

**“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas,
y que tengas salud,
así como prospera tu alma”.**
3 Juan 1: 2

Salud en la FAMILIA

Un programa de TV de gran audiencia interrumpe su programación normal para dar una noticia a los telespectadores. Dos grandes actores acababan de entrar en terapia intensiva. Uno inconsciente, el otro semiconsciente. El primero con cáncer en la vejiga y problemas cardíacos, el otro, con complicaciones hepáticas. El presentador quedó pensativo y concluyó la noticia diciendo: “Ella era fumadora y él bebía por sus problemas familiares”

Lo peor es que este tipo de noticias trágicas no están solamente en la TV. Hay muchos padres que andan por ahí ingresando a la desesperación porque descubren que su hijo usa drogas. Hay mucha gente que, de una hora a otra, va a parar al hospital por causa del estrés, hay muchas personas que tienen que enfrentarse al VIH SIDA, u otro tipo de enfermedades.

En esta lección, estudiaremos algunos enemigos de nuestra salud familiar: Alcohol, cigarro, drogas y estrés. ¿Cómo lograr que nuestra familia sea más feliz y tenga mejor salud?

1. El alcohol

El alcohol es un tipo de droga socialmente aceptada. Y lo peor, ampliamente difundida como algo agradable, social y estimulante. Mientras tanto, parece que muchos se olvidan que el alcohol es el responsable de horribles crímenes, enfermedades y muertes. Más de la mitad de las muertes anuales en las carreteras es causada por individuos alcoholizados.

El alcoholismo puede generar pequeñas lesiones cerebrales y problemas psicológicos y psiquiátricos como: dependencia química, agresividad, descontrol emocional, alucinaciones y delirios. El desarrollo de esos trastornos dependerá, entre otros factores, de la sensibilidad de las personas al alcohol. 20% de los alcohólicos acaban sufriendo de parálisis parcial de los músculos, y muchos se quejan de una dolorosa inflamación de los nervios. El alcohol causa el endurecimiento del hígado. Cuando una madre bebe durante el embarazo, retrasa el crecimiento del hijo y puede provocar mala formación en su cerebro. Además de eso, el alcohol roba el dinero que las personas deberían gastar en alimento, vestuario y vivienda adecuada.

*“El vino hace insolente al hombre; las bebidas fuertes lo alborotan;
bajo sus efectos nadie actúa sabiamente.”*
(Proverbios 20:1).

Teniendo en cuenta el sin número de consecuencias que el alcoholismo trae consigo, si usted tiene un caso de alcoholismo en su familia, busque ayuda con los AA (Alcohólicos Anónimos), la iglesia, profesionales calificados o personas de confianza.

2. El cigarrillo

El vicio del cigarro es uno de los mayores causantes de muertes en el mundo, mucho más que los accidentes en general, incendios, VIH SIDA y otras enfermedades. En el humo del cigarro hay más de 42 elementos químicos causantes de cáncer que, cuando son inhalados por los pulmones, se disuelven en la sangre y se esparcen en el organismo, entrando así en contacto con todos los órganos.

Más del 80% de los casos de cáncer del pulmón y de enfisema pulmonar son consecuencias del cigarro. Los fumadores también corren riesgo de contraer cáncer de laringe, boca, esófago, vejiga y de páncreas; enfermedades cardiovasculares, pulmonares y gastrointestinales. El cigarro disminuye el deseo sexual y la fertilidad. Los hijos de los fumadores pueden nacer prematuros, con complicaciones de salud e incluso muertos.

Relato de una madre:

“Un día de esos, decidí bajar al parquecito del condominio donde vivo para que los niños jueguen un poco. Me acerqué a una mamá que sostenía en sus brazos a su bebé de siete meses de edad, ¡era muy pequeño para su edad!

Entonces percibí que un fuerte ronquido y tos en el niño mientras la madre contaba las dificultades pasadas con sus otras dos hijas, que nacieron prematuras, las cuales no gozaban de buena salud y causaban muchas preocupaciones a los padres. “¡Me dieron tanto trabajo!”, decía la madre. Y como algo tan natural, encendió un cigarro, soltando el venenoso humo en el rostro del indefenso niño. Entonces pensé: “¿Cómo no se da cuenta que fue exactamente su hábito de fumar, la causa de la falta de salud de sus hijas...?”

Si usted nunca fumó, tenga el firme propósito de no hacerlo; y si usted fuma, haga planes de abandonar ese vicio cuanto antes. Será algo difícil, pero con una firme decisión y el poder de Dios, ¡seguro lo conseguirá! Un curso para dejar de fumar también le podrá ayudar.

3. Las drogas.

El uso de drogas han aumentado mucho, están al alcance de todo los hogares, vecindarios, escuelas y negocios. El hecho de que este flagelo no afectó todavía a su familia no quiere decir que jamás lo hará.

Un hijo que está usando drogas, generalmente, presenta insomnio, bajo rendimiento escolar, se muestra inquieto, impaciente, irritable, depresivo y violento.

¿Qué es lo que lleva a un hijo a las drogas?

El ejemplo de los padres: Un hijo que observa a los padres tomando comprimidos al levantarse para tener energía durante el día o buscando bebidas alcohólicas para eludir los problemas, puede copiar la conducta, cambiando el ingrediente.

Necesidad de aceptación: Quien presenta sufrimiento psicológico, complejos de inferioridad, inseguridad o sentimientos de rechazo, está más propenso al uso de drogas.

Presión del grupo: Si los padres se preocupan excesivamente en querer agradar a los otros, los hijos aprenderán eso. Y si lo que los otros dicen, piensan o hacen se transforma en la conciencia del niño, serán los amigos los que determine su patrón de conducta.

Separación de la familia: Muchos jóvenes que utilizan drogas vienen de hogares desintegrados.

Músicas: Existen estilos de musicales que hacen referencia a las drogas, sugiriendo que los jóvenes tendrán acceso a un mundo ideal, pacífico y duradero a través de ellas.

Tedio: La búsqueda de nuevas emociones, puede llevar al mundo de las drogas.

El mejor combate de las drogas es cuando todo el mundo se involucra en la prevención. En esto el papel de los padres es enseñar a los hijos a:

- a) Sentir seguridad.
- b) Valorizar los lazos familiares del amor.
- c) Elegir buenos amigos.
- d) Establecer objetivos positivos en la vida.
- e) Gastar el tiempo libre en actividades positivas.
- f) Ser fiel a Dios.

Es de extrema importancia que, si el uso de drogas fuese detectado, se busque ayuda profesional calificada.

4. El estrés: Es un mecanismo usado por el organismo para defenderse de las agresiones, internas o externas. El estrés puede ser positivo cuando nos impulsa a ejecutar las tareas que antes no conseguíamos hacer. Por ejemplo, cuando el esfuerzo del organismo para adaptarse a nuevas situaciones, ya no puede mantenerse, entonces el estrés es maléfico. De ahí la productividad y el servicio son afectados. Hay pérdida de peso, y en casos más graves, aparecen enfermedades que pueden hasta llevar a la muerte.

Un buen consejo para vencer el estrés es el ejercicio físico regular, los pasatiempos agradables y las vacaciones. Dígale no a la rutina, organice sus actividades diarias y aprenda a lidiar con los sentimientos negativos, como la rabia, odio, rencor, culpa y preocupaciones innecesarias. ¡Practique el amor!

5. Las reglas indispensables de la salud:

- ♥ Una señora con 83 años de edad, enseguida de salir el sol, está corriendo de acá para allá, muy atareada. Después, sube las escaleras de un edificio, cargando una mochila con veinte kilos de piedras. Se está preparando para su escalada anual, del monte Whitney, en California.
- ♥ Un cirujano con 94 años, está cumpliendo con su rutina diaria de hacer grandes cirugías. Él trabaja en uno de los veinte hospitales que él mismo construyó en Asia.

¡Bueno, son sólo dos! Pero estos son sólo dos ejemplos de muchos de personas reales que parecen simplemente ignorar el paso del tiempo. Es que ellos buscan, con disposición, la vida natural. Así es posible disfrutar de una vida más feliz, dejando el momento de la muerte para mucho más adelante.

Ese tipo de salud viene de un estilo de vida en la cual se aprende a gerenciar con sabiduría los siguientes recursos:

Buena alimentación: El cuerpo sintetiza el alimento que ingerimos y lo transforma en combustible para nuestras actividades diarias. En cuanto al alimento preste atención en la elección, a la preparación y al comer. El menú diario debe tener: frutas, verduras, cereales integrales, nueces o castañas y legumbres. Ellos proporcionan fuerza, resistencia y vigor intelectual. Aprenda a vivir sin productos de origen animal.

Aire puro: Casi todas las personas respiran de forma equivocada. Incluso la postura del individuo afecta el funcionamiento de los pulmones. En el aire hay sustancias vitales.

Luz solar: El sol es un importante agente en la curación de enfermedades. Además de promover el bienestar, la luz solar fortalece el sistema inmunológico y los huesos, estimula el funcionamiento de las células sanguíneas rojas y la producción de vitamina D. Aproveche la luz solar de forma constante y correcta.

Agua: Todos sabemos que dos litros de agua por día son indispensables para la salud. El problema es que no sabemos usarla correctamente. El uso de agua debe seguir las reglas básicas del ciclo hídrico del cuerpo. Evite tomar líquidos con las comidas, pues esto detiene la digestión.

Ejercicio físico: Tiene que ser constante y moderado para fortalecer el sistema inmunológico y disminuir el riesgo de adquirir tumores cancerosos y otras enfermedades. También auxilia en la disminución de la ansiedad y en el tratamiento de cuadros depresivos, contribuyendo a la salud mental. El ejercicio físico es indispensable para todos. La falta de movimiento puede causar disfunción y enfermedades graves. Quienes tienen trabajos “pesados” también necesitan de ese hábito.

Reposo: Lo normal es que la máquina humana necesita entre siete a ocho horas diarias de sueño en el período nocturno. Hablando de la variación del reloj biológico de cada individuo, podemos encontrar variaciones. El descanso semanal y las vacaciones son parte de esas necesidades humanas. Los reflejos nerviosos, la sensibilidad y la capacidad de actuar con precisión dependen de la atención que le damos a este tema. Disminuya su reposo y estará causando dos daños a su cuerpo:

- a) Una baja inmediata de sus defensas
- b) Disminución de sus años de vida.

Abstinencia de todo lo que es perjudicial: Para esto, es indispensable que se conozca todo lo que hace mal y que y que se abandone tales cosas. Por ejemplo: las bebidas alcohólicas, las carnes impropias, estimulantes como café, chocolates y otras bebidas con cafeína.

Confianza en Dios: Crea o no en Dios, usted necesita admitir que la esperanza y la confianza son elementos indispensables para la vida humana.

Si practicamos un estilo de vida saludable, podremos evitar la gran mayoría de las enfermedades modernas. Porque ellas son, justamente, resultados de hábitos, incorrectos de salud. Como este es un asunto por demás complejo para ser explicado en una lección tan corta, recomendamos que estudie más sobre este tema. Haga uso de la bibliografía sugerida en este estudio.

LEA MÁS acerca del tema estudiado.

La ciencia del buen vivir. Elena de White, ACES.

MOMENTO de REFLEXIÓN

1. El uso de alcohol, cigarrillo y otras enfermedades están relacionadas no solamente al placer, sino también es, principalmente, a un dolor emocional profundo. Las personas buscan el placer como forma de alivio del dolor. Si usted hace uso de algunas de esas sus rancias, reflexione cuales son los asuntos emocionales dolorosos que los hacen sufrir a tal punto de buscar ese tipo de soluciones. Haga un listado de ellas, y tome la decisión de buscar soluciones saludables para ellas y la ayuda adecuada y necesaria.

2. Converse con sus hijos sobre estos asuntos (cigarrillo, alcohol, drogas) y de la opción para que ellos se sientan en libertad de aclarar sus dudas.

3. Haga una evaluación de su nivel de estrés y realice un listado de lo que puede hacer para que su rutina simplifique su vida.

4. Revea los hábitos de un buen estilo de vida, y evalúe que aspectos usted necesita cambiar o incluir en su vida.

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimentario conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios. Todos debieran conocer los agentes que la naturaleza provee como remedios, y saber aplicarlos. Es de suma importancia darse cuenta exacta de los principios implicados en el tratamiento de los enfermos, y recibir una instrucción práctica que le habilite a uno para hacer uso correcto de estos conocimientos”.

(EGW. “Conducción del Niño”, 344)