Tiempo Joven

UNA VENTANA ABIERTA AL CAMINO DEL ÉXITO JUVENIL

4 TIEMPO DE LA SALUD

De Corazón a Corazón

Curso gratuito del programa
LA VOZ DE LA ESPERANZA

¿Cómo estás? Mucho gusto de seguir dialogando contigo. El tema que veremos hoy reviste la mayor importancia, porque tiene que ver con el bienestar general de tu vida. Se trata nada menos que de tu salud, y de cómo conservarla del mejor modo posible.

Si a cambio de tu salud y de tu vida te ofrecieran un millón de dólares, ¿aceptarías semejante negocio? ¡No! ¿Por que? Porque tu salud y tu vida valen más que todo el oro del mundo. ¡Cuántos millonarios enfermos darían esa suma y mucho más, con tal de recuperar su salud! Sin embargo, valiosa como es la salud, ¿por qué será que solemos valorarla tan poco cuando gozamos de ella?

Juan Ponce de León, el explorador español que a principios del siglo XVI encabezó la conquista de Puerto Rico, se puso a buscar "la fuente de la eterna juventud". Varios indígenas le habían hablado de la isla de Bimini, donde —según ellos— existía una fuente o manantial, cuyas aguas devolvían la juventud y salud a quien bebía de ellas. Y Ponce de León, fascinado ante la posibilidad de vivir siempre sano, recorrió muchas regiones para encontrar ese milagroso manantial. Pero su búsqueda no tuvo éxito.

Y la búsqueda de la salud todavía no ha terminado. Mientras existan niños enfermos y ancianos que mueren, esa búsqueda continuará. Investigadores de diversas especialidades siguen estudiando y experimentando, para descubrir remedios que pongan fin a las peores enfermedades. Esta es la gran preocupación de la humanidad: *combatir la enfermedad para gozar de salud.*

Ahora bien, ¿qué entendemos por SALUD? ¿Apenas la ausencia de enfermedad? ¡No, es mucho más! *Salud es la sensación y el estado de bienestar físico, mental y espiritual.* Esto quiere decir que si un muchacho tiene buena musculatura y fuerza física, pero a la vez está mal desarrollado espiritualmente, su salud no es completa. Es como el caso de una chica bonita y atrayente, que puede ser raquítica mentalmente, si sólo se preocupa por su salud física y su apariencia exterior.

En este diálogo "de corazón a corazón" queremos desearte una salud total, *en todos los aspectos de tu vida.* ¡Cuántos muchachos y chicas malogran su existencia con malos hábitos, cuando podrían disfrutar de buena salud! Te invitamos a estudiar con interés el presente tema de nuestro curso, porque en él presentamos el secreto de una juventud sana y feliz.

1 LA IMPORTANCIA DE LA SALUD

Si alguna vez estuviste enfermo y debiste guardar cama, recordarás cuánto deseabas sanarte y levantarte. ¡Cómo valorabas la salud durante ese tiempo! ¿Te acuerdas? Y cuando volviste a sentirte bien, ¡casi te olvidaste de valorar el inmenso tesoro de la salud! Eso nos pasa a todos: tenemos que enfermarnos para valorar la salud.

La salud es tan importante que Dios, mediante San Juan, declara: "*Deseo … que tengas salud, así como prospera tu alma*" (3 S Juan 2). Eso es lo que desea nuestro Creador: vernos sanos y fuertes.

Pero Dios no sólo desea que tengamos salud por un tiempo, *sino que la sepamos conservar*, 1) para evitar la enfermedad, 2) para disfrutar de la vida, y 3) para realizarnos al máximo de nuestras posibilidades. Y cuando un muchacho tiene una enfermedad congénita, o una chica una enfermedad incurable, Dios puede dar fortaleza o resignación, *para que aún con esa limitación, el joven pueda sentirse bien.*

¿Qué debemos hacer para tener salud? *Cosas muy simples*, como lo ilustra este incidente:

Un renombrado médico y profesor universitario estaba a punto de fallecer. A su lado se encontraban varios colegas que lo asistían en sus últimos momentos, a quienes les dijo: "Me queda el consuelo de dejar detrás de mí, al morir, a tres grandes médicos". Como los acompañantes pensaron que se estaría refiriendo a ellos, le preguntaron: "¿Y quiénes son, maestro, esos tres grandes médicos?" A lo cual el agonizante catedrático contestó: ***"El agua, el ejercicio y la dieta".***

El viejo profesor tenía razón. Cosas tan simples como el *agua*, ¡cuánto ayudan a vivir! Agua para la higiene en todas sus formas; agua para beber entre las comidas; agua limpia y abundate, por dentro y por fuera, para prevenir la enfermedad.

El *ejercicio* era otro de los "médicos" mencionados por aquel profesor. Siempre que te sea posible, dedica tiempo a juegos, deportes y caminatas que contribuyan a tu desarrollo físico.

Y ¿qué decir de la "*dieta*", también mencionada por el veterano profesional? Si queremos tener buena salud, nada mejor que una alimentación equilibrada. Por ejemplo, hay jóvenes a quienes no les gustan las verduras, o las frutas, o los cereales. Sólo les gusta la carne, o la comida frita, o los condimentos fuertes. ¿Sería extraño que con el paso de los años una alimentación tal resintiera la salud?

Y sobre este mismo punto de la "dieta", una observación para las chicas. ¡Cuántas de ellas son esclavas de su silueta! Y por excederse en sus cuidados, afectan su salud.

Y a los tres "médicos" ya comentados, bien podríamos añadir el *descanso*. El buen reposo de la noche (de unas ocho horas) repone las energías gastadas durante el día, calma los nervios, y prepara al organismo y a la mente para la nueva jornada. Incurrir en el error tan común de dormir poco, o dormir en exceso sin necesidad, conspira contra la salud y el bienestar del joven.

2 DESTRUCTORES DE LA SALUD

A. EL MAYOR DESTRUCTOR

A menudo la publicidad lo presenta de manera tan seductora, que resulta difícil imaginar que sea tan perjudicial. Lo consumen el hombre y la mujer casi por igual. Muchos dicen que es un "placer", pero este *destructor* universal ya ha llevado a la muerte a más personas que todas las guerras de la humanidad juntas. *Este horrible destructor es el tabaco.*

¿Por qué el tabaco es tan destructor? Debido a las sustancias tóxicas que contiene. El humo que aspira el fumador tiene por lo menos treinta venenos, entre ellos el *monóxido de carbono (el mismo que emana de los escapes de los automotores)*, el *ácido cianhídrico* (activísimo veneno), el *acido sulfhídrico*, el *benzopireno* (agente cancerígeno), el *amoníaco*, la *nicotina* y el *alquitrán.*

Una palabra sobre estos dos últimos venenos. La *nicotina* es el potente alcaloide que produce el enviciamiento del fumador, y que dificulta la tarea de quien desea abandonar el tabaco. Además, al entrar en el torrente sanguíneo, la nicotina provoca un efecto vasoconstrictor, es decir, una reducción del diámetro interno de la venas y arterias. Esto recarga el trabajo de bombeo del corazón, hasta que finalmente se debilita y enferma, con posibles consecuencias fatales.

Y acerca del *alquitrán*, ¿quién no sabe que es un poderoso elemento productor de cancer? Por lo tanto, el joven o la chica que se abstiene de fumar se libra de todos estos venenos, mantiene limpios sus pulmones, es mejor deportista, rinde más en sus estudios y trabajos, se ahorra una buena suma de dinero, deja de contaminarse a sí mismo y a los que están a su lado y, lo más importante, disfruta de una vida más larga y vigorosa. (Como promedio, cada cigarrillo le roba al fumador quince minutos de vida).

Nunca te dejes engañar con estas excusas tan comunes del fumador: "Y bueno, de algo hay que morir". "El cigarrillo es un buen compañero". "Algún vicio hay que tener". "Yo fumo con filtro". "Yo no trago el humo". "Todos los chicos (o chicas) a mi edad fuman". *Todas éstas son salidas sin valor, que jamás podrían justificar el hábito suicida de fumar. El joven bien informado sabe que se vive mucho mejor sin fumar.*

B. LA COPA TRAICIONERA

La copa traicionera que destruye multitud de vidas y hogares, inclusive a mucha gente joven, es el alcohol.

Un hombre dado a la bebida, cierta noche tuvo un sueño que lo dejó muy perplejo. Y a la hora del desayuno, cuando él, su esposa y su hijo de doce años se encontraban en la miserable cocina, casi sin nada para comer, el hombre narró su sueño:

–Anoche soñé que veía cuatro ratas: una gorda, otra ciega, y dos muy flacas.

–¡Yo sé lo que significa ese sueño, papá! –dijo el hijo para sorpresa de su padre.

–¿De veras? Dime entonces el significado –repuso el padre.

–Mira papá –comenzó diciendo el niño–, la rata gorda es el cantinero que te vende la bebida; la

rata ciega eres tú que la bebes, y las dos ratas flacas somos mamá y yo que sufrimos las consecuencias.

Esta aguda ocurrencia del niño hizo pensar de tal manera a su padre, que finalmente éste abandonó la bebida. Como resultado, todo el grupo familiar experimentó una hermosa transformación.

¡En cuántos hogares se vive la triste historia de este sueño! Miseria, desnutrición, temores y amenazas. Tal es la suerte que deben sufrir las familias con padres o hijos alcohólicos. Si pudieras leer algunas de las cartas de nuestros oyentes y televidentes acerca de este drama, se te oprimiría el corazón. Comprenderías entonces el efecto nocivo del alcohol sobre la mente y el organismo, aún en dosis "moderadas".

Con razón San Pablo escribió: "*Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios*" (1 Corintios 10:31). ¿Podría alguien beber alcohol para la gloria de Dios?

Dijo el sabio Salomón: "*No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa*" (Proverbios 23:31). Es decir, no te dejes atrapar por su color ni por el atractivo del envase o de la copa. No le creas a la publicidad engañosa que recomienda tal o cual bebida embriagante. *Si quieres gozar de salud y de una juventud radiante, la fórmula más segura es la abstención.* ¿Opinas tú lo mismo?

¡Los buenos hábitos de vida aseguran la salud y el bienestar general!

C. LA QUE PROMETE Y NO CUMPLE

Así es la droga alucinógena. Promete "viajes", pero no conduce a ninguna parte. Promete bienestar, y sólo produce pesadillas. Promete sacar al joven del pozo, pero lo hunde cada vez más. Promete llenar el vacío del alma, y lo llena, pero de un vacío mucho mayor. Promete lucidez mental, pero sólo causa embotamiento, incapacidad, enfermedad y muerte.

¿Cómo, entonces, un muchacho o una chica inteligente podría probar la droga y someterse a sus promesas engañosas y sus efectos destructores? Si basta con mirar a un joven drogado, para comprender cómo se desencajan su mirada y su pensamiento. Basta con escuchar a un exdrogadicto, para saber cuán torturante es la drogadicción. Un muchacho que abandonó la droga, confesó: "*Todas las drogas son horribles. Los que las venden no las usan, porque saben muy bien en qué forma lamentable lo dejan a uno. Lo que se consigue usando drogas es destruir nuestras vidas*". ¿Podría entonces un joven, por curiosidad siquiera, usar la droga y pretender que no dañe su salud?

No importa por qué angustia o problema esté atravesando un joven, debería saber que el escapismo y la alteración resultantes de la droga *siempre empeoran la situación y jamás la resuelven.*

Algunos consejos que pueden alejarte a tiempo de la droga:

1) *Ocupa tu tiempo en algo útil.* El ocio inútil puede invitar a la droga.

2) *Cultiva buenas amistades.* Sólo un mal amigo podría ofrecerte drogas.

3) *Evita el tabaco y el alcohol.* Te ayudará a rechazar la droga.

4) *Procura llevarte bien con tus padres.* Las buenas relaciones familiares ahuyentan la posible tentación de la droga.

5) *Desarrolla tu fe en Dios*, con un blanco definido para tu vida. Si sabes adónde quieres ir, y avanzas tomado de la mano de Dios, la droga no te atraerá.

Por último, recuerda que nuestro "*cuerpo es templo del Espíritu Santo … Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios*" (1 Corintios 6:19-20). ¿No te parece que quien tome en cuenta esta importante declaración bíblica, siempre cuidará su salud y gozará mucho más de la vida?

Sección 1: LA IMPORTANCIA DE LA SALUD

¿Cuál es el deseo de Dios para tu vida?

Completa la frase: "Deseo que tengas _____, así _____ alma".

Menciona los tres "médicos" señalados por el profesor universitario: _____

Sección 2: DESTRUCTORES DE LA SALUD

¿Cuál es el mayor destructor mencionado en esta sección?

Menciona a lo menos tres venenos que posee este destructor: _____

Completa esta declaración: "Si quieres gozar de _____ la fórmula _____ abstención".

Sección 3: LA SALUD MENTAL

¿Notaste qué interesante es el experimento que hizo el Dr. P. Pietsch? Realmente, el cerebro determina nuestros hábitos y nuestra conducta. Por eso San Pablo aconseja *pensar en todo lo que es positivo* (completa la lista), _____, _____, _____, y _____.

Sección 4: UNA VIDA EQUILIBRADA

¿Cuál es un *ingrediente fundamental* de la salud? La _____ en el _____

¿Te agradaría desarrollar esta virtud en tu vida?

3 LA SALUD MENTAL

El investigador Paul Pietsch llegó a demostrar que la actividad física está bajo el control directo del cerebro. Para ello, Pietsch le sacó el cerebro a una salamandra (un pequeño animal que normalmente se alimenta de lombrices y otros invertebrados) y trasplantó en su lugar el cerebro de una pequeña "rana leopardo", un animalito que se alimenta de vegetales. Y tras el éxito de la operación, la salamandra sobrevivió, y desde entonces rehusó comer lombrices. Sólo comió los vegetales que suele comer la rana leopardo.

Este singular experimento demuestra que el cerebro, o la mente en el caso de los seres humanos, regula los hábitos y la conducta de una persona. *Somos según lo que pensamos* (Proverbios 23:7). Por ejemplo, si nuestra mente alberga sentimientos de tristeza, de egoísmo o de maldad, así también será nuestro comportamiento. O bien, si mentalmente somos alegres, optimistas y bondadosos, nuestra conducta será de esa misma índole.

Para tener una buena salud mental y un modo agradable de ser es necesario, entonces, dominar nuestros pensamientos y sentimientos. Por eso San Pablo nos aconseja *pensar en todo lo que es positivo, justo, puro, amable, virtuoso y edificante* (Filipenses 4:8). Y con la ayuda de Dios esto es posible.

La mente del joven puede ser un *basural* de impurezas y abandono, o puede ser un *cofre* de imaginación pura y propósitos elevados. Si recuerdas que la mayor parte de las enfermedades físicas tienen su origen en la mente, te esforzarás por tener ese "cofre" lleno de buenas ideas y sanas intenciones. Y esto te llevará a la salud mental y la alegría de vivir.

4 UNA VIDA EQUILIBRADA

Nadie podría sentirse totalmente sano mientras esté espiritualmente enfermo. Un muchacho podría tener muy buena salud física y mental; una chica podría deslumbrar por su belleza y su inteligencia. Pero si ambos carecen de fe en Dios, es como si les estuviera faltando el sostén de la vida. *La confianza en el Creador es un ingrediente fundamental de la salud.*

¡CONFIANZA!
Una actitud de la mente y del corazón, que te permite recorrer sano y feliz el camino de tu juventud.

Quien confíe en Dios dependerá de El, recibirá fuerzas para luchar, y le dará un rumbo mejor a su vida. Sabrá cuidar mejor el aspecto físico y mental de su salud. *El joven creyente, que ama a Dios, se abstendrá de todo lo malo, y aun lo bueno lo consumirá con moderación. Sabrá utilizar su libertad individual para hacer lo correcto, pero nunca para incurrir en excesos que desgasten sus energías o minen su salud.* Por ejemplo, ¿te parece que un muchacho cristiano se pondría a fumar para sentirse hombre? ¿O que una chica creyente lo haría para sentirse liberada? No, ¿verdad?

El joven cristiano, que se cultiva espiritualmente mediante una buena relación con Dios, vive una juventud sana y equilibrada. Goza de una salud total, porque no descuida ningún aspecto de su vida. Desarrolla simultáneamente la parte física, la mental, la espiritual y aun la social en su convivencia con los demás. Tal es la experiencia del muchacho o la chica que pone a Cristo en el centro de su vida.

¿Cómo te sientes de salud? ¿Sabes aprovechar lo bueno y desechar lo malo, a fin de mantenerte fuerte? ¿Te cultivas espiritualmente confiando cada día en Dios?

5 TODO TE SALDRÁ BIEN

Muchos de los malestares y enfermedades que sufrimos podrían evitarse si tan sólo fuéramos más cuidadosos con nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón. Realmente, *el cuidado es el precio de la salud.* De manera que en tu deseo de disfrutar de buena salud:

TODO TE SALDRÁ BIEN...

1) Si amas tu salud y sabes cuidarla.
2) Si dejas de lado todo mal hábito que deteriore tu salud física y mental.
3) Si recuerdas que Dios puede ayudarte a ser sano y feliz.
4) Si amas a Dios y le pides fuerzas espirituales, para gozar de una vida próspera y equilibrada.

¿Te ha ayudado este capítulo o lección a valorar y cuidar más tu salud? *Deseamos que siempre te sientas fuerte en todos los aspectos de tu vida.* **Que siempre te acompañen la salud y la alegría.**

En el próximo tema, "TIEMPO DE DESPERTAR", hablaremos del sexo y del amor.

PARA RECORDAR

La droga promete "viajes", pero no conduce a ninguna parte. Promete bienestar, y sólo produce pesadillas. Promete sacar al joven del pozo, pero lo hunde cada vez más. Promete llenar el vacío del alma, y lo llena, pero de un vacío mucho mayor. Promete lucidez mental, pero sólo causa embotamiento, incapacidad, enfermedad y muerte. Así es la droga alucinógena. ¡No te dejes engañar por ella!

▲ Corte aquí y envíe esta prueba escrita a

LA VOZ DE LA ESPERANZA
P.O. Box 53055
Los Angeles, California 90053