



# 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 qué? 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, icasi 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, icuánto ayudan a vivir! Agua para la higiene en todas sus formas; agua para beber entre las comidas; agua limpia y abundante, 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 ácido 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 aban-

donar 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**



" # \$ % # & ##  
' ( # # \$  
% & # ) \* & # +  
& & & # & # -  
% # \* , / -  
# . & & # / % # #  
0 # % & & 1% & %  
& # # &  
" & # &  
& # \$ & \$'  
# # ) -  
234+ (& # & & & # & 0 '  
# 5 # & # & ## & 0 & -  
& & & & & & & # -  
## # # '# & & #  
# & & # #  
& # & & # #  
& 1 ( ) 6 -  
738+ / # # 9  
& # ( # # # & 5  
# # # & # % # & 5 % -  
## # 1 # & # # & -  
, . # # # 5 '  
# & # # /  
# & #

:# # & & 0 -  
& & ; & \$ \$ # & & #  
& < \$ # # & 5  
# & # 9 &  
# 0 # #



= 9 # #' # " ' 5  
\$ #' & & ( # 1 ' # & (  
& # # !  
" ! #  
\$ (& >  
% # & \$ & ? >  
& \$ \$ # \$ #? : > ##?  
" ( & & #  
% 9 ( # # -  
# @ 5 # # # # A  
# # 9 & ' &  
& # & \$ \$ \$  
# & ' B # & \$ \$ \$  
# # # # #  
> % & # # #? > 1 \$  
# \$ & C # & #? > B -  
& C # # # 9 ?

D \$ # & & ## &  
# # % 0 & & ' ## &  
& 5% K & # #  
# # #3 9 & # #  
\$\$\$  
M+ 1 & # # # #  
2+ 1 # ( # # # & \$' # #  
& # 9 # # 5 #  
+ 1 # 9 # # 5 #  
7+ 1 & 9 # 5 5 #  
# % # #  
> B \$ ## % #  
& ' #? % & ' (  
& %) \* + , \$

l r l l

" #  
# & , ( .  
# &  
% # #  
& ( # 5  
\$ # # 5 & ' &  
# & #  
& \$ & & # 5  
& % & &  
## & ## &  
# % E: # (  
\* F

