

Publicación internacional de los adventistas del séptimo día

Vol.13 No.1

ADVENTIST WORLD



..... 16
Cuestiones
del corazón

..... 20
Nutrición:
Un enfoque
equilibrado

..... 24
Creados
para el
movimiento

Shalom

*Plenitud de mente,
cuerpo y alma*

8 PANORAMA MUNDIAL Bendiciones ilimitadas

Ted N. C. Wilson

Nunca demos por sentado que gozaremos de buena salud.

12 CREENCIAS FUNDAMENTALES El evangelio del bienestar

Eike Müller

La buena salud es parte de las buenas nuevas de Cristo.

14 SALUD COMUNITARIA Desearles el bien

Viriato Ferreira

¿Son conocidos los adventistas de su comunidad por el bien que hacen?

16 SALUD CARDÍACA Cuestiones del corazón

Peter N. Landless

Cómo cuidar el músculo que trabaja sin descansar un instante.

18 SALUD EMOCIONAL Esperanza en un mundo quebrantado

Katia Reinert

Todos somos sobrevivientes, algunos más que otros.

20 NUTRICIÓN Y SALUD Nutrición: Un enfoque equilibrado

Fred Hardinge

Hay muchas maneras de comer con equilibrio.

22 SALUD Y DIABETES ¿Por qué tanto alboroto con la diabetes?

Zeno Charles-Marcel

Más de la mitad de los diabéticos no sabe que sufre esa enfermedad.

24 EJERCICIO Y SALUD Creados para el movimiento

Darren Morton

Los cuerpos que se mueven tienden a seguir en movimiento.

DEPARTAMENTOS

3 INFORME MUNDIAL

3 Informes de noticias

6 Noticia principal

10 Ida y vuelta

11 ESPÍRITU DE PROFECÍA La salud es fundamental

26 RESPUESTA A PREGUNTAS BÍBLICAS Por nuestra salud

27 ESTUDIO BÍBLICO A Jesús le interesa que tengamos salud plena

28 INTERCAMBIO DE IDEAS



EN ESTE NÚMERO

*Plenitud
de mente,
cuerpo
y alma*



spanish.adventistworld.org

www.adventistworld.org: Disponible en línea en doce idiomas

Escojamos la salud y la sanación

«¿Quieres ser sano?» (Juan 5:6).

Al principio, parece una pregunta sin sentido. ¿Quién no quiere recuperar la salud y la plenitud? ¿Por qué Jesús habría de preguntar –en especial a un hombre paralizado durante treinta y ocho años– si quería ser sano? ¿Qué víctima sufriente elegiría seguir enfermo cuando tiene a su disposición la restauración y la recuperación?

Al igual que en el pasado, Jesús sigue haciendo esa pregunta, porque comprende el extraño consuelo que a veces recibimos de las enfermedades del cuerpo y el espíritu que atribulan nuestros días y noches. Jesús comprende que cada paso hacia la salud espiritual, emocional y física nos aparta de una vida con la cual acaso estamos demasiado familiarizados. Sabe que la perspectiva misma de recuperar la plenitud puede resultarnos aterradora e inquietante. Acaso los que solo conocen quebrantos carecen de una idea clara sobre lo que sería y sentirían en su nueva vida.

Por ello, el Señor necesita crear en sus corazones heridos el profundo anhelo de una vida remodelada y reformada. Hasta que deseemos –profundamente– una vida de gozo, vitalidad y fe, siempre nos sentiremos tentados de quedarnos tirados junto al estanque, quejándonos de que estamos inmóviles y desamparados.

El Salvador jamás nos impone la salud. A cada paso y en cada etapa, nos pide que cooperemos con nuestra voluntad, que activemos nuestra decisión. No comerá por nosotros alimentos más sanos, pero comerá *con* nosotros. No caminará por nosotros esos kilómetros tan buenos para el corazón, pero caminará *a nuestro lado* hacia Emaús, hacia el descubrimiento. La travesía hacia un cuerpo que funciona mejor y las relaciones que crean amor y pertenencia es justamente la clase de discipulado gozoso al cual el Señor nos ha llamado.

Al leer el número de este mes, que brinda un énfasis especial a la plenitud y la salud, lo invito a orar para que un sentido más profundo de cambio –y de gozo– le ayude a responder la pregunta de Cristo con un resonante: «¡Sí, quiero!»

Bill Knott



INFORME MUNDIAL

Adventista jura como juez principal de Kenia

David Maraga busca la bendición divina antes de asumir su nuevo cargo

ANDREW MCCHESENEY



El juez principal David Maraga presta juramento de su nuevo cargo en la Casa del Estado en Nairobi (Kenia), el pasado 19 de octubre.

Un juez adventista que manifestó públicamente que se rehúsa a trabajar en sábado ha jurado como presidente de la Corte Suprema de Kenia, convirtiéndose así en el primer adventista en estar al frente del principal órgano de justicia del país.

El juez David Maraga invitó a su despacho a Blasious Ruguri, presidente de la División de África Centro-Oriental de la Iglesia Adventista, cuyo territorio incluye a Kenia, para ofrecer una oración de dedicación, antes de asumir sus nuevas responsabilidades.

«Como cristiano convencido, me propuse que antes de comenzar a cumplir mis nuevos deberes, elevaría una oración de agradecimiento a Dios por haberme traído hasta aquí», dijo Maraga mientras hacía pasar a su despacho a Ruguri y a otros líderes adventistas y destacados jueces.

«He venido acompañado de los líderes de la Iglesia Adventista, y pido al doctor Ruguri que dirija los momentos de oración», dijo Maraga, según informó el periódico keniano *Daily Nation*.

Ruguri dijo a *ADVENTIST WORLD* que el juez es un hombre de oración y un ejemplo de fidelidad para todos los adventistas. «Da prioridad a la oración –dijo Ruguri–. No se apresuró a asumir su nuevo cargo hasta después de haber invitado a Dios para que lo acompañe en su nueva tarea».

Maraga tiene 64 años y juró como nuevo presidente de la Corte Suprema el 19 de octubre de 2016, durante una ceremonia en la Casa Estatal, la residencia oficial de Uhuru Kenyatta, presidente de Kenia, en Nairobi. Kenyatta aceptó la recomendación de la Comisión del Servicio Judicial, que está compuesta por jueces de la Corte Suprema y otros expertos legales, para que Maraga, que se desempeñaba como juez de apelaciones, pase a conducir la Corte Suprema. Este es un órgano judicial de siete miembros.

Maraga estuvo en los titulares nacionales a fines de agosto cuando, durante el proceso de investigación para el cargo, afirmó que siempre pondría su fe por encima de su trabajo. «Sería muy difícil para mí sentarme a escuchar un caso en sábado —dijo Maraga entonces—. Preferiría más bien hablar con mis colegas del juzgado para ser eximido de presidir un juicio si este se extiende al sábado». También aclaró que él acostumbra acudir a la iglesia los sábados, para adorar a Dios en el día de reposo señalado por la Biblia.

En el pasado ha habido otros jueces adventistas, pero ninguno ha estado al frente de la Corte Suprema. Daniel David Ntanda Nsereko, de Uganda, es juez de la Corte Penal Internacional de La Haya (Holanda). En Papúa Nueva Guinea, Gibuna Gibbs Salika es vicepresidenta de la Corte Suprema de esa nación del Pacífico Sur. Según Ruguri, la elevación de Maraga a presidente de la Corte Suprema debería recordar a todos los adventistas que tienen que permanecer fieles. «Jamás sabemos cuándo podemos ser llamados para cubrir un cargo sensible y fundamental como este —expresó—. Tenemos que practicar la vida cristiana con diligencia y cuidado, para que estemos listos para el servicio cuando recibamos el llamado». ■

DIVISIÓN SUDAMERICANA

La tercera parte de los presos se hace adventista

SIMONE JOE

Reclusos aceptan a Jesús en Brasil

Dos años de obra misionera de la iglesia local en una prisión estatal en el norte de Brasil, han dado como resultado el bautismo de una tercera parte de los reclusos y la inauguración de una iglesia adventista dentro de la unidad penitenciaria.

Erton Köhler, presidente de la Iglesia Adventista en Sudamérica, animó a los miembros de la iglesia local para que sigan compartiendo el evangelio doquiera Dios los guíe, durante la dedicación

de la iglesia en la prisión de Bacabal, una ciudad de 103 mil habitantes en el estado brasileño de Marañón. «Estamos yendo en la dirección correcta —dijo Köhler—. Necesitamos ir adonde Dios nos envíe. Él se encargará de las conversiones».

Köhler enfatizó que la Iglesia Adventista existe para salvar almas. «Esa salvación está llegando a lugares que previamente eran imposibles», expresó.

Doce reclusos fueron bautizados el pasado 17 de septiembre en la inau-



Un recluso es bautizado en la prisión estatal de Bacabal, en el norte de Brasil. En total, doce presos fueron bautizados el pasado 17 de septiembre.

guración de la iglesia en la prisión que alberga a unos 150 prisioneros. Los nuevos feligreses declararon que aunque seguían tras las rejas, el bautismo los había liberado. En total, 92 reclusos han sido bautizados desde que los miembros de la iglesia comenzaron a visitar la prisión en 2014. Unos cincuenta de ellos aún siguen en prisión. Los otros han sido liberados y ahora son miembros activos de la iglesia local.

«Tenemos exreclusos que ahora predicán la misma Palabra que los transformó», dijo Caio Campos, pastor de la iglesia de la prisión. En la prisión también se ha notado un cambio en los últimos dos años. Las peleas y otros incidentes violentos han disminuido marcadamente, y esta cárcel es ahora la segunda institución penitenciaria más pacífica de Brasil, dijo Campos.

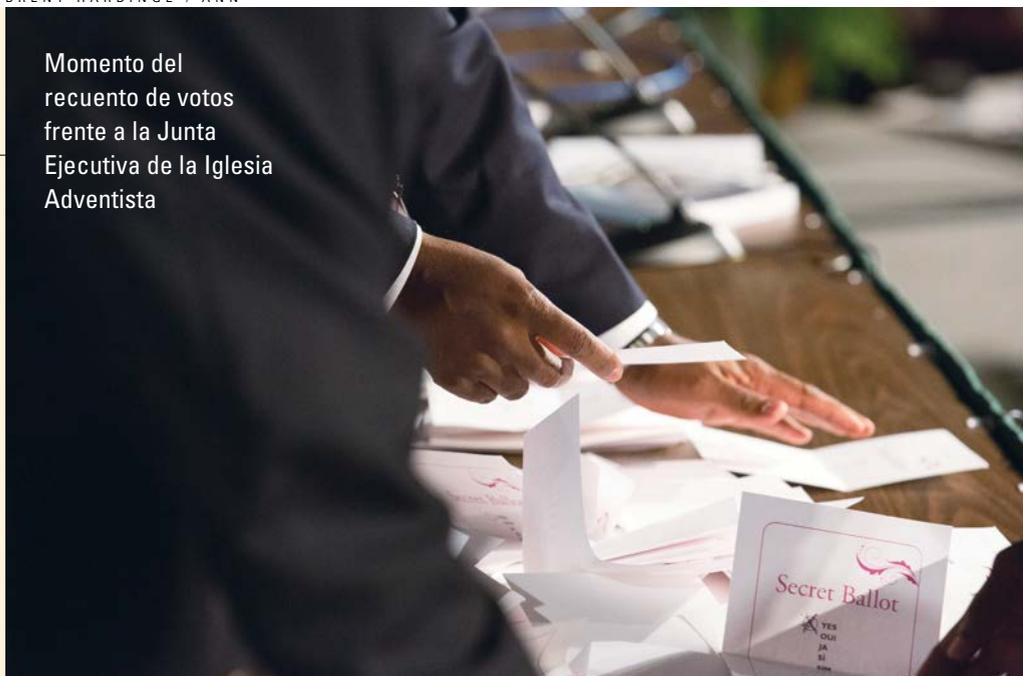
El pastor de la iglesia adventista local, Alexandre Meneses, felicitó a los miembros por su dedicación a la obra con los prisioneros. «La iglesia es sólida en esta región, y el evangelio se ha expandido en todas partes —dijo—. Nos sentimos felices y comprometidos».

Entre los exreclusos bautizados se encuentra José Pereira Sousa Jr., quien antes era dueño de un bar y traficaba drogas. Pocos días después de su bautismo, completó su sentencia y fue liberado.

Sousa, que está casado y es padre de dos niños, ahora trabaja como conductor de una motocicleta taxi y opera un comedor en su hogar. En su iglesia colabora como diácono, maestro de Escuela Sabática y coordinador del programa misionero en la prisión.

Para él, no hay nada mejor que compartir la Palabra de Dios. «Me siento feliz porque me dedico al servicio —dijo Sousa—. El Señor obró un milagro en mi vida, y siento la obligación de ayudar a los que están pasando por lo mismo que pasé yo». ■

Momento del recuento de votos frente a la Junta Ejecutiva de la Iglesia Adventista



ANDREW MCCHESENEY y MARK A. KELLNER

Voto anima a suscribir los reglamentos eclesiásticos

Los delegados al Concilio Anual aprueban documento sobre la unidad

Los delegados al Concilio Anual aprobaron un documento que detalla pasos para tratar con las entidades de la Iglesia Adventista que no suscriban a los votos tomados por la Iglesia Adventista mundial.

En una votación de 169 a 122, los miembros de la Junta Directiva de la Asociación General respaldaron un documento de tres páginas que aboga por un proceso paciente y de diálogo en varios pasos, entre esas entidades y los reglamentos votados por la iglesia.

El proceso de un año de duración, que varios delegados describieron como de enfoque conciliador, anticipa múltiples consultas en diversos niveles de la estructura de la iglesia, cartas pastorales

que llamen a suscribir los votos tomados por la iglesia y mucha oración. Si la cuestión se relaciona con las Creencias Fundamentales, los votos tomados o los reglamentos de la iglesia mundial sigue sin resolverse, se pasará al siguiente paso. El documento hace un llamado para que la Junta Administrativa de la Asociación General prepare el borrador de una propuesta sobre los cursos de acción a seguir, y lo envíe para ser aprobado en el Concilio Anual 2017.

«Trabajaremos con diligencia para que haya un buen diálogo y discusión», dijo el presidente Ted N.C. Wilson después de la votación, «el Señor no dejará que su iglesia tambalee. Esta iglesia seguirá avanzando con la misión».

La votación puso fin a una discusión de casi tres horas del documento que se titula «Unidad en la misión: procedimientos para la reconciliación eclesiástica». Un total de 315 delegados, en representación de 19,5 millones de miembros en más de doscientos países y territorios se dieron cita en Maryland para las sesiones anuales de la Junta Ejecutiva de la Asociación General, el órgano más abarcador de la iglesia mundial después del quinquenal Congreso de la Asociación General. Un total de 291 delegados participó de la votación.

Michael Ryan, asistente del presidente de la Asociación General y quien colaboró con la preparación del documento, explicó a los delegados al comienzo de la discusión y una vez más al promediar esta, que el documento «Unidad en la misión» no se refería a la ordenación de las mujeres. En su lugar, dijo, buscaba garantizar que todas las entidades de la iglesia siguieran los reglamentos de la iglesia mundial. Esto, a su vez, puede contribuir a conservar la unión de la iglesia y ayudarla a cumplir su misión de esparcir su evangelio al mundo, dijo Ryan.

«Lo que está ante ustedes es un documento que responde al llamado de pasar a un período de discusiones y escuchar las cuestiones que pueden presentarse en relación con la falta de cumplimiento de los reglamentos —dijo Ryan—. Este documento no tiene que ver con la ordenación de las mujeres, [si bien] por cierto esa cuestión lo pondrá a prueba».

El Congreso de la Asociación General 2015 rechazó una propuesta que habría permitido que algunas regiones de la iglesia ordenaran a las mujeres al ministerio pastoral. Algunos de los campos administrativos, sin embargo, han ordenado a las mujeres. ■

Marek Micyk es entrevistado en la sede de la Iglesia Adventista en Varsovia (Polonia).



MAREK MICYK, según se lo contó a ANDREW MCCHESENEY

Cómo *El conflicto de los siglos* salvó a un narcotraficante polaco

De las drogas a líder de Jóvenes Adventistas

En la escuela secundaria, mis dos mejores amigos eran Maciek y Marcin. Cuando había peleas en la escuela, los tres estábamos involucrados.

Hoy Maciek está muerto y Marcin pasó siete años en prisión. A pesar de que yo era drogadicto y narcotraficante,

ahora soy pastor, líder de jóvenes de la Iglesia Adventista en Polonia, y disfruto de mi relación con Cristo.

Comenzó una noche después de una fiesta con amigos en Katowice, la ciudad de unos trescientos mil habitantes en el sur de Polonia donde me críe. Había estado consumiendo y vendiendo dro-

gas durante unos tres años, y las cosas habían ido de mal en peor. Comencé a leer la Biblia porque quería saber si el mundo terminaría pronto.

Mientras comía algo dentro de mi auto, vi una librería llamada «Señales de los tiempos». Esas palabras me llamaron la atención. Había leído la misma expresión en la Biblia. Al día siguiente le pregunté a la vendedora si tenía libros sobre Nostradamus. Ella me dijo: «Si te interesa la profecía, tenemos *El conflicto de los siglos*».

Compré el libro y lo leí con mucho interés. Quedé atónito al saber que los Diez Mandamientos habían sido cambiados. La historia de la Reforma Protestante me intrigó. Mientras seguía leyendo, una noche me pregunté: «¿Estoy obteniendo luz a partir de este libro?» Había leído que Martín Lutero había obtenido luz de parte de Dios, y me preguntaba si ese también sería mi caso.

En ese momento, la bombilla de la lámpara sobre mi cabeza comenzó a parpadear y dejó escapar un zumbido. Por lo general, esto duraba medio segundo y la bombilla se quemaba. Pero esta vez parpadéó y siguió zumbando por diez, quince, veinte segundos. De pronto, noté mi reflejo en la ventana del otro lado de la habitación. Todo lo que podía ver era mi rostro y la bombilla sobre mi cabeza. Entonces, la bombilla dejó de parpadear y brilló con fuerza. Para mí fue una respuesta clara. Sí, pensé, *hay luz en este libro*. Por primera vez en mi vida, sentí que Dios estaba cerca, listo para responder aun a un desconocido como yo, con una mala vida. Esa noche me arrodillé y oré: «Dios, si tú eres así, quiero servirte».

Paso a paso

En *El conflicto de los siglos* leí sobre el sábado, por lo que decidí guardarlo. También leí que el cigarrillo era malo,

por lo que decidí dejarlo; pero no podía. Mientras pensaba qué hacer para abandonar el hábito, vi un anuncio en la calle que ofrecía un curso de cinco días para dejar de fumar. Eso me llevó a una iglesia adventista. Jamás había escuchado hablar de esa denominación.

Aparecí en la iglesia un sábado a las dos de la tarde. Por lo general, ya no había nadie a esa hora, pero un grupo de colportores estaba viviendo en el edificio durante un mes. Hablé con ellos, y me invitaron para que regresara. Dos semanas después, me invitaron a ir a otra ciudad para una reunión de jóvenes.

Ese sábado, esperé junto a un camino que los adventistas me buscaran. Parecía que me habían olvidado. A las 7.45, escuché dos voces. Una me decía: «No te preocupes. Sal a pasear y disfruta del hermoso día». Pero la otra voz me decía: «Quédate aquí; es importante que vayas a esa reunión».

Después de un rato, los adventistas aparecieron y me llevaron a un encuentro de mil personas. Durante el culto, cada palabra me resultó significativa. El predicador, un pastor de Londres, habló hasta el mediodía y dijo: «Sé que ya tengo que terminar, pero hay alguien aquí que necesita a Cristo». Pensé: *¿Quién le habrá hablado de mí?*

El pastor compartió su historia. Contó que había nacido en una familia religiosa, pero que había dejado la iglesia. Había consumido drogas y alcohol. Su vida había ido de mal en peor. Dijo que su iglesia lo había dado por perdido, y que hasta su propia madre había dejado de orar por él.

«Entonces conocí a Cristo –dijo el pastor–. Me sacó de lo más profundo, y ahora estoy aquí para hablar de su poder. El Señor puede transformar también tu vida». Entonces dijo: «Si

quieres que Cristo cambie tu vida, ven aquí hasta el frente».

Miré la multitud y me dio vergüenza pensar que todos me mirarían. El pastor prosiguió, derribando mis dudas: «No pienses en que otros te están mirando. Ven aquí. Ven al frente. Es algo entre tú y Dios».

Me puse de pie. Mi corazón latía con fuerza mientras me dirigía hacia el frente. Varias personas me acompañaron. Mientras el pastor oraba, la imagen de la salvación no podía resultarme más clara. Jesús tomó el lugar de mi mala vida. Tomó mi lugar en la cruz, y me liberó. Me dijo: «Eres libre, libre para tener un lugar en mi reino».

Comencé a llorar. Lágrimas de gozo y emoción rodaban por mis mejillas.

El pastor terminó su sermón con estas palabras: «Al salir ahora a almorzar, cuéntale a todos lo que Cristo ha hecho por ti».

Después de la reunión, los colportores y yo fuimos a la calle principal de la ciudad. Fui de un banco a otro, de una persona a otra. Hasta hablé con los borrachos. Les decía: «He encontrado a Jesús. Él ha cambiado mi vida, y voy a estar en su reino».

Desde entonces, quise participar de una obra que transforma la vida de las personas. Dios ha salvado mi vida, pero también me ha librado de una vida miserable. Mientras estudiaba en el seminario adventista, me enteré de que a mi mejor amigo Maciek lo habían encontrado con un cuchillo en el corazón. Tenía solo veintitrés años.

Quiero ayudar a que los jóvenes encuentren el propósito divino para sus vidas antes de lo que yo lo hice. Acaso los jóvenes que conozcan mi historia puedan vivir una vida mejor como resultado de ello. Dios me salvó de todo, y también me dio todo. Yo le he dado todo a él. ■

A todos les gusta tener un nuevo comienzo. Quizá por eso, en el mundo se celebra tanto el comienzo de un año nuevo. Es un momento de recomenzar y mirar hacia el futuro. Es también un momento de probar cosas nuevas, cambiar viejos hábitos y tomar decisiones saludables.

El año que tenemos por delante nos brinda esas oportunidades, en especial en lo que respecta a la salud.

Como adventistas del séptimo día, hemos conocido durante largo tiempo la conexión importante entre la mente y el cuerpo. En 1875, Elena White escribió: «Entre la mente y el cuerpo hay una relación misteriosa y maravillosa. La primera reacciona sobre el último, y viceversa. Mantener el cuerpo en condición de buena salud para que desarrolle su fuerza, para que cada parte de la maquinaria viviente pueda obrar armoniosamente, debe ser el primer estudio de nuestra vida. Descuidar el cuerpo es descuidar la mente. No puede glorificar a Dios el hecho de que sus hijos tengan cuerpos enfermizos y mentes atrofiadas».*

Las prácticas adventistas de salud han sido notadas en diversas partes del mundo. Estudios científicos han mostrado que los que practican el estilo de vida adventista de un régimen vegetariano, hacen ejercicio físico, se abstienen de sustancias dañinas como el alcohol y el tabaco, conservan un peso corporal adecuado e ingieren nueces periódicamente, incrementan de manera significativa su expectativa de vida. Se han escrito numerosos artículos sobre los resultados de este estudio, que incluyen: «The Lovely Hill: Where People Live Longer and Happier» [La bella colina: Donde la gente vive más y es más feliz], publicado en la revista *The Atlantic* el 4 de febrero de 2013. Puede leer el artículo en <http://bit.ly/lovelyhill>.

Un buen comienzo

Comenzar bien es de suma importancia para conservar hábitos saludables. Me considero afortunado. Mis padres eran sumamente cuidadosos y seguían

TED N. C. WILSON

Bendiciones ilimitadas

Una vislumbre personal sobre la vida sana

un estilo de vida saludable. He sido vegetariano toda la vida. El agua, el descanso y el ejercicio eran aspectos importantes de nuestra vida familiar.

Con el paso de los años, me di cuenta la importancia de tener un enfoque proactivo del estilo de vida. Después de familiarizarme con los consejos del Espíritu de Profecía, comprendí la importancia de la reforma prosalud y la vida sana. Cuando estudié la Maestría en Salud Pública en la Universidad de Loma Linda, la importancia de la obra médica misionera y el ministerio abarcador de salud adquirieron un lugar destacado en mi pensamiento.

Es fundamental que los padres den un ejemplo de vida sana en el hogar, porque eso establecerá cimientos que acompañarán a sus hijos toda la vida. No solo son importantes las instrucciones sobre la vida sana; por sobre todo, la demostración diaria y práctica de los padres será un claro mensaje para los jóvenes. Los padres ejercen una enorme influencia sobre sus hijos.

Muchos alimentos maravillosos

A lo largo de la vida, he seguido practicando lo que aprendí en mis primeros años. No me ha resultado un problema ser vegetariano, porque es lo más cómodo para mí, y porque es un estilo de vida mucho más sano. La

ciencia ha probado que el vegetarianismo brinda más fortaleza física y reduce grandemente las posibilidades de sufrir afecciones cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Cuando estamos en casa, Nancy y yo solemos seguir un régimen básicamente vegano. Es un enfoque saludable de la vida y una manera más simple de vivir. Nancy es una gran cocinera, y ha hallado maneras de preparar comidas deliciosas. Es fácil seguir ese régimen cuando estamos en casa, pero cuando estamos de viaje, no exigimos que nos sirvan platos veganos, aunque sí vegetarianos.

En el mundo hay muchos alimentos maravillosos, y hemos hallado que no es difícil seguir un régimen vegetariano. A veces pasamos por desafíos cuando no se informó a nuestros anfitriones de la dieta que seguimos. En esos casos, solemos decirles amablemente que somos vegetarianos, y ellos no tienen problemas en ajustarse a nuestras necesidades. Si manejamos la situación con amabilidad y bondad cristianas, por lo general no se producen malentendidos. Casi no hemos tenido dificultades.

El mejor ejercicio

Cuando estoy en casa, trato de caminar algo más de tres kilómetros por día, y aún más toda vez que puedo.



El pastor Ted Wilson y su esposa Nancy disfrutaron de un recibimiento tradicional de parte de los feligreses de Vanuatu, una nación insular del Pacífico Sur, durante una reciente visita.

«Mediante el poder divino, los aspectos espirituales y físicos de la vida están sumamente **vinculados** entre sí».

Me encanta caminar, y el Espíritu de Profecía indica que es el mejor ejercicio. Aunque caminar lleva más tiempo que trotar o andar en bicicleta, es sumamente fácil, y mientras lo hacemos, notamos muchas cosas maravillosas a nuestro alrededor. Podemos descargar en nuestros teléfonos inteligentes grabaciones de la Biblia, el Espíritu de Profecía u otros materiales y aprovechar a escucharlos mientras caminamos (siempre que nos aseguremos de estar completamente alertas, si andamos en zonas de tráfico vehicular).

Si queremos hallar tiempo para el culto personal y el ejercicio físico, es necesario planificar los momentos para esos importantes aspectos de la vida. A veces hay demasiado que hacer. Entonces es momento de reajustar nuestro cronograma para no perdernos la bendición diaria del estudio de la Biblia, la lectura del Espíritu de Profecía, la oración y el ejercicio físico.

Dormir y descansar

El sueño es una parte importante de la vida. Cuando no dormimos lo suficiente, nos vemos afectados de muchas maneras. Esta es un área en la que Nancy y yo siempre estamos tratando de mejorar. Dado que viajamos mucho a otros países, a veces nos faltan horas de descanso. Tratamos sin embargo de dormir en los aviones, y de adaptarnos rápidamente a la hora local, en el lugar que sea.

Aunque es importante estar con los miembros de iglesia de diversas partes del mundo, también procuramos hallar el equilibrio en las actividades de cada día (y cada noche). Procuramos todo lo posible descansar lo suficiente. Afortunadamente, el Señor nos ha bendecido con la energía y la presencia de mente para cumplir lo que se espera de nosotros, pero es solo por su gracia, y a él le damos toda la gloria. No importa lo que hagamos o dónde estemos, es importante dormir y descansar lo suficiente.

Bendiciones ilimitadas

Es sumamente importante cuidar lo que comemos, lo que bebemos, cómo vivimos, cuánto ejercicio hacemos, cuánta agua tomamos, cuándo descansamos, y cómo vemos la vida, al tiempo que nos apoyamos cada día en Cristo. Mediante el poder divino, los aspectos espirituales y físicos de la vida están sumamente vinculados entre sí.

Los insto a leer la Palabra de Dios y a ver que las Escrituras nos brindan numerosas bendiciones para la salud. También los animo a leer *El ministerio de curación*, *El ministerio médico*, *Consejos sobre la salud*, *Consejos sobre el régimen alimenticio* y otros libros de Elena White relacionados con la salud. Todos ellos, y otros materiales, pueden descargarse gratuitamente en diversos formatos, incluso para MP3, del sitio egwwritings.org.

Si entregamos nuestra vida al Señor y seguimos las leyes de salud delineadas en la Biblia y el Espíritu de Profecía, seremos más sanos, más felices y más santos, y todo mediante el poder y la gracia de Jesucristo. Separados de él nada podemos hacer, pero Dios añadirá sus increíbles bendiciones cuando le pidamos que obre por nuestro medio para ayudarnos a guardar sus leyes morales y de salud. Cuando mediante su gracia vivamos el estilo de vida saludable de Dios, disfrutaremos de la vida en su plenitud. Jesús dijo: «Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia» (Juan 10:10).

Recibiremos bendiciones ilimitadas si permitimos que Dios obre en nuestra vida según las maravillosas leyes morales y físicas. Esto será una gran bendición para la iglesia mundial, a medida que nos acercamos al pronto regreso de Cristo. ■

* Elena White, *Testimonios para la iglesia*, t. 3, p. 533.



Ted N. C. Wilson es presidente de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Puede seguirlo

en Facebook y Twitter.

Tenga un plan

IDA Y VUELTA es una sección

de ADVENTIST WORLD dedicada a entrevistas breves o a presentar ministerios de la iglesia.

Este mes tenemos el placer de conversar con Dennis

Carlson, director de Servicios de Testamentos y Legados de la Asociación General. —Los editores.

SERVICIOS DE TESTAMENTOS Y LEGADOS

Su ministerio ayuda a los individuos que quieren apoyar la misión de la iglesia después de pasar al descanso. ¿Quién de nuestros lectores debería ponerse en contacto con usted?

Para ser un mayordomo fiel de Cristo, todo adventista discípulo de Jesucristo que tenga más de dieciocho años necesita tener un plan. El plan proveerá para las familias de esos individuos y protegerá los bienes de Dios, para que no caigan en manos del enemigo. El plan logra traspasar la responsabilidad de nuestra mayordomía a la siguiente generación de mayordomos fieles.

¿Es su ministerio solo para los ricos?

¡De ninguna manera! Todos los creyentes necesitan un plan para su familia que honre a Dios. En efecto, suele ser más fácil preparar un plan para los que no son acaudalados.

¿Qué área del ministerio se ha visto beneficiada por la obra que usted lleva a cabo y los fondos donados?

En 2015 se recibieron más de 65 millones de dólares (35 de Norteamérica; 30 de otros países) que se destinaron a todas las áreas de la obra de Dios en diversas partes del mundo. La mayoría de los donativos fueron relativamente pequeños, pero en conjunto, marcan una gran diferencia para el avance del ministerio de alcanzar al mundo con el evangelio.

Si tuviera un deseo para su ministerio, ¿cuál sería?

Me gustaría hallar la manera de ayudar a que los 19,5 millones de adventistas —sin tener en cuenta su estatus económico, cultura, herencia, nivel educativo o ubicación geográfica— tengan un plan que honre a Dios para traspasar la mayordomía de los bienes que Dios les ha dado a la siguiente generación.

Deme alguna información acerca de los Servicios de Testamentos y Legados.

Planificar es realmente fácil; no demanda demasiado tiempo. Puede informarse y ver qué fácil es en el sitio www.willplan.org.

¿Cuál es su cita favorita?

Tengo muchas citas que se proyectan al futuro, pero si tuviera que escoger una que es actual, elijo el eslogan de Nike: «¡Simplemente hazlo!» Lo que quiero decir con eso es: No dejen las cosas para después; preparen hoy mismo su plan.

¿Con quién le gustaría almorzar cuando llegue a la Tierra Nueva?

Con el discípulo Mateo, dado que fue uno de los mayordomos fieles de Cristo. Si tuviera una segunda opción, elegiría a Dionisio (Hech. 17:34), que se hizo discípulo de Cristo después de escuchar a Pablo en el Areópago —en la Colina de Marte— en Atenas. Mi nombre proviene del suyo.



Si desea saber más sobre el ministerio de Testamentos y Legados, visite www.willplan.org.



La salud es fundamental

ELENA WHITE

El ministerio de Cristo fue un ministerio de curación

Nuestro Señor Jesucristo vino a este mundo como siervo para suplir incansablemente la necesidad del hombre. «Él mismo tomó nuestras enfermedades y llevó nuestras dolencias» (Mat. 8:17), para atender a todo menester humano. Vino para quitar la carga de enfermedad, miseria y pecado. Fue su misión ofrecer a los hombres completa restauración; vino para darles salud, paz y perfección de carácter.

Varias fueron las circunstancias y necesidades de los que suplicaban su ayuda, y ninguno de los que a él acudieron quedó sin socorro. De él fluía un caudal de poder curativo que sanaba de cuerpo, espíritu y alma a los seres humanos.

La obra del Salvador no se limitó a un tiempo o lugar determinado. Su compasión no conoció límites. Llevaba a cabo su obra de curación y enseñanza en tan grande escala que no había en Palestina edificio bastante grande para dar cabida a las muchedumbres que acudían a él. Su hospital se hallaba en los verdes collados de Galilea, en los caminos reales, junto a la ribera del lago, en las sinagogas y doquiera podían llevarle enfermos. En toda ciudad, villa y aldea por donde pasaba, ponía las

manos sobre los pacientes y los sanaba. Doquiera hubiera corazones dispuestos a recibir su mensaje, los consolaba con la seguridad de que su Padre celestial los amaba. Todo el día servía a los que acudían a él; y al anochecer atendía a los que habían tenido que trabajar penosamente durante el día para ganar el escaso sustento de sus familias.

Jesús cargaba con el tremendo peso de la responsabilidad de la salvación de los seres humanos [...]. No obstante, estar con él era estar en el cielo. Día tras día sufría pruebas y tentaciones; día tras día estaba en contacto con el mal y notaba el poder que este ejercía en aquellos a quienes él procuraba bendecir y salvar. Pero con todo, no flaqueó ni se desalentó [...].

Era su vida una continua abnegación. No tuvo hogar en este mundo, a no ser cuando la bondad de sus amigos proveía a sus necesidades de sencillo caminante. Llevó en favor nuestro la vida de los más pobres; anduvo y trabajó entre los menesterosos y dolientes. Entraba y salía en medio de aquellos por quienes tanto hacía sin que le reconocieran u honraran.

Siempre se le veía paciente y alegre, y los afligidos le aclamaban como mensajero de vida y paz. Veía

las necesidades de hombres y mujeres, de niños y jóvenes, y a todos invitaba diciéndoles: «Venid a mí» (Mat. 11:28).

En el curso de su ministerio, Jesús dedicó más tiempo a la curación de los enfermos que a la predicación. Sus milagros atestiguaban la verdad de lo que había dicho, a saber, que no había venido a destruir, sino a salvar. Doquiera iba, las nuevas de su misericordia le precedían. Donde había pasado, se alegraban en plena salud los que habían sido objeto de su compasión y usaban sus recuperadas facultades. Muchedumbres lo rodeaban para oírlo hablar de las obras que Dios había hecho. Su voz era para muchos el primer sonido que oían, su nombre la primera palabra que jamás pronunciaban, su semblante el primero que jamás contemplaban. ¿Cómo no habrían de amar a Jesús y darle gloria? Cuando pasaba por pueblos y ciudades, era como una corriente vital que derramaba vida y gozo. ■

Los adventistas creemos que **Elena White** (1827-1915) ejerció el don bíblico de profecía durante más de setenta años de ministerio público. Estos fragmentos fueron tomados del primer capítulo del libro *El ministerio de curación*.



Muchos se acercaban a Jesús para hallar sanación. Él sanó todo tipo de enfermedades: lepra, fiebre, manos secas, parálisis, posesión demoníaca y aun la muerte.

Entre los ejemplos más destacados se encuentra la historia de una mujer anónima que simplemente quería tocar el manto de Cristo. Muchos lo rodeaban y le rogaban distintas cosas, pero esa mujer tuvo una actitud muy particular: quiso hacerlo sin que él se diera cuenta. Ella «se le acercó por detrás entre la gente y tocó su manto. Pensaba: “Si logro tocar siquiera su ropa, quedaré sana»» (Mar. 5:27, 28).*

para ver quién lo había hecho» (vers. 30-32).

Los discípulos quedan perplejos por la declaración de Jesús. Saben que la multitud se agolpa contra él, tocándolo sin querer. Pero Jesús sigue buscando a alguien. El texto griego dice que Jesús ya sabía quién lo había tocado. No buscaba a cualquier persona, sino a la *mujer* que lo había tocado (vers. 32).

¿Por qué Jesús se muestra tan persistente? La mujer fue sanada en el momento mismo en que lo había tocado. Él podría haber seguido adelante y sanado a la niña moribunda de Jairo. Jesús, sin embargo, tenía en mente mucho más que tan solo la

El evangelio del bienestar

EIKE MÜLLER

NÚMERO 22

El milagro de un toque y la maravilla de una palabra

¿Qué motivó a que la mujer usara esa estrategia excepcional? ¿Será que tenía vergüenza o era supersticiosa? ¿Acaso la impulsaba la desesperación? ¿O era una profunda fe? No se menciona explícitamente la razón.

Jesús pone fin al sufrimiento

El texto dice que estaba sufriendo de «hemorragias» (vers. 25) durante doce largos años, y que «había sufrido mucho» (vers. 26). El sufrimiento sin duda incluía la humillación de los así llamados médicos y sus remedios estafalarios. Había implicado la pérdida de «todo lo que tenía» (vers. 26). Lo más significativo, sin embargo, era el insostenible estigma: durante la duración de su aflicción, era considerada impura. Ante los ojos de su familia y la sociedad, eso la volvía contagiosa. Todo el que se acercaba a ella y su casa, también se tornaba impuro y contagioso. Tiene que haberse sentido aislada. Ni siquiera podía asistir a los cultos sabáticos.

El evangelio registra cómo respondió Jesús a la mujer. Detuvo la procesión que buscaba llegar a la casa de Jairo e inició un diálogo para tratar de determinar quién lo había tocado. Esto incluye un breve intercambio con sus discípulos: «Al momento también Jesús se dio cuenta de que de él había salido poder, así que se volvió hacia la gente y preguntó: “¿Quién me ha tocado la ropa?” “Ves que te apretuja la gente –le contestaron sus discípulos–, y aun así preguntas: ‘¿Quién me ha tocado?’” Pero Jesús seguía mirando a su alrededor

sanación física. Le dijo: «¡Hija, tu fe te ha sanado!» (vers. 34).

La proclamación de Jesús no es tan solo «tu fe te ha sanado», sino mucho más que eso. Jesús se refiere a «sanar» en el sentido abarcador de la palabra. El término griego subyacente no es «sanación» (*therapeuo*, del cual derivan las palabras «terapia» y «terapéutico»), sino «salvación» (en griego, *sozo*). Jesús salvó a la mujer de su aflicción física, pero lo más importante, la salvó de su lugar deshumanizante dentro de la sociedad. La salvó emocional, mental y espiritualmente. El segundo don fue aún más grande que el primero.

Jesús ofrece paz

Jesús refuerza el concepto cuando añade: «Vete en paz» (vers. 34). En la época de Jesús, esa paz no era simplemente la ausencia de guerra. Desde que los romanos habían ocupado Palestina, existía un conflicto abierto y al mismo tiempo velado, además de continuas actividades militares. Por el contrario, esa paz o *shalom* de la que habla Jesús, posee un significado multifacético. Se refiere al completo bienestar físico, mental, emocional, social y espiritual de un individuo. Es resultado de la reconciliación que solo las buenas nuevas de Cristo pueden dar (Hech. 10:36). Reconcilia a las personas con Dios y con sus prójimos. Es la reconciliación que recibe la mujer mediante su interacción con Cristo. Ella recibió sanación física simplemente al tocar a Jesús, pero recibió restauración plena cuando habló con Jesús.

La mujer anhelaba secretamente ese completo bienestar. Cuando concibió originalmente su plan de tocar a Jesús, se había dicho: «Si logro tocar siquiera su ropa, quedaré sana [sozo]» (Mar. 5:28). Su esperanza original era la plenitud. En oposición a su idea de que un simple toque podía brindarle la plenitud, Jesús insiste que su restauración no puede hacerse realidad sin un encuentro personal con él. No puede ser arrebatada en secreto; por el contrario, tiene que experimentarse mediante un encuentro cara a cara con Cristo.

La restauración es un evento profundamente relacional, no una acción abstracta. La mujer tiene que enfrentar su mayor temor al revelar el acto secreto. Así es que se acerca a Jesús con temor y temblor (vers. 33). Acaso tenía miedo de que Jesús cancelaría su sanación, esperaría un oneroso pago o la humillaría ante los demás. Por supuesto, Jesús no hace algo así, sino que escucha su testimonio, la felicita por su fe y la restaura plenamente. Ahora ya no es una paria marginada, sino una integrante exaltada de la sociedad. La intocable, antes excluida, ahora es una mujer restaurada.

Jesús crea de nuevo

Jesús vino a la Tierra exactamente por esa razón: para restaurar a la humanidad. Recordemos que el ángel le confirmó a José en visión lo que María ya le había dicho: «Dará a luz un hijo, y le pondrás por nombre Jesús, porque él salvará [sozo] a su pueblo de sus pecados» (Mat. 1:21). Ese es el propósito de Cristo: salvar [sozo] a la humanidad; restaurar al pueblo con Dios y con sus prójimos.

En los Evangelios, los demonios intimidan y causan gran temor. Los líderes religiosos relegan y excluyen a los que consideran indignos. Jesús contrarresta ese temor y rechazo al sanar y restaurar a los humanos a imagen de Dios. En esencia, Dios recrea a los seres humanos a la plenitud para

«La restauración es un evento profundamente relacional, no una acción abstracta».

la cual fueron creados. Jesús cumple esa misión mediante palabras sobre el reino de Dios (Mat. 5-7), por medio de muchas sanaciones y, en último término, por su propia muerte.

Todos nos encontramos en diversos puntos en nuestro caminar con Cristo. Algunos necesitamos restauración emocional; otros anhelamos sanación física; y otros buscamos la reconciliación espiritual. Al igual que la anónima mujer, todos necesitamos restauración. Su historia nos muestra que solo Jesús puede en verdad restaurar.

No obstante, no solo tenemos que ser receptores de la sozo de Jesús: también somos llamados a ser embajadores de su misión. No todos somos llamados a restaurar físicamente a otros, pero todos podemos compartir la sanación emocional, mental y espiritual de Cristo. Así como Jesús envió a sus discípulos a esparcir las buenas nuevas y sanar a las personas (Mat. 10:1, 7, 8), así también somos llamados a ser sus agentes de restauración para esta generación. ■

* Las referencias bíblicas han sido extraídas de La Santa Biblia, Nueva Versión Internacional® NVI® Copyright © 1999 de Biblica, Inc.® Usada con autorización. Todos los derechos reservados.



Eike Müller es profesor asistente de Nuevo Testamento en el Instituto Internacional Adventista de Estudios Avanzados en Silang (Filipinas). Está casado con Lubica, y tienen dos hijas pequeñas.

La conducta cristiana

Hemos sido llamados a ser un pueblo piadoso que piensa, siente y actúa en armonía con los principios del cielo. Con el fin de que el Espíritu Santo reproduzca en nosotros el carácter de nuestro Señor, nos ocupamos únicamente en actividades que produzcan pureza cristiana, salud y gozo en nuestras vidas. Esto significa que nuestras diversiones y entretenimientos deben hallarse a la altura de las más elevadas normas de la belleza y el gusto cristianos. Sin dejar de reconocer las diferencias culturales, nuestra vestimenta debe ser sencilla, modesta y presentable, como corresponde en el caso de individuos cuya verdadera belleza no consiste en el adorno exterior, sino en el ornato incorruptible de un espíritu manso y apacible. Significa además que, por cuanto nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo, debemos cuidar de ellos en forma inteligente. Junto con el descanso y el ejercicio adecuados, debemos adoptar el régimen alimentario más sano posible, y abstenernos de los alimentos impuros que identifican las Escrituras. Ya que las bebidas alcohólicas, el tabaco y el uso irresponsable de drogas y narcóticos son dañinos para nuestro organismo, debemos abstenernos también de ellos. En vez de usarlos, debemos ocuparnos en todo lo que contribuya a colocar nuestros pensamientos y cuerpos bajo la disciplina de Cristo, quien desea para nosotros gozo, bondad y salud perfecta (Gén. 7:2; Éxo. 20:15; Lev. 11:1-47; Sal. 106:3; Rom. 12:1, 2; 1 Cor. 6:19, 20; 10:31; 2 Cor. 6:14-7:1; 10:5; Efe. 5:1-21; Fil. 2:4; 4:8; 1 Tim. 2:9, 10; Tito 2:11, 12; 1 Ped. 3:1-4; 1 Juan 2:6; 3 Juan 2).

«**D**octor, ¿le gustaría compartir con el grupo sus ideas para ayudar a la comunidad?» fue la pregunta del vicecalde de Penela, un pequeño pueblo de Portugal.

El médico adventista fue tomado por sorpresa. No había esperado que le hicieran semejante pregunta durante la reunión de alto nivel con destacados líderes de la comunidad, que representaban empresas, ONG y otras, e incluían varias importantes organizaciones benéficas católicas.

El grupo aceptó de buena gana la propuesta del médico, que incluía exposiciones de salud, clases de cocina para los cocineros del distrito escolar, programas de salud en residencias de ancianos, visitas a los hogares, programas de ejercicios para todas las edades, iniciativas de salud sobre diabetes, depresión, afecciones cardíacas y adicciones, así como una muy intensiva campaña que destaca los beneficios de un estilo de vida saludable. El proyecto de tres años comenzará este año, con fondos de empresas privadas y la Comisión Europea.

Establecer conexiones

¿Cómo obtuvieron los adventistas semejante aceptación en esa comunidad?

Hace unos años, un grupo de laicos y pastores adventistas buscaba una propiedad en la cual establecer un centro de vida sana y una clínica. Sería el primer centro adventista de vida sana en el sudoeste de Europa.¹ Dios los llevó a una gran propiedad de edificios viejos y descuidados, pertenecientes a la municipalidad de Penela, un condado de poco más de cinco mil habitantes. Las negociaciones llevaron más tiempo de lo esperado, pero eso no impidió que el pequeño equipo ministrara a las necesidades de la gente aun antes de que les garantizaran el uso de la tierra. Se organizaron exposiciones de salud para adultos y niños, seminarios de salud y otros programas que se ganaron la atención de los líderes locales.

Llevó cinco años llegar a un acuerdo para el uso de la propiedad. Durante ese tiempo, se creó una sólida relación con la comunidad, sobre la base de la confianza



Pacientes, personal y amigos de la institución disfrutaron de la naturaleza un sábado por la tarde.

Desearles el bien

VIRIATO FERREIRA

Los adventistas han dejado una marca en Penela (Portugal)



Culto sabático en VitaSalus.

y el respeto mutuos. Eso ayudó a disipar muchos prejuicios contra los recién llegados, quienes en un comienzo eran catalogados como una «secta» por algunos integrantes de la comunidad. Los líderes se dieron cuenta de que el principal objetivo de los adventistas era ayudarlos. La gente del pueblo comenzó a visitar a los médicos adventistas para pedirles ayuda. Los voluntarios que trabajaban

en el proyecto comenzaron a visitar los hogares de los más necesitados, ofreciéndoles ayuda.

En 2013, se invitó a los adventistas a enseñar en la “Universidad para ancianos”, un proyecto organizado por la municipalidad en el cual un grupo de jubilados se reunía semanalmente para clases de salud y temas afines. Como resultado, cientos de hogares recibieron

los principios de salud de boca de muchos entusiastas abuelos que deseaban contribuir para que sus hijos y nietos disfrutaran de mejor salud.

A medida que pasaba el tiempo, las actitudes comenzaron a cambiar. Una residente del pueblo confesó que años antes, un líder religioso local le había aconsejado que no se acercara a los adventistas. Pero hace poco, el

nos que viven en una de las residencias locales. También invitó al equipo para que brindara servicios en el centro de salud de la municipalidad.

¿Qué habría pasado si esos adventistas se hubieran mantenido separados de la comunidad y se hubieran guardado lo que sabían, esperando que la gente se acercara a ellos? ¿Qué habría pasado si hubieran criticado a la comunidad local

Algunos dan énfasis a la tarea de «tratar» a los demás, mientras otros prefieren el acto de «atender» a la gente o se enfocan en «ganarse su confianza». No obstante, ¿no es el centro de esta declaración el «porqué»? ¿Por qué Cristo hizo lo que hizo? ¡Él «deseaba hacerles bien»! Todos hemos sido objeto de la generosidad o los esfuerzos altruistas de otra persona. Sin embargo, ¿cómo nos sentimos al descubrir que, en ocasiones, esos actos o actitudes benévolos fueron motivados por un amor e intereses que nada tenían que ver con nosotros?

Desear el bien de otra persona proviene del interior y es un don de Dios. Relacionarse con otros, atenderlos y ganar su confianza son resultados naturales de desear el bien de otra persona. No tiene plazos que cumplir, ni se limita a las circunstancias. Las personas que nos rodean se dan cuenta cuando les deseamos el bien. Se sienten tocadas cuando empatizamos con ellas y abandonamos nuestra comodidad para dar una mano, un hombro sobre el cual llorar o simplemente un oído atento.

La experiencia del equipo adventista en el Centro de Vida Sana VitaSalus en Penela, lo ha comprobado. La comunidad ha sentido el interés de los adventistas y ahora está respondiendo de muchas maneras maravillosas.

¿Qué está haciendo usted en su familia y su comunidad? ¿Está relacionándose con ellos como quien desea hacerles el bien? ■

¹ La historia ha sido contada por Gerald y Chantal Klingbeil en el artículo «De la gente para la gente. Una visión del evangelismo médico», ADVENTIST WORLD, Octubre 2012.

² Elena White, *El ministerio de curación*, p. 102.



Exposición de salud para niños en una escuela local.

mismo líder dijo públicamente que a pesar de profesar una religión diferente, los recién llegados eran dirigidos por el Espíritu de Dios. ¡Qué testimonio maravilloso del poder de Dios que obra en el corazón de las personas!

Desearles el bien

Una mujer de la comunidad comenzó a asistir a los cultos sabáticos en el centro de vida sana. Cuando una visita le preguntó si era adventista, respondió: «No, pero soy parte de esto. Esta es mi familia». Ella se siente muy cómoda entre los adventistas, y hace poco pidió ser bautizada. Otros están siguiendo sus pasos. Los sábados se reúnen en el centro entre cuarenta y sesenta personas.

La historia, sin embargo, no termina allí. Hace unos meses, el alcalde invitó a los médicos adventistas para que ofrecieran servicios médicos para los ancia-

por sus prácticas dañinas en lugar de ir hasta ellos y ofrecerles su ayuda donde más la necesitaban?

A menudo nos preguntamos cómo alcanzar a nuestras comunidades. Es una buena pregunta. La respuesta depende en gran medida de cómo vemos a los demás, a los que no pertenecen a nuestra comunidad de la fe. ¿Son meros extraños con los cuales tenemos poco en común? ¿O los consideramos parte de nosotros, también hijos del Dios viviente, quien nos creó a todos? ¿Nos interesamos sinceramente en ellos? ¿O estamos simplemente tratando de «convertirlos»?

Conocemos una de las declaraciones más citadas de Elena White: «Solo el método de Cristo será el que dará éxito para llegar a la gente. El Salvador trataba con los hombres como quien deseaba hacerles bien. Les mostraba simpatía, atendía a sus necesidades y se ganaba su confianza. Entonces les decía: “Seguidme”».²



El doctor **Viriato Ferreira** es presidente de VitaSalus (Asociación Portuguesa de Medicina Preventiva),

un centro adventista de vida sana en Portugal, y director asistente honorario de Ministerios de Salud de la Asociación General de la Iglesia Adventista. Puede escribirle a info@medicinapreventiva.pt.

La aterosclerosis daña terriblemente el maravilloso sistema del cuerpo que conocemos como el árbol vascular. Una parte fundamental de ese árbol está formado por las arterias, que son atacadas por esa enfermedad.

Una cantidad abrumadora de afecciones cardíacas y vasculares son resultado de la aterosclerosis. Es una de las tan comunes «enfermedades no transmisibles» que están en aumento en todas partes, en particular en los países con economías emergentes. Aunque predominante en el mundo desarrollado, no es una afección nueva. Ha sido incluso hallada en las momias de los antiguos egipcios.

¿Qué es la aterosclerosis?

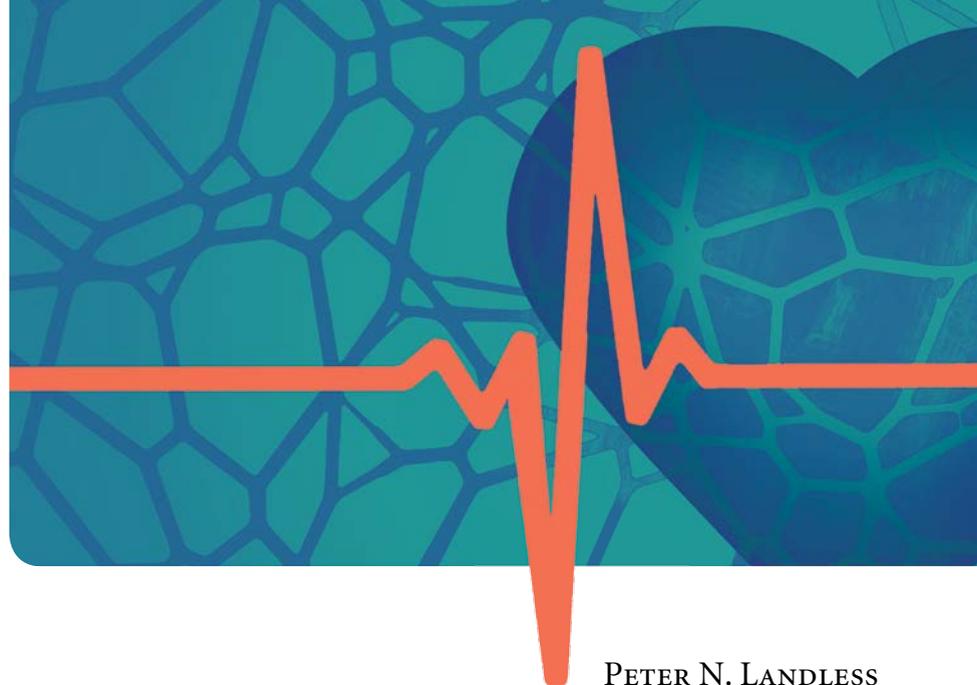
Esta enfermedad recibe su nombre de dos palabras griegas: pasta y arteria. Es definida como un espesamiento irregular del revestimiento interno de la arteria, la íntima.

Las células especializadas de la íntima son de importancia fundamental para controlar la presión sanguínea y la regulación de la función arterial. La aterosclerosis daña esas y otras células del revestimiento arterial. Los espesamientos de la aterosclerosis arterial están compuestos de grasa, fibras semejantes al colágeno y macrófagos. Los macrófagos son glóbulos blancos especializados que ingieren bacterias, organismos extraños y otras sustancias, lo que incluye las grasas como el colesterol.

Desarrollo de la enfermedad

La primera etapa de la acumulación de la placa en el revestimiento arterial se denomina la estría grasa, y puede estar presente desde la niñez. Ante la actual pandemia de obesidad y sedentarismo entre los niños y jóvenes, la acumulación de la placa está comenzando a una edad más temprana.

Las pequeñas partículas de lipoproteína se acumulan en el revestimiento interior de la arteria y aumentan la recolección de acumulaciones de material en la íntima. Los glóbulos blancos, o macrófagos, se pegan entonces a la íntima



PETER N. LANDLESS

Cuestiones del **CORAZÓN**

Riesgos y prevención de las afecciones cardíacas coronarias

y acumulan más y más lípidos. Los glóbulos blancos comienzan entonces a agrandarse y se convierten en células espumosas. Se produce un estrechamiento mayor de la arteria, y la placa se vuelve más gruesa. Finalmente, la placa se rompe y se forma un coágulo, lo que a menudo causa una obstrucción total del vaso sanguíneo. Esto puede llevar a un ataque cardíaco o a un derrame, según la ubicación del vaso sanguíneo afectado.

Causas y factores de riesgo

El proceso de aterosclerosis es causado por varios factores, que incluyen la genética y la herencia. Otro factor fundamental es la dieta, en particular la rica en colesterol y grasas saturadas. Es un problema muy expandido dado que las comidas chatarra fomentan la obesidad y esa dieta está cada vez más presente en todo el mundo, lo que contribuye significativamente a las enfermedades no transmisibles de afecciones

cardíacas, diabetes, hipertensión y aun cáncer.

Otros factores de riesgo incluyen el cigarrillo, la presión arterial elevada y la diabetes tipo 2. Ante las proporciones pandémicas de obesidad, la diabetes tipo 2 está atacando aun a los adolescentes y jóvenes. La falta de ejercicio también es un problema creciente. El ejercicio regular es un factor muy importante en la lucha contra la aterosclerosis. La edad y el sexo también influyen. Los hombres suelen tener mayor tendencia a sufrirla, y suelen desarrollarla antes. Al pasar los cincuenta y cinco años, sin embargo, las mujeres alcanzan a los hombres en los niveles de riesgo de sufrir la enfermedad.

Las lipoproteínas

Un importante factor de riesgo *modificable* se relaciona con los lípidos en sangre, que incluyen el colesterol, los triglicéridos y la lipoproteína transpor-



tadora (el colesterol LDL, o de la lipoproteína de baja densidad), y el colesterol HDL (lipoproteína de alta densidad).

El colesterol de la lipoproteína de baja densidad (LDL) es una proteína transportadora que lleva el colesterol a los tejidos. Cuanto más está presente el LDL, más colesterol puede ser transportado a zonas donde puede producir daños, como por ejemplo a la íntima. Los niveles elevados de LDL son peligrosos, y deberían mantenerse bajos por medio de la dieta y el ejercicio. Cuando el LDL no responda a un cambio de estilo de vida, puede ser tratado con medicamentos.

Por otro lado, la lipoproteína de alta densidad (HDL) transporta el colesterol al hígado, donde es metabolizado y desechado. Cuanto más elevado el HDL, mejor es. Se puede mantener elevado principalmente por el ejercicio regular y conservando el peso corporal ideal.

¿Cuánto hay que comer?

En relación con su perfil lípido, tiene que saber que la ingesta total de grasas no debería exceder del veinticinco al treinta por ciento de las calorías totales diarias. La dieta moderna, lamentablemente, está compuesta por un treinta y cinco a un cuarenta por ciento de calorías grasas. No es de asombrarse entonces que en muchas partes del mundo estén enfrentando una epidemia de obesidad y diabetes.

Las grasas saturadas deberían sumar menos del siete por ciento de la ingesta total de calorías. Es fundamental ingerir grasas saludables para la energía y la

absorción de importantes vitaminas solubles en grasa (vitaminas A, D, E y K). Es igualmente fundamental evitar las peligrosas grasas saturadas, porque son agentes claves a la hora de causar la aterosclerosis.

Es seguro consumir grasas monoinsaturadas, que deberían contribuir al veinte por ciento de las calorías totales. Las fuentes de estas grasas incluyen los aceites de oliva y canola, las almendras y nueces en general y los aguacates o paltas. Las grasas poliinsaturadas también son saludables, y se encuentran en los aceites de cártamo, girasol, linaza y maíz.

Las grasas trans deberían ser evitadas por completo. Son las que se encuentran en las margarinas y alimentos procesados hechos con aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Se sabe que elevan la letal lipoproteína de baja densidad, y también disminuyen la saludable lipoproteína de alta densidad.

Alimentos buenos

Algunos alimentos ayudan a luchar contra las afecciones cardíacas. Por ejemplo, los alimentos ricos en carbohidratos complejos tienden a ser bajos en grasa y elevados en fibras. Las fibras solubles ayudan a reducir los niveles de colesterol total y LDL. Los carbohidratos complejos o no refinados son mucho mejores para el metabolismo y llevan a niveles mucho mejores de control del azúcar en sangre.

Los alimentos ricos en fibras solubles beneficiosas incluyen la avena y el salvado de avena, la cebada, las legumbres tales como los porotos frijoles y las arvejas, además de frutas o verduras como ciruelas, manzanas, zanahorias, pomelos y aguacates o paltas.

Las cifras

Una ayuda para su salud es conocer las cifras normales de presión arterial, azúcar en sangre y perfil lípido.

El colesterol total en sangre debería ser menor a 200 mg/dL (4.5–5 mmol/l) en un individuo sano que jamás haya sufrido una afección cardiovascular. Los triglicéridos deberían estar por debajo

de los 150 mg/dL (1.7 mmol/l).

Para los individuos que sufren de afecciones coronarias o diabetes, el nivel de colesterol LDL debería idealmente estar por debajo de los 70 mg/dL (2.6–4.1 mmol/l), y por cierto no por encima de 100 mg/dL (2.59 mmol/l).

Los tratamientos

Lo fundamental para el control lipídico es el estilo de vida, que incluye una dieta saludable, el control del peso corporal y el ejercicio. Si esto no lleva a los lípidos al nivel deseado, es posible que se requieran medicamentos del grupo de las estatinas, tales como la atorvastatina (Lipitor), simvastatina (Zocor) y rosuvastatina (Crestor). Esos medicamentos pueden producir efectos secundarios, que incluyen daños hepáticos y musculares; aunque no son muy comunes, es algo que necesita ser controlado mediante análisis rutinarios de sangre para constatar la función normal del hígado. La presencia de dolores musculares e incomodidad tiene que ser informada inmediatamente al médico. Esos efectos suelen desaparecer una vez que se interrumpe la medicación.

Hay ayuda disponible

La aterosclerosis es un problema real y muy común. Mediante cambios en el estilo de vida, sin embargo, puede reducirse marcadamente su incidencia. Estos cambios no son fáciles de incorporar, pero tenemos ayuda en el versículo que dice: «Todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (Fil. 4:13).

¡Tome decisiones que contribuirán a su salud! ■



Peter N. Landless,
M.B., B.Ch., M.Fam.Med.,
MFGP(SA), FCP(SA),
FACC, FASNC, es

cardiólogo nuclear certificado y director de Ministerios de Salud de la Asociación General de la Iglesia Adventista.

Las relaciones dañinas pueden influir en la salud física y emocional. En múltiples estudios de personas expuestas a la violencia y el abuso doméstico se han documentado cambios en la estructura cerebral y consecuencias psicológicas negativas. En efecto, los niños y los adultos expuestos al abuso infantil mostraron evidencias de un lóbulo frontal más pequeño y de una salud mental precaria. Esos efectos parecen influir sobre la carga de estrés del cuerpo, produciendo cortisol y otros poderosos químicos que ejercen un impacto negativo sobre la salud física y la calidad de vida de los supervivientes a situaciones familiares traumáticas.

Además de esos cambios estructurales en el cerebro, tanto las víctimas infantiles como adultas de la violencia familiar a menudo experimentan temor, vergüenza, culpa y estigma. Tanto en los hombres como en las mujeres, esas emociones negativas contribuyen a problemas mentales y emocionales como la depresión, el trastorno bipolar y el trastorno de estrés postraumático.

El caso de Esther

Conocí a Esther cuando ella tenía veinticuatro años, después de dar una charla sobre depresión y salud emocional en un Congreso de Mujeres. Me contó que había sido golpeada severamente por sus dos padres desde los tres años, porque mojaba la cama. Los episodios de incontinencia continuaron de más grande, y también las golpizas. Su temor a ser lastimada por algo que no podía controlar se intensificó. En la adolescencia, Esther continuó teniendo problemas para controlar la vejiga, pero también experimentó sueños desagradables y sentimientos de una pobre autoestima.

«Estaba avergonzada; creía que nadie querría casarse conmigo —dijo con voz tímida—. Pero gracias a Dios, me casé con un hombre maravilloso».

Cuando Esther dejó el hogar de sus padres a los dieciocho años y fue a vivir con su comprensivo esposo, su incontinencia se volvió más infrecuente, pero las pesadillas y los dolores de cabeza

continuaron. También sufría de ataques de pánico. Algunos días se sentía profundamente triste sin razón aparente y en ocasiones, la tristeza le duraba varias semanas. Jamás le contó a su esposo de sus experiencias infantiles, porque sentía vergüenza. A los veinticuatro años, anhelaba la sanación.

Los síntomas de Esther son comunes en personas que pasaron por situaciones traumáticas. Al igual que ella, muchos luchan secretamente con una mala salud que resulta de abusos sufridos en el pasado.

Consecuencias de los traumas infantiles para la salud mental

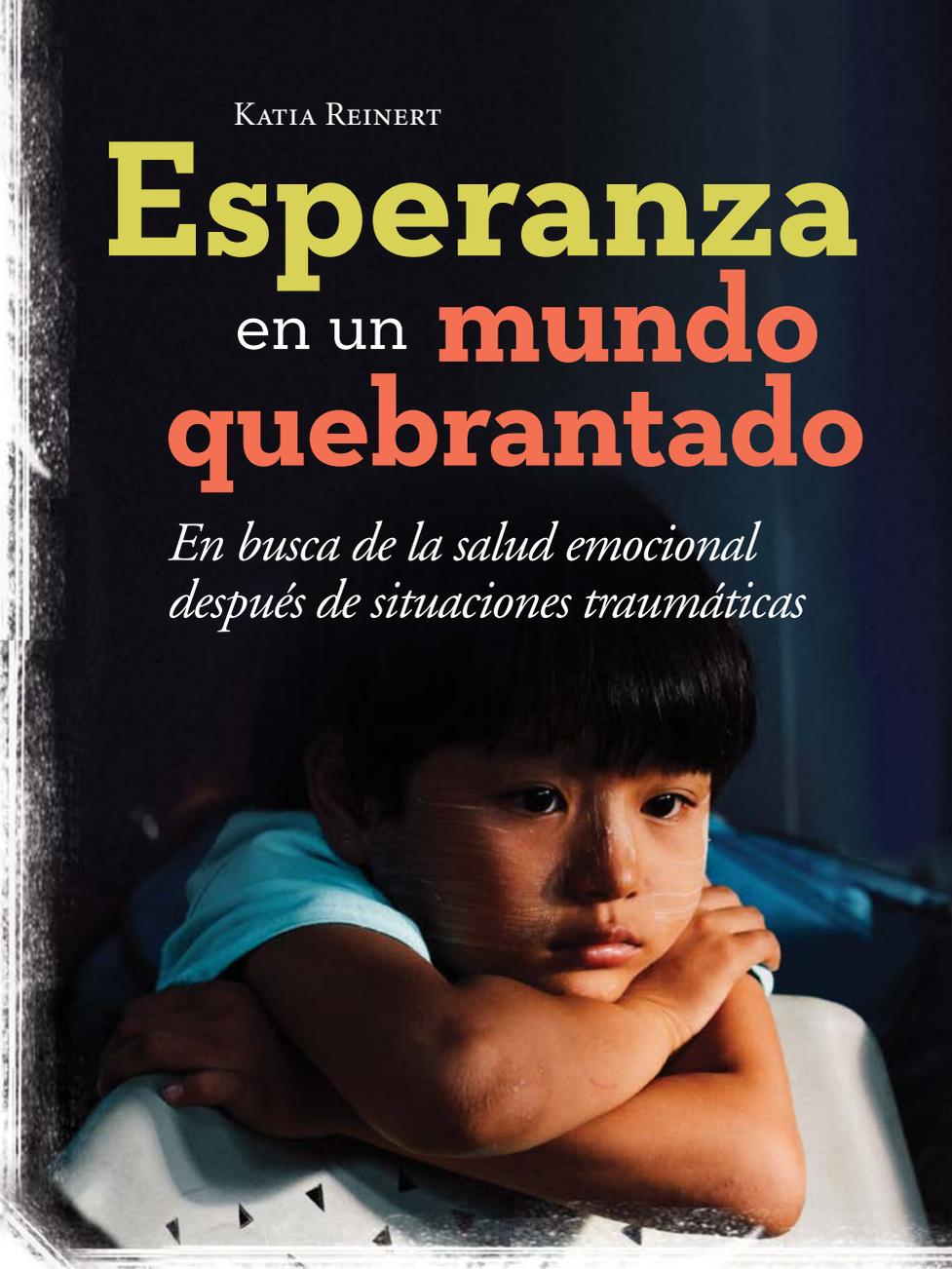
Los estudios muestran que las mujeres que experimentan abuso en la adul-

tez sufren mayores niveles de depresión y ansiedad, ataques de pánico, dificultades para dormir, estrés postraumático y pensamientos suicidas, que las personas no abusadas. Asimismo, las mujeres adultas que experimentaron abuso en la niñez tienen mayores probabilidades de sufrir estrés postraumático y depresión. Esas afecciones suelen continuar aun después de la desaparición de las lesiones físicas. Sin la intervención apropiada, pueden durar toda la vida. Las personas religiosas no están inmunes a esas consecuencias negativas. En efecto, los estudios demuestran que el abuso infantil tiene profundas consecuencias tanto para la población en general como para los adventistas.¹

KATIA REINERT

Esperanza en un mundo quebrantado

*En busca de la salud emocional
después de situaciones traumáticas*



Predominio del trauma infantil entre los adventistas

La agencia aseguradora de la iglesia, Adventist Risk Management informó que en Norteamérica, entre 1992 y 2011 se recibieron más de cuatrocientas denuncias por abuso infantil, que abarcaron más de 525 casos. En ese período «se gestionaron quince a veinte reclamaciones» por año.² Esas cifras no tienen en cuenta a los que sufren en silencio.

Asimismo, en un subgrupo del Estudio de Salud Adventista-2 (el Estudio de Conducta, Religión y Salud),³ los investigadores examinaron los índices autoinformados de abuso infantil entre 10.283 adventistas adultos en Norteamérica (32 por ciento hombres, 68 por ciento mujeres, 36 por ciento de raza negra, 64 por ciento de raza blanca). Entre ellos, el 67 por ciento de los adventistas adultos experimentaron uno o más de cinco tipos de traumas antes de los dieciocho años (abuso físico, emocional, sexual, negligencia infantil, y testigos del abuso entre sus padres). Sorprende saber que el índice de abuso infantil entre los adventistas fue más elevado que los índices del estudio Experiencias Infantiles Adversas en la población general de Norteamérica (52 por ciento).⁴

En efecto, en comparación con el predominio del abuso infantil en este último estudio, entre los adventistas del estudio citado, la presencia del abuso fue más elevada también en cada uno de los tipos de abuso.⁵ Esos resultados ofrecen evidencias de que los adventistas no estamos inmunes a este problema fundamental. Algunos sostienen que los traumas infantiles parecen estar más presentes en los grupos religiosos, posiblemente como resultado de la interpretación errónea de algunos textos bíblicos, entre otros factores.

Impacto sobre la salud

El impacto sobre la salud emocional es significativo para los supervivientes. En el estudio adventista, a pesar de que la población adventista tenía estilos de vida más saludables, más educación y mayores ingresos que la población en general, los expuestos al abuso infantil

mostraron una salud física y mental significativamente peor en comparación con los que no se vieron expuestos al abuso infantil.

Resultados espirituales negativos

Un importante resultado negativo que suele producir el abuso infantil (en especial el abuso sexual) entre las personas religiosas varía entre la vergüenza, la culpa, la duda y la visión distorsionada de Dios. Los investigadores que estudiaron el fenómeno lo denominan el uso de un *afrontamiento religioso negativo*.⁶ El término se refiere a la manera en que las víctimas del abuso pueden responder a la experiencia abusiva sintiéndose castigadas o abandonadas por Dios, o albergando culpa y vergüenza inapropiadas. Esos sentimientos hacen que para el superviviente sea difícil relacionarse con Dios como un Padre amante y sentirse amado y acogido por la gracia divina. En el estudio adventista, el afrontamiento religioso negativo también estuvo vinculado con resultados peores de salud mental y física.

Factores protectores

La elevada incidencia del abuso infantil y las consecuencias negativas para la salud pueden resultar desalentadoras y hasta se podría pensar que no hay esperanzas. La Biblia nos recuerda, sin embargo, que sí las hay. Podemos estar «atribulados en todo, pero no angustiados; en apuros, pero no desesperados; perseguidos, pero no desamparados; derribados, pero no destruidos» (2 Cor. 4:8, 9).

Muchos se benefician con la terapia psicológica, por lo que buscar la ayuda de un profesional es fundamental para alcanzar la sanación.

No todo el que experimente traumas terminará con problemas mentales o físicos. Los estudios indican que hay un conjunto de características individuales que pueden interactuar dinámicamente y permitir que los supervivientes se recuperen y se tornen resilientes. Los factores de afrontamiento positivo pueden ser protectores

y contribuir para que las personas se recuperen del dolor experimentado. Por ejemplo, la gratitud y el perdón pueden contribuir a la resiliencia psicológica después de situaciones de trauma y abuso. Esos mecanismos de afrontamiento pueden ayudar a que los supervivientes del abuso y el trauma infantiles encuentren sentido en medio de la adversidad y sepan cómo manejar el estrés psicológico.

Entre los supervivientes adventistas de traumas infantiles, los que perdonaron con mayor facilidad a los demás y cultivaron la gratitud diaria mostraron una mejor salud mental y emocional.⁷ Por ello, el uso bíblico del perdón y la gratitud pueden ser un bálsamo de sanación y un factor protector para ayudar a que los supervivientes de traumas infantiles afronten las consecuencias emocionales negativas.

Como individuos y como iglesia tenemos que continuar creciendo en nuestra comprensión de la misión de Cristo (Isa. 61:2, 3) y, por lo tanto, implementar más estrategias de prevención y facilitar la sanación y la salvación tanto de los infractores como de los supervivientes del trauma y el abuso. Ojalá que podamos llevar a los que sufren hacia Cristo, quien nos dice: «Conozco vuestras lágrimas; yo también he llorado. Conozco los pesares demasiado hondos para ser susurrados a ningún oído humano [...]. Aunque en la tierra vuestro dolor no toque cuerda sensible alguna en ningún corazón, miradme a mí, y vivid».⁸ ■

¹ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318>. Vea también <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4486635/#SD2>.

² <http://www.adventistas.com/wp-content/uploads/2015/02/sda-preventing-and-dealing-with-child-abuse.pdf>.

³ Adventist Health Study 2; <http://pubpublichealth.ltu.edu/adventist-health-studies/about>.

⁴ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9635069>.

⁵ <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4969318/>.

⁶ *Ibid.*

⁷ *Ibid.*

⁸ Elena White, *El Deseado de todas las gentes*, p. 446.



La doctora **Katia Reinert** es directora asociada de Ministerios Adventistas de Salud en la Asociación General.

FRED HARDINGE

Nutrición:

Un enfoque equilibrado



Hace poco me llegó una pregunta sumamente interesante. La persona me contó que había sido vegetariana durante veintidós años, y que entonces, «de la noche a la mañana», se había hecho vegana. Después de ese cambio, me dijo, todos sus problemas de salud habían desaparecido. Había logrado dejar los medicamentos que tomaba, y se sentía más joven y con más energía. Ahora toda su familia es vegana y, como resultado, su hija sufre de menos resfríos y gripes. «¿Por qué —me preguntó—, la Iglesia Adventista y sus instituciones dicen que los lácteos son saludables, cuando en realidad son nocivos?»

Es maravilloso saber de aquellos que han hecho cambios importantes en el régimen alimentario y el estilo de vida, y que han experimentado mejoras significativas de salud. La Iglesia

Adventista promueve una dieta vegetariana equilibrada. El libro *Creencias de los adventistas del séptimo día* expresa: «El régimen que Dios ordenó en el Jardín del Edén —el régimen vegetariano— es ideal, pero hay ocasiones en las cuales no podemos alcanzar

el ideal. En esas circunstancias, en una situación o región determinada, los que desean mantener su salud en el mejor estado posible se alimentarán con el mejor alimento que puedan obtener».¹

Un enfoque práctico

Los mejores alimentos y el régimen alimentario varían y dependen de muchos factores como por ejemplo: ubicación geográfica, economía, afecciones de salud específicas, conocimiento y disponibilidad de alimentos. Estamos esparcidos en el mundo y si la iglesia especificara un tipo determinado de régimen vegetariano podría crear un obstáculo insalvable para muchos de nuestros hermanos en diversas partes del mundo. Por ejemplo, en un país que visité hace poco, solo vi unos pocos litros de leche de soja en un negocio de la capital, y cada litro costaba más que el salario mensual promedio en el lugar. Aun los suplementos de vitamina B₁₂ pueden ser muy difíciles de conseguir, o resultan inasequibles.

Hay diferentes tipos de regímenes vegetarianos, como los veganos (sin carne, huevos o lácteos); el ovolacto-vegetariano (sin carne, pero sí se consumen huevos y lácteos; el más común de los adventistas en general); y aun pescovegetariano (sin carne, con excepción del pescado). Los datos científicos de muchas investigaciones indican que esos regímenes poseen efectos claros e importantes sobre el riesgo de sufrir

enfermedades crónicas. El estudio de las dietas es sumamente complejo, y es difícil separar sus componentes activos. La pregunta «¿qué tipo específico de régimen es el mejor?» acaso no tenga una respuesta simple, porque es improbable que un régimen específico sea el mejor para combatir todas las enfermedades.

El Estudio de Salud Adventista-2 de la Universidad de Loma Linda está buscando arrojar luz sobre algunas de esas cuestiones.² Los datos preliminares indican hasta el momento que los veganos se encuentran muy bien, pero que no son marcadamente superiores a los ovolacto-vegetarianos. A medida que esos datos se vuelvan más firmes podremos adquirir una visión más clara.

Hay sólidas evidencias que apoyan un régimen alimentario basado mayormente en plantas, o tendencias que apuntan firmemente en esa dirección. Si se escoge el régimen ovolacto-vegetariano, recomendamos que se use la leche y los huevos como adicionales y no como la parte principal o fundamental de la alimentación.

Consideraciones alimentarias

Para los que viven donde existe abundancia y variedad de productos alimentarios saludables y naturales, además de alimentos fortificados, puede ser que el régimen vegano sea el ideal, siempre y cuando se tengan en cuenta los siguientes detalles:

Escoja una abundancia de granos,



AS NIM AS NIM



«Recuerde que no todos pueden seguir la misma dieta».

verduras, legumbres, frutas, nueces, semillas y bayas.

Evite remplazar los alimentos animales con productos comerciales refinados, dulces y grasos, aun si son vegetarianos.

Tome un suplemento de vitamina B₁₂ en forma periódica (recuerde que los síntomas de la deficiencia pueden tardar entre cuatro a seis años en aparecer).

Obtenga suficiente luz solar, dé énfasis a las verduras ricas en calcio, e ingiera suplementos de calcio y vitamina D. (Los que viven en las regiones meridionales o septentrionales del planeta deberían tomar suplementos periódicos).

Vea si le conviene usar semillas molidas de lino o chía, o suplementos ricos en ácidos grasos omega-3. Esto es más importante durante los años reproductivos.

Asegúrese de incluir suficiente zinc en la alimentación (porotos frijoles, nueces y semillas), en especial durante la adolescencia.

Más allá del régimen alimentario

Jamás tenemos que olvidar que el régimen alimentario no es el *único* componente del mensaje de salud. También incluye conductas que son igualmente importantes: actividad física, descanso, hidratación adecuada y abstención de fumar, beber alcohol y consumir cafeína. Asimismo, implica tomar decisiones equilibradas en todos los aspectos de la vida, confiar en Dios y servir a los demás.

¡Jamás he visto o escuchado que los miembros de alguna iglesia discutan sobre el ejercicio físico o el descanso!

Muchas iglesias, sin embargo, pelean por el tipo de alimento que eligen consumir.

Hace varios años, estaba sirviéndome la comida en un almuerzo de la iglesia, cuando alguien señaló uno de los platos sobre la mesa y dijo con desprecio: «Este plato tiene queso». Todos en el salón lo escucharon. El plato, que pasó a ser el centro de atención, no es uno de mis favoritos, pero como no sabía quién lo había preparado, elevé una oración silenciosa pidiendo sabiduría y me serví una cucharada. ¡El que había hecho la aclaración crítica dejó escapar una exclamación de sorpresa! Había muchas otras comidas deliciosas, por lo que llené mi plato de alimentos saludables y me puse a comer.

Al salir más tarde del salón noté una mujer que lloraba en silencio contra la pared del pasillo. Me acerqué y le pregunté si podía ayudarla. Sus palabras me dejaron completamente atónito. «Yo soy la que preparó el plato con queso –replicó–, y estaba esperándolo. Gracias por servirme una cucharada». ¡Me habían estado observando!

La mujer me contó entonces que era nueva en la iglesia, dado que se había incorporado solo un par de meses antes, y que era la tercera vez que se hacía un comentario despectivo sobre una comida que ella había preparado. ¡Qué trágico!

No todos pueden seguir el mismo régimen

Recuerde: no todos pueden seguir la misma dieta. El régimen propuesto por la Iglesia Adventista anima a que se evite la carne siempre que sea posible, pero no hace del alimento una prueba

de la feligresía. Aun cuando la persona escoja seguir un régimen no vegetariano, reconocemos como iglesia que las elecciones de estilo de vida que no violan imperativos bíblicos quedan a discreción del individuo.

Todos necesitamos prestar atención a las palabras de Pablo: «Los que no comen determinados alimentos no deben juzgar a los que sí los comen [...]. Procuremos que haya armonía en la iglesia y tratemos de edificarnos unos a otros. No destruyas la obra de Dios a causa de lo que comes» (Rom. 14:3, 19, 20, NTV).³ ■

¹ *Creencias de los adventistas del séptimo día* (seg. ed.) (Nampa, Id.: Pacific Press Publishing Association, 2006), p. 319.

² <https://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies/findings/findings-ahs-2>

³ El texto que dice NTV ha sido extraído de la *Santa Biblia*, Nueva Traducción Viviente, © Tyndale House Foundation, 2010. Usada con autorización. Todos los derechos reservados.



El doctor **Fred Hardinge** es director asociado de los Ministerios Adventistas de Salud de la Asociación General de la Iglesia Adventista.

Todos conocemos a alguien con prediabetes o diabetes.

En los Estados Unidos hay 29 millones de personas con diabetes y 86 millones con prediabetes, por lo que no es raro conocer a alguien con una de esas afecciones. En efecto, en ese país, uno de cada diez adultos tiene diabetes y uno de cada tres sufre de prediabetes, una seria afección que aumenta el riesgo de que la persona afectada sufra diabetes tipo 2 y todas sus complicaciones.

La situación en el mundo es igualmente preocupante; los números y las tendencias impresionan (ver tabla) y más alarmante aún es que el 50 por ciento de los que sufren diabetes y el 90 por ciento de los que tienen prediabetes *no lo saben*.

De no controlarla, la diabetes deja a sus víctimas sin una buena parte de la capacidad dada por Dios de disfrutar de la vida. Produce ceguera, dolores nerviosos y extremidades entumecidas, disfunciones sexuales, aterosclerosis y una irrigación sanguínea insuficiente en las extremidades y órganos vitales. Eso lleva a amputaciones, hipertensión, accidentes cerebrovasculares, demencia, ataques y fallas cardíacas, además de daños renales que demandan diálisis o trasplantes.

La diabetes también es costosa. En los Estados Unidos, los costos de salud en 2013 sumaron 10.600 dólares más en el caso de los diabéticos, y se prevee que solo los gastos en medicamentos para la diabetes se incrementen un 18 por ciento en 2016, y 15 por ciento o más en 2017 y 2018.

¿Qué es la diabetes?

La diabetes es un conjunto de trastornos del metabolismo: la manera en que nuestro cuerpo usa el alimento digerido para el crecimiento y la energía. Abarca muchas hormonas, en especial la insulina, que es producida en el páncreas. Esta hormona ayuda a que el cuerpo almacene y use el azúcar y la grasa de los alimentos. La diabetes se produce cuando el páncreas deja de producir o produce una mínima cantidad de insulina (tipo 1); cuando, más allá de la cantidad de insulina producida, el cuerpo no responde

ZENO CHARLES-MARCEL

¿Por qué tanto alboroto con la diabetes?

Qué podemos hacer al respecto

apropiadamente (tipo 2); y cuando el azúcar en sangre es anormalmente elevada durante el embarazo (gestacional).

En la diabetes tipo 1 el sistema inmunitario del cuerpo ataca y destruye las células beta del páncreas, productoras de insulina. La diabetes tipo 2 —que representa del 90 al 95 por ciento de todos los casos diagnosticados— es causada por una combinación de factores, lo que incluye el mal funcionamiento de las células del páncreas y la resistencia a la insulina, una afección en la cual las células musculares, adiposas y hepáticas no responden apropiadamente a la insulina.

Factores de riesgo

- los casos de diabetes en la familia
- la prediabetes
- la inactividad física
- el peso corporal excesivo, en especial alrededor de la cintura (su cintura no debería medir más de la mitad de su altura)
- la diabetes gestacional o el niño de una madre con diabetes gestacional
- el nacimiento por cesárea
- la víctima de negligencia, abuso, disfunción familiar por las enfermedades crónicas de los padres, violencia doméstica, separación o divorcio
- las afecciones cardíacas, elevada presión arterial, síndrome del ovario poliquístico, niveles de colesterol «bueno» (HDL) menores a 35 mg/dL o un nivel de triglicéridos mayor a 250 mg/dL
- el tabaquismo
- tener más de 44 años
- ser nativo de la Polinesia, hispano, afroamericano, indígena americano o asiático estadounidense

Síntomas de la diabetes tipo 2

Los síntomas indican problemas de salud subyacentes y ayudan al diagnóstico de una enfermedad. Con la diabetes y la prediabetes, en la mayoría de los casos no existen síntomas característicos. Un aumento gradual de los siguientes síntomas debería ser motivo de preocupación: cansancio excesivo, sed inusual, cortes o heridas que no curan, comezón inguinal o vaginal, candidiasis, aumento o pérdida de peso inexplicables, entumecimiento u hormigueo de las manos y los pies, disfunción eréctil, visión reducida o borrosa, falta de aire o molestias en el pecho al hacer esfuerzos físicos.

Para saber si usted tiene prediabetes o alguno de los tres tipos principales de diabetes, tiene que hacerse análisis específicos de sangre. No existe otra manera confiable de saberlo.

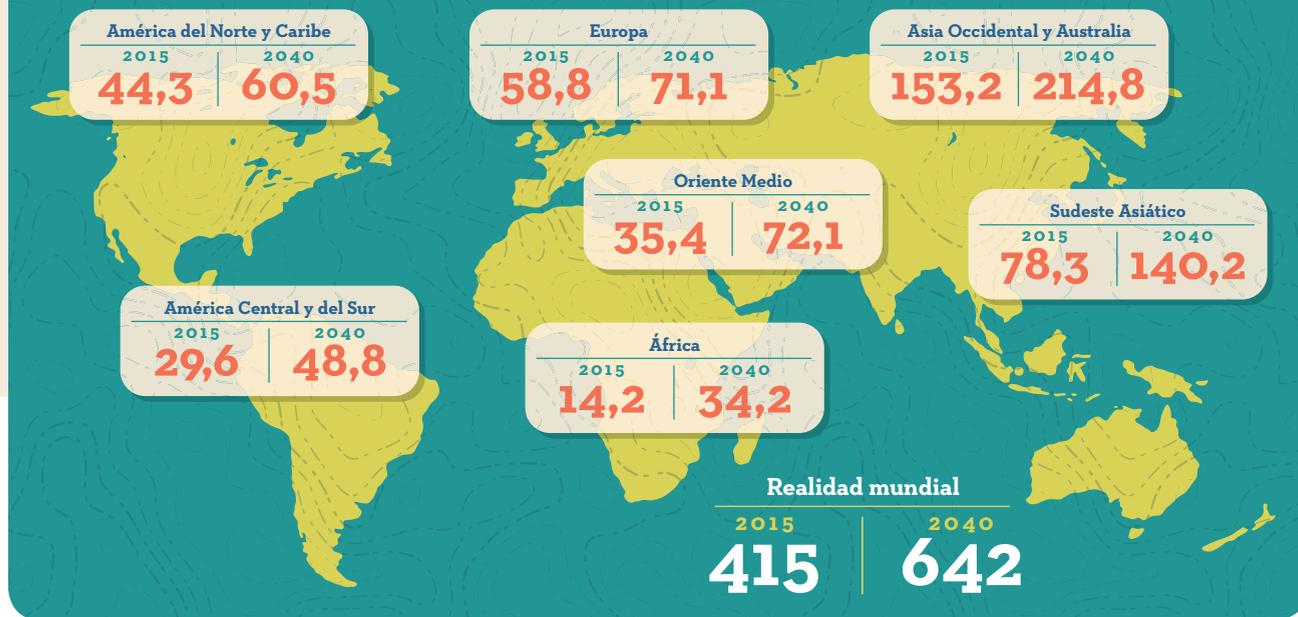
¿Qué pasa si usted tiene prediabetes o diabetes tipo 2?

Tener prediabetes o diabetes tipo 2 no es una sentencia de muerte. Los cambios adecuados en el estilo de vida pueden ayudar a prevenir y aun revertir la diabetes. Muchas personas se benefician de artículos y libros que tratan del tema. Las clases de educación para la salud y los programas patrocinados por la comunidad o la iglesia brindan información y enseñan qué hacer al tratar con esas afecciones.

Los consultorios y hospitales tienen dietistas, educadores de diabetes y asesores de bienestar que ayudan a que las personas hagan los cambios necesarios en el estilo de vida. Los centros de estilo de vida y programas de intervención intensiva ayudan a que los individuos y grupos lleven a

La diabetes en el mundo

TOTALES ESTIMADOS PARA 2015 Y PROYECTADOS PARA 2040 (EN MILLONES)



Fuente: Atlas de Diabetes de la IDF, sept. ed. (2015), Federación Internacional de la Diabetes

cabo cambios sustantivos en ambientes supervisados por médicos, y que aun efectúen un seguimiento de los asistentes en el tiempo, para ayudarlos a consolidar hábitos saludables en la vida diaria.

Aquí se presentan algunos muy valiosos hábitos de estilo de vida que pueden marcar una diferencia:

- Use balanzas y cintas métricas. La grasa abdominal excesiva puede indicar acumulación adiposa en el páncreas y el hígado, factores claves en el desarrollo de la diabetes tipo 2.
- Compruebe su nivel de azúcar en sangre antes del desayuno y dos horas después del desayuno, y conozca su nivel de hemoglobina glicosilada (HbA1c).
- Tenga presente sus índices de azúcar en sangre, presión arterial, colesterol, triglicéridos, proteína en la orina, además de su peso y HbA1c. No olvide hacer revisar sus ojos y dientes, y examinar cuidadosamente sus pies.
- Haga actividad física en niveles seguros. Camine más y más lejos. Camine de 10 a 15 minutos después de cada comida. Levántese y muévase una vez por hora. Sume una hora diaria de actividad física, o unos 10 mil pasos.
- Si fuma, deje de hacerlo; si no fuma, no comience.
- Coma mejor. Más verduras y frutas, más fibra natural de los alimentos, menos alimentos azucarados y grasos,

menos proteína animal, menos bebidas de elevado contenido calórico y más agua pura.

- Duerma mejor. Dormir de siete a ocho horas por noche mejora el metabolismo, los esfuerzos de perder peso y el control del azúcar en sangre.
- Establezca horarios fijos para las comidas, para reducir así la demanda de insulina y mejorar el control del peso.
- Fije un plan de dos comidas al día. Por ejemplo, un desayuno y un almuerzo tardío o una cena temprana producen mejores resultados que tres o más comidas por día con la misma cantidad de alimentos.
- Ingiera un desayuno saludable y sustancioso. Desayunar con proteínas adecuadas mejora el metabolismo a lo largo del día.
- Aproveche el sol. Los niveles inadecuados de vitamina D predisponen a la diabetes tipo 1 y 2. En zonas templadas o con baja exposición al sol, tome suplementos de vitamina D3.
- Pierda grasa e incremente su masa muscular.
- Aprenda a descansar y evitar el estrés. Cultive una actitud agradecida. El alivio del estrés físico y emocional produce un mejor metabolismo; el descanso espiritual produce una vida mejor. La «Oración por la serenidad» debería convertirse en un estilo de vida.

Dios, dame serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, valor ante las cosas que sí puedo cambiar, y sabiduría para conocer la diferencia.

Si la intervención de estilo de vida por sí sola no produce resultados óptimos, se aconseja tomar medicamentos (hierbas, suplementos y productos farmacológicos) o ser intervenido quirúrgicamente en caso de obesidad mórbida. Consulte con un profesional con conocimiento del tema.

Entonces, ¿por qué tanto alboroto?

La diabetes es un *inmenso* problema. Priva a las personas, familias y comunidades de una vida normal, productiva y placentera y de otros recursos. La mayoría de la gente no conoce sus riesgos, no sabe que sufre la afección y qué hacer al respecto. No sabe que la diabetes puede ser evitada y revertida en muchos casos, aun en los que han sufrido diabetes durante diez años.

Pero ahora usted sí lo sabe. ¿Qué piensa *hacer* al respecto? ■



El doctor **Zeno L. Charles-Marcel** es director asociado de Ministerios Adventistas de Salud de la Asociación General.

Creados para el movimiento

*El ejercicio posee más beneficios
de lo que usted imagina*

DARREN MORTON



Se ha estimado que los que viven en países desarrollados son, en promedio, del sesenta al setenta por ciento menos activos que sus congéneres de hace cien años, lo que equivale a caminar unos dieciséis kilómetros menos por día.

Eso significa una disminución impresionante de nuestros niveles de actividad. El decrecimiento más abrupto se ha producido en los últimos cuarenta años. Lo más alarmante es que no muestra señales de cambiar. Estamos frente a una crisis de inactividad, por lo que no es de asombrar que se ha señalado que la inactividad física puede ser el problema más importante de la salud pública en el siglo XXI.

Esta crisis de inactividad es un gran problema para la salud porque fuimos *creados para el movimiento*. El cuerpo humano está diseñado para la actividad, y las cosas andan mal cuando no respetamos ese diseño. Desde el comienzo, fue la intención de Dios que tuviéramos actividad física: Adán y Eva fueron puestos en el Edén para cultivarlo y cuidarlo (Gén. 2:15). Asimismo, el «ejercicio» fue incluido en la lista de los «verdaderos remedios» que mencionó Elena White en 1905, lo que llegó a ser el fundamento del mensaje adventista de salud.¹

Hoy, más que nunca, necesitamos

movernos. Esto no significa que todos tenemos que comenzar a correr maratones, pero sí que tenemos que ir contra la corriente de nuestro mundo cada vez más sedentario y realizar actividad física *sentándonos* menos (¡Dios jamás nos creó para que vivamos sobre nuestras sentaderas!), *caminando* más (un buen objetivo es caminar diez mil pasos por día), y fortaleciendo los músculos (mediante su uso). Incontables estudios muestran que un estilo de vida activo va acompañado de numerosos beneficios.

Más años de vida

Las personas activas tienden a vivir más. Esto se ha mostrado al estudiar a los pueblos que más viven en el planeta: los okinawenses, los sardos y los adventistas del séptimo día.² Históricamente, esos pueblos se han «movido naturalmente»; en otras palabras, han participado de mucha actividad física como parte de la vida diaria.

¿Por qué la actividad física nos permite vivir más? En pocas palabras, porque puede prevenir, ayudar a soportar y aun tratar treinta y cinco afecciones comunes, como las cardíacas, la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer y la osteoporosis, por nombrar algunas.

Pensemos en la diabetes, uno de los grandes desafíos de salud de nuestro

tiempo. El ejercicio ha sido descrito por la Asociación Dietética Estadounidense como un «pilar» en casos de diabetes tipo 2. Un solo episodio de actividad física aeróbica puede hacer que la insulina trabaje mejor hasta por tres días, mejorando así el control del azúcar en sangre. Asimismo, llevar a cabo ejercicios periódicos de fortalecimiento ha mostrado mejoras en el control del azúcar en sangre de maneras que alcanzan y en ocasiones superan las que suelen producir los tratamientos convencionales con medicamentos.

Si se pudiera desarrollar una cápsula que encerrara los beneficios que produce la actividad física regular, esto sería un gran avance de la medicina. La buena noticia es que todos pueden tomar esa cápsula, ¡y es gratuita! Por ello, los médicos están cada vez más dispuestos a aceptar que «el ejercicio es medicina». Los que lo practican suelen vivir más tiempo.

Una existencia más vivaz

La actividad física no solo puede añadir años a la vida, sino también vida a los años. Y lo logra de varias maneras.

En primer lugar, el ejercicio periódico estimula los niveles de energía. Cuando enseñé a mis alumnos sobre el metabolismo de la energía, me gusta



integral de la solución a la epidemia de obesidad, en especial para mantenerse después de perder peso. La importancia de la actividad física para la pérdida de peso a largo plazo cobra relevancia gracias a los hallazgos del Registro Nacional de Control de Peso, que lleva registros de más de diez mil individuos que han perdido treinta kilogramos y han logrado mantenerse en el mismo peso durante más de cinco años.⁴ Los investigadores descubrieron que esas «historias de éxito» suelen tener cuatro cosas en común, y la participación en la actividad física diaria es una de ellas.

El mensaje que se desprende de allí es que el ejercicio es fundamental para la pérdida de peso a largo plazo.

Conclusión

Ser físicamente activo puede ayudarnos a vivir más tiempo, con más ánimo y menos peso. Dios quiere que disfrutemos de la mejor vida posible, y movernos más puede ayudarnos a que lo logremos. Haga el esfuerzo de sentarse menos, caminar más y practicar algunos ejercicios de fortalecimiento. ¡Le aseguro que vale la pena! En verdad, el ejercicio puede ayudarnos a vivir más y mejor. ■

¹ Elena White, *El ministerio de curación*, p. 89.

² Dan Buettner, *The Blue Zone: Lessons for Living Longer From the People Who Have Lived the Longest* (Washington, D.C.: National Geographic Society, 2008), p. 231.

³ World Health Organization, «Obesity and Overweight» (2016), www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/.

⁴ Rena R. Wing y Suzanne Phelan, «Long-Term Weight-Loss Maintenance», *American Journal of Clinical Nutrition* 82, no. 1 (2005): 222S–225S; see also www.nwcr.ws.



El doctor **Darren Morton** es coordinador de cursos de posgrado en Medicina de Estilo de Vida, en el Colegio Terciario Avondale (Australia). El presente artículo ha sido adaptado de su libro *Live More: Active*.

mostrarles un gran póster cubierto de un texto en caracteres pequeños que detalla la compleja actividad química que lleva a cabo nuestro cuerpo para generar energía. Destaca que somos, en efecto, una creación especial, y que el «simple» acto de extraer la energía de lo que comemos no es para nada simple.

Lo más asombroso, sin embargo, es aprender que esos senderos químicos mejoran la capacidad de generar energía cuando más los usamos, algo que se produce durante la actividad física. De esta manera, la actividad física regular incrementa nuestros niveles de energía. ¿Y quién no quiere algo así?

En segundo lugar, el ejercicio es una de las mejores cosas que podemos hacer para mejorar el ánimo. En efecto, se ha dicho que el ejercicio es el antidepresivo menos utilizado. Los estudios muestran que los que hacen ejercicio con regularidad sufren menos síntomas depresivos, y que es menos probable que sufran trastornos depresivos importantes. Y para los que sufren de depresión, se ha mostrado que el ejercicio resulta tan efectivo como la medicación antidepresiva, la psicoterapia y la terapia cognitiva. En efecto, los movimientos positivos crean emociones positivas.

Esto muestra que la actividad física es muy buena para el cerebro y para el

cuerpo. El ejercicio puede estimular la liberación cerebral de químicos que mejoran el humor—llamados endorfinas—lo que nos mejora el ánimo. En efecto, la elación que siente el corredor es real. El ejercicio también incrementa el flujo de sangre al cerebro. Dado que los órganos del cuerpo funcionan mejor cuando hay buen suministro de sangre, no sorprende que el ejercicio mejore las funciones cognitivas y cerebrales. Esto puede explicar por qué muchos estudiosos del mundo antiguo, entre ellos Aristóteles, caminaban con sus estudiantes mientras les enseñaba. La escuela de filosofía de la Antigua Grecia que fundó Aristóteles se llamaba la “Escuela Peripatética”, que se traduce “dedicada a caminar”. Jesús también empleó ese método.

En resumen, la actividad física regular puede ayudarnos a vivir más, tanto en cantidad como calidad.

Un cuerpo más esbelto

En el mundo, la obesidad se ha más que duplicado en los últimos treinta años. En el presente, la mayoría de la población vive en países en los que muere más gente como resultado del sobrepeso que del peso insuficiente.³

Numerosos estudios señalan que la actividad física regular es una parte

Por nuestra salud

¿Son las leyes sobre las impurezas, que se encuentran en Levítico y otros libros de la Biblia, leyes de **salud**?

Los estudiosos han debatido esa pregunta, y la mayoría de ellos le diría que no. Los adventistas probablemente se mostrarían más cautos al responderla, porque no separamos los aspectos espirituales de los físicos en la vida humana. Asimismo, varias evidencias bíblicas indican una clara preocupación por la salud dentro de las leyes sobre las impurezas. Analicemos algunas de esas evidencias.

1. La santidad y la impureza: Estos dos términos son importantes en Levítico, y señalan dos esferas opuestas de la existencia humana. Lo impuro pertenece a la esfera de la muerte, y no tenía que entrar en contacto con Dios. Las personas se volvían impuras, entre otras cosas, por tocar un cadáver humano (Núm. 19:11) o de animal (Lev. 5:2), o sangre (Lev. 15:19, 20). Esas personas eran separadas del Santuario y de los demás. La santidad designaba la esfera de Dios como la fuente misma de la vida. El contacto con el Santo era un don de la gracia, y brindaba oportunidades de que los israelitas disfrutaran de vida espiritual, social y física. La comprensión bíblica e integral de la vida humana no nos permite separar la salud espiritual de la salud física.

2. Las leyes alimentarias: Las leyes relacionadas con los animales limpios e inmundos legislan lo que el pueblo de Dios debería comer o no. En cierto sentido, es un caso de medicina preventiva, al igual que cualquier buen régimen alimentario. Aunque lo inmundo empuja a las personas hacia la esfera de la muerte, el consumo de animales limpios podía ayudarlos a disfrutar todo lo posible de la vida en un mundo impuro. En términos estrictos, no son leyes rituales, porque la impureza de los animales es permanente y se transfiere solo al comer su carne, no por el contacto. A pesar de ello, la motivación bíblica explícita para la obediencia que brinda el texto es la santidad de Dios (Lev. 11:44). Dios es santo, y él quiere que su pueblo sea santo. En un mundo caracterizado por la impureza y la muerte, Dios sigue siendo santo y la fuente de vida. Llama a su pueblo para que se distancie de lo impuro/la muerte. Esto no solo se refiere a la vida espiritual, sino que implica disfrutar de la vida ahora al practicar principios apropiados de salud.

3. Principios sanitarios: También hallamos, integrados a las leyes rituales, principios sanitarios. Acaso baste con algunos ejemplos. Ya mencionamos la prohibición de tocar un cadáver humano o animal (Lev. 17:15). El agua jugaba un papel importante después de que una persona entraba en contacto con lo impuro, aun en casos cuando un enfermo escupía sobre otra persona (Lev. 15:7, 8). El agua quitaba el contagio. También se practicaba el aislamiento o la cuarentena para prevenir la diseminación de lo impuro (por ej., Núm. 31:21-24), que en algunos casos incluía enfermedades particulares (por ej., 15:26, 27). La manera apropiada de desechar los excrementos humanos estaba legislada para prevenir la diseminación de enfermedades infecciosas y, probablemente, para eliminar olores (Deut. 23:12-14).

4. La salud mental: Dios se interesa no solo en nuestra salud física y espiritual sino también en nuestra salud mental. Muy pocas acciones afectan nuestra paz interna por sobre las acciones que dañan nuestra relación con Dios y los demás. Quedamos con un profundo sentido de culpa, y acaso vergüenza, que nos quita nuestro bienestar interno, o *shalom*. El Señor proveyó para la restauración de la paz mental mediante el sistema de sacrificios. Los israelitas que pecaban contra Dios u otros israelitas tenían que llevar al Señor una ofrenda por la culpa o el pecado para que el sacerdote hiciera expiación por ellos (Lev. 4:1-12; 6:14-16). Aun en casos en que los individuos no sintieran paz interior y sospecharan haber cometido un pecado que no podían recordar o especificar, el Señor los invitaba a llevarle un sacrificio para restaurarles la paz interior (Lev. 6:17-19). El perdón divino es la mejor medicina para el sentimiento de indignidad, remordimiento y culpa. Por medio de Cristo ya se ha hecho provisión para nosotros.

Aun vivimos en un mundo de pecado, enfermedad y muerte. En el presente se nos hace imposible escapar totalmente de ello. Aguardamos el día en que Dios restaurará la salud plena y permanente de la raza humana. Por ahora, seguimos sus instrucciones y aguardamos con ansias su venida. ■



Ángel Manuel Rodríguez se ha jubilado después de ser pastor, profesor universitario y teólogo.

MARK A. FINLEY

A Jesús le interesa que tengamos salud plena

Puede resultar sorprendente descubrir que Jesús pasó tanto tiempo sanando a los enfermos como predicando el evangelio. Es evidente que para Jesús, sanar a los enfermos fue una parte fundamental del mensaje del evangelio.

A lo largo de la vida de Jesús, los Evangelios de Mateo, Marcos, Lucas y Juan registran que tocó los ojos de los ciegos y los hizo ver, destapó los oídos sordos, sanó las extremidades paralizadas, puso fin a las fiebres intensas y regeneró las piernas de los cojos. ¿Por qué? ¿Por qué ese ministerio de sanación fue una prioridad para Jesús? ¿Y por qué se interesa tanto en nuestra salud física actual? En la lección de este mes, buscaremos algunas respuestas.

1 ¿Qué verdad maravillosa de Jesús se revela en Colosenses 1:16 y Efesios 3:9? ¿De qué manera esos dos pasajes explican el interés de Cristo en nuestra salud física?

Una de las verdades más importantes de toda la Biblia es que Cristo nos creó. No somos meros accidentes genéticos producto del azar, o alguna selección aleatoria de moléculas en el pasado distante. La raza humana fue creada por Dios. No evolucionamos a lo largo de las edades. Comprender que fuimos creados por un Dios que nos ama y desea solo lo mejor para nosotros es la base que nos lleva a cuidar nuestro cuerpo. El que nos creó anhela que tengamos la mejor salud posible.

2 ¿Cómo contrastó Jesús el propósito de su venida a la Tierra con el propósito de Satanás? Fíjese en la declaración de Jesús en Juan 10:10.

En términos simples, Jesús vino a brindarnos los principios para vivir una vida abundante ahora y por la eternidad. En contraste, el diablo, el ladrón, vino a quitarnos el gozo, destruir nuestra salud y arruinarnos la paz.

3 Lea Marcos 5:25-28 e imagine la condición de la mujer que tocó el manto de Jesús. ¿Qué emociones habrá sentido?



BRETT MELITI

4 Lea Marcos 5:29. ¿Qué sucedió cuando tocó el manto de Cristo?

5 ¿Qué revela la respuesta de Cristo a esa mujer sobre su interés en el bienestar físico, mental y emocional de cada ser humano? Encuentre la respuesta en Marcos 5:34.

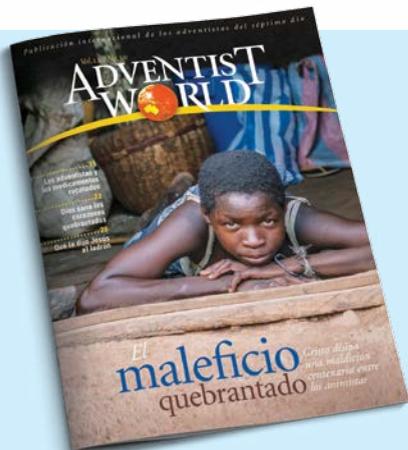
La respuesta de Cristo a esa mujer desesperada que ahora se regocijaba en su gracia salvadora nos explica con poder por qué Jesús se interesa en que tengamos salud plena. Note las palabras de Cristo: Llamó a la mujer «hija», revelando su valor individual. La animó a irse en paz, a tener un sentido de calma y plenitud mental. La libró de su aflicción, y la nueva vida fluyó por su cuerpo. Jesús le aseguró que su fe la había sanado.

En ese breve intercambio Jesús revela que somos seres humanos plenos, y que la salud es el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. Es por ello que nuestra salud es tan importante para él: porque abarca todo nuestro ser.

6 ¿Qué tres descripciones del ministerio de Jesús en Mateo 4:23, 24 y 9:35 revelan el interés de Cristo en nuestro bienestar?

7 ¿Cuándo experimentaremos la sanidad completa y total? Lea Apocalipsis 21:1-4; 22:1-5.

Nuestra salud plena es importante para Jesús porque somos importantes para él; su anhelo es que vivamos la vida en plenitud, aun en este mundo de pecado y decadencia. Jamás seremos libres de los efectos del pecado en este mundo, pero seguir sus principios en cada aspecto de la vida nos capacita para vivir la vida plena incluso en el presente. Asimismo, podemos aguardar con ansias el día en que las enfermedades y la muerte dejen de existir, cuando por la eternidad podamos vivir en su presencia vivificante. ■



Cartas

Medicamentos recetados

Me siento muy agradecido por el artículo «Los adventistas y los medicamentos recetados» (Octubre 2016). En una era cuando la medicación es tan útil para que las personas vivan sin sufrir los síntomas de sus afecciones físicas, sería trágico enfatizar la «fe» o la «vida sana» como antídoto para todas las enfermedades. La diabetes, la presión arterial elevada, los altos niveles de colesterol, la depresión y muchos otros trastornos pueden ser tratados con medicamentos recetados cuando la alimentación y el ejercicio no son suficientes. Gracias por el tratamiento equilibrado que recibió el tema. Es otra razón por la que disfruto de leer ADVENTIST WORLD.

ROGER BERGMAN
Daly City, California,
Estados Unidos

Dedicados a la misión

Disfruté de las lecturas para la Semana de Oración tituladas «Dedicados a la misión» (Setiembre 2016). Me impresionó el tema de la espiritualidad práctica que enfatizaron los distintos autores. En ocasiones, parece que los adventistas estamos más preocupados por la pureza doctrinal que por ir hacia las personas y satisfacer sus necesidades físicas y materiales antes de llevarles las afirmaciones del evangelio. El método de Cristo fue bueno, y también es bueno para mí.

NINA SANCHEZ
Arlington, Texas, Estados Unidos

Justicia para todos

¡Los saludamos en nombre de Cristo! Disfruté de leer el artículo «Justicia para todos» en la edición de Junio 2016, escrito por S. Hoschele. Dijo él: «No siempre es fácil amar al prójimo, y no es posible escoger a todos nuestros prójimos. A pesar de ello, el estándar mínimo es válido siempre y para todos». La crisis de refugiados no es la única crisis que tiene que enfrentar Europa, pero es la más acuciante. Todas las piezas tienen que calzar.

JOHN LAWRENCE R. VALOROZO
Londres, Reino Unido

Un lugar seguro

Solo quería agradecerles por el artículo «Un lugar seguro», del pastor Rodríguez. Durante años, he apreciado los principios

de las ciudades de refugio, tanto por la gracia como por la justicia que revelan. A menudo me ha impresionado cuán increíblemente generoso fue el Señor al colocarlas en las ciudades levíticas. Muy pocos eventos pueden ser tan traumáticos como asesinar accidentalmente a una persona, y de esta manera, siempre podrían recibir consejería. ¡Alabado sea el Señor por su misericordia!

CHERI SCHROEDER
por vía electrónica

Cuestión de fidelidad

Gracias por el artículo «La bendición de diezmar vacas» (Mayo 2016)* Esto me desafió hasta el punto de preguntarme: ¿Cuántas veces he diezclado plenamente? ¿Cuánto le he estado dando a mi Dios? ¿He sido tramposo con el Señor? Necesito revisar cómo es mi fidelidad hacia él.

NAMUGERE EVA
Uganda

*Este artículo fue publicado solamente en África.

Apreciaría una explicación adicional

En respuesta a lo que escribió A. Rodríguez en el número de Noviembre 2015 de ADVENTIST WORLD, «El hijo no es el Hijo natural y literal del Padre [...]. El término “Hijo” se usa como metáfora cuando se aplica a la Deidad». ¿Si esto es así, cómo entender entonces Juan 3:16? Apreciaría que Mark Finley o Ted Wilson escribiera un artículo en ADVENTIST WORLD explicando por qué Jesús no es un Hijo de

Pedidos y AGRADECIMIENTOS

Mi amigo de la China comenzó a estudiar la Biblia y visitó una iglesia adventista. Ahora ha regresado a su casa y espera que haya alguien que le hable de Dios y que estudie la Biblia con él.

RUTH, Indonesia

Sufro de una enfermedad que me da fuertes dolores en la espalda. Oren por favor por mí, para que pueda seguir sirviendo al Señor.

VANLALPEKA, Birmania

Por favor, no se cansen de interceder por nosotros. Necesitamos sus oraciones.

Oren por nuestro país, la República Democrática del Congo.

BYAYA, República Democrática del Congo

Oren por favor por mi esposo, para que administre mejor el dinero.

ADJA, Camerún

Dios el Padre real, si es que esto es así.

RONAL PURVIANCE
por vía electrónica

En nuestra experiencia humana, un hijo es alguien que nace y tiene comienzo. En la Deidad, el Hijo ha existido con el Padre y el Espíritu Santo desde la eternidad. La metáfora nos ayuda a entender, aun si no podemos comprender plenamente, la relación estrecha que existe entre los miembros de la Deidad. –Los editores.

Crecimiento espiritual

Gracias por la gran obra que hacen en ADVENTIST WORLD. Que Dios siga renovándoles las fuerzas para su servicio. La revista me inspira mucho al crecimiento espiritual.

ROBERT ONSARE
Universidad de África Oriental,
Baraton, Kenia

Gracias

Gracias por la obra que están haciendo en ADVENTIST WORLD, al compartir a Jesús con el mundo. Ojalá él los siga fortaleciendo en su viña.

KEVIN OTIENO
Kisumu, Kenia

Pautas para las cartas: Envíelas por favor a letters@adventistworld.org. Las cartas tienen que ser claras, con una extensión máxima de cien palabras. Incluya el nombre del artículo y la fecha de publicación. Coloque también su nombre, el pueblo o ciudad, el estado o provincia y el país desde donde nos escribe. Los envíos serán editados por razones de espacio y claridad. No todas las cartas serán publicadas.

Les pido que oren por favor por mi hija Mylene y mi hijo Gans, que están pasando por momentos difíciles, para que Dios les dé fortaleza al enfrentar esas dificultades.

GERME, Francia

Tengo una deuda que pagar, y me siento muy lejos de mi Salvador. Tenemos dos niños y tres huérfanos que cuidar. Por favor, oren por mi familia.

LILLIAN, Zimbabue

Terminé la escuela secundaria, y me gustaría seguir estudiando música. Sueño con estudiar en la Universidad

Andrews. Oren por favor por mí.

DEBORAH, Kenia

Oraciones y alabanzas: Envíe sus pedidos de oración y agradecimientos por las oraciones contestadas a prayer@adventistworld.org. Sea breve y conciso; dígalos en cincuenta palabras o menos. Los envíos serán editados por razones de espacio y claridad. No todos serán publicados. Incluya por favor su nombre y su país. También puede enviar sus pedidos por fax a: 1-301-680-6638; o por correo a ADVENTIST WORLD, 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600 U.S.A.

5 secretos para mejorar su aptitud física

La aptitud física tiene relación con la disciplina, pero también requiere que tomemos simples decisiones que, con el tiempo, darán resultados significativos y permanentes.



Encuentre un compañero de ejercicios

Un estudio de 2012 publicado en la revista *Medicine & Science in Sports & Exercise* descubrió que quienes se ejercitan con otra persona sienten el desafío de desempeñarse mejor.

Sepa qué pedir al comer afuera

Cuando sale a comer, pida dos entremeses saludables en lugar de un plato principal.

Manténgase alejado de las frituras y disminuya la ingesta de calorías.



Lleve un registro de sus progresos

Llevar un registro –virtual o manual– lo ayudará a establecer objetivos claros y controlar sus progresos.

Cocine más y salga menos a comer

Los nutricionistas casi siempre recomiendan preparar comidas caseras para no comer de más y/o ingerir alimentos no saludables.



Más proteínas significan más músculos

Las proteínas como las nueces y las legumbres brindan combustible y músculos magros.

Fuente: Eatthis.com



¿Legumbres o carne?

Las **legumbres** no solo son buenas para la salud (cuentan con muchas proteínas) sino que también son mejores para el medioambiente que la carne vacuna. La producción de la misma cantidad de proteína de la carne demanda 18 veces más de tierra, 10 veces más de agua y 9 veces más de combustible.

En un mundo de recursos naturales en disminución, tiene mucho sentido consumir las proteínas que vienen de las plantas.

Fuente: Estudio de Salud Adventista-2



Ventaja vegana

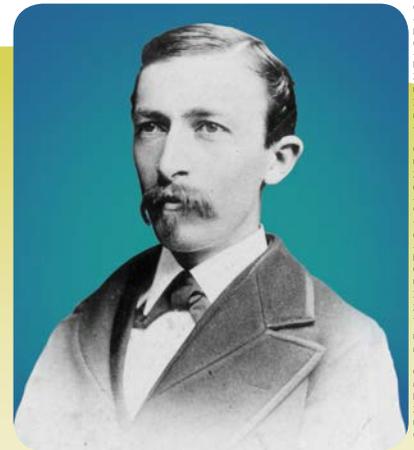
Los adventistas varones que consumen una dieta vegana poseen un riesgo **35 por ciento** menor de enfermarse de cáncer de próstata que la población general, en especial entre los hombres que comen carne.

Desafortunadamente, esa ventaja no parece extenderse a los que consumen una dieta ovolactovegetariana (los que consumen leche, queso y huevos).

Los veganos suelen comer más frutas, verduras y soja, lo que puede contribuir a disminuir el riesgo de desarrollar un cáncer de próstata.

Fuente: Estudio de Salud Adventista-2

Hace **138** años



CENTRO DE INVESTIGACIONES ADVENTISTAS

El 5 de enero de 1879 se organizó formalmente en Battle Creek (Míchigan, EE. UU.) la Asociación Estadounidense de Salud y Temperancia. El doctor John Harvey Kellogg, del Sanatorio de Battle Creek, fue su presidente.

En ese encuentro inaugural, 133 individuos se comprometieron a ser abstemios, y no consumir té y otros estimulantes, narcóticos y alcohol. Otros 22 firmaron la promesa de no consumir alcohol y tabaco.

El movimiento para alistar a las bases adventistas en la causa de la temperancia había comenzado en 1878. El 30 de diciembre de ese año se llevó a cabo una reunión en la capilla de la Casa Editora Review and Herald, en Battle Creek, «para considerar la pertinencia de organizar una sociedad nacional de salud y temperancia». En un segundo encuentro, llevado a cabo el 1º de enero de 1879, se dieron pasos adicionales para organizar la asociación.

Ejercicio para el cerebro



El ejercicio moderado, como por ejemplo hacer jardín o caminar, promueve la formación de neuronas en el cerebro, lo que reduce en un 50 por ciento el riesgo de sufrir de Alzheimer.

Trate de hacer 150 minutos de ejercicio por semana, divididos entre tres a cinco días. Use parte de ese tiempo para practicar «entrenamiento por intervalos», períodos de esfuerzos intensos alternados con otros de recuperación activa.

Fuente: *Journal of Alzheimer's Disease/Men's Health*

CARLOS PÉREZ ADSUAR ANTÓN / PEXELS.COM

Salud cardíaca

«He aquí, vengo pronto . . .»

Nuestra misión es elevar a Cristo, uniendo a los adventistas de todo el mundo en creencias, misión, vida y esperanza.

Editor

ADVENTIST WORLD es una publicación internacional de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, editada por la Asociación General y la División de Asia-Pacífico Norte de la Iglesia Adventista.

Editor ejecutivo

Bill Knott

Gerente editor internacional

Pyung Duk Chun

Junta editora

Ted N. C. Wilson, presidente; Benjamin D. Schoun, vice-presidente; Bill Knott, secretario; Lisa Beardsley-Hardy; Daniel R. Jackson; Robert Lemon; Geoffrey Mbwana; G. T. Ng; Daisy Orion; Juan Prestol; Michael Ryan; Ella S. Simmons; Mark Thomas; Karnik Doukmetzian, asesor legal.

Comisión coordinadora de ADVENTIST WORLD

Jairyong Lee, chair; Yutaka Inada, German Lust, Pyung Duk Chun, Suk Hee Han, Dong Jin Lyu

Editores de Silver Spring, Maryland, EE.UU.

André Brink, Lael Caesar, Gerald A. Klingbeil (editores asociados), Sandra Blackmer, Stephen Chavez, Wilona Karimabadi,

Editores de Seúl, Corea

Pyung Duk Chun, Jae Man Park, Hyo Jun Kim

Directora de operaciones

Merle Poirier

Director de asociaciones estratégicas

Jared Thurmon

Editores invitados

Mark A. Finley, John M. Fowler

Consultor

E. Edward Zinke

Gerente financiera

Kimberly Brown

Asistente administrativa

Marvene Thorpe-Baptiste

Junta administrativa

Jairyong Lee, presidente; Bill Knott, secretario; Chun, Pyung Duk; Karnik Doukmetzian; Han, Suk Hee; Yutaka Inada; German Lust; Ray Wahlen; Exoficio: Juan Prestol-Puesán; G. T. Ng; Ted N. C. Wilson

Dirección y diseño gráfico

Jeff Dever, Brett Meliti

Consultores

Ted N. C. Wilson, Juan Prestol-Puesán, G. T. Ng, Leonardo R. Asoy, Guillermo E. Biaggi, Mario Brito, Abner De Los Santos, Dan Jackson, Raafat A. Kamal, Michael F. Kaminskiy, Erton C. Köhler, Ezras Lakra, Jairyong Lee, Israel Leito, Thomas L. Lemon, Solomon Maphosa, Geoffrey G. Mbwana, Blasious M. Ruguri, Saw Samuel, Ella Simmons, Artur A. Stele, Glenn Townend, Elie Weick-Dido

A los colaboradores: Aceptamos el envío de manuscritos no solicitados. Dirija toda correspondencia a 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, MD 20904-6600, EE.UU. Número de fax de la oficina editorial: 1 (301) 680-6638

E-mail: worldeditor@gc.adventist.org
Sitio Web: <http://www.adventistworld.org/>

A menos que se indique lo contrario, todas las referencias bíblicas pertenecen a la versión Reina Valera. Revisión 1995.

ADVENTIST WORLD es publicada todos los meses e impresa simultáneamente en Alemania, Argentina, Australia, Austria, Brasil, Corea, Estados Unidos, Indonesia y México.

Vol. 13, No. 1

La lucha contra las afecciones cardíacas puede requerir citas con el médico, costosos medicamentos o decisiones basadas en el sentido común. Los siguientes cuatro alimentos han mostrado ser efectivos para conservar la salud cardíaca:



Las **remolachas** o **betabeles** contienen nitratos que ayudan a mejorar el flujo sanguíneo, lo que contribuye a la disminución de la presión arterial. Las hojas de la planta (que pueden comerse crudas o cocidas) tienen altos niveles de potasio.

Los **arándanos** (una taza al día, frescos o congelados) producen antioxidantes que combaten las inflamaciones.



Las **nueces** contienen grasas saludables para el corazón, proteína y fibra. Un puñado de ellas (pueden ser nueces, pacanas o almendras) cinco o más veces por semana disminuye un 29 por ciento el riesgo de sufrir afecciones cardíacas.



Las **legumbres** abundan en fibras solubles que se adhieren a los ácidos de la bilis cargados de colesterol y los expulsan del cuerpo. Una dieta normal debería contener de 5 a 10 gramos de fibra por día; una taza de legumbres brinda de 2 a 6 gramos.

Fuente: *Men's Health*



ARTv

INSPIRATION ON DEMAND

With hundreds of series, features and exclusives to choose from, ARTv offers an ever-increasing collection of inspirational, short, on-demand videos from Adventist media outlets spanning the globe and up-and-coming Adventist filmmakers. This free new service also offers life-enriching original content to meet the spiritual needs of Adventists, while providing sharable videos which capture our passion for evangelism. ARTv is available on most devices, making it ideal for viewing on big screens at home, laptops, or on a mobile device for on-the-go watching and sharing with friends.

The screenshot shows the ARTv website interface. At the top, there is a navigation menu with the following items: ARTv, Featured, Categories, Most Viewed, Coming Soon, Search, and Ways to Watch. Below the menu is a grid of video thumbnails. The first row includes 'ARtv Events' (1 video), 'Business' (24 videos), 'Cooking' (12 videos), 'Current Issues' (11 videos), and 'Documentary' (30 videos). The second row includes 'Education' (4 videos). The third row includes 'Roku', 'Apple TV', and 'Samsung SMART TV'. The bottom of the page features logos for Google Play, the App Store, Roku, Apple TV, and Samsung SMART TV.

Category	Count
ARtv Events	1
Business	24
Cooking	12
Current Issues	11
Documentary	30
Education	4

Video thumbnails shown include:

- 01 A New World
- 01 Cats
- 01 Hero Pican Easy Pican
- 01 The Conflict
- 02 Eberarts

VISIT
ARTV.ADVENTISTREVIEW.ORG

