

# Principios bíblicos de la salud

---



# Principios bíblicos de la salud

---

Por Douglas S. Winnail, M.P.H., Ph.D.

*¿Eliminó Jesús las leyes bíblicas de salud?  
¿Qué ha descubierto la ciencia moderna sobre ellas?  
¿Y siguen siendo aplicables hoy?*

## Descargo de responsabilidad

Douglas S. Winnail obtuvo su Ph.D. en Anatomía y Medicina Preventiva en la Facultad de Medicina de la Universidad de Mississippi y su M.P.H. en Educación para la Salud, Nutrición y Salud Internacional en la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda. Es evangelista de la Iglesia del Dios Viviente en Charlotte, Carolina del Norte, y se desempeña como director administrativo de la Iglesia, trabajando con ministros de todo el mundo.

La información en este folleto no pretende reemplazar la relación personal con un profesional calificado de la salud; sin embargo, la Biblia es un recurso para la salud y la nutrición que la humanidad en general no ha tenido en cuenta por mucho tiempo, y el Dr. Winnail ha dedicado gran parte de su vida a educar a las personas sobre la sabiduría que contiene el Libro de los libros. Durante las últimas cuatro décadas, ha instruido a los estudiantes de varios colegios y universidades sobre los temas de salud y bienestar, enseñando muchas de las ideas que se recopilan en este trabajo.

Esperamos que este folleto lo inspire a comenzar a practicar lo que enseña la Palabra de Dios mientras toma sus propias decisiones sobre salud, alimentación y estilo de vida.

*BPH* Edición 1.0 | julio 2020  
Reservados todos los derechos  
Copyright © 2020 Living Church of God<sup>®</sup>  
Título original en inglés:  
*Biblical Principles of Health*  
Traducción: Margarita Cárdenas

### **Este folleto no es para la venta**

Es un servicio educativo *gratuito* que se ofrece en beneficio del público. *Salvo indicación contraria, los pasajes bíblicos que se citan en esta publicación han sido tomados de la versión Reina Valera, revisión de 1960.*

Impreso en Canadá

# Índice

<b>Prólogo:</b> Decisiones con consecuencias: ¿Cómo vemos la salud?	iv
<b>Capítulo 1:</b> La enfermedad: Una maldición ancestral	1
<b>Capítulo 2:</b> Leyes dietéticas: Si lo piensa bien... ¡no lo comería!	9
<b>Capítulo 3:</b> El ejercicio físico: un cuerpo diseñado para moverse	25
<b>Capítulo 4:</b> El contagio en la lucha contra las enfermedades infecciosas	33
<b>Capítulo 5:</b> El componente espiritual en la salud mental	43
<b>Capítulo 6:</b> La sanidad divina: un Dios milagroso	51
<b>Conclusión:</b> ¡Un camino de vida que funciona!	57

# Prólogo

---

## Decisiones con consecuencias: ¿Cómo vemos la salud?

*¿Es la buena salud cuestión de suerte? ¿O puede cada ser humano tomar decisiones que mejoren la calidad de su vida y que incluso la prolonguen?*

**E**n los primeros capítulos del libro del Génesis, leemos que en el huerto en Edén Dios sembró muchos árboles para Adán y Eva, pero les señaló *dos árboles en particular*. Estos representaban dos formas de vida muy diferentes (Génesis 2:9), cada uno capaz de influir profundamente en toda la historia de la humanidad. Leemos que Dios permitió que Adán y Eva *escogieran* entre estos dos caminos o formas de vida (Génesis 2:16-17). Lamentablemente, bajo la influencia de Satanás, tomaron una decisión fatal que ha tenido *amplias y duraderas* consecuencias. El árbol de la vida representaba la obediencia a Dios y la adopción de su camino de vida, expuesto en las leyes e instrucciones que se encuentran en la Biblia. La consecuencia de elegir esa opción incluye bendiciones de todo tipo. En tanto, elegir el árbol del conocimiento del bien y del mal simboliza la decisión de seguir el razonamiento humano sin tener en cuenta la guía divina. Adán y Eva escogieron el segundo árbol, rechazando así el camino de vida por un camino que lleva al dolor, al sufrimiento y a las enfermedades: Consecuencias inevitables cuando los seres humanos aceptan la influencia nefasta de Satanás.

Moisés planteó estas mismas opciones ante los israelitas cuando estaban por entrar en la Tierra Prometida: “A los Cielos y a la Tierra llamo por testigos hoy contra vosotros, que os he puesto delante la vida y la muerte, la bendición y la maldición; escoge, pues, la vida, para que vivas tú y tu descendencia; amando al Eterno tu Dios, atendiendo a su voz, y siguiéndole a Él; porque Él es vida para ti, y prolongación de tus días” (Deuteronomio 30:19-20). El camino

de vida de Dios implica obediencia a sus leyes e instrucciones, y Moisés advirtió que ignorar o desobedecer esas instrucciones traería sufrimiento y muerte. Tristemente, los israelitas eligieron el camino que les trajo consecuencias negativas, entre ellas, enfermedades y dolencias!

A lo largo de las Escrituras vemos la constante reiteración de este tema sobre las dos formas de vida opuestas. El rey David escribió: “Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos... sino que en la ley del Eterno está su delicia” (Salmos 1:1-2). Su hijo el rey Salomón dijo algo parecido: “El principio de la sabiduría es el temor del Eterno; los insensatos desprecian la sabiduría y la enseñanza” (Proverbios 1:7). Salomón también advirtió: “Hay camino que al hombre le parece derecho; pero su fin es camino de muerte” (Proverbios 14:12). Jesucristo dijo a sus seguidores que las mayorías eligen el camino amplio que conduce al sufrimiento, y que solo unos pocos encuentran el camino estrecho que conduce a la vida (Mateo 7:13-14). En este folleto descubriremos que la Biblia y la historia del hombre dan testimonio de una verdad fundamental relacionada con la salud física: *Los seres humanos han escogido una manera incorrecta de ver la salud y la enfermedad, una manera muy diferente de la que Dios había dispuesto para nosotros!*

¡Lo que leeremos enseguida nos puede sorprender! Sin embargo, cuando empezemos a comprender y aplicar los principios, sencillos



pero eficaces, que presentamos aquí; nos encontraremos en un camino sumamente práctico que puede sumarnos años a la vida, y aun vida a los años.

Dios, desde luego, no le promete a nadie una salud perfecta en todo momento de esta vida, que al fin y al cabo es pasajera (Hebreos 9:27; Eclesiastés 9:11). Muchas dolencias y lesiones en el mundo tienen causas que se deben a la desobediencia de otras personas y están fuera de nuestro control. Al persistir el mundo entero en rechazar más y más las instrucciones del camino de Dios, iparece que aun el medio ambiente se vuelve contra nosotros!

Pese a todo, Dios nos ofrece en la Biblia principios eficaces que incluyen la posibilidad de producir un verdadero impacto en la calidad de nuestra salud iy en todos los aspectos de nuestra vida! A medida que vayamos conociendo los principios bíblicos de la buena salud y empecemos a ponerlos en práctica, inos estaremos preparando para un futuro lleno de retos y emociones que pronto cambiarán al mundo!

# Capítulo I

---

## La enfermedad: Una maldición ancestral

*¿A qué se debe que las dolencias y enfermedades hayan sido tan persistentes y generalizadas a lo largo de la historia humana?*

Cuando examinamos la manera como las diversas civilizaciones han manejado la salud y la enfermedad, empezamos a ver algunas lecciones importantes. Desde el punto de vista de la salud pública, la historia humana es la historia de una *lucha constante contra las enfermedades*. Las momias de Egipto, sumadas a los textos médicos de la época de los faraones, revelan que los egipcios padecían de muchas de las *mismas* enfermedades que afligen a la población actual de Egipto: asma, cáncer, enfermedades cardíacas, várices, epilepsia, ceguera, escorbuto, raquitismo, hepatitis, peste bubónica y una serie de enfermedades parasitarias.

Aunque muchas antiguas civilizaciones tenían verdaderos ejércitos de médicos sacerdotes, *nunca lograron* eliminar la amenaza omnipresente de la enfermedad. ¿A qué se debió su fracaso? ¿A la falta de los modernos conocimientos científicos y tecnológicos, o básicamente a su manera de tratar el tema de la salud y la enfermedad?

Es triste constatar que el panorama ha cambiado muy poco desde entonces. Es cierto que las naciones han gastado *millones de millones* de dólares, y la ciencia médica ha logrado enormes adelantos en la identificación de las causas de muchas enfermedades, y en la producción de *curas milagrosas* para tratar dolencias que antes fueron mortales. Sin embargo, los efectos trágicos de las enfermedades y el sufrimiento persisten como una sombra oscura sobre nuestro mundo actual. Hemos *declarado la guerra* al cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas; pero siguen siendo las principales causas de muerte. La medicina moderna ha hecho esfuerzos ingentes por erradicar la

malaria, enfermedad que contribuyó a la caída del Imperio Romano, sin embargo, la malaria está *regresando*... y con fuerza. La tuberculosis, que se creyó erradicada en los países desarrollados, nuevamente se propaga por medio de la gente que viaja desde lugares menos desarrollados del planeta. Pese a los enormes esfuerzos contra el flagelo del sida, esta enfermedad continúa haciendo estragos en muchas naciones, y destruyendo vidas en todo el globo. Millones de personas todavía siguen afectadas por enfermedades parasitarias.

¿Habrán algo que no hayamos visto? ¿Habrán *otro camino* que no hemos tomado, uno que podría llevarnos a un futuro mejor y más sano en nuestra lucha por vencer el azote de las enfermedades?

### **Sustancias y supersticiones**

Estudiando la historia médica registrada durante miles de años, vemos que empieza a aparecer un tema muy interesante... y también un fuerte contraste. Las sociedades humanas en su mayoría han seguido una orientación similar en su manejo del problema de la enfermedad. En vez de cambiar los comportamientos que produjeron la dolencia, los pueblos invocaban a sus dioses con la pretensión de apaciguarlos con sacrificios, ofrendas y ceremonias supersticiosas.

La mayor parte de las antiguas civilizaciones dejaron extensas listas de sustancias administradas para tratar enfermedades. Los escritos antiguos describen procedimientos quirúrgicos detallados para diferentes trastornos patológicos, junto con *hechizos* empleados por los brujos para alejar las enfermedades. Los tratamientos médicos eran conocimiento del dominio *exclusivo* de los médicos sacerdotes, con lo cual se mantenía al pueblo dependiendo de los sacerdotes en casos de enfermedad. En las Américas, estos conocimientos exclusivos también solían transmitirse de padre a hijo dentro del sacerdocio. En Egipto, los conocimientos médicos se guardaban y transmitían en escuelas asociadas con los templos. Con la práctica egipcia de embalsamar a los muertos antes de sepultarlos, los médicos adquirirían amplios conocimientos de la anatomía humana. El poeta griego Homero, unos 850 años antes de Cristo, escribió: “En Egipto los hombres son más hábiles en medicina que cualquier otro ser humano” y el historiador Heródoto, aproximadamente 450 años antes de Cristo, comentó que Egipto estaba repleto de médicos y que cada uno se especializaba en el tratamiento de algunas enfermedades: de los ojos, los dientes, el estómago u otras partes del cuerpo.<sup>1</sup>

Un estudio comparativo de las antiguas civilizaciones revela que, además de las prácticas supersticiosas que buscaban sanidad en los dio-

ses, como dormir en el templo y llevar amuletos, en casi todas las sociedades el manejo de las enfermedades se dedicaba principalmente a un modelo *orientado hacia el tratamiento* con drogas y cirugías.

Ninguna de esas sociedades logró eliminar la maldición de las enfermedades y las dolencias mediante esos sistemas; sin embargo, lo mismo continúa prevaleciendo en nuestros métodos de atención médica... métodos cuyos costos se vuelven prohibitivos y que no dan abasto mientras la maldición de las enfermedades sigue extendiéndose por el mundo! Debemos agradecer que la medicina moderna sea capaz de tratar las enfermedades; pero, ¿será posible que estemos *olvidando* otra importante dimensión?

### **¡Promoción de la salud y prevención de las enfermedades en la antigua Israel!**

La historia plantea un *notable contraste* mediante el ejemplo de una nación que recibió un modelo muy diferente para el manejo de la salud y las enfermedades. Es el ejemplo de los hebreos y la antigua nación de Israel, que se describe principalmente en los escritos de Moisés. Si bien encontramos principios afines en toda la Biblia. Los escritos bíblicos inspirados a los hebreos, a diferencia de los de sus vecinos y demás civilizaciones del mundo antiguo, *no* tienen extensas listas de medicamentos y sustancias ni detalles sobre intervenciones quirúrgicas para tratar las enfermedades. Lo que ofrece la Biblia es una serie de *principios fundamentales*, que los médicos y científicos están llegando a reconocer, como factores que pueden cumplir un papel importantísimo en la *promoción de la salud y la prevención de las enfermedades*.

Son varios los comentaristas que, a lo largo de la historia, han reconocido la intención y los beneficios de estas directrices bíblicas. Un erudito señaló que “se ve claramente que la mayoría de las leyes [bíblicas] tienden hacia la salud pública... las leyes fueron admirablemente concebidas por Dios para la salud general de la nación”.<sup>2</sup>

Otro elemento de contraste con las culturas vecinas, es que los sacerdotes hebreos no se reservaban estos principios fundamentales como conocimientos exclusivos. Por el contrario, Dios les mandó difundir esta vital información y hacerla del dominio público, *enseñándole* al pueblo *cómo evitar* la maldición de la enfermedad y llevar una vida saludable! Los sacerdotes israelitas debían concentrarse en la *educación y prevención*, y no simplemente en el tratamiento médico una vez que se presentaba la enfermedad! “Al contrario de sus predecesores egipcios, los hebreos evitaban el ejercicio médico en sí, y se

concentraban en el cumplimiento de normas sanitarias referentes a la alimentación, al aseo y la cuarentena”.<sup>3</sup> Más aún, historiadores en medicina reconocen claramente que “Moisés reconocía el gran principio de que la prevención de enfermedades suele ser más simple e invariablemente tiene efectos más amplios que la curación de las enfermedades”.<sup>4</sup> De Moisés se ha dicho que fue “el más grande ingeniero sanitario que el mundo haya visto” y las pautas de sanidad pública que consignó en el Levítico “pueden resumirse en los objetivos del saneamiento ambiental: alimentos limpios, agua limpia, aire puro, cuerpos limpios y viviendas limpias”.<sup>5</sup>

La Biblia dice que Dios reveló su camino de vida a la antigua Israel a fin de que los hebreos fueran luz y ejemplo para el mundo (Deuteronomio 4:1-10). Su deseo era que otras naciones vieran el éxito de Israel y quisieran imitar su ejemplo. No fue su intención que sus leyes fueran posesión exclusiva de Israel, sino que se dieran a conocer al mundo (para que también otras naciones y pueblos pudieran disfrutar los beneficios de la forma de vida dada por Dios!

Los escritos de Moisés, junto con otros principios bíblicos que trataremos aquí, exponen una manera muy particular y práctica de observar el tema de la salud y la enfermedad. La modalidad bíblica no es un catálogo de curas y tratamientos, sino que se centra en la *educación*, la *prevención* de las enfermedades y la *promoción activa* de la salud.

### **Antiguas leyes de la salud y el dilema moderno**

Las leyes e instrucciones sobre la salud que se encuentran en la Biblia, plantean un interesante dilema para quienes crean en la importancia de seguir las enseñanzas bíblicas. La Biblia dice claramente que ciertas carnes no se deben comer, y que ciertas conductas son pecado y abominación a los ojos de Dios. No obstante, teólogos de las corrientes cristianas tradicionales han insistido desde hace siglos en que esas leyes eran fuertes restricciones que se aplicaban únicamente a los judíos, y que Jesús vino a abolirlas de una vez por todas. Los críticos las desdennan como algo anticuado, absurdo, a veces bárbaro y de ningún modo obligatorio para los cristianos. En cambio, otros lectores atentos de la Biblia piensan que, sería extraño que Dios ordenara a su pueblo escogido cumplir estas leyes e instrucciones *para su propio bien* (Deuteronomio 10:13), para luego mandar a Jesucristo a que de algún modo invalidara esas mismas leyes e instrucciones como algo inútil, y que dejaran de ser necesarias. Cualquier persona con sentido común puede ver que esto simplemente es absurdo.

Muchos de los principios bíblicos de la salud figuran dentro del cuerpo de leyes y estatutos de inspiración divina que suelen identificarse como las “leyes de Moisés”. Son principios que han sido tema de mucho debate y especulación en los círculos teológicos en lo que respecta a su origen y propósito. Unos eruditos piensan que Moisés se limitó a coleccionar tabús primitivos de las naciones vecinas para formar con ellos un código legal. Otros aseguran que las designaciones de “limpio”, o apto para el consumo humano, e “impuro” o “inmundo”, no apto para el consumo humano; eran puramente arbitrarias, irracionales e inexplicables. Algunos especulan que los animales inmundos eran miembros imperfectos de su especie... pero si le dijéramos eso a un cerdo, iprobablemente nos respondería con merecido gruñido de disgusto! Algunos teólogos desorientados aseguran que las leyes bíblicas de la salud no tienen nada que ver con salud, sino que eran simples ritos que tenían por objeto apartar a los israelitas de sus vecinos paganos; y que nadie, o nadie fuera de los judíos, tiene por qué guardar esas leyes. O bien, simplemente dan por sentado que esas leyes son reliquias del culto en el templo, y que son obsoletas en nuestros días. Sin embargo, todos esos intentos por justificar su idea de desechar las leyes bíblicas de la salud resultan patéticamente inadecuados, ya que pasan por alto las observaciones y realidades históricas, científicas y bíblicas que respaldan conclusiones totalmente diferentes.

Resulta informativo e instructivo leer lo que dicen algunos libros de consulta muy objetivos sobre las leyes bíblicas de la salud. El manual *Halley's Bible Handbook* dice: “La ley de Moisés... [Incluidos] sus reglamentos sobre la salud y los alimentos, era mucho más pura, racional, humanitaria y democrática; y manifestaba una sabiduría mucho más avanzada que cualquier legislación antigua, fuera babilónica, egipcia o cualquier otra”.<sup>6</sup> La obra *Eerdmans Handbook to the Bible* afirma: “Hoy estamos en mayor capacidad de comprender y apreciar los sanos principios de la alimentación, higiene y medicina que se expresan en estas leyes”.<sup>7</sup> Comentando sobre Levítico 11, el *Expositor's Bible Commentary* dice: “Las leyes levíticas de higiene no tienen ningún paralelo conocido en las culturas circundantes”. Por tanto, la idea de que Moisés tomó prestados los tabús primitivos no es sostenible, ya que “las culturas circundantes muestran poca cosa en cuanto a este tipo de leyes”.<sup>8</sup> ¡Estas son afirmaciones realmente asombrosas!

Aunque algunos eruditos aseveran erróneamente que Dios dispuso sus leyes de la salud por motivos rituales y ceremoniales, y no por razones de salud, el *Expositor's Bible Commentary* asevera, acertadamente:

“Todavía hoy se pueden afirmar las razones espirituales y de higiene tras estas leyes. Son extraordinariamente valiosas en el ámbito de la salud pública... [y] protegían a Israel contra la mala alimentación, alimañas peligrosas y enfermedades infecciosas... Estas fueron leyes simplificadas que Dios con sabiduría le dio a un pueblo que no podía entender la razón de esta disposición”.<sup>9</sup> Por lo tanto, el argumento de que estas leyes de la salud son anticuadas, irracionales y ajenas a la salud; refleja simple ignorancia sin fundamento bíblico ni científico.

### **Lecciones del potencial y el fracaso de Israel**

¿Qué razones tendría Dios para establecer unas leyes de la salud física en la Biblia, que es un libro de religión y no de la ciencia médica? Cuando liberó a los israelitas del cautiverio en Egipto, les indicó leyes, mandamientos y estatutos que les permitirían tener una buena relación con Él, y recibir muchas bendiciones más que todos los pueblos en la Tierra (Deuteronomio 7:14). Entre estas leyes incluyó las leyes básicas de la salud que tenían por objetivo beneficiar al pueblo.

Como veremos, las Escrituras revelan claramente que la salud es el *resultado* de aprender y obedecer las leyes y principios físicos que Dios dispuso para promover la salud, y ayudar a evitar las enfermedades. En la Biblia, las dolencias y enfermedades son el resultado de alejarse de Dios y desobedecer esas leyes y principios fundamentales. Toda sociedad que comprenda y obedezca esas leyes será una sociedad más saludable.

Dios les dijo a los israelitas claramente: “Si oyeres atentamente la voz del Eterno tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy el Eterno tu sanador” (Éxodo 15:26). Esta misma exhortación se repite en Éxodo 23:22-25 donde, entre otras bendiciones por la obediencia, Dios le dice a Israel: “Yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti” (v. 25). En Deuteronomio 7, le dijo a Israel nuevamente: “Por haber oído estos decretos y haberlos guardado y puesto por obra... quitará el Eterno de ti toda enfermedad; y todas las malas plagas de Egipto, que tú conoces, no las pondrá sobre ti, antes las pondrá sobre todos los que te aborrecieren” (vs. 12, 15). Si bien es cierto que estos pasajes tienen un matiz divino de bendición y maldición, más adelante veremos que sería un grave error suponer que esta es la única intención.

La Biblia revela claramente que Dios dio sus leyes a los israelitas *para beneficio de ellos* (Deuteronomio 10:13). De ninguna manera iban a ser una carga (1 Juan 5:2-3), como a muchos se les ha hecho creer.

Incluso el propósito de Dios fue que *otras naciones* aprendieran de Israel. Uno de los motivos que tenía para Israel era que su ejemplo le mostrara al mundo un *modo de vida* que realmente funcionaba, y que traía beneficios reales y visibles. Como dijo Moisés respecto de estos mandamientos: “Guardadlos, pues, y ponedlos por obra; porque esta es vuestra sabiduría y vuestra inteligencia ante los ojos de los pueblos, los cuales oirán todos estos estatutos, y dirán: Ciertamente pueblo sabio y entendido, nación grande es esta” (Deuteronomio 4:6).

En otro sentido, Dios le advirtió a Israel que si *no* le obedecía, le vendrían plagas, fiebres y enfermedades; entre muchas otras maldiciones (Deuteronomio 28:15-28). Lamentablemente, Israel hizo precisamente eso: le dio la espalda a Dios que los amaba, y al camino de vida que les había mostrado!

Igualmente lamentable es que las maldiciones, efectivamente, llegaron.

Si bien es cierto que muchas de esas maldiciones serían el resultado del estado espiritual de Israel y su rechazo al Creador, las palabras inspiradas de las Escrituras indican que algunas serían simplemente *el efecto natural* de la desobediencia; cuestión de causa y efecto. Por ejemplo, por medio del profeta Jeremías, Dios le informó a Israel: “*Tu maldad te castigará, y tus rebeldías te condenarán*” (Jeremías 2:19). Y por medio de Oseas, el Eterno declaró: “*Mi pueblo fue destruido, porque le faltó conocimiento... Porque olvidaste la ley de tu Dios, también yo me olvidaré de tus hijos*” (Oseas 4:6). Respecto de Israel dijo: “*Le escribí las grandezas de mi ley, y fueron tenidas por cosa extraña*” (Oseas 8:12). Estas son afirmaciones que coinciden con nuestro mundo contemporáneo.

Las consecuencias de transgredir las leyes de la salud dictadas por el Creador fueron un castigo, entre otros, que recibió la rebelde Israel. Sin embargo, la humanidad está repitiendo los mismos errores. Es triste constatar que personas de todas las tendencias, incluidas muchas que se consideran cristianas, vean las leyes de la salud dictadas por Dios como una serie de ideas extrañas y anticuadas, que no tienen cabida en la era de la ciencia moderna. Nada más lejos de la verdad, como veremos en los capítulos siguientes.



## Capítulo 2

---

### Leyes dietéticas: Si lo piensa bien... ¿no lo comería!

*¿Qué motivó a Dios prohibir el consumo de ciertos animales?  
¿Debemos hoy en día seguir esas mismas instrucciones?*

**M**uchas personas catalogan las leyes dietéticas sobre los animales limpios e inmundos entre las instrucciones más incomprensibles de la Biblia. Durante miles de años, estas leyes han sido clara señal de identidad que distingue a quienes siguen las instrucciones bíblicas y el resto del mundo (Levítico 20:25-26). Durante siglos, esas mismas instrucciones también han sido motivo de controversia y confusión entre diferentes grupos religiosos, incluidos los que dicen basar sus convicciones en un mismo libro, la Biblia.

Algunos eruditos perspicaces han reconocido que dichas leyes expresan la voluntad divina, y que representan medidas sabias, razonables y benéficas que reflejan “la atención dada por Dios a la salud de su pueblo”.<sup>1</sup> Lamentablemente en la actualidad, la mayoría de la gente incluyendo a los teólogos, tiene muy poco o ningún conocimiento de las razones médicas sólidas que sustentan las instrucciones de Dios, porque la sabiduría científica que hay en las leyes dietéticas bíblicas rara vez se enseña o se explica. El concepto general es que son reglas obsoletas del Antiguo Testamento dispuestas para los judíos, y que ya no se aplican ni a los cristianos ni al público en general. No obstante, y como bien lo afirma la obra de *Eerdmans* ya citada: “Las listas de los animales limpios e inmundos en Levítico 11 y Deuteronomio 14... encierran un significado que suele ignorarse. Lejos de ser un catálogo de tabús basado en costumbres o caprichos, las listas resaltan un hecho que no se descubrió hasta finales del siglo pasado: que los animales son portadores de enfermedades peligrosas para el hombre”.<sup>2</sup> Y los

animales identificados como impuros o inmundos en las Escrituras, *todavía* son los que siguen portando enfermedades parasitarias peligrosas para el ser humano.

Pese a estos hechos científicos importantes, muchos teólogos y eruditos seculares se han referido a las guías dietéticas del Levítico y el Deuteronomio en términos despectivos como ideas irracionales, sin sentido, arbitrarias y repugnantes; surgidas, no de la mente de Dios, sino de primitivas supersticiones. Han llegado al extremo de preguntar: “¿Qué tiene que ver todo esto con la religión?”<sup>3</sup>

Las Escrituras revelan varias razones importantes para las leyes dietéticas. En el Éxodo aprendemos que Dios eligió a la nación de Israel y la apartó con una finalidad especial (Éxodo 19:5-6), y que las leyes dietéticas contribuyeron a este fin: “Yo el Eterno vuestro Dios, que os he apartado de los pueblos. Por tanto, vosotros haréis diferencia entre animal limpio e inmundo, y entre ave limpia e inmunda... Habéis, pues, de serme santos, porque yo el Eterno soy santo, y os he apartado de los pueblos para que seáis míos” (Levítico 20:24-26). Vivir conforme a las leyes de Dios tenía por objeto hacer de Israel una nación modelo, una luz y ejemplo para el mundo cuando las naciones vieran las bendiciones que recibía, entre ellas la bendición de la buena salud (Deuteronomio 7:15).

Las leyes dietéticas, como veremos, no solo contribuirían a la buena salud de los israelitas, sino que serían un medio para impulsar el manejo sabio y eficiente de los recursos ambientales. Visto así, la diferencia entre los animales limpios y los inmundos nos ayuda a *labrar y guardar* la tierra como buenos administradores de lo que Dios creó (ver Génesis 1:28; 2:15). Más aún, para captar plenamente el sentido de las leyes dietéticas en la Biblia, es preciso mirarlas en el contexto del propósito general de Dios para la humanidad.

### **¡Viven de la hierba!**

Los principales pasajes donde encontramos las leyes dietéticas son: Levítico 11 y Deuteronomio 14. Estos capítulos ofrecen información muy concisa, resumida en principios sencillos y fáciles de comprender, que se podían seguir mucho antes de que tuviéramos microscopios, y mucho antes de ser propuesta la teoría de los gérmenes. Los descubrimientos de la ciencia moderna están revelando lo importantes y prácticas que son esas leyes.

Comenzando en Levítico 11, Dios les dice a Moisés y Aarón que indiquen así a los israelitas: “Estos *son* los animales que comeréis de entre todos los animales que *hay* sobre la Tierra: De entre los anima-

les, todo el que tiene pezuña hendida y que rumia, este comeréis”. Los animales que se alimentan de plantas o herbívoros, y que caben dentro de esta descripción se llaman *rumiantes*. Estos animales tienen un estómago compuesto de cuatro cavidades donde los pastos y las hierbas incomedibles para los seres humanos y otros animales, se convierten en productos proteicos nutritivos y de alta calidad, como la carne y la leche; que luego nos sirven de alimento. Algunos animales limpios son las reses de todo tipo, ovejas, cabras, venados, bisontes, alces, antílopes, gacelas, caribú y jirafas. Todos son herbívoros que obtienen alimento pastando, o sea, alimentándose de pastos y otras plantas.

Estas instrucciones tienen mucho sentido en lo que respecta al buen manejo del medio ambiente. En el planeta hay vastas extensiones cubiertas de pastizales como sabanas, mesetas y pampas, que a veces se denominan “tierras marginales” porque carecen de la lluvia necesaria para sustentar la producción de cultivos alimenticios como el maíz y el trigo. “Las vacas, ovejas y cabras tienen la capacidad de transformar los carbohidratos y proteínas de las plantas en nutrientes para el consumo humano, dando así un uso productivo a tierras que por lo demás carecerían de utilidad”.<sup>4</sup>

Los animales limpios que Dios aprobó como alimento para su nación modelo, identificados sencillamente como rumiantes de pezuña hendida o partida, se diseñaron de manera que proveyeran alimento nutritivo, a la vez que ecológica y económicamente sano. Las guías al respecto traerían un beneficio importante que Dios quiso poner de manifiesto para el mundo con el ejemplo de Israel.

### **Por algo le dicen cochino**

Las leyes dietéticas sobre los rumiantes también prohíben el consumo de todo animal carnívoro, y por motivos muy lógicos. Dios creó a los animales no aptos para el consumo humano con otras finalidades. Los carnívoros o depredadores cumplen una función importante en el control de poblaciones de otros animales. Por ejemplo, el lobo y el puma, que se alimentan de venados, no solo controlan el tamaño de las manadas, sino que ayudan a mantenerlas saludables al eliminar a los animales más viejos, enfermos o débiles. Una razón para no consumir carnívoros es que pueden haberse alimentado de animales enfermos, y transmitirían esas enfermedades a los seres humanos.

El cerdo, o puerco, se menciona específicamente en las Escrituras como un animal inmundo no apto para servir de alimento humano (Levítico 11:7-8; Deuteronomio 14:8). Aunque algunos teólogos han

dicho: “No sabemos por qué se prohibía el cerdo”<sup>5</sup>, otros encuentran motivos sobrados, que tienen que ver con ecología, economía, nutrición y salud pública. En estado salvaje, los cerdos suelen ser animales nocturnos que escarban en busca de alimento. Sus hábitos de alimentación nocturna mantendrían en un mínimo su contacto con la gente, pero el cerdo domesticado se ha utilizado desde hace siglos como “eliminador de basura” alrededor de los asentamientos humanos. La presencia de un animal omnívoro como el cerdo, que engorda rápidamente comiendo cualquier cosa, desde simples granos hasta basura, animales muertos y excreciones humanas; para después sacrificarse como “alimento”, se consideraba muy conveniente.

Pero, ¿realmente es conveniente? La semejanza entre las vías digestivas del cerdo y del hombre ponen a ambos como competidores ecológicos por muchos alimentos, y el resultado es que gran cantidad de maíz y otros granos se desvían para alimentar a los cerdos a fin de satisfacer el antojo de carne porcina, en vez de emplearlos para alimentar a los seres humanos de manera más directa... y mucho más eficiente.<sup>6</sup>

El cerdo no es el único animal contra el cual nos advierte la Biblia. El conejo y los roedores transmiten la tularemia, llamada también fiebre de los conejos o de las liebres, a los seres humanos que estén expuestos a la carne y fluidos corporales de estos animales. Se trata de una enfermedad bacteriana endémica en Norteamérica, Europa, el Oriente Medio y Asia. También la transmiten las garrapatas o zancudos que pican a un animal ya infectado, y luego pican a la gente.<sup>7</sup>

Las normas dietéticas en la Biblia prohíben comer murciélagos y monos, ambos implicados como origen del virus del Ébola, el cual hizo su aparición con efectos asoladores en África Ecuatorial, donde se comen murciélagos y monos como *carne de caza*.<sup>8</sup> Los murciélagos y los camellos han sido implicados en la enfermedad conocida como MERS o síndrome respiratorio del Oriente Medio. Lo que es más, el consumo de animales como el murciélago, el cerdo, la civeta, el pangolín y otros animales *exóticos* pero inmundos, ha sido implicado en el origen de muchas epidemias de influenza y pandemias en nuestros días, entre ellas el SARS (síndrome respiratorio agudo grave), la fiebre porcina y el coronavirus que le trajo al mundo la pandemia de la COVID-19. El virólogo Michael Lai ha señalado: “El que tanto el SARS como la mayoría de los virus de influenza se hayan originado en el Sur de China, no es sorpresa”, y cita la costumbre de los habitantes de esa región de comer animales silvestres como los mencionados. Lai subraya que, según sospecha de algunos, el SARS pasó de animales a

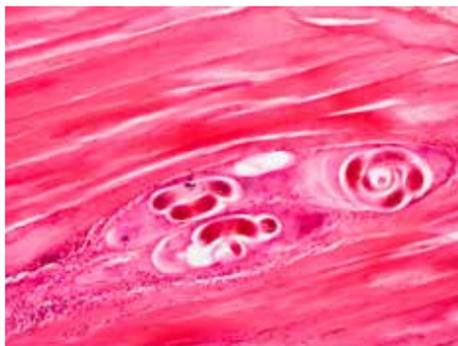


Imagen médica del tejido muscular del cerdo infestado con un parásito de triquinosis.

los seres humanos luego de combinarse con un virus humano que pudo estar *preparándose* en otro animal, por ejemplo el cerdo.<sup>9</sup>

### **¡No comamos gusanos!**

La triquinosis es una de las principales enfermedades transmitidas por los cerdos y otros animales inmundos. Se debe a un pequeño nematodo o gusano parasitario que se introduce en el tejido muscular de animales y

personas. La triquinosis es una enfermedad mundial que ha infectado aproximadamente a 11 millones de personas, con unos 10.000 casos nuevos cada año.<sup>10</sup> No es de extrañar, ya que el cerdo constituye entre el 35 y el 40 por ciento del consumo mundial de carne, y fue la carne de mayor consumo en el mundo hasta que finalmente la sobrepasó la de aves de corral en el 2016<sup>11</sup>. Los estadounidenses consumen aproximadamente 23,5 kilos por persona cada año.<sup>12</sup>

Pero el cerdo no es el único, ya que hay *muchos* animales carnívoros y omnívoros infectados con el parásito *Trichinella spiralis*. Además del cerdo, el oso y la morsa han sido causantes de infecciones en seres humanos. La lista de animales inmundos que llevan este parásito en su carne, y que lo transmiten a la gente, incluye también ardillas, ratas, gatos, perros, conejos, zorros, panteras, leones y caballos.<sup>13</sup> No es por accidente ni por coincidencia que Dios haya prohibido el consumo de todos esos animales. Sus leyes dietéticas se idearon para evitar enfermedades y promover la salud.

La tenia (*Taenia*), conocida también como solitaria, es otro gusano nocivo que aflige a unos 100 millones de personas en el mundo. Aunque la carne vacuna y el pescado pueden portar tenias que luego colonizan la vía digestiva humana y causan molestias, la tenia del cerdo es mucho más peligrosa. Una vez dentro del intestino humano, las larvas del parásito del cerdo pueden migrar entre los tejidos y llegar al corazón, a los ojos y al cerebro... y con el tiempo, causar la muerte.<sup>14</sup> Las infecciones por tenia del cerdo “son más prevalentes en las comunidades subdesarrolladas con malas condiciones sanitarias,

donde se consume cerdo crudo o mal cocido... en América Latina, el Oriente de Europa, África Subsahariana y Asia”.<sup>15</sup>

El consejo médico generalizado para evitar infecciones parasitarias de los animales impuros es cocinar bien la carne, pero la forma más eficaz es no comer animales inmundos; aquellos que no tienen la pezuña hendida y no son rumiantes... tal como le indicó Dios a Moisés y a los israelitas hace 3.500 años. Si toda la gente aplicara aunque fuera *esta parte* del código dietético bíblico, la carga mundial de enfermedades se reduciría notoriamente en una generación!

### **No nos comamos el equipo de limpieza**

El segundo gran conjunto de instrucciones divinas acerca de la alimentación, después de los animales terrestres, se refiere a los acuáticos. Las Escrituras nos instruyen: “Esto comeréis de todos los animales que viven en las aguas: todos los que tienen aletas y escamas en las aguas del mar, y en los ríos, estos comeréis... Todo lo que no tuviere aletas y escamas en las aguas, lo tendréis en abominación” (Levítico 11:9, 12).

Estas instrucciones dispuestas por Dios tienen por objeto señalar los tipos de pescado más sanos para comer.

Los peces que la Biblia define como limpios nadan libremente en los cuerpos de agua. La mayor parte de los peces inmundos son detritívoros o detritófagos, es decir, que viven en los fondos y se alimentan de detritos o materia orgánica en descomposición. La norma que prohíbe comer pescado sin escamas protege contra el consumo de pescados que frecuentemente producen sustancias venenosas. Un manual de supervivencia de las fuerzas armadas estadounidenses trae esta observación: “La mayor parte de los peces venenosos tienen en común ciertas características físicas. Por lo general, son de formas extrañas, casi redondos o como una caja, y son de piel dura a menudo cubierta de placas óseas o espinas, boca diminuta, branquias pequeñas y aleta dorsal pequeña o ausente”.<sup>16</sup> Muchos seres marinos conocidos como venenosos, por ejemplo cuatro tipos de tiburón, 58 rayas, 47 bagres, 57 peces escorpión y 15 peces sapo carecen de verdaderas escamas.<sup>17</sup> Las anguilas, depredadores nocturnos que comen “casi cualquier cosa, viva o muerta, de origen animal”, también se considerarían impuras porque no tienen escamas.<sup>18</sup> La sangre de anguila contiene una sustancia tóxica “que puede ser peligrosa” si “hace contacto o con los ojos u otra membrana mucosa”.<sup>19</sup>

Los crustáceos, por carecer de aleta y escamas, quedan claramente excluidos por las leyes dietéticas de la Biblia. ¿Qué motivo



**No todos los animales fueron creados para servir como alimento al ser humano:** Algunos animales como los cerdos, los camarones y las ostras fueron creados con un propósito ecológico muy importante; en esencia, todos ellos son recolectores de basura, y/o el equipo de limpieza de la tierra, del fondo de los lagos, ríos y océanos. Estos animales no fueron creados para servir de alimento al ser humano.

puede haber para prohibir la langosta, el cangrejo de río o de mar y los camarones o langostinos; considerados como exquisitos en muchas partes del mundo? La respuesta está en comprender el papel que están destinados a cumplir en la naturaleza. La langosta es un animal que busca su alimento de noche. Es detritívora y come animales muertos, otros organismos de los fondos y residuos.<sup>20</sup> Generalmente se pesca en trampas con carnadas de peces muertos como señuelo. La langosta tiene antenas largas y todo el cuerpo está cubierto de pequeños sensores como vellos “capaces de detectar moléculas químicas específicas en el medio ambiente, liberadas por organismos en proceso de descomposición, lo que le sirve para identificar y localizar alimento”, ¡incluso en la oscuridad! Se han observado langostas sepultando un pez muerto para luego desenterrarlo y seguir comiéndolo por intervalos.<sup>21</sup>

Los cangrejos se han tildado de “profesionales en buscar basura”, por ser animales de los fondos que ingieren casi cualquier cosa. Prefieren peces muertos pero se comen cualquier carroña. El camarón común vive de día en el lodo o el fondo arenoso de las bahías y estuarios, pero de noche se activan, convirtiéndose en un depredador que “se alimenta de detritos de los fondos”.<sup>22</sup>

Todos estos organismos se crearon con un fin ecológico muy importante. Son, en esencia, los “recolectores de basura” del fondo de lagos, ríos, bahías y mares. No se diseñaron como alimento para los seres humanos ni nunca hubo la intención de que sirvieran como tal.

### **Peligro con los moluscos**

También hay razones importantes y lógicas por las que Dios creó almejas, ostras, mejillones y vieiras, y luego las señaló como inmundas e inapropiadas para el consumo humano. Estos seres acuáticos se encuentran en lagos, ríos y costas, donde cumplen funciones especializadas. Como moluscos estacionarios se alimentan por filtración, bombean grandes cantidades de agua sobre sus branquias que, cubiertas de una mucosa, atrapan partículas de lodo, residuos vegetales, bacterias, virus y luego proceden a ingerirlas como alimento. Como resultado, hay quienes consideran que los mejillones y organismos semejantes son los detritívoros por excelencia. *Los organismos que se alimentan por filtración son las “aspiradoras” del medio acuático. ¡Su función es purificar el agua!*

Cuando entendemos con qué finalidad Dios creó los mariscos, la razón por la que se consideran inmundos salta a la vista. Nadie quisiera preparar la cena con lo recogido por su aspiradora ni con el material que se acumula en el filtro del calentador o en el pozo séptico. La siguiente es una buena descripción del papel de los moluscos: “Como [los moluscos] se alimentan filtrando el agua que se arrastra sobre el fondo, pueden acumular bacterias y virus causantes de enfermedades peligrosas para la gente”.<sup>23</sup>

¿Qué tan grande es el peligro de enfermedades provenientes de moluscos? La Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos, ha afirmado que “las ostras, almejas y mejillones crudos, tan apreciados por los gourmets, causan el 85 por ciento de las enfermedades debidas al consumo de pescado y mariscos”.<sup>24</sup> Citaremos solo algunos de los problemas de salud que a menudo se asocian con el consumo de moluscos: cólera, fiebre tifoidea, hepatitis A, norovirus, salmonela e intoxicación paralizante. Quizás esto explique por qué

aparecen brotes de norovirus de cuándo en cuándo en los cruceros, donde suelen servirse estos moluscos. Las autoridades sanitarias han recomendado que las mujeres, personas de la tercera edad e “individuos con el sistema inmune debilitado por ciertas enfermedades, como cáncer, diabetes o sida... se abstengan de comer o tocar mariscos crudos”.<sup>25</sup> Es posible evitar consecuencias peligrosas y aun mortales si se comprenden y se cumplen las leyes dietéticas de la Biblia, que prohíben consumir organismos marinos sin escamas ni aletas.

### Desde aves hasta insectos

El último grupo de organismos incluidos en el código bíblico se compone de aves, insectos y reptiles. Todas las aves inmundas se reducen a aves de rapiña o carroñeras, como el buitre y la gaviota (Levítico 11:13-19). Las aves carnívoras son importantes en el control de poblaciones de otros animales, y el hábito de consumir la carne y la sangre de sus presas hace de ellas agentes transmisores de enfermedades. Las aves depredadoras como el águila que se alimentan de peces, suelen acumular cantidades de sustancias tóxicas en su cuerpo. La mayoría de estas aves no son apreciadas como *alimento* humano.

Los reptiles también figuran en la lista de animales inmundos (Levítico 11:29-30; 42-43). En cuanto a los insectos, los únicos permitidos son los de la familia de los saltamontes o langostas (vs. 21-23). Estos se distinguen por sus “fuertes patas traseras para saltar”<sup>26</sup> y han servido de alimento históricamente en el Oriente Medio.

### La grasa

Las leyes sobre los animales limpios e inmundos no son las únicas instrucciones bíblicas relacionadas con la alimentación. Las Escrituras nos dicen no solo qué animales son buenos para comer, sino qué partes del animal se pueden consumir y cuáles no. La Biblia afirma claramente que cuando comemos carne, debemos abstenernos de la grasa y la sangre: “Ninguna grosura ni ninguna sangre comeréis” (Levítico 3:17). ¿Por qué estos dos elementos en particular? Un poco de investigación y una lectura atenta de la Biblia arrojan más luz sobre el tema.

La “grosura” o grasa mencionada en el pasaje del Levítico se refiere a la grasa visceral alrededor del hígado, riñones e intestinos y quizá la grasa visible que se pueda quitar (Levítico 3:3-16). Estas grasas se debían quemar en el altar como parte del sacrificio a Dios y eran *prohibidas* para el consumo humano (Levítico 3:17; 7:23, 25). ¿Por qué estableció Dios la prohibición de comer esas grasas? ¿Acaso se opone

a la comida sabrosa? Es curioso que precisamente las grasas citadas por nombre en Levítico como prohibidas, son elementos básicos de la cocina británica, y se emplean para pudines dulces y salados, así como para otros platos tradicionales.

No puede ser coincidencia que, según la mayoría de los estudios médicos recientes, una dieta alta en ciertos tipos de grasas, como la grasa saturada que se asocia con la lista en el Levítico, estén implicadas en el sobrepeso, la obesidad, enfermedades cardíacas, cáncer de varios tipos y otros problemas médicos.<sup>27</sup> Aunque hay algún debate sobre los detalles complejos que determinan qué grasas son buenas y cuáles son malas,<sup>28</sup> el consejo bíblico es claro, fácil de seguir y se ha mantenido durante más de 3.000 años.

No toda la grasa es mala. Por ejemplo, la Biblia no prohíbe el consumo de la grasa marmoleada *dentro* de la carne y que le da su sabor. Esta grasa *intramuscular* se distingue químicamente de la grasa que Dios prohíbe, y los estudios sugieren que contiene varios ácidos grasos sanos que no se encuentran en las grasas prohibidas.<sup>29</sup> En cantidades moderadas, la leche, el queso, la mantequilla y el yogurt son alimentos sanos, y concuerdan con la comida que Abraham y Sara sirvieron cuando los visitó su Creador (Génesis 18:6-8). Por otra parte, es claro que la Biblia no prohíbe las semillas, nueces ni verduras, como tampoco el pescado, todo lo cual puede ser fuente de grasas saludables.<sup>30</sup> Aunque los especialistas en nutrición no siempre están de acuerdo sobre las grasas en la dieta, sí coinciden en aconsejar *moderación*. Este también es un principio bíblico (Filipenses 4:5), que no habla bien de la típica dieta occidental, donde mucha gente visita diariamente los establecimientos de comidas rápidas: porciones supergrandes de bebidas azucaradas, montañas de frituras y hamburgueses triples nadando en grasa. Esos establecimientos no suelen incluir la moderación como elemento de su menú.

### ¿Deberíamos consumir sangre?

El consumo de sangre como alimento también se prohíbe según las leyes dietéticas en la Biblia (Levítico 3:7; 7:26-27). A muchos nos puede sorprender, dependiendo de la región donde nos encontremos, que *muchas* comidas tradicionales se preparan con sangre de animales; incluidas la *morcilla* latinoamericana y española, el



Morcilla

*black pudding* inglés, el *blutwurst* de Alemania y otras partes de Europa, y el *tiết canh* de Asia, un pudín hecho con la sangre cruda de diversos animales, como cerdo o pato.

En la industria de la nutrición hay quienes llegan al extremo de abogar por el empleo de sangre como alimento, ya que ven en ella un *producto desperdiciado* en los mataderos<sup>31</sup>, un *superalimento* en potencia y una forma más de enriquecerse con la industria de la carne.<sup>32</sup> Estos individuos, sin embargo, no hacen mención de los riesgos para la salud que se corren al hacer y consumir esos productos. En un informe sobre la muerte de varias personas que comieron *tiết canh* en la celebración del año nuevo lunar en Vietnam, el doctor Tran Van Ky de la Asociación de Ciencias, Tecnología y Seguridad Alimentaria de Vietnam, señaló la naturaleza letal de esa práctica: “La sangre transmite muchas enfermedades de los animales. Las personas que comen sangre cruda de cerdos enfermos pueden infectarse con bacterias porcinas, lombrices y otras enfermedades intestinales, y quienes consumen sangre de pollos infectados pueden enfermarse con el virus de H5N1 o H1N1”.<sup>33</sup>

Aunque muchos teólogos piensan que el mandato de no comer sangre en el Antiguo Testamento se destinaba únicamente a los judíos, y que Jesucristo lo abolió; la realidad es que los apóstoles en el primer siglo de nuestra era, ya en tiempos del Nuevo Testamento, *continuaron* enseñando a los cristianos, incluidos los gentiles, que no debían consumir sangre (Hechos 15:20, 28-29). Como bien lo señala el doctor Ky, obedecer este principio bíblico de la salud puede marcar la diferencia entre la vida y la muerte.

### **Moderación y discernimiento con azúcares y almidones**

En lo que respecta al consumo de azúcares y almidones, el panorama es muy similar. La dieta occidental incluye cantidades considerables de estos ingredientes muy refinados, en esencia, habiéndoles quitado los demás nutrientes como vitaminas, minerales y fibra; y de allí la expresión *calorías vacías*. Varios estudios han demostrado que ingerir refrescos azucarados, bebidas energéticas y productos endulzados como galletas, caramelos, cereales de desayuno, pasteles y otras comidas procesadas, puede causar graves problemas de salud. Cuanto más consumamos estos azúcares añadidos en nuestra dieta, mayor será el riesgo de sobrepeso, obesidad mórbida, hipertensión, diabetes, enfermedades cardíacas y otras afecciones crónicas.<sup>34</sup>

Muchas de estas enfermedades y afecciones crónicas podrían evitarse simplemente con seguir las instrucciones bíblicas sobre con-

sumo de azúcares. En el libro de los Proverbios encontramos nuevamente el principio de la moderación: “¿Hallaste miel? Come lo que te basta, no sea que hastiado de ella la vomites” (25:16) y “Comer mucha miel no es bueno” (25:27). Mucho antes de que la sociedad comprendiera lo nocivo que es el consumo excesivo de azúcar, la Biblia ya aconsejaba *moderación y dominio propio*, dos cualidades de vital importancia aconsejadas también en otros pasajes de las Escrituras: “Templanza” o dominio propio (Gálatas 5:23).

Los almidones afectan el cuerpo de manera semejante al azúcar, y muchos estudios han señalado los peligros, como enfermedades cardíacas, diabetes y varios tipos de cáncer; bajo un régimen lleno de almidones refinados y carbohidratos simples, como los que tienen muchas marcas de pan que se venden en los comercios y supermercados. En cambio, se ha demostrado que consumir los panes y alimentos que contienen carbohidratos *complejos*, es decir, los menos refinados y hechos del grano entero con sus componentes fibrosos, reduce el riesgo de contraer esas enfermedades.<sup>35</sup>

¿Será simple coincidencia que la receta dada por Dios a Ezequiel fuera la de un pan multigrano hecho de trigo, cebada, habas, lentejas, millo y avena (Ezequiel 4:9); y no un pan “*mejorado*” de harina blanqueada y refinada?

Estos principios bíblicos en relación con el azúcar, el almidón y las golosinas; sirven de guía para quien tenga interés en promover la salud y evitar enfermedades. Y los estudios señalan claramente que desobedecerlos trae graves consecuencias.

### **El consumo de alcohol**

Mucha gente piensa sinceramente que beber alcohol es malo y aun pecaminoso. Sin embargo, el apóstol Pablo le recomendó a Timoteo que tomara “un poco de vino” para sus males de estómago (1 Timoteo 5:23), si bien desconocemos los detalles de las circunstancias a las cuales se refería. Hay que señalar, además, que el primer milagro de Jesús fue convertir agua en vino en una boda (Juan 2:1-11). No lo habría hecho si beber alcohol fuera pecado.

En decenios anteriores, los movimientos por la templanza, especialmente en los países angloparlantes, proclamaban los males que sobrevenían por beber alcohol. En la actualidad, ciertos grupos religiosos predicán la abstención de toda bebida alcohólica. No obstante, la investigación médica ha confirmado que el alcohol en cantidades moderadas puede tener efectos benéficos sobre la salud en algunas

personas.<sup>36</sup> Hay casos de personas que consumen alcohol con moderación ¡que sufren menos ataques cardíacos que quienes se exceden o se abstienen del todo! El alcohol en cantidades moderadas también puede elevar las lipoproteínas de alta densidad (HDL), o colesterol *bueno* en la sangre, lo que conviene a la salud.<sup>37</sup>

Al mismo tiempo, la actitud general hacia el alcohol se ha ido al otro extremo. Beber en exceso se ha convertido en la norma para muchas sociedades, lo que conduce inevitablemente a consecuencias trágicas. También en esto la Biblia ofrece una guía. La Palabra de Dios declara que la ebriedad es pecado y la condena en muchos pasajes (Proverbios 20:1; Efesios 5:18; 1 Pedro 4:3). Los sacerdotes no podían beber mientras prestaban su servicio (Levítico 10:9), y el alcohol se desaconsejaba para los reyes (Proverbios 31:4-5), a fin de no errar en sus juicios. De igual manera, todo el que trabaja en ocupaciones delicadas debe tener especial cuidado. ¿Cuántas penas, cuántos males e incluso muertes se evitarían si toda persona cumpliera con las instrucciones bíblicas sobre el consumo moderado del alcohol?

Nuevamente, no es sorprendente que las instrucciones bíblicas sobre el uso apropiado del alcohol estén en armonía con la evidencia científica y que sigan siendo aplicables. La Biblia explica que podemos consumir alcohol, pero debemos tener el carácter suficiente para consumirlo *con moderación*, y que beber en exceso es una prohibición divina.

### **¿Abolió Jesús las leyes dietéticas?**

Como hemos visto, Dios reveló principios de gran profundidad que servirían para proteger el medio ambiente, asegurar el suministro de alimentos sanos, y reducir el riesgo de enfermedades en las personas y sociedades que cumplieran sus instrucciones. De hecho, en el caso de los virus de la gripe y las pandemias como la COVID-19, que se originaron en animales inmundos, ¡vemos que obedecer o desobedecer las leyes de la salud de Dios en una parte del mundo, puede afectar al mundo entero! Siendo estas leyes tan lógicas y tan beneficiosas para nosotros, ¿por qué tantos que se dicen cristianos, y que afirman creer en la Biblia, se cuentan entre los más empeñados en rechazarlas?

Dejando de lado los errores teológicos y doctrinales más amplios, muchas personas han entendido e interpretado mal ciertos pasajes bíblicos, lo que redundará en su propio mal. Una mirada más atenta a estos pasajes revela la realidad detrás de algunas interpretaciones erradas.

Por ejemplo, en Marcos 7, Jesús explicó a los críticos por qué sus discípulos comían sin antes cumplir la tradición farisaica del lavamiento ceremonial de las manos. Algunas versiones de la Biblia agregan palabras a la respuesta de Jesús en el versículo 19, lo que da a entender que abolió las leyes dietéticas. Por ejemplo, la *Versión Reina Valera 1960* trae esta frase: “Esto decía, haciendo limpios todos los alimentos”. Pero es una traducción errónea, que pone en boca de Jesús palabras que *no dijo*. El punto que estaba explicando es que la suciedad ingerida por vía oral, que termina por eliminarse, no hace impura a la persona espiritualmente, ya que no entra al “corazón” donde influiría en sus actitudes (vs. 18-23), sino que pasa por las vías digestivas y se elimina. La versión francesa “Nueva Edición de Ginebra”, vierte el versículo 19 de esta manera: “Porque no entra en su corazón sino en su estómago y luego se va a las entrañas que purifican todos los alimentos”.

El hecho es que Jesús no está hablando de las leyes dietéticas sobre animales limpios e inmundos en este capítulo de Marcos, como tampoco en Mateo 15:10-20 que narra el mismo incidente, pero sin la traducción errónea. Mateo 15:20 resume claramente la enseñanza de Jesús: “Estas cosas son las que contaminan al hombre; pero el comer con las manos sin lavar no contamina al hombre”.

Hay quienes se apoyan en la visión de Pedro en Hechos 10. En esa visión, Dios le mostró al apóstol un grupo de animales inmundos y le dijo “mata y come”. Pedro rehusó cada vez, convencido de que estaría mal comer esos animales (vs. 13-16). Recordemos que este era el mismo Pedro que recibió instrucción directa de Jesucristo durante tres años y medio, el que oyó lo dicho por Jesús acerca de comer sin lavarse las manos a la manera de las tradiciones farisaicas, y aun así continuaba creyendo, años más tarde, que estaba mal comer carne de animales inmundos. Pedro quedó perplejo por la visión y su significado (Hechos 10:17), hasta que llegaron a su puerta tres gentiles a pedir que explicara el evangelio (vs. 21-27). Antes, el apóstol no se habría reunido con estas personas que estaban fuera de la comunidad del pacto, ya que los judíos consideraban que los gentiles eran *inmundos*.

Después de reflexionar, Pedro llegó a esta conclusión: “A mí me ha mostrado Dios que a ningún *hombre* llame común o inmundo” (v. 28). Comprendió que Dios quería que el evangelio fuera predicado también a los gentiles, y que estos gentiles vinieran a la Iglesia de Dios en las mismas condiciones con los que provenían del judaísmo. Pedro no llegó a la conclusión, ni aquí ni en ninguna parte del Nuevo Testa-

mento, de que las leyes dietéticas estaban abolidas. ¡Sacar una conclusión diferente es dar a la visión de Pedro un significado que no fue el que Dios le inspiró!, ni que la misma Biblia interpreta.

### ¿Podemos comer cualquier tipo de animal?

Algunos teólogos pretenden invocar 1 Timoteo 4:1-5 para sugerir que las leyes dietéticas carecen de validez para los cristianos. En esos versículos, el apóstol Pablo hablaba de los falsos maestros que enseñaban que los cristianos debían ser “más espirituales” si se volvían ascetas y vegetarianos, absteniéndose de comer lo que Dios había dispuesto para nuestra alimentación. Cuando Pablo dice que “todo lo que Dios creó es bueno, y nada es de desecharse, si se toma con acción de gracias; porque por la Palabra de Dios y por la oración es santificado”, debemos preguntar: ¿Dónde en la Biblia se “santifican” o “apartan” animales para el consumo humano? La respuesta aparece en Levítico 11 y Deuteronomio 14, en las listas de animales limpios. ¿Y dónde en la “Palabra de Dios” habría visto Pablo a los animales inmundos “santificados” o “apartados” por Dios para el consumo humano? La respuesta es: ¡En *ninguna parte!*

Pablo no estaba haciendo caso omiso de los mandamientos de Dios para declarar que era permitido comer animales inmundos. Todo lo contrario: invocó la Palabra de Dios para corregir a quienes condenaban a los creyentes que consumían carne basándose, no en los mandamientos de Dios, sino en “mandamientos y doctrinas de *hombres*” (Colosenses 2:21-22).

Citar estos pasajes como excusa para evadir las leyes dietéticas de la Biblia ¡es hacer caso omiso de las instrucciones de Dios y de los beneficios para la salud cuando se obedecen!

Además, varios pasajes del Antiguo Testamento que hablan del Reino de Dios venidero, carecerían de sentido si Jesús hubiera abolido las leyes dietéticas. Por ejemplo, Isaías profetizó al respecto sobre la actitud de Jesucristo cuando regrese: “He aquí que el Eterno vendrá con fuego, y sus carros como torbellino, para descargar su ira con furor... Porque el Eterno juzgará con fuego y con su espada a todo hombre... Los que se santifican y los que se purifican en los huertos, unos tras otros, los que comen carne de cerdo y abominación y ratón, juntamente serán talados” (Isaías 66:15-17).

Isaías está diciendo claramente que el juicio de Dios vendrá sobre quienes pasen por alto y rechacen las leyes divinas, incluidas las leyes dietéticas que se encuentran en la Biblia sobre animales limpios e inmundos.

### **De aquí a la eternidad**

Una de las consecuencias más lamentables por la aversión a las leyes dietéticas en la cristiandad tradicional, nacida de la perturbación que reinó en el segundo siglo de esta era, es que millones han sufrido y han muerto por enfermedades que contrajeron por comer cosas que Dios nunca creó para alimento. De una u otra manera, se ha hecho caso omiso o se ha olvidado la sencilla advertencia de que Satanás engañaría al mundo entero (Apocalipsis 12:9). ¡Este engaño ha incluido la idea falsa de que las instrucciones sencillas, prácticas, racionales y benéficas sobre la alimentación, fueron abolidas y dejaron de ser válidas!

Todo esto cambiará pronto. Cuando Jesucristo regrese a la Tierra, habrá una “restauración de todas las cosas” (Hechos 3:20-21), y “todas las cosas” incluirá las leyes dietéticas del Creador.

# Capítulo 3

---

## El ejercicio físico: un cuerpo diseñado para moverse

*Nuestra era es quizá la más sedentaria en la historia humana.  
¡Pero el cuerpo fue diseñado para moverse!  
Hacerlo trae beneficios y de no hacerlo habrá que pagar el precio.*

**U**n aspecto importante del mensaje de Jesucristo fue: “He venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia” (Juan 10:10). Son palabras que sin duda señalan hacia la promesa de la vida eterna, pero también señalan una vida abundante que mientras tanto podemos disfrutar. Miles de personas han descubierto que cuando siguen el camino de vida que Dios ofrece en su Palabra, y en las enseñanzas de Jesucristo, de hecho disfrutaron de una vida más abundante.

Es natural que muchos crean que ya tienen una “vida abundante”, gracias a los inventos modernos y a los lujos que nos brinda el siglo 21. Esto es verdad en cierta medida, pero no está exento de ironía, ya que algunos de estos inventos y lujos nos privan de la vida *realmente* abundante que podríamos tener.

### **La adicción a la televisión se paga caro**

Debido a que la sociedad moderna ha venido cambiando de la agricultura a la manufactura, y de la vigorosa actividad al aire libre al ocio en interiores, como los videojuegos, la televisión, el uso constante del teléfono celular y las horas de inactividad física frente a la internet; ha dado como resultado que nuestra civilización quizá sea la menos activa que ha existido en la historia humana. Esta *epidemia de pasividad* física ha traído deterioro en la salud y aumento en las enfermedades crónicas.

Muchos estudios demuestran que al pasar tanto tiempo sentadas e inertes, las personas corren mayor riesgo de sufrir trastornos de

salud, entre estos obesidad mórbida, hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes, cáncer de colon, ansiedad, depresión, osteoporosis y atrofia muscular.<sup>1</sup> La Organización Mundial de la Salud estima que entre el 60 y el 85 por ciento de la población mundial carece de suficiente actividad física, y cita la vida *sedentaria* como el cuarto factor de riesgo de mortalidad en el mundo, y que contribuye a 3,2 millones de muertes prevenibles al año.<sup>2</sup>

Los titulares informativos proclaman que la falta de ejercicio es tan peligrosa como el tabaco, y que los adolescentes se han vuelto tan inactivos como los adultos de 60 años.<sup>3</sup>

El resultado de esta “*pandemia del sedentarismo*” es el sobrepeso y la obesidad, lo cual es bien comprensible ya que va de la mano con la inactividad. En Occidente más del 30 por ciento de los niños y casi el 70 por ciento de los adultos presentan sobrepeso u obesidad.<sup>4</sup> Y en el mundo ya hay casi 2.000 millones de adultos con sobrepeso u obesos, cifra que significa más del doble de la de 1980.<sup>5</sup> El fenómeno ha inclinado a las autoridades sanitarias a sugerir que el mundo se encuentra ante una “*pandemia*”, un problema de alcance mundial de enfermedades relacionadas con la inactividad y la obesidad.<sup>6</sup>

Es posible que las víctimas más trágicas de nuestra era de inactividad sean los niños. Ciertas estimaciones sugieren que casi la mitad de ellos no se ejercitan lo suficiente para desarrollar corazón y pulmones saludables, y más del 90 por ciento presentan por lo menos un factor de riesgo para enfermedades cardíacas.<sup>7</sup> La creciente inactividad se asocia con la adicción a la televisión, a los videojuegos y al mal ejemplo paterno. La eliminación de la hora del recreo en muchas escuelas primarias ha sido otro factor en el deterioro de la salud, y en la inactividad física de los jóvenes.<sup>8</sup>

Este es un panorama triste, una epidemia mundial de inactividad sumada a un aumento en las enfermedades crónicas; algo que está muy lejos de ser la “vida abundante” que Jesús nos ofreció.

### **Diseñado para moverse**

La vida sedentaria choca con el diseño del organismo humano. Todo en nuestro cuerpo indica que el Creador lo diseñó para que se *mueva*. Y cuando no ejercitamos el cuerpo de la manera debida, no nos sorprendamos si empieza a fallar.

El sabio rey Salomón nos dejó estas palabras para todas las edades: “Como el gorrión en su vagar, y como la golondrina en su vuelo, así la maldición nunca vendrá sin causa” (Proverbios 26:2), y el

apóstol Pablo reitera este sabio concepto al decir: “No os engaños; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará” (Gálatas 6:7). La ley de causa y efecto no puede eliminarse del mundo, y se aplica también a nuestra vida sedentaria. Si no nos levantamos del sillón ni activamos el cuerpo de la manera que fue diseñado para moverse, que no nos sorprenda comprobar el deterioro continuo de la salud humana, como lo vemos en las estadísticas en los diarios y noticias.

La mayor parte de estas enfermedades asociadas con la vida sedentaria, se pueden evitar, manejar e incluso revertir si decidimos adoptar el diseño de nuestro Creador, levantarnos y ser más activos!

El cuerpo mortal *no se diseñó* para durar eternamente (Hebreos 9:27), pero si lo empleamos tal como lo indica su diseño, podremos *maximizar* la calidad y cantidad de vida. Aun las personas mayores o con alguna invalidez que limite su movilidad, obtienen algún provecho haciendo ejercicio en la medida que puedan.

### **Beneficios de la actividad**

Las investigaciones modernas muestran que los beneficios de la actividad física son importantísimos para todas las edades. Los niños y adolescentes activos tienen mejor salud, huesos y músculos más fuertes, mejor sueño y ánimo; menos estrés, un sistema inmune más resistente y menor riesgo de enfermedades.<sup>9</sup> La actividad que fortalece los músculos y mejora la condición aeróbica del cuerpo también mejora en los jóvenes la capacidad de razonar, así como la memoria, rendimiento escolar y la seguridad.<sup>10</sup> Los niños activos corren menor riesgo de presentar conductas nocivas como fumar y abusar de drogas.<sup>11</sup> Los adultos activos tienen muy poco riesgo de padecer enfermedades. Tienen los músculos y huesos más fuertes y un mejor sistema inmune, sufren menos gripes y malestares, tienen la presión sanguínea normal, mejor controlado el peso y poco riesgo de enfermedades cardiovasculares y derrames cerebrales. Su ánimo es más positivo y sus heridas sanan más pronto.<sup>12</sup> Más aún, el ejercicio físico habitual parece reducir en un tercio la predisposición genética a la obesidad.<sup>13</sup> No hay duda de que las personas activas llevan una vida más abundante... ¡así como fue la intención de Jesucristo!

Los beneficios se extienden a personas mayores que comienzan a hacer ejercicio o que mantienen la actividad física en la medida que les sea posible. Pueden conservar la masa muscular y la densidad ósea, lo que contribuye al equilibrio y la movilidad, y pueden

reducir el temor a caídas y fracturas, con el resultado de que pueden caminar más rápidamente y subir escaleras con más facilidad.<sup>14</sup> La actividad física periódica también les ayuda a bajar de peso, manejar el estrés y mejorar el ánimo. Al mismo tiempo, reduce el riesgo o los efectos de la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y el cáncer.<sup>15</sup> Las personas mayores que se mantienen activas presentan menos depresión, y necesitan menos de atención médica. Su esperanza de vida sube, como también la calidad de vida en general, y con ella, el sentido de independencia.<sup>16</sup> Tal parece que la actividad física retarda el proceso normal de envejecimiento.<sup>17</sup> Aun quienes estén reducidos a cama o a silla de ruedas se sienten mejor si participan en un programa de ejercicio.

Uno de los aspectos más llamativos de la actividad física es su efecto positivo sobre el cerebro. Quienes conservan una vida activa demuestran más estabilidad mental, manejan mejor el estrés, exhiben mayores aptitudes mentales: creatividad, memoria, matemáticas, organización y razonamiento lógico; a la vez que padecen menos depresión.<sup>18</sup> Esto parece relacionarse con el efecto del ejercicio de hacer llevar más oxígeno al cerebro y transmitir más rápidamente los impulsos nerviosos, además de liberar endorfinas, que elevan el ánimo y alivian el dolor, lo que lleva al cerebro a descansar de modo natural.<sup>19</sup>

### **¿Cambiaremos de rumbo?**

En los últimos años del siglo 20 vimos la aparición de un gran esfuerzo por frenar la epidemia de inactividad. Más y más personas salieron a caminar, correr, nadar, montar en bicicleta e inscribirse en lecciones de ejercicios. Las empresas comenzaron a establecer programas de promoción de la salud entre sus empleados. Incluso, se propuso que los gobiernos obligaran a poner etiquetas de advertencia en las bebidas alcohólicas y en los empaques de tabaco: “El Ministerio de Salud ha determinado que la falta de actividad física es nociva para la salud”.<sup>20</sup> Los expertos en normas públicas abogan vigorosamente por cambios de actitud, hábitos y comportamientos establecidos para que las personas y la sociedad reciban los beneficios de la actividad física frecuente.

Si queremos vivir la vida abundante de la que habló Jesús, la mayoría de nosotros debe cambiar la manera de pensar, lo que creemos cómo estructuramos nuestra vida diaria, incluida la actividad física.

¡Cambiar los hábitos y las actitudes no es fácil! Los pensamientos y conductas establecidas se resisten al cambio. Pero el cambio se

facilita cuando vemos claramente los peligros de continuar con los hábitos actuales, comprendemos los beneficios que recibiremos al adoptar nuevas conductas y aprender cuáles acciones son necesarias para reemplazar los viejos hábitos. Esto nos muestra el camino claro que podemos seguir.

Los motivos básicos también son importantes si pretendemos lograr cambios duraderos. Muchos comprenden que su salud y aun su aspecto físico mejorarían con el ejercicio y una vida más activa, pero este conocimiento no es suficiente para motivarnos a *actuar*. O si de hecho comenzamos, no basta para mantenernos con la motivación necesaria para persistir. Para lograr un cambio duradero necesitamos una motivación más grande y profunda. Nuestra fe en Dios, y el deseo de complacerlo en la forma de cuidar nuestro cuerpo, son factores que ayudan a producir esa motivación. Cuando se suman motivos de fe a las razones físicas, hay más poder para producir cambios reales, ya que nos motivan nuestras convicciones básicas acerca de lo que glorifica a Dios y lo que no.

El apóstol Pablo les dijo a los corintios: “Vuestro 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). Aunque este pasaje se escribió en respuesta a un caso de inmoralidad sexual en la comunidad, encierra un principio muy amplio que debe llamar nuestra atención. El cristiano tiene la obligación de cuidar el cuerpo que Dios le ha dado de la mejor manera posible. ¡Este puede ser un poderoso elemento de motivación!

Pablo dijo además, que si bien el crecimiento espiritual es lo más importante, “el ejercicio del cuerpo sirve para algo” (1 Timoteo 4:8, *Dios habla hoy*). Efectivamente, la actividad o ejercicio físico beneficia al cuerpo solamente en *esta vida*. Pero desde otra perspectiva, la *autodisciplina* necesaria para practicarlo acaba por convertirse en parte de nuestro carácter, y el carácter permanece *eternamente*.

Hacer cambios en nuestra vida, incluso pequeños, a menudo puede ser intimidante, ¡pero debemos recordar que el cristianismo verdadero no se observa desde la barrera! Es un camino de vida que nos reta y que implica crecer y superarse, vencer las viejas actitudes, hábitos y reemplazar los comportamientos dañinos por otros buenos. Ahora bien, nada ocurrirá hasta que nos decidamos a *comenzar*.

La buena noticia respecto de la actividad física es que casi *cualquier* cantidad, si es frecuente, ¡es mejor que nada! Quizás usted desee comenzar con 30 minutos de actividad al día, pero le parece

demasiado. Puede entonces empezar con diez minutos tres veces al día. En vez de una pausa para tomar café, puede dar una corta caminata. Quizás encuentre que se siente persona renovada, y que la actividad que incorpore en su vida quema calorías a la vez que fortalece el corazón, los pulmones y los músculos. Es posible hacer ejercicios con un amigo o amiga, incluso con su mascota, o puede convertirlo en una ocasión para la familia. Que sus hijos y nietos vean su ejemplo. Invítelos a acompañarle, muéstreles el camino. La actividad frecuente le cambiará la vida: cómo se siente, cómo piensa y cómo se ve.

Como las circunstancias varían de una persona a otra, es importante tener prudencia (Proverbios 22:3), y consultar al médico antes de comenzar un programa de ejercicio. El médico le aconsejará diferentes ejercicios físicos según sus circunstancias particulares.

### **Otra forma de “andar como Él anduvo”**

El ejercicio físico no era desconocido para Jesús. Formado como carpintero (Marcos 6:3), pasó muchas horas aserrando, alisando maderos, perforando agujeros y formando juntas con martillo y cincel. Como constructor en una *tierra de poca madera*, Jesús probablemente también trabajaba la piedra.<sup>21</sup> Estas labores sin herramientas eléctricas exigían un gasto de energía *considerable*. ¿Ha sentido usted el apretón de manos de un carpintero o constructor? Jesús indudablemente era una persona vigorosa y robusta y con manos muy fuertes.

Jesús también solía atravesar a pie el terreno montañoso de Galilea. Para ir a Jerusalén tres veces al año como era su costumbre a fin de guardar las fiestas santas (Pascua, Pentecostés y las fiestas de otoño: Levítico 23; Lucas 2:41-42), recorriendo todo el camino a pie, caminaría unos 240 kilómetros en cada viaje de ida y vuelta. Solo para guardar los días santos, pudo haber caminado *más de 720 kilómetros* al año. Teniendo en cuenta que quizás anduvo kilómetro y medio al día o más durante el resto del año, no es difícil calcular que Jesús fácilmente caminaba *más de 1.600 kilómetros* cada año. ¡Eso sí que es actividad física!

Ninguno de nosotros vivió en la Judea del primer siglo después de Cristo, pero la idea de que nuestro Salvador era tan activo, quizá refuerce nuestra motivación para ejercitar en la mayor medida posible el cuerpo que Dios nos ha dado. En nuestras caminatas por un parque o un sendero, tal vez recordemos a Jesucristo y sus caminatas

con los discípulos por los montes de Judea. El apóstol Juan nos dice que debemos “andar como él anduvo” (1 Juan 2:6), afirmación que obviamente se refiere a su ejemplo de rectitud, pero que puede agregar un poco a nuestra energía en las caminatas diarias. ¡Ya que nos imaginamos “siguiendo sus pasos” de una manera muy diferente!



# Capítulo 4

---

## El contagio en la lucha contra las enfermedades infecciosas

*¿Cuenta la Biblia con importantes claves para superar el problema mundial de las enfermedades infecciosas? ¿Puede la religión desempeñar un papel en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades?*

**L**os dirigentes mundiales perspicaces, tanto en el gobierno como en la medicina, han empezado a comprender que la lucha contra las enfermedades no se ganará con más dinero, medicamentos y legislación. Los sistemas de salud en muchas naciones sufren deterioro bajo el peso del aumento en sus poblaciones, y con recursos económicos limitados. Los países luchan por responder a nuevos brotes, como la pandemia de la COVID-19, que llevan al colapso los sistemas de salud. El doctor Gro Harlem Brundtland, quien fue director general de la Organización Mundial de la Salud, reconoció hace años que la meta de “salud para todos... continúa evadiéndonos”, como una ilusión que desaparece tras el horizonte.<sup>1</sup>

Quizá sea hora de preguntarse: ¿Por qué en el siglo 21 seguimos luchando por ganar la batalla contra las enfermedades? ¿Habrá soluciones eficaces que se han desatendido? ¿Estarán pasando inadvertidos poderosos recursos, provistos por Dios, que permitirían hacer avances enormes contra el azote de las enfermedades infecciosas que afligen y matan a millones de personas en todo el mundo?

### **Una maldición mundial**

A principios del siglo 20, las enfermedades infecciosas eran la principal causa de padecimiento y muerte en América y Europa. Las mejoras en el saneamiento, junto con otros avances médicos, redujeron notoriamente las plagas en estos continentes. El saneamiento mejorado, junto con otros desarrollos médicos, redujo significativamente estas plagas en esos continentes.

Pero fuera del mundo desarrollado, aún vemos un cuadro impresionante y triste de enfermedades infecciosas reforzadas por la pobreza, y que cobran un número increíble de vidas. En las naciones menos desarrolladas mueren más de diez millones de personas cada año por enfermedades prevenibles y curables como la malaria, diarrea, tuberculosis y afecciones respiratorias; correspondiendo a los niños el porcentaje desproporcionado de víctimas.<sup>2</sup> El número de personas que *padecen y conviven* con estas enfermedades es increíble.

Cada año la malaria cobra más de 400.000 vidas, incluidos 300.000 niños menores de cinco años, la mayoría de ellos en África Subsahariana.<sup>3</sup> Se estima que 3.200 millones de personas, aproximadamente el 40 por ciento de la población mundial, están expuestas a contraer malaria en algún momento de su vida, y con el riesgo de muerte.<sup>4</sup> En los países en vías de desarrollo, enfermedades diarreicas tan prevenibles y tratables al igual que la malaria, son otra causa importante de muerte y discapacidad en los niños.<sup>5</sup> La tuberculosis es “una de las 10 causas principales de muerte en el mundo”, con más de 10 millones de personas afectadas, y casi dos millones de muertes por año.<sup>6</sup> La tuberculosis es otra causa de muerte entre quienes tienen el sistema de inmunidad comprometido por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH) y “aproximadamente un tercio de la población mundial tiene tuberculosis latente”, es decir, son personas que están infectadas por la bacteria pero asintomáticas.<sup>7</sup>

En regiones tropicales y subtropicales del mundo hay aproximadamente 2.500 millones de personas expuestas a contraer dengue, enfermedad transmitida por mosquitos. Cada año se dan más de 50 millones de casos, y los brotes se están extendiendo más allá del trópico.<sup>8</sup> El VIH junto con los casos de sida, está convirtiéndose rápidamente en la mayor amenaza para la salud, el desarrollo económico y la estabilidad nacional en muchos países de África y Asia. Desde su aparición, ha cobrado más de 35 millones de vidas. En la actualidad hay casi 37 millones de personas VIH positivas, y cada año se reportan dos millones de casos nuevos.<sup>9</sup> La esquistosomiasis, anteriormente conocida como bilharziasis, afecta a unos 207 millones de personas,<sup>10</sup> mientras que las infecciones por gusanos intestinales afectan a casi 2.000 millones de personas.<sup>11</sup> Hay más de 190 millones de personas pobres en zonas rurales con riesgo de contraer tracoma bacteriano, la principal causa de pérdida visual y ceguera.<sup>12</sup> Más de 120 millones de personas están expuestas a contraer oncocercosis (ceguera de los ríos) y cada año se infectan 18 millones.<sup>13</sup> Aún hoy, la lepra discapacita entre uno y dos millones de personas, con 200.000 infecciones nuevas cada año.<sup>14</sup>

Lo anterior representa cifras realmente astronómicas de los seres humanos que padecen la maldición de las enfermedades infecciosas. Para empeorar las cosas, a esta pesada carga de enfermedades en los países en vías de desarrollo, se ha sumado en los años recientes otro hecho grave. A medida que la ciudadanía de esas naciones adopta el comportamiento y las prácticas alimenticias de las naciones más desarrolladas, también aumentan las enfermedades cardíacas, el cáncer y otras patologías igualmente extendidas en gran parte del mundo desarrollado.<sup>15</sup>

Trágicamente, la carga más pesada de las enfermedades infecciosas y crónicas recae sobre “los mil millones más pobres”, quienes “viven sin ningún dinero”, atrapados en un ciclo de pobreza interminable.<sup>16</sup> Muchos países en las regiones más pobres y menos desarrolladas llevan también la carga de deudas apabullantes, infraestructuras decrepitas y corrupción rampante; y sencillamente no tienen capacidad para manejar problemas tan horribles. El resultado es que sus pueblos continúan sufriendo desproporcionadamente bajo el azote mundial de las enfermedades. Un médico colonial inglés escribió que “la gran mayoría de África... ha llevado una carga de enfermedades más pesada que cualquier otra región del mundo... los habitantes del África tropical sufren de una mayor variedad de parásitos humanos que cualquier otro pueblo”.<sup>17</sup> En ciertas regiones del África tropical, entre el 60 y el 90 por ciento de la población se encuentra infectada con múltiples parásitos.

Para reducir y eliminar esta terrible carga de enfermedades, es preciso entender y corregir las verdaderas causas.

### **Romper el círculo vicioso**

Para muchos profesionales de la salud, la única solución al problema de las enfermedades infecciosas es invertir más dinero en el desarrollo de medicamentos, y el establecimiento de clínicas para tratamiento. Lo que a menudo se busca es matar al patógeno invasor o aliviar el sufrimiento tratando los síntomas, pero rara vez se dirigen los esfuerzos hacia las *causas básicas*. La mayor parte de las enfermedades infecciosas que atacan a los países en vías de desarrollo están asociadas con la pobreza: poblaciones hacinadas sin condiciones de higiene adecuadas, escasez de agua limpia, basura y excreciones humanas sin el tratamiento adecuado; y falta de protección contra los insectos portadores como redes o mallas de ventana, mosquiteros, repelentes e insecticidas. Quienes viven en estado de pobreza extrema sencillamente no tienen acceso a los recursos de la salud, y los gobiernos carentes de fondos no pueden suministrarlos. El problema puede



verse agravado cuando los gobernantes corruptos se embolsillan el dinero de la asistencia internacional para su propio enriquecimiento.

La ignorancia es otro factor crucial. Los residentes en regiones rurales pobres en todo el mundo no siempre comprenden cómo se transmiten las enfermedades infecciosas, ni lo fácil que puede ser evitarlas. En vez de reconocer las verdaderas causas como las bacterias, virus, protozoarios, moscas y mosquitos; pueden culpar a los *espíritus malignos*. Incontables millones ignoran, o no desean reconocer, que la promiscuidad sexual y la inyección de drogas son medios de transmisión del sida. Muchos nadan, se bañan, lavan la ropa y beben en ríos, lagos y pozos contaminados con residuos humanos y de animales... ¡que quizá sean las únicas fuentes de agua a su alcance! Comer animales y otros organismos sin saber que son transmisores de enfermedades son factores de propagación, como lo es ir y venir de zonas donde abundan ciertas enfermedades, y estar en contacto estrecho con personas enfermas y sus efectos personales.

La motivación es un factor vital en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Muchos *saben* que deben lavarse bien las manos después de evacuar orina o heces y antes de preparar alimentos, pero no *actúan* en consecuencia. Alterar la conducta individual es un gran reto en la batalla contra la enfermedad. Es preciso corregir estos aspectos básicos si se pretende levantar la carga de enfermedades y ganar la batalla contra estos males.

### **Una nueva perspectiva**

¿Cómo se pueden eliminar las enfermedades y las consecuencias de la pobreza sin recursos económicos? ¿Cómo se vence la ignorancia?

¿Cómo motivar a la gente a pensar y actuar de otra manera? Los médicos, planificadores sanitarios, ministros de gobierno y economistas generalmente no son expertos en estos campos. Sin embargo, hay que encontrar soluciones para que se pueda eliminar la carga de las enfermedades.

Lograr este cometido sin limitarse a dedicar más dinero a los problemas es algo que exigirá un cambio en la forma de ver el asunto. Es evidente que la educación es fundamental en la eliminación de la ignorancia. Pero, ¿cómo ayudar a las multitudes sin construir más escuelas, contratar maestros y contratar funcionarios? Las convicciones personales constituyen una fuente básica en los cambios de conducta. Podríamos preguntarnos: *¿Hay alguien ya preparado para cumplir una empresa así?*

Creámoslo o no, los dirigentes religiosos están en posición ideal para eliminar la ignorancia y fomentar comportamientos tendientes a superar las enfermedades. En muchos países los dirigentes religiosos tienen contacto con gran número de personas y de todas las edades. Promueven valores que influyen en el comportamiento personal. Muchos reciben su paga de alguna organización particular, y buen número de ellos han dado generosamente de su esfuerzo y de sus propios recursos para brindar ayuda, como para suministrar mosquiteros y financiar pozos de agua.

El gran problema es que los líderes religiosos, en su gran mayoría, no reconocen todo el potencial que encierra su cargo, y no están bien preparados para asumir plenamente su función de enseñar los principios bíblicos sobre la prevención de enfermedades y la promoción de la salud. Al igual que muchos en el gobierno y la medicina, el clero suele pensar que el papel principal de la religión es confortar a los enfermos y dar consuelo a los enlutados. Estas son labores positivas, pero pasan por alto otra *función dispuesta por Dios para los ministros religiosos*, función que se expone claramente en la Biblia.

### **Principios de enseñanza en la Biblia**

En un capítulo anterior, citamos el impacto positivo sobre la salud humana si obedeciéramos los mandatos divinos sobre los animales limpios e inmundos. ¡La decisión de no consumir animales que no se diseñaron para el consumo humano, en sí ayudaría mucho a reducir el daño producido por las enfermedades infecciosas! Sin embargo, las instrucciones bíblicas no se limitan a esto.

La Biblia también nos dice que evitemos el contacto con animales que hayan muerto y con todo aquello que los haya tocado (Levítico 11:32-40). Había que destruir las vasijas de barro poroso que podían estar

contaminadas, a fin de evitar la propagación de enfermedades. Estos reglamentos concuerdan con las buenas técnicas microbiológicas y son procedimientos importantes en la lucha contra las enfermedades infecciosas. Correspondía a los sacerdotes enseñar y explicar estos principios. Los sacerdotes señalarían como impuras a las personas que tenían enfermedades contagiosas caracterizadas por erupciones en la piel, como la lepra, sarampión, viruela y fiebre escarlatina. Estas personas se aislaban de las demás para evitar que se propagara la enfermedad (ver Levítico 13). Estas guías bíblicas forman la base de los *procedimientos de cuarentena* que son médicamente acertados, y se han aplicado desde hace siglos. El *distanciamiento social* y la cuarentena aplicados oportunamente fueron recursos eficaces en la pandemia del coronavirus del 2019, porque el principio bíblico de apartarse ante las enfermedades *funciona*.

Otra guía bíblica es evitar el contacto con los efectos personales de los enfermos, ya que estos representan un medio de transmisión de gérmenes (Levítico 13:47-59). Los objetos contaminados se lavaban o quemaban, lo cual destruye los microorganismos. Las instrucciones bíblicas se extendían a la vivienda: toda casa que tuviera manchas de moho u hongo debía ponerse en cuarentena, mientras se raspaban las partes afectadas, se reemplazaban los materiales y se cubrían con barro nuevo. Si era imposible limpiar la casa, entonces se procedía a demolerla (Levítico 14:33-48).

Estas instrucciones contribuirían mucho a sanear la vida de 25 millones de personas en Latinoamérica que están expuestas a contraer la enfermedad de Chagas, que es causada por la picadura de un insecto hematófago que vive en las hendidias y agujeros de viviendas descuidadas.<sup>18</sup> Un deber del sacerdote levítico era promover la salud y ayudar a evitar las enfermedades actuando como *inspector de construcciones* y como *instructor en salud pública*.

La Biblia reconoce que los fluidos corporales pueden transmitir enfermedades (Levítico 15). Las enfermedades infecciosas se pueden transmitir por contacto con materia de deshechos humanos, secreciones nasales, lágrimas, saliva o toallas sucias. El tracoma, que es la principal causa de ceguera prevenible, se debe a una infección bacteriana y se transmite por contacto con toallas de mano sucias y por moscas que buscan el ojo humano, y que ponen sus huevos en los residuos humanos y de animales.<sup>19</sup> Las personas expuestas a fluidos de enfermos debían lavarse las manos y la ropa en agua, bañarse y mantenerse aisladas de las demás hasta la noche, como medida preventiva para no propagar la enfermedad (Levítico 15:11). No se trataba

de simples leyes ceremoniales. El objetivo de estas leyes sanitarias era promover la salud y evitar las enfermedades.

Una de las exhortaciones bíblicas más prácticas e importantes mandaba enterrar las excreciones humanas lejos de las habitaciones (Deuteronomio 23:12-14). Esto asegura que los materiales de residuo no hagan contacto con personas, moscas y demás organismos transmisores de enfermedades, y conserva la pureza de las fuentes de agua. Llevar los pies calzados y abstenerse de emplear residuos humanos como abono también son medidas preventivas eficaces. Muchas enfermedades, como la diarrea, disentería, uncinaria, gusanos, cólera, hepatitis, tracoma y fiebre tifoidea; se deben al contacto con residuos humanos.

*El manejo sanitario de los desechos humanos y el acceso al agua limpia son dos formas principales de evitar enfermedades.*<sup>20</sup> Dios les dijo a los dirigentes religiosos de Israel que promovieran estas instrucciones a fin de proteger la salud del pueblo. Trágicamente, los líderes religiosos actuales no han entendido la importancia de su oportunidad para transmitir instrucciones bíblicas capaces de prevenir en gran parte las enfermedades y su propagación.

### **Confusión acerca de la circuncisión**

En la antigüedad, Dios instruyó a Abraham y a sus descendientes, los israelitas, circuncidar a sus hijos varones al octavo día de su nacimiento (Génesis 17:12-14; Levítico 12:3). Es interesante notar que estas instrucciones coinciden con estudios científicos según los cuales el mecanismo de coagulación del recién nacido quizá no esté plenamente desarrollado hasta el octavo día, por lo cual sería imprudente realizar una intervención quirúrgica antes, dada la posibilidad de una hemorragia.<sup>21</sup> Hay gente bien intencionada que considera una barbarie la circuncisión de los varones, pero la ciencia médica demuestra que los beneficios son mayores que los riesgos. En niños circuncidados se reduce el riesgo de infecciones urinarias, en adultos son menos frecuentes el cáncer de próstata y del pene; y las mujeres casadas con hombres circuncidados presentan menor incidencia de cáncer cervical.<sup>22</sup> Según estudios, los varones circuncidados son menos propensos a contraer o transmitir el sida y otras enfermedades venéreas, porque la eliminación del prepucio suprime un medio donde puede residir un patógeno.<sup>23</sup> Si bien en Hechos 15 se indica claramente que la circuncisión ha dejado de ser un requisito *espiritual*, la evidencia médica respalda, también claramente, la idea

de que la circuncisión, tal como se describe en la Biblia, puede contribuir a evitar enfermedades y promover la salud.

La costumbre de la *circuncisión* femenina es *un asunto totalmente distinto*. Esta práctica espantosa *no* es bíblica y no debe confundirse con la circuncisión bíblica de los varones, donde se quita solamente el prepucio. La circuncisión femenina o ablación no es para nada un acto de circuncisión, sino un horrendo acto de mutilación, en el cual se quita no solamente la piel excedente, sino una parte de los genitales. La circuncisión de mujeres es un acto de carnicería barbárica y no tiene nada que ver con la circuncisión prescrita en la Biblia.

### **Enseñanza bíblica sobre tatuajes y perforaciones**

Diversas culturas paganas en la historia han *decorado* el cuerpo humano con tatuajes, cortes, cicatrices e inserción de adornos que expanden los labios y las orejas. Hoy en día estas prácticas que deforman y alteran el cuerpo se han convertido en moda en casi todas las naciones. Aunque muchos identifican estas prácticas como “arte corporal”, rara vez se mencionan ni se consideran los peligros y consecuencias para la salud por hacerse tatuajes y perforaciones exóticas.

Dios diseñó la piel humana como barrera contra los organismos que causan enfermedades. Cuando perforamos esa barrera, creamos oportunidades para que se introduzcan bacterias y virus en los tejidos debajo de la piel. Varios informes advierten que los tatuajes y perforaciones aumentan el riesgo de infecciones bacterianas en la piel, así como de granulomas y enfermedades que se transmiten por la sangre, como tétano, forúnculo, hepatitis y sida; También reacciones alérgicas a las sustancias e instrumentos empleados.<sup>24</sup> Muchos han desaconsejado en especial hacerse tatuajes o perforaciones durante el embarazo, dado el riesgo de infección y la migración hasta el feto de elementos tóxicos en los pigmentos del tatuaje.<sup>25</sup> Hacerse un tatuaje o una perforación es relativamente barato, pero eliminarlos puede resultar costoso y doloroso, o quizás imposible.

Dios inspiró a Moisés para que instruyera con estas palabras al pueblo de Israel, nación que debía ser luz y ejemplo para el mundo: “No haréis rasguños en vuestro cuerpo por un muerto, ni imprimiréis en vosotros señal alguna. Yo el Eterno. (Levítico 19:28). Los tatuajes y cortes en la piel son malsanos y exponen a enfermedades infecciosas por cuanto rompen la barrera protectora que es la piel. Dios hizo el cuerpo humano “a su imagen” (Génesis 1:27), y condenó estas costumbres religiosas paganas que lo deforman.

Los profesionales de la salud advierten a los pacientes evitar los tatuajes y las perforaciones exóticas del cuerpo: ¡porque pueden ser nocivos para la salud!

### **Las leyes morales evitan las enfermedades infecciosas**

La Biblia define el matrimonio como la unión de un hombre y una mujer para toda la vida (Mateo 19:4-6), y se expresa firmemente en contra de la actividad sexual fuera de la unión matrimonial, como el adulterio, la fornicación y el homosexualismo (Levítico 18). Haciendo un claro contraste con el concepto actual de que la actividad sexual irrestricta es liberadora, la Biblia declara sin ambages que “el que comete adulterio es falta de entendimiento” (Proverbios 6:32), y que la promiscuidad sexual es un pecado contra el propio cuerpo (1 Corintios 6:9, 16-18; Romanos 1:22-27). Las normas gubernamentales contra esas conductas en el pasado se dictaron con miras a la moral, pero su efecto fue ayudar a frenar la propagación de *enfermedades venéreas*, entre ellas el sida, que se ha llamado “la peste del siglo 21”.<sup>26</sup> Los esfuerzos por borrar toda consideración moral en las normas oficiales, y por normalizar la promiscuidad están contribuyendo a propagar enfermedades epidémicas. El viejo consejo de que “más vale prevenir que curar” ha caído en el olvido, pero sigue siendo un buen consejo. Además, es mucho menos costoso en términos económicos y de vidas. La actividad sexual exclusiva entre esposo y esposa dentro de un matrimonio monógamo fiel, es con mucho la manera más eficaz de evitar la propagación de enfermedades venéreas. Este es el mensaje que los dirigentes religiosos debían comunicar según lo dispuso Dios, pero muchos lo han dejado caer en el olvido.

Los estudios médicos revelan los motivos que respaldan las firmes advertencias bíblicas contra el estilo de vida promiscuo. Según muchos informes, “el sida afecta a los hombres homosexuales y bisexuales más gravemente que a cualquier otro grupo” y “también tienen un mayor riesgo de contraer otras enfermedades venéreas como sífilis, gonorrea y clamidia”.<sup>27</sup> Cuando el VIH se introduce en el cuerpo, debilita el sistema inmune hasta destruirlo, lo que genera sida y expone al individuo a otros trastornos e infecciones oportunistas: neumonía, tuberculosis, linfomas, sarcoma de Kaposi (cáncer de las paredes de los vasos sanguíneos), herpes zóster, encefalitis y demencia. También hay estudios que demuestran que cuantas más parejas sexuales se tengan, mayor es la posibilidad de infectarse con el VIH, con gran aumento del riesgo de contraer otras enfermedades infecciosas y morir prematuramente.<sup>28</sup> Como el sida no tiene cura, las autoridades médicas reconocen la

importancia de eliminar los comportamientos de riesgo y peligrosos: no tener varias parejas sexuales, no compartir agujas ni jeringas como las empleadas para inyectarse drogas, no tener relaciones sexuales con prostitutas, y estar conscientes de que las agujas de tatuaje pueden no estar estériles.<sup>29</sup> Estos consejos médicos dan testimonio de la sabiduría de las antiguas instrucciones bíblicas donde se prohíben las conductas de alto riesgo y con consecuencias graves, como fornicación, adulterio, homosexualismo y otras actividades peligrosas.

La clara intención de muchos principios bíblicos es *prevenir los problemas antes de que ocurran*. Proverbios 22:3 dice: “El avisado ve el mal y se esconde; mas los simples pasan y reciben el daño”. Desde la perspectiva de la salud pública, la mayor parte de las enfermedades se pueden evitar si nos adelantamos con medidas sabias de precaución, con el consiguiente ahorro de vidas y dinero.

### **Futura restauración**

Las Escrituras explican que Satanás ha engañado al mundo entero (Apocalipsis 12:9), y que muchos líderes están ciegos ante las soluciones correctas (Isaías 56:10; Mateo 15:14). En la actualidad los teólogos y pastores desconocen, en su mayoría, la función que podrían desempeñar en la prevención de enfermedades y la promoción de la salud, deberían enseñar a distinguir entre lo limpio y lo inmundo, tanto en los alimentos como en el comportamiento humano (Ezequiel 22:26).

Se acerca, sin embargo, el momento en el cual todo el mundo aprenderá a vivir conforme a las leyes de Dios, y se cosecharán los beneficios. La Biblia revela que “toda la creación gime” (Romanos 8:18-23) por ahora, pero que muy pronto habrá una “restauración de todas las cosas” (Hechos 3:19-21). Jesucristo volverá a la Tierra a establecer el Reino de Dios y desde Jerusalén se proclamará la ley divina a todo el mundo (Isaías 2:2-4; 9:6-7). En el Reino venidero, Iglesia y Estado se unirán (Apocalipsis 5:10). Jesucristo y sus santos enseñarán al pueblo a obedecer las leyes y estatutos de Dios (Isaías 30:20-21), y la humanidad verá en su propia vida los resultados extraordinarios de las conductas transformadas. La batalla contra la enfermedad se ganará, y las enfermedades comenzarán a desaparecer (Isaías 35:5-6; Jeremías 30:17). Todo esto suena increíble, pero es parte del verdadero evangelio, ilas buenas noticias sobre el futuro y lo que en este nos espera!

# Capítulo 5

---

## El componente espiritual en la salud mental

*La Biblia protege la salud mental desde una singular perspectiva que se ha pasado por alto en los textos médicos. ¡La aplicación de esa perspectiva podría mejorar la vida de millones!*

**L**os profesionales de la salud reconocen que estar saludable es mucho más que no estar enfermo. Muchos comprenden que un buen régimen alimenticio, el ejercicio frecuente y el acceso a la atención médica; no bastan para garantizar que una persona se sienta maravillosamente bien, y que afronte con firmeza las dificultades de la vida. De allí que la Organización Mundial de la Salud defina la salud como “un estado de completo bienestar físico, mental y social; y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades”.<sup>1</sup> Esta definición de la OMS reconoce que lo que ocurre en el cerebro puede tener grandes repercusiones sobre la salud física.

Textos sobre educación médica afirman que hay factores sociales y psicológicos que contribuyen a la salud, por ejemplo, el poder funcionar independientemente, expresar las emociones de forma aceptable, interactuar adecuadamente con los demás, sentirse conectado y manejar el estrés. También contribuye a la salud psicológica los factores del medio, como criarse en una familia que brinda seguridad, amor y apoyo; así como oportunidades para crecer y afrontar retos. Se ha encontrado que aun el contacto con la naturaleza marca una diferencia.<sup>2</sup>

Uno de los hallazgos más interesantes y sorprendentes de los últimos decenios es que la salud incluye *dimensiones espirituales* importantes. El concepto de “salud espiritual” reconoce que las creencias y valores pueden influir en el comportamiento y la salud de forma muy profunda,<sup>3</sup> y centenares de estudios demuestran que ciertas convicciones y prácticas religiosas son provechosas para la salud física.<sup>4</sup> Aún más sorprendente es que descubrimientos científicos modernos es-

tán confirmando la validez de ciertas instrucciones bíblicas que protegen la salud, y demuestran las consecuencias negativas que ocurren cuando se desatienden esos principios espirituales.

El hecho de que hallazgos recientes como los que acabamos de citar causen tanta sorpresa, se explica en gran parte por la actitud anti-religiosa que predomina, y que ha predominado en los últimos siglos, en los campos de la sociología, la psicología, la psiquiatría y la medicina. A mediados del siglo 19, varios filósofos comenzaron a sugerir que a medida que la sociedad se moderniza y se hace más científica, la religión tiende a perder legitimidad y volverse obsoleta.<sup>5</sup> Sigmund Freud tildó la religión de pueril superstición nacida del anhelo de “cumplir deseos”, y así es la tesis central de su obra: *El futuro de una ilusión*. Desde entonces, muchos clínicos han concordado con él.

Como consecuencia, pocos han considerado la responsabilidad de la religión en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. Sin embargo, esa mentalidad parcializada se está haciendo anticuada, en tanto que estudios científicos continúan arrojando luz sobre la razón de los grandes problemas médicos y sociales que hoy experimentamos.

### **Cada vez más enfermedades mentales**

Millones de personas en el mundo moderno luchan a diario con enfermedades mentales, y la cifra va en aumento. La Organización Mundial de la Salud cita las enfermedades mentales como la tercera causa de incapacidades en el mundo, luego de las enfermedades cardiovasculares y las enfermedades infecciosas comunes.<sup>6</sup> La depresión clínica ocupa el octavo lugar en los países de bajos ingresos, pero el primer lugar en los de ingresos medianos y altos; y que junto con la ansiedad se demuestra que la modernización y la prosperidad no protegen contra estos trastornos. En los Estados Unidos las enfermedades mentales afectan a más de 40 millones de adultos cada año. Es la tercera causa de hospitalización de jóvenes y adultos, entre los 18 y 44 años de edad, y el suicidio ocupa el segundo lugar entre las causas de muerte de jóvenes entre los 10 y los 34 años; y el décimo lugar entre la población general.<sup>7</sup>

Hay informes recientes según los cuales la depresión y la ansiedad generan problemas serios en los campus universitarios, donde la depresión se ha duplicado en las últimas décadas y el número de suicidios se ha triplicado.<sup>8</sup>

¿Por qué son tan frecuentes las enfermedades mentales, y por qué aumentan en los países ricos y desarrollados donde hay acceso a recursos médicos que se cuentan entre los mejores del mundo?

¿Habr<sup>á</sup> *algo que est<sup>á</sup> faltando* en nuestra forma de atender este persistente mal?

En tiempos antiguos, Moisés les dijo a los israelitas que si obedecían las leyes de Dios serían bendecidos, pero que una consecuencia de rechazarlas sería que “el Eterno te herirá con locura” (Deuteronomio 28:28). ¿Cuáles son las instrucciones bíblicas que hemos desatendido, y que pueden estar afectando la salud mental de millones de personas? ¿Proporcionan alguna pista los resultados de la investigación moderna?

### **El valor del contacto con la creación**

En los últimos siglos ha imperado la tendencia de trasladarse del campo a la gran ciudad. En 1790, solo el 5 por ciento de los habitantes de Estados Unidos vivía en ciudades, y la cifra actual es alrededor del 80 por ciento.<sup>9</sup> De continuar la tendencia actual, para el año 2050 aproximadamente el 68 por ciento de la población mundial vivirá en ciudades.<sup>10</sup> No hay precedentes en la historia para una urbanización mundial de estas proporciones.

Si bien la vida en las ciudades grandes ofrece ciertas ventajas, también se asocia con situaciones que pueden incidir negativamente en la salud, especialmente mental, si no se tiene cuidado.

Además del hacinamiento, congestión, ruido, contaminación y estrés de la vida urbana; estudios revelan que “los habitantes de la ciudad presentan 20 por ciento mayor riesgo de sufrir ansiedad, y 40 por ciento de sufrir trastornos del ánimo, en comparación con los habitantes del campo. Los nacidos y criados en la ciudad están dos veces más propensos a desarrollar esquizofrenia”<sup>11</sup> No es casualidad que veamos un aumento dramático en los problemas graves de salud mental, que coincide con el movimiento de millones de personas de las zonas rurales a las urbanas. Hay investigaciones actualizadas que empiezan a asociar el deterioro mental con la pérdida de contacto con la naturaleza. La doctora Mardie Townsend, profesora honoraria de la escuela de salud y desarrollo social en la universidad de Deakin, Australia, observó: “Cada vez hay más evidencia de que el contacto con la naturaleza tiene importantes repercusiones positivas sobre la salud mental”, y “la desconexión con el ambiente natural est<sup>á</sup> acentuando el avance de la enfermedad mental”.<sup>12</sup> Sus observaciones est<sup>án</sup> respaldadas por centenares de estudios que documentan las consecuencias de lo que se denomina “privación de la naturaleza” o “trastorno por déficit de naturaleza”, estado fomentado no solamente por los medios urbanos, sino por las horas frente al monitor de aparatos electróni-

cos: teléfonos celulares, tabletas y computadoras.<sup>13</sup>

Un estudio anterior que relacionó la naturaleza con la salud, comparó las respuestas posquirúrgicas de los pacientes del hospital que podían ver los árboles por las ventanas, con los pacientes que solo veían una pared. Los pacientes que tenían vista a la naturaleza gozaron de una mejor recuperación.<sup>14</sup> Otros estudios más recientes mostraron que además de ver la naturaleza, con solo ver imágenes de montañas, árboles, cascadas o pastizales; e incluso escuchar sonidos de la naturaleza como oleaje, lluvia, el canto de las aves y otros animales; resultan en efectos positivos sobre la mente y el cuerpo.<sup>15</sup>

Se ha demostrado que una caminata por los bosques o una visita a zonas naturales reduce la presión arterial, el ritmo cardíaco y los niveles de colesterol, alivian la depresión y levantan el ánimo, reducen el riesgo de enfermedades mentales y prolongan la longevidad.<sup>16</sup> Una caminata por una calle urbana congestionada no produce los mismos efectos. Investigadores han informado: “Sorprende la variedad de resultados médicos relacionados con la naturaleza”. Entre sus beneficios se cuenta la reducción de estados de depresión y ansiedad, diabetes, enfermedades infecciosas, cáncer, enfermedades cardiovasculares, trastornos de la atención y mucho más.<sup>17</sup>

Los beneficios para la salud que surgen del contacto con la naturaleza se deben a muchos factores. Las plantas despiden fitoncidas, compuestos orgánicos antimicrobianos que bajan la presión sanguínea y estimulan el sistema inmunológico. El aire en el bosque y cerca de corrientes de agua contiene iones de carga negativa que reducen la depresión y estimulan el sistema inmunológico. Los paisajes y sonidos de la naturaleza presionan el sistema nervioso simpático o mecanismo de lucha o huida; y estimulan el sistema nervioso parasimpático o mecanismo de reposo y digestión; lo cual ayuda a restablecer la atención y ayuda a la recuperación.

El contacto con la naturaleza eleva la dehidroepiandrosterona (DHEA), una hormona con propiedades antidiabéticas, antidepresivas, evita la obesidad y es protectora del corazón; proteína que ayuda a controlar el azúcar en la sangre, estimula el sistema inmunológico para que produzca células asesinas naturales, un linfocito que ataca los tumores cancerosos y los virus. También reduce los niveles de proteínas que se han relacionado con diabetes, depresión y enfermedades cardiovasculares.<sup>18</sup>

Otros estudios también han revelado que los niños reciben muchos beneficios cuando pasan tiempo al aire libre en contacto con la

naturaleza, como es el mejoramiento de la memoria y la capacidad para aprender y tomar decisiones, mayor flexibilidad para adaptarse y recuperarse, mejor sentido del valor propio, menos depresiones y ansiedad; y mejora en los trastornos neuroconductuales.<sup>19</sup> Un estudio amplio informó que las personas que viven en vecindarios “verdes” presentaban 20 por ciento menos enfermedades que los habitantes de medios “menos verdes”.<sup>20</sup>

Las conclusiones de quienes estudian la relación entre naturaleza y salud señalan todas en la misma dirección. El contacto con la naturaleza es provechoso para el ser humano, el alejamiento que ha acompañado la migración a las ciudades, ha elevado los índices de enfermedades mentales; situación que es preciso cambiar *como asunto de urgencia*.<sup>21</sup> Cada vez hay más conocimiento de que “los seres humanos dependen de la naturaleza, no solo para satisfacer sus necesidades naturales como son el agua, los alimentos y la vivienda; sino también para sus necesidades emocionales, psicológicas y espirituales”.<sup>22</sup> Pasar tiempo en un ambiente natural o simplemente observar la naturaleza, se consideran como “determinantes importantes de la salud... [que pueden] constituir una poderosa intervención pública de bajo costo”,<sup>23</sup> para evitar las enfermedades mentales y promover una salud más vibrante para millones de personas.<sup>24</sup>

¿Qué tienen que ver estos descubrimientos sobre la naturaleza y la salud mental con el texto bíblico? Varias investigaciones indican que muchos pasajes en la Biblia, lejos de ser simples cuentos de niños, ofrecen perspectivas que generan un verdadero impacto sobre la salud. En Génesis 2:7-19 se revela que Dios no colocó a Adán y Eva en un rascacielos con aire acondicionado dentro de un medio urbano, sino en un medio natural, un huerto con árboles, vegetación, animales y corrientes de agua. En el Salmo 23, David asocia el tiempo pasado en pastizales y al lado de aguas reposadas con la tranquilidad y el bienestar.

### **La función de la religión**

Ha sido confirmado en investigaciones que la convicción religiosa, lejos de ser una causa o forma de enfermedad mental, como lo aseguran algunos críticos, ayuda a proteger contra los trastornos mentales y promueve la salud mental. Como ya hemos visto, el desplazamiento de la población del campo a las ciudades ha coincidido con un aumento en los trastornos mentales, y al mismo tiempo se ha visto un decaimiento en la dedicación religiosa, especialmente en las últimas décadas.<sup>25</sup> Simultáneamente, la gente se ha hecho menos sociable y

más *egocéntrica o individualista*, fenómeno también “acompañado por un aumento en los trastornos mentales comunes”.<sup>26</sup>

La religión parece contrarrestar estas tendencias negativas al ofrecer esperanza, apoyo social y el sentido de pertenencia; sentimientos todos que son “buenos para la salud psicológica y física”.<sup>27</sup> El alejamiento de la religión organizada, que hace énfasis en el vínculo social en las congregaciones, ha producido un “fenómeno de soledad”, que los especialistas describen como una “epidemia mundial” que puede contribuir a “tantos casos de muerte como de obesidad”.<sup>28</sup> En los Estados Unidos más del 25 por ciento de la población vive sola y aislada, lo que duplica el riesgo de muerte prematura. En cambio, las instrucciones bíblicas de reunirse con otros creyentes, como en Hebreos 10:24-25, donde dice que no dejemos de “congregarnos”, y los estatutos en Levítico 23 de reunirse periódicamente en “convocación santa” cada sábado semanal, y en las fiestas santas anuales, no solo refuerzan la *salud espiritual* de las personas, sino que pueden favorecer la *salud mental* y ayudar a alejar las enfermedades mentales.

Una grave depresión mental se caracteriza por la tendencia a retirarse del contacto social para estar a solas, y de albergar pensamientos de suicidio. Muchos estudios documentan el importante deber de la religión sobre el manejo de la depresión. Las investigaciones muestran que la terapia sobre la conducta con apoyo espiritual puede ayudar a aliviar la angustia y desesperanza. Encontraron también que la recuperación de pacientes deprimidos, pero con una firme fe religiosa, fue un 70 por ciento más rápida que la de pacientes con menos fe, y que los pacientes deprimidos con afiliaciones religiosas hicieron menos intentos de suicidio.<sup>29</sup> La relación entre el aumento de suicidios y la reducción de la fe fue observada hace más de un siglo. Por otra parte, estudios más recientes encuentran significativo que la tasa de suicidios sea mayor en los países europeos menos religiosos que en los Estados Unidos, que es más religioso.<sup>30</sup> También hay estudios según los cuales los adultos muy religiosos, que oran a diario y asisten a servicios religiosos con regularidad, son más felices, más dedicados a la familia, y más dispuestos a ayudar a los demás.

Los valores cristianos de gratitud, perdón e interés generoso por los demás, se han reconocido desde hace mucho tiempo como factores que contribuyen a mejorar las relaciones sociales.<sup>31</sup> Investigaciones actuales confirman que mostrar una actitud de gratitud puede brindarle a una persona múltiples beneficios relacionados con la salud. Estudios en el campo de la psicología positiva documentan que las personas agradeci-

das se cuidan mejor a sí mismas, hacen ejercicio con mayor regularidad, siguen dietas más saludables, afrontan mejor el estrés, son más optimistas, tienen el sistema inmunológico más fuerte, y tienen tasas más bajas de enfermedades cardíacas y cáncer.<sup>32</sup> Los adolescentes agradecidos que valoran lo que tienen son más felices, positivos y optimistas y se comportan mejor. Sus calificaciones escolares son más altas, tienen más amistades, duermen más y mejor, son menos deprimidos, tienen el sistema inmunológico más fuerte y presentan mejor salud en general.<sup>33</sup>

### Significado y propósito

En un estudio con 4.500 adultos, la escuela de Salud Pública de Harvard encontró que las personas manejan mejor el envejecimiento si tienen algún *propósito* en la vida.<sup>34</sup> Descubrieron que las personas que vivían con un propósito mantenían más fuerza muscular, podían caminar más rápido, presentaban comportamientos más saludables, dormían mejor, se sentían mejor y vivían más que las personas que tenían poco o ningún propósito en sus vidas. El estudio reveló que quienes mantienen una perspectiva más positiva y con propósito, adquieren una ventaja psicológica que contribuye a un mejor estado de salud. Otra observación del mismo estudio concluyó que tener un propósito en la vida, una razón para levantarse por la mañana proporciona una sensación de bienestar psicológico que tiene beneficios para la salud física y mental de una persona.<sup>35</sup>

También se ha reconocido que descubrir un propósito en la vida forma un soporte importante en los programas de recuperación de adicciones. La investigación indica que las personas que desarrollan adicciones al alcohol, las drogas y otros comportamientos destructivos, parecen sufrir una *enfermedad espiritual* más profunda. Sus vidas son vacías, insatisfechas e infelices. Al no ver *significado* o *propósito* en la vida, ni una razón para vivir, a menudo intentan llenar el vacío con sustancias químicas que proporcionan un efecto temporal, pero luego trae más dolor, que finalmente destruye su salud mental y física. Muchos programas de rehabilitación han demostrado que reavivar un sentido de propósito es la clave para recuperarlas de la adicción.<sup>36</sup> El doctor Stanton Peele, psicólogo clínico y consejero sobre la adicción, ha cuestionado las ideas terapéuticas actuales de que las adicciones son enfermedades causadas por anomalías neuroquímicas, y el mal funcionamiento del cerebro. Piensa que muchas adicciones se deben a una falta de propósito y significado en la vida de una persona;<sup>37</sup> y muchos adictos en recuperación estarían de acuerdo con su evaluación!

Por lo general, no se considera que encontrar un significado y un propósito en la vida caiga en el ámbito de la medicina, sino que usualmente se supone que está bajo el dominio de la filosofía y la religión. La psiquiatría y la psicología pueden servir, pero aun estos campos se limitan a lo que puede verse y estudiarse físicamente. Los conceptos espirituales están fuera de su alcance, y a menudo los toman como simple materia de especulación. No obstante, especialistas en salud mental reconocen que el *propósito en la vida* cumple una función central como guía de nuestras decisiones, un elemento influyente en nuestra conducta, factor en la búsqueda de metas y caminos en la vida; y motor que da sentido a todo lo que hacemos. Muchas personas encuentran *significado* o *valor* en las vocaciones que eligen o en los deberes que cumplen, pero esos propósitos dependen de nuestras circunstancias y percepciones, por pasajeras o defectuosas que estas sean. ¡Solamente la Palabra inspirada de Dios puede proporcionarnos el propósito transcendental, verdadero y *eterno* que el Creador nos ha dado!

Si a usted le interesa saber más sobre esta vital dimensión en la vida, le invitamos a solicitar nuestra publicación gratuita titulada: *El misterio del destino humano*. Lo puede solicitar enviando un correo a: [Elmundodemanana@lcg.org](mailto:Elmundodemanana@lcg.org), o también lo puede descargar desde nuestro sitio en la red: [www.ElMundoDeManana.org](http://www.ElMundoDeManana.org).

### **En conclusión**

La investigación moderna ha demostrado que las personas creyentes que viven conforme a las instrucciones bíblicas tienen una vida más feliz y saludable, padecen menos de ansiedad y depresión, dominan mejor el estrés y las situaciones difíciles, son más optimistas, tienen mayores esperanzas, y tienen más significado y propósito en la vida. Resultados como estos demuestran que Dios enseña algo más que una simple serie de creencias. En su Palabra establece un *camino de vida*. Una visión del mundo que concuerda con la Biblia ofrece una perspectiva que no solamente informa y tranquiliza, sino que mejora nuestra vida (ver Juan 10:10). Esta perspectiva de las Escrituras está lamentablemente ausente en nuestro mundo secular actual entregado a la tecnología. Por su bien, ¡no permita que esté ausente en su propia vida!

# Capítulo 6

---

## La sanidad divina: un Dios milagroso

*Además de darnos leyes y principios para la buena salud, ¿habrá también la posibilidad de que Dios intervenga por nosotros de manera sobrenatural? ¿Qué revela la Biblia?*

**L**a nuestra es una era que promueve el escepticismo y la indiferencia a los principios religiosos. Críticos inclinados contra lo sobrenatural aseguran que Dios no existe, que la Biblia es un simple libro de mitos y leyendas, que no hay tales milagros y que la creencia en milagros es más común entre “las naciones ignorantes y bárbaras”,<sup>1</sup> o entre “los incivilizados y sin instrucción”.<sup>2</sup> Esas perspectivas, aunque suelen destacarse en los medios de difusión y en centros educativos, y aunque igualmente se oyen en boca de supuestos teólogos, son directamente contrarias a lo que cree la mayoría. Estudios han demostrado que cerca del 80 por ciento de las personas creen en Dios o en un poder superior<sup>3</sup> y que el 71 por ciento creen que la Biblia es inspirada por Dios.<sup>4</sup> En cuanto a milagros, el 51 por ciento creen que los milagros registrados en la Biblia realmente ocurrieron, el 67 por ciento creen que pueden ocurrir milagros y casi el 40 por ciento dicen que han visto milagros en su vida.<sup>5</sup> Algo aún más interesante es que el 74 por ciento de los médicos creen que ocurren milagros y el 55 por ciento dicen que han visto pacientes cuya curación fue milagrosa.<sup>6</sup>

Considerando que las ideas de los escépticos sobre la existencia de un Dios sobrenatural, y sobre la validez de los milagros bíblicos son muy ajenas a las convicciones y experiencias de millones de personas, y aun de los conceptos y experiencias de muchos médicos; ha llegado el momento de analizar lo que la Biblia realmente revela sobre los importantes aspectos de la curación sobrenatural y los milagros. Las claras afirmaciones en las Escrituras, sumadas a los hechos históricos

y la experiencia de millones de personas, médicos entre ellas, revelan que sí existen los milagros! Si bien Dios nos ha dado instrucciones claras de cómo promover y conservar el mejor estado de salud, *todavía* podemos padecer dolencias, y cuando esto ocurre, podemos acudir a nuestro Creador en busca de una curación milagrosa.

### ¿Qué es un milagro?

Un milagro se puede definir como “un acto especial de Dios que interrumpe el curso natural de los hechos... Un milagro se puede parecer a cualquier suceso corriente, pero obedece a una causa sobrenatural. Se realiza con poder divino, conforme a la mente divina, con el fin de dar autenticidad a un mensaje o propósito divino”.<sup>7</sup> También se puede definir un milagro como “un suceso o efecto en el mundo físico que se sale de las leyes conocidas de la naturaleza o que trasciende nuestro conocimiento de esas leyes; un suceso extraordinario, anómalo o anormal producido por una intervención sobrehumana”.<sup>8</sup> ¡Un Dios que creó el Universo, indudablemente puede hacer milagros en ese Universo! Para probar que no existen los milagros, habría que probar que no existe Dios.

La Biblia describe decenas de hechos milagrosos tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento: “Las afirmaciones centrales del cristianismo dependen del valor apologético de los milagros”; el hecho de que los milagros descritos en la Biblia realmente ocurrieron.<sup>9</sup> Los milagros demuestran el poder de un Dios sobrenatural. Si los milagros documentados en las Escrituras nunca ocurrieron, entonces no se podría confiar en la Biblia; y este es el argumento que plantean muchos críticos. Sin embargo, muchos autores de los relatos bíblicos afirman haber sido testigos presenciales de esos hechos (2 Pedro 1:16), y muchos de esos mismos testigos oculares murieron por su convicción de que decían la verdad.

La Biblia, como ningún otro libro jamás escrito, nos permite vislumbrar cómo una *intervención sobrenatural milagrosa* puede intervenir en la salud, la curación y la enfermedad. Las Escrituras revelan que Dios es un Ser de amor y compasión (1 Juan 4:8; Salmos 86:5; Mateo 9:36), cualidades que se hacen evidentes en muchos milagros registrados en la Biblia. Recordemos que por la intervención de Dios Sara pudo concebir un hijo en la vejez, y se cumplieron las promesas divinas hechas a Abraham (Génesis 17:15-19; 18:1-2). Dios alimentó a los israelitas por medios milagrosos durante 40 años en el desierto cuando salieron de Egipto (Éxodo 16:12-15, 32-35). Proveyó alimento

para Elías milagrosamente y por medio de ese profeta levantó de la muerte al hijo de una viuda (1 Reyes 17). Sanó a Ezequías y le concedió 15 años más de vida cuando lloró y elevó oraciones fervorosas (2 Reyes 20:1-6).

El Nuevo Testamento relata más de tres decenas de milagros realizados por Jesucristo: casi *la tercera parte* del Evangelio de Marcos se dedica a hablar de sus milagros. Además de convertir agua en vino (Juan 2:1-11), calmar una tormenta (Marcos 4:37-41) y caminar sobre el agua (Marcos 6:48-51), Jesús sanó muchas enfermedades y dolencias (Mateo 8:1-17), echó fuera demonios (Mateo 9:32-33; Marcos 1:23-26), devolvió la vista a los ciegos (Mateo 9:27-31; Marcos 8:22-26); y en dos ocasiones alimentó de manera sobrenatural a varios miles de personas (Marcos 6:35-44; 8:1-9).

### **Un ministerio de curación y resurrección**

Según las Escrituras, Jesús levantó de la muerte por lo menos a tres personas: la hija de un dirigente judío (Marcos 5:22-24, 35-43), el hijo de una viuda (Lucas 7:11-17) y a su amigo Lázaro (Juan 11:1-44). Como es sabido, la Palabra de Dios afirma que Jesús predijo su propia muerte, y reveló que resucitaría después de tres días (Mateo 17:22-23). Ese mismo relato histórico señala que Jesús fue visto vivo durante un período de 40 días entre su resurrección y su ascensión (Hechos 1:3), por los discípulos (Lucas 24) y otros, incluidas 500 personas que todavía vivían cuando Pablo escribió su epístola (1 Corintios 15:1-9). Muchas fuentes confirman la evidencia bíblica e histórica de este gran milagro.<sup>10</sup>

La Biblia registra que Jesús comisionó a sus discípulos para que continuaran su ministerio: Prediquen el evangelio del Reino de Dios (Marcos 1:14-15; 16:15). Y: “Sanen enfermos, limpien leprosos, resuciten muertos y expulsen demonios. Den gratuitamente lo que gratuitamente recibieron” (Mateo 10:9, RVC). Jesús también les dijo que harían *obras aún mayores* que las suyas (Juan 14:12).

Es así como leemos en el libro de los Hechos que, para asombro de los presentes, Pedro y Juan sanaron a un cojo (Hechos 3:1-10). Las “señales y prodigios” de los apóstoles atraían a personas de todo Jerusalén, que llegaban con sus enfermos y los veían sanar milagrosamente (Hechos 5:12-16). También Esteban hizo maravillas entre los habitantes de Jerusalén (Hechos 6:8), al punto de acarrear los celos de las autoridades religiosas. Felipe llevó alegría a Samaria realizando curaciones milagrosas y echando fuera demonios (Hechos 8:5-8).

Saulo, más tarde llamado Pablo, fue afligido por Dios con ceguera en el camino a Damasco, y ante este milagro se convirtió (Hechos 9:1-22). Pedro sanó a un paralítico en Lida, y en Jope levantó de la muerte a una mujer llamada Dorcas, milagro que fue notorio en toda la región (Hechos 9:32-42). En Chipre Pablo dejó ciego a un falso profeta judío (Hechos 13:6-12), luego sanó a un paralítico en Listra (Hechos 14:8-12), y en Troas le devolvió la vida a un muchacho que había muerto de una caída (Hechos 20:8-12). La Biblia tiene muchísimos ejemplos de Jesucristo y sus discípulos sanando milagrosamente a los enfermos y dolientes por medio del poder de Dios.

### La sanidad divina

¿Qué tienen que ver estos milagros históricos con los cristianos de hoy?

La Biblia nos promete que “Jesucristo es el mismo ayer, y hoy, y por los siglos” (Hebreos 13:8) y nos recuerda que Dios dice: “Yo el Eterno no cambio” (Malaquías 3:6). ¡El Dios que hace muchos siglos sanó a quienes lo buscaban, es el mismo Dios que está reinando en los Cielos!

Por inspiración divina el rey David escribió: “Bendice, alma mía, al Eterno, y no olvides ninguno de sus beneficios. Él es quien perdona todas tus iniquidades, *el que sana todas tus dolencias*”. (Salmos 103:2-3). Si bien muchas personas reconocen que Dios perdona los pecados, muchas no parecen creer que Dios *también* ofrece *sanar todas nuestras dolencias*. Uno de sus nombres divinos es: “El Eterno tu sanador”, título que reclama para sí en Éxodo 15:26: “Si oyes atentamente la voz del Eterno tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; *porque yo soy el Eterno tu sanador*”.

Como hemos visto en esta obra, el planteamiento bíblico hacia la salud implica aprender a cumplir las instrucciones que Dios ha revelado en la Escrituras. Y desobedecer sus leyes no solo representa pecado (1 Juan 3:4), sino que a menudo trae consecuencias físicas para nuestra vida y salud.

Aunque muchas personas entienden que el sacrificio de Jesús tenía por objeto hacer posible el perdón de los pecados, muchas *no* relacionan ese sacrificio con la curación física. Pero la Biblia deja claro que “por su llaga fuimos nosotros curados” (Isaías 53:4-5; 1 Pedro 2:24). *No* es verdad que toda dolencia, enfermedad o herida se deba a pecados de la persona, en esta forma lo dejó claro Jesús a sus

discípulos (Juan 9:1-3; Lucas 13:1-5); y el Creador le afirmó a Moisés que Él mismo “hizo al mudo y al sordo, al que ve y al ciego” (Éxodo 4:11). Sin embargo, ciertas afecciones, enfermedades y heridas *sí* se deben al pecado, como lo hemos demostrado claramente en los capítulos anteriores. En cualquier caso, Dios ofrece la posibilidad de sanidad divina.

El apóstol Santiago exhorta así a los cristianos: “¿Está alguno enfermo entre vosotros? Llame a los ancianos de la Iglesia, y oren por él, ungiéndole con aceite en el nombre del Señor. Y la oración de fe salvará al enfermo, y el Señor lo levantará; y si hubiere cometido pecados, le serán perdonados. Confesaos vuestras ofensas unos a otros, y orad unos por otros, para que seáis sanados. La oración eficaz del justo puede mucho” (Santiago 5:14-16). Es evidente que estimulaba a los cristianos a acudir a Dios para curarse, llamando a los ancianos de la Iglesia de Dios; ¡y esto sigue y seguirá siendo válido! La exhortación también incluye “confesaos vuestras ofensas unos a otros” (v. 16), lo que señala nuestra responsabilidad de identificar y cambiar lo que estamos haciendo que contribuye al problema y, el cumplimiento de la condición de estar en paz unos con otros para que Dios escuche nuestras oraciones (ver Mateo 5:23-24).

Lo anterior no significa que el cristiano no pueda consultar a un médico, o que buscar ayuda médica demuestre falta de fe. ¡De ninguna manera! Aunque los conocimientos humanos siempre son parciales e imperfectos, en nuestros días tenemos la bendición de contar con *gran cantidad* de conocimientos sobre el cuerpo y cómo funciona. Pero independientemente de otras acciones que tomemos, estos versículos sí nos dicen que el cristiano debe acudir a Dios para sanarse, y que debe hacerlo por medio de sus ministros escogidos.

¿Y si los ancianos están lejos? Desde los primeros días de la Iglesia, los ministros dispusieron que se enviaran paños o lienzos ungidos con aceite cuando no fuera factible visitar en persona al enfermo o doliente (Hechos 19:11-12). La verdadera Iglesia de Dios fundada por Jesucristo mantiene esta práctica bíblica.

### **Fe y perspectiva**

La Biblia indica que con frecuencia eran sanadas personas de mucha fe (Mateo 8:5-10; 9:1-2; Marcos 6:1-6), pero no siempre es el caso. A veces Dios elige permitir que los fieles lleven la carga de una dolencia por el bien de sus propósitos más amplios, y otras veces interviene por misericordia incluso en personas de poca fe.

Lázaro llevaba muerto cuatro días, ¡por lo tanto *no* era posible que tuviera fe cuando Jesús le devolvió la vida! (Juan 11:37-44; ver Eclesiastés 9:10). No hay duda de que el apóstol Pablo tenía profunda fe en la capacidad de Dios de sanar milagrosamente (Hechos 19:11-12) y también de resucitar a los muertos (Hechos 20:9-12). Sin embargo, nos dice: “Tres veces he rogado al señor” pidiendo que lo sanara de una aficción, hasta que llegó a comprender que no era el propósito de Dios sanarlo en ese momento (2 Corintios 12:7-10), sino producir un fruto espiritual más importante en la vida de Pablo (vs. 9-10).

Aun así, teniendo presente que la visión de Dios es más amplia que la nuestra, y que estamos para buscar su voluntad y no la nuestra (Mateo 26:42), debemos rogarle que intervenga en su misericordia cuando padecemos alguna afección o dolencia.

Jesús instruyó a sus discípulos: “Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá” (Mateo 7:7-8). También dijo que “todo cuanto pidieréis al Padre en mi nombre, os lo dará” (Juan 16:23), y Santiago nos advierte que se “pida con fe” (Santiago 1:6), sabiendo que Dios responderá en su momento y a su manera, y que “a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien” (Romanos 8:28; ver también 1 Corintios 10:13). ¿Cómo podemos saber que Dios escucha nuestras peticiones? El apóstol Juan dice que es “porque guardamos sus mandamientos, y hacemos las cosas que son agradables delante de Él” (1 Juan 3:22). Esto significa arrepentirnos de transgredir sus leyes, y entre estas, sus leyes y principios de la salud.

Las Escrituras no dejan duda de que el Dios de la Biblia es un Dios sobrenatural y milagroso, y los milagros registrados y preservados en la Biblia demuestran su poder y compasión como nuestro Padre amoroso, que desea actuar en la vida de todos quienes le aman (2 Crónicas 16:9).

# Conclusión

---

## ¡Un camino de vida que funciona!

*¿Tomará usted las decisiones correctas que promueven la salud física y espiritual?*

**E**n el relato bíblico de los dos árboles (Génesis 2:8-9; 3:1-7), vimos que Dios *obligó* a Adán y a Eva a aceptar las divinas instrucciones que les reveló. Prefirieron valerse del razonamiento humano, en vez de la guía divina. Para ganar la histórica batalla contra las enfermedades, cada uno de nosotros debe tomar su propia decisión. ¿Obedeceremos a Dios, o creemos tener un camino mejor? (Deuteronomio 30:15-20; Mateo 7:14). ¿Escogeremos la opción correcta luego de estudiar las evidencias (1 Tesalonicenses 5:21), y de aprender las lecciones de la historia?

Hemos visto que en todos los tiempos las dolencias y enfermedades han sido una plaga para la humanidad, y que las civilizaciones, tanto antiguas como modernas, han luchado por hacer frente al sufrimiento humano ocasionado por la mala salud y las dolencias. Los anales históricos indican que en esta batalla contra las enfermedades, la mayor parte de las sociedades han optado por la modalidad de actuar *después de ocurrido el mal*; confiando en medicamentos, cirugías, encantamientos y súplicas a los dioses mediante ofrendas sacrificiales... y recurriendo incluso a la mutilación del cuerpo y al sacrificio humano. Si bien la ciencia médica ha logrado avances increíbles en el diagnóstico y tratamiento de enfermedades mediante el empleo de medicinas, terapias e intervenciones quirúrgicas; no hemos podido evitar los costos astronómicos, las nuevas enfermedades y el resurgimiento de enfermedades antiguas.

La Biblia nos señala un camino diferente con el ejemplo de un pueblo que Dios adoptó para que aplicara sus principios, y desempeñara una labor educativa para *evitar* las enfermedades, en vez de apoyarse exclusivamente en tratamientos para mitigarlas una vez que aparecían. Muy al contrario de otras civilizaciones antiguas, los hebreos recibieron de Dios un conjunto de leyes y estatutos que los distinguiría de otras naciones, y si los ponían por obra los convertiría en luz y ejemplo de un camino de vida mejor, el que promueve la salud y evita la enfermedad. A diferencia

de los médicos y sacerdotes de otras naciones, quienes guardaban sus técnicas para sí como misterios y secretos, los sacerdotes de Israel recibieron instrucciones de proclamar esta valiosa información y hacerla del dominio público. Las leyes bíblicas de la salud eran parte importante de las Escrituras hebreas, de la religión y del camino de vida de los israelitas.

### **Leyes divinas del Legislador divino**

La historia confirma que las leyes bíblicas de la salud eran únicas y sin paralelo en el mundo antiguo. Eran instrucciones sencillas pero amplias, que abarcaban variedad de temas de salud pública y personal. ¡Es claro que estos principios se adelantaban a su época! No había forma de comprender plenamente las razones por las que Dios las propuso antes del invento del microscopio, antes de descubrirse los patógenos y de llevarse a cabo la obra pionera de los microbiólogos de los últimos siglos. Estos avances han demostrado que las antiguas leyes bíblicas son científicamente válidas.

Lo que ha perdido de vista el mundo moderno, y lo que el mundo pagano antiguo nunca comprendió, es que el Autor de las leyes bíblicas de la salud es Dios. La Biblia revela que Dios no cambia (Malaquías 3:6), lo que significa que sus *leyes fundamentales* tampoco cambian. Las leyes de la biología no cambiaron de repente ni dejaron de actuar cuando Jesús fue crucificado. Los mismos factores que causaban o prevenían enfermedades en los días de Moisés siguen presentes y las leyes de la salud que Dios enseñó a Moisés continúan siendo tan eficaces ahora como lo eran entonces!

No nos dejemos engañar por los argumentos de quienes afirman que las leyes bíblicas de la salud son anticuadas, obsoletas y carentes de validez en nuestra sociedad actual. *Jesucristo no vino a abolir las leyes de Dios* (Mateo 5:17). Esas leyes son producto de la mente de nuestro Creador y Diseñador; reflejan la voluntad de Dios y son parte de su plan para la humanidad. Si nos encontramos con sacerdotes, predicadores o profesores que dicen lo contrario, ¡es porque sencillamente no saben de lo que están hablando! (Isaías 8:20).

### **¡Un propósito asombroso!**

Dios está preparando a un pueblo para que le ayude a Jesucristo a cambiar el curso de la historia. El venidero gobierno de Dios eliminará la plaga de las enfermedades, y promoverá un camino de vida que lleva no solo a la salud física, mental y espiritual; sino a la vida eterna.

Si sometemos nuestra vida a Dios, procurando seguir su camino de

vida bajo Jesucristo, lo que incluye cuidar del cuerpo que nos ha dado, recibiremos una recompensa que comprende reinar con Jesucristo cuando regrese a establecer el Reino de Dios como gobierno sobre la Tierra (Apocalipsis 5:10). Los santos que gobiernen con Jesucristo servirán de maestros (Isaías 30:20-21) para explicar a toda la humanidad las leyes de Dios, entre estas los importantísimos principios bíblicos de la salud. Gracias a estos esfuerzos, “la Tierra será llena del conocimiento del Eterno, como las aguas cubren el mar” (Isaías 11:9).

Al empezar a entender el alcance del plan de Dios para la humanidad, veremos que hay razones poderosas y estimulantes para aprender a vivir según los principios de la salud inspirados por nuestro Creador.

Las leyes y principios bíblicos de la salud son claves fundamentales, reveladas por el Diseñador de la humanidad, para promover la salud y prevenir las enfermedades. Son parte de un camino de vida integral, al cual Dios está llamando a unos pocos en nuestra era. Su llamado no es solo para arrepentirse de las malas decisiones en materia de salud, sino de las malas decisiones espirituales; y para dirigirse plenamente a Dios mediante el arrepentimiento del pecado, el bautismo y la recepción del Espíritu Santo. Si usted piensa que Dios puede estarle llamando al arrepentimiento y bautismo, y si quisiera saber más sobre sus caminos, le rogamos que se comuniqué con la oficina regional más cercana. La lista aparece en el sitio en la red: [www.elMundodeManana.org](http://www.elMundodeManana.org), también puede solicitar la visita de un ministro escribiendo un correo a: [elmundodemanana@lcg.org](mailto:elmundodemanana@lcg.org). Uno de nuestros representantes tendrá el mayor gusto en hablar con usted en el lugar y momento que a usted le sea conveniente. Nuestros representantes llevan muchos años guiándose por los preceptos físicos y espirituales que se encuentran en la Biblia, y será un gusto para ellos tratar sobre cualquier pregunta o duda que usted tenga.

Bien entendido, explicado y aplicado el camino de vida de Dios, es la mejor posibilidad para todo ser humano en la Tierra de recibir una bendición maravillosa. La Biblia revela claramente que cuando Jesucristo regrese a establecer el Reino de Dios en nuestro planeta, las leyes divinas, *entre ellas las leyes de la salud*, se proclamarán al mundo desde Jerusalén (Isaías 2:2-4). A medida que los seres humanos en todo el mundo aprendan a guiar su vida por estas normas sencillas pero vitalmente importantes, verán mejorar su salud... y las antiguas plagas de las enfermedades estarán en vías de desaparecer (Isaías 35:5-7).

¡Pero no tenemos que esperar! Podemos adoptar desde ahora ese camino de vida, recibir sus beneficios y aprender a enseñarlos ¡si aplicamos esas leyes vivientes en nuestra vida!

# Notas finales

### Capítulo 1: La enfermedad: Una maldición ancestral

- 1 Ralph A. Major, *A History of Medicine*, vol. 1 (Springfield: Charles C. Thomas, 1954), 27; and Otto Bettmann, *A Pictorial History of Medicine* (Literary Licensing LLC, 2012), 2–3.
- 2 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 176.
- 3 Bettmann, *A Pictorial History*, 13.
- 4 Major, *A History of Medicine*, 62–64.
- 5 Henry H. Halley, *Halley's Bible Handbook* (Zondervan, 2014), 138.
- 6 Halley.
- 7 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 175.
- 8 Frank Gaebelien et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 568.
- 9 Gaebelien et al., 568.

### Capítulo 2 Leyes dietéticas: Si lo piensa bien... ¡no lo comería!

- 10 Frank Gaebelien et al., eds., *The Expositor's Bible Commentary*, vol. 2 (Grand Rapids: Zondervan, 1990), 530.
- 2 David Alexander and Pat Alexander, eds., *Eerdmans Handbook to the Bible* (Grand Rapids: William B. Eerdmans Publishing Company, 1973), 176.
- 3 “Levítico 11–14,” *The Interpreter's Bible* (Abingdon-Cokesbury Press, 1954), 52.
- 4 “Ruminant Nutrition for Graziers,” ATTRA Sustainable Agriculture, 2008, accedido marzo 31 de 2020.
- 5 *The Interpreter's Bible*, 56.
- 6 Jonathan Foley, “It's Time to Rethink America's Corn System,” *Scientific American*, March 5, 2013.
- 7 Epidemiology of Tularemia,” *Balkan Medical Journal* 31, iss. 1 (March 2014): 3–10.
- 8 “Ebola (Ebola Virus Disease),” Centers for Disease Control and Prevention, November 5, 2019; and “Ebola Virus Disease,” World Health Organization, February 10, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ebola-virus-disease..>
- 9 Joanne Lee-Young, “SARS: Where Did It Come From?,” *Popular Science*, July 2, 2003.
- 10 “Parasites - Trichinellosis,” Centers for Disease Control and Prevention, November 15, 2019.
- 11 “Meat and Dairy Production,” *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/meat-production>.
- 12 “Per capita consumption of pork in the United States from 2015 to 2029,” *Statista.com*, March 24, 2020.
- 13 “Pork,” *World Book Encyclopedia*, vol. 15 (World Book, Inc., 1995), 679.
- 14 Ralph Muller and John Baker, *Medical Parasitology* (J.B. Lippincott, 1990), 83–84.
- 15 “Parasites - Taeniasis,” Centers for Disease Control and Prevention, January 10, 2013.
- 16 John Boswell, ed., *U. S. Armed Forces Survival Guide* (MacMillan, 2007), 244.
- 17 Roger A. Caras, *Venomous Animals of the World* (Prentice-Hall, 1974), 103.
- 18 “Eel,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 7 (Marshall Cavendish, 1990), 824.
- 19 Keith Banister and Andrew Campbell, *The Encyclopedia of Aquatic Life* (Facts on File, 1988), 26.
- 20 “Lobster,” *Encyclopædia Britannica*, vol. 7 (Encyclopædia Britannica, 1995), 430.
- 21 “Lobster,” *International Wildlife Encyclopedia*, vol. 13 (Marshall Cavendish, 1990), 1464.
- 22 Banister et al., 235.

- 23 “Shellfish Harvesting,” United States Environmental Protection Agency, March 2018.
- 24 Roger W. Miller, “Get Hooked on Seafood Safety,” *FDA Consumer* 25, iss. 5 (June 1991): 7, [https://quackwatch.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/casewatch/fda/fda\\_consumer/1991-june.pdf](https://quackwatch.org/wp-content/uploads/sites/33/quackwatch/casewatch/fda/fda_consumer/1991-june.pdf).
- 25 Guy Murdoch, “Consumer Tips,” *Consumer Research* (July 1993): 2.
- 26 Gaebelein, 572.
- 27 “Different Dietary Fat, Different Risk of Mortality,” *The Nutrition Source*, Harvard T.H. Chan School of Public Health, July 5, 2016.
- 28 “Why Everything You Know About Nutrition Is Wrong,” *New Scientist*, July 10, 2019.
- 29 Declan, J., et. al, “Health Implications of Beef Intramuscular Fat Composition,” *Korean Journal for Food Science of Animal Resources* 36, iss. 5 (October 2016): 577-582.
- 30 “Good Fats, Bad Fats, and Heart Disease,” *HealthLine.com*, August 13, 2019.
- 31 Jack A. Ofori and Yun-Hwa P. Hsieh, “Issues Related to the Use of Blood in Food and Animal Feed,” *Critical Reviews in Food Science and Nutrition* 54, no. 5 (January 2014): 687-97.
- 32 Jenny L. Cook, “Is black pudding the latest health food du jour?,” *NetDoctor.co.uk*, March 17, 2016.
- 33 “Say no to pig blood pudding, doctors advise as swine bacteria kill 4,” *ThanhNienNews.com*, March 1, 2013.
- 34 “The Sweet Danger of Sugar,” *Harvard Men’s Health Watch*, November 5, 2019.
- 35 “The Sweet Danger of Sugar”; and Jukka Montonen, et al., “Whole-Grain and fiber intake and the incidence of type 2 diabetes,” *The American Journal of Clinical Nutrition* 77, iss. 3 (March 2003): 622-629.
- 36 Harvey E. Finkel, “Wine and the Gastrointestinal Tract,” *Alcohol in Moderation Digest*, November 18, 2008.
- 37 Christian Nordqvist, “Wine: Health Benefits and Health Risks,” *Medical News Today*, April 7, 2016; and Honor Whiteman, “Moderate drinking may benefit ‘good’ cholesterol levels,” *Medical News Today*, November 14, 2016.

### Capítulo 3: El ejercicio físico: un cuerpo diseñado para moverse

- 1 Mferekemfon P. Inyang and Stella Okey-Orji, “Sedentary Lifestyle: Health Implications,” *Journal of Nursing and Health Science* 4, iss. 2 (March-April 2015): 20–25.
- 2 Mukta Agrawal, “What do you know about a sedentary lifestyle?,” InLife Group, February 26, 2017.
- 3 “Lack of exercise as ‘deadly’ as smoking,” National Health Service, July 18, 2012; and Robert Preidt, “Are U.S. Teens Now as Inactive as 60-Year-Olds?” *WebMD*, June 16, 2017.
- 4 “Overweight & Obesity,” Centers for Disease Control and Prevention, April 10, 2020.
- 5 “Obesity and Overweight,” World Health Organization, April 1, 2020, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- 6 Matt Sloane, “Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide, study says,” Cable News Network, July 26, 2012.
- 7 “The Facts on Sedentary Lifestyle,” WalkND, August 20, 2012, <http://sites.nd.edu/walknd/2012/09/20/the-facts-on-sedentary-lifestyle/>.
- 8 Clifton B. Parker, “School recess offers benefits to student well-being,” *Stanford University News*, February 11, 2015; and Denise Mann, “Pediatricians Promote Benefits of Recess,” *WebMD*, December 31, 2012.
- 9 Angelina Tala, “Exercise Benefits Children Physically and Mentally,” *Healthline*, January 10, 2017; and “How Regular Exercise Benefits Teens,” *WebMD*, April 18, 2019.
- 10 Len Kravitz, “Exercise and Children: Better Brain Health, Less Obesity, Less Stress,” IDEA Health & Fitness Association, May 10, 2017; and Maureen Salamon, “Stronger Muscles May Pump Up Kid’s Memory Skills,” *HealthDay*, April 19, 2017.
- 11 David R. Brown, “Physical Activity, Sports Participation, and Suicidal Behavior: U.S.

- High School Students,” *Medicine & Science in Sports & Exercise Journal* 39, iss. 12 (May 2005): 2248–2257.
- 12 “Health Benefits of Physical Activity,” *OnHealth*, May 11, 2017, [https://www.on-health.com/content/1/health\\_benefits\\_physical\\_activity](https://www.on-health.com/content/1/health_benefits_physical_activity); Mayo Clinic Staff, “Exercise: 7 benefits of regular physical activity,” Mayo Clinic, May 11, 2019; Len Kravitz, “The 25 Most Significant Health Benefits of Physical Activity & Exercise,” IDEA Health and Fitness Association, October 1, 2007; and “Physical Activity,” Centers for Disease Control and Prevention, February 7, 2020.
  - 13 Amy Norton, “No Excuses: Exercise Can Overcome the ‘Obesity Gene,’” *Medicine-Net*, April 27, 2017.
  - 14 “Physical Activity,” World Health Organization, 2020, <https://www.who.int/healthy/physical-activity>.
  - 15 NIH Senior Health, “Exercise: Benefits of Exercise,” Pasadena Senior Center, <https://www.pasadenaseniorcenter.org/blog/agewell/1759-exercise-benefits-of-exercise>.
  - 16 Robert Preidt, “Exercise a Great Prescription to Help Older Hearts,” *Everyday Health*, March 24, 2017, <https://www.everydayhealth.com/senior-health/exercise-great-prescription-help-older-hearts/>.
  - 17 Wojtek J. Chodzko-Zajko et. al., “Exercise and Physical Activity for Older Adults,” *Medscape*, March 1, 2010.
  - 18 Sophia Breene, “13 Mental Health Benefits of Exercise,” *The Huffington Post*, December 6, 2017.
  - 19 “Exercise and Depression,” *WebMD*, February 18, 2020.
  - 20 Jayne O’Donnell, “Surgeon general to target couch potatoes,” *USA Today*, February 5, 1996, A1.
  - 21 *Everyday Life in Bible Times* (National Geographic Society, 1967), 330.

### **CAPÍTULO 4: El contagio en la lucha contra las enfermedades infecciosas**

- 1 Katherine Yester, “The Global War for Public Health,” *Foreign Policy*, November 16, 2009.
- 2 “Global Report for Research on Infectious Diseases of Poverty,” World Health Organization, 2012, 9; and Phillip Stevens, “Diseases of poverty and the 10/90 Gap,” *International Policy Network*, November 2004, 7.
- 3 “Malaria in children under five,” World Health Organization, April 26, 2017.
- 4 “Malaria,” Centers for Disease Control and Prevention, September 16, 2019, <https://www.cdc.gov/globalhealth/newsroom/topics/malaria/index.html>.
- 5 “Diarrhoeal Disease,” World Health Organization, May 2, 2017.
- 6 “Tuberculosis,” World Health Organization, October 17, 2019, <https://www.who.int/in/news-room/fact-sheets/detail/tuberculosis>.
- 7 “What is TB? How is it treated?,” World Health Organization, January 18, 2018.
- 8 “Dengue and severe dengue,” World Health Organization, March 2, 2020.
- 9 “HIV/AIDS,” World Health Organization, November 15, 2019.
- 10 “Schistosomiasis (Bilharzia),” *Medscape*, September 20, 2018.
- 11 Peter J. Hotez, *Forgotten People, Forgotten Diseases* (Second Edition, 2013), 5.
- 12 “Trachoma,” World Health Organization, January 2, 2020.
- 13 “Onchocerciasis (River Blindness),” *Medscape*, June 22, 2018.
- 14 “Leprosy,” World Health Organization, September 10, 2019.
- 15 “The maladies of affluence,” *The Economist*, August 9, 2007.
- 16 Peter J. Hotez et al., “Rescuing the bottom billion through control of neglected tropical diseases,” *Lancet*, World Health Organization 373 (2009): 1570–1575.
- 17 Oliver Ransford, *Bid the Sickness Cease: Disease in the History of Black Africa* (1984), 7, 13.
- 18 “Chagas Disease (also known as American trypanosomiasis),” World Health Organization, March 10, 2020.
- 19 “Trachoma,” *Medscape*, July 24, 2019; and S.I. McMillen, *None of These Diseases*

(Old Tappan: Fleming H. Revell, 1974), 20–21.

- 20 22 Albertha A. Nyaku and Stanley K. Diamenu, “Water and Dirt—matters of life and death,” *World Health Forum* (Vol. 18, 1997), 266–268.
- 21 McMillen, 20–21; and Bert Thompson, “Biblical Accuracy and Circumcision on the 8th Day,” *Apologetics Press*, 1993.
- 22 “Circumcision Basics,” *WebMD*, November 13, 2018; and “Circumcision (male)” Mayo Clinic, March 31, 2020.
- 23 Aaron A.R. Tobian and Ronald H. Gray, “The Medical Benefits of Male Circumcision,” *Journal of the American Medical Association*, JAMA Network 306, iss. 13 (October 2011); and Nancie George, “4 Health Benefits of Circumcision,” *Everyday Health*, May 29, 2014.
- 24 Mayo Clinic Staff, “Tattoos: Understand risks and precautions,” Mayo Clinic, February 28, 2020; and “Think Before You Ink: Are Tattoos Safe?” U.S. Food and Drug Administration, May 2, 2017.
- 25 “Tattoos When Pregnant,” American Pregnancy Association, accessed April 28, 2020; “Tattoos and Piercings During Pregnancy,” *Health and Parenting*, 2018; and “Toxic nanoparticles in tattoo inks may harm your immune system,” *The Times of India*, September 13, 2017.
- 26 Sebnem Kalemli-Ozcan, “AIDS, ‘reversal’ of the demographic transition and economic development: evidence from Africa,” *Journal of Population Economics*, JSTOR 25, iss. 3 (July 2012): 871–897.
- 27 “HIV Among Gay and Bisexual Men,” Centers for Disease Control and Prevention, September 13, 2017, <https://www.thebodypro.com/article/hiv-among-gay-and-bisexual-men>.
- 28 “What Puts You at Risk for HIV?,” *WebMD*, January 15, 2020; and John R. Diggs, Jr., “The Health Risks of Gay Sex,” Corporate Resource Council, 2002, <https://www.catholiceducation.org/en/marriage-and-family/sexuality/the-health-risks-of-gay-sex.html>.
- 29 “What You Need to Know About HIV and AIDS,” *WebMD*, June 23, 2019.

## **CAPÍTULO 5: El componente espiritual en la salud mental**

- 1 *Constitution of the World Health Organization* (World Health Organization, 1948), 1, <https://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd47/EN/constitution-in.pdf?ua=1>.
- 2 Diane Hales, *An Invitation to Health*, (15<sup>th</sup> Edition, Wadsworth Cengage Learning, 2013).
- 3 Hales.
- 4 Harold G. Koenig, “Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications,” *ISRN Psychiatry* 2012 (December 16, 2012).
- 5 Vexen Crabtree, “Secularization Theory: Will Modern Society Reject Religion? What is Secularism?,” *The Human Truth Foundation*, 2008.
- 6 “Global Leading Categories of Diseases/Disorders,” National Institute of Mental Health, accessed April 28, 2020, <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/global/global-leading-categories-of-diseases-disorders.shtml>.
- 7 “Mental Health by the Numbers,” National Alliance on Mental Illness, September 2019.
- 8 Margareta Tartakovsky, “Depression and Anxiety Among College Students,” *Psych-Central*, October 8, 2018.
- 9 “New Census Data Show Differences Between Urban and Rural Populations,” United States Census Bureau, December 8, 2016.
- 10 “Urbanization,” *Our World in Data*, November 2019, <https://ourworldindata.org/urbanization>.
- 11 Rob Jordan, “Stanford researchers find mental health prescription: Nature,” *Stanford University News*, June 30, 2015.
- 12 Tori Rodriguez, “The Mental Health Benefits of Nature Exposure,” *Psychiatry Advi-*

- 13 sor, October 20, 2015.
- 13 Ming Kuo, "How might contact with nature promote human health?," *Frontiers in Psychology*, August 25, 2015; and "How Does Nature Impact Our Wellbeing?" University of Minnesota, 2016.
- 14 Robert S. Ulrich, "View through a window may influence recovery from surgery," *Science* 224, iss. 4647 (April 27, 1984): 420–421.
- 15 Rodriguez, "Mental Health Benefits"; and Mardie Townsend and Rona Weerasuriya, *Beyond Blue to Green: The benefits of contact with nature for mental health and well-being* (Beyond Blue Limited, 2010) 1, [https://www.deakin.edu.au/\\_data/assets/pdf\\_file/0004/310747/Beyond-Blue-To-Green-Literature-Review.pdf](https://www.deakin.edu.au/_data/assets/pdf_file/0004/310747/Beyond-Blue-To-Green-Literature-Review.pdf).
- 16 Health and Wellness Benefits of Spending Time in Nature," United States Department of Agriculture, [https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health\\_and\\_wellness.pdf](https://www.fs.fed.us/outernet/pnw/about/programs/gsv/pdfs/health_and_wellness.pdf); and Ulrich, "View through a window," 420–421.
- 17 Kuo, "Contact with nature."
- 18 Kuo.
- 19 Townsend and Weerasuriya, op. cit.
- 20 Kuo, "Contact with nature."
- 21 Rodriguez, "Mental Health Benefits."
- 22 Townsend and Weerasuriya, *Beyond Blue to Green*.
- 23 Kuo, "Contact with nature."
- 24 Cecily Maller et al., "Healthy nature healthy people: 'Contact with nature' as an upstream health promotion intervention for populations," *Health Promotion International* 21, iss. 1 (March 2006): 45–54.
- 25 George Barna and D. Kinnaman, eds., *Churchless: Understanding Today's Unchurched and How to Connect with Them*, (Tyndale Momentum, 2014), 13.
- 26 Dinesh Bhugra, "Commentary: Religion, religious attitudes and suicide," *International Journal of Epidemiology* 39, iss. 6 (December 1, 2010): 1496–1498.
- 27 Clay Routledge, "Is religion good for your health?," August 31, 2009, <https://www.soothingemotions.com/religion--culture/is-religion-good-for-your-health>.
- 28 "Loneliness Can Impact Longevity," *Newsmax Health*, August 8, 2017.
- 29 Bhugra, "Commentary," 1496–1498.
- 30 Rodney Stark, *America's Blessings: How Religion Benefits Everyone, Including Atheists* (West Conshohocken, PA: Templeton Press, 2012), 104–105.
- 31 Robert A. Emmons and Michael E. McCullough, "Counting Blessings vs. Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life," *Journal of Personality and Social Psychology* 84, iss. 2 (February 2003): 377–389.
- 32 Elizabeth Heubeck, "Boost Your Health with a Dose of Gratitude," *WebMD*, January 11, 2006.
- 33 "10 Reasons Why Gratitude is Healthy," *The Huffington Post*, July 21, 2014, [https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits\\_n-2147182](https://www.huffpost.com/entry/gratitude-healthy-benefits_n-2147182).
- 34 Amanda MacMillan, "People Age Better If They Have a Purpose in Life," *TIME*, August 16, 2017.
- 35 Lisa Rapaport, "Can having a purpose in life keep you strong in old age?," *Thomson Reuters*, August 31, 2017.
- 36 "Life After Addiction: Finding Your Meaning and Purpose," *New Method Wellness*, August 23, 2017.
- 37 Stanton Peele, "Addiction Wars: Meaning and Purpose v. Disease," *Psychology Today*, March 29, 2011.

### **CAPÍTULO 6: La sanidad divina: un Dios milagroso**

- 1 Norman L. Geisler, "Miracles, Arguments Against," *Baker Encyclopedia of Christian Apologetics* (Grand Rapids: Baker, 1999), 459.
- 2 Lee Strobel, *The Case for Miracles* (Grand Rapids: Zondervan, 2018), 31.
- 3 Kate Shellnutt, "80% of Americans Believe in God. Pew Found Out What They

- Mean,” *Christianity Today*, April 25, 2018.
- 4 Lydia Saad, “Record Few Americans Believe Bible Is Literal Word of God,” Gallup, May 15, 2017.
  - 5 Strobel, 30.
  - 6 Strobel, *The Case for Miracles*, 31; and Shoba Sreenivason and Linda Weinberger, “Do You Believe in Miracles?,” *Psychology Today*, December 15, 2017.
  - 7 Geisler, “Miracles,” 451.
  - 8 Herbert Lockyer, *All the Miracles of the Bible: The Supernatural in Scripture, Its Scope and Significance* (Grand Rapids: Zondervan, 1961), 13.
  - 9 Geisler, “Miracles,” 451.
  - 10 Strobel, *The Case for Miracles*, 189–210; Josh McDowell, *The New Evidence that Demands a Verdict* (Nashville: Thomas Nelson, 1999), 203–284; and Geisler, “Miracles,” 644–669.

# Direcciones postales

---

## **Estados Unidos**

Apartado 3810  
Charlotte, NC 28227-8010  
Tel. 1 (704) 844 1970  
media@lcg.org  
ElMundoDeManana@lcg.org

## **El Mundo de Mañana**

*ElMundoDeManana.org*