

10 DÍAS DE ORACIÓN



CONOCEDORES DEL
TIEMPO 



Estoy saludable
Conocedores del tiempo
Ágatha Lemos

Título del original: *Você saudável: Conhecedores do Tempo*

Dirección: Eric E. Richter
Traducción: Gisell Erfurth de Juez
Diseño de tapa: Renan Martín, Giannina Osorio
Diseño del interior: Flávio Carvalho, Rodrigo Neto, Giannina Osorio
Ilustraciones: Jairo Ostemberg

IMPRESO EN LA ARGENTINA
Printed in Argentina

Primera edición
MMXXIV – 35.309M

Es propiedad. © División Sudamericana, 2024. © Asociación Casa Editora Sudamericana, 2024.

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723.

ISBN 978-631-305-111-3

Lemos, Ágatha
Estoy saludable: Conocedores del tiempo / Ágatha Lemos / Dirigido por Eric E. Richter / Ilustrado por Jairo Ostemberg. - 1ª ed. - Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2024.

24 p.: il. ; 24 x 17 cm.

Traducción de: Gisell Erfurth de Juez.
ISBN 978-631-305-111-3

1. Vida cristiana. I. Richter, Eric E., dir. II. Ostemberg, Jairo, ilus. III. Erfurth de Juez, Gisell, trad. IV. Título.
CDD 248.4

Se terminó de imprimir el 30 de octubre de 2024 en talleres propios (Gral. José de San Martín 4555, B1604CDG Florida Oeste, Buenos Aires).

Prohibida la *reproducción total o parcial* de esta publicación (texto, imágenes y diseño), su manipulación informática y transmisión ya sea electrónica, mecánica, por fotocopia u otros medios, sin permiso previo del editor.

—115435—



10 DÍAS DE ORACIÓN

ESTOY
SALUDABLE

ESTOY SALUDABLE

Presentación

Recientemente, un video de los influencers Renato Cariani y Pablo Marçal se viralizó en las redes sociales. En este video, hablaron sobre la dieta adventista y otras características distintivas del estilo de vida de nuestra comunidad religiosa. A pesar de ser corto, el video causó bastante repercusión, especialmente entre los adventistas brasileños que lo publicaron y compartieron libremente.

Lo que llama la atención es que una charla rápida, con solo información general de lo que es la propuesta adventista para la salud, fue extremadamente valorada por salir de la boca de personas que son consideradas famosas (independientemente de ser o no modelos de conducta para nosotros).

Sin embargo, no podemos dejar de hacer un autoanálisis acerca de esto: ¿Compartimos el video porque habla bien de la iglesia a la que asistimos, o porque es un mensaje que tiene sentido para nosotros en el día a día?

Estamos entrando en un viaje sorprendente, en el que descubrirás que muchos hábitos promocionados por famosos, pautas recomendadas por gobernantes e innumerables descubrimientos científicos sobre la salud ya nos fueron revelados desde 1863.

Y mal que me pese: hay definiciones, declaraciones y conceptos postulados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y otras organizaciones que, a pesar de ser contemporáneos, forman parte de la filosofía adventista desde hace casi 200 años.

Pero, si somos pioneros acerca de la salud integral del ser humano, ¿por qué no somos sus embajadores en un mundo lleno de enfermedades?

Esta es la gran cuestión en la que nos adentraremos en los próximos días.

¡Buena lectura! ¡Buena jornada! ¡Salud!



Tabla de contenido

Día 1 Salud Integral 4

Día 2 Salud Física 1 6

Día 3 Salud Física 2 8

Día 4 Salud Emocional 10

Día 5 Salud Espiritual 12

Día 6 Salud Familiar 14

Día 7 Salud Social 16

Día 8 Salud Financiera 18

Día 9 Salud Misionera 20

Día 10 Salud Eterna 22

Salud integral



iE l que concurre a un gimnasio y nunca posó para una foto frente al espejo, que arroje la primera piedra! No podemos negar que, hoy en día, no es suficiente hacer ejercicio: hay que compartir que lo haces. ¿Pero ya te detuviste a pensar por qué lo haces? ¿Es por los *me gusta*? ¿Deseas influir positivamente en otras personas? ¿O solo quieres sentirte parte del movimiento de estilo de vida saludable de la actualidad?

¿Qué tal, entonces, si empezamos por el comienzo?

Antes de considerarnos saludables, necesitamos saber qué es la salud. ¿Cuál es tu opinión?

Salud es la ausencia de enfermedad.

Salud es condición física.

Salud es vigor y belleza.



Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

De acuerdo con la definición de 1947 de la OMS, "la salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no solo la ausencia de enfermedad". Posteriormente, la OMS agregó que "la salud es el estado de completo bienestar físico, mental, **espiritual** y social y no solo la ausencia de enfermedad o dolencia" (WHO, 2020; Schramme, 2023). Por lo tanto, todo aspecto de la vida, ya sea físico, mental, social, espiritual/religioso puede interferir en la salud, es decir, en el completo bienestar de un individuo.



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

La palabra clave bíblica cuando se trata de bienestar integral es *shalom*. En realidad, *shalom* es más que una palabra, pues es más bien un concepto. De origen hebreo, significa paz, armonía, integridad, bienestar. En la Biblia, la palabra *shalom* es usada en varios contextos que señalan al bienestar integral. Eso significa la salud del cuerpo, de la mente y del espíritu. Todo esto promueve, a su vez, el bienestar social.



3 Elena de White y el concepto de salud integral

El 6 de junio de 1863, Elena de White recibió su primera visión en relación con la importancia de la salud. Así, tuvo inicio la comprensión abarcante que involucra el concepto de interdependencia del cuerpo, de la mente y del espíritu, es decir, el bienestar integral. Desde entonces, se han recomendado principios correctos en el régimen alimenticio, en el cuidado del cuerpo y la adhesión a los remedios de la naturaleza: aire puro, luz solar, ejercicio físico y el uso racional del agua. Ya, en 1864, ella publicó un capítulo de 50 páginas llamado "Salud" en el cuarto tomo de su libro *Spiritual Gifts*.



"Amado, deseo que prosperes en todo, y que tengas salud, así como prosperas espiritualmente" (3 Juan 1:2).

Saludable, ¿yo?

- Si tienes una figura maravillosa, pero sufres de ansiedad, no estás saludable.
- Si estás emocionalmente bien, pero solo comes comida rápida, no estás saludable.
- Si tienes la mente y el cuerpo sano, pero no estás desarrollando tu espiritualidad (relación con Dios y con el semejante), no estás saludable.



Curiosidad

Los adventistas del séptimo día, desde la década de 1860, ya divulgaban la importancia de la salud de manera integral y tridimensional: cuerpo, mente y espíritu. Aquello que la Organización Mundial de la Salud recién habló en 1947 ya formaba parte de nuestras bases hace décadas.



Para pensar

Con tantos eventos apocalípticos por cumplir, interpretar y divulgar, ¿por qué Dios daría un mensaje de salud a su pueblo?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a ser saludable integralmente. Para eso, usaré las herramientas de que dispongo a partir de mi realidad, de las informaciones científicas y de aquello que Dios reveló anticipadamente.

Para saber más, mira:

"Cómo vivir hasta los 100: Los Secretos de las Zonas Azules"
NETFLIX

Salud física 1



Es comprensible que la salud no sea una preocupación para algunos adolescentes y jóvenes, porque, teóricamente, este grupo tiene toda una vida por adelante. Ese descuido es aún más difundido en el día de hoy, cuando el pensamiento recurrente, masificado por las redes sociales, dice que puedes ser lo que quieras, como quieras.

El romanticismo de la obesidad, por ejemplo, ha sido una gran trampa para la juventud. Trampa que compromete toda la salud, haciendo que nuestro templo esté más vulnerable. Y no se trata de una cuestión de belleza, calorías o gordofobia. Se trata de un cuerpo más propenso a enfermedades.

La obesidad forma parte de las enfermedades crónicas no transmisibles, además de ser un factor de riesgo para otras complicaciones como la diabetes, la hipertensión y las enfermedades cardiovasculares.

La buena noticia es que, a pesar de que la obesidad es una enfermedad crónica, puede ser evitada. ¿La prevención? Cambiar el estilo de vida y adoptar hábitos saludables, los cuales van mucho más allá de una dieta equilibrada. Recuerda: nadie con un probable problema de salud debería sentirse cómodo solo porque la cultura de su época dice que puede ser lo que quiera.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

De acuerdo con el estudio *Global Burden of Diseases* [Carga Global de Enfermedades] de 2024, 11 de las 20 principales causas de muerte en todo el mundo son por **enfermedades crónicas no transmisibles** (ECNT).

La Organización Panamericana de la Salud señala que en 2019 el 80,7 % de todos los fallecimientos en Latinoamérica fueron causados directa o indirectamente por las ECNT.



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

Durante toda la historia del pueblo de Israel, desde su período de formación, pasando por Egipto, el desierto, la conquista de Canaán, los jueces, la monarquía, el cautiverio y la restauración, siempre hubo transmisión de enseñanzas, incluso acerca de salud. Levítico 11 proporciona una lista dietética, mientras que en Números 19 leemos acerca de higiene. Levítico 15:7-8, Números 31:21-24 y Deuteronomio 23:12-14, por ejemplo, hablan de la importancia y los varios usos del agua. Los textos de Proverbios 20:1 y 31:4 advierten acerca de los peligros de consumir bebidas alcohólicas.



3 Elena de White y el concepto de salud física

“Los más, sin embargo, sufren las consecuencias de su mal comportamiento. En su modo de comer, beber, vestir y trabajar, no hacen caso de los principios que rigen la salud. Su transgresión de las leyes de la naturaleza produce resultados infalibles, y cuando la enfermedad les sobreviene, muchos no la achacan a la verdadera causa, sino que murmuran contra Dios. Pero Dios no es responsable de los padecimientos consiguientes al desprecio de la ley natural” (*El ministerio de curación*, p. 179).



“Hijo mío, está atento a mis palabras, inclina tu oído a mis razones. No se aparten de tus ojos, guárdalas en medio de tu corazón; porque son vida para quien las halla y medicina para todo su cuerpo” (Proverbios 4:20-22).

Saludable, ¿yo?

- Si llevas un estilo de vida desordenado y eso no te molesta, no estás saludable.



Curiosidad

En septiembre de 1939, la revista *Vida e Saúde* [Vida y salud] la más antigua divulgadora de salud preventiva del Brasil, ya incentivaba a combatir la obesidad. En los años 1930, nadie podría imaginarse que la estimativa para 2035 (más de 100 años después) sería que la mitad de la población mundial será obesa (World Obesity Atlas, 2023).

Para pensar



En los años 1930, ni siquiera los órganos de salud del Brasil podrían prever en qué se transformaría la obesidad. ¿Cómo la revista *Vida e Saúde* ya abordaba ese tipo de asunto?

Mi compromiso



Quiero comprometerme a cuidar mi salud física. Aunque no consiga mejorar todos mis hábitos a la vez, comenzaré con lo que sea posible.

Para saber más, mira:

“Los secretos de la Alimentación”
NETFLIX

¿Quieres bajar de peso? ¡Sigue el perfil de @sowsaude!



¡Apaga la luz!

Salud física 2



La salud física va más allá de consumir alimentos saludables, realizar ejercicio físico o beber la cantidad de agua recomendada. La salud física también depende de la exposición correcta al sol para modular la vitamina D (cuyo estatus cambió a hormona D), del aire puro para respirar, de descansar apropiadamente, y de abstenerse de productos nocivos a la salud.

¿Te das cuenta de que la salud es un combo? Probablemente ya sabes eso y mucho más.

Siendo así, citar la importancia de la restauración que el sueño proporciona no es sorpresa. Pero, si ya lo sabemos, ¿por qué nos seguimos yendo a dormir tan tarde?

Para que entiendas: cuando no dormimos lo suficiente, la salud física es perjudicada, aumentado el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes tipo 2 y obesidad. ¿Por qué el sueño es tan importante? Porque ayuda a regular la glucosa y la presión arterial, y a controlar el proceso inflamatorio, que son las principales causantes de esas enfermedades.

Además, no dormir bien afecta al sistema inmunológico, que realiza la defensa de nuestro cuerpo y lo protege de infecciones.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

“Hay una relación directa entre la cantidad de sueño y la regulación del peso corporal. La falta de sueño está asociada a alteraciones en las hormonas que regulan el hambre: la grelina y la leptina. Eso lleva a un aumento del apetito y una preferencia por alimentos ricos en calorías y carbohidratos” (Taheri, et al., 2004). La privación del sueño puede resultar en adquisición de peso y, eventualmente, en obesidad, complicando aún más el perfil de salud general de la persona.



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

En Jueces 19:20 se menciona una historia en la que un señor ofrece hospedaje a un viajero. "El anciano le dijo: 'Paz sea contigo. Tu necesidad quede a mi cargo, con tal que no pases la noche en la plaza' ".

La palabra paz usada en el texto es *shalom* y está íntimamente conectada con el sentido de que las necesidades del viajero fueran satisfechas (como indica el contexto): comer, tomar, hospedarse para dormir así como en seguridad. En esta porción, *shalom* se relaciona con las necesidades físico-temporales.



3 Elena de White y el concepto de salud física

"Al regular las horas de sueño, no deben dejarse las cosas libradas al azar. Los estudiantes no deben adquirir el hábito de estudiar a medianoche, y dedicar las horas del día para dormir. Si se han acostumbrado a hacer esto en casa, deben corregirse yendo a la cama a una hora razonable. Se levantarán entonces por la mañana refrigerados para los deberes del día" (*Consejos para los maestros*, p. 282).



"Al Señor tu Dios servirás, y él bendecirá tu pan y tus aguas, y yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti" (Éxodo 23:25).

Saludable, ¿yo?

- Si duermes pocas horas por noche, no estás saludable.
- Si comes más porque te estás despertando cuando deberías estar durmiendo, no estás saludable.
- Si intercambias las horas de reparación física y cerebral proporcionadas por el sueño por entretenimiento vía celular y demás electrónicos, no estás saludable.



Curiosidad

En 1902, Elena de White escribió:

"Los debidos períodos de sueño y descanso, y una abundancia de ejercicio físico son esenciales para la salud del cuerpo y de la mente. El privar a la naturaleza de sus horas de descanso y recuperación, dejando a un hombre hacer el trabajo de cuatro, o de tres, o aun de dos, resultará en pérdida irreparable" (*Obreros Evangélicos*, p. 436).



Para pensar

Si la privación del sueño afecta a la salud mental y física, ¿crees que puede afectar también a la salud espiritual?



Mi compromiso

Quiero

comprometerme a dormir antes de las 22 h diariamente. Aunque, eventualmente, no consiga hacerlo, intentaré no traspasar mucho los límites.

Para saber más, mira:

"Headspace – Consejos para dormir mejor" Disponible en

 YouTube



Salud emocional



¿Sabías que al menos una de cada cuatro personas en Sudamérica padece de depresión o ansiedad severa? Y hay algo aún más preocupante: el número está en constante aumento, y menos de la mitad recibe atención profesional. De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (2020), hasta el 50 % de los problemas de salud mental comienzan antes de los 14 años, y uno de cada cinco adolescentes sufre de un trastorno mental cada año.

Datos aterradores, ¿verdad? Claro que varios factores influyen, como el ambiente familiar, escolar, los traumas ya vividos, las diferencias socioeconómicas, la influencia de la cultura, el acceso a tecnologías y medios de comunicación, y la propia salud y genética.

A pesar de no conseguir resolver todo esto, podemos enfocarnos en lo que está a nuestro alcance para amenizar algunos ítems en nuestra esfera de acción. Acerca de esto, no es posible huir: la prevención al desarrollo de la ansiedad incluye la práctica de hábitos que mejoran la calidad de la salud como un todo. Buena alimentación, ejercicios físicos regulares, hábitos de higiene y acceso a los servicios de salud son algunas de las medidas que previenen o minimizan los trastornos de ansiedad.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

Tener un "mal día" no necesita ser algo repetitivo en tu vida. Puede ser que tu estilo de vida esté atormentando tu mente y emociones. Para entender mejor esto, escanea el código QR para acceder al nuevo estudio de la Universidad de São Paulo que relaciona el consumo de alimentos procesados con la ansiedad y la depresión. Pero, recuerda: al detectar el problema, ¡busca la ayuda de un profesional!





2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

El sentido más inmediato atribuido a *shalom* es paz. Hay versículos en la Biblia que lo demuestran, como 2 Samuel 17:3, Jueces 4:17 o 2 Reyes 20:19. En esas porciones, paz, acuerdo y tranquilidad forman parte del contexto. Pero es importante recordar que la paz, incluso la mental, no siempre significa la ausencia de conflictos, sino más bien una condición continua e íntegra.



3 Elena de White y el concepto de salud emocional

La mayor parte de las personas ni siquiera lo sabe, pero puede ser que la "ansiedad" sea exceso de azúcar; la "pereza", falta de vitaminas y minerales; y la "depresión", un intestino inflamado por malos alimentos que entorpecen la absorción de serotonina. ¿Sabías que el intestino es el responsable por el 95 % de la serotonina del cuerpo humano?

Además, la falta de ejercicio, el poco descanso y la falta de exposición a la luz solar también alteran el humor. Ya habíamos sido advertidos: "Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree" (*El ministerio de curación*, p. 185).



"Vengan a mí todos los que están fatigados y agobiados, y yo les daré descanso" (Mateo 11:28).

Saludable, ¿yo?

- Si inviertes en tus estudios, en tu carrera y en tu forma física, pero tienes impulsos de automutilación, no estás saludable.
- Si trabajas, comes o compras en exceso para evitar algún dolor (la ansiedad puede ser una manera de escapar de un trauma no resuelto), no estás saludable.
- Si tienes todo para sentirte bien, pero te sientes mal, no estás saludable.



Curiosidad

En 1869, Elena de White habló de las corrientes eléctricas cerebrales, y cómo eso influye sobre el sistema nervioso y la sensibilidad mental (*La educación*, p. 1). En 1934, es decir, 65 años después, el médico Carlos Mayo constató que "se necesitan diminutas descargas eléctricas para el funcionamiento del cerebro".



Para pensar

Si la ansiedad sucede por varios factores, ¿no crees que el tratamiento también depende de diferentes intervenciones?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a hacer, en lo que dependa de mí, cambios que me ayuden a sentir menos ansiedad. Quiero, dentro de mis posibilidades, buscar ayuda externa y profesional (médica y psicológica) para lidiar con eso. Quiero también confiarle a Dios aquello que no está en mis manos.

● ● ● Restauración conectada **Día 5**

Salud espiritual



¿Has escuchado hablar de Silicon Valley? Es probable que sí, porque de allí sale casi toda la tecnología que consumimos. *Startups* y empresas globales de tecnología, como Apple, Meta y Google están instaladas en aquella región, con profesionales de alta tecnología, ingenieros y científicos.

Recientemente, una tendencia se volvió popular por allá: el ayuno de dopamina, es decir, desconectarse de los estímulos externos a fin de reducir los niveles de dopamina (neurotransmisor que aumenta la motivación y promueve la satisfacción cuando es liberado) en el cerebro. Para romper la búsqueda cada vez mayor de estímulos, el ayuno de dopamina funciona así: avisas que en determinados días no estarás disponible y limitas el uso de pantallas. Eso significa que no usarás el celular o ninguna otra tecnología que pueda impulsar el sistema dopaminérgico. Normalmente, quien practica el ayuno de dopamina pasa tiempo en medio a la naturaleza, medita, elige una dieta menos estimulante y se abstiene de alcohol.

Las mentes brillantes del Silicon Valley afirman que el ayuno de dopamina mejora el humor, la productividad y la concentración, además de organizar el sentido del placer. Incluso quienes producen la tecnología saben que también es necesario desconectarse.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

La participación en actividades religiosas y espirituales durante la adolescencia y en la edad joven/adulta puede tener efectos de prevención de la depresión, y facilitar un menor nivel de ansiedad. Por eso, estar ante conceptos de espiritualidad y significado de la vida durante la adolescencia puede ayudar al joven a desarrollar el sentido de propósito, y también ayudar en la elección de su estilo de vida, preparándolo para los desafíos que vendrán (Aggarwal, et al., 2023).



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

El concepto bíblico de *shalom* significa bienestar espiritual. El autor belga Jean Radermakers comenta que en la raíz *shlm* es posible encontrar el sentido de integridad espiritual y felicidad. Y que la totalidad de *shalom* está en la satisfacción cooperativa del bienestar físico, mental y espiritual.



3 Elena de White y el concepto de salud espiritual

“Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación, a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios. En ellos tiene que manifestarse una vida que en nada se armoniza con el mundo, sus costumbres o sus prácticas; necesitan, pues, experiencia personal para adquirir el conocimiento de la voluntad de Dios. Cada uno de nosotros ha de oír la voz de Dios hablar a su corazón. Cuando toda otra voz calla, y tranquilos en su presencia esperamos, el silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios” (*El ministerio de curación*, p. 93).



“Busquen primero el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas les serán añadidas” (Mateo 6:33).

Saludable, ¿yo?

- Si divides tu tiempo en diversas actividades, pero no separas tiempo para el desarrollo espiritual, no estás saludable.
- Si crees que religión y vida espiritual son la misma cosa, no estás saludable.
- Si eres una buena persona, pero no te importa la espiritualidad, no estás saludable.



Curiosidad

Elena de White escribió en 1901: “La salud del cuerpo depende mayormente de la salud del alma”. En 2020, el médico Arthur Fernandes dijo: “La espiritualidad está relacionada con el mantenimiento y fortalecimiento de la salud física, mental y social. Hay estudios, cada vez más calificados, de las tres últimas décadas que señalan beneficios directos como reducción del estrés, ansiedad y depresión, y uso de sustancias”.



Para pensar

¿Qué opinas de practicar un ayuno de dopamina?



Mi compromiso

Quiero

comprometerme a dedicar algún tiempo de mi día o de la semana a la comunión, oración y contemplación de la naturaleza, aunque, para eso, necesite reorganizar mi rutina.

¡Atención!

¿Has descubierto cuál es el ayuno de dopamina que Dios nos indicó desde el Edén? ¡Sí, el sábado cumple ese papel!

Salud familiar



¿Cómo es vivir en tu casa? ¿Sientes muchas veces que no te entienden? ¿O te sientes bien y con tus necesidades afectuosas suplidas? ¿Y cuál es tu participación en el clima que permea tu familia?

Tener una familia sana siempre será una meta desafiante. Después de todo, son varias personas con sus diferencias viviendo en el mismo ambiente. Los defectos y las cualidades afloran, y pueden manifestarse de acuerdo con muchas situaciones.

Si antes era común atribuir el temperamento y el comportamiento a la herencia genética de una persona (como si no se pudiera hacer nada al respecto), hoy, la neurociencia afirma que la cultura y el ambiente prevalecen sobre la herencia. Es decir que siempre hay algo que hacer para mejorar quienes somos y nuestras relaciones.

El escritor Rui Barbosa (1849-1923) dijo que la "familia es la célula madre de la sociedad". Sin embargo, a veces nos cuestionamos por qué la sociedad está en constante declive, sin considerar el peso de la calidad de los hogares en este tema.

No podemos apenas amar, necesitamos expresar el amor que sentimos en el ambiente familiar. Eso significa que necesitamos aprender a comunicarnos. Tenemos que hablar, pero también debemos escuchar. El diálogo y el toque de cariño pueden unir a la familia en un sentido de propósito capaz de proteger a sus miembros de muchos llamados seculares.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

"El ambiente familiar desempeña un papel crucial en la salud mental de los niños. Relaciones familiares sanas, apoyo de los padres y cuidadores, pueden promover el bienestar mental" (Oliveira, et al., 2024).



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

La Biblia tiene innumerables versículos relacionados con la salud familiar. Habla acerca de:

- La importancia del amor: 1 Corintios 13:1-3.
- Aceptación: Juan 6:37.
- Disposición para escuchar: Salmo 4:1.
- Tener tiempo para los demás: Deuteronomio 6:6-9.
- Disciplina: Génesis 2:16, 17.
- Enseñanza: Proverbios 22:6.
- Coherencia: 1 Pedro 5:2-4.
- Respeto a los padres: Éxodo 20:12.
- Respeto a los hijos: Efesios 6:4.



3 Elena de White y el concepto de salud familiar

“El hogar es el corazón de la sociedad, de la iglesia y de la nación.

El bienestar de la sociedad, el buen éxito de la iglesia y la prosperidad de la nación dependen de la influencia del hogar. Dios quiere que las familias de la tierra sean un símbolo de la familia celestial. Los hogares cristianos, establecidos y dirigidos de acuerdo con el plan de Dios, se cuentan entre sus agentes más eficaces para formar el carácter cristiano y para adelantar su obra” (*Mente, carácter y personalidad*, t. 1, p. 181).



“Si alguno no cuida de los suyos, mayormente de sus familiares, niega la fe y es peor que un incrédulo” (1 Timoteo 5:8).

Saludable, ¿yo?

- Si divides tu día entre obligaciones y entretenimiento, pero no tienes tiempo para tu familia, no estás saludable.
- Si estás bien físicamente, pero aún tienes temas emocionales pendientes con los miembros de tu familia, no estás saludable.
- Si eres un buen cristiano, pero sientes culpa por algo relacionado con tu familia, no estás saludable.



Curiosidad

La familia es la institución social más antigua de la humanidad.



Para pensar

¿Qué puedes hacer para mejorar la comunicación con tus padres y hermanos?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a comunicarme más y mejor con mi familia. Si fuera necesario, quiero, con la ayuda de Dios, perdonar o pedir perdón por los lazos deshechos. De mi parte, me comprometo a fortalecer la salud familiar y así influir en nuestra comunidad para bien.

¡Atención!

“Son muchos los que consideran la manifestación del amor como una debilidad, y permanecen en tal retraimiento que repelen a los demás. Este espíritu paraliza las corrientes de simpatía. Al ser reprimidos, los impulsos de sociabilidad y generosidad se marchitan y el corazón se vuelve desolado y frío” (*El ministerio de curación*, p. 278).

Salud social



¿Qué viene a tu mente al escuchar el término "salud social"? Es importante diferenciar salud social de salud pública. La salud social tiene que ver con el yo y el nosotros en la sociedad. Siendo así, no es posible pensar en salud social sin considerar puntos cruciales para el bienestar colectivo.

El respeto, por ejemplo, es uno de los primeros puntos que deben ser considerados. A pesar de que esta palabra es repetida exhaustivamente, ha sido usada de manera errónea.

Cuando se habla de respeto solo para la defensa de los propios derechos, se transforma en un concepto defectuoso. Es necesario entender que no existe respeto sin la suma de los derechos más los deberes de la autorresponsabilidad.

Sin embargo, en una sociedad polarizada, segmentada en burbujas y tribus, lo que vemos son grupos aquí y allí usando el "respeto" para defender sus ideas mientras creen que pueden infringir el derecho de los demás que son contrarios a su punto de vista.

La falta de respeto y la falta de responsabilidad llevan a otro problema: poner la culpa siempre en el otro –conducta que inevitablemente produce maledicencia.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

La Universidad de Harvard, en los Estados Unidos, ha llevado a cabo la investigación más larga acerca de felicidad. ¿El resultado? Observa lo que dijo el profesor Robert Waldinger, cuarto director del estudio y coautor del libro *The Good Life* [La buena vida]: "La calidad de nuestras relaciones es el principal indicador de nuestra felicidad y salud a medida que envejecemos. Nunca es tarde para revitalizar las relaciones o construir nuevas conexiones".



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

La Biblia presenta textos en los que el término *shalom* puede ser entendido como buenas relaciones entre los pueblos o la armonía de vida entre los individuos, y acuerdos armoniosos. Lee Josué 9:15.



3 Elena de White y el concepto de salud social

“Ninguna otra influencia que pueda rodear al alma humana ejerce tanto poder sobre ella como la de una vida abnegada. El argumento más poderoso en favor del Evangelio es un cristiano amante y amable” (*El ministerio de curación*, p. 372).



“Nada hagan por rivalidad o vanagloria; antes bien en humildad, considerando a los demás como superiores a ustedes; no mirando cada uno solo a lo suyo propio, sino también a lo de los otros” (Filipenses 2:3, 4).



“No dejen que el mal los venza, más bien venzan el mal haciendo el bien” (Romanos 12:21, NVT)



Curiosidad

Las sociedades más solidarias tienden a presentar niveles más sanos de sociabilidad. Por otro lado, las sociedades más individualistas hacen que las relaciones entre las personas sean más difíciles. Conoce más:



Para pensar

Si ni nosotros somos lo que quisiéramos ser, ¿cómo podemos esperar de los demás que sean como deseamos?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a esforzarme más para ser respetuoso y atento con los derechos de los demás, aunque sean contrarios a mi punto de vista. De esa manera, quiero ayudar a mejorar la salud social de donde estoy insertado.

¡Accede!

“The Good Life”
Mira la entrevista sobre el estudio de la felicidad.



Saludable, ¿yo?

- Si eres del tipo de persona que cuida más de la vida ajena que de la propia vida, no estás saludable.
- Si eres una persona que no siente vergüenza al faltarle el respeto a quien piensa diferente, no estás saludable.



Salud Financiera



¿Cómo te las arreglas con el dinero? ¿Trabajas por tu cuenta o recibes ayuda financiera de tus padres? Bueno, antes de entrar en el mercado laboral es normal depender financieramente de otra persona. Es por eso que no siempre entendemos todo el esfuerzo que se realiza para que nuestros gastos sean cubiertos, pues otra persona está encargándose de eso por nosotros.

Afortunadamente, algunas familias enseñan a sus hijos sobre la importancia de la salud financiera. Y aquí hay dos grandes mitos que deben ser abandonados. En primer lugar, ahorrar e invertir no es solo cosas de adultos. En segundo lugar, no es necesario tener mucho dinero para comenzar a ahorrar o invertir.

Pero, ¿quieres saber otra cosa? No es la cantidad lo que importa, sino cómo te relacionas con el dinero y cómo manejas los impulsos de tus deseos. Poder ahorrar para comprar en el momento adecuado es señal de autocontrol, disciplina y paciencia. ¿Puedes ver el vínculo entre hábito y comportamiento? Sin embargo, para que esto sea efectivo, te pueden ayudar algunas herramientas. Las hojas de cálculo son de gran ayuda cuando se trata de registrar cuánto ganas y cuánto gastas. Aprende más:



Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

De acuerdo a estudios económicos realizados por la Comisión Económica para América Latina y el Caribe, cerca del 80 % de los hogares latinoamericanos poseen deudas u obligaciones financieras, que suman más de 50 billones de dólares.



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

De acuerdo con Wagner Kuhn, en su libro *Integrando Beneficência Social e Desenvolvimento na Missão de Deus* [Integrando la asistencia social y el desarrollo en la misión de Dios], las orientaciones dadas por Dios al pueblo hebreo abarcaban diversas áreas de la vida. Al pensar en bienestar, el pensamiento hebreo reunía también aspectos asistenciales, judiciales, ambientales y económicos, porque el equilibrio total derivaría de la relación armónica entre las muchas instancias de la vida.



3 Elena de White y el concepto de salud financiera

“El dinero es un depósito que Dios nos ha confiado. No es nuestro para gastarlo en cosas que halaguen nuestro orgullo o ambición. En manos de los hijos de Dios el dinero es alimento para los hambrientos y ropa para los desnudos. Es defensa para los oprimidos, recurso de salud para los enfermos y un medio para predicar el Evangelio a los pobres. Se podría dar felicidad a muchos corazones mediante el prudente uso de los recursos que ahora se gastan para la ostentación. Consideren la vida de Cristo. Estudien su carácter y compartan su abnegación” (*El ministerio de curación*, p. 219).



“El generoso será prosperado, y el que sacia a otros, él también será saciado” (Proverbios 11:25).

Saludable, ¿yo?

- Si estás bien físicamente, pero las deudas te generan preocupación, no estás saludable.
- Si crees que el dinero solo debe ser apenas ahorrado y no debe usarse, no estás saludable.
- Si crees que la función del dinero es tan solo satisfacer tus deseos, no estás saludable.



Curiosidad

En una investigación del 2002 realizada por la Federación Brasileña de los Bancos acerca de la salud financiera, el 56,4 % de los participantes respondieron que las finanzas son motivo de estrés en la familia.



Para pensar

¿Consigues diferenciar entre tus necesidades y tus deseos? ¿Cómo manejar el dinero a fin de satisfacer ambos?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a aprender a usar mi dinero de manera más equilibrada, a mantener la fidelidad a Dios en primer lugar, evitar las deudas, ayudar a los menos favorecidos y disfrutar dentro de mi realidad.

Para saber más, mira:

El arte de ahorrar
NETFLIX

Salud Misionera



¿Eres del tipo que manda varios memes y *reels* a tus amigos? No podemos negar que eso es muy divertido. A veces, pasamos todo el día enviando y recibiendo contenido sin necesidad de intercambiar siquiera una palabra, y, aún así, todos se entienden.

Esa conexión es muy especial y sucede porque es prácticamente inevitable que no compartamos aquello con lo que nos identificamos y que creemos que tiene sentido para el otro también. Compartimos lo que tiene sentido para nosotros.

Para entender la salud misionera, podemos usar el mismo criterio, es decir, compartir con otros algo con lo cual nos identificamos.

La vida misionera no es tan complicada. Tiene que ver con que compartas con alguien contenido de salvación que, antes que nada, tenga sentido para ti. De la misma manera como siempre recordamos a alguien cuando vemos un meme e, inmediatamente, lo reenviamos, la espiritualidad que nos mantiene conectados a algo mayor desborda hacia afuera de nosotros. Desde esa perspectiva, ser un misionero en tu casa, en tu escuela o en un lugar muy distante será tan simple, natural y placentero como enviar un meme.

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

“Sin dimensión religiosa puede no haber sentido para el sufrimiento, el cual antes llevaba a la recompensa. Pero cuando la cultura dice que no hay recompensa ni esperanza o futuro, el cuerpo y su dolor son más valorados” (Vaz, 2007).



2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

La Biblia tiene innumerables versículos que incentivan y ordenan una vida misionera. Lee Mateo 28:19, 20 y Hechos 1:8. Percibirás que estos textos, además de enfáticos en ese sentido, destacan que, para ser exitosos en esa tarea, es necesaria la presencia de Cristo por medio del Espíritu Santo. Además, queda claro que la misión local es tan importante como la global.



3 Elena de White y el concepto de salud misionera

“Cada verdadero discípulo nace en el reino de Dios como misionero. El que bebe del agua viva, llega a ser una fuente de vida. El que recibe llega a ser un dador. La gracia de Cristo en el alma es como un manantial en el desierto, cuyas aguas surgen para refrescar a todos, y da a quienes están por perecer avidez de beber el agua de la vida” (*El Deseado de todas las gentes*, p. 166).



“Proclamen entre las naciones su gloria, en todos los pueblos sus maravillas” (Salmo 96:3).



“Solo yo he hablado; solo yo lo he llamado. Lo haré venir y triunfará en su misión” (Isaías 48:15, NVI).

Saludable, ¿yo?

- Si eres un buen religioso, pero no tienes una vida misionera, no estás saludable.



Curiosidad

¿Sabías que el primer misionero adventista, John N. Andrews, conocía siete idiomas, predicaba, daba clases y escribía –incluso fue editor de la revista *Review and Herald* [*Revista Adventista en inglés*]–? A pesar de su notoriedad como teólogo, estudioso y hombre de grandes talentos, eligió ir a Suiza, en 1874, con el objetivo de establecer el mensaje adventista allí.



Para pensar

Si fueras como Andrews, ¿dejarías todo para ir a tierras distantes para predicar la verdad? ¿Por qué?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a aceptar el despertar del Espíritu Santo para que sea motivado a vivir una vida misionera de acuerdo con mis habilidades, en mi vecindario o lugares distantes, según la Providencia me lo indique.

¡Sensacional!

Charles H. Spurgeon resumió muy bien la actitud misionera al decir que se trata de “un mendigo diciéndole a otro mendigo dónde encontrar pan”.

Salud eterna



¿Y a te preguntaste por qué en Apocalipsis 22:2 está escrito: “En medio de la plaza de la ciudad, a uno y a otro lado del río, estaba el árbol de la vida, que lleva doce frutos; cada mes da su fruto. Y las hojas del árbol son para la sanidad de las naciones”?

Después del regreso de Jesús y de la eliminación definitiva del mal, ya con cuerpos perfectos compuestos de células que no se envejecen o enferman, ¿necesitaremos aún del árbol de la vida, de su fruto mensual y de sus hojas para sanarnos?

Ese versículo es fundamental para que entendamos algunas cosas acerca de nosotros mismos, de la inmortalidad y del concepto de salud eterna. Hay algunas explicaciones teológicas para eso. En el *Comentario Bíblico Adventista*, por ejemplo, la “sanidad de las naciones” tendría que ver también con el hecho de que todas las naciones, etnias y lenguas estarán finalmente unidas, superando las diferencias que formaron parte del mundo en pecado.

Eso significa que la salud no es algo de poca importancia. Antecede al pecado y estará presente cuando se hagan nuevas todas las cosas. El bienestar integral es mucho más que algo para nosotros, mortales, mientras vivimos aquí. La salud estaba en el Edén, la salud nos mantiene mientras estamos aquí y la salud estará en la Tierra Nueva.

La salud es un concepto que trasciende el tiempo y la historia. Podemos hablar de salud eterna porque “el cielo es todo salud” (*Eventos de los últimos días*, p. 294).

Basta de opinión

1 Qué dicen los estudios

Muchos estudios y esfuerzos se han hecho con la expectativa de lograr que el ser humano sea inmortal. Para el doctor en biología Aubrey de Grey, por ejemplo, el bebé que vivirá mil años ya nació. Él defiende que pronto habrá suficiente tecnología para terminar con el envejecimiento, y evitar enfermedades y la muerte.





2 ¿Qué tiene que ver la Biblia?

Todo el contenido bíblico está centrado en la historia de la redención, que solo es posible mediante Jesús. "Porque esta es la voluntad de mi Padre: Que todo el que ve al Hijo, y cree en él, tenga vida eterna; y yo lo resucite en el último día" (Juan 6:40). "Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos. Y no habrá más muerte, ni llanto, ni clamor, ni dolor, porque las primeras cosas pasaron" (Apocalipsis 21:4).



3 Elena de White y el concepto de salud eterna

"Reintegrados en su derecho al árbol de la vida, en el desde tanto tiempo perdido Edén, los redimidos crecerán hasta alcanzar la estatura perfecta de la raza humana en su gloria primitiva" (*La segunda venida y el cielo*, p. 129). "Nadie necesitará ni deseará descanso. No habrá quien se canse haciendo la voluntad de Dios ni ofreciendo alabanzas a su nombre. Sentiremos siempre la frescura de la mañana, que nunca se agostará" (*El conflicto de los siglos*, p. 655).



"Pero nuestra ciudadanía está en el cielo, de donde esperamos ansiosamente al Salvador, al Señor Jesucristo, quien transformará el cuerpo de nuestra bajeza para que sea semejante a su cuerpo de gloria, por el poder que tiene de sujetar todas las cosas a sí" (Filipenses 3:20, 21).

Saludable, ¿yo?

- Si la salud es para ti un objetivo de vida y no un recurso para vivir, no estás saludable.
- Si inviertes en tu salud porque crees que no hay esperanza en un futuro, no estás saludable.



Curiosidad

En un intento por hacer eternos a los seres humanos, algunos experimentos de la ciencia llaman la atención. La criogenia intenta, por ejemplo, por medio de temperaturas muy bajas, preservar cuerpos humanos hasta que haya más tecnología capaz de traer de vuelta a la vida al individuo.

Otros trabajan buscando archivar la conciencia en la nube de modo que en el futuro sea posible reestablecer un *backup* del fallecido.

Mientras nada de eso ofrece un resultado efectivo, propuestas como *Windows People*, por medio de software que cruza los datos del fallecido disponibles en internet, simula su perfil y su voz a fin de que sea posible, por un costo (evidentemente), hablar con los seres que se fueron.



Para pensar

¿Qué opinas de esas opciones científicas?



Mi compromiso

Quiero comprometerme a invertir más tiempo con el Dador de la vida.

Referencias

- Aggarwal, S., J. Wright, A. Morgan, G. Patton y N. Reavley. "Religiosity and spirituality in the prevention and management of depression and anxiety in young people: a systematic review and meta-analysis", *BMC Psychiatry* 23, nº 729 (2023). doi: 10.1186/s12888-023-05091-2.
- Ausejo, Serafim de. "Paz", en *Diccionario de la Biblia*, 8 ed. Herder, 1981. Pp. 1464-1467.
- Avellar de Aquino, Thiago Antonio. "Religião, espiritualidade e saúde: um olhar da logoterapia". *Horizonte* 19, nº 60 (2021), pp. 1041.-1056.
- Azevêdo Souza, S., A. B. Silva, U. M. Bastos Cavalcante, C. M. Bezerra Lima Lima y T. Correia de Souza. "Obesidade adulta nas nações: uma análise via modelos de regressão beta". *Cadernos de Saúde Pública* 34, nº 8 (2018). doi: 10.1590/0102-311X00161417
- Banco Central del Brasil. "O programa de educação financeira do Banco Central". Disponible en: <bc.gov.br>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- Barbosa, Alacy. "A família e sua verdadeira missão". Disponible en: <iasdcacapava.com/2023/02/14/a-familia-e-sua-verdadeira-missao>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- Cardoso, R., P. Machado y E. M. Steele, "Association between ultra-processed food consumption and cognitive performance in US older adults: a cross-sectional analysis of the NHANES 2011-2014". *European Journal of Nutrition* 61, nº 8 (2022), pp. 3975-3985.
- Confederação Nacional do Comércio de Bens, Serviços e Turismo. Disponible en: <pesquisascnc.com.br>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- De Faria, R. R., S. F. de Siqueira, F. A. Del Monte, G. Silva, C. V. Spaggiari y M. Martinelli Filho. "Os Seis Pilares da Medicina do Estilo de Vida no Manejo de Doenças Não Transmissíveis – As Lacunas nas Diretrizes Atuais". *Arquivos Brasileiros de Cardiologia* 120, nº 12 (2023). doi: 10.36660/abc.20230408
- De Souza, Mayra Silva, Makilim Nunes Baptista y Gisele Aparecida da Silva Alves. "Suporte familiar e saúde mental: evidência de validade baseada na relação entre variáveis". *Aletheia*, n. 28, (2008), pp. 45-59.
- División Sudamericana. "John Andrews (1829-1883)". Disponible en: <adventistas.org/pt/espíritodeprofecia/pioneiros/john-andrews-1829-1883>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- _____. "A visão da reforma de saúde". Disponible en: <adventistas.org/pt/espíritodeprofecia/visoes/visao-da-reforma-de-saude>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- GBD 2021 Causes of Death Collaborators. "Global burden of 288 causes of death and life expectancy decomposition in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990-2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021". *Lancet* 403, nº 10440 (2024), pp. 2100-2132.
- Gerleman, G. "shlm". En *Diccionario teológico manual del Antiguo Testamento*. Editado por E. Jenni y C. Westermann, 2 vols. Madrid: Cristiandad, 1978. Pp. 1155-1156.
- Inoue, T. M. y M. V. A. Vecina. "Espiritualidade e/ou religiosidade e saúde: uma revisão de literatura", *Journal of the Health Science Institute* 35, nº 2 (2017), pp. 127-130.
- Kuhn, Wagner. *Integrando beneficência Social e Desenvolvimento na Missão de Deus*. Ceplib, SALT/IAENE, 2013.
- Lemos, Ágatha Días. "Longevidade Saudável na Mídia: Entre a medicalização e a promoção da saúde". Tesis de maestría, Instituto de Comunicação e Informação Científica e Tecnológica em Saúde, 2015.
- _____. "As declarações contemporâneas de saúde e os textos bíblicos: O conceito de bem-estar integral como ponto de convergência". Trabajo final, Centro Universitário Adventista de São Paulo, 2017.
- Léon-Dufour, Xavier. "Paz". En *Vocabulário de Teologia Bíblica*, 5 ed. Petrópolis: Vozes, 1992. Pp. 729-734.
- Organización Mundial de la Salud. "Basic documents: forty-ninth edition". Disponible en: <apps.who.int/gb/bd/pdf_files/BD_49th-en.pdf>. Consultado el 31 de mayo de 2019.
- Rachid, Ítalo. "Existe uma relação entre a serotonina e o intestino?". Disponible en: <longevidadesaudavel.com.br/existe-uma-relacao-entre-a-serotonina-e-o-intestino>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- Rar, Gerhard von. *Teologia do Antiguo Testamento*, 2 vols. São Paulo: ASTE, 1986.
- Radermakers, Jean. "Paz". En *Diccionario enciclopédico de la Biblia*. Barcelona: Herder, 1993. P. 1194.
- Schramme, T. "Health as Complete Well-Being: The WHO Definition and Beyond". *Public Health Ethics* 16, nº 3 (2023), pp. 210-218. doi: 10.1093/phe/phad017
- Spiegel, K., R. Leproult y E. Van Cauter. "Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function". *The Lancet* 354, nº 9188 (2004), pp. 1435-1439.
- Sociedade Brasileira de Medicina de Família e Comunidade, "Como a espiritualidade pode influenciar a saúde das pessoas?". Disponible en: <sbmfc.org.br/noticias/como-a-espiritualidade-pode-influenciar-a-saude-das-pessoas>. Consultado el 5 de abril de 2024.
- Taheri, S., L. Lin, D. Austin, T. Young y E. Mignot. "Short Sleep Duration Is Associated with Reduced Leptin, Elevated Ghrelin, and Increased Body Mass Index". *PLoS Medicine* 1, nº (3) (2005). doi: 10.1371/journal.pmed.0010062
- Tommasil, Alessandro y Fernanda Lima. *Sabendo administrar suas finanças*. São Paulo: Saraiva, 2007.
- Vaz, Paulo. "O sentido das notícias sobre saúde na cultura contemporânea". *Revista Eco-Pós* 10, nº 1 (2007), pp. 107-119.
- World Obesity Federation. "World Obesity Atlas 2023". Disponible en: <static.poder360.com.br/2023/03/World_Obesity_Atlas_2023_Report.pdf>. Consultado el 5 de abril de 2024.

A pesar de que la salud depende de muchos factores, de cierta manera también está relacionada con el esfuerzo y la disciplina personales. Tal vez aquí esté la respuesta para el aumento de las enfermedades crónicas no transmisibles entre adolescentes y jóvenes.

Después de todo, no importa si la comida hace bien o mal; basta un mensaje para que aquella llegue a la puerta de tu casa. No necesitas que el sol esté brillando o que el día esté agradable para salir; puedes encontrar muchas maneras de entretenerte sin necesidad de levantarte. El celular está al alcance de tu mano incluso en las horas en que el sueño debería estar restaurando el cerebro.

Son tantos los hábitos “extraños” que la hipermodernidad nos trajo y estamos tan inmersos en estímulos artificiales que carecemos de la energía para enfrentar la realidad. Ni siquiera en el sábado conseguimos mantener la mente tranquila.

Cedemos en tantos puntos que afectan la salud física, mental y espiritual que nuestro dominio propio se debilita y desvanece. Sin embargo, aunque la vida de muchos sea así, no debe serlo para los “conocedores del tiempo”, que saben exactamente cómo cuidar y preservar la salud para este tiempo y para los eventos que vendrán.

Bienvenido a esta lectura y prepárate, porque cada día te llevará más cerca de decir: “Estoy saludable”.