

Conéctate

CAMBIA TU MUNDO CAMBIANDO TU VIDA



VIDA SANA

Cómo vivir más y mejor

MARAVILLAS DEL CUERPO HUMANO

Algo más que sustancias y coincidencias

DE VÍCTIMA DEL CÁNCER A TRIATLETA

La transformación de un empeñoso

Disponemos de una amplia gama de libros, casetes, compactos y videos que alimentarán tu espíritu, te infundirán ánimo, ayudarán a tu familia y proporcionarán a tus hijos amenas experiencias educativas. Escribe a una de las direcciones que se indican a continuación o visítanos en: www.conectate.org

México:

Conéctate
Apartado Postal I-719
Mitras Centro
Monterrey, N.L., 64000
conectate@conectate.org
(01-800) 714 47 90 (número gratuito)
(52-81) 81 23 06 05
(52-81) 81 34 27 28 (fax)

Argentina:

Casilla 10
Correo de Mendoza
M- 5500
conectateconosur@conectateac.com

Colombia:

Conéctate Colombia
Apartado Aéreo 85178
Bogotá
conectate@coldecon.net.co
(1) 7586200

Chile:

Conéctate
Casilla de correo 14.702
Correo 21
Santiago
(09) 94 69 70 45

España:

Conéctate
Apdo.626
28080 Madrid
(34) 658640948

Resto de Europa:

Activated Europe
Bramingham Pk. Business Ctr.
Enterprise Way
Luton, Beds. LU3 4BU
Inglaterra
activatedeurope@activated.org
(44-0) 845 838 1384

Estados Unidos:

Activated Ministries
P.O. Box 462805
Escondido, CA 92046-2805
info@activatedministries.org
(1-877) 862 32 28 (número gratuito)



A NUESTROS AMIGOS

Nuestra vida tiene mucho que ver con las decisiones que tomamos, y nuestra salud también. Hasta los riesgos que nos parecen ineludibles —como el de contraer la gripe en un ascensor repleto de gente— o las predisposiciones hereditarias a padecer ciertos tipos de cáncer pueden contrarrestarse hasta cierto punto. Con frecuencia hay precauciones que podemos tomar para mantenernos saludables. Volviendo a los ejemplos anteriores: en la época de mayor incidencia de gripe podemos subir y bajar por las escaleras; o seguir una dieta sana en el caso de males heredados. La verdad de la verdad es que la mayor parte de las dolencias que sufrimos —entre ellas la terrible gripe— son perfectamente prevenibles sin caer en extremismos. En la mayoría de los casos, vivir sano consiste simplemente en seguir con asiduidad unas cuantas normas elementales que nos ayuden a conservar la vitalidad y mantener altas las defensas.

¿Por qué, entonces, no nos esmeramos más por cuidar nuestra salud? Cada cual tiene sus motivos, pero por lo general esgrimimos el pretexto de que estamos muy ocupados o de que es muy difícil. Con eso no hacemos otra cosa que subestimar los peligros y sobrestimar nuestra resistencia.

—El último virus que corrí por ahí no lo contraje.

—Estoy en mejores condiciones que la mayoría de la gente de mi edad.

—Eso a mí no me va a pasar.

Lo lamentable es que tarde o temprano sí nos pasa, y deploramos no haber dado más importancia a nuestra salud y no haber hecho más esfuerzos en ese sentido. A veces no llegamos a enfermarnos, sólo nos sentimos cansados; pero el hecho de que nuestras facultades y fuerzas estén mermadas no nos permite disfrutar tanto de la vida y afecta nuestra capacidad de entrega.

Como es de esperar, lo bueno de todo esto es que Dios está de nuestra parte. Nos dotó de un cuerpo notablemente resistente, con mecanismos intrínsecos de defensa, alerta precoz y curación. También contamos con nuestro sentido común, la experiencia colectiva y las pautas generales de salud que Él puso en Su Palabra. Por si fuera poco, ha llevado a los científicos a hacer descubrimientos que esclarecen muchos detalles. Y eso no es todo. Quiere trabajar con cada uno de nosotros y ser nuestro preparador físico y consultor de salud. Sólo hace falta que se lo pidamos y cumplamos lo que nos indique.

¿Quieres potenciar tu estado de salud, rendir más, lucir mejor y vivir más años? El presente número de *Conéctate* te dará el envío inicial.

Gabriel
En nombre de *Conéctate*

AÑO 9, NÚMERO 6 Junio de 2008
DIRECTOR Gabriel Sarmiento
DISEÑO Giselle LeFavre
ILUSTRACIONES Doug Calder
PRODUCCIÓN Francisco López

© Aurora Production AG, 2008

<http://es.auroraproduction.com>

Es propiedad. Impreso en Taiwán por Chanyi Printing Co., Ltd.

A menos que se indique otra cosa, todas las frases textuales de las Escrituras que aparecen en *Conéctate* provienen de la versión Reina-Valera de la Biblia, © Sociedades Bíblicas Unidas, 1995.



A MENOS PESO, MÁS PROGRESO

El cuerpo es el equipaje con que debes cargar toda la vida. Cuanto más exceso de equipaje lleves, más corto será el viaje. *E. Glasgow*

CURTIS PETER VAN GORDER

UN DÍA, ESTANDO EN LA CIUDAD, vi una nueva báscula electrónica que mide el peso, lo correlaciona con la estatura e indica en un gráfico si la persona está excesivamente flaca, en su peso justo, gorda u obesa.

El vendedor insistía en que la probara, así que accedí. Y entonces aquel aparato desalmado me declaró obeso. ¡*OBESO!* ¿De qué se reían disimuladamente aquellos vendedores delgados y esbeltos? Yo tenía una imagen muy clara de cuál era el aspecto de una persona *obesa*, y no encajaba con el mío. ¿O sí?

Al llegar a casa, ponderé lo que me había dicho la báscula. En efecto, todos mis pantalones me quedaban tan apretados que tenía que desabrocharlos en la cintura para poder sentarme. Sin embargo, me justifiqué con eso de que es normal que a mi edad uno aumente unos kilitos. Salí a comprarme unos pantalones más holgados; pero en la primera tienda me dijeron que no trabajaban mi talla. Aquello fue un golpe de realidad. Mientras reflexionaba sobre el asunto, recordé que la Biblia dice que nuestro cuerpo es el «templo de Dios» (1 Corintios 3:16; 6:19). Si aquello era cierto, el mío necesitaba una refacción.

Después de leer sobre el particular, acepté que la solución era bastante sencilla. Si quería bajar de peso, tenía que comer menos y hacer más ejercicio.

Claro que del dicho al hecho hay mucho trecho, como dicen. Disfruto de la comida, y todo el mundo sabe que es difícil renunciar a algo que a uno le gusta. Me di cuenta de que el problema radicaba en que, si bien pasé hace tiempo de los cuarenta, todavía me servía unos platos propios de un adolescente en plena etapa de crecimiento. No era preciso que dejara de disfrutar de la comida; solo tenía que reducir mis porciones.

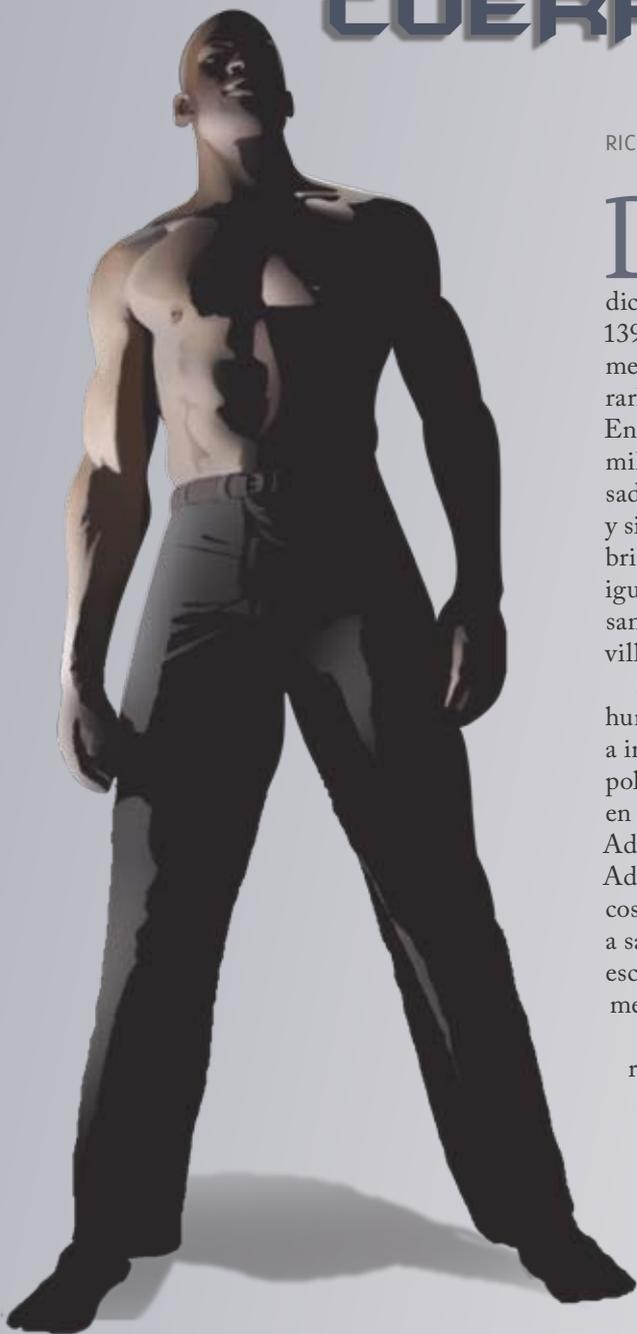
Mi meta era bajar unos 25 kg para recuperar mi peso normal. Compré una báscula y fui apuntando los progresos que hacía cada semana. La pérdida de peso, aunque fuera poca, me servía de motivación. Mi objetivo a largo plazo es mantenerme en el peso justo. Para no perder de vista ese objetivo adopté algunos lemas. «Hay que comer para vivir, no vivir para comer» me ayudó a servirme raciones más pequeñas. «Por pasar un poco de hambre no se muere nadie» me vino bien para romper el hábito de embutirme algo apenas me empezaban a sonar las tripas. «Un día sin jadear es un día sin progresar» me impulsó a domar otro gigante: el ejercicio. Inicialmente me resultó difícil habituarme a hacer ejercicio, pero a la larga llegó a gustarme. «La salud se labra con un estilo de vida sano» me recordaba que para perder esos kilos de más y no recuperarlos tenía que comprometerme a largo plazo a comer mejor y hacer más ejercicio.

Al cabo de unos meses, todavía estoy en eso —bajé 15 kg y me quedan otros 10 por bajar—, pero me siento mucho mejor con menos *bagaje*.

CURTIS PETER VAN GORDER ES MISIONERO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN EL ORIENTE MEDIO. ■

CAVILACIONES SOBRE LAS MARAVILLAS DEL CUERPO HUMANO

RICHARD JOHNSTON



DADO QUE SOY DECIDIDAMENTE APRENSIVO, cuando el salmista, refiriéndose al cuerpo humano, dice: «Formidables y maravillosas son Tus obras» (Salmo 139:14), me doy por satisfecho. Para mí no hace falta meterse en lo que sucede debajo de la piel. Prefiero ignorarlo y dedicarme a lo mío. Sin embargo, no todos son así. En los últimos doscientos o trescientos años —unos tres mil años después que David, rey de Israel, cantó embelesado esas alabanzas a su Creador—, personas más curiosas y sin duda menos aprensivas que yo han hecho unos descubrimientos asombrosos, que nos dan motivo para exclamar igual que David: «¡Cuán preciosos, Dios, me son Tus pensamientos! ¡Cuán grande es la suma de ellos! Estoy maravillado y mi alma lo sabe muy bien» (Salmo 139:17,14).

Según el Génesis —primer libro de la Biblia—, los seres humanos tenemos la particularidad de haber sido creados a imagen y semejanza de Dios. A partir de un puñado de polvo, Dios formó al primer hombre; y cuando estampó en aquella figura inanimada el beso de la vida, de pronto Adán se convirtió en un ser viviente. Sabiendo que solito Adán se amargaría y que no le pasaría nada por tener una costilla menos, al menos por un tiempo, Dios procedió a sacarle una y a partir de ella creó a Eva. Pese a que los escépticos no se han cansado de ridiculizar ese relato, la medicina moderna le otorga algo de credibilidad.

Cuando una víctima de un accidente necesita cirugía reconstructiva, los cirujanos torácicos suelen quitarle costillas para hacer injertos de huesos. El periostio es una membrana que recubre la totalidad de las superficies óseas, salvo en las articulaciones. Contiene células capaces de regenerar tejido óseo. En particular, el periostio de las costillas tiene una capacidad de regeneración asombrosa. Cuando se extrae una costilla y se deja el periostio en su lugar y lo más

intacto posible, la costilla suele regenerarse, como bien le pudo haber sucedido a Adán. Uno de los motivos fundamentales por los que las costillas tienen tal capacidad de regeneración es que los músculos intercostales insertos en ellas les proporcionan un buen suministro de sangre. Dios sabe lo que hace.

El cuerpo humano posee muchas otras características que son un tributo a la previsión e ingenio de nuestro Creador. A continuación reproducimos una pequeña muestra de ellas:

- El esqueleto humano es una estructura dinámica y flexible de huesos y cartílagos unidos mediante bisagras y juntas. Es capaz de automantenerse. Con el objeto de reducir el daño producido por el rozamiento, el cuerpo genera una sustancia gelatinosa lubricante en todos los puntos en que hace falta.
- El organismo es una planta química increíblemente compleja y eficiente, que convierte los alimentos que ingerimos en tejido vivo. Además de producir carne, sangre, huesos y dientes, tiene una capacidad notable de autorreparación cuando una de sus partes sufre daños a causa de un accidente o enfermedad.
- El cuerpo humano cuenta con un termostato que regula tanto nuestro sistema de calefacción como el de refrigeración, manteniendo la temperatura a unos 36,8°C. Un diminuto dispositivo ubicado en el hipotálamo envía periódicamente una señal sobre la temperatura ideal del cuerpo a otra parte del encéfalo que la compara con los mensajes que recibe de distintas partes del organismo sobre la temperatura real del mismo. Si la temperatura está demasiado alta, se envía una señal a otro centro de control del encéfalo que ordena a las glándulas sudoríparas que humedezcan la superficie de la piel. A medida que se evapora el sudor, absorbe calor, lo que produce un efecto de enfriamiento. El proceso se refuerza mediante una segunda señal que manda dilatarse

a los vasos sanguíneos de la piel, lo cual hace que haya más sangre caliente cerca de la superficie. Ese aspecto sonrosado que tenemos cuando nos da calor es señal de que el organismo está reduciendo el exceso de temperatura. Por otra parte, si el centro de control de temperatura determina que el cuerpo está muy frío, envía una señal para que los vasos sanguíneos se contraigan, lo cual disminuye la cantidad de sangre que está cerca de la piel y reduce la pérdida de calor. Eso es lo que nos da un color pálido o amoratado. Además, da instrucciones a los músculos para que vibren y así generen calor. El cuerpo tiritita y por ende comienza a calentarse.

- Somos capaces de detectar y discernir sonidos gracias a un diminuto e intrincado instrumento que tenemos en el oído. Las ondas sonoras se desplazan por el canal auditivo, y el tímpano las convierte en vibraciones. Una vez que pasan al oído medio, esas vibraciones son captadas por los huesecillos —los tres huesos más pequeños y delicados del organismo— y siguen hacia la cóclea u oído interno, que se asemeja a una concha de caracol llena de líquido. Las vibraciones le confieren al líquido un movimiento ondulatorio que es detectado por unos cilios microscópicos que hay en la cóclea. Se generan así señales nerviosas que el cerebro entiende e interpreta como sonidos.
- El corazón bombea sangre a través de decenas de miles de kilómetros de vasos sanguíneos. Ese flujo lleva nutrientes y oxígeno a cada parte del organismo. Además de que los vasos sanguíneos son increíblemente flexibles y durables, las paredes internas de las arterias tienen una ligera forma de tirabuzón que permite que la sangre corra con mayor facilidad. Cuanto más fluido es el paso de la sangre, menos esfuerzo tiene que hacer el corazón. Aunque éste puede parecer un factor de poca monta, es importante si se considera que el corazón tiene que bombear un promedio de seis litros de sangre por minuto toda la vida.

Werner Gitt, ex profesor del Instituto Federal de Física y Tecnología de Alemania, escribió: «No cabe duda de que el sistema de procesamiento de información más complejo que existe es el cuerpo humano». Calculó que toda la información que nuestro cuerpo procesa cada día —los datos relacionados con los procesos conscientes, como el habla y los movimientos voluntarios, más los utilizados en las funciones orgánicas y sistémicas inconscientes— equivale aproximadamente a 10^{24} bits. Para expresar una cifra tan astronómica en términos más comprensibles, equivale a un millón de veces la suma de los conocimientos que la humanidad tiene almacenados en las bibliotecas de todo el mundo.

¡Sin duda que el cuerpo humano es una obra formidable!, como dijo el salmista.

(LOS DATOS PRESENTADOS SE TOMARON DE ARTÍCULOS DE JOSEPH PATURI Y CARL WIELAND.) ■

VIDA SANA

MARÍA FONTAINE

Conservar la salud requiere esfuerzo; no es algo que se da por sí solo. Hay que abocarse a ello. Generalmente supone algún sacrificio, replantearnos nuestro orden de prioridades y renunciar a ciertos placeres que nos pueden resultar perjudiciales. La buena salud a largo plazo exige una inversión a largo plazo; pero es lo más juicioso que se puede hacer. Mejor es ocuparnos un poco cada día en robustecer el organismo que despreocuparnos de ello y acarreararnos trastornos más o menos graves.

En lo que a salud se refiere —al igual que en muchos otros aspectos de la vida—, Dios no hace por nosotros lo que podemos y debemos hacer nosotros. Él cuenta con que resguardemos nuestra salud y normalmente no nos libra de las consecuencias negativas que sufrimos cuando, pudiendo escoger, optamos por lo menos sano.

Principios esenciales

Todos los días edificamos o derrumbamos nuestra salud con las pequeñas decisiones que tomamos. Cada día realizamos inconscientemente un sinnúmero de acciones que no solo afectan nuestro estado de salud presente, sino nuestra fortaleza física y defensas a largo plazo.

Felizmente, Dios ha establecido preceptos muy claros para conservar la salud, los cuales se pueden clasificar en tres grupos principales: espirituales, emocionales y físicos. En lo espiritual debemos vivir en armonía con el Señor, descubrir el plan que Él tiene para nosotros, y seguirlo. En lo emocional debemos tener una actitud positiva, la cual reduce el estrés, la ansiedad, la angustia y otras emociones negativas que inciden en nuestra salud y felicidad. Y los preceptos físicos pueden resumirse en este sencillo axioma: «Comer bien, descansar bien y hacer buen ejercicio». Algunos especialistas consideran que esos son los tres pilares del cuidado físico de la salud.

Comer bien se reduce a seguir unas pocas pautas relativamente simples (v. *Receta para comer bien* en la página 8). Eso sí, será sencillo, pero no siempre fácil. Aunque modificar malos hábitos alimenticios requiere determinación y planificación, es impresionante lo rápido que se le despierta a uno el apetito por las comidas sanas y pierde el gusto por las malsanas.

Dormir bien puede parecer muy fácil, pero hoy en día mucha gente trata de desempeñarse con déficit de sueño. Si bien es cierto que algunas personas necesitan dormir menos que otras y que la mayoría de la gente duerme menos conforme envejece, las presiones reales y percibidas de la vida moderna impulsan a muchos a llevar una vida ajetreada a costa de dormir menos de las siete u ocho horas que el organismo nos pide para gozar de óptima salud. Es un contrasentido, pues cuando hemos descansado bien aprovechamos mejor las horas en que estamos despiertos. Un sueño profundo, pleno y reparador estimula la segregación de hormonas que combaten el envejecimiento.

Las personas que no tienen por costumbre hacer ejercicio regularmente tienden a minimizar ese aspecto de su vida. Es más difícil hacer caso omiso de la necesidad de dormir, porque los efectos se sienten de inmediato. En cambio, las consecuen-

cias negativas de la falta de ejercicio son parecidas a las de una alimentación deficiente: tardan más en hacerse patentes, pero tarde o temprano se manifiestan. El ejercicio es lo que nos mantiene activos físicamente y da oportunidad al organismo de desintoxicarse y repararse. Además fortalece los músculos, huesos y órganos internos, y estimula nuestro sistema inmunológico. Prácticamente no hay célula del organismo que no se beneficie cuando uno hace ejercicio debidamente y con regularidad.

El nexa entre cuerpo y espíritu

No obstante, así pongamos todo de nuestra parte, eso no es garantía de que no nos enfermaremos. Las dolencias físicas son consecuencia natural de la vida. Dejando a un lado el aspecto físico, es innegable que Dios a veces se vale de las enfermedades para fortalecernos espiritualmente, pues cuando estamos débiles somos más propensos a acudir a Él en busca de ayuda, lo cual templamos nuestro espíritu y nuestro carácter. En ese caso, una dolencia podría llegar a ser lo mejor que nos habría podido suceder en determinado momento.

Sin embargo, normalmente Dios desea que gocemos de buena salud y hace todo lo posible para que así sea. No es aventurado afirmar que probablemente lo que más le cuesta a Dios es protegernos del daño que nos ocasionamos

Cómo conservar la salud

1. En lo espiritual



2. En lo emocional



3. En lo físico



nosotros mismos. A veces nos acarreamos enfermedades por culpa de nuestras propias decisiones, sobre todo las que conllevan un incumplimiento de las normas de salud que Él estableció. Si bien Dios es omnipotente, generalmente deja que la naturaleza siga su curso. Es precisamente en esos casos en que, por más que el mal derive en algunos beneficios, sufrimos sin necesidad. Él por supuesto espera que escarmentemos y que no repitamos el error.

Si hacemos lo posible por conservar la salud comiendo bien, durmiendo bien,

haciendo buen ejercicio y evitando excedernos en otros aspectos, pero aun así nos enfermamos, no queda duda de que Dios lo ha permitido por algún buen motivo, con un propósito específico o para enseñarnos algo. Siempre conviene orar y preguntarle por qué hemos sufrido ese revés, pues una vez que vemos las cosas desde la perspectiva divina, nos encontramos en mejores condiciones de corregir la causa subyacente. Superado ese obstáculo, le podemos pedir que nos sane con mucha más fe y convicción.

Un programa personalizado

Aunque las pautas básicas para la buena salud son universales, a causa del proceso de envejecimiento y de las diferencias de porte y de preferencia entre una persona y otra, lo que resulta para una puede diferir mucho de lo que resulta para otra. Además, las necesidades de una misma persona cambian con el tiempo a medida que entran a tallar otros factores. ¿Cómo saber entonces qué es lo mejor para ti? Muchos autodenominados expertos ofrecen consejos e información que contradice la de otros. Por épocas se popularizan y proclaman las bondades de determinadas dietas o alimentos, que luego se rectifican o se impugnan. ¿Qué programa nos conviene seguir entonces? El único que sabe con exactitud lo que más nos conviene es nuestro Creador. Él desea unir fuerzas contigo para que goces de una salud óptima.

Una de las formas en que nos habla es justamente por medio de nuestro organismo. Aprendamos a *escuchar* los mensajes que nos manda. Por ejemplo, ese dolor que se agudiza día a día podría ser señal de que te estás excediendo o de que no estás realizando correctamente cierto ejercicio. En ese caso, haz otro tipo de ejercicio hasta que desaparezca el dolor y hayas subsanado lo que estabas haciendo mal. Así te evitarás lesiones.

Dios te dará consejos personalizados si le presentas tus inquietudes en oración. Normalmente no nos habla con palabras audibles; más bien nos suscita ideas o nos da conocimientos intuitivos. Por ejemplo, si tienes algún punto flaco —digamos que las rodillas—, Él puede sugerirte un tipo de ejercicio que no agudice esa debilidad, sino que te ayude a fortalecer paulatinamente esa zona. Puede hablarte al pensamiento o conducirte a dar con la información que necesitas e indicarte cómo aplicarla. *(Nota de la redacción: Si quieres recibir respuestas de Dios, pero no te sientes capaz, el librito Escucha palabras del Cielo es un excelente medio de aprender. Pídelo a cualquiera de las direcciones de la página 2.)*

El nexo entre cuerpo y espíritu



Un programa personalizado



Mantenerse en forma es una opción de vida



Mantenerse en forma es una opción de vida

La meta consiste en formar el hábito de comer y dormir bien y hacer suficiente ejercicio toda la vida, no por unos días o unas semanas hasta reducir la cintura unos centímetros para poder usar una talla o dos menos. Si no corregimos los malos hábitos que nos acarrearon esos centímetros de más, en poco tiempo los recuperaremos. Por eso las dietas y programas de ejercicio que prometen resultados vertiginosos suelen ser ineficaces, porque están

orientados hacia el corto plazo en vez de enfocarse en cultivar una forma de vida que genere cambios duraderos. Puede que en algunos casos haya que llevar a cabo un programa de corto plazo para recobrar la salud o bajar de peso, pero después es preciso cultivar hábitos a largo plazo si se quiere conservar el terreno ganado.

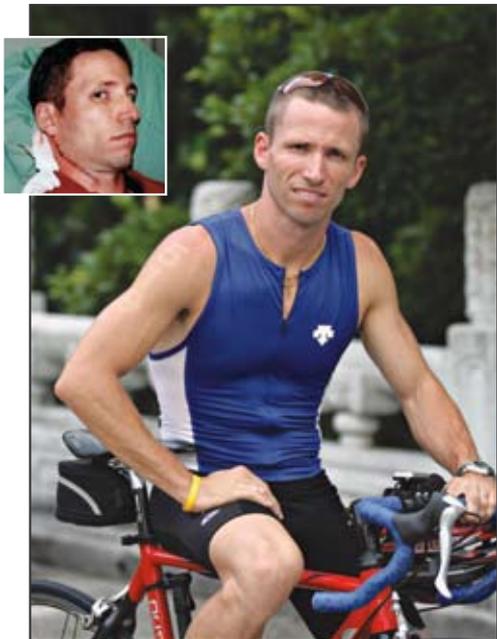
Si estás decidido a cambiar de hábitos en procura de un estilo de vida más sano, lo primero que debes plantearte es: «¿Qué puedo hacer para comer bien, dormir bien y hacer buen ejercicio a diario?»

RECETA PARA COMER BIEN

- Seguir una dieta equilibrada: carbohidratos, proteínas, lípidos, vitaminas, minerales y fibra, en las proporciones adecuadas.
- Comer abundantes frutas y verduras, incluidas verduras crudas.
- Consumir cereales integrales en vez de refinados (arroz integral y productos hechos con harina integral de trigo, por ejemplo, en vez de arroz blanco y productos elaborados con harina refinada).
- Obtener las proteínas de una diversidad de fuentes como legumbres, cereales integrales, nueces, pescado, huevos, productos lácteos y carne. Las carnes blancas y rojas no son tan sanas como antiguamente, por las técnicas que se aplican hoy en día en la crianza de reses y aves.
- Preparar los alimentos sanamente. Algunas pautas generales: En la medida de lo posible, procurar conservarlos en su estado natural y minimizar el uso de aditivos químicos o procesados.
- Optar por alimentos naturales, frescos e integrales en vez de consumir productos refinados, procesados o enriquecidos artificialmente, siempre que sea posible.
- Restringir fuertemente la ingesta de azúcar y evitar el azúcar blanco y sus sucedáneos. Preferir el azúcar sin refinar y los productos a base de azúcar crudo o miel.

¿Qué aspectos de mi mentalidad o forma de vida debo cambiar?» Y: «¿Qué programa concreto es el mejor para mí?»

Aunque inicialmente sustituir los malos hábitos de salud exija determinación, estudio y planificación, la mayor vitalidad que se adquiere de esa manera actúa como refuerzo. Nos sentimos tanto mejor que eso nos motiva a no abandonar lo que nos produce ese bienestar. ■



DE VÍCTIMA DEL CÁNCER **A TRIATLETA**

AARON BERG

tos. En respuesta a peticiones de oración que hicimos circular entre nuestros amigos y por Internet, cientos de personas de todas las latitudes también oraron por mí.

En mi momento de mayor debilidad, pedí a Jesús que obrara un milagro por mí: Le rogué que no solo me sanara del cáncer —lo cual que hizo—, sino que me diera un cuerpo más fuerte y saludable que el que había tenido hasta entonces. Me fijé la meta de competir en un triatlón, una carrera de resistencia que implica tres disciplinas deportivas: natación, ciclismo y carrera a pie.

Al cabo de un año y medio de intensos entrenamientos y de exhaustivas investigaciones para reconstituir mi organismo, tuve mi oportunidad. En el 2004, en mi primer triatlón olímpico —1600 metros de natación, 40 km de ciclismo y 10 km de carrera a pie— ocupé el undécimo puesto entre más de 200 atletas de mi categoría.

Desde entonces he participado en muchas competencias más y actualmente estoy entre los mejores atletas polideportivos del país. Lo más importante, sin embargo, es que en respuesta a mi oración bien concreta, hoy gozo de una salud y un estado físico que antes hubiera envidiado. Además, tal como Jesús me indicó que hiciera, me valgo de mi recuperación física para infundir esperanzas a otras personas que enfrentan dolencias terminales como la que sufrí yo.

Formé un equipo deportivo denominado Team Live Right, que participa en diversas carreras y competencias con el objeto de promover la vida sana y generar conciencia sobre la prevención del cáncer. Actualmente viajo y doy seminarios y charlas motivacionales con el objeto de ayudar a otros a desarrollar al máximo sus posibilidades.

¡Tengo que agradecer a Jesús mi recuperación y mi vida nueva! No hay problema que Él no pueda resolver si se lo encomendamos en oración. «La vida es breve. ¡VIVE SANO!»

AARON BERG ES MISIONERO DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN TAIWÁN.
ESTE ES EL PORTAL DE SU EQUIPO EN INTERNET: WWW.TEAMLIVERIGHT.COM ■

EN ENERO DE 2002 me diagnosticaron un melanoma metastásico en estadio 3. Las posibilidades de supervivencia de los que llegan a esa fase de la enfermedad son menos del 50%. Más de la mitad mueren antes de los cinco años.

Cualquier persona se afligiría al verse enfrentada a una situación así; pero para mí fue desolador. Todavía no había cumplido los 30 y tenía cuatro hijos pequeños. La fe en Dios fue lo que impidió que mi mujer —Iona— y yo cayéramos en la desesperación o sucumbiéramos ante el temor de lo que el futuro podía depararnos.

En el curso de los dos años siguientes me operaron cuatro veces. Hice tres meses de inmunoterapia, que fueron un infierno. Los efectos colaterales similares a los de la gripe y la destrucción de tejidos me dejaron prácticamente inválido. Cuando terminé apenas si podía subir las escaleras.

Iona y yo pedimos a Jesús que manifestara Su poder milagroso librándome del cáncer, así como de los síntomas de depresión bipolar que empezaban a hacerse patentes a consecuencia de los tratamien-



Ser yo misma

THERESA LECLERC

hambre y después me pegaba un tremendo atracón. Luego me sentía espantosamente culpable por no haberme apegado a la estrictísima dieta que me había impuesto ese mes. En lugar de dar resultado, aquellas dietas solo consiguieron que mi metabolismo se volviera muy lento. Aumentaba de peso con solo comer nimiedades. Tuve una etapa bulímica, aunque gracias a Dios no duró mucho.

Tenía un concepto muy negativo de mi figura. Me imaginaba que si no adelgazaba, jamás llegaría a ser feliz. Pero eso para mí era imposible. Cuanto más me esforzaba, peor me iba; y cuanto más empeoraba, más me deprimía.

En cierta ocasión me propuse hacer una dieta de inanición y mi hermana menor decidió hacerla conmigo. Sin que nadie lo supiera, nos privamos de comer durante 10 días. Finalmente nos debilitamos tanto que no teníamos fuerzas para hacer nada. Afortunadamente, esa dieta no duró más que eso, 10 días, y no volvimos a hacerla.

Un día, al cabo de tres meses de una dieta particularmente dura y una intensísima disciplina de ejercicio tres veces al día, me subí a la báscula y el corazón se me fue a los pies. No había bajado ni un gramo. No se me ocurría qué otra cosa podía hacer y estaba al borde de la desesperación. Mi deseo de bajar de peso se había convertido en una obsesión, una pesadilla, un demencial círculo vicioso. Por más que luchaba por tener dominada la situación, ésta se me escapaba de las manos.

Al final me harté. Intenté comer lo que me apetecía; pero había abusado tanto de mi

RECUERDO QUE CUANDO ERA PEQUEÑA la gente me decía: «¡Vas a ser tan bonita cuando seas mayor!» ¡Cómo anhelaba que llegara ese día! Todos mis sueños se harían realidad. ¡Iba a ser bellísima!

Pero al cumplir los 15 no me parecía en nada a lo que me había imaginado. Era regordeta y detestaba mi cuerpo. Me vestía siempre de negro para parecer más delgada. Además me ponía mucho maquillaje, que me servía de máscara para ocultarme. Recuerdo que lloraba y me sentía terriblemente deprimida. Me creía tan gorda que no merecía vivir. Es fácil tachar de ridículas esas ideas cuando es otra persona la que las manifiesta; otra cosa muy distinta es cuando una misma es quien las concibe.

Comencé a hacer dieta a los 12 y continué hasta los 17. A pesar de todo lo que hicieron mis padres por ponderarme y disuadirme de que fuera muy extremista, me mataba de

organismo con todas aquellas dietas desquiciadas que pasó algún tiempo antes que mi metabolismo lograra estabilizarse.

Entonces se me ocurrió algo. ¿Qué pasaría si hacía de cuenta que era una chica simpática y atractiva con la pinta que tenía en ese momento? A lo mejor los demás pensarían igual que yo. ¿Qué pasaría si dejaba de obsesionarme con mi peso? Era rellenita, sin duda, pero a mí me encantaba la gente rellenita. Quizá si yo me aceptaba a mí misma, les caería bien a los demás. Me propuse no volver a referirme a mi peso ni a las dietas delante de otras personas. ¿Para qué llamar la atención de esa manera? Tal vez ni siquiera lo notarían. Puede que esto parezca una tontería, pero la verdad es que dio resultado.

Por aquella época nos mudamos. Vinieron entonces los años en que estuve más gordita, aunque fueron los que me dejaron los recuerdos más lindos. En mi nuevo entorno hice muchos amigos y les caía mejor a los muchachos. De golpe a los demás les parecía que yo era bien bacana. ¡No podía creerlo!

Proponerme ser yo misma fue una de las decisiones más sensatas que he tomado. Desde entonces he tenido un concepto mucho más positivo de mí misma. Aunque soy consciente de mis *defectos*, no me obsesionan. Me esforcé por tener sólo buenos pensamientos sobre mí misma, y al cabo de un tiempo ya lo hacía subconscientemente.

Aunque a la larga perdí gran parte de los kilos de más que tuve en mi adolescencia, nunca he llegado a ser delgada. Pero ahora, a los 27 años, me siento mucho más cómoda conmigo misma. Además, tengo conciencia de que hay cosas mucho más importantes en la vida que el peso. Puede que nunca tenga el tipo de una modelo; siempre seré yo misma. Pero puedo esforzarme por valorizar lo que tengo. Y he decidido seguir siendo feliz tal como Dios me hizo.

Puedes afanarte por cumplir las expectativas poco realistas que tienen de ti los demás, o bien hacer caso omiso de ellas y ser feliz tal como eres. *Jeph Jacques*

Si no te satisface lo que te ha tocado en suerte en la vida, recuerda que no eres la única persona que se siente así. Sin embargo, considera lo siguiente: Hoy puedes determinar el rumbo que tomarás. ¿Vas a quejarte, o peor aún, castigarte por el físico y los rasgos con que te hizo el Creador del universo? ¿En algún momento te has puesto a pensar que Él personalmente delineó tu figura? Puede que a ti te disguste, pero a Él no. Para Él eres un ser perfecto. Si optas por tener un buen concepto de ti, tu vida puede cambiar para siempre.

THERESA LECLERC ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN SUDÁFRICA. ■

LAS DIETAS PARA BAJAR DE PESO

Además de ser en casi todos los casos infructuosas, las dietas para adelgazar que prometen resultados rápidos o prescinden del ejercicio en realidad destruyen tejidos magros, lo cual es perjudicial para el organismo. Un plan saludable para bajar de peso combina tres factores: una dieta equilibrada, un pequeño déficit calórico, y ejercicio. Los números y el plan son bien sencillos: Si quemas 500 calorías más de las que ingieres (por ejemplo, consumiendo 300 calorías menos y quemando 200 más mediante 30 ó 40 minutos de ejercicio al día), bajas unos 450 gramos a la semana, que es el ritmo óptimo para bajar de peso a largo plazo. Si combinas eso con entrenamiento de fuerza (pesas), quemas grasas en vez de músculos. Una forma sana, sensata y eficaz de bajar de peso.

ME ENCONTRARÁS CORRIENDO

LILY NEVE



HACE UNOS DOS AÑOS me di cuenta de que estaba en muy mal estado físico. Mi trabajo se había tornado sedentario, y no lo había compensado con alguna actividad física. Me gustaba hacer ejercicio, pero nunca encontraba el tiempo o el estímulo para perseverar día tras día. Ahora me doy cuenta de que parte del problema era que daba más importancia a mi trabajo que a mi salud.

Un día leí en el periódico que en la ciudad en que vivo se celebra una maratón anual. ¡Perfecto! Ya tenía una meta a la que abocarme, un motivo para hacer ejercicio. Entrenaría mucho y participaría en la carrera del año siguiente.

Mi *programa de entrenamiento* consistía en correr lo más rápido que podía hasta quedarme sin aliento. Luego caminaba hasta recuperarme y volvía a correr a toda marcha. Lo hacía una y otra vez. Al cabo de 40 minutos regresaba a casa y me desplomaba. Aunque era gratificante

hacer ejercicio, al cabo de un tiempo me di cuenta de que no estaba haciendo progresos.

Supuse que necesitaba consejos de algún profesional, así que investigué en Internet y encontré varios sitios sobre trotar. Algunos eran bastante informativos; otros, francamente desconcertantes. La mayoría me recomendaban que gastara dinero en cosas que estaban fuera de mi alcance, en aparatos o dispositivos costosos o en un preparador físico personal.

Más desalentadora aún me resultaba la idea de entrenar con constancia y a largo plazo. Un experto tras otro decía: «Empieza despacio, incrementa tu resistencia de a poco, pero haz algo todos los días». Yo soy de las que buscan resultados rápidos. ¡Ay, cómo me cuestan los programas a largo plazo! Mi propia reacción ante ese enfoque del ejercicio me hizo caer en la cuenta de que esa actitud mía afectaba otros aspectos de mi vida: dejaba pendientes asuntos importan-

tes que me exigían dar pequeños pasos una y otra vez. Pero los únicos que corren maratones, que alcanzan un buen estado físico o que logran sus objetivos en la vida son los que van progresando paulatinamente, día a día, por un buen período de tiempo. Así que me propuse cambiar, empezando con el ejercicio. Comencé despacio, traté de controlar mi ritmo y mandé callar a aquella voz socarrona que me decía: «¿De qué te va a servir lo poquito que estás haciendo?»

Por aquel entonces leí un artículo estudiando sobre vivir sanamente, que hacía hincapié en incorporar la energía espiritual a la ecuación de la buena salud y el estado físico. Empecé a orar con más frecuencia, a pedirle a Dios que no solo me ayudara a hacer progresos en el *jogging*, sino que además me diera instrucciones prácticas. Exigirme que madrugara hubiera sido pedirle peras al olmo; pero como disponía de cierta flexibilidad en mi horario de trabajo, volvía a casa más temprano y salía a correr.

Al principio lo hacía más despacio y por menos tiempo del que me habría gustado; pero trataba de hacerlo todos los días. Cada día lograba recorrer una distancia un poco mayor en el mismo tiempo, y cada vez lo disfrutaba más. Además descubrí que tenía más energías.

En determinado momento me dio una gripe demoledora. Varias semanas después que me bajó la fiebre, seguía fatigada. Cuando

por fin me sentí con fuerzas para reanudar mis salidas a correr, di por perdido el acondicionamiento físico que tanto me había costado alcanzar en los meses anteriores. ¡Todo ese tiempo y esfuerzo desperdiciado! Ni quería hacer el intento. Me decía: «Quizá mañana puedo hacer la prueba».

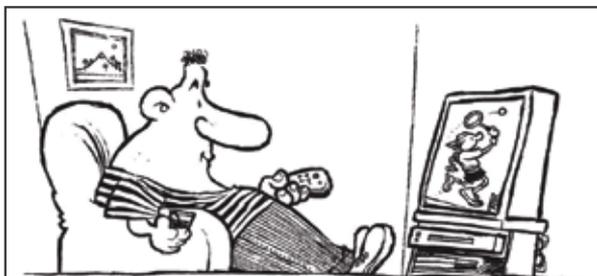
Un día hice caso omiso de todas mis excusas. Me decidí a empezar despacio y ver hasta dónde llegaba. Descubrí sorprendida que estaba a un 75% del nivel que había alcanzado antes de enfermarme. Todos mis esfuerzos no habían sido en vano. Es más, mientras corría me fui sintiendo mejor. Me resultó tonificante respirar profundamente y recorrer los prados y los hermosos parajes que hay cerca de mi casa. Ese día caí en la cuenta de que me encantaba correr. El acondicionamiento físico era una meta válida, y la idea de correr una maratón me había dado el incentivo para empezar. Sin embargo, el simple hecho de hacerlo todos los días era entretenido en sí mismo.

Me puse a pensar en otras cosas que llevaba tiempo postergando, asuntos que requieren la misma planificación y ritmo constante, la misma perseverancia día tras día. Le encontré el gusto a correr, a hacer lo que podía cada día para estar saludable y mantenerme en forma, en sintonía con mi familia y con la gente que quiero, y progresar en mi trabajo.

También aprendí a aprovechar esos ratos de deporte, en relativa soledad, no solo para reflexionar sobre diversos asuntos, sino para orar al respecto. Cuando salgo a correr le cuento a Jesús los problemas con los que estoy lidiando. A veces me da soluciones, ideas que no se me habían ocurrido y que probablemente nunca se me ocurrirían. En otras ocasiones el solo hecho de desahogarme con Él contribuye a aliviar mi estrés. Asimismo empleo esos ratos para rezar por otras personas y situaciones, algo que también necesitaba hacer con más asiduidad, pero nunca encontraba el momento. Regreso a casa con la sensación de que las cargas que me agobiaban han quedado tiradas a la vera del camino.

Puede que nunca participe en esa maratón, pero al final de cada día me encontrarás corriendo.

LILY NEVE ES MISIONERA DE LA FAMILIA INTERNACIONAL EN ASIA MERIDIONAL. ■



Siempre consciente de la importancia del acondicionamiento físico, Raúl incorpora el tenis a su dieta semanal de deportes televisados.

LECTURAS ENRIQUECEDORAS Qué recomienda la Biblia para gozar de buena salud

Sigue las normas divinas para disfrutar de buena salud espiritual.

Éxodo 15:26

Deuteronomio 4:40

Proverbios 4:20,22

Come sano.

Levítico 10:10

Salmo 103:5

Proverbios 23:20,21

Proverbios 25:16

Haz suficiente ejercicio.

Proverbios 21:25

Proverbios 31:17

Descansa bien.

Salmo 4:8

Salmo 127:2

Eclesiastés 5:12a

No cometas excesos.

1 Corintios 9:25

Filipenses 4:5a

Mantén relaciones sanas con los demás.

Proverbios 16:24

Proverbios 27:9

Proverbios 27:17

Sé optimista.

Proverbios 17:22

Proverbios 18:14

Filipenses 4:8

Cultiva una buena relación con Dios.

Proverbios 4:23

Isaías 40:29-31

Malaquías 4:2a

RESPUESTAS A TUS INTERROGANTES

¿Cómo puedo iniciar un programa de ejercicio?

Quisiera adquirir un mejor estado físico, pero no sé por dónde empezar. ¿Cuánto ejercicio es necesario? ¿Qué tipo de deporte o gimnasia es más conveniente y cuánto tiempo tengo que dedicarle?

Las respuestas a esas preguntas dependen de una diversidad de factores, entre ellos tu edad, tu estado general de salud, tu actual grado de acondicionamiento físico y tu metabolismo. Sin embargo, existen pautas generales para que un programa de ejercicio sea eficaz.

- Escoge uno o varios tipos de ejercicio que te gusten. Así aumentarán tus probabilidades de perseverar en ello.
- Conviene comenzar despacio, con metas modestas, e ir incrementando gradualmente la intensidad. No se puede alcanzar un buen estado físico de la noche a la mañana. Exigirse demasiado y esperar resultados rápidos puede producir lesiones y desencanto.
- El programa debe combinar ejercicio cardiovascular*, que fortalece el aparato respiratorio, con entrenamiento de fuerza**, que da vigor a los músculos y los huesos.
- Es preciso hacer ejercicio con frecuencia (al menos cuatro veces por semana).
- Las sesiones deben ser extensas. Ve aumentando su duración hasta que tengan entre 40 y 60 minutos.
- Se recomienda que el ejercicio sea enérgico, de tal manera que aumente el ritmo cardíaco y provoque transpiración.
- Se debe hacer un precalentamiento al inicio de la sesión y un enfriamiento paulatino al final.
- Es prudente estar bien informado y comprender a cabalidad los beneficios y posibles riesgos del ejercicio que se quiere practicar. La información debe obtenerse de fuentes

calificadas. Evítense las que promueven programas demasiado extremos y, cuando sea posible, confróntese una opinión con otra.

- Es preciso trazarse un plan realista y perseverar en él.
- De tanto en tanto hay que alterar la rutina. Con el tiempo el organismo se adapta a cualquier tipo de ejercicio, con lo cual éste deja de ser tan beneficioso.
- Las personas mayores de 40 años, que tengan sobrepeso, que estén en mal estado físico o que padezcan alguna dolencia crónica deben consultar a su médico antes de embarcarse en un programa de ejercicio.

* Ejercicio cardiovascular: También llamado *ejercicio aeróbico*, o abreviadamente, *cardio*. Se trata de cualquier ejercicio que haga latir el corazón al 60-80% de su capacidad, por lo general durante un mínimo de 20 minutos. Puedes hacer un cálculo por la bajo de tu ritmo cardíaco máximo restando de 220 la edad que tengas.

** Entrenamiento de fuerza es cualquier actividad que someta a una carga los músculos, huesos y articulaciones, por lo general mediante aparatos (barras, mancuernas, máquinas de ejercicio, etc.), o bien usando el propio peso del cuerpo (flexiones de brazos, abdominales, etc.). El entrenamiento de fuerza es aún más importante para la gente mayor, pues naturalmente se produce una pérdida de tejido muscular y óseo a menos que se tomen medidas para contrarrestar esa tendencia. Opta por ejercicios orientados hacia cada uno de los grupos importantes de músculos una o dos veces por semana. Salvo que tengas necesidades muy particulares o seas un culturista aficionado o profesional, bastan tres tandas a la semana de entre 20 y 30 minutos para fortalecer los huesos y tonificar la musculatura. ■

Respira profundamente

EJERCICIO ESPIRITUAL

Dios es como el aire que respiramos. Estamos rodeados de Él. Es invisible, pero vital para nuestra salud y felicidad. Así como nos hace falta respirar aire puro para estar fuertes y saludables físicamente, necesitamos comulgar con el Espíritu de Dios para conservar la fortaleza y salud espirituales. En circunstancias normales, respirar es un acto inconsciente e involuntario. Dios desea que nuestra relación con Él sea así de natural, y para eso nos dotó de todo lo necesario. Sin embargo, a diferencia de la respiración, establecer ese contacto con Dios no es tan fácil para la mayoría de la gente; requiere un esfuerzo de nuestra parte. En realidad es más fácil de lo que parece. Con un poco de práctica resulta más fácil aún. Prueba lo siguiente:

Sal al aire libre, preferiblemente en un entorno natural. Haz inspiraciones largas y profundas. Imagínate que estás inhalando la energía, la luz, el amor y la paz divinas. Luego exhala y haz de cuenta que te desembarazas del estrés, las preocupaciones, los sentimientos negativos o lo que sea que te esté aquejando. Echa un vistazo a tu alrededor, a la creación de Dios, y continúa respirando profundamente mientras piensas en Su infinito amor y cuidados. Encomiéndale tus inquietudes y preocupaciones y agrádecele de antemano que vaya a resolverlo todo.

Con unos pocos minutos de ese ejercicio te sentirás rejuvenecido. ■



LA FE, EL MEJOR MEDICAMENTO

DAVID BRANDT BERG

El temor, la tensión y el odio generan diversas enfermedades psicológicas y nerviosas. También hay muchas enfermedades fisiológicas, como las afecciones cardíacas, la artritis y las úlceras estomacales, que pueden verse agravadas por las preocupaciones, el temor, el rencor, el odio o el pesimismo. La ciencia ha demostrado que tales sentimientos pueden provocar una acumulación importante de toxinas en el organismo, que a su vez causan enfermedades. En definitiva, el estado de ánimo puede provocar una intoxicación del organismo.

De ahí que la fe sea un remedio tan extraordinario. La certeza de que el Padre celestial te ama y vela por ti disipa el temor y te infunde serenidad, paz interior y una sensación de bienestar espiritual que da descanso a tus órganos vitales, lo cual favorece la eliminación de las toxinas de la sangre. El mejor medicamento que existe es la fe en el amor de Dios. ■

RESPIRACIÓN ABDOMINAL

«La respiración lenta y profunda es sin duda el mejor remedio que existe hoy en día para aliviar el estrés —dice James Gordon, profesor clínico de psiquiatría de la Facultad de Medicina de la Universidad de Georgetown—. Cuando se llena de aire la parte inferior de los pulmones, donde el intercambio de oxígeno es más eficiente, todo cambia. Se aminora el pulso cardíaco, baja la tensión, los músculos se relajan, se alivia la ansiedad, y uno se serena mentalmente. [La respiración abdominal] es sumamente terapéutica».

También se ha descubierto que la respiración diafragmática profunda reduce considerablemente la intensidad del síndrome premenstrual, alivia la ansiedad, la depresión y otros trastornos emocionales, corrige arritmias cardíacas, favorece la digestión, aumenta la circulación y mejora los ciclos de energía y la calidad del sueño.

Durante la inhalación el abdomen debe expandirse si se quiere nutrir todas las células del organismo con la cantidad óptima de oxígeno.

DE JESÚS, CON CARIÑO



El cuerpo humano es sumamente práctico, adaptable, duradero y complejo. Así lo hice para albergar el espíritu que lo habita, que es aún más bello y duradero. Dije que tu cuerpo es templo de Dios (1 Corintios 3:16,17), y efectivamente lo es. Si bien solo el espíritu permanece para siempre, tu morada carnal se creó para durar toda una vida con buena salud.

El cuerpo humano fue creado de tal manera que cada persona debe poner de su parte para mantenerse fuerte y sana. Al cuidarlo manifiestas respeto por tu Creador. El principio bíblico de que se recoge lo que se siembra se aplica perfectamente a la salud. Es muy fácil, sobre todo en la juventud, hacer caso omiso de esa realidad, o pensar que no importa tanto y que quizá no se aplique a ti. Puedes mantenerte indemne por un tiempo con una mentalidad así, pero tarde o temprano pagarás cara tu negligencia. El prudente procura conservarse en un estado de salud óptimo y en excelentes condiciones físicas. Se esmera por mantenerse sano para que su organismo funcione debidamente y le dure lo más posible.

A Mis primeros discípulos les dije: «He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia» (Juan 10:10). Pues parte de esa vida que quiero que tengas en abundancia es el don de un cuerpo robusto y saludable. Aunque es un regalo, requiere de tu colaboración. Si haces tu parte, te otorgaré el don de la buena salud.

Salud en abundancia