



IGLESIA ADVENTISTA HISPANA DE APOPKA, FLORIDA

## SALUD ESPIRITUAL

### Ante el pedido de un joven rey, Dios no se hizo esperar

Salomón tenía apenas unos veinte años cuando accedió al trono de Israel, y era consciente de que estos zapatos le quedaban bastante grandes. Había visto gobernar a su padre, el rey David; un hombre de gran valentía y sabiduría, pero –sobre todo– un hombre que amaba a su Dios y mantenía una relación estrecha con él.



Ahora David no estaba más y Salomón, aunque un poco confundido en algunos aspectos, quería que el Dios de su padre también fuera su propio Dios. Sabía que solo Dios podría ayudarlo a ser un buen rey. Cuando nos damos cuenta de que queremos acercarnos más a Dios,

él no se hace esperar. De alguna manera percibimos que está cerca, abriendo ante nosotros un mundo de posibilidades.

Una noche, Salomón tuvo un sueño en el que Dios le dice: *“Pide lo que quieras que te dé”* (1 Rey. 3:5), y el nuevo rey derrama su corazón ante el Todopoderoso, reconoce que es joven e inexperimentado para la gran responsabilidad de gobernar y hacer justicia: *“Tu siervo está en medio de tu pueblo, el que tú elegiste: un pueblo grande, que no puede contarse ni numerarse por su multitud. Así, da a tu siervo corazón entendido para juzgar a tu pueblo, para discernir entre lo bueno y lo malo. Porque, ¿quién podrá gobernar a este tu pueblo tan grande?”*

¡Qué feliz hizo Salomón a Dios con su pedido! *“Y agradó al Señor que Salomón pidiese sabiduría”* Y así, le presentará tres promesas: un corazón sabio y entendido cual nunca hubo ni habrá riquezas y una magnífica reputación y, si permanecía fiel a Dios, una larga vida.

---

¡Qué feliz hizo Dios a Salomón con su respuesta! El rey se levantó de su sueño, fue al Tabernáculo y adoró a su Señor. Y terminó sirviendo un banquete a todos sus siervos.

Si buscamos qué motivaba a Salomón en aquel momento, encontraremos fácilmente un profundo espíritu de servicio; es decir, los demás eran importantes



para él. Se reconoció como siervo de Dios (**vers. 7**); buscó su bendición para poder servir como juez justo; y al recibir las promesas, sirvió a sus siervos para compartir esa bendición con ellos.

Una actitud de servicio es un poderoso punto de partida para una vida realizada con inteligencia. El Señor le prometió, y le dio, un corazón entendido, capaz de discernir; literalmente, un corazón capaz de oír, capaz de estar en sintonía con la voluntad de Dios y anclado en la realidad, para poder ser útil a la sociedad.

Nosotros también necesitamos un corazón semejante. Un corazón

que busque respetar a los demás, beneficiarlos y entenderlos. Porque la tentación de juzgar mal, rápidamente y sin conocer el contexto de la situación, es muy grande. Entender y discernir implica tomarse el tiempo para pensar y observar.■

## SALUD FÍSICA

### EL AUMENTO DE PESO

#### ¿Cuáles son sus causas y sus soluciones?

Me doy cuenta de que, cuando me descuido en las comidas, tengo facilidad para subir de peso. En el presente, a pesar de mi cronograma ocupado, no siento que estoy comiendo más de la cuenta, pero sigo aumentando de peso. Además de comer en exceso, **¿hay otras causas que lleven a subir de peso?**

La causa más común es el aumento de los tejidos grasos debido a una mayor ingestión de calorías, en relación con la energía gastada como producto del ejercicio y las actividades físicas. Las pequeñas fluctuaciones diarias en el peso pueden reflejar cambios en el equilibrio y la retención de líquidos. Un mayor consumo de sal puede resultar en una mayor retención de líquidos. En las mujeres, la variación de los niveles de hormonas femeninas (*estrógeno* y *progesterona*) puede producir una retención de líquidos, con cambios de peso corporal durante el ciclo menstrual.

Algunas enfermedades produ

---

cen aumento de peso. Una de estas es la menor producción de hormonas de la tiroides (*hipotiroidismo*). Las insuficiencias cardíacas pueden llevar a retener líquidos, sal, y al aumento de peso. Puede asociarse con la hinchazón de los tobillos, los pies, e incluso el abdomen. Otros síntomas pueden ser la falta de aliento y la fatiga. La disfunción renal también puede resultar en la retención de líquidos y en un aumento de peso no relacionado con la ingestión de calorías.

Un cronograma intenso puede por cierto contribuir a ganar peso, dado que el estrés lleva a un aumento de la hormona cortisol, que estimula el apetito y aumenta el almacenamiento de grasa en el cuerpo.

El estrés también puede estar asociado con la ingestión de comida chatarra, que suele tener muchas calorías, azúcares, grasas y sal. Asimismo, los patrones deficientes de sueño pueden aumentar los niveles de hormonas que estimulan la ingestión de alimentos y disminuir las hormonas que llevan a sentirse satisfecho (*sentimiento de saciedad*) al comer.

Ciertas medicaciones pueden afectar el peso corporal. Algunos antiinflamatorios comunes pueden causar la retención de líquidos, con la consiguiente fluctuación en las mediciones del peso corporal. Ciertos antidepresivos pueden estimular el apetito

y llevar a subir de peso.

Hemos mencionado la retención de líquidos varias veces. Bebe agua pura y evita las bebidas azucaradas. Aun los jugos de fruta están llenos de fructosa (*calorías*), lo que lleva al aumento de peso sin el beneficio de la fibra consumida cuando se ingiere toda la fruta. Cuidate de los edulcorantes artificiales. En una próxima columna hablaremos más de ellos.

El comienzo de un nuevo año o durante es un buen momento para evaluar los hábitos de salud. No hagamos tan solo resoluciones que seguramente dejaremos de cumplir poco tiempo después.



---

Más bien, por la gracia de Dios, fijémonos objetivos realistas rindiendo cuentas a un compañero (*cónyuge, amigo cercano*). Considera cinco cosas que puedes hacer este año:

- **Pésate cada mañana antes del desayuno y antes de beber agua. Los individuos que se pesan todos los días tienen mayores probabilidades de perder o mantener su peso.**
- **Lleva un registro de tu peso.**
- **Bebe mayormente agua fresca y pura.**
- **Come a horarios regulares, y evita comer entre horas o justo antes de irte a dormir.**
- **Realiza un chequeo anual y una prueba del metabolismo (niveles de azúcar, colesterol y lípidos), y pruebas de tiroides. Puede ser que sea suficiente con medir el nivel de la tirotrópina (TSH).**

Recuerda lo que dijo el apóstol Pablo: *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil. 4:13)*. Que este año que comienza sea un año de salud y felicidad en él. ¡Maranata! ■

## **SALUD EMOCIONAL**

(Continuación del número anterior)

### **Pensar en Positivo**

#### **Un hábito que solemos practicar muy poco.**

Alguien escribió doce beneficios de pensar en positivo. Ellos son:

- **Ayuda a crecer.**
- **No deja que tu pasado te limite.**
- **Ayuda a evitar el estrés.**
- **Desarrolla la confianza en ti mismo.**
- **No te paraliza por el miedo a fallar.**
- **Mejora las relaciones.**
- **Ayuda a encontrar trabajo.**
- **Combate dolores y enfermedades.**
- **Te vuelve más resistente.**
- **Aumenta la satisfacción en el trabajo.**
- **Ayuda a superar la ansiedad y depresión.**
- **Evita tensiones e inconvenientes.**

Más allá de todo esto, uno de los beneficios más importantes de pensar en positivo es que con



tribuye a cultivar un espíritu de contentamiento y experimentar la alegría de vivir.

La salud emocional es fundamental para nuestro bienestar general. Aquí hay algunas consideraciones importantes relacionadas con la salud emocional desde la perspectiva adventista:

**Dieta equilibrada:** No solo afecta nuestro cuerpo, sino también nuestras emociones. Mantener una alimentación adecuada proporciona los nutrientes necesarios para enfrentar el estrés y las luchas diarias.

**Alimentación emocional:** A veces comemos en respuesta a nuestras emociones (*ira, estrés, ansiedad, tristeza*). Es importante ser consciente de esto y buscar alimentos saludables en lugar de

recurrir a opciones ricas en grasa, sal o azúcar.

**Autocontrol y expresividad emocional:** Aprender a manejar nuestras emociones y reaccionar de manera positiva ante los desafíos de la vida.

**Desarrollo de relaciones:** Tener buenas amistades y relaciones contribuye al bienestar emocional.

**Cuidado personal:** Descansar, controlar el estrés y eliminar la preocupación son aspectos clave para mantener una mente saludable.■

## ¿SABIAS QUE?

**Cuidar nuestra salud emocional** es esencial para vivir una vida plena y equilibrada.

**Comer despacio te ayuda a ser más feliz:** Comer lentamente no solo ayuda a evitar digestiones pesadas, sino también a liberarte del estrés y a no engullir la comida.

**Ser agradecidos** es la clave en nuestra relación e intimidad con Dios.■

## NUTRICIÓN

Hemos escuchado que debemos alimentarnos correctamente para estar saludables, pero en ocasiones no nos queda tan claro que tenemos que comer. Podemos llegar a pensar que solo debemos comer lechugas, o peor aún, que comer sano se trata de comida insípida ¡Pero no es así!



Lo primero que debes saber es que una alimentación saludable nos ayuda a cubrir las necesidades nutricionales que requerimos para que nuestro cuerpo funcione correctamente.

**Por ejemplo: El desayuno** es muy importante porque es nuestro primer alimento después de muchas horas, nos ayuda a que tengamos energía durante el día y mejor rendimiento, previene enfermedades como el sobrepeso y la obesidad; además ayuda a la concentración y atención para actividades escolares o laborales y contribuye al cre-

cimiento y desarrollo de niñas y niños. Una alimentación saludable nos ayuda a tener un buen estado de salud, a sanar o realizar procesos de recuperación, a combatir enfermedades e infecciones y a evitar enfermedades crónicas degenerativas causadas por la obesidad.

**Nuestra dieta diaria** (*no te espantes con la palabra, se refiere a lo que comemos y bebemos cada día*) debe tener una mezcla equilibrada de alimentos sólidos y líquidos y debe considerar la edad, sexo, actividades que realizamos, estado de salud, cultura, costumbres e incluso nuestros recursos económicos.

Si bien, todos tenemos necesidades diferentes de nutrición, lo que es igual para todos es tener hábitos de alimentación que favorezcan nuestra salud y la de toda nuestra familia. La preparación de los alimentos debe ser higiénica, es mucho mejor preparar los alimentos en casa y si es posible comer en compañía de la familia o amigos para poder disfrutar ese momento.

La dieta debe de ser variada y suficiente. Respecto a esto, en los siguientes consejos te mostraremos cuáles son las porciones adecuadas para comer lo que tu cuerpo necesita.

Debemos aprovechar también los alimentos regionales en donde vivimos y los de cada estación ya que eso también nos

ayudará a tener una alimentación variada y económica.

Otra cosa importante es incluir en las comidas principales (*desayuno, comida, cena*) todos los grupos de alimentos, consumiendo más verduras, debido a que nos dan satisfacción y contienen fibra, agua, vitaminas y elementos inorgánicos (*minerales*).■

## JUGOTERAPIA PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

### Naranja, Piña y Guayaba

Para esta mezcla se necesita el jugo de **2** naranjas, **2** rebanadas de piña y una guayaba. Usa un procesador de alimentos para mezclar todas las frutas. Después sirve en un vaso y toma de inmediato.

#### Nutrientes que aporta:

Vitamina **C** y **A**, fibra, ácido fólico y antioxidantes.

### Zanahoria y Betabel

Esta receta necesita de **6** zanahorias y 1 betabel grande. Coloca estos ingredientes en un extractor de jugo, primero las zanahorias y luego el betabel. Una vez extraído el jugo, puedes agregar unas gotas de miel de abeja natural para endulzar.

#### Nutrientes que aporta:

Vitamina **B3**, **E** y **A**, potasio, calcio y sodio.■

## CURIOSIDADES DE SALUD

- **Semillas de amapola para ayudar al estrés:** Espolvorea unas semillas de amapola sobre tu yogur. Además de su sabor, actúan como un relajante nervioso, lo que es útil en épocas de estrés<sup>1</sup>.
- **Pescado blanco o azul:** Los pescados azules contienen más grasa (generalmente saludable) que los blancos. Ambos son recomendables en una dieta equilibrada.
- **Más vitamina C que las naranjas:** Además de las naranjas, el perejil, el pimiento rojo, el brócoli y la papaya son ricos en vitamina C. Inclúyelos en tu alimentación para prevenir resfriados<sup>1</sup>.
- **El poder anti-edad de las frutas y verduras rojas:** El licopeno presente en tomates, pimientos o sandía ayuda a prevenir el envejecimiento celular<sup>1</sup>.

(Continúa en la próxima página)

## CURIOSIDADES DE SALUD

- **Miel para llenarte de energía:** La miel es una alternativa saludable al azúcar de mesa. Además de endulzar, es una fuente de energía y puede ayudar a suavizar la tos1.
- **Melón y sandía, mejor al mediodía:** Aunque son deliciosos, no se recomienda consumir melón y sandía por la noche, ya que fermentan rápidamente en el estómago.■

## ¿SABIAS QUE?

- Existen dos países donde no se puede comprar **Coca Cola**. Si bien puedes obtener **Coca-Cola** casi en cualquier lugar, hay dos países donde no se vende: **Cuba y Corea del Norte**. **Coca-Cola** salió de Cuba después de la revolución, cuando Fidel Castro se hizo cargo, y la gaseosa nunca se ha vendido en **Corea del Norte**. **Coca-Cola** también estuvo ausente de **Myanmar** durante décadas, pero eso cambió hace unos años.■

## ANUNCIOS

- Recuerden que cada primer sábado tenemos nuestra clínica de salud con profesionales en el área de la salud para ayudar a nuestra comunidad con servicios gratuitos para personas sin seguro médico.
- Tenemos el tercer sábado profesionales trabajando con talleres y seminarios para la prevención de enfermedades, un servicio para nuestra iglesia y para la comunidad. Nuestro taller este próximo tercer sábado de julio tendremos taller para el cuidado de la salud dental.
- Atención para el mes de agosto del **14-17** tendremos una mini semana de salud con invitados especiales y un médico de Brasil que nos acompañara. no te lo puedes perder invitas amigos y familiares para este evento especial.■

## EDITORIAL

Johanny González

321-316-0501

Directora

**Departamento de Salud y Temperancia**