ayudarte.

Perdón y ayuda

Si, querido paciente y amigo, cuando uno de tus hijos te falla y abandona el hogar, tú debes perdonarlo y ayudarlo; verás cómo el amor redentor lo podrá restaurar y llegará a ser uno de los hijos más fieles, el que más te demostrará afecto cuando lo necesites. Debes amarlo y demostrarle tu afecto. Recuerdo las palabras de un padre que decía: “Al hijo que tiene más defectos es al que más quiero”. Amar no quiere decir pasar por alto caprichos y concederle todos sus deseos, puedes decirle “Hijo mío, tú sabes que tu proceder no es el mejor. Es mi deber como padre decírtelo; debes reconocer que estás en un error. Algún día ya no estaré con vida, entonces podrás recordar lo que te decía. Si tú permites que Dios obre en tu corazón, cambiarás tu proceder y todo te saldrá bien. Mis consejos te los doy con todo cariño, porque quiero tu felicidad”.

El segundo consejo es ayudar a nuestros hijos. Debemos continuar apoyándolos aunque hayan dejado el hogar. Si está dentro de nuestras posibilidades, debemos ayudarlos financieramente y orientarlos en sus planes. Algunos padres se niegan a cuidar a los hijos de los que no se han casado. Piensan que si su hijo o hija se envolvió en ese problema, es deber de ellos buscar la solución. Pero si de verdad amamos a nuestros hijos, debemos prestarles ayuda cuando más la necesiten.

Debemos amar también a cualquier criatura que haya resultado de ese error y si podemos, debemos cuidarla, para que el hijo descarriado pueda trabajar o continuar sus estudios. Esta demostración de afecto hacia nuestros hijos, les hará compren-

der su error y podrán seguir adelante con ánimo y confianza. La felicidad más grande para un padre o una madre es ver triunfar a los hijos pero cuán triste es verlos derrotados por el sufrimiento y el dolor.

El tercer consejo que deseo darte es que debes perdonar.

Aquí es donde quiero teminar el relato verídico de la hija despedida del hogar.

La madre no pudo soportar más la emoción y abrazo a su hija, lloró amargamente en sus brazos y, por fin, le dijo:

—Hija mía, te he tratado mal, y te negué mi ayuda cuando más necesitabas de mí; pero desde ahora en adelante tú vendrás al hogar. Estarás de vuelta conmigo, traerás a tu niña, y yo te mandaré a la escuela para que puedas terminar tus estudios. Has sido la única persona que en mis momentos de enfermedad me has demostrado verdadero cariño. Cuán equivocada estaba al condenarte porque te habías portado mal. Cuando caíste en el error pensé que lo hicistes por desprecio a mí y a tu familia. Pero ahora me doy cuenta de que sí me amas y estás arrepentida.

El amor incondicional

Debemos perdonar los errores de nuestros hijos, no importa cuán grandes sean. No olvidando que nuestro Padre celestial constantemente nos ama y nos perdona a nosotros nuestras faltas. Nunca debemos reprochar con palabras como estas:

“El que siembra vientos, cosechará tempestades: y algún día cosecharás el fruto de tus acciones”.

Es mejor decir: “Hijo mío, se que te has portado mal porque así lo has escogido. Pero quiero asegurarte que te perdono. Mi cariño hacia ti no cambiará mientras viva. Rogaré siempre al Señor que guíe tus caminos. Deseo lo mejor para ti. Cuando desees volver, aquí estaré dispuesto a recibirte con el mismo amor que siento ahora por ti”.

Luego déle un abrazo y demuéstrele su afecto.

Resumen y reflexión

Si como padres recordamos estos tres consejos importantes: el amor que trae paz a nuestra existencia; la ayuda oportuna que da ánimo a nuestros hijos y el santo perdón que vienen de Dios, podremos proyectarlos con sabiduría y eficacia hacia nuestros hijos, orando y pidiendo a Dios que toque el corazón de ellos para que escuchen los consejos que les damos.

Una fuente maravillosa donde encontramos sabiduría para conducir a nuestros hijos, es la Biblia, la Palabra que brinda las mejores orientaciones para los padres. Mientras más la leamos, mayor será la fuerza que traiga de vuelta a los hijos que abandonaron el hogar. Esas flores que una vez lo adornaron podrán volver al jardín hermoso de tu hogar.

Pero si la muerte ha arrebatado una de esas flores de tu jardín, no te sientas triste y abatido. Dios puede llenar ese vacío. Él es la única fuente de poder y felicidad. Deja tus planes y tus cargas en sus maravillosas manos de amor y sentirás la paz que solamente viene de él.

Dios cuidará de ti

Desde el día en que naciste, hasta el último momento en que dejarás de existir, querido paciente y amigo, sientes el gran deseo de llenar tu corazón de amor, paz y felicidad. Muchos hombres y mujeres han gastado su vida acumulando riquezas para adquirir felicidad, pero han terminado sus días en gran angustia, pues no llegaron a experimentar la verdadera paz que sólo existe en una vida de servicio y de ayuda a los demás.

Otros seres humanos han pasado gran parte de su vida en las aulas de colegios y universidades procurando llegar a la elite de los científicos que dominan el conocimiento humano para alcanzar la felicidad; pero muchos se equivocaron porque quisieron conocer la ciencia, pero no al Autor de la ciencia, y hasta lo negaron y llegaron a morir en medio de la más grande angustia, sin alcanzar la paz que tanto anhelaban.

Otros decidieron buscar la felicidad en una vida de viajes,

aventuras y diversiones; gastaron tiempo y dinero recorriendo el mundo, pero al llegar al fin de sus días se dieron cuenta de que su felicidad era falsa y que su vida había sido sólo vanidad y pasaron por este mundo sin sentir el amor que tanto anhelaron.

Si deseas tener seguridad completa en la vida, recuerda que los ricos que confiaron en su riqueza, los intelectuales que confiaron en su sabiduría, y los que se dedicaron a las diversiones enfrentaron los últimos momentos de su vida con gran angustia y desesperación.

¿Dónde están el amor, la paz y la felicidad? ¿Están en las riquezas que perecen, en la sabiduría cambiante de este mundo, o en las diversiones pasajeras? No.

***El amor, la paz y la felicidad
están en Jesús, quien es
el Señor del AMOR,
el Señor de la PAZ,
el Señor de la FELICIDAD,
que es JESUS el gran MEDICO.***

El nido y los polluelos

Un nido se encontraba en la rama más alta y segura de un árbol. En él estaban el papá, la mamá y sus polluelos. Aunque era un nido de paja, allí había calor y amor y sus ocupantes sentían protección y abrigo. Pero un día, este hermoso nido fue sacudido por la tormenta. La terrible lluvia lo mojó completamente y el fuerte viento empezó a desprenderlo. Los polluelos no podían volar para protegerse y la tormenta no se calmaba.

Una ráfaga de viento desprendió el nido del árbol y éste cayó con sus polluelos recién nacidos en un charco de agua. Allí estaba el precioso nido en medio del agua, destruyéndose a causa de la lluvia, y los pichoncitos estaban a punto de morir ahogados. Un gato vio a estos polluelos indefensos y se acercó para devorarlos.

En ese momento de angustia y de peligro, los padres empezaron a gritar pidiendo auxilio. El dueño de la casa escuchó el clamor de los pajarillos y salió a ver lo que ocurría. Vio el nido caído y a sus padres desesperados; lo recogió, pues la corriente de agua se lo estaba llevando; lo arregló pues se estaba deshaciendo, y lo puso en el lugar más protegido, donde ni la lluvia, ni los truenos, ni el gato pudieran dañarlo. Entonces los polluelos con sus padres volvieron a juntarse, ya no para lanzar gritos desesperados, sino para cantar trinos de gratitud a Dios por su gran protección.

Querido amigo, si tu nido esta naufragando en medio de la indiferencia o de la rebeldía de tus hijos, si tu nido se esta destruyendo por el egoísmo o por los problemas económicos, *clama al cielo* como lo hicieron los pajarillos y nuestro Padre Dios te escuchará. El nos dice:

—Y será que antes que clamen, responderé yo; aún estando ellos hablando, yo habré oído.¹

El recogerá tu precioso nido, lo arreglará y lo pondrá en un lugar seguro, donde ni las tormentas, ni el frío, ni el gato te molestarán.

Canta y repite este hermoso himno:

***Hay un lugar do quiero estar
muy cerca de mi Redentor
Allí podré yo descansar
al fiel amparo de su amor.***

***Muy cerca de mi redentor
seguro asilo encontraré
me guardará del tentador
y ya de nada temeré.***

La fuente de la verdadera seguridad

No busques el amor, la paz y la felicidad, querido amigo, en las selvas peligrosas de las riquezas y de las diversiones, no

importa cuánto atractivo y cuánto encanto tengan para ti. No vagues por los desiertos áridos del conocimiento sin Dios, pues en ellos no hay un oasis que calme tu sed de verdadera sabiduría. No te hagas tampoco a la mar en un viaje sin rumbo, pues no encontrarás un puerto seguro y podrías naufragar en las playas de la desesperación.

El ser humano para encontrar seguridad, tiene que encontrar a Dios, y el día que lo halla, es el día que encuentra el verdadero amor, la verdadera paz y la verdadera felicidad. El poeta dice:

***Yo te encontré, Señor
cuando en la noche
una callada estrella
me enseñó el camino.
Te seguí con el alma
esperanzada.
Te encontré
y, oh Dios,
esta mi vida
de tu vida colmada al infinito
siento no vivir ya yo
sino que el cielo en mi alma
parece que se hubiera detenido.***

Odilia H. G. de Jacob

Mi querido amigo, encontrarás al Señor, y entonces experimentarás esa paz que desciende de Dios, y cuán feliz será el día que halles refugio en Jesús.

El siempre te responde y te dice: “Clama a mí y yo te responderé”.²

Paz y perdón

El ser humano no alcanza la paz hasta que alcanza el perdón de Dios. Muchas veces has realizado actos malos, aún sabiendo que eran incorrectos, has dado un mal testimonio de tu fe y has causado lágrimas a tus seres amados.

Hoy debes ir al pie de la cruz, y de rodillas arreglar tu vida con Dios y el te dará su santo perdón y entonces podrás exclamar:

—Libre soy, libre soy de mis angustias, libre de mi temor, libre de mis debilidades.

Y emprenderemos entonces, junto con nuestros hijos, el camino eterno, un camino santo, un camino de paz. El gran predicador Dwight L. Moody, dijo: “Si el niño sabe caminar, puede caminar al Calvario. Tú y tus hijos vivirán seguros al amparo de Dios, y nada de este mundo te desesperará”.

Repite con confianza este himno:

***Quitarme el mundo no podrá
la paz que halló mi corazón;
Jesús amante me dará
la más segura protección.***

***Muy cerca de mi Redentor
seguro asilo encontraré
me guardará del tentador
y ya de nada temeré.***

El camino de Dios

¿Aceptarás hoy su protección? Recuerda que hay un camino santo por el cual tú puedes caminar. Este es un camino alto pero seguro; es un camino angosto, pero recto. Este es un camino difícil, pero nos llevará al cielo y a la vida eternal. Este es un camino de sufrimientos y de burlas, pero el guía que nos conduce por él, es Jesús, nuestro Redentor. Por este mismo

camino pasaron Jesús, el Autor de nuestra fe, Enoc, el gran patriarca, Moisés, el gran líder, Elías, el gran profeta, San pablo, el gran apóstol, y siempre tuvieron el cuidado de Dios.

Y ahora tú debes caminar en él, dale tu mano a Jesús repite estos versos de fe y valor.

***Nunca desmayes, que en el afán
Dios, cuidará de ti,
sus fuertes alas te cubrirán
Dios cuidará de ti.***

***Dios cuidará de ti
velando está
su tierno amor
si cuidará de ti
Dios cuidará de ti***

Estas hermosas estrofas que traen calma y paz serán tu consuelo cuando pases por el valle de la aflicción, pues Jesús te guardará del tentador, y ya de nada temerás.

El amor reflejado en tu vida

Que nada de este mundo te quite la paz y la felicidad que Dios te ha dado y que el gran amor de Dios se refleje en tu vida. No seas como los que se cansaron de seguir a Jesús, el gran Médico, y hoy viven en gran angustia. No vivas buscando caminos fáciles, pues te podrías extraviar.

Cuando el ser humano encuentra a Dios

El que deja el camino de Santa protección es porque no ha encontrado a Dios. El día que el ser humano encuentra a Dios ya no se aparta de él. Pues como dice San Agustín:

“Tú nos hiciste para ti, y el ser humano no encuentra paz hasta que te encuentra a ti”.

El que dice que ha encontrado a Dios y se aparta de él, es que nunca lo ha encontrado, pues el que lo ha encontrado de veras, experimenta las palabras del gran apóstol Pablo que dijo: “Para mí el vivir es Cristo”.

No seas de débil fe. Un paciente frente a una operación me decía:

—Yo tengo mucha, mucha fe; pero también tengo mucho, mucho miedo.

***Que vengan pruebas o cruel dolor
Dios cuidará de ti
Tus cargas pon sobre el Salvador
Dios cuidará de ti.***

El día que el ser humano encuentra a Dios, halla su salvación. Digamos: “Ya de nada temeré”.

Confía en Dios, el te cuidará tu hogar, en tu trabajo, en el lugar donde vives pues ya te has entregado en las manos de Dios.

Bajo las alas de Dios

Eres como un polluelo en el nido alto y seguro, protegido por las alas de tu Padre y Creador que es Jesús, el Príncipe de la paz.

En los momentos de mayor desesperación, confía en Dios. El cuidará de ti: confía en Dios aunque tus lágrimas no te dejen ver el sol que ansiaste, aunque tus ilusiones estén sacudidas por los vientos, aunque las tormentas y la destrucción arrasen con tus esperanzas, la enfermedad tarde en retirarse de ti. El Señor es para ti tu seguridad y eterno refugio. Entonces, como hijo de Dios tú puedes preguntar:

—¿Quién me podrá apartar del amor de Cristo?

Y tú mismo puedes decir:

—Que nada del pasado, ni del presente, ni del futuro, que nada arriba en los cielos como ángeles, o astrologías, o en la

tierra, como atracciones mundanales o autoridades políticas o religiosas me apartarán del amor de Dios que es Cristo Jesús, Señor nuestro.³

Invitación

Si no has encontrado todavía este camino. empieza a buscarlo, busca a Dios hasta encontrarlo, ve a la cruz porque allí lo encontrarás y su paz estará en ti y vivirás siempre seguro bajo sus alas protectoras.

Referencias

¹Isa. 65 : 24.

²Jer. 33: 3.

³Paráfrasis de Rom. 8 : 35, 38-39.

¿Cómo visitar al enfermo?

Todos nosotros, en diferentes etapas de nuestra vida, tenemos que pasar por la experiencia de visitar a un ser querido en su lecho de enfermo. Puede tratarse de un familiar cercano, o lejano, de un compañero de trabajo, o de un amigo ¿Será nuestra visita algo rutinario, sin más significado que nuestra presencia formal?

Como médico y amigo, deseo que puedas visitar a un enfermo y simpatizar con su dolor. Esta es una de las más hermosas virtudes que podamos desarrollar.

Una motivación correcta

Antes de decidir ir a visitar a un enfermo es importante que te hagas esta pregunta: “¿Por qué quiero visitarlo? ¿Lo hago por obligación, porque soy miembro de la familia, o porque si no lo hago, me lo van a reprochar? ¿Pienso visitarlo movido por remordimiento, porque tal vez esta persona ya no podrá re-

cuperarse o no podrá salir con vida del hospital y tendré sentimientos de culpa por no haber cumplido un deber oportunamente? ¿O considero el estar al lado del enfermo un verdadero privilegio?”

En cierta oportunidad vi al segundo de mis hijos, Howard, soltar un pajarito que había estado cuidando durante varios días. Cuando le pregunté por qué lo había dejado ir, me contestó sencillamente: “Porque tiene que volar”.

La expresión inocente de mi hijo me conmovió. Su respuesta no fue: “Porque quiero ser un niño bueno, o porque me enseñaron que los pajaritos deben ser bien atendidos”, sino con toda la sencillez e inocencia me dijo: “Porque tiene que volar”. Comprendí que lo que él me estaba diciendo era que lo había soltado porque debía disfrutar de la vida, porque fue creado para ser libre y feliz.

¿Qué es lo que nos motiva a visitar a un enfermo? ¿La obligación, el remordimiento o simplemente el privilegio de acompañar a un doliente? Es importante que tengamos bien clara en nuestra mente la razón por la cual vamos a ir a visitar a un familiar o a un amigo. También es importante asegurarnos de que nuestra actitud al visitar a un enfermo sea completamente positiva. Porque, aunque no hablemos, si nuestros pensamientos son negativos, se reflejarán en nuestro rostro y nuestros gestos y los proyectaremos inconscientemente al enfermo. Por ejemplo, si estamos desanimados o frustrados, proyectaremos desánimo o frustración. Si estamos enojados y sentimos deseos de venganza, especialmente por la persona que se encuentre enferma, de seguro ella percibirá nuestro rencor aunque no hayamos pronunciado ni una sola palabra. Por tanto, mi recomendación es que cuando visites a un enfermo, te sientas, en primer lugar, privilegiado por tener la oportunidad de acompañar y animar a un ser querido que está pasando por circunstancias difíciles. En segundo lugar, trata de proyectar una actitud confiada para que el enfermo se sienta reconfortado y feliz. No olvidemos que en esta tierra, a pesar de tantas dificultades, todavía podemos sonreír y hacer felices a otros, especialmente a los enfermos que necesitan ánimo para su recuperación.

Consejos prácticos

Tomemos nota de otros consejos importantes que también debemos observar cuando decidimos visitar a un enfermo.

- Debemos cuidar nuestra apariencia externa. Nuestra vestimenta debe estar limpia y ser de buen gusto. Debemos evitar usar color negro o púrpura, pues hemos sabido de enfermos que empeoraron cuando los familiares o amigos los visitaron vestidos con colores que asocian con funerales. La mente del enfermo está muy sensible a los colores de luto y empiezan a pensar en su sepelio.
- Debemos ir bien presentables. En el caso de las damas, es evitar el maquillaje y los adornos ostentosos. Lo que realmente deseamos lograr con nuestra visita es comunicar nuestra preocupación y cariño en la forma más natural que nos sea posible.
- Otro punto de mucha importancia es el horario de las visitas. Debemos evitar las horas cuando el enfermo está comiendo, a menos que necesite ayuda para comer y se nos permita atenderlo. También debemos evitar visitarlo cuando está durmiendo. Las horas más favorables para visitar a un enfermo en el hospital son de las 9 a las 11 de la mañana, de las 2 a las 4 de la tarde y de las 6 a las 8 de la noche. Por lo regular a las 8, 12 y 6 del día, se sirven las comidas a los enfermos. Las personas que trabajan pueden hacer planes de visitar a los enfermos de 6 a 8 de la noche. Una ama de casa, cuyo horario es más flexible, podría ir a visitar a un enfermo por la mañana. Entre las 2 y las 4 de la tarde, por lo regular los pacientes están durmiendo, de modo que si es posible, debemos respetar estas horas para que él pueda descansar.
- Uno de los momentos más importantes para visitar a un enfermo es antes que sea sometido a una operación. Estos son los minutos más difíciles para el enfermo. Durante mis años de experiencia médica, he visto con mucha tristeza que muchos pacientes entran a la sala de operaciones sin haber

recibido la visita animadora de algún ser querido. Por lo general, el familiar más cercano está trabajando y no puede estar a su lado. Si tú has pasado por esa triste experiencia, no pagues a otro con la misma moneda. Esfuérzate por ser diferente. No trabajes ese día, si es necesario, para que puedas acompañar antes de la operación a la persona amada. Hay operaciones tan delicadas, que nada podrá consolar nuestra ausencia si ocurre un desenlace fatal. A veces, aunque no es muy frecuente, las personas nunca más logran recobrar el conocimiento y es una satisfacción para un familiar haber compartido con el enfermo últimos momentos de conciencia con palabras alentadoras y de esperanza.

En la pieza del enfermo

Cuando entremos al cuarto del enfermo que nuestro saludo sea cortés, amable y suave. No debemos hablar en voz alta o en forma descortés y despreocupada. Recordemos que visitar a un enfermo es un sagrado ministerio que Jesús, nuestro Creador, nos enseñó cuando estuvo en esta tierra.

Quiero, en nuestro lenguaje, usar las palabras del gran Médico:

“Vengan, benditos de mi Padre, porque tuve hambre y ustedes me dieron de comer; tuve sed, y ustedes me dieron de beber, estuve desnudo, y me cubrieron; enfermo y me visitaron. Y cuando ustedes me pregunten, ¿cuándo te visitamos? Yo les voy a contestar: Cuando visitaron a un enfermo, a mí me visitaron”.¹

Si recordamos que al visitar a un enfermo estamos realizando un deber sagrado, seremos cuidadosos con nuestra palabras. Al entrar al cuarto del enfermo, que tu rostro esté iluminado con una sonrisa y que tu saludo sea respetuoso y sincero, lleno de afecto y simpatía. La conversación que sigue al saludo es también de mucha importancia.

Cuidado con las interferencias

Quiero compartir, en este momento, con mis amables lectores, un saludo que, a lo largo de mis años de experiencia, he encontrado que es muy eficaz y que ha tenido mucha aceptación entre mis queridos pacientes:

“He venido a decirle muchas gracias por todos los momentos gratos que hemos pasado juntos. Quiero decirle que estoy rogando a Dios para que muy pronto se recupere, pues nos hace mucha falta, tanto a mi como a sus familiares y a sus amigos”.

Cuando un enfermo escucha palabras de esta naturaleza, muchas veces se sorprende y dice:

“¿De veras me lo está diciendo?” Otros responden con más confianza más o menos en los siguientes términos: “No exagere, por favor. No creo que yo haya hecho tanto bien”. Si este fuera el caso, se podría seguir alentando con las siguientes palabras “Las personas que tienen un corazón noble, siempre tratan de ayudar sin esperar agradecimiento. Pero hoy estoy aquí, porque yo sé lo que usted ha hecho por mí y cuánto significa su amistad”.

Si, expresiones similares no nos parecen apropiadas, podemos decir “Siento que lo aprecio mucho y se lo digo”. En momento de la conversación, si el grado de confianza nos lo permite, sería bueno tomar la mano del paciente para dar énfasis a nuestro saludo.

A veces el saludo inicial y aun la conversación de la entrevista se ven interrumpidos por las circunstancias del ambiente. Hablando del televisor en el cuarto del enfermo, quiero mencionar algunos puntos importantes:

- ***Interésate más por el paciente que por el programa de televisión.*** Con mucha tristeza he observado que cuando visito a algunos de mis pacientes, la persona que está visitando está más entusiasmada viendo algún programa que prestando atención al paciente. Aunque parezca increíble, hay personas que visitan a los pacientes y no quieren perder su telenovela y deci-

den mirarla en el cuarto del enfermo. En general, los mensajes de estos dramas ficticios son tan trágicos y grotescos, que en vez de hacerle algún bien al enfermo, lo empeoran. A veces, ni siquiera respetan la presencia del médico que necesita hacer las preguntas pertinentes al paciente.

Cuando visitas al paciente, es mejor apagar el aparato en vez de simplemente bajar el volumen. Es difícil sostener una conversación con el paciente cuando el televisor está prendido. El médico necesita la máxima colaboración y consideración de las personas que visitan para concentrarse y escuchar cuidadosamente lo que el paciente le dice.

Nuestra cortesía y consideración hacia el enfermo la podemos demostrar evitando encender o atender el televisor. Recordemos que fuimos al hospital a ver al enfermo y no a divertirnos frente a una pantalla. Personalmente no recomiendo el televisor para mis pacientes. Los programas son, en altísimo porcentaje, de mucha violencia y crudeza que alteran los nervios del enfermo. Los pacientes están más sensibilizados y vulnerables para indentificarse con los personajes de dichos programas. Su ánimo decae y empeoran sus males.

Cierta vez llegó una dama a mi consultorio con los nervios bastante alterados. Me dijo que no había podido dormir a causa de una película que había visto en su televisor. “¿Cuál fue la película que vió?” le pregunté. Ella me respondió: “El Hombre Lobo”; realmente no deseaba verla, pero me vi obligada porque permanecí en la sala para vigilar a mis hijos que estaban con sus amigos”.

Le dije que si no la hubiera querido ver, podía haber apagado el aparato o haberle dado la espalda a la pantalla. “Es que tenía mucha curiosidad de verla”, fue su respuesta.

En realidad, ella voluntariamente decidió verla, no es que estaba obligada a hacerlo. La televisión tiene un efecto hipnótico, que hace que las personas no puedan resistir. La tentación de mirar programas que no tienen ninguna edificación ni moral ni espiritual. Hay muy pocos programas buenos que se puedan ver en la actualidad de los cuales se pueda obtener algún provecho. Recordemos que ver con el paciente cualquier

tipo de programa de televisión sin juicio ni criterio es una distracción malsana tanto para el enfermo como también para el sano. Si vamos a ver a un enfermo que tiene el aparato encendido, digámosle con cortesía que queremos conversar con él y que hemos llegado para dedicarle unos minutos exclusivamente a él.

Cuando llego a ver a algún paciente que tiene encendido el televisor, le digo que deseo hablar con el cosas importantes que van a ser de beneficio tanto para él como para mí. Normalmente el paciente apaga el televisor enseguida y podemos conversar sin ninguna interrupción.

Claveles o rosas para el enfermo

Las cosas que llevamos al enfermo influyen mucho en su mejoramiento. A veces decidimos llevar flores. Está bien, pero tengamos cuidado al escogerlas. Con mucha frecuencia los pacientes sufren de alergias y el polen de algunas flores les afecta las vías respiratorias. Hay personas que se deprimen cuando reciben flores blancas. En muchos pueblos latinos, las flores blancas representan la muerte. Y el paciente puede estar tan sensible que una simple flor le active sus pensamientos negativos.

También hay flores cuya fragancia es ofensiva para algunas personas. Tomemos estos detalles en cuenta y procuremos escoger cuidadosamente las flores que vamos a llevar a un enfermo. Mi sugerencia es una rosa roja o un clavel rojo. El perfume delicado de estas flores rara vez es ofensivo.

Si vamos a incluir una tarjeta con las flores, procuremos encontrar alguna que tenga un pensamiento hermoso y apropiado, aunque sería preferible que escribamos un mensaje oportuno con nuestra propia letra. A veces las tarjetas con mensajes impresos son tan artificiales que no reflejan nuestros verdaderos sentimientos o nuestra personalidad.

No es difícil encontrar tarjetas hermosas, sin mensajes. En el espacio en blanco, podemos escribir algo que brote de nuestro corazón. Es importante que lo escribamos antes de entrar al cuarto del enfermo. Hay personas que cometen el error de

escribir el saludo personal allí mismo frente al paciente. Esto demuestra falta de respeto.

Querido paciente, si te encuentras en el hospital y estás pensando en estos momentos en las personas que te han visitado, quiero que recuerdes lo siguiente:

Después de sanar, visita a otros pacientes

Es importante que cuando te mejores, cuando ya estés de nuevo en tu hogar y te toque ir a visitar a otros, disfrutes de esa bendición que reciben los que visitan a sus seres queridos o amigos y recuerdes los consejos para hacer feliz a un amigo enfermo.

Los pacientes no están solos

Mientras escribo estas líneas, pienso especialmente en los enfermos que están en los hospitales y en los que están convaleciendo en sus propios hogares. Y deseo animarlos a que piensen que no se encuentran solos. El Creador de nuestros cuerpos está a su lado y no los abandonará. Si humildemente le rogamos sus bendiciones, el gustosamente nos las concederá.

¿Cómo alentar al enfermo?

Ahora continuemos con nuestros consejos en cuanto a las visitas a los enfermos. Ya hablamos de lo que nos mueve a hacer una visita, de la actitud que debemos mostrar y de cómo debemos saludar al enfermo. Después del saludo ¿qué deberíamos decir al enfermo?

Hay muchas cosas importantes que podemos decirle a una persona que se encuentra en el lecho del dolor. Por ejemplo:

- **Asegurarle que Dios esta a su lado que no lo abandonará.**

- **Preguntarle cómo está comiendo.** Si su respuesta es que esta comiendo bien podemos asegurarle que está en camino de una pronta recuperación. Una alimentación sana aleja la enfermedad y promueve la salud. Debemos animar al paciente a que no descuide su alimentación. Por supuesto, si él dice que es por orden del médico que no puede comer ese día, en ninguna forma debemos contradecir las indicaciones del médico. En este caso, es preferible no hacer más comentarios sobre el particular.
- **Preguntarle cómo está durmiendo por la noche.** Según sea su respuesta, debemos dar nuestro consejo. Por ejemplo, si el paciente le confiesa que no esta durmiendo bien, podemos decirle que trate de colocar en su mente pensamientos positivos antes de apagar la luz y recordarle que el Médico divino velará su sueño y que debe confiar plenamente en que él lo ayudará a dormir esa noche. Que procure no pensar en su enfermedad sino en las bendiciones que ha recibido a lo largo de su vida. Que evite, antes de dormir, ver programas de televisión que exitan sus nervios, y que más bien que los remplace por la lectura apropiada de algún párrafo de un buen libro.

La mejor forma de fortalecer el corazón de un ser amado que yace enfermo y que no está durmiendo bien es pronunciar palabras de consuelo y esperanza en Dios, quien ha sido, es y será para siempre la fuente del verdadero consuelo. Por lo tanto, así como se le llevó una flor, podemos llevarle algún pasaje bíblico que lo anime. En el libro de los Salmos encontraremos muchísimas palabras de aliento y fortaleza. Por ejemplo, las palabras del Salmo 91:1 son muy apropiadas para animar a un enfermo: “El que habita al abrigo del Altísimo, morará bajo la sombra del Omnipotente”. En otras palabras: El que está bajo el cuidado de Dios, estará siempre seguro, pues él siempre lo cuidará.

- **Preguntarle si está haciendo ejercicios adecuados.** Recordemos al paciente la importancia del ejercicio, pues sabemos que muchas de las serias complicaciones que se desarrollan por falta de ejercicios de recuperación, como por

ejemplo la neumonía y la flebitis (coágulos en las piernas que pueden llegar al pulmón). Estas complicaciones pueden deberse al hecho de estar mucho tiempo acostados sin hacer ejercicio.

Por supuesto, hay personas que por órdenes del médico no pueden moverse de la cama, como sucede con las mujeres embarazadas con peligro de abortar, personas con enfermedades avanzadas del corazón, o accidentados con fracturas óseas. Pero en la mayoría de los casos, no hay impedimento médico para hacer realizar ejercicios. De modo que usando nuestro tino debemos preguntarle al paciente si está haciendo ejercicio. Si le dice que el médico le ha aconsejado hacer ejercicio pero que no está siguiendo sus instrucciones en forma adecuada debido a que se cansa, no tiene deseos de levantarse, no puede hacerlo solo, entonces es nuestra oportunidad de oro para brindarle nuestro auxilio y que el paciente pueda caminar dentro del hospital. Qué hermosa oportunidad para que la persona que visita emplee su tiempo con el enfermo en forma sabia y de gran beneficio para ambos. Además de la alegría que causa saber que estamos ayudando a un enfermo a recuperarse, sabemos que Dios no pasa por alto estos actos de misericordia que mostramos a nuestros seres amados.

Advertencias contra las impertinencias

Si todavía disponemos de más tiempo para prolongar nuestra visita al enfermo, no caigamos en la tentación de introducir en nuestra conversación asuntos imprudentes o impertinentes. Por ejemplo, no debemos mencionar casos de otros enfermos con alguna dolencia similar a la de la persona a quien se visita.

En nuestros tiempos es muy fácil introducir el tema del SIDA. La simple mención de este mal causa preocupación y miedo de un posible contagio en el hospital. Hay que evitar cualquier referencia o comentario de esta naturaleza.

No es prudente mencionar casos de otros pacientes con la misma enfermedad que padece la persona visitada. He sabido de personas que hasta han comentado que en la misma cama donde se encuentra el enfermo, fulano de tal murió. Me imagino que a veces lo hacen para infundir miedo al paciente para que pida que lo cambien de esa institución a otra donde se ofrece un servicio mejor. Esta es una gran imprudencia que puede causar mucho daño al enfermo.

Si tenemos objeciones contra el hospital o clínica, no comentemos esas deficiencias con los pacientes. Investiguemos con toda cautela la situación, pero no alarmemos al paciente con semejantes comentarios.

Si la persona visitada es algún compañero de trabajo, no le digamos que ojalá se mejore pronto porque el trabajo se le está acumulando y que ansían que vuelva muy pronto para atender el trabajo que ha dejado. Otra impertinencia que hay que evitar es referir al paciente los problemas de la familia o de su iglesia. Frecuentemente encuentro a madres recluidas en el hospital que han dejado a sus niños pequeños al cuidado de familiares, sin embargo, no pueden dejar de preocuparse por el bienestar de esos pequeños. Aunque nos enteremos de que hay problemas por causa de la ausencia de esa madre, no cometamos la impertinencia de preocuparla mas contándole las dificultades e inconveniencias que esta generando su ausencia del hogar. Sin necesidad de mentir, hablémosle de las cosas buenas de la vida y de la alegría que ocasionará su pronta mejoría para todos sus seres amados.

No es justo agregar a las preocupaciones normales que causa la enfermedad nuestros comentarios negativos. El paciente necesita descansar y no escuchar palabras que en vez de edificar destruyen. A veces creemos que nuestros comentarios no afectan al paciente porque él no demuestra preocupación en el momento que los escucha. Pero cuando el enfermo queda a solas, su mente comienza a trabajar y a repasar los sucesos del día. Si recibió estímulo y palabras de consuelo, lo más seguro es que descansará mejor y confiará más en Dios, lo cual lo ayudará en su pronta recuperación. Pero si recibió noticias alarmantes,

se enteró de problemas familiares, escuchó de enfermedades similares a la suya y que terminaron en muerte de otros seres amados o de conocidos, lo más seguro es que se deprima, no pueda descansar bien esa noche y su enfermedad empeore.

El ministerio del aliento espiritual

Si de verdad queremos la pronta recuperación del enfermo, debemos aprovechar algunos minutos preciosos de la visita para hablarle del amor del Salvador y de su maravilloso sacrificio en la cruz por nosotros. Jesús, el gran Médico, quedará al lado del lecho del enfermo. El se queda solo en la pieza del hospital o de la clínica. Nosotros saldremos a la calle, a nuestro hogar. Antes de retirarnos, una plegaria, una palabra de ánimo, de fe y de confianza en el gran Médico, traerá paz, consuelo y fortaleza. Así estaremos recurriendo a la medicina más eficaz para el ser humano.

Al despedirte del paciente asegúrate de dejarlo contento y con más confianza en Dios, que es el Autor de la vida y el Médico más poderoso que existe. Si puedes cumplir, ofrécele tus servicios para cualquier cosa que el paciente necesite pero que por estar enfermo no puede realizar (compras, cuidado de niños, vigilar su hogar, cortar el césped, trámites de alguna clase) Dios bendecirá en forma especial esta noble labor que realizas en favor de los enfermos. Es importante hacer este ofrecimiento al final de la visita pues si lo hacemos al principio, el paciente no se sentirá cómodo de pedirte algún favor que necesite o ya no se acordará del ofrecimiento que le hiciste.

Es un gran privilegio visitar enfermos. Inspirado por este ministerio, decidí organizar un grupo de visitación con personas de las comunidades hispanas de South Gate, Huntington Park, Downey y Norwalk (California, USA). Juntos solemos visitar diversos hospitales de la metrópolis de Los Angeles. Y en más de una ocasión encontramos personas que no habían recibido visitas de familiares o amigos durante varias semanas.

Hace poco encontré en uno de esos hospitales a un enfermo que no había recibido visita de ningún familiar o amigo du-

rante tres meses. Se sentía solo y abatido. Se alegró mucho de saber que había alguien que se preocupaba por visitarlo. Esta experiencia me animó a seguir adelante y a invitar a los demás a unirse a este ministerio. Recordemos que cerca de nosotros hay hospitales con enfermos solitarios y abatidos, no esperemos tener amigos o familiares hospitalizados para planear una visita. Los hospitales públicos y privados están llenos de personas necesitadas de palabras de aliento. Hagamos un esfuerzo por apartar tiempo para hacer esta hermosa obra.

Como médico siento una gran responsabilidad y preocupación por la humanidad y mediante de este capítulo he querido participar algunas sugerencias para que las visitas ayuden a la pronta recuperación del que se encuentra en el lecho del dolor.

No olvidemos los puntos que ya hemos mencionado para hacer una visita efectiva a un ser querido o a un amigo. Lo más importante es repasarlos antes de salir hacia el hospital o el hogar del enfermo y, ante todo, pedir sabiduría a nuestro Creador para poder llevar consuelo y aliento al necesitado.

Al final de la jornada

Han pasado muchos años desde que eras bebé y estabas en los brazos de tu madre. Ahora tienes anhelos y responsabilidades. Camina, pues, por el camino del bien. Así podrás llegar al fin de una jornada con la paz y la satisfacción de haber realizado una buena carrera. Pero si encuentras que tu camino es duro, y sientes que el dolor te debilita, o que el afán te confunde, descansa, si quieres, pero no te des por vencido. Eleva tus pensamientos por encima de las nubes grises y verás luz que te infunde esperanza, y sentirás el calor que da vida.

Cuida tu cuerpo de los peligros del azúcar y de la sal, haz ejercicios y el Señor te protegerá de los grandes demoledores de la salud que son la diabetes, la hipertensión y la artritis.

Si estás cansado, y no tienes fuerzas, y te sientes prematuramente envejecido, sigue el plan de rejuvenecimiento con mucha dedicación y mucho amor, pues tu cuerpo quiere gozar

de salud, y con tu cuerpo sano podrás servir a los demás y alabar a Dios.

Si el viento tempestuoso azota tu ventana, recuerda las cinco armas efectivas que están a tu disposición el valor, la madurez, la prudencia, la sabiduría y la ayuda de Dios.

Si no logras conciliar el sueño y en las noches de insomnio el dolor oscurece tu felicidad, busca los remedios efectivos del discernimiento, la actitud positiva, la perseverancia, el amor y la confianza en Dios.

Cuando te veas en peligro de naufragar en el mar del sufrimiento y de la enfermedad, ten la seguridad de que estás junto a tu Salvador, Cristo Jesús, el gran Médico. El te ayudará y te sacará a flote de la situación.

El Dios a quien continuamente sirves, te puede salvar y bendecir más allá de lo que tu imaginación y tu intelecto puedan comprender; y si la batalla es recia, y la lucha por salvarse aprieta, ten tus mejores armas listas para vencer: el amor y la obediencia.

Recuerda las trampas mortales: la televisión y una vida muy agitada. Cuídate de los lobos vestidos de corderos que te enseñarán caminos atractivos y engañosos. Consulta tu Libro donde están desenmascaradas todas las trampas y artimañas de esa serpiente, Satanás. En la Palabra de Dios encontrarás poder para vencer. No te olvides que tienes a tu alcance el teléfono durante las 24 horas del día: la oración. Esta línea siempre esta abierta para pedir consejo, ayuda y dirección a tu Creador en tus momentos de mayor necesidad y sufrimiento.

Procura ayudar a otros. Al buscar a los necesitados sentirás paz y amor, y al apoyarlos te estarás beneficiando a ti mismo. Esta es la mejor medicina para tu cuerpo. Aprovéchala es gratuita. Prosigue con fe y constancia.

Si tu trabajo te fatiga y te sientes desanimado por no haber logrado en la vida los blancos que siempre anhelaste, y esta situación te mantiene enfermo y triste, levanta tus ojos hacia el Médico divino que te dice: "Te daré descanso muy pronto, y te enseñaré cosas que tú no sabes".

Si tu vida está llena de injusticias y maltratos, él te dice:

“Muy pronto serás miembro de honor de mi palacio”.

Y si has perdido a un ser querido, y esta aflicción te ha quitado el sabor de vivir en este mundo, él se acerca a ti para consolarte, animarte y ayudarte para que puedas triunfar aun sobre la muerte. Jesús, tu gran Médico, es el Autor de la vida. Recuerda su gran receta: “Yo soy la resurrección y la vida”.

Si padeces de cáncer o de alguna enfermedad incurable, o no puedes ver ni caminar, él tiene una fábrica interminable de las partes y los sistemas que tu cuerpo necesita. Confía en él, que es el único que sabe lo mejor para ti. El tiene un lugar preparado para ti, donde no habrá más dolor, y donde tu cuerpo será renovado y podrás vivir feliz eternamente.

Si tu mal es el de no poder controlar tu apetito, Dios te dará fuerzas para que lo gobiernes, y te enseñará el verdadero camino por donde debes avanzar.

Si no estás descansando lo suficiente, él te permitirá que escuches sus consejos para que rectifiques tus malos hábitos. Dios pide que cuides tu cuerpo con toda inteligencia y que ejerzas la fuerza de voluntad.

Cuando Jesús puso en el modelo humano su sello Creador, inscribió estas palabras como marca distintiva de su diseño: “Creado para siempre”. El quiere que vivas para siempre.

Y ahora, debes andar por el camino de prueba y perseverancia. Y si el túnel te parece oscuro y frío, o el puente angosto y el río caudaloso, mira a Jesús, el gran Médico, que te conduce al valle de la paz.

Una niña se encontraba frente a un río caudaloso, junto a su papá. Hacía mucho frío y la noche estaba bastante oscura. La niñita se acercaba lo más que podía a su padre para recibir calor y protección. Con mucha ansiedad le decía:

Papá, ¿cómo vamos a cruzar el río?

Al otro lado del río se veían las luces que parpadeaban; allí se encontraba su hogar, y en el, su querida madre.

—Hijita pronto llegará el transbordador que nos llevará a la otra orilla —le dijo el padre.

Unos momentos después, un pequeño farol empezó a moverse a través del río: era el transbordador.

Cuando llegó la pequeña luz, el padre tomó a la niña en sus brazos y caminó por encima de los troncos que estaban amarrados unos a otros, para poder llegar al lugar donde se encontraba el transbordador. Pero entonces comenzó a sentir más miedo, pues veía muy de cerca el agua oscura, y la corriente la asustaba. Con voz temblorosa, volvió a preguntar con más insistencia:

—Papá, ¿vamos a llegar al otro lado?

El padre le respondió:

—Ten confianza, hijita, el guía conoce el río.

Pronto llegaron al otro lado del río y el padre tomó a su hija en sus brazos, y la llevó hasta el hogar. Allí se encontró con su querida madre que había preparado alimentos deliciosos y una cama acogedora.

Pasaron los años al cabo de los cuales esta niña otra vez se encontraba junto a su padre frente a otro río, el río de la muerte. Había adquirido una enfermedad incurable.

Los padres tristes, no se apartaban de su lado en ningún momento. Sólo se daban tiempo para poder comer y descansar un poco, pero trataban de estar muy cerca de su hija.

Una noche antes del amanecer, cuando ya la niña parecía que no volvería a ver la luz de otro día, se sentó y dijo:

—Papá...

El padre estaba a su lado escuchándola ansiosamente en silencio.

—¿Te acuerdas cuando yo era más pequeña y estábamos frente a ese río, y teníamos mucho miedo?

Las lágrimas empezaron a deslizarse por las mejillas de los afligidos padres.

—Sí, hija mía, ¿cómo podría olvidar esos momentos? — fue la respuesta del padre.

—Papá, ahora no tengo miedo. Puedo ver el río, con sus olas de plata, y al otro lado a Jesús con los brazos abiertos.

Después de estas palabras, cerró sus ojos.

Sí, querido paciente y amigo, si al final de la jornada puedes tener a Jesús como tu gran Médico, él te dará su santa paz y su divina esperanza será la más hermosa realidad.

Al final de la jornada

*Has avanzado
peregrino
por los senderos
del dolor
sin encontrar alivio
ni esperanza
hasta que un día
Jesús
el Médico de los médicos*

*Peregrino de todos los caminos
te encontré herido
maltrecho
pero con un rayo de luz
en tus ojos.
Te puso sus bálsamos
y su mirada
de amor y compasión*

*Te levantaste con sed
de Dios
y de manantiales
y aprendiste a beber
el agua
pura del Evangelio.*

*Desde las Alturas
del Hermón
hasta el fondo
de tu corazón
te refrigeraste con las aguas
del Galileo.*

*Tu jornada se hizo fácil
y ligera*

*porque Jesús te ofreció
no sólo agua
sino también su mano
herida*

*Médico que no se curó
a sí mismo
de todas sus heridas
te curó todas tus dolencias
sin importarle
tu condición de penas
ni culpas
sino sólo considerándote
su hijo amado.*

*Puedes gritar a los cuatro vientos
que el Médico peregrino
te salvó para siempre
para siempre jamás*

Luis Alberto del Pozo.

Notas

PRIMER PROYECTO

**Iglesia Adventista
del Séptimo Día
y Centro de Salud**

“Viva Mejor”

**Chimaltenango - Guatemala
Inauguración – Noviembre 2010**



**Ayúdenos a continuar con estos
proyectos de construcción
de iglesias y centros de salud
en toda latinoamérica
y alrededor del mundo**

DONACIONES:

Tel. 805-241-4433

Fax 805-498-3234

***THOUSAND OAKS, CALIFORNIA
ESTADOS UNIDOS***

www.vivamejor.net

AGRADECIMIENTOS

“Un Nuevo Estilo de Vida”

para vivir más y mejor

Pr. Armando Collins

Prof. Luis Valli

Rosa Casali

Dennis Casali

Lillian Casali

Prof. Rodolfo Mleziva

Estela de Mleziva

Doris Marroquín (diseño y fotografía)

Agradecimiento especial

Pr. Jorge Bazaes

Pr. Agustín Ariza

...hoy descansan en el Señor



Viva Mejor

