

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**ESCUELA DE POSGRADO**

Unidad de Posgrado de Teología



*Una Institución Adventista*

**Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope”  
en la salud integral, de los residentes de San Miguel, Lima 2016**

Por

**Henry Monteza Tarrillo**

Asesor:

**Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras**

**Lima, junio de 2018**

**Área: Humanidades.** Sub área: Teología. Disciplina: Teología.

**Línea de investigación** – UPeU: Investigación bíblico – aplicada.

**Ficha catalográfica:**

Monteza Tarrillo, Henry  
Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, de los residentes de San Miguel, Lima 2016. / Autor: Henry Monteza Tarrillo; Asesor: Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras; Lima, 2018.  
329 hojas: gráficos, tablas.

Tesis (Maestría), Universidad Peruana Unión. Unidad de Posgrado de Teología. Escuela de Posgrado, 2018.  
Incluye referencias y resumen.  
Campo del conocimiento: Teología.

1. Efectividad del programa 2. Evangelismo urbano 3. Health and Hope

## ANEXO 07 DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

Yo **MIGUEL GUILLERMO BERNUI CONTRERAS**, identificado con DNI N° 25700453, adscrito a la Facultad de Teología, y docente en la Unidad de Posgrado de Teología de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

### DECLARO:

Que la tesis titulada: *"EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EVANGELISMO URBANO "HEALTH AND HOPE" EN LA SALUD INTEGRAL, DE LOS RESIDENTES DE SAN MIGUEL, LIMA 2016"*, constituye la memoria que presenta el Licenciado, **HENRRY MONTEZA TARRILLO** para obtener el grado académico de Maestro en Teología, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), a los catorce días del mes de junio de 2018.



Dr. MIGUEL GUILLERMO BERNUI CONTRERAS

Asesor

*Efectividad del programa de evangelismo urbano "HEALTH AND HOPE" en la salud integral, de los residentes de San Miguel, Lima 2016*

TESIS

Presentada para optar el Grado Académico de Maestro en Teología

JURADO DE SUSTENTACIÓN

Dr. Daniel William Richard Pérez  
Presidente

Dr. Jorge Luis Reyes Aguilar  
Secretario

Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras  
Asesor

Mg. Wilbert Maluquish Huamán  
Vocal

Mg. Juan Marcelo Zanga Céspedes  
Vocal

Lima, 14 de junio de 2018

## **DEDICATORIA**

María y Teófilo

Más que amigos, mentores que trascendieron

Erlita y Yolanda

Amigas y hermanas en las batallas de la vida

Carina Suarez de la Cruz

Mi engranaje en el desafío, familia con Salud y Esperanza

Samuel y Katherine

Continúen el legado de Evangelizar con el Programa H&H

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a Dios en primer lugar, por darme la oportunidad de hacer realidad este programa que ayudará en la evangelización de manera personalizada.

Agradezco a mi querida familia, por apoyarme con su paciencia y aliento en este programa que nos confirma en el Señor, el ser Misioneros.

Gratitud al pastor Cesar Gálvez, quien apoyó el programa en el programa piloto como conferencista en el auditorio de la clínica Good Hope, así como en la revisión del material impreso (cursos, volantes etc), ello cuando me desempeñé como pastor asociado en la iglesia adventista de Miraflores, en el año 2009 parque Grau, Miraflores.

Agradezco al Pr. Francisco Gonzales L. Por su labor de mentoría en la álgida necesidad de evangelizar a las clases diferenciadas, y su valioso apoyo en la campaña evangelística Health and Hope que fue determinante para la creación de la congregación Chicama en el distrito pastoral de San Miguel.

Agradezco a la administración de la Asociación Peruana Central, por la oportunidad de estudiar la maestría en Teología, y darme las facilidades para servir mejor a la iglesia, así mismo el apoyo que me brindaron para financiar en parte los gastos que demandaron la ejecución del presente programa, estudio que fue aplicada en el distrito pastoral de San Miguel entre los años año 2016 y 2017 cuando fui pastor en dicho distrito, dicha campaña evangelística permitió constituir una nueva congregación con el nombre iglesia adventista del Séptimo Día de Chicama.

De manera muy especial agradezco al Doctor Miguel Bernuy por su asesoría y

motivación constante en el desarrollo de la tesis, aportando sugerencias que fueron de valioso aporte y determinante en todo el proceso del desarrollo de la tesis.

A tres amigos que siempre estuvieron pendiente de los detalles técnicos de la investigación Ángelo Huapaya, Efer Apaza, Dante Neira, gracias por su fino apoyo. Gratitud al distrito misionero de San Miguel por aceptar el desafío de ser promotores de la salud y facilitar la ejecución y financiación de este programa evangelístico en salud, de manera especial al equipo que siempre estuvo cuando más lo necesité: Ester Juárez, Luis Farfán, María Paz, Juan Medina, Elmer Pérez, María Castillo, Dra. Correa, Isidro Pompa y esposa y en la actualidad Prof. Jesús Lazo y Prof. Zebedeo quienes continúa el programa con la misma pasión.

Gratitud a tres misioneras Laura, Sarita, Imelda que tuvieron una participación importante en el seguimiento, base de datos, la estadística, movilización, y monitoreo de las 20 parejas de promotores de salud del distrito de San Miguel, haciendo posible que el éxito del programa se dé en el trabajo persona a persona como Cristo nos enseñó, ello mediante el relacionamiento, con cada uno de los participantes del programa.

Gratitud a la Clínica Good Hope y Universidad Peruana Unión por el apoyo tanto en instrumental médico y estudiantes de psicología, nutrición y enfermería durante 12 domingos tiempo que duró el programa.

Gratitud al Pr. Francisco Julca pastor en los EEUU, quien hizo posible que el programa se aplicara en la iglesia de Salisbury Delaware, Washington. Así mismo, gratitud a la administración del colegio Happy Children, por todo el apoyo brindado antes durante y después de la ejecución del programa.

## RESUMEN DE TESIS

Universidad Peruana Unión  
Escuela de Posgrado

Unidad de Posgrado de Teología

Título: EFECTIVIDAD DEL PROGRAMA DE EVANGELISMO URBANO “HEALTH AND HOPE” EN LA SALUD INTEGRAL, DE LOS RESIDENTES DE SAN MIGUEL, LIMA 2016.

Nombre del Investigador: Henry Monteza Tarrillo

Grado y nombre del Asesor: Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras

Fecha de terminación: junio 2018

### **Problema**

¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, en los residentes de San Miguel Lima 2016?

### **Objetivo**

Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, en los residentes de San Miguel Lima 2016.

### **Metodología**

Esta investigación es de tipo descriptivo correlacional. El diseño de la investigación es pre experimental de pretest y posttest. La aplicación del pretest y posttest permite obtener un parámetro referencial sobre la efectividad del programa en la salud

integral en los residentes del distrito de San Miguel Lima - Perú, trabajo que se realizó en el parque de nombre Brasil en el distrito en mención, antes de participar del programa y al finalizar el programa Health and Hope. Luego de los resultados se hizo una comparación entre el pretest y el posttest, con la finalidad de medir la eficacia del programa de intervención. Las fuentes usadas fueron en inglés, español, y en portugués, tantos libros en físico y digitales (Amazon), de corte científico y eclesiástico especializado, asimismo artículos de revistas teológicas, de salud, páginas web, bibliotecas on-line, la Biblia y los escritos de Elena G. de White, que fueron las principales fuentes de consulta.

### **Filosofía del Programa Health and Hope**

Health and Hope es un programa evangelístico, que identifica conductas de riesgo en salud en una población objetivo, acompaña a los participantes en el proceso de cambio, mediante promotores de salud, en la adecuación de 8 hábitos saludables de la tarjeta “Mi Nuevo Estilo de Vida”, y presenta a Cristo como la persona que da el poder y la motivación mediante un relacionamiento, para restaurar la salud de manera integral y tener vida plena y abundante.

### **Conclusiones**

La presente investigación reveló que, existe efectividad significativa del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante los hábitos alimentarios en los residentes de San Miguel, Lima 2016.

Existe efectividad significativa del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la práctica de ejercicio físico, en los residentes de

San Miguel Lima 2016.

No existe efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante el hábito del descanso en los residentes de San Miguel Lima 2016. Los participantes por razones laborales de estrés laboral, aunado a la crisis financiera que enfrentan, se ven en la obligación de dedicar gran parte de su tiempo a trabajar, afectando seriamente sus horas y calidad de sueño, siendo hasta irregulares de manera permanente en sus horas de conciliar el sueño, tampoco tiene habituado el tomarse un día de descanso de manera semanal, y menos el de tomar un tiempo de siesta a lo largo del día, se cree que la formación de este hábito toma más tiempo en su adecuación e implementación.

Existe efectividad significativa del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la temperancia, en los residentes de San Miguel, Lima 2016.

Existe efectividad significativa del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la salud mental, en los residentes de San Miguel, Lima 2016.

Finalmente, la investigación reveló que, existe efectividad significativa del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la esperanza de vida, en los residentes de San Miguel, Lima 2016.

## **THESIS ABSTRACT**

Universidad Peruana Unión  
Graduate School

Postgraduate Theology Unit

Title: EFFECTIVENESS OF THE URBAN PROGRAM OF EVANGELISM "HEALTH AND HOPE" IN THE INTEGRAL HEALTH, IN THE RESIDENTS OF SAN MIGUEL, LIMA 2016.

Name of researcher: Henry Monteza Tarrillo

Degree and name of advisor: Dr. Miguel Guillermo Bernui Contreras

Finish date: June 2018.

### **Problem**

What is the effectiveness of the urban program of evangelism "Health and Hope" in the integral health, in the residents of San Miguel, Lima 2016?

### **Objective**

Determine the effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health, in the residents of San Miguel, Lima 2016.

### **Methology**

This research is of a descriptive and relational type. The design of the investigation is pre-experimental pretest and posttest. The application of the pretest and the posttest allow to obtain a referential parameter about the effectiveness of the program in the

integral health in the residents of the district of San Miguel, Lima–Peru, this program took place in a public park named Brasil ,in the district already mentioned, before starting and ending the Health and Hope program the tests were taken , after obtaining the results there was a comparison between the pretest and the posttest in order to measure the effectiveness of the intervention program .The sources used in the research were in English, Spanish and Portuguese, both in physical and digital books (Amazon) which were of a scientific and ecclesiastical nature, Likewise it was used articles from journals in theology, health, web pages, online library, the bible and the writings of Elena G. de white that were the main reference source.

### **Philosophy of the Health and Hope Program**

Health and Hope is an evangelistic program, which identifies health risk behaviors in a target population, it accompanies the participants in the process of change through health promoters in the education of 8 healthy habits of the "My New Life Style" card, and presents Christ who gives the power and motivation to restore health in an integral way and have a full and abundant life.

### **Conclusions**

This investigation revealed that there is a significant effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health through eating habits in the residents of San Miguel, Lima 2016.

There is significant effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health through the practice of physical exercise in the residents of San Miguel, Lima2016.

There is not effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health through the habit of a repairing rest in the residents of San Miguel, Lima 2016. Because of work reasons and financial crisis that the participants face, they are in the obligation to dedicate great part of their time in working, this fact affects in a big way their life quality sacrificing their sleeping time which is irregular and permanent for that reason it is believed that the formation of this habit takes more time in its adaptation and implementation.

There is significant effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health through temperance in the residents of San Miguel, Lima 2016.

There is significant effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health through mental health in the residents of San Miguel, Lima 2016.

Finally, this research revealed that there is a significant effectiveness of the urban evangelism program "Health and Hope" in the integral health though life expectancy in the residents of San Miguel, Lima 2016.

## TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	ix
TABLA DE CONTENIDO.....	xv
LISTA DE TABLAS .....	xix
LISTA DE ABREVIATURAS.....	xvi

### Capítulo

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
Descripción de la situación problemática.....	1
Antecedentes de la investigación.....	5
Formulación del problema.....	9
Problema general .....	9
Problemas específicos .....	9
Objetivos de la investigación.....	10
Objetivo general .....	10
Objetivos específicos .....	10
Hipótesis general .....	11
Hipótesis específicas .....	11
Justificación de la investigación.....	13
Razones teóricas.....	13
Razones metodológicas.....	13
Razones Prácticas del Programa .....	14
Viabilidad del estudio.....	19
Delimitaciones .....	20
Limitaciones .....	21
2. MARCO TEÓRICO .....	22
Marco Bíblico Teológico.....	22
La antropología bíblica.....	24
Fundamentos Bíblicos y Teológicos de evangelismo urbano .....	26
Evangelismo urbano en el Antiguo Testamento.....	27
Evangelismo urbano en el Nuevo Testamento .....	30
Evangelismo urbano estadísticas .....	34
Aspecto situacional evangelismo urbano .....	36
El evangelismo urbano y el Espíritu de Profecía .....	37
Gran esperanza para las grandes ciudades.....	39
Alimentación y nutrición.....	43

Conducta alimentaria .....	43
Alimentos nocivos que destruyen su salud.....	45
Grupo I- toda clase de carnes .....	45
Las proteínas en la dieta vegetariana.....	46
Complementación Proteica: .....	48
Grupo II. Todos los productos animales, y los lácteos .....	49
Grupo III. La vitamina D y la leche .....	50
El helado y sus efectos nocivos en el cuerpo.....	51
Chocolate.....	522
Grupo IV condimentos.....	522
Glutamato monosódico.....	52
Grupo V. Aceites refinados.....	533
Grupo VI ¿Que es el azúcar? .....	54
Edulcorantes asociados a confusión	
Mental y pérdida de memoria.....	56
Grupo VII. Grano e integral .....	56
Los granos refinados.....	57
Grupo VIII. Frutas y verduras.....	58
Suplementos vitamínicos y minerales sintéticos .....	59
Alimentos ácidos y alcalinos .....	62
Combinación de alimentos .....	63
Consumo de agua .....	64
Aguas destiladas .....	66
(Hidroterapia) para el curar el cuerpo.....	68
Baño de pies frio y caliente .....	68
Sauna Y Obesidad .....	69
Alteraciones intelectomotoras .....	69
Bebidas energizantes .....	69
Actividad física.....	71
¿Qué es la actividad física? .....	72
Beneficios psicológicos .....	75
Prueba de resistencia de Ruffier .....	76
Tipos de ejercicio físico.....	77
Fases del ejercicio físico según (Orgui 2012).....	78
Elementos básicos para una vida sana .....	79
Ejercicio aeróbico.....	79
Ejercicio anaeróbico.....	79
El aire.....	82
El Sol .....	84
El ejercicio verde .....	85
El descanso .....	88
El sueño .....	88
El sueño y el sistema inmunológico .....	92
Fases del sueño.....	92
La siesta.....	95
El sábado un día de restauración.....	97

Aspecto semántico del reposo.....	101
Ritmos circadianos.....	105
Ritmos de actividad y reposo .....	107
Tiempos y Sábado .....	108
Nuestro reloj interno de siete días .....	108
Descanso laboral semanal y anual.....	109
Temperancia .....	114
La adherencia Terapéutica y Modificación de Hábitos .....	114
Modificación de Hábitos en Salud.....	116
Rutina y Hábitos.....	117
Factores desencadenantes .....	118
Ayuno .....	120
Las Drogas.....	122
El Alcohol.....	125
Tabaco .....	127
Promotores en salud ... ..	129
Quiero vivir sano .....	129
La Estrategia de la Atención Primaria de Salud (APS).....	130
Salud mental .....	135
Estado emocional.....	135
Terapia del perdón .....	145
Esperanza de vida .....	147
Fe y sanidad .....	147
La utilidad de la Meditación como Modalidad Terapéutica.....	153
La Neuroteología .....	154
3. METODOLOGÍA.....	159
Tipo de investigación .....	159
Diseño de investigación.....	159
Población y Muestra .....	160
Elaboración del Instrumento.....	161
Confiabilidad.....	162
Consideraciones éticas.....	163
Criterios de inclusión y exclusión (definir el concepto).....	163
Criterios de inclusión .....	163
Criterios de exclusión.....	164
Definición y operacionalización de variables.....	164
Presuposiciones .....	176
Implicancias del programa .....	176
4. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	180
Tabulación y Análisis de Datos .....	180
Pruebas de Hipótesis.....	185
Discusiones.....	192

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	197
Conclusion.....	197
Resultados evangelisticos del programa.....	199
Recomendaciones .....	200
Apendice	
A. MATRIZ DE OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	203
B. MATRIZ DE CONCISTENCIA .....	204
C. CUESTIONARIO .....	208
D. PROGRAMA Y ACTIVIDADES HEALTH AND HOPE .....	217
E. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES .....	245
F. TEMAS DEL PROGRAMA.....	259
G. ANEXO.....	293
H. FOTOS .....	298
 BIBLIOGRAFÍA.....	 303

## LISTA DE TABLAS

1. Cuadro Comparativo de Leches.....	51
2. Prueba de Resistencia de Ruffier .....	76
3. Rutina de Ejercicios Físico .....	81
4. Tiempo y sábado .....	108
5. Nivel de Confiabilidad del Instrumento.....	162
6. Validez de constructo.....	162
7. Información sociodemográfica de los participantes .....	181
8. Información socio económica y de religión.....	182
9. Información sobre Hábitos de Salud y Religión .....	183
10. Resultado de Prueba antes y después del programa .....	184
11. Prueba de Normalidad .....	185
12. Efectividad del Programa.....	186
13. Efectividad del Programa mediante la alimentación .....	187
14. Efectividad del Programa mediante los ejercicios.....	188
15. Efectividad del Programa mediante el descanso.....	189
16. Efectividad del Programa mediante la temperancia.....	190
16. Efectividad del Programa mediante la salud mental y esperanza de vida .....	191
17. Reporte de los 17 Bautizados resultado del programa Health and Hope.....	199

## LISTA DE ABREVIATURAS

ADN: Ácido Desoxirribonucleico

APC: Administrativamente es la agrupación de iglesia adventistas de un departamento y es auto sostenible financieramente.

APS: Atención Primaria en Salud

BIRF: Banco Internacional de Reconstrucción y fomento

BBC: British Broadcasting Corporation

EEG: Electroencefalograma

ECNT: Enfermedades crónicas no transmisibles

G.P: Grupo Pequeño

HCA: Aminos heterocíclicos

HDL: Lipoproteínas de alta densidad

INS: Instituto Nacional de Salud

IMC: Índice de Masa Corporal

IRA: Infección Respiratoria Aguda

LDL: Lipoproteínas de baja densidad

NREM - Movimiento No Rápido del Ojo (A menudo llamado "no-REM").

NK: Natural Killer

OMS: Organización Mundial de la Salud

OPS: Organización Panamericana de la Salud

OEA: Organización de Estados Americanos

OIT: Organización Internacional del Trabajo

REM - Movimiento rápido del Ojo.

SNC: Sistema Nerviosos Central

UCN: Unión colombiana del Norte

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### **Descripción de la situación problemática**

“Las Enfermedades no transmisibles (ECNT) son la principal causa de muerte en el mundo entero, habiendo causado 38 millones (el 68%) de los 56 millones de defunciones registradas en 2012. Más del 40% de ellas (16 millones) fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad. Casi las tres cuartas partes de todas las defunciones por ECNT (28 millones) y la mayoría de los fallecimientos prematuros (el 82%) se produjeron en países de ingresos bajos y medios”.<sup>1</sup>

“De los 38 millones de muertes por enfermedades no transmisibles registradas en 2012, más del 40% de ellas (16 millones) fueron muertes prematuras ocurridas antes de los 70 años de edad, la estadística en mención demuestra que la mortalidad prematura por ECNT realmente se puede reducir de forma considerable en el mundo entero”<sup>2</sup>.

Los Estados Miembros de la Organización Mundial de la Salud, han llegado a un acuerdo con respecto a un conjunto de nueve metas mundiales, de aplicación voluntaria sujetas a

---

<sup>1</sup>Resumen de Orientación [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHONMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf;jsessionid=752AED0D04099BA4784CD49F08E72334?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHONMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=752AED0D04099BA4784CD49F08E72334?sequence=1) (Consultado: 15 de septiembre, 2017).

<sup>2</sup>Mensaje de la Directora General [http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO\\_NMH\\_NVI\\_15.1\\_spa.pdf;jsessionid=62C2962A4FF4DF8F18E07EBC3B914350?sequence=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/149296/WHO_NMH_NVI_15.1_spa.pdf;jsessionid=62C2962A4FF4DF8F18E07EBC3B914350?sequence=1) (Consultado: 10 de septiembre, 2017).

plazo, que deberían alcanzarse de aquí a 2025.<sup>3</sup>

- 1.- Reducción relativa de la mortalidad general por enfermedades cardiovasculares, cáncer, diabetes o enfermedades respiratorias crónicas en un 25% para 2025.
- 2.- Reducción relativa del uso nocivo del alcohol en al menos un 10% para 2025.
- 3.- Reducción relativa de la prevalencia de la actividad física insuficiente en un 10% para 2025.
- 4.- Reducción relativa de la ingesta poblacional media de sal o sodio en un 30% para 2025
- 5.- Reducción relativa de la prevalencia del consumo actual de tabaco, en un 30% en las personas de 15 años o más para 2025.
- 6.- Reducción relativa de la prevalencia de la hipertensión en un 25%, o contención de la prevalencia de la hipertensión, en función de las circunstancias del país, para 2025.
- 7.- Detención del aumento de la diabetes y la obesidad para 2025.
- 8.- Tratamiento farmacológico y asesoramiento (incluido el control de la glucemia) de al menos un 50% de las personas que lo necesitan, para prevenir ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares para 2025.
- 9.- 80% de disponibilidad de tecnologías básicas y medicamentos esenciales asequibles, incluidos los genéricos, necesarios para tratar las principales enfermedades no transmisibles, en centros tanto públicos como privados para 2025.

“En julio de 2014, la Asamblea General de las Naciones Unidas se comprometieron con un conjunto de medidas en cinco esferas prioritarias gobernanza, prevención y reducción de los factores de riesgo, atención sanitaria y vigilancia. Actualmente, hay grandes

---

<sup>3</sup>Mensaje de la directora General.

insuficiencias en cuanto a la asequibilidad y disponibilidad de tecnologías sanitarias básicas y medicamentos esenciales, particularmente en los países de ingresos bajos y medios”. Debido a la falta de acceso, los pacientes retrasan la búsqueda de atención y sufren complicaciones innecesariamente o bien pagan de su propio bolsillo altos costos que pueden resultar financieramente devastadores para los hogares. “En consecuencia, las políticas nacionales que favorezcan la disponibilidad de tecnologías sanitarias básicas y medicamentos esenciales deben ocupar un lugar central en los esfuerzos encaminados a lograr la cobertura sanitaria universal”.

El fortalecimiento de los sistemas de salud, lo que incluye la financiación de la salud, la gobernabilidad, la fuerza de trabajo sanitaria, la información sanitaria, los productos y tecnologías médicos, y la prestación de servicios de salud debería ser uno de grandes ejes de la expansión de las actividades de prevención y control de las ECNT. Las enfermedades crónicas no transmisibles afectan a todos los grupos de edad y constituyen un problema de la población peruana, siendo las infecciones Respiratorias Agudas (IRA) que ocupan el primer lugar, seguido de las enfermedades cerebrovasculares. Los datos epidemiológicos en el Perú Según el último Análisis del Estudio de Salud 2013, la primera causa de muertes en el Perú son las infecciones respiratorias agudas (IRA)<sup>4</sup> que comprenden todas las enfermedades de las vías respiratorias, como asma y neumonía. Lamentablemente este es un mal que afecta en su mayoría a menores de 5 años y mayores de 60 años. Estas son las 10 primeras enfermedades que causan la muerte en nuestro país:

---

<sup>4</sup>Infecciones respiratorias agudas en el Perú  
<http://www.paho.org/per/images/stories/FtPage/2014/PDF/iras.pdf> (Consultado: 15 de septiembre, 2017).

- Infecciones Respiratorias Agudas
- Enfermedades Cerebrovasculares
- Enfermedades isquémicas del corazón<sup>5</sup>
- Enfermedades hipertensivas
- Septicemia
- Cirrosis
- Lesiones de intención no determinada
- Diabetes Mellitus
- Cáncer de estómago
- Insuficiencia Renal

La información recabada de causas de mortalidad por etapa de vida y sexo según la dirección de red lima ciudad, por distrito de residencia habitual: año 2014 del distrito de San Miguel, arroja que las principales causas de mortalidad en el distrito son infecciones respiratorias agudas, enfermedades hipertensivas, enfermedades del sistema urinario, enfermedades isquémicas del corazón, signos, síntomas y afecciones mal definidas, septicemia, excepto neonatal, resto de enfermedades del sistema respiratorio, enfermedades cerebrovasculares, tumor maligno de los órganos digestivos y del peritoneo, excepto estómago y colon, tumor maligno de la tráquea, los bronquios y el pulmón diabetes mellitus<sup>6</sup>.

---

<sup>5</sup>¿Cuáles son las principales causas de mortalidad por enfermedades en el Perú? <http://proexpansion.com/es/articles/352-cuales-son-las-principales-causas-de-mortalidad-por-enfermedades-en-el-peru> (Consultado: 15 de septiembre, 2017).

<sup>6</sup>Información Epidemiológica brindada por el personal que labora en el área de estadística del centro de salud San Miguel micro red 2.

## Antecedentes de la investigación

No existen investigaciones en materia de evangelización realizado en el distrito de San Miguel, que relacione programa de modificación de hábitos de salud mediante la integración de hábitos de salud, en un proceso de asistencia y monitoreo tanto de parte de los participantes, así como de promotores de salud, permitiendo adecuar en los participantes la práctica de 8 hábitos Biopsicosocioespirituales que les den el poder y motivación para hacer el cambio en sus malos hábitos de Salud, adquiriendo y adecuando un nuevo estilo vida saludable pleno y abundante.

Sin embargo, hay algunas investigaciones que abordan la investigación de forma muy sesgada. Citaremos a continuación la tesis del Doctor <sup>7</sup>Daniel belvedere, Evangelización de la clase media alta de Buenos Aires, el programa promueve conferencias en hoteles, carpas, y lugares que estén estratégicamente cercanos a la población objetivos. De igual forma enfatiza el determinante de temas de control del estrés, temas familiares, como dejar de fumar, así como el énfasis de terapias psicológicas y cursos de cocina vegetariana, llevando a las personas a ser parte de un programa que progresivamente los va llevando de temas sociales para finalmente conectar con el estudio bíblicos y profético.

De igual forma la carencia de un programa que permita adecuar nuevos estilos de vida, ello mediante el apoyo permanente de promotores en salud, que en base a un clima de confianza y monitoreo, permita la adecuación de hábitos saludables en participantes y como resultado se pueda medir la progresión de la salud tampoco se da.

---

<sup>7</sup>Daniel Belvedere, “*La evangelización de la clase media alta de Buenos Aires*” (Tesis de Maestría, universidad de Andrews, 1998), 5.

Otra fuente que aborda en forma sesgada la investigación en curso, es la tesis de Gaby Sonia Chávez Zegarra en la que aborda la relación entre el nivel de apoyo familiar en el cuidado y la calidad de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo II, atendidos en la consulta externa del hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen 2011.<sup>8</sup> La referida investigadora concluye en su investigación, que el apoyo de la familia en el cuidado del paciente de consulta externa era muy favorable, no así en la actividad física y la transmisión de la salud, de igual forma es significativa el apoyo familiar en el soporte emocional de los pacientes con diabetes tipo II atendidos en consulta externa de endocrinología.

De igual forma la iglesia Adventista de países como México, Colombia, República Dominicana,<sup>9</sup> han trabajado impactos de salud denominada “Quiero Vivir Sano” promoviendo la capacitación de promotores de salud y el abordaje de manera evangelística a personas de la comunidad, lamentablemente estos programas que a pesar de contar con promotores de la salud no han tenido muy definido la estrategia evangelística para anexar salud con fe, también notamos que no hay un seguimiento mediante un monitoreo permanente de algún plan de cambio en los participantes, adecuando hábitos mediante alguna tarjeta personal de adecuación de hábitos. El gran problema de muchas campañas médicas y programas organizados por la iglesia, es que

---

<sup>8</sup>Gaby Sonia Chávez Mendoza, *“Relación entre el nivel de apoyo familiar en el cuidado y la calidad de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo II, atendidos en la consulta externa del hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen 2011”* (Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión, 2011), 131.

<sup>9</sup>Taller de Promotores de Salud y Esperanza Quiero Vivir Sano 2017, <http://adventistasumn.org/se-capacitan-183-asistentes-en-el-curso-taller-de-promotores-de-salud-y-esperanza-quiero-vivir-sano-2017/> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

solo terminan en impactos de un solo día, la iglesia no comprende que la evangelización por medio de la salud es el mejor plan de evangelización y que nos compete a todos hacer la presentación de Cristo en las casas y de manera personalizada desde el primer momento, hace posible la motivación y el poder para cambiar. Muchas campañas de Salud infructuosas, son aquellas en que apenas se levanta una data de personas, se levanta un diagnóstico clínico y seguidamente se trata la enfermedad en mucho de los casos farmacológicamente, sin conocer las causas que la originaron, reforzando así su condición de paciente y no de agente construyendo su nuevo plan de vida, tal como lo afirma Elena White “Sin el armónico funcionamiento del organismo, este se ha perturbado por el exceso de trabajo, de alimento, o por otras irregularidades, no hay que pensar en remediar el desarreglo con la añadidura de una carga de drogas venenosas”<sup>10</sup>

Así mismo la escritora Elena de White dice “Debe enseñarse a los hombres y mujeres a revisar cuidadosamente todo hábito y toda práctica, y a poner a un lado de inmediato aquellas cosas que producen una condición destructora del cuerpo, y así echan una sombra de tinieblas sobre la mente”<sup>11</sup> Por su parte la tesis de <sup>12</sup>Roussel Dulio Dávila Villavicencio titulada “Efecto de la implementación de una red de apoyo social Adventista, en habilidad de cuidado de los familiares cuidadores de personas con enfermedad crónica del centro poblado virgen del Carmen la era 2010”, concluye

---

<sup>10</sup>Elena G. de White, *El Ministerio de Curación* (California: Pacific Press Publishing Association, 1965), 180

<sup>11</sup>Elena White, *Couseles on Health* (California: Pacific Press Publishing Association, 1951), 445

<sup>12</sup>Dávila Villavicencio. Rouseel rubio, “*Efecto de la implementación de una red de apoyo social adventista en la habilidad de cuidado de los familiares cuidadores de personas con enfermedad crónica del centro poblado virgen del Carmen - La Era, 2010*” (Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión, 2011), 104.

diciendo que la implementación de una Red de Apoyo Social Adventista, tiene un efecto significativo, en el mismo nivel en el que los familiares cuidadores de personas con enfermedad crónica del Centro Poblado Virgen del Carmen la Era realizan. La implementación de una Red de Apoyo Social Adventista tiene un efecto significativo en el nivel de paciencia de los familiares cuidadores de personas con enfermedad crónica del Centro Poblado Virgen del Carmen la Era. La implementación de una Red de Apoyo Social Adventista tiene un efecto significativo, en el nivel de habilidad de cuidado de los familiares cuidadores de personas con enfermedad crónica del Centro Poblado Virgen del Carmen la Era. Roussel propone que el Departamento de Ministerio Personal de la iglesia adventista implemente redes de apoyo social como estrategia de servicio y evangelización con la participación de laicos, bajo el liderazgo de los profesionales de la salud que congregan en las diferentes iglesias del país, y que estas experiencias puedan seguir siendo validadas y adaptadas de acuerdo a la realidad específica de cada zona. De las tesis enunciadas esta última la de Rousell es la que guarda una relación mayor, cuando propone una red de apoyo en nuestro caso le llamaremos promotores en salud que puedan visitar, acompañar y monitorear el proceso de cambio de los participantes en un programa de Salud. Por su parte la tesis del Dr. Bernuy propone un programa de interacción y monitoreo denominado “Corre por tu Salud” investigación que concluye que un programa educativo en salud<sup>13</sup> es efectivo, cuando hay una interacción entre todos los participantes y el programa, esto hace posible que se produzcan cambios sustanciales en

---

<sup>13</sup>Dr. Miguel Bernui Contreras, “*Evaluación de impacto del programa “Corre por tu vida” en los conocimientos actitudes y practicas sobre el ejercicio y la disminución del peso e índice de masa corporal de los miembros de la iglesia Adventista de San Martin de Porres. Lima Perú. 2008*” (Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión, 2008), 44.

los hábitos de las personas, de igual forma el investigador de la referida tesis, afirma que la práctica monitoreada de ejercicios por el lapso de 3 veces por semana, realizado de manera permanente produce cambios significativos en la disminución del peso, índice de masa corporal, esta interacción entre el programa y los participantes es el que produce el cambio esperado. Las investigaciones antes mencionadas guardan relación con la presente investigación en el aspectos educativo preventivo, y salúbrico promocional, sin embargo no se enfatiza la adecuación de un programa integral de salud teniendo definido también el aspecto evangelizador de manera explícita como parte de un todo, creando aceptación y no rechazo por parte de los participantes, esto solo es posible cuando el participante de un programa de salud evangelístico tiene un relacionamiento con Dios y es asistido mediante un acompañamiento personalizado de promotores en salud es el que se hace posible la motivación y el poder para corregir los malos hábitos de salud y alcanzar la salud plena y abundante de manera integral.

### **Formulación del problema**

#### **Problema general**

¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral en los residentes de San Miguel Lima 2016?

#### **Problemas específicos**

1.- ¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud Integral, mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel Lima 2016?

2.- ¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and

Hope” en la salud Integral, mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel Lima 2016?

3.- ¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud Integral, mediante el descanso reparador en los residentes de San Miguel Lima 2016?

4.- ¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud Integral, mediante la temperancia en los residentes de San Miguel Lima 2016?

5.- ¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante la Salud mental en los residentes de San Miguel Lima 2016?

6.- ¿Cuál es la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante la esperanza de vida en los residentes de San Miguel Lima 2016?

## **Objetivos de la investigación**

### **Objetivo general**

Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, en los residentes de San Miguel, Lima, 2017.

### **Objetivos específicos**

1. Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

2. Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel, Lima ,2016.

3. Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante el descanso reparador en los residentes de San Miguel, Lima ,2016.

4. Determinar la efectividad del programa de evangelismo “Health and Hope” en la salud integral, mediante la temperancia en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

5. Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante la salud mental en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

6. Determinar la efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral, mediante la esperanza de vida en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

### **Hipótesis general**

Hi: El programa “Health and Hope” tiene efectividad significativa en la salud integral en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no tiene efectividad significativa en la salud integral en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

### **Hipótesis específicas**

Para fines de este estudio se han establecido las siguientes hipótesis: una hipótesis específica (Hi) y una hipótesis nula (Ho)

Hi: El programa “Health and Hope” es efectivo en la salud integral, mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no es efectivo en la salud integral, mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Hi: El programa “Health and Hope” es efectivo en la salud integral, mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no es efectivo en la salud integral, mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Hi: El programa “Health and Hope” es efectivo en la salud integral, mediante el descanso, en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no es efectivo en la salud integral, mediante el descanso en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Hi: El programa “Health and Hope” es efectivo en la salud integral, mediante la temperancia en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no es efectivo en la salud integral, mediante temperancia en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Hi: El programa “Health and Hope” es efectivo en la salud integral, mediante la salud mental en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no es efectivo en la salud integral, mediante la salud mental de los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Hi: El programa “Health and Hope” es efectivo en la salud integral, mediante la esperanza de vida en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

Ho: El programa “Health and Hope” no es efectivo en la salud integral, mediante

la esperanza de vida en los residentes de San Miguel, Lima, 2016.

### **Justificación de la investigación**

Esta investigación se torna relevante, por las siguientes razones en el aspecto teórico, metodológico, razones prácticas.

#### **Razones teóricas**

En el presente estudio se consideró la práctica de 8 hábitos de salud, el mismo que determinó un nuevo el estilo de vida como aspectos importantes en el desarrollo integral del ser humano, centrando la fe y la relación con Cristo como el hábito que dio motivación y poder para adecuar hábitos de manera feliz y permanente. Hay escasas investigaciones que relacionen estas variables, con las dimensiones propuestas en este estudio. El resultado incrementó la teoría existente, lo cual se constituye en un elemento útil en el quehacer científico.

#### **Razones metodológicas**

Por otro lado, esta investigación es de diseño es pre experimental de pretest y post test. La aplicación del pretest y posttest, permite obtener un parámetro referencial sobre la efectividad del programa en residentes del distritito de San Miguel, parque Brasil antes de participar del programa Health and Hope y al finalizar el programa. Luego de los resultados se hizo una correlación con el posttest con la finalidad de medir la eficacia del programa de intervención, así mismo los indicadores del programa comparados el del inicio con el del final.

## Razones prácticas del programa

1.- Este trabajo de investigación permitió conocer la efectividad del programa “Health and Hope” en la modificación de hábitos de salud mediante la integración y adecuación de 8 hábitos biopsicosocioespirituales, en residentes de San Miguel Lima 2017. Programa evangelístico en salud que permite a los campos, pastores, laicos, instituciones médicas de la iglesia, recordarles que la predicación del evangelio mediante un programa Integral que tenga como fundamento el mensaje de la reforma pro Salud es una tarea que ha sido confiada a todos como un deber y no como un don aislado de unos cuantos, como lo recuerda Elena de White “Cristo encomienda a sus discípulos una obra individual, que no se puede delegar. A todo aquel que llega a ser partícipe de su gracia, el Señor le señala una obra que hacer en favor de los demás. Cada cual ha de ocupar su puesto, diciendo: Heme aquí, envíame a mí.” Isaías 6:8. Al ministro de la Palabra, al enfermero misionero, al médico creyente, al simple cristiano, sea negociante o agricultor, profesional o mecánico, a todos incumbe la responsabilidad”<sup>14</sup>, la señora Elena G. White afirma “Nada despierta el celo abnegado ni ensancha y fortalece el carácter tanto como el trabajar en beneficio del prójimo”<sup>15</sup> además sigue diciendo “Aliviar el sufrimiento en nuestro mundo y purificar su iglesia”<sup>16</sup> Las parejas misioneras convertidas en promotores de salud, conscientes del gran desafío de llegar con el mensaje Adventista a todo estrato social, cultural, económico, partiendo de una gran necesidad en la población como lo es

---

<sup>14</sup>Elena G. de White, *El Ministerio de Curación* (California: Pacific Press Publishing Association, 1965), 106.

<sup>15</sup>Ibid., 109.

<sup>16</sup>Elena G. de White, *El Evangelismo* (Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana, 1994), 377, 148.

la salud, pero desde una perspectiva de educación en salud preventiva y restauradora de manera integral y plena como lo enfatiza Elena G. White cuando dice “Debemos educar, educar, educar, en forma agradable e inteligente. Cuando los enfermos son puestos en contacto con el Dador de la vida, sus facultades de la mente y del cuerpo serán renovadas”<sup>17</sup>.

Esto hará posible revertir los factores de riesgo predisponentes que facilitan desencadenar enfermedades crónicas no transmisibles y si ya se las tiene revertirlas y controlarlas hasta alcanzar la restauración total de la salud, pero de manera integral y gozar de vida plena abundante, para ello es importante crear conciencia de responsabilidad sobre la salud en cada participante, de no seguir siendo más paciente si no de empoderarlo como agente de su salud, generando la motivación y fortaleza para modificar sus malos hábitos de salud, siendo agente de cambio inclusive para los suyos, modificando para ello conductas de riesgo y adecuando estilos de vida saludable en forma progresiva mediante un nuevo estilo de vida, acondicionando para ello la práctica de hábitos saludables que el programa le pide,<sup>18</sup> para esta gran labor evangelizadora por medio de la salud es que la iglesia está llamada a realizar tanto en el centro de vida sana como en el domicilio del participante, así mismo es de vital importancia que los participantes de un programa en la adecuación de hábitos saludables, sean acompañados y monitoreados permanentemente por promotores en salud, llevando a los participantes a tener un encuentro personal con Cristo quien da el poder y la motivación para alcanzar

---

<sup>17</sup>Elena G. White, *Medical Ministry* (California Pacific Press Publishing Association, 1963), 262.

<sup>18</sup>Luis A Oblitas, *Psicología de la Salud y Calidad de Vida* (México: Thomson, 2006), 4.

la sanidad y salvación en forma integral.

2.- La adecuación mediante la práctica de 8 hábitos biopsicosocioespirituales permite alcanzar la restauración de la salud física mental y espiritual, para ello es de vital importancia la asistencia de los participantes al centro de vida sana los domingos, para recibir el apoyo de su promotor de salud en sus domicilios, lugar en el que se hace el monitoreo y evaluación de la adecuación de estos 8 hábitos Biopsicosocioespirituales y el reforzamiento de su plan de modificación de hábitos, acondicionando para ello 8 sencillos hábitos de la tarjeta control “Mi Nuevo Estilo de Vida” la misma que fue evaluada por el promotor en salud en el centro de vida sana (Parque o local) así como en las casas de los participantes. Creemos firmemente que la iglesia debe promover programas evangélicos de modificación de hábitos en los que se trabaje la reforma pro salud fundamentada en la palabra de Dios, de ello Elena White afirma “El fundamento de toda reforma duradera es la ley de Dios. Tenemos que presentar en líneas claras y bien definidas la necesidad de obedecer a esta ley”<sup>19</sup>. Aunado a esto cada participante debe desarrollar el curso inductivo en salud poder para cambiar los Hábitos en salud, y a su vez es complementado y reforzado con el curso bíblico de nivel avanzado Salud y Esperanza (Curso Fe de Jesús modificado) curso de 15 lecciones, que son impartidos por los promotores de salud al visitarlos tanto en casa como en el centro de vida sana.

3.- Los participantes del programa recibieron no solo la asesoría y monitoreo semanal en casa por los promotores y en el centro de vida sana cada domingo, además de ello debieron participar activamente en las actividades y talleres que el programa les

---

<sup>19</sup>Elena G. de White, *El Ministerio de Curación* (California: Pacific Press Publishing Association, 1965), 91.

brindó durante las 13 semanas, talleres como el de cocina saludable Elena G. White al respecto enfatiza mucho cuando afirma “Se me ha indicado que estimule la realización de escuelas de arte culinario en todos los lugares donde se lleva a cabo obra misionera médica. Hay que presentar a la gente todo aliciente que la induzca a adoptar la reforma. Haced brillar ante ella toda la luz que sea posible. Enseñadle a realizar todas las mejoras que puedan en la preparación del alimento y estimúlada para que comparta con otros lo que aprenden”<sup>20</sup> Actividades que buscaron integrar al participante e interactuar con sus amigos parientes y vecinos, a ello se añadieron otras actividades de refuerzo como actividades físicas, lectura saludable, música clásica y cristiana saludable, técnicas de manejo de estrés y otros que reforzaron su plan de cambio.

Es por ello que el programa propuso cada viernes a los participantes ser parte de las reuniones de la red Health and Hope que buscó iniciarlos en el estilo de vida de los grupos Pequeño Saludables, que se realizaban en un local ya dispuesto, dichas reuniones buscaron progresivamente habituar a cada participante a ser parte de una red de apoyo congregándose con otros que también quieren modificar su estilo de vida. Elena de White enfatiza esto cuando afirma “La mejor obra que podáis hacer es la de enseñar, educar. Educad más, dirigiendo estudios bíblicos y orando con las familias y los grupos pequeños”<sup>21</sup> es en estas reuniones donde se les brinda una red de apoyo psicológico y espiritual con otros que al igual que el participante tienen un plan de cambio de estilos de vida, en estas reuniones se refuerzan la confraternidad, el contar testimonios

---

<sup>20</sup>Elena G. de White, *El Evangelismo* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1975), 384.

<sup>21</sup>Elena G. White, *Obreros Evangélicos* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1971), 201.

personales como parte de la progresión en el plan de cambio, reuniones donde se estudia la Biblia con un enfoque en la salud Biopsicosocioespiritual, además se promueve oración de gratitud y de intercesión, alabanza situacional, además de ellos en estas reuniones los participantes por el nivel de confianza e interacción cuentan su experiencia de cambio en su salud para con sus parientes amigos y vecinos, taller que los van formando y perfilando como futuros misioneros para la iglesia y promotores de salud como estrategia evangelística mucho antes de ser bautizados. El programa consideró muy en alto el aspecto altruista del servicio tal como lo enseñó nuestro señor Jesús, para ello promueve actividades asistenciales hacia la comunidad que se programan cada sábado, creemos firmemente que estos aspectos fueron determinantes para generar adherencia, motivación y refuerzo en la adecuación de su nuevo plan de vida propuesto por el programa, esto hizo posible un clima de refuerzo emocional, afectivo que muchos de los participantes no contaban a pesar de contar con coberturas de seguros públicos o privados no tienen y menos en sus hogares debido a las ocupaciones por falta de tiempo y empatía por parte de sus familiares, ya sea por problemas como disfunción de pareja, económicos, existenciales, culpa, vacío existencial, depresión, etc.

4.- El programa “Health And” Hope comprendió que la restauración de la salud es posible cuando el participante acepta que el poder y la motivación vienen de tener una relación estrecha con su salvador, no solo en la comprensión de su palabra si no en la obediencia a las leyes que rigen la salud natural, moral y del medio ambiente, estas leyes cuando son llevadas a la práctica depararan sanidad y salvación en el ser humano como un Todo (fisco, mental y espiritual). Aunado a esto el programa trabajó el plan de

modificación de hábitos en cada participante respaldado por las ciencias de la conducta y de la Psicología cognitivo conductual, además aunado al acompañamiento del staff médico y de los promotores de salud, el programa buscó que el participante mediante un plan personal de auto instrucción en modificación de hábitos pudiera modificar malos hábitos, pero teniendo recursos claves en este proceso la relación con Dios de manera permanente, la obediencia como resultado de esas relación y el servicio como poderosos aliados en su plan de cambio. El programa trabajó con el esquema de modificación de Hábitos de salud del Dr. Cesar Gálvez denominado M7<sup>22</sup>.

5.- Por su valor y relevancia metodológica el programa “Health and Hope” tomó las consideraciones y sugerencias de los participantes de lo que concierne a las actividades temas, asistencia médica, talleres, seminarios, módulos de trabajo, de igual forma la inversión y subvención económica y logística se contó con el apoyo asumida por la iglesia adventista de San Miguel, así como por la asociación Peruana central y de manera indirecta la publicidad se contó con el apoyo de la municipalidad de San Miguel.

### **Viabilidad del estudio**

La realización de la investigación fue viable porque se tuvo accesibilidad a los vecinos que viven en las cuadras circundantes al parque Brasil, ubicado entre los Jirones Calamenares y Atahualpa en el distrito de San Miguel, facilidades en los permisos que nos brindó el municipio de la comuna para poder realizar el programa “Health and Hope” que midió en los participantes un pretest de entrada y mide un posttest al finalizar el programa, haciendo posible determinar la efectividad de dicho programa, a ello se sumó

---

<sup>22</sup>Cesar Augusto Gálvez, *Poder Para Cambiar Hábitos de Salud* (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2002), 43.

el acompañamiento de los promotores en salud de la iglesia adventista de San Miguel, quienes no solo acompañaron, sino que monitorearon de manera personal a cada uno de los participantes en el proceso de adecuar los hábitos saludables de la tarjeta mi nuevo estilo de vida que el programa les pidió adecuar.

De igual forma el programa facilitó el que los promotores puedan ingresar sin problemas a los hogares de los participantes, rompiendo todo prejuicio proselitista en ellos, el programa generó un buen nivel de confianza y rapport con los participantes, haciendo posible que la transición de salud a fe se diera de manera paralela, por cuanto atendió una necesidad álgida como lo es la restauración de la salud de manera integral. Aunado a esto los promotores del programa estuvieron debidamente capacitados y uniformados factor que facilitó el proceso de abordaje, del mismo modo el programa contó con el apoyo permanente de profesionales de la salud que tuvieron que comprender que la restauración de la salud es de manera integral y que la cura no lo determina solo un remedio, fármaco o brebaje en especial, si no que el todo radica en la adecuación de hábitos saludables mediante una programación diaria, aunado a una estrecha relación con Cristo, esta simbiosis poderosa es la que hace posible obtener con certeza el poder y la motivación para alcanzar la sanidad y tener vida plena y abundante.

### **Delimitaciones**

En el presente estudio, el investigador se propuso determinar el impacto del programa de evangelismo urbano de salud “Health and Hope” en la modificación de hábitos de salud mediante la adecuación de 8 hábitos de salud Biopsicosocioespirituales en los residentes de San Miguel. La investigación de campo se realizó en la zona geográfica de la iglesia adventista del séptimo día de San Miguel parque Brasil, la

población objeto del estudio fueron 43 personas adheridas por conveniencia de un total de 200 personas, las encuestas del pre y posttest se hicieron considerando personas de 18 años a 70 años porque ya a esta edad dan respuestas con mejor comprensión.

### **Limitaciones**

La falta de cooperación de un gran porcentaje de la hermandad del distrito misionero de San Miguel, que no comprendieron la necesidad de enrolarse como promotor en salud aduciendo no ser médico ni enfermera, de igual forma aducían no tener el don de predicar, a pesar de ello el programa contó con 20 parejas de promotores en salud y tres señoritas de ministerio “Mil Misioneros”, que monitoreaban a los promotores de salud y estos a su vez acompañaron a un total de 200 participantes quedando fidelizados 43 participantes, siendo derivados los participantes que iban quedando a otro grupo de promotores de salud. Otra de las limitaciones de la investigación fue que los participantes que reincidían en abandonar la adecuación de los hábitos de salud propuestos por el programa, así como el no participar de las actividades propuestas en el centro de vida sana y sus hogares, pasaban como base de datos para una tercera tarea de rescate terminado el programa. El programa por razones de estudio solo considero a participantes que se hayan adherido al programa.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### **Marco bíblico teológico**

Son cada vez más las personas aspirantes a un estilo de vida saludable motivadas por diversas razones: “Vivir una vida mejor, aliviar las tensiones de la vida, cumplir una recomendación médica, cambiar alguna adicción personal. Las distintas manifestaciones, a menudo, no están basadas en la investigación científica, los argumentos filosóficos y/o religiosos detrás de sus prácticas están, a menudo, en desacuerdo con el punto de vista del cristianismo basado en las Sagradas Escrituras”. “Entre las doctrinas que tienen un amplio respaldo bíblico está: el Mensaje de la Salud, con más de 1000 textos que abordan esta importante temática. Sin duda, el Dios de las Sagradas Escrituras está muy interesado en nuestro bienestar temporal, particularmente en nuestra salud. Por eso Dios dice en su Palabra: “Yo soy Jehová tu sanador” Éxodo 15:26”. “El texto muestra claramente que la salud es la recompensa a la obediencia de las leyes de Dios mientras que la enfermedad es el resultado de la desobediencia a las mismas leyes Deuteronomio 28:15, 21, 22, 27,28. La dinámica de la salud y la enfermedad en el AT está basada en la responsabilidad individual y/o colectiva en relación con el cumplimiento o violación de las leyes de Dios”<sup>1</sup>, quien es el autor tanto de la ley moral, como también de la ley

---

<sup>1</sup>Cesar Augusto Gálvez, *Poder para cambiar hábitos de salud* (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2002), 13.

natural. Mientras escribió el Decálogo con su dedo sobre dos tablas de piedra, escribió la ley natural con sus manos en cada célula, tejido<sup>2</sup>, órgano y sistema Génesis 2:7. “Así la salud es un don de Dios que viene como recompensa de Él a la obediencia de sus leyes. Dios demanda obediencia como producto del amor de su pueblo. El mensaje de salud para Israel fue positivo, las normas de salud de Israel eran totalmente diferentes de las costumbres de las naciones que rodeaban a Israel esto buscaba una relación con Dios y con su ley de tal manera que trajera salud”.<sup>3</sup> Por ello “no hubo en sus tribus enfermo” Salmos 105:37. “¡Ni uno solo! Está precedido de arrepentimiento y perdón”.<sup>4</sup> “Él es quien perdona todas tus iniquidades, el que sana todas tus dolencias” Salmos 103:3. “Yo soy Jehová tu sanador” Éxodo 15:26. “Así, por ejemplo, el profeta Isaías anunció al rey Ezequías, que se encontraba gravemente enfermo, que Dios había escuchado su oración y que lo sanaría y, enseguida, indicó un tratamiento 2 Reyes 20:6,7”, o como la experiencia de Naamán quien su joven criada le manifestó que el tratamiento era conforme a la voluntad de Dios y no como el creía que debía ser 2 Reyes 5:10 en el Nuevo testamento Cristo buscó al paralítico después que este había sido sanado y le dijo: “Mira has sido sanado; no peques más para que no te venga una cosa peor” San Juan 5:14. “Cristo fue el más grande promotor de la salud que alguna vez haya existido. Su ministerio fue sanar, enseñar y predicar Mateo 4:23,24”. Fue el “Jehová sanador” hecho carne quien

---

<sup>2</sup>Sermones de Esperanza, <http://sermonesdeesperanza.blogspot.pe/2016/07/el-mensaje-de-salud-desde-la.html> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>3</sup>Ocho mensajes de salud, <http://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:KTJjYG-jxMwJ:www.iasdsanjudas.com/documentos/SYT-Semana-de-Salud.doc+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=pe> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>4</sup>Gálvez, 13.

perdonaba los pecados y restauraba a las personas del resultado de sus yerros lo que incluía a menudo la sanidad total”.

### **La antropología bíblica**

Según la Escritura, el hombre es un ser creado a la imagen de Dios, puesto por Dios como su representante para sujetar y administrar los bienes de Dios que le han sido confiados, sin embargo, la enfermedad ha hecho perder el control y la administración sobre su Cuerpo, tornándose la enfermedad resultado del descontrol en el que ha caído el ser humano. Génesis 1:26.

El hombre fue creado como alma viviente Génesis 2:7; es decir, persona total. “Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” 1 Corintios 6:20.

“La obra de la reforma pro salud es el medio que el Señor utiliza para aminorar el sufrimiento en nuestro mundo y purificar a su iglesia”<sup>5</sup>. “No es una purificación egoísta sino altruista; nos purificamos para encontrarnos con Él, trabajando por los demás, ayudándoles a obtener calidad y cantidad de vida, y aún más restauración total”. Cuando Dios convirtió los elementos de la tierra en un ser viviente, “sopló” el “aliento de vida” en las narices de Adán, hasta entonces un ser inanimado. Ese aliento de vida es el “soplo del Todopoderoso”, la centella de vida. b. El Hombre = un alma viviente. Génesis 2:7. Y el hombre se tornó en un “alma viviente”. La ecuación bíblica es muy clara: el polvo de la tierra (elementos terrestres) + aliento de vida (elemento sobrenatural) = un ser viviente o un alma viviente. El significado del término “Alma viviente”, proviene del hebreo,

---

<sup>5</sup>Elena G. de White, *El Evangelismo* (Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana, 1994), 195.

nefesh, del verbo nâfash, que significa: respirar, persona, también se refiere a las emociones y apetitos. En el Nuevo Testamento, este término viene del griego psujé, que quiere decir vida. “El cuerpo es la expresión visible de la mente y el alma. La mente y/o el alma no pueden existir fuera del cuerpo. El hombre fue creado como un todo indivisible, inseparable. Pecó como un todo, por tanto, la salvación está dirigida a la persona total. Cristo pagó el rescate del hombre total”<sup>6</sup>

En el relato de la Creación, Génesis 2:7 no dice que el hombre recibió un alma, como si fuese una entidad separada, el alma no posee conciencia separada del cuerpo. El término rûaj, (del hebreo) es mencionado 377 veces en el Antiguo Testamento, es el que aparece traducido como espíritu, viento, elemento vital, mente, y aliento, se refiere a la centella de vida que es esencial para la existencia del individuo.

En el Nuevo Testamento, el término griego, equivalente a rûaj es pneuma, “espíritu”, proveniente de pneo que quiere decir, “soplar” o “respirar”. “Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya confianza es Jehová. Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto.” Jeremías 17:7. “Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentimiento de culpabilidad y la desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte Este fue el caso de David, ocultando su pecado, enfrentándose cada día con su conciencia

---

<sup>6</sup>Gálvez, 13.

culpable. David, después de su confesión”<sup>7</sup>.

“Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado.” Salmos 32:5). “Le sobrevino el valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. Cuando una persona perdona algo a alguien, ese “alguien” no es el único beneficiado. El beneficio mayor es para la persona que otorga el perdón. Esa persona llega a conocer íntimamente a Dios porque prueba algo del carácter de amor y perdón de Dios”. “Y los sentimientos y emociones que resultan del acto espiritual y racional de perdonar otorgan salud total a la persona. La psiconeuroinmunología. Es la ciencia médica que estudia el impacto de los pensamientos, sentimientos y las emociones en el sistema inmunológico de las personas”<sup>8</sup>.

Hay 3,565 promesas en la Biblia. “Todo lo que pidan orando, crean que lo recibieron ya, y les vendrá” Marcos 11:24. “Deléitate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón” Salmo 37:4). “Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará” Salmo 37:5. Cómo puede Ud. reclamar el cumplimiento de las promesas para su propia vida y la de su familia. Primero, lea la promesa que escogió en voz alta dos o tres veces tratando de entender lo que Dios le promete.

### **Fundamentos bíblicos y teológicos de evangelismo urbano**

La palabra “ciudad” viene del latín civitasatis, que significa el conglomerado

---

<sup>7</sup>Elena G de White, *Ministerio de Curación* (California: Pacific Press Publishing Association, 1965), 195.

<sup>8</sup><http://www.cite2011.com/Comunicaciones/Neurociencia/15.pdf> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

urbano populoso y pleno de habitaciones, con una vida civilmente organizada. Está, urbanidad ciudad también es la traducción del término griego pólis roca, que designa asentamientos fortificados y, en general, centros habitados. Lo “urbano” permite ampliar el concepto de ciudad. El término latino urbe urbs, urbis significa población rodeada de murallas y viene de orbis-is círculo, superficie circular. No es lo mismo hablar de la macrourbe o megalópolis cinco millones de habitantes en adelante, megápolis constelación de ciudades de más de 1 millón de habitantes cada una, no más de unos 15 km. distantes de la más poblada de ellas.

En este sentido, el fenómeno urbano ha de considerarse como una realidad cultural que no es homogénea, ni uniforme, sino que nos abre a la pluralidad de culturas urbanas, culturas yuxtapuestas, culturas invisibles, culturas abiertas al dinamismo de la vida y la trascendencia o al desenfreno y oscuridad “relacionada etimológicamente a civilización del latín, civilitas, civitatis<sup>9</sup>, que significa sociabilidad de las desviaciones individuales, colectivas y sociales”. El concepto urbano proviene de la palabra latina urbs, con la que los romanos denominaban a la ciudad. Se consideran centros urbanos aquellos lugares en que la mayoría de los habitantes desarrollan sus actividades en los empleos relacionados con la industria; o en el sector terciario, con los servicios, como el comercio, la salud, la educación, etcétera. Metrópolis. Su significado literal nos viene del griego meter madre y polis ciudad.

---

<sup>9</sup>La pastoral urbana en la acción evangelizadora de la Iglesia, <http://www.scielo.org.co/pdf/thxa/v65n179/v65n179a02.pdf> (Consultado: 02 de mayo de 2018).

## Evangelismo urbano en el Antiguo Testamento

La historia de la salvación inicia en el jardín del Edén Génesis 2:8, morada de Adán y Eva, y termina en la ciudad de la Nueva Jerusalén, hogar de los redimidos Apocalipsis 21:2,3.<sup>10</sup> En el Génesis Caín, luego de haber dado muerte a su hermano Abel, recibe una maldición: “Ahora, pues, maldito seas tú de la tierra, errante y extranjero serás de la tierra” Génesis 4:11,12. Después de esta declaración divina nos encontramos a Caín, edificando una ciudad Génesis 4:17 cuyo nombre nos es conocido: Enoc. En la conversación que mantiene con Abraham previo a la destrucción de Sodoma y Gomorra Génesis 18:22-33. Dios no solo desea que la ciudad se arrepienta y alcance salvación, sino que también está dispuesto a escuchar los ruegos intercesores que por ella hacen sus hijos fieles, el Señor prometió no destruir la ciudad si en ella hallaba al menos diez personas fieles; por amor a ellas perdonaría la ciudad. Santiago 5:16.

En la época postdiluviana, en una llanura en la tierra de Sinar donde los hombres se han unido en un propósito, “Y dijeron: Vamos, edifiquémonos una ciudad y una torre, cuya cúspide llegue al cielo; y hagámonos un nombre, por si fuéramos esparcidos sobre la faz de la tierra” Génesis 11:4, la ciudad y la torre entraban en oposición a la voluntad divina. Génesis 4:19 presenta a Lamec, el primer bígamo. Génesis 4:22 -24 un sujeto que desarrollo la fabricación de armas y, como consecuencia, la violencia. Babilonia la capital del poderoso imperio Neo-Babilónico fundado por el rey Nabopolasar; estaba llena de simbolismos en la biblia, Apocalipsis 17:5 era morada de los dioses, grandes palacios, muros dobles, llena de templos y altares a sus dioses, mantendría cautivo por

---

<sup>10</sup>Evangelización urbana de la iglesia adventista del séptimo día en la ciudad de Guatemala, [http://www.prolades.com/historiografia/2-Guatemala/peter Simpson thesis.pdf](http://www.prolades.com/historiografia/2-Guatemala/peter%20Simpson%20thesis.pdf) (Consultado: 02 de mayo de 2018).

70 años al pueblo de Dios, se muestra como el símbolo supremo de la oposición a Dios, es la ciudad de donde se llama al pueblo de Dios a salir de ella, Apocalipsis 17 y 18, una ciudad símbolo de la rebelión y la oposición al gobierno divino, la situación seminómada de los patriarcas del Antiguo Testamento no nos dejan un espacio físico al que podamos llamar ciudad el libro de Números 35:9-28, Habló Jehová a Moisés diciendo: os señalareis ciudades, ciudades de refugio tendréis, donde huya el homicida que hiriere a alguno de muerte sin intención, las ciudades de refugio eran un símbolo del refugio proporcionado por Cristo, quien con su sangre proveyó un asilo verdadero para los transgresores. Otro simbolismo Jerusalén en los siglos 19 y 18 a.C. se le conoció primero como Salem y llegó a ser, por elección divina, la ciudad de Dios. En el Salmo 48:1,2 aunque fue llamada “Ciudad de David”, él la llama la ciudad donde Dios mora, tiene su trono, para la iglesia en el Nuevo Testamento, dejó de designar a la ciudad de David y se fue convirtiendo en el mayor símbolo de esperanza para todo creyente, Jesús mismo lloró por las ciudades. Mateo 23:37, en el libro de Jonás Dios convence a un profeta para que vaya y le predique a Nínive era la ciudad de la gloria y la violencia pagana, de crimen y maldad. Más de cien años después de Jonás, el profeta Nahúm fue comisionado por Dios para confrontar a los ciudadanos de Nínive con los juicios divinos. El Salmo 127:1 “Si el Señor no protege la ciudad en vano monta guardia el centinela”.

La Sagrada Escritura habla de la ciudad<sup>11</sup>. A partir de ella, revela el pecado, pero también la gracia de Dios. Babilonia es la gran prostituta y la Nueva Jerusalén es la novia. En la primera fornican los reyes de la tierra y está embriagada de la sangre de los

---

<sup>11</sup>La pastoral urbana en la acción evangelizadora de la Iglesia, <http://www.scielo.org.co/pdf/thxa/v65n179/v65n179a02.pdf> (Consultado: 02 de mayo de 2018).

mártires mientras que la segunda es morada de Dios, signo del Reino. Las ciudades cananeas son fuente de enfrentamiento con Israel en el periodo de asentamiento en la tierra. Se les describe como “grandes y fortificadas hasta el cielo” Deuteronomio 1:28 Tiro y Sidón también son ciudades que los profetas denuncian por sus prácticas comerciales Isaías 23:2 y su indisposición contra Jerusalén. Samaria es atacada por los profetas por su injusticia, corrupción Oseas 7:1, violencia, opresión contra los pobres Amos 3,9, Jerusalén es la ciudad por excelencia Jeremías 32,24; Ezequiel 7:23, está fuertemente marcada por la experiencia trágica y desgraciada del exilio, así como por las esperanzas del retorno y los desafíos de la restauración postexílica.

### **Evangelismo urbano en el Nuevo Testamento**

Al iniciar Jesús su obra de predicación, parecía que ningún obstáculo podía parar a los discípulos, ni amenazas, ni temores, fueron muy claros al declarar: “porque no podemos dejar de decir lo que hemos visto y oído” Hechos 4:20.<sup>12</sup> En Hechos percibimos una iglesia que se extiende por diversas ciudades, penetrando culturas, religiones, filosofías, ideologías, políticas, criterios económicos, etc. y conquistando individuos en medio de esa diversidad de contextos, Jerusalén es la ciudad más importante para el Nuevo Testamento, pero esto se muestra con ambivalencia: es la ciudad santa<sup>13</sup> Mateo 4:25; 27. Pero también es “la que asesina a los profetas” Lucas 13:34. Jesús nace en Belén y muere en Jerusalén, vive en Nazaret una ciudad pequeña y su ministerio comienza en

---

<sup>12</sup>Evangelización urbana de la iglesia adventista del séptimo día en la ciudad de Guatemala, <http://www.prolades.com/historiografia/2-guatemala/peter-simpson-thesis.pdf> (Consultado: 02 de mayo de 2018).

<sup>13</sup>La pastoral urbana en la acción evangelizadora de la Iglesia, <http://www.scielo.org.co/pdf/thxa/v65n179/v65n179a02.pdf> (Consultado: 02 de mayo de 2018).

Galilea, para irse moviendo por Cafarnaúm, Magdala, Dalmanutá, Genesaret, Betsaida, Gergesa, Tiro, Sidón y la Decápolis. Jerusalén fue la comunidad cristiana más importante después de la Pascua.

Desde allí, los discípulos comienzan la misión Lucas 24:47 y allí también se recibe el poder del Espíritu para realizarla. Pronto, la comunidad cristiana empieza a expandirse por las ciudades vecinas a Jerusalén Hechos 5:16 y las ciudades greco-romanas, como Damasco Gálatas 1: 13-17, Antioquía Gálatas 2: 11 y Roma. El libro del Apocalipsis 22 hace referencia a la Jerusalén histórica, equiparándola a Sodoma y Egipto. En la Jerusalén celeste su descripción arquitectónica es majestuosa, con murallas bien asentadas que brindan protección Apocalipsis 21:14-19, con muchas puertas señal de universalidad e inclusión, donde Dios reina y la humanidad es la comunidad o el pueblo de Dios. Jerusalén no necesita más de templos porque Dios la llena con su presencia. Ella es la nueva ciudad, la novia y esposa, comparaciones que favorecen una nueva imagen femenina que, leída desde una perspectiva incluyente o de género. El movimiento generado por Pablo es de carácter urbano, como lo reflejan sus cartas. La evangelización paulina en Hechos se puede percibir que muchos centros urbanos poseían congregaciones que habían sido plantadas por Pablo.<sup>14</sup> Las ciudades que conocemos son Atenas, Berea, Corinto, Éfeso, Filipos, Laodicea, Colosas, Tesalónica, Antioquía de Pisidia, Iconio y Listra, algunas de estas congregaciones estaban compuestas primordialmente por creyentes judíos, mientras que otras consistían generalmente en cristianos gentiles.

También existieron iglesias mixtas, como la iglesia de Roma, Pablo se adaptaba a

---

<sup>14</sup>El método de Pablo y la evangelización en las grandes ciudades, <https://www.researchgate.net/publication/322875003> El método de Pablo y la evangelización en grandes ciudades (Consultado: 02 de mayo de 2018).

su audiencia e implementaba metodologías diferentes al presentar el evangelio a judíos y a gentiles. Me hice todo para todos, a fin de salvar a algunos por todos los medios posibles 1 Corintios 9:20-23. El enfoque utilizado para predicarles el evangelio a los judíos durante el primer siglo consistía en afirmar que las promesas del Antiguo Testamento se habían cumplido en la persona y obra de Jesús. Así lo demuestran los primeros discursos evangelístico de Pedro Hechos 2:14-36 y el de Esteban Hechos 7:2-53. Pablo continuó con esta costumbre, apelando a la Biblia Hebrea para justificar su fe en Cristo.

Así lo hizo en la sinagoga de Antioquía de Pisidia Hechos 13:16-41, en Tesalónica Hechos 17:1-3, en Berea Hechos 17:11, ante Félix Hechos 24:10-21, ante Agripa Hechos 26:22-23, 27 y con los líderes judíos de Roma Hechos 28:23. En sus epístolas también apeló a las Escrituras Hebreas, no solo mediante alusiones y citas directas, sino también a través de comentarios midrásicos como los que se encuentran en 1 Corintios 10:1-6; 2 Corintios 3:12-18; Gálatas 3:16 y Efesios 4:8-10 y alegorías Gálatas 4:21-31. No obstante, este no fue el único método utilizado por Pablo. En Jerusalén también presentó su testimonio personal de conversión Hechos 22:3-21. Es claro que Pablo concentraba su actividad misionera hacia los judíos en las sinagogas. Así lo destaca al menos el libro de Hechos: Damasco 9:20, Antioquía de Pisidia 13:14, Iconio 14:1, Tesalónica Hechos 17:1, Berea Hechos 17:10, Atenas Hechos 17:17, Corinto Hechos 18:1, 4 y Éfeso Hechos 18:19; Hechos 19:1, 8. No obstante, al menos en una ocasión debatió con judíos en una escuela rabínica 19:9 y tenemos constancia que visitó a judíos en sus hogares Hechos 20:20. Al usar las sinagogas no necesitaba preocuparse por buscar interesados en escuchar el evangelio. Hechos 13:15. Debatía y discutía con los

judíos acerca de las profecías mesiánicas que se encuentran en el Antiguo Testamento, la mayoría de los conversos judíos permanecían asistiendo regularmente a sus sinagogas, Hechos 15:21 menciona que los cristianos eran asistentes regulares de las sinagogas, la mayoría de las sinagogas se encontraban en centros urbanos, Pablo consiguió establecer numerosas congregaciones en centros urbanos. La predicación de Pablo en las sinagogas, y los debates que se producían, también llamaban la atención de prosélitos judíos gentiles que se habían convertido al judaísmo y gentiles, Hechos 13:43, 44; 14:1-2; 17:4; 17:17-18; 18:4. Uno de estos casos sucedió en Antioquía de Pisidia, donde “casi toda la ciudad” se reunió en sábado para escuchar la predicación de Pablo, numerosos “gentiles... creyeron” en el evangelio Hechos 13:44, 48. Curiosamente, un ardiente discurso dirigido a judíos, en el que se hizo énfasis en el testimonio del Antiguo Testamento sobre Jesús.

En Iconio, donde “una gran multitud de Griegos” aceptó el mensaje de Pablo Hechos 14:1. En Tesalónica también se convirtieron “muchos griegos” Hechos 17:4. La situación se repitió en Berea, donde un cierto número de “mujeres Griegas de distinción” aceptaron el evangelio Hechos 17:12. En Corinto, Pablo “persuadía a Judíos y a Griegos”, al igual que en Éfeso Hechos 20:21. Pablo mismo termina definiéndose como apóstol de los gentiles Gálatas 2:8-9, Hechos 9:15 presentaban fuertes críticas a la idolatría; Hechos 22:21 esto llegó a provocarle serios problemas a Pablo, como el tumulto que se produjo en Éfeso Hechos 19:23-41 en Atenas, Pablo llegó a citar filósofos y poetas Griegos para fundamentar sus puntos de vista acerca de la idolatría... La Biblia Hebrea no era una fuente autoritativa para los gentiles, por lo tanto, la predicación dirigida a los gentiles consistía en argumentos basados en la naturaleza o en razonamientos cuasifilosóficos. También debatía públicamente en la plaza con cualquiera que así lo

quisiera. Esto llamó la atención de algunos filósofos, quienes lo llevaron al Areópago. Allí presentó un discurso apelando a Dios como el creador y sustentador de la vida humana Hechos 17:22-31. Aparentemente algunas conversiones de gentiles se caracterizaron por ser respuestas de fe ante milagros de curación y otros eventos sobrenaturales. Este parece ser el caso del carcelero de Filipos, Hechos 16:26, 30 y de muchos creyentes en Corinto Hechos 19:10-11, 17. Con todo, Pablo se enfrentaba a personas que poseían una cosmovisión y cultura radicalmente diferente a las de los judíos, Hechos 17:1-4. La iglesia tesalonicense estaba compuesta por gentiles que habían abandonado “los ídolos para servir al Dios vivo y verdadero” 1 Tesalonicenses 1:9. Es difícil creer que todos los creyentes gentiles de Tesalónica se hayan convertido fruto del trabajo de Pablo en la sinagoga. Dos pasajes ofrecen pistas acerca de la metodología de Pablo.

En la primera epístola a los tesalonicenses” 2:9, Pablo les recuerda a los miembros de esa iglesia los “esfuerzos y fatigas” las palabras no se refieren a esfuerzos misioneros, sino a trabajos y labores manuales. Pablo confirma esto asegurando que, junto a Timoteo y Silas 1 Tesalonicenses 1:1, no estaban “ociosos”, sino que trabajaron “día y noche... arduamente y sin descanso” 2 Tesalonicenses 3:7-8. El trabajo de Pablo y sus compañeros tenía dos objetivos. Primero, sostenerse financieramente sin depender de otros; y segundo, obtener oportunidades de relacionarse con las personas y predicarles el evangelio. Pablo predicaba mientras trabajaba”, el libro de Hechos asegura que se trataba de la fabricación de “tiendas de campaña” Hechos 18:3, 1 Tesalonicenses 4:10-12 el texto bíblico sugiere que Pablo primero se enfocaba en convertirlos al monoteísmo y aceptar al Dios de los judíos como el único “Dios vivo y verdadero” 1 Tesalonicenses 1:9. Luego se

centraba en mostrar a Jesús, su muerte, resurrección, ascensión a los cielos y pronta venida, así como el juicio divino y el castigo a los impíos 1 Tesalonicenses 1:10.

### **Evangelismo urbano estadísticas**

Un informe de la ONU Organización de las Naciones Unidas, divulgado el 21 de agosto de 2012, mostró que, en América Latina, el 80% de la población vive en ciudades, y ese número tiende a aumentar. Las ciudades son centros de negocios, educación, investigación, turismo y religión. Algunos datos importantes sobre las ciudades, mencionados por Viera en su obra Misión de la Iglesia<sup>15</sup>:

- En 1850, menos del 3% de la población mundial vivía en las ciudades.
- En el 2000 habrá más de un 50% de la población en ciudades.
- En 1950 solo siete ciudades con más de 5 millones.

En el 2000 habrá 93 ciudades con más de 5 millones y más de 300 con un millón o más de habitantes. El 80% de las megápolis estarán en Asia, África y Latinoamérica.

La realidad supera ahora a los pronósticos, observemos estos datos dados por la Conferencia de las Naciones Unidas sobre Asentamientos Humanos la cual nos indica: En 1950 solo el 30% de la humanidad vivía en ciudades, en 1995, el 45%; y para el pasado año 2000, una de cada dos personas vivía en zona urbana. En 1995 había 2,400 millones de personas en las ciudades, en el 2025 serán más de 5,000 millones. En ese sentido, la población urbana mundial aumenta dos veces y medio más rápidamente que la población rural. Para el año 2015 nueve de las diez ciudades más grandes del mundo

---

<sup>15</sup>Evangelización urbana de la iglesia adventista del séptimo día en la ciudad de Guatemala, <http://www.prolades.com/historiografia/2-guatemala/peter-simpson-thesis.pdf> (Consultado: 02 de mayo de 2018).

estarán en países del tercer mundo: India, Nigeria, 2 en China, Indonesia, Sao Paolo, Pakistán, México y Bangladesh. “hasta 1975 la mayoría de ellas estaban en países que las Naciones Unidas consideran más desarrollados. El cristianismo concentra gran cantidad de adeptos, durante el siglo pasado pasamos de 500 millones a 2.000 millones, el número de personas que no han sido alcanzadas por el cristianismo, aumentó de 1.000 millones a 4.000 millones en el mundo.

### **Aspecto situacional evangelismo urbano**

El urbanismo representa un gran desafío en el cumplimiento de la misión, mientras se forman comunidades con la filosofía “no me importa<sup>16</sup>”. El mundo ha hecho una transición, de la Ilustración o el modernismo al posmodernismo. El individualismo se ha ido a un lado, ahora reina el tribalismo. En Latinoamérica, solo son dos divisiones<sup>17</sup>: los ricos y los pobres, a lo que se le ha llamado una nueva estructura social urbana. El 54% de la población mundial puede considerarse secularizada y 3000 millones de habitantes tienen tendencias seculares o ateas. “Este proceso de secularización ha llegado a ser parte de los cambios sociológicos que se dan en el así llamado hábitat urbano, la pérdida de la fe; la vida centrada en la comunidad, el sistema societario, con su pluralismo y privatización; su planeamiento racional, y su institucionalización una nueva mentalidad caracterizada por el racionalismo y el relativismo; el pragmatismo y el positivismo; el empiricismo y el existencialismo; el Dr. H. Rasi, presentado el Informe de

---

<sup>16</sup>Evangelismo urbano, <http://www.asociacionadventistadeleste.com/evangelismo-urbano.html> (Consultado: 02 de mayo de 2018).

<sup>17</sup>Evangelización urbana de la iglesia adventista del séptimo día en la ciudad de Guatemala, [http://www.prolades.com/historiografia/2-guatemala/peter\\_simpson\\_thesis.pdf](http://www.prolades.com/historiografia/2-guatemala/peter_simpson_thesis.pdf) (Consultado: 02 de mayo de 2018).

la Comisión sobre Secularismo nombrada por la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día, presentó una caracterización del individuo secular tal como a continuación detallamos:

1. El individuo religioso alejado
2. El relativista: generalmente los intelectuales
3. El materialista: posesiones y poder son su fuerza conductora
4. El pragmático: mentalidad funcionarizada
5. El indiferente
6. El humanista: espera todo lo bueno de la sociedad, iniciativa humana
7. El ateo

Existen dos puntos contrapuestos el problema social y el problema del secularismo, podemos encontrar varios grupos de habitantes con una alta prioridad por la solución de los problemas sociales<sup>18</sup>: Los pobres: La obra de atender sus necesidades es muy amplia y se necesita de programas activos de beneficencia en áreas de salud, los discriminados. discriminados políticos, raciales sean inmigrantes o no, sociales como pandilleros, drogadictos, prostitutas, etc. tenemos que aprender a ver las necesidades como ellos las ven, y tratar de solucionarlas, no como una carnada o gancho para la evangelización, sino como quien desea el bien de ellos. El otro grupo estaría compuesto por los seguidores de religiones no cristianas, entre las que se encuentran musulmanes, hindúes, budistas, entre otras; además de una parte de la población que siguen religiones o sectas orientales, religiones espiritistas, misticistas, satánicas, etc.

---

<sup>18</sup>Evangelización urbana de la iglesia adventista del séptimo día en la ciudad de Guatemala, [http://www.prolades.com/historiografia/2-guatemala/peter\\_simpson\\_thesis.pdf](http://www.prolades.com/historiografia/2-guatemala/peter_simpson_thesis.pdf) (Consultado: 02 de mayo de 2018).

## **El evangelismo urbano y el Espíritu de Profecía**

Luego del denominado Gran Chasco de 1844, la gran mayoría de congregaciones y grupos de adventistas sabatarios se encontraban en zonas rurales de Nueva Inglaterra. A medida que el movimiento continuó creciendo hasta organizarse en la Iglesia Adventista del Séptimo Día, la evangelización se limitó usualmente a poblados rurales y se dejó de lado las grandes ciudades norteamericanas<sup>19</sup>. Además, aun cuando existieron algunos intentos de evangelizar las ciudades, como la campaña de Stephen y Hattie Haskell en Nueva York a principios de la década de 1900, en general no existieron avances importantes en la predicación del evangelio dentro de las metrópolis de los Estados Unidos. Esto produjo una gran preocupación en Elena G. de White, la siguiente declaración resume sus sentimientos: Nuestros dirigentes no han despertado a la tarea que debe realizarse. Cuando pienso en las ciudades donde se ha hecho tan poco, donde hay tantos miles a quienes amonestar acerca del pronto advenimiento del Salvador, experimento un deseo intenso de ver a hombres y mujeres que salgan a hacer la obra con el poder del Espíritu, llenos del amor de Cristo por las almas que perecen.

La Iglesia Adventista estableció misiones urbanas. Las misiones urbanas originales se establecieron de 1883 a 1893. Un informe a la Asociación General de las misiones urbanas en 1886 indicaba 36 misiones urbanas, en las que participaban 102 obreros denominacionales y 224 personas laicas. Obra médico misionera urbana desde 1897 a 1904 hubo un énfasis sobre la obra social y de salud en las ciudades, junto con

---

<sup>19</sup>El método de Pablo y la evangelización en grandes ciudades, [https://www.researchgate.net/publication/322875003\\_El\\_metodo\\_de\\_Pablo\\_y\\_la\\_evangelizacion\\_en\\_grandes\\_ciudades](https://www.researchgate.net/publication/322875003_El_metodo_de_Pablo_y_la_evangelizacion_en_grandes_ciudades) (Consultado: 02 de mayo, 2018).

obreros bíblicos y evangelistas. Un famoso ejemplo de una misión urbana grande y bien establecida durante ese tiempo estuvo a cargo del Dr. John H. Kellogg en Chicago. Elena de White apoyó esta misión al comienzo. Sin embargo, a medida que la Misión Urbana en Chicago progresaba, Elena de White le escribió al Dr. Kellogg aconsejándole con firmeza: la misión estaba evitando deliberadamente señalar a sus clientes a Jesús. Elena de White también se refirió a la obra del Ejército de Salvación en su consejo a Kellogg. Ella dijo: “El Señor ha delineado la forma cómo hemos de trabajar.

Como pueblo no debemos imitar y adaptarnos a los métodos del Ejército de Salvación. Elena de White “Necesitamos estudiar métodos para predicar el evangelio a los pobres, los oprimidos y los degradados de la humanidad. Pero que ninguno piense que Dios aprobará un método que requiera que un hombre actúe como un payaso, o como un hombre que ha perdido el juicio. El mismo artículo enfatiza también la necesidad de que todos los cristianos ayuden a los pobres. Incluían programas médicos, así como dar énfasis al evangelismo personal y la testificación. En un estudio de 107 artículos de periódicos escritos por Elena de White, 24% daban instrucción, sobre mudar las instituciones fuera de las ciudades o establecerlas allí. Pero el 75% restante daba instrucciones para mudarse a las ciudades para alcanzar las ciudades. Si los miembros de iglesias no hacen esfuerzos para conectarse con estas subcomunidades, serán considerados “de afuera”. Ser considerado uno “de afuera” generalmente hace más difícil o imposible que la iglesia tenga un impacto transformador sobre la comunidad.

### **Gran esperanza para las grandes ciudades**

Siguiendo la orientación profética de Elena de White, la ciudad de Nueva York será el modelo para la evangelización de las grandes ciudades, porque allí están

concentradas casi todas las culturas del mundo, el énfasis que fue adoptado el 2013<sup>20</sup> no se tratará de un programa evangelizador más, sino de un plan de acción evangelizadora integrada, que involucre a todos los ámbitos de la iglesia, cuyo objetivo mayor es llevar a las personas a adoptar un nuevo estilo de vida preparándose para la segunda venida de Cristo, la Asociación General recomienda cinco factores importantes que serán universales. 1) Reavivamiento. 2) Capacitación de la feligresía en el descubrimiento y el uso de sus dones espirituales. 3) Alcanzar a la comunidad, mediante la atención a sus necesidades, por medio de proyectos especiales. 4) Cosecha de los Grupos pequeños y del evangelismo público. 5) Nutrición espiritual de los nuevos conversos.

Eso incluye las verdades distintivas de Apocalipsis 14, Elena de White: sigue declarando “En todas partes las puertas se abrían de par en par para la proclamación de la verdad. El mundo parecía iluminado por la influencia divina”. Los ángeles de Dios están en las calles de nuestras ciudades; ellos saben dónde están las personas sinceras. Debemos pedir al Espíritu Santo que nos conduzca hacia aquellos a quienes Dios ya tiene preparados, de diversas maneras, y que están a la espera de una invitación para ser reunidos en el Reino de Dios. Elena White después de pasar un tiempo significativo en ciudades norteamericanas y europeas entre 1874 y 1901, sintió una preocupación más profunda por las necesidades de Nueva York y otras grandes ciudades<sup>21</sup>. En 1908 White escribió: Ahora hay recursos comprometidos que deberían utilizarse para entrar en ciudades donde

---

<sup>20</sup>El método de Pablo y la evangelización en grandes ciudades, //http:// eldersdigest.org/assets/eldersdigest.org/archives-es/anciano-2013-Q1.pdf (Consultado: 02 de mayo, 2018).

<sup>21</sup>Elena White y el evangelismo urbano, https://issuu.com/adventistworldmagazine/docs/aw\_january\_2014\_spanish (Consultado: 02 de mayo, 2018).

no se ha trabajado en Europa, Australia, Estados Unidos y las regiones lejanas. Un enfoque múltiple a menudo suele destacarse sus escritos sobre el modelo de evangelización en puestos o centros de avanzada. Este modelo implica que los misioneros vivan en el campo y viajen a la ciudad para testificar. Elena White también escribió para apoyar el modelo in situ a nuestro alrededor hay ciudades y pueblos en los cuales no se hace ningún esfuerzo para salvar almas. Familias que conocen la verdad presente deberían implantar allí el estandarte de Cristo. Los miembros de iglesia que viven en la ciudad Mientras estén allí, deberían estar activos en la obra misionera, por más limitada que sea su esfera de influencia. No es contradictorio los consejos de Elena White no contradicen sus instrucciones sobre vivir en el campo y evangelizar las ciudades. Los ministros ordenados solos no pueden hacer frente a la tarea de amonestar a las grandes ciudades. Dios llama no solamente a ministros, sino también a médicos, enfermeros, colportores, obreros bíblicos, y a otros laicos consagrados de diversos talentos, que conocen la Palabra de Dios y el poder de su gracia, y los invita a considerar las necesidades de las ciudades sin amonestar. En los escritos de Elena de White, encontramos el mismo concepto: “El Señor me ha presentado la obra que debe hacerse en nuestras ciudades.

Los creyentes que hay en ellas pueden trabajar para Dios en el vecindario de sus casas<sup>22</sup>. Si mantienen al yo oculto y siempre dirigen la atención hacia Cristo, se sentirá el poder de su influencia”. Las grandes concentraciones en centros urbanos crecen rápidamente, lo que implica la urgencia de la introducción de nuevas metodologías de

---

<sup>22</sup>Esperanza para las grandes ciudades, <http://eldersdigest.org/assets/eldersdigest.org/archives-es/anciano-2013-q1.pdf> (Consultado: 02 de mayo, 2018).

contexto en la iglesia, personas con profundas crisis existenciales, profesionales, vocacionales, emocionales y espirituales, divorcio, abandono y fallecimiento. En ese contexto de vida, la iglesia debe tener bien en claro que la espiritualidad y la misión caminan juntas. No podemos correr el riesgo de enseñar una espiritualidad que no sea misionera. La iglesia necesita de una nueva espiritualidad, dirigida hacia fuera de la iglesia; no existe la posibilidad de una transformación del pueblo, de una ciudad utilizando una espiritualidad que esté siempre dirigida a la misma iglesia. La iglesia está llamada a identificarse con las personas de la ciudad. Es una contradicción sostener y proclamar que el evangelio transforma a las personas.

La iglesia tiene una responsabilidad para con los dirigentes religiosos de otras denominaciones. Nuestras iglesias pueden y deben ser centros de vida, etc. La ciudad es mayor que la iglesia. Tenemos iglesias con una buena localización y condiciones para abrir las puertas más veces durante la semana y en otros horarios de culto, también. La misión es propiedad de Dios, que es operada a través de la iglesia. Corremos el riesgo de ser una iglesia que enseña, pero nunca forma; que tiene clases, pero que no prepara. Elena de White aconsejó al pueblo de Dios que desarrolle una estrategia de establecimiento de iglesias, que colocaría al adventismo en cada ciudad y villa. “En cada ciudad donde la verdad es proclamada se deben levantar iglesias. En algunas ciudades grandes, es necesario que haya iglesias en diferentes sectores de la ciudad”. El evangelismo debe estar orientado en las necesidades de la gente. 1 Co 9:19-23. Aunque el modelo por excelencia es Jesús Juan 1:14 Elementos básicos al evangelizar una zona urbana:

Elección del área. 2) Formación de un núcleo. 3) Evangelista; 4) Coordinador de visitación; 5) Director de Música; 6) Evangelismo infantil 7) Coordinador de discipulado,

8) Intercesor, 9) Estudiante de la cultura, y estadística disponible en las páginas de Internet, el plantador debe realizar programas y es el evangelista. Comunicar el evangelio es la razón de ingreso en la comunidad, realización del evangelismo, incluir una estrategia individual de evangelismo, las personas del núcleo necesitan asumir una responsabilidad personal con la intención de alcanzar a la gente perdida de la comunidad.

### **Alimentación y nutrición**

La alimentación<sup>23</sup>, es un proceso voluntario y consciente y por lo tanto educable el todo este en el individuo, por ello requiere convencimiento. <sup>24</sup>Nutrición, Esta es involuntaria e inconsciente, comprende todos los procesos y transformaciones que sufren los alimentos en el organismo hasta llegar a su completa asimilación, los nutrientes insustituibles son los aminoácidos esenciales, ácidos grasos esenciales, las vitaminas y minerales, el agua, y la fibra vegetal.

### **Conducta alimentaria**

Hoy en día se sabe que la conducta alimentaria es un elemento importante para la salud de las personas porque en función de los alimentos que consumimos esto va a reflejarse en la salud. En tal sentido hay señales en el organismo como lo refiere Martínez: “Hay múltiples señales orgánicas que regulan el momento de iniciar una nueva ingestión de alimentos. Estas señales son integradas básicamente a nivel de centros

---

<sup>23</sup>Jorge D. Pamplona, *¡Disfrútalo! Alimentos que curan y previenen* (Madrid. Editorial Safeliz S. L., 2006), 19.

<sup>24</sup>Ibid., 19.

hipotalámicos con la participación de péptidos y neurotransmisores<sup>25</sup>. Los gustos básicos en el ser humano son el dulce asociado filogenéticamente a alimentos comestibles y placenteros y el amargo asociado a alimentos no comestibles. Posteriormente se desarrollan los gustos ácido y salado, con la participación del contexto social. Los alimentos ingeridos en el primer año de vida son de preferencia dulces, con una presencia ocasional del sabor ácido. El niño va aprendiendo progresivamente a ingerir alimentos con mezclas de sabores, integrados con señales olfatorias o de otro tipo. En el transcurso del segundo año de vida entra en contacto con el sabor salado y en edades posteriores con el sabor amargo. Es el comportamiento normal relacionado con: los hábitos de alimentación, condicionados por el aprendizaje y las experiencias vividas en los primeros 5 años de vida<sup>26</sup>.

En la adopción de los hábitos alimentarios intervienen principalmente cuatro agentes; la familia, los medios de comunicación y la escuela, la publicidad televisiva está promoviendo un consumo alimentario no saludable. Sullivan y colaboradores en un estudio longitudinal realizado en niños de 4 a 6 meses mostraron que aquellos niños alimentados previamente con leche materna tenían una ingesta mayor que los alimentados con fórmulas lácteas<sup>27</sup>.

Los niños que toman pecho se exponen previamente a los diferentes sabores que

---

<sup>25</sup>Nociones sobre fisiología del apetito. Apetito y hambre, <http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2014/rr141d.pdf> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>26</sup>Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones, [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002) (Consultado: 10 de septiembre, 2017).

<sup>27</sup>[https://www.researchgate.net/publication/260767858\\_Desarrollo\\_de\\_la\\_conducta\\_alimentaria\\_en\\_la\\_infancia\\_y\\_sus\\_alteraciones](https://www.researchgate.net/publication/260767858_Desarrollo_de_la_conducta_alimentaria_en_la_infancia_y_sus_alteraciones)(Consultado: 05 de septiembre, 2017).

encuentra en la leche de su madre y al reconocerlos en la nueva alimentación ofrecida no los rechaza<sup>28</sup>. Un estudio caso control longitudinal realizado por Lobo demostró que los niños con falla del crecimiento de causa orgánica disfunciones orgánicas, presentaban padres con un mayor grado de angustia emocional y estatus social.

### **Alimentos nocivos que destruyen su salud**

#### **Grupo I- toda clase de carnes**

Un reporte de 712 páginas de la Dirección General de Cirujanos de los EE.UU. en 1979, que citó más de 2.000 estudios científicos de todo el mundo, fue compilado por más de 200 doctores, nutricionistas y bioquímicos, llegando a la conclusión de que los 2.1 millón de americanos que murieron el año pasado, 1.5 millones por causas asociadas con la dieta<sup>29</sup>.

La dieta ideal deberá contener al menos un 50% de alimento crudo, ya que el alimento crudo es alimento vivo. Cuando se ingiere la proteína, toma más energía para pasar el proceso de digestión que adquiere otro alimento. La proteína no se acumulada en cuerpo al ingerirla<sup>30</sup>. Primero tiene que ser digerida y dividida en los componentes aminoácidos. El cuerpo entonces puede usar estos aminoácidos para construir las proteínas necesarias. Existen 23 aminoácidos diferentes que se han descubierto. Quince de ellos pueden ser producidos por el cuerpo; y ocho son llamados esenciales. Si usted

---

<sup>28</sup>Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones, [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002) (Consultado: 10 de septiembre, 2017).

<sup>29</sup>Hoover, *Medicina natural*, 60.

<sup>30</sup>Ibíd., 59.

come frutas, vegetales, nueces y granos regularmente, contienen todos los aminoácidos necesarios para hacer proteína. El cuerpo recicla aproximadamente el 70% de sus proteínas y pierde cerca de 23 gramos diarios, son 8/10 de onza. Esto se pierde en el material fecal, la orina, el pelo, la piel y la transpiración<sup>31</sup>. Demasiada carne y proteínas congestionan los órganos y las células. Hace que sus tejidos sean ácidos hace que sea más difícil para su cuerpo desintoxicarse a nivel celular.

Una nota editorial de la Journal of American Medical Association la cual decía: una dieta vegetariana puede prevenir el 90% de nuestra enfermedad trombo embolica (aparición de coágulos de sangre en la cabeza, corazón, y piernas) y el 97% de las oclusiones coronarias. En cuanto a la carne de aves éstas en su mayoría están contaminación de microorganismos intestinales, principalmente E. Coli. Si los pollos se les han tratado con antibióticos especialmente tetraciclina, para hacer frente a la salmonela, virus del polio humano, Virus Coxasackie, haciendo que los gérmenes se hagan resistentes a los antibióticos<sup>32</sup>, Un gran número de alergias son producidas por el uso de los huevos<sup>33</sup>. Alergias de la vejiga, cistitis, uretritis, varias inflamaciones de la piel, aún alergias de las conjuntivas.

### **Las proteínas en la dieta vegetariana**

Las proteínas forman parte de los alimentos que ingerimos, pero estos alimentos tienen también otros componentes: agua, hidratos de carbono o azúcares, grasas o lípidos,

---

<sup>31</sup>Hoover, *Medicina natural*, 60.

<sup>32</sup>Ibíd.

<sup>33</sup>Ibíd., 65.

vitaminas, minerales. Los alimentos de origen animal son muy ricos en proteínas, los de origen vegetal tienen una proporción de proteínas inferior y muy variable según el vegetal. Si consumiéramos solamente carne, la proporción de proteínas con respecto a los demás elementos que necesitamos ingerir hidratos de carbono y lípidos, sobre todo estaría muy desequilibrada<sup>34</sup>; ganarían las proteínas.

En este sentido, la dieta vegetariana es ideal, puesto que nos permite ingerir gran cantidad de fibra, que no se absorbe pero nos llena y nos sirve también para favorecer la evacuación de los residuos; La soja, es una legumbre, rica y variada en proteínas que las demás legumbres, tienen incluso más proteína que la carne o el pescado, con más del 35 %, pero las demás legumbres tienen una media de un 20 % de proteínas, un porcentaje muy considerable.<sup>35</sup>

La abundante fibra alimentaria es otra gran ventaja de estos vegetales, porque favorece la creación de una masa fecal blanda y nos permite luchar contra el estreñimiento, así como contra el cáncer de colon.<sup>36</sup> Las legumbres contienen cantidades no despreciables de hierro y otros oligoelementos, como el cinc, el cobre, el calcio o el magnesio, así como vitaminas, sobre todo vitaminas del grupo B (B1, B6 y ácido fólico, principalmente). El hierro de las legumbres no se absorbe bien en el intestino y se pierde una cantidad considerable, por lo que se necesitan otras fuentes de hierro mejores. Su contenido en grasas es bajo y esto también resulta una gran ventaja, pues nos permite

---

<sup>34</sup>Viver Nuria, *Las proteínas vegetales* (Barcelona: Editorial Nuria Bober, 2012), 305.

<sup>35</sup>Viver Nuria. *Las proteínas vegetales* (Barcelona: Editorial Nuria Bober, 2012), 384

<sup>36</sup>Ibíd., 384.

luchar contra el aumento del colesterol y la obesidad. Las estrellas en proteínas son: las judías, los garbanzos, las lentejas, los guisantes, las habas y la soja. En cuanto a la cantidad recomendada por persona, hay que calcular entre 70 y 100 gramos de legumbres crudas, según si se preparan solas necesitaremos unos 100 gramos por persona o con arroz o verduras menos cantidad de legumbre<sup>37</sup>.

### **Complementación Proteica:** <sup>38</sup>

“La importancia de suplir la carencia proteica animal está determinado por la combinación proporcional de alimentos de origen vegetal, tal como lo respalda Elena White cuando afirma “La Combinación de cereales, legumbres, frutas, vegetales y nueces, preparados naturalmente, dan más vigor físico y mental que cualquier otro régimen”<sup>39</sup>. Desde el punto de vista puramente cognitivo hay por lo menos otras formas de poder complementar la carne.

Primero: Un Cereal con una Menestra. Los cereales son ricos en metionina y pobres en lisina, mientras que las menestras son ricas en lisina y pobres en metionina. Así, por ejemplo, para conseguir proteína completa, se puede combinar arroz, trigo, cebada, quinua, kiwicha, avena con frijoles, habas, arvejas, garbanzos.

Segundo: Una Legumbre o menestra con una Oleaginosa. Las oleaginosas son ricas en metionina y pobres en lisina, mientras que las menestras son lo contrario. Así, por

---

<sup>37</sup>[http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2017/Informe\\_Legumbres\\_Nutricion\\_Salud.pdf](http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/docs/documentos/noticias/2017/Informe_Legumbres_Nutricion_Salud.pdf) (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>38</sup>Gálvez, 98.

<sup>39</sup>Elena G. de White, *El ministerio de curación* (Mountain View, CA: Pacific Press, 1959), 296

ejemplo, se tiene un alimento completo cuando se combinan nueces, pecanas, castañas, almendras con frijoles, lentejas, arvejas y garbanzos.

Tercero: Oleaginosas más verduras y papas. Las oleaginosas son ricas en metionina pero pobres en lisina. En cambio, las verduras y las papas tienen abundante lisina pero son limitantes en metionina.

Cuarto: cualquier cereal arroz, trigo, cebada, quinua, kiwicha, avena con leche de vegetales.

## **Grupo II. Todos los productos animales, y los lácteos**

La proteína del queso es fermentada en péptidos, aminos, amoníaco, indolo y escatol. Los carbohidratos de la leche, principalmente la lactosa es convertida a ácido láctico por putrefacción. El virus del polio puede sobrevivir en los quesos todo el tiempo<sup>40</sup> de duración del producto.

Organismos como el estafilococo, la salmonera, y la brucilla pueden vivir largos periodos de tiempo en el queso. Las enzimas necesarias para desmembrar y digerir la leche son la renina y la lactosa encimas que ya han dejado de producirse cuando se pasa los 3 años. En todas las leches hay un elemento conocido como la caseína. La leche de vaca contiene 300 veces más caseína que la leche humana. La caseína es necesaria para el desarrollo de los grandes huesos de las vacas. La caseína se coagula en el estómago y forma grandes, duros y densos cuajos de difícil digestión. Una muy respetada Revista Médica, Británica The Lancet, describía que la leche no pasteurizada de vacas infectadas con el virus bovino tipo “C” que se cree causa una forma de leucemia en el ganado, fue

---

<sup>40</sup>Hoover, 63.

dado como alimento a bebés chimpancés. El 33% de los chimpancés bebés desarrollaron leucemia y murieron y la mayoría de las infecciones que pueden ser transmitidas a los chimpancés también pueden ser transmitidas a los humanos<sup>41</sup>.

El Dr. Henry Lemon, del Instituto de Investigación del Cáncer de la universidad de Nebraska, también ve una asociación entre la leucemia humana y la del ganado. La esclerosis múltiple es otra enfermedad que dos científicos los Drs. Bernard Agranoff y David Goldberg de la universidad de Michigan, el consumo de grandes cantidades de leche de vaca por mucho tiempo es la causa de anemia por deficiencia de hierro en bebés. La leche de vaca contiene menos de 1 miligramo de hierro por litro, de manera que aporta muy poco hierro dietético, y al mismo tiempo causa pérdida de hierro como generadora de sangrado gastrointestinal.<sup>42</sup> Las alergias producidas por el consumo de leche en los adultos presentan complicaciones como: congestión nasal, rinitis, asma, infecciones de oído medio, dolores de cabeza, mareos, convulsiones, fatiga, tensión, estreñimiento, diarrea, flatulencia, vomito de sangre, inapetencia, colitis, inflamación, alergias de la piel, la colitis ulcerativa, rinorea, malestar de garganta, problemas de los senos nasales, expectoración de grandes cantidades de flema, etc. Al pasteurizarla se desnaturaliza las enzimas de la leche y cambia su estructura proteínica, haciendo difícil que nuestros cuerpos la asimilen y la digieran.

### **Grupo III. La vitamina D y la leche**

No es sabio ni prudente agregar vitamina D a la leche. La Academia Americana

---

<sup>41</sup>Hoover, 203.

<sup>42</sup>Ibíd.

de Pediatría recomienda no más de 400 unidades diarias de vitamina D. La vitamina D agregada a la leche comercial en demasiada cantidad, causa pérdida del magnesio del musculo cardiaco, lo que a su vez causa alteración de su ritmo. El endurecimiento de los huesos, calcificaciones renales, y severo retardo mental en los hijos. Las investigaciones han comprobado que cuando consumimos la ración diaria recomendada 400 U. I.) De vitamina D se nos empiezas a endurecer las arterias, a formar depósitos anormales en nuestros tejidos y articulaciones causando artritis<sup>43</sup>. La vitamina D es una hormona poderosa que Dios no planeó que recibiéramos en grandes cantidades, la intención era que los hombres generaran la mayor parte de su vitamina D por exposición a la luz solar y no de alimentación enriquecida con vitamina D<sup>44</sup>.

**Tabla 1. Cuadro comparativo de leches<sup>45</sup>**

POR UN POCILLO	LECHE HUMANA	LECHE DE ALMENDRA	LECHE SOYA	LECHE VACA
CALORIAS	163	100	30	160
GRASAS (GRAMOS)	9	9	1.2	9
CALCIO (MILIGRAMO)	8.8	40	16	288
HIERRO (MILIGRAMOS)	1.5	0.6	0.6	0.1

### **El helado y sus efectos nocivos en el cuerpo**

La revista Arrow de septiembre de 1985, según análisis de laboratorios se ha descubierto que los siguientes ingredientes pueden encontrarse comúnmente en los

<sup>43</sup>Hoover, 205.

<sup>44</sup>¿Qué es la vitamina D? ¿Qué efecto tiene?, <https://ods.od.nih.gov/factsheets/VitaminD-DatosEnEspañol/> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>45</sup>Hoover, 205.

helados. El Dietilo glucol: químicos barato usados en vez del huevo; químico usado para sostener temperaturas en radiadores de automóviles y como removedor de pintura. Piperronal: usado como sustituto para la vainilla; químico para matar piojos. Aldehído C17: usado como saborizante de cereza; usado como anilinas para teñir. Etilo-acetato: usado para darle al helado sabor a piña; usado como limpiador de textiles y cueros. Butiraldehído: usado para dar sabor a nuez; aceite disolvente de pintura. Amilacetato: usado para dar sabor a banano; aceite disolvente de pintura. Bencilacetato: usado para dar sabor a frambuesa; usado como disolvente<sup>46</sup>.

### **Chocolate**

La revista médica British Medical Journal decía en 1998 que el consumo de chocolate negro reduce la presión arterial y el colesterol malo; abre los vasos sanguíneos y permite que la sangre circule más libremente. Las semillas de cacao son altas en antioxidantes, el chocolate tiene más antioxidantes que las frutas, las verduras, el té y el vino.<sup>47</sup> Un estudio demostró que las personas que comieron tres onzas de chocolate negro cada día durante tres semanas tenían menor presión arterial y mejorada sensibilidad a la insulina. Y algunos estudios demuestran el nivel de Plomo se dispara después de la fabricación, quizá porque las semillas absorben fácilmente el plomo en la atmósfera. El chocolate eleva los niveles de dopamina que produce bienestar.

### **Grupo IV condimentos**

Glutamato monosódico

---

<sup>46</sup>Hoover, 205.

<sup>47</sup>Don Colbert, *Los siete pilares de la salud: la manera natural para una vida más saludable* (Florida: Casa Creación, 2007), 122.

Es la sal sódica de un aminoácido, resalta el gusto al incrementar la sensibilidad de sus papilas gustativas. El Glutamato monosódico podría dañar el hipotálamo<sup>48</sup>, que controla el apetito, mata neuronas excitándolas hasta que mueren. Un hipotálamo dañado puede conducir a un apetito desbocado, hace que el páncreas produzca más insulina<sup>49</sup>. Está directamente relacionado con el aumento de peso así como con fatiga y desorientación, otros aditivos alimenticios jarabe de maíz de alta fructosa: promueve la obesidad, provoca daño hepático, promueve la inflamación crónica, edulcorantes artificiales: aumento do apetito provoca desórdenes digestivos promueven el aumento de peso, néctar o jarabe: altera niveles de azúcar en la sangre eleva niveles de triglicéridos, promueve el envejecimiento prematuro, nitritos y nitratos de sodio: son considerados cancerígenos promueven el aumento de peso promueve la inflamación crónica, benzoato de sodio: provocan reacciones alérgicas alteran el comportamiento de los niños se consideran neurotóxicos. Colorantes Artificiales: provocan hiperactividad y déficit de atención en niños, reacciones alérgicas. Aceites Vegetales Refinados y Grasas Trans: promueven inflamación crónica acumulación de grasa elevan la presión arterial.

#### **Grupo V. Aceites refinados**

Todas las grasas refinadas son una carga para el cuerpo, espesan la sangre disminuyendo la circulación lo cual afecta el corazón y los vasos sanguíneos<sup>50</sup>. Las grasas trans, llamadas también grasas hidrogenadas, están presentes en la margarina, la manteca

---

<sup>48</sup>Colbert, 89.

<sup>49</sup>Ibíd, 88.

<sup>50</sup>Hoover, 67.

y la mayoría de mantequillas de cacahuete comerciales. Las grasas poliinsaturadas se dividen en dos familias: la grasa omega-3 interviene en el proceso de regular y reducir la inflamación, evitar que la sangre coagule demasiado y fluya correctamente dentro de las venas y arterias, reducir las citoquinas involucradas en los procesos de inflamación, mejorar la respuesta de la insulina, y regular la producción de prostaglandinas<sup>51</sup>. La grasa omega-6 tiene un papel muy importante en la estructura, protección y regulación de las células en el metabolismo, respuesta inmunológica entre ellas la inflamación, regular la coagulación de la sangre y contribuir en el equilibrio de su perfil lipídico. Los alimentos ricos en omega-3 son las semillas como la chía, el lino, el cáñamo o las pipas de calabaza, las nueces y las algas. Los alimentos ricos en omega-6 son mucho más habituales: aguacates, legumbres, semillas, frutos secos. Aunque la principal fuente de omega-6 son los aceites vegetales que usamos para cocinar o que se encuentran en alimentos procesados como el aceite de girasol, de maíz o de soja. Los acrilamidas están relacionados con el cáncer de colon formado por la combustión de aceite e hidrocarburos, hacen que el ADN celular mute<sup>52</sup>. Las carnes frías y empaquetadas, contienen muchos compuestos nitroso relacionados con el cáncer de vejiga, de esófago, de estómago, de cerebro y de cavidad oral.

## **Grupo VI ¿Que es el azúcar?**

El azúcar es un carbohidrato en su forma natural, como se encuentra en la caña de

---

<sup>51</sup>Omega-3 y omega-6: ¿cuál es la diferencia?, [http://www.cuerpamente.com/blogs/come-limpio/diferencia-omega-3-omega-6\\_894](http://www.cuerpamente.com/blogs/come-limpio/diferencia-omega-3-omega-6_894) (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>52</sup>Colbert, 96.

azúcar o en la remolacha azucarera, una combinación de una gran cantidad de fibra, además de contener hierro, potasio, calcio, vitamina B<sup>53</sup>, etc. El azúcar rompe el balance calcio fósforo e interrumpe esta entera e importante fase del metabolismo de su cuerpo. Debido a que no tiene vitaminas B.

El azúcar perjudica temporalmente a sus células T, las cuales le protegen de los virus, y también perjudica temporalmente las células B<sup>54</sup>, las cuales producen anticuerpos más propensos a las infecciones bacterianas y víricas. Si no se consume azúcar un glóbulo blanco puede destruir 14 bacterias. Si se consume 12 cucharadas de azúcar uno de esos glóbulos blancos será capaz de destruir solamente 5.5 bacterias si consumen 24 cucharadas de azúcar, uno de sus glóbulos blancos será capaz de destruir 1 bacteria solamente, este efecto debilitador dura aproximadamente 5 horas<sup>55</sup>. El azúcar refinado agota todas las sales minerales de la sangre, huesos y tejidos, causa hiperactividad y caries dentales, causa obesidad, diabetes, eleva presión sanguínea, o hipertensión, úlceras duodenales, hígados grasos, enfermedades coronarias y vasculares, gota, dermatitis, cáncer y diabetes II<sup>56</sup>. Además, el azúcar realmente alimenta las células cancerígenas<sup>57</sup>. Hay un fuerte vínculo entre la ingesta de excesiva de azúcar y el síndrome de déficit de atención e hiperactividad, se ha relacionado el azúcar y la hipoglucemia con la conducta violenta. Consumir mucho azúcar, puede desarrollar crecimiento excesivo de levadura en

---

<sup>53</sup>Hoover, 137.

<sup>54</sup>Colbert, 90.

<sup>55</sup>Hoover, 138.

<sup>56</sup>Ibíd.

<sup>57</sup>Colbert, 90.

el aparato intestinal, niveles elevados de insulina también y que el hígado produzca más colesterol y triglicéridos además desequilibrios minerales como la deficiencia de cromo. En la década del setenta, los investigadores descubrieron complejos aminoácidos de glucosa que se forman en la superficie del colágeno y la elastina<sup>58</sup> en los vasos sanguíneos y el músculo del corazón, denominaron a esos complejos productos finales de glicación avanzada. Esas moléculas interactúan con las proteínas cercanas y se convierten en destructivos radicales libres, conduciendo a acelerar el envejecimiento y la enfermedad.

### **Edulcorantes asociados a confusión**

#### **Mental y pérdida de memoria**

El Aspartame causa confusión mental y pérdida de memoria en algunas personas. Es vendido bajo el nombre comercial de nutra sweet. H. J. Roberts, director del instituto para investigación médica en Palm Beach, Florida, que 11 de 157 perdieron la visión en uno o ambos ojos. 1/3 sufrió de mareos severos; la mitad reporto severos dolores de cabeza. Cuando se descompone en el aparato digestivo, el 40 por ciento de lo que se produce del aspartame es conocido como un aminoácido excitatorio o excito toxina, es una sustancia que sobre estimula o excita las células nerviosas y puede causar daño permanente al sistema nervioso<sup>59</sup>. El ácido aspártico se ha relacionado con anormalidades cerebrales, las cuales incluyen tumores cerebrales en animales de investigación, ácido aspártico finalmente se convierte en ácido glutámico. Los efectos secundarios del

---

<sup>58</sup>Colbert, 9091.

<sup>59</sup>Ibíd., 93.

aspartame incluyen: problemas visuales, dolores de cabeza, confusión, depresión, vértigo, convulsiones, náuseas, diarrea, migrañas, dolores abdominales, fatiga, rigidez en el pecho y respiración difícil.<sup>60</sup> Algunos de los efectos secundarios de la sucralose en estudios en animales incluyen: timos encogidos, hígado y riñones hipertrofiados, atrofia de los folículos linfáticos en el bazo y el timo, un reducido índice de crecimiento, descenso en las células rojas sanguíneas, hiperplasia de la pelvis, abortos naturales.

### **Grupo VII. Grano e integral**

Cuando su dieta es baja en fibras, da más oportunidad para que los parásitos ataquen su intestino y las toxinas entren en su flujo sanguíneo. La fibra soluble atrae el agua y se convierte en gel durante la digestión. Esto lentifica el proceso digestivo. Este tipo de fibra se encuentra en el salvado de avena, la cebada, las nueces, las semillas, los fríjoles, las lentejas, las arvejas (chícharos) y algunas frutas y verduras. Algunos tipos de fibra soluble pueden ayudar a disminuir el riesgo de cardiopatía. La fibra insoluble se encuentra en alimentos como el salvado de trigo, las verduras y los granos integrales. Este tipo de fibra aumenta la frecuencia de nuestros movimientos intestinales y el peso de nuestras heces, y ayuda a prevenir el estreñimiento, el síndrome de intestino irritable, las hemorroides, la diverticulosis y otros trastornos intestinales. La fibra soluble es soluble en agua; ayuda a disminuir los niveles de colesterol, estabiliza el azúcar en sangre, ralentiza la digestión y ayuda a reunir toxinas, metales pesados y productos químicos, sacándolos del cuerpo. Las fibras solubles son descompuestas por microbios en los intestinos y proporcionan el combustible para mantener sanas las paredes del aparato

---

<sup>60</sup>Colbert, 93.

gastrointestinal<sup>61</sup>. También reúnen sales de la bilis, lo cual previene enfermedades de la vesícula biliar.

### **Los granos refinados<sup>62</sup>**

Los granos refinados fueron hechos de tal modo que las vitaminas y los minerales se encuentran concentrados casi enteramente en la corteza exterior. Cuando los procesan se remueve la parte exterior dejándolos blancos, con lo cual los privan de las vitaminas y minerales. La porción central tiene almidón y proteína, estos dos elementos son difíciles de digerir sin el acompañamiento de los minerales y las vitaminas. Todo el pan comienza como grano integral, pero para hacer el pan blanco el fabricante quita la cascara del grano con toda su saludable fibra y vitaminas B. Luego se extrae el germen de trigo que está lleno de nutrientes. El pan blanco se crea de una parte del grano: el endosperma con fécula que se muele hasta convertirlo en polvo. El pan blanco se convierte en azúcar casi con tanta rapidez como las barritas de caramelo.

### **Grupo VIII. Frutas y verduras**

Las raciones diarias recomendadas actualmente de frutas y verduras, según el USDA, están entre cinco a trece raciones al día<sup>63</sup>, dependiendo de la ingesta de calorías. Muchas veces una dieta rica en frutas y verduras puede reducir la presión arterial tanto como lo hacen los medicamentos. Las personas que comen más de cuatro raciones al día

---

<sup>61</sup>Colbert, 106.

<sup>62</sup><http://roxan-montero.blogspot.pe/2014/05/los-granos-refinados-los-granos.html> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

<sup>63</sup>Colbert, 103.

también tienen niveles significativamente más bajos de colesterol malo<sup>64</sup>. Los fitonutrientes naturales que tienen protegen contra todos los tipos de cáncer. Las frutas y verduras frescas son muy altas en enzimas, los jugos embotellados y empaquetados son pasteurizados, lo cual destruye las enzimas. Comer grasas, proteínas y almidones echan mano de las enzimas que se producen en el páncreas y le dejan sin energía<sup>65</sup>. Sin embargo, cuando usted bebe jugos de frutas y verduras recién hechos que están rebosantes de enzimas vivas, se preservan las valiosas enzimas digestivas, dando a su páncreas un respiro. Los fitonutrientes son sencillamente nutrientes derivados de plantas que contienen antioxidantes. Beneficios de los nutrientes luchar contra tumores y el cáncer, disminuir el colesterol aumentar la función inmunológica, luchar contra los virus, estimular las enzimas de la desintoxicación, bloquear la producción de compuestos causantes de cáncer, proteger el ADN de sufrir daños, Muchos de estos Fito nutrientes se encuentran en los pigmentos de las frutas y verduras, como la clorofila de las verduras verdes, los carotenos carotenoides en las frutas y verduras naranjas y los flavonoides en las bayas<sup>66</sup>.

### **Suplementos vitamínicos y minerales sintéticos**

El Doctor Myron Winick, director del Instituto de Nutrición Humana en la Universidad de Columbia, indica que “algunas vitaminas, están produciendo problemas médicos incluyendo daños fatales del hígado El excesivo uso de vitamina B-6 podría

---

<sup>64</sup>Colbert, 103.

<sup>65</sup>Don Colbert, *Libérese de las Toxinas: Restaure su salud y energía a través del ayuno y la desintoxicación* (Florida: Casa Creación, 2011), 69.

<sup>66</sup>Colbert, 70.

causar daño al sistema nervioso. De acuerdo con un artículo en el Health Reporter por Robert Mc. Carter, Ph. D., los suplementos vitamínicos sintéticos no son deseables para el cuerpo humano”.<sup>67</sup> “La vitamina C tiene un efecto que contrarresta el efecto de la vitamina D. Esto significa que cuando usted toma vitamina C extra, su cuerpo necesita cantidades extras de vitamina D. Otro efecto colateral es que la vitamina C puede disminuir el aprovechamiento de las vitaminas del complejo B particularmente la vitamina B-6 y la vitamina B-12. Una naranja tiene 70 miligramos de vitamina C, igualmente contiene 0.11 miligramos de tiamina, 0.05 de Riboflavina, etc.”.<sup>68</sup> “La naranja contiene minerales, 52 miligramos de calcio, 18 miligramos de fósforo, etc. Cuando usted toma un suplemento de vitamina C, usted solamente está tomando vitamina C y NO las otras vitaminas”.<sup>69</sup> “Grandes suplementos de calcio interfieren con la función de la vitamina K y pueden conducir a una hemorragia interna. EL doctor Walter Mertz del Centro de Investigación Maryland de los Estados Unidos, observó que la absorción de hierro y Zinc es bloqueada por los suplementos de calcio. Los suplementos de Calcio pueden inducir síntomas de artritis en pacientes sensitivos. Los estudios de la American Journal of Clinical Nutrition. El sulfato ferroso y otros suplementos de hierro destruyen las vitaminas A, C, E, y pueden causar daños al hígado.”<sup>70</sup> “La mayoría de esos suplementos de hierro son hechos de fuentes animales, causan estreñimiento y son difíciles de digerir. The American Journal of Disease of Children informa que el café, el

---

<sup>67</sup>Hoover, 283.

<sup>68</sup>Ibíd., 284.

<sup>69</sup>Hoover, 284.

<sup>70</sup>Ibíd., 104.

té, la leche y los productos lácteos reducen la absorción de hierro de otros alimentos. Los alimentos especialmente buenos son frutas y verduras frescas y crudas altas en Vitamina C. Se necesita la Vitamina C en el tracto digestivo para la absorción de hierro. Excesos de calcio y sales de fosfato inhiben la absorción de hierro de los intestinos”<sup>71</sup>. “Otros alimentos ricos en hierro son: las almendras, algas marinas crudas, ciruelas pasas, pasas, harina integral de trigo y avena. Otras formas de ayudar a combatir la anemia son: baños diarios de sol de la mayor parte posible del cuerpo, esto aumenta la vitamina D la cual ayuda al cuerpo a formar la sangre. El ejercicio estimula la médula ósea para la formación de células de la sangre, y es uno de los remedios más importantes para la anemia. La absorción del hierro del intestino es promovida por el ejercicio”.<sup>72</sup> “La hemoglobina en vegetarianos el ideal para mujeres debería ser 10.5 – 12.5, y no más de 14 para hombres, los bajos niveles de hierro afectan el sistema inmunológico Las infecciones de hongos tanto bucales como vaginales son muy comunes en pacientes con deficiencia de hierro. Niveles inadecuados de hierro durante el embarazo pueden tener efectos desastrosos sobre el bebé. El total de hierro en el cuerpo usualmente oscila entre 3 y 5 gramos. Cada día, los hombres pierden cerca de 1 miligramo en su eliminación normal de excretas; y las mujeres un promedio de 2 miligramos diarios incluyendo los ciclos menstruales”.<sup>73</sup>.

---

<sup>71</sup>Hoover, 105.

<sup>72</sup>Ibíd.

<sup>73</sup>Hoover, 103.

## Alimentos ácidos y alcalinos

“Todos los alimentos en la medida que son digeridos o quemados, dejan un residuo de ceniza en el cuerpo”.<sup>74</sup> “Todos los minerales que forman los todos los minerales que forman las células rojas y el plasma de la sangre, son alcalinos, exceptuando el cloro que es ácido. Hay otros fluidos importantes en el cuerpo que son alcalinos; algunos de estos son la saliva, la bilis, las lágrimas, el líquido linfático, el lubricante de las articulaciones, el lubricante de los músculos, las secreciones del colon y el jugo pancreático. Algunos fluidos corporales ácidos son: la orina, el sudor, los fluidos expedidos durante la respiración, los desperdicios de la fatiga y el jugo gástrico. Los fluidos corporales que contribuyen a los procesos de la vida son todos alcalinos”<sup>75</sup> “Excepto el jugo gástrico y que los fluidos de desperdicios o desechos son todos ácidos. Los productos ácidos deben ser eliminados por que el estado del cuerpo es un estado de alcalinidad. La sangre es ligeramente alcalina, justamente por encima del punto neutro, con un pH de 7.35. Se presenta una condición conocida como acidosis cuando el pH de la sangre cae por debajo de 7.35. Cuanto más ácidos sean los fluidos y tejidos del cuerpo tanto más sujetos están al crecimiento de bacterias y gérmenes y menos capaces de combatirlos”.<sup>76</sup> “Ahora es ampliamente conocido que los alimentos formadores de ácidos aumentan la expulsión de calcio y fósforo del cuerpo causando osteoporosis” y que los alimentos formadores de álcalis ayudan a retener mayormente estas sales minerales en el cuerpo. La combinación ideal, de acuerdo al Doctor Roger Berg, la máxima autoridad

---

<sup>74</sup>Hoover, 106.

<sup>75</sup>Ibíd.

<sup>76</sup>Hoover, 10.

mundial en la relación del porcentaje ácido alcalino en la dieta, es de aproximadamente 80% de alimentos productores de álcalis y 20% de alimentos productores de ácidos. Los estudios han confirmado que el descanso, el ejercicio, el aire fresco, la risa y el amor son alcalinizantes del cuerpo; el egoísmo, la ira, las preocupaciones y el odio son acidificantes del cuerpo”.<sup>77</sup>

### **Combinación de alimentos**

“Las frutas gastan 1 -2 horas en su digestión, mientras que las verduras toman de 3-4 horas para digerirse. En consecuencia cuando se comen junta en la mayoría de los casos ocurre una fermentación en el estómago porque se retienen las frutas”.<sup>78</sup> También están los alimentos llamados Neutrales, estos alimentos neutrales son granos, nueces y frutas, verduras. El hígado graso se debe al exceso de azúcares y al déficit de colina en el citoplasma de los hepatocitos que engloba un amplio espectro de lesiones hepáticas, pues bien, todo indica que lo provoca una dieta demasiado rica en azúcares en especial de fructosa y sacarosa y deficitaria en una vitamina del grupo B: la colina.<sup>79</sup> Los doctores W. Nseir, F. Nassar y N. Assy del Holy Family Hospital in Nazareth de Massachusetts (EEUU) la causa fundamental del hígado graso el exagerado consumo de bebidas gaseosas azucaradas ya que su ingesta incrementa la cantidad de triglicéridos acumulándose en el tejido hepático. Según explican la fructosa estimula la lipogénesis

---

<sup>77</sup>Hoover, 107.

<sup>78</sup>Ibíd., 69.

<sup>79</sup>*El hígado graso se debe al exceso de azúcares y el déficit de colina*, <https://www.dsalud.com/reportaje/el-higado-graso-se-debe-al-exceso-de-azucars-y-al-deficit-de-colina/> (Consultado: 22 de diciembre, 2017).

hepática mientras el aspartamo y el caramelo que se usa colorante en estas bebidas provocan una glicación avanzada que da lugar a inamación y a un aumento de la resistencia a la insulina. El Dr. A. P. Simopoulos del Center for Genetics, Nutrition and Health de Washington (EEUU) El hígado graso se debe a una combinación de exceso de fructosa y déficit de omega 3. La University of Louisville School of Medicine (EEUU) dirigido por el Dr. M. Song que tras realizar varios ensayos con ratones a los que sometieron durante 4 demostraron que la fructosa inhibe la proteína Ctr-1 y eso dificulta la absorción del cobre de los alimentos<sup>80</sup>.

### **Consumo de agua**

Su cuerpo pierde unos dos litros de agua al día por medio de la transpiración, la orina y la exhalación. La cantidad recomendada son ocho vasos como mínimo durante el día<sup>81</sup>, fuera de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena). “El agua desempeña un rol vital en la regulación de la temperatura del cuerpo, el transporte de nutrientes y oxígeno a las células, la expulsión de los desechos, la protección y amortiguación de las articulaciones y la protección de los órganos y tejidos. El Dr. F. Batmanghelidj, afirma que el agua es el principal lubricante en los espacios entre articulaciones y ayuda a prevenir la artritis y el dolor de espalda”.<sup>82</sup> “El agua aumenta la eficacia del sistema inmunológico, el agua evita que las arterias se atasquen en el corazón

---

<sup>80</sup>El hígado graso se debe al exceso de azúcares y el déficit de colina, <https://www.dsalud.com/reportaje/el-higado-graso-se-debe-al-exceso-de-azucars-y-al-deficit-de-colina/> (Consultado: 22 de diciembre, 2017).

<sup>81</sup>¿Es bueno beber agua mientras se come?, <https://mejorconsalud.com/es-bueno-beber-agua-mientras-se-come/> (Consultado: 22 de diciembre, 2017).

<sup>82</sup>Colbert, 236.

y el cerebro y, por tanto, ayuda a reducir el riesgo de ataque al corazón y de derrame cerebral, el agua está directamente relacionada con la función cerebral: se necesita para la producción eficaz de neurotransmisores, incluyendo la serotonina; se necesita para la producción de hormonas que el cerebro fabrica, como la melatonina; puede evitar el trastorno de déficit de atención, y mejora nuestra capacidad de concentración.

El agua ayuda a evitar la pérdida de memoria”<sup>83</sup> “a medida que envejecemos, reduciendo el riesgo de enfermedades degenerativas como el Alzheimer, la esclerosis múltiple, el Parkinson y la enfermedad de Lou Gehrig. Si al cartílago que es 80% agua se le roban los fluidos, la mayor fricción hace que se degeneren con más rapidez, conduciendo finalmente a la artritis. Cuando los discos de la espina dorsal carecen de agua, entonces comienzan a degenerarse y a herniarse con más rapidez”.<sup>84</sup> “La capa mucosa que hay en su estómago es agua en un 98 por ciento, protege contra el ácido estomacal, y contiene bicarbonato, el cual neutraliza el ácido estomacal. Los medicamentos para la úlcera reducen su ácido estomacal, dejando un amplio espacio para que la *Helicobacter pylori*, o *H. Pylori*, que es la principal bacteria causante de úlcera, se extienda muchísimo. Las personas asmáticas normalmente tienen elevados niveles de histamina”,<sup>85</sup> Neurotransmisor que hace que los músculos en los tubos bronquiales se opriman, restringiendo así el flujo de aire. “Lo mismo sucede con las alergias, que normalmente también están relacionadas con elevados niveles de histamina. Cuando está usted deshidratado, su temperatura corporal desciende ligeramente y hace que su cuerpo

---

<sup>83</sup>Colbert, 241.

<sup>84</sup>Ibíd.

<sup>85</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 296.

almacene grasa como forma de ayudar a elevar o mantener la temperatura, beber agua hace posible que podamos ser capaces de mejorar la memoria. La deshidratación continuada puede llegar a contribuir al desarrollo de la enfermedad de Alzheimer”,<sup>86</sup> Dr. F. Batmanghelidj. “Las células mueren cuando no tienen la suficiente energía para mantener los latidos de las membranas. La boca crea la saliva, contiene enzimas digestivas, y ellas ayudan a descomponer los alimentos”.<sup>87</sup> Beber líquidos durante la comida diluye enzimas naturales que ayudan en la digestión, puede interferir con los niveles de bilis y el ácido del estómago, retrasando el proceso de la digestión y la disminución de la capacidad del cuerpo para producir suficientes enzimas digestivas. Los líquidos deben ser consumidos unos 20 a 30 minutos antes de comer y, por lo menos, unos 90 a 120 minutos después de haber comido, la acción de remojar debe ser siempre exclusiva de la saliva para una mejor digestión<sup>88</sup>.

### **Aguas destiladas**

El agua ideal es el agua que tenga un alto contenido en magnesio Cal menos 90 mg por litro y un bajo contenido en sodio (menos de 10 mg por litro). La desventaja del agua destilada es que no quedan minerales, es agua absorbente, lo cual significa que absorbe dióxido de carbono, y este puede hacer que su cuerpo sea ácido. Los envasadores

---

<sup>86</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 315.

<sup>87</sup>Tendencias: ¿debemos tomar líquidos durante las comidas? <https://coachingforlifemx.wordpress.com/2016/07/13/tendencias-debemos-tomar-liquidos-durante-las-comidas/> (Consultado: 10 de agosto, 2017).

<sup>88</sup>¿Tomar agua u otras bebidas durante las comidas es bueno o malo? <https://www.saludfisicamentalyespiritual.com/2014/04/tomar-agua-u-otras-bebidas-durante-las-comidas-es-bueno-o-malo.html>(Consultado: 10 de agosto, 2017).

de agua utilizan comúnmente los sistemas de inversión de osmosis para crear sus aguas y añaden de nuevo minerales al final del proceso este sistema crea agua acida. “En 1987, en un complejo estudio realizado por el instituto nacional del Cáncer se concluyó que el riesgo de desarrollar cáncer en la vejiga crecía con el incremento en el consumo de bebidas que contienen agua superficial clorizada”.<sup>89</sup> “Los únicos minerales que el cuerpo puede asimilar son los minerales orgánicos. Cuando consumimos aguas duras saturadas con calcio, magnesio, hierro, cobre y silicona, estos sólidos o minerales se depositan en las coyunturas como artritis, en las paredes intestinales causando constipación, y causando endurecimiento a lo largo de las arterias”.<sup>90</sup> “Los riñones enrollan estos depósitos minerales en pequeñas piedras, que llegan a ser muy grande para circular por los conductos, llamándose cálculos. Los depósitos de calcio se sedimentan en los compartimentos del corazón y sus válvulas haciéndose necesaria la cirugía del corazón. Los depósitos del calcio internos en el oído causan sordera. Los depósitos minerales frecuentemente cubren el lente cristalino de los ojos con una fina lámina que puede resultar en cataratas.”<sup>91</sup>

El Dr. Mu Shik Jhon? que realizó una extensa investigación sobre el agua hexagonal dice que se mueve más fácilmente en el interior de la matriz celular del cuerpo<sup>92</sup>, ayudando en la absorción de nutrientes y la eliminación de desechos brinda

---

<sup>89</sup>Hoover, 26.

<sup>90</sup>El agua pura, [http://www.concienciadeser.es/Craneosacral/salud\\_enfermedad/agua.html](http://www.concienciadeser.es/Craneosacral/salud_enfermedad/agua.html) (Consultado: 10 de agosto, 2017).

<sup>91</sup>Ibíd.

<sup>92</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 31.

además mayor energía rápida hidratación función inmune realizada mejor absorción de nutrientes longevidad pérdida de peso mayor eficacia metabólica.

### **Hidroterapia para el curar el cuerpo**

#### **Compresas de paño caliente al cuello**

Un baño tibio abre los poros de la piel y ayuda en la eliminación de impurezas. “Ambos baños, el tibio y el neutral, alivian los nervios y estabilizan la circulación.”<sup>93</sup> “La gran mayoría de personas podrían tener un beneficio tremendo de una ducha o baño frío o baño tibio cada día. Esto mejoraría nuestra circulación al traer la sangre a la superficie. Coloque un paño de algodón mojado frío alrededor del cuello, luego cubra bien con la franela seca para prevenir la circulación de aire. Esta compresa es muy buena para dolores de garganta, la ronquera, la amigdalitis, la laringitis, la inflamación. Esta compresa también puede usarse en la inflamación de las rodillas, codos, tobillos”<sup>94</sup>, etc.

#### **Baño de pies frío y caliente**

Simplemente llene dos recipientes grandes. “Llene uno con agua caliente y otro con agua helada. Primero sumerja los pies en el agua caliente por 3 minutos, luego en el agua helada por 1 minuto. Hágalo tres veces cada una y luego termine con el agua fría. Estos baños de pies alternando caliente y frío es muy bueno para la circulación en los pies, ayudando a remover los líquidos retenidos en los pies, para aquellos con grado frío o bajo de fiebre, etc. El alternado caliente y frío aumentara las células blancas del cuerpo,

---

<sup>93</sup>Hoover, 34.

<sup>94</sup>Ibíd.

lo cual ayudará a levantar el sistema inmunológico, y mejorar su salud”.<sup>95</sup>

### **Sauna Y Obesidad**

Aunque la pérdida de líquidos y electrolitos se repone pronto, ayuda a mejorar el metabolismo tisular y la eficiencia en el control de depósitos grasos. Sobre el aparato digestivo la sauna incrementa la actividad intestinal, mejorando espasmos y alteraciones del ritmo deposicional como estreñimiento (sobre todo tomada a primera hora) y diarreas no infecciosas.

### **Alteraciones intelectomotoras**

En pacientes con alteraciones severas motoras e intelectuales con el baño de sauna se mejoraron entumecimientos y mialgias crónicas de extremidades, su ansiedad e hiperactividad, sus estados anímicos se hicieron menos extremos.

### **Bebidas energizantes**

Las Bebidas energéticas son bebidas analcohólicas generalmente gasificadas la denominación más adecuada sería bebidas estimulantes. Esta bebida no compensa la pérdida de agua y minerales debido a la actividad física.<sup>96</sup>, Sin embargo, el término energía se refiere a cierto efecto farmacológico de sustancias activas y no al aporte calórico de los nutrientes, lo cual crea confusión en los consumidores, pueden llevar a estados de estimulación excesiva. Cuando se mezclan con alcohol, estos efectos pueden

---

<sup>95</sup>Hoover, 35.

<sup>96</sup>El uso de bebidas energizantes en estudiantes de educación, física, [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692008000700009&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692008000700009&script=sci_arttext&tlng=es) (Consultado 12 de Agosto de 2017).

afectar el comportamiento y el estado de conciencia, esto sin contar que en personas susceptibles puede producir aumento de la tensión arterial, incremento de la frecuencia cardíaca y llegar a casos de arritmias<sup>97</sup>, se genera entonces una sensación de vitalidad, de fuerza durante algunas horas. Debido a que la cafeína excita el sistema nervioso central en su totalidad, la corteza cerebral es primeramente afectada, después el bulbo raquídeo; Al estimular toda la corteza cerebral, su principal acción consiste en producir un flujo más rápido y claro de pensamientos y disminuir la somnolencia y la fatiga al disminuir la acción de la adenosina, un transmisor nervioso que produce calma. La cafeína, así como otras metilxantinas, tiene cierta acción estimulante sobre el miocardio y pueden causar aumento del gasto cardíaco. Una vez consumida, la cafeína llega al torrente sanguíneo en 30-45 minutos para ser metabolizada y expulsada por la orina. La vida en el interior del cuerpo es de 4 horas la cafeína. Puede provocar Irregularidad en latidos del corazón produciendo estrechamiento o bloqueo de las arterias coronarias, la cafeína aumenta la pérdida de calcio y magnesio por vía urinaria, úlceras estomacales o úlceras pépticas, por el incremento de secreción ácida estomacal, hiperlipidemia. Aumenta el nivel de lípidos en la sangre, colesterol y triglicéridos en la sangre, ansiedad y depresión, la cafeína excita el sistema nervioso central en su totalidad, la corteza cerebral es primeramente afectada, y después el bulbo raquídeo; pero a la vez, después de un cierto efecto de tolerancia provoca una depresión al Sistema Nervioso Central, está contraindicada en problemas renales, el consumo de bebidas energéticas incrementa el riesgo de

---

<sup>97</sup>Alerta por abuso de bebidas energizantes, <http://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-2106775> (Consultado 12 de Agosto de 2017).

deshidratación y afecta al correcto funcionamiento de los riñones<sup>98</sup>.

### **Actividad física**

“La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que, de cada 10 defunciones, 6 son atribuibles a enfermedades no transmisibles, considerándose como la epidemia del siglo XXI. Se estima que la inactividad física o sedentarismo es la causa principal de aproximadamente un 30 por ciento de las cardiopatías isquémicas, 27 por ciento de la diabetes, y 25 por ciento de los cánceres de mama y de colon. Un estudio de carga de enfermedad en el Perú realizado por el Ministerio de Salud (Minsa) encontró que las enfermedades no transmisibles, ocupan el primer lugar como causa de muerte con un 58.5 por ciento. Según la sala situacional alimentaria nutricional, el sobrepeso y obesidad en el Perú es más alto en adultos y en mujeres de población urbana, en zonas de la costa que provienen de estratos no pobres”.<sup>99</sup>

La OMS adoptó en mayo de 2004 la Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud. La actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias<sup>100</sup>.

---

<sup>98</sup>Bebidas energéticas, [http://www.elika.eus/datos/articulos/Archivo1535/berezi40-Bebidas\\_Energeticas.pdf](http://www.elika.eus/datos/articulos/Archivo1535/berezi40-Bebidas_Energeticas.pdf) (Consultado: 15 de enero, 2018)

<sup>99</sup>“Disfrute y muévase”: Minsa recomienda actividad física para mantener y mejorar la salud, <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16091> (Consultado: 15 de enero, 2018)

<sup>100</sup>Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud, [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf) (Consultado: 21 de enero, 2018).

En el Perú el 53.2 % de las personas mayores de 15 años tienen sobrepeso y obesidad, de este porcentaje el 58,2 % son mujeres y el 61,6 % viven en la Costa. El 60% de peruanos no hace ejercicios<sup>101</sup>. “Las razones que se dan para explicar esta inactividad son la falta de tiempo, la poca motivación y no tener el estado físico necesario. Según revela la encuesta hecha a 872 personas por encargo de la compañía Coca Cola, se entrevistó a personas de Lima, Arequipa, Trujillo, Piura, Huancayo, Cusco e Iquitos un 34% de peruanos, sí hace ejercicio moderado. Solo el 6% de encuestados dijo que practica ejercicios de forma intensa, es decir, durante más de dos horas cinco días a la semana. Según Chaparro, el 55% de peruanos cree que su estado físico es bueno o muy bueno y el 74% se siente satisfecho con su apariencia”<sup>102</sup>

### **¿Qué es la actividad física?**

La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal ya sea en su trabajo o actividad laboral o en ocio que aumenta el consumo de energía considerablemente y el metabolismo<sup>103</sup>, producido por los músculos esqueléticos. “Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas, no se debería confundir con ejercicio, que es una subcategoría de actividad física que se planea, está estructurada, es repetitiva y tiene como objetivo mejorar o mantener uno o más componentes del estado físico. Se estima que la

---

<sup>101</sup>El 60% de peruanos no hace ejercicios, <https://publmetro.pe/actualidad/noticia-60-peruanos-no-hace-ejercicios-17070> (Consultado: 20 de enero, 2018).

<sup>102</sup>Ibíd.

<sup>103</sup>Actividad física, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> (Consultado: 25 de enero, 2018).

inactividad física es la causa principal de aproximadamente un 21%-25% de los cánceres de mama y de colon, el 27% de los casos de diabetes y aproximadamente el 30% de la carga de cardiopatía isquémica”<sup>104</sup>. “El ejercicio físico reduce el riesgo de enfermedades crónicas como la diabetes mellitus tipo 2, osteoporosis, obesidad, depresión, cáncer de mama, de colon y de páncreas, riesgo cardiovascular, favorece el depósito de calcio. Aumenta la capacidad de las arterias para conducir la sangre, por eso mejora la presión arterial y previene o trata la enfermedad vascular coronaria o periférica”. La práctica habitual de ejercicio físico eleva los niveles de colesterol HDL y los triglicéridos se reducen, favorece el consumo de glucosa por el músculo y reduce la resistencia del músculo a la insulina, así mismo aumenta la producción de endorfinas y encefalinas equilibrio entre el sistema voluntario y el autónomo, y equilibrio fisiológico del sistema endocrino<sup>105</sup>.

El corazón de una persona activa normalmente late unas sesenta o setenta veces menos por minuto, el corazón de una persona inactiva late ochenta veces por minuto. El corazón se alimenta de oxígeno entre latido y latido, cuanto más larga sea la pausa que hay de latido a latido más sangre, fluye por las arterias coronarias para nutrir el corazón. Las mujeres que participaron de cuarenta y cinco minutos de aeróbico en la mañana tenían alrededor de un 70% menos de probabilidad de tener problemas para dormir. El ejercicio aeróbico estimula las defensas del organismo contra los virus y las bacterias

---

<sup>104</sup>Actividad física, <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/> (Consultado: 20 de enero, 2018).

<sup>105</sup>Novials A., *Diabetes y ejercicios* (Madrid: Ediciones mayo, 2006), 40.

durante la época de resfriados y gripe<sup>106</sup>. Por medio de la actividad podemos influir sobre el proceso peristáltico de los intestinos física reduciendo el gas y la constipación por ello debemos evitar, hacer ejercicio después de una comida pues la sangre ira a sus músculos y no al sistema digestivo que lo necesita para hacer la digestión espere al menos dos horas. El ejercicio también reduce el riesgo de accidente cerebrovascular isquémico y hemorrágico en un 20-27% con actividad física moderada elevada.

Asimismo, disminución significativa y temprana en la hipertrofia ventricular izquierda a las 16 semanas de comienzo de ejercicio físico, cambios en el diámetro de la luz vascular e incremento en el grosor de la pared vascular. También se ha documentado una correlación inversa entre el ejercicio y la viscosidad plasmática<sup>107</sup> en un estudio observacional con 3.522 individuos. Cuando fuerza demasiado su cuerpo, libera usted tremendas cantidades de radicales libres a su sistema que pueden dañar células, tejidos y hasta órganos y acelerar el proceso de envejecimiento<sup>108</sup>.

Ejercitarse demasiado puede reprimir su sistema inmunológico, aumentar el riesgo de padecer lesiones, aumentar la grasa corporal al elevar los niveles de cortisol, e interferir en su salud emocional y mental. Un estudio publicado en la revista *Journal of the American JM Cediccil Association* descubrió que las mujeres que realizaban el equivalente a caminar con paso enérgico durante una a dos horas por semana disminuían su riesgo de padecer cáncer de pecho<sup>109</sup> en un 18 por ciento comparado con las mujeres

---

<sup>106</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 142.

<sup>107</sup>A. novials, *Diabetes y ejercicios* (Madrid: Ediciones mayo, 2006), 40.

<sup>108</sup>Colbert, 160.

<sup>109</sup>Ibíd., 135.

inactivas.

El corazón de una persona activa normalmente late unas sesenta o setenta veces o menos por minuto. El fluido linfático es tan importante que su cuerpo contiene unas tres veces más fluido linfático que sangre. El fluido linfático fluye por vasos muy pequeños, los cuales normalmente discurren al lado de pequeñas venas y arterias. Pero el sistema linfático se pone en circulación por las contracciones musculares, no por el latido del corazón.<sup>110</sup> Cuando usted no se mueve, el sistema linfático se vuelve perezoso; pero el ejercicio aeróbico puede triplicar el ritmo del flujo linfático.

Las personas sedentarias tienen pérdida de masa muscular a medida que envejecen de tres kilos de masa muscular cada diez años después de cumplir los veinte. El ejercicio aumenta los niveles de serotonina y dopamina, que ayuda a aliviar los síntomas de ansiedad y depresión. El ejercicio aeróbico regular ayuda a disminuir los niveles de cortisol, lo cual podría mejorar la memoria. El ejercicio retrasa el Alzheimer y puede ayudar a prevenir el Parkinson. El artículo cita al Dr. Edward Laskowski de la Clínica Mayo diciendo: El ejercicio alivia el dolor, el ejercicio regular es un arma mayor contra el dolor de lo que uno podría pensar.<sup>111</sup>

### **Beneficios psicológicos<sup>112</sup>**

Estudios transversales revelan que, comparados con individuos sedentarios, las personas activas presentan mejores resultados en escalas de función cognitiva,

---

<sup>110</sup>Colber, 137.

<sup>111</sup>Ibíd., 141, 142.

<sup>112</sup>Deporte y depresión, <http://laurafitness.es/deporte-y-depresion/> (Consultado: 21 de enero, 2018).

demuestran una respuesta cardiovascular reducida al estrés y menos síntomas de ansiedad y depresión. El ejercicio también mejora la autoconfianza y autoestima, atenúa las respuestas cardiovasculares y neurohumorales al estrés mental y reduce algunos tipos de comportamiento. Una menor activación del sistema nervioso simpático al estrés cognitivo con una reducción favorable de la puntuación en escalas de depresión, mejora de la autoestima y reducción de las alteraciones emocionales asociadas a episodios vitales estresantes, la actividad física facilita el abandono del hábito tabáquico a largo plazo mediante el incremento de la tasa de deshabitación inicial. Una de las mejores maneras de mejorar la calidad del sueño es hacer ejercicio. Los investigadores descubrieron que las mujeres que participaron en cuarenta y cinco minutos de aeróbico en la mañana tenían alrededor de un 70 por ciento menos de probabilidad de tener problemas para dormir que, quienes hacían menos ejercicio. No debería hacer ejercicio en las tres horas antes de irse a la cama porque puede causar insomnio<sup>113</sup>; sin embargo, estirarse y relajar los músculos en cualquier momento del día ayuda a aliviar la rigidez y también se ha demostrado que hace que las personas tengan un 30 por ciento menos de probabilidad de tener problemas para dormir. El ejercicio ayuda a prevenir los resfriados y la gripe.

### **Prueba de resistencia de Ruffier**

Existen numerosas pruebas para evaluar la resistencia del corazón al esfuerzo físico. Una de las más fáciles de aplicar es la prueba de Ruffier. Esta prueba parte del principio de las fluctuaciones que un ejercicio corto pero bastante intenso (por ejemplo

---

<sup>113</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 141.

30 flexiones de las piernas en un minuto) impone al pulso.<sup>114</sup>

**Tabla 2. Nivel de Confiabilidad del Instrumento**

	Anota tu resultado
1º Toma tus pulsaciones en reposo durante 15 segundos.	P1=
2º De pie, haz 30 sentadillas en 45 segundos. Si llegas a 30 y aún no has cumplido los 45 segundos continúa haciendo Sentadillas al mismo ritmo que llevabas.	
3º Nada más terminar, vuelve a tomar tus pulsaciones durante 15 segundos	P2=
4º Transcurrido un minuto de acabar las flexiones, tómate de nuevo las pulsaciones en 15 Segundos.	P3=
5º Halla el Índice de Ruffier $4 \cdot (P1+P2+P3) - 200 / 10$	Mi índice de Ruffier:
6º Anota tu valoración según los siguientes resultados:	Mi valoración:
--- Excelente: 0	
--- Notable: 1 a 5	
--- Bien: 6 a 10	
--- Suficiente: 11 a 15	
--- Insuficiente: más de 15	

### Tipos de ejercicio físico<sup>115</sup>

Los términos actividad física, ejercicio físico, actividad deportiva y forma física con frecuencia se usan como sinónimos, cuando en realidad no lo son. La actividad física es la energía que se consume con el movimiento, sea cual sea. Las actividades físicas son las cotidianas: andar, montar en bicicleta, subir y bajar escaleras, tareas domésticas, actividades laborales, tareas manuales de ocio, etcétera. El ejercicio físico, por el contrario, es el conjunto de movimientos planificados y diseñados específicamente para gozar de buena salud o tratar alguna enfermedad. Incluye actividades como andar a paso

<sup>114</sup>Resistencia Aeróbica: Test de ruffier, [http://iesmariazambrano.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/1ESO\\_test\\_ruffier.pdf](http://iesmariazambrano.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/1ESO_test_ruffier.pdf) (Consultado: 21 de enero, 2018).

<sup>115</sup>A. Novials, *Diabetes y ejercicios* (Madrid: Ediciones mayo, 2006), 6.

ligero, trotar, correr, practicar ciclismo, aeróbic en un gimnasio, la jardinería y horticultura habitual, y cualquier deporte.

### **Fases del ejercicio físico según (Orgui 2012)**

**Calentamiento:** La fase de calentamiento prepara al cuerpo para la actividad física el calentamiento, permite que el organismo se prepare, así como el corazón, los músculos, la respiración y la circulación, el calentamiento brinda protección al cuerpo contra las lesiones y el dolor muscular. Un ejemplo de ello puede ser caminar lentamente de 5 a 10 minutos en la cinta de correr o pedalear en una bicicleta fija.

**Estiramiento:** Los estiramientos suelen realizarse antes de practicar una actividad física y deben incluir los grupos principales de músculos y tener una duración aproximada de 5 a 10 minutos. Se aconseja estirar y relajar los musculosos de forma lenta y suave para no lastimar los músculos diversas actividades también suelen ir acompañadas de los estiramientos a modo de cierre para relajar los músculos luego de una sección intensa.

**Acondicionamiento:** La fase de acondicionamiento consiste en la práctica específica del ejercicio momento en el cual se producen los beneficios tales como quemar: calorías, eliminar toxinas mediante la sudoración, desarrollar resistencia y fortalecer los músculos.

**Enfriamiento:** La fase de enfriamiento se realiza al finalizar el entrenamiento y permite que el cuerpo se recupere que los músculos se enfríen y que el ritmo cardiaco la presión sanguínea y la temperatura corporal

## **Elementos básicos para una vida sana**

### **Ejercicio aeróbico**

Aeróbico significa en presencia de aire; es el tipo de ejercicio que hace que respire profundamente y más rápidamente de lo normal. Nadie debería comenzar un programa de ejercicio aeróbico sin hacerse un electrocardiograma y una prueba de estrés para asegurarse de tener un corazón sano.<sup>116</sup> Su corazón es un músculo, y debe ser acondicionado gradualmente y sistemáticamente. Pedalear, utilizando la máquina elíptica, y caminar enérgicamente, son ejercicios de baja intensidad que acondicionan el corazón sin dañar o destruir articulaciones o discos. Vigile las actividades de alta intensidad, pues puede dar como resultado un daño a los músculos, tendones, articulaciones o ligamentos, y normalmente crea muchos más radicales libres que pueden conducir a ataques al corazón, aceleración del envejecimiento, disminución de la función inmunológica e incluso cáncer.

### **Ejercicio anaeróbico**

Anaerobio, que significa sin aire, se refiere a los entrenamientos breves y de alta intensidad. El ejercicio con pesas y hacer calistenia son las maneras más eficaces de hacerlo, ambos ayudan a prevenir la osteoporosis, y si no se toma las medidas adecuadas para practicarlas podrían desarrollar Icyphosis, que es una joroba en la parte alta de la espalda. Comience cada entrenamiento con un calentamiento aeróbico de cinco a diez minutos, para que la sangre fluya a sus músculos. Tome una pesa que pueda levantar durante al menos ocho repeticiones, pero no más de doce. Estará usted entrenándose

---

<sup>116</sup>A. Novials, *Diabetes y ejercicios*, 45.

cerca del 60 por ciento<sup>117</sup> de su capacidad máxima, lo cual evitará lesiones y excesiva formación de radicales libres. Los siguientes son algunos de los beneficios de levantar pesas: Aumenta la masa muscular. Eleva su metabolismo, lo cual ayuda a quemar grasa

- Mejora la postura
- Proporciona mejor apoyo a las articulaciones
- Reduce el riesgo de lesiones en las actividades diarias
- Invierte la pérdida de tejido muscular que normalmente acompaña al envejecimiento
- Ayuda a prevenir la osteoporosis
- Aumenta los niveles de dopamina, serotonina y norepinefrina, que pueden ayudar a mejorar el humor y contrarrestar sentimientos de depresión.

### **¿Cuánta actividad física se recomienda?**

#### **• Para niños y adolescentes de 5 a 17 años de edad:**

Practicar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa. Duraciones superiores a los 60 minutos de actividad física procuran aún mayores beneficios para la salud. Ello debe incluir actividades que fortalezcan los músculos y huesos, por lo menos tres veces a la semana.

#### **• Para adultos de 18 a 64 años de edad**

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud los adultos deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su

---

<sup>117</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 142.

equivalente. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

• **Para adultos de 65 o más años de edad**

Practicar al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada, o al menos 75 minutos semanales de actividad física intensa, o una combinación equivalente entre actividad moderada e intensa. Para obtener mayores beneficios para la salud estas personas deben llegar a 300 minutos semanales de actividad física moderada, o su equivalente. Las personas con problemas de movilidad deben practicar actividad física para mejorar su equilibrio y prevenir caídas por lo menos 3 días a la semana. Conviene realizar las actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días a la semana y de tal manera que se ejerciten grandes conjuntos musculares.

**Tabla 3. Rutina de ejercicio físico 1<sup>118</sup>**

Tiempo: 60 minutos - intensidad: moderada

Nº	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO
1	Rotación de pies	5 derecha y 5 izquierda	10''
2	Balanceo de pies	5 puntillas y 5 talones	10''
3	Rotación de rodillas	5 derecha y 5 izquierda	10''
4	Rotación de cintura	5 derecha y 5 izquierda	10''
5	Rotación de tronco y manos	5 derecha y 5 izquierda	10''

<sup>118</sup>Escuela de Posgrado – Universidad Peruana Unión Maestría en Salud Pública, 2016.

	extendidas		
6	Rotación de pecho y brazos	5 derecha y 5 izquierda	10''
7	Rotación de hombros y brazos	5 adelante y 5 atrás	10''
8	Rotación de cuello y cabeza	5 derecha y 5 izquierda	10''
9	Manos a los tobillos	Pie derecho e izquierdo	20''
10	Estiramiento de cuádriceps	Muslo derecho e izquierdo	20''
11	Rotación de tronco medio 360°	30 veces de espalda	2'
12	Flexión de tronco entero 180°	10 por delante y 10 por detrás	2'

### **Fase de calentamiento o elongación (6 minutos)**

### **Fase intensiva de alta intensidad (12 minutos)**

Nº	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO
13	Carrera en círculo	Paso ligero	5'
14	Manos a los talones	10 veces	1'
15	Manos a los muslos	10 veces	1'
16	Codos a las rodillas	10 veces	1'
17	Saltos de polichinelas	10 veces	1'
18	Saltos tijera hacia adelante	10 veces	1'
19	Saltos tijera hacia los costados	10 veces	1'
20	Carrera de motos	4 series de 30''	1'

### **Fase intensiva de mediana intensidad (10 minutos)**

Nº	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO
21	Bicicleta de cubito dorsal	Ida y vuelta	2'
22	Abanico de C.D.	Entrecruzar piernas a 45 cent de altura	1'
23	Tijeras de C.D	Entrecruzar piernas de arriba abajo	1'
24	Abdominales	Llevar codos a las rodillas	1'
25	De rodillas estiramiento de piernas	Péndulo de arriba hacia abajo (ambos)	1'
26	De rodillas abanico hacia los costados	Separar piernas hacia los costados	1'
27	De rodillas flexionar columna	Hacer lo del gato encrespado	1'
28	Balaneo de cúbito ventral	Manos atrás de la cabeza	1'
29	Sentado estirar músculos	Jalar la punta de los pies	1'

### **Fase de enfriamiento (6 minutos)**

Nº	TIPO DE EJERCICIO	CANTIDAD	TIEMPO
30	Parado estirar músculos	Tocar los tobillos con las manos	1'
31	Rotación y balanceo de pies	Derecha a izquierda	1'
32	Respiraciones profundas	Repetir por 5 veces	3'
33	ORACIÓN Y GRITO DE VICTORIA	Buscar un lema que estimule	1'
34	Reforzamiento (deporte)	Todos deben participar	

### **El aire**

El aire fresco contiene alrededor de un 20% de oxígeno, y solo una fracción del 1% de anhídrido carbónico. El aire recibe su carga eléctrica mayormente de la luz solar

que filtra a través de la atmosfera. La mayoría de los sistemas de aire acondicionado y calefacción quitan los iones negativos benéficos y hasta pueden agregar iones positivos. Abramos nuestras ventanas para dejar entrar aire que ya contiene la mezcla adecuada de iones positivos y negativos, debidamente electrificado per la luz solar. Hay tres clases de respiración: pectoral superior, pectoral inferior o diafragmática abdominal, una buena respiración profunda requiere que el abdomen se expanda para atraer el diafragma hacia abajo, con lo que aumenta la capacidad del tórax. Lo correcto es iniciar la respiración llenando la parte baja de los pulmones, con la ayuda del diafragma, para luego llenar de aire la parte media llegando a la superior, haciendo que todo el pulmón trabaje con cada respiración. Una persona normalmente respira unas 16 veces por minuto y se inhala más o menos ocho litros de aire por minuto, o 480 litros cada hora. La respiración corta y restringida conduce a la fatiga., el agotamiento, la anemia y la depresión . Las células más afectadas por la falta de oxígeno son las del cerebro, especialmente las que tienen que ver con la razón, la voluntad, el juicio y las emociones. La falta de oxígeno tiende a desarrollar sentimientos negativos como el dolor, la ira, estrés, depresión, baja estima propia y hasta culpabilidad falsa. La respiración profunda es de mucha mayor utilidad si va acompañada de ejercicio. El oxígeno que fluye a través del cerebro ayuda a generar la corriente eléctrica que nos permite pensar permite tener apetito. El oxígeno que llega a los músculos se combina con la glucosa y nos provee de fuerza muscular. La respiración comienza con nuestros pulmones, pero se extiende a todas partes del cuerpo mediante los glóbulos rojos. Además, las infecciones no avanzan en presencia del oxígeno. Debe evitarse respirar por la boca ya que la nariz es el órgano diseñado precisamente para controlar la temperatura y humedad del aire que entra a los pulmones.

## El Sol

Se debiera clasificar a la vitamina D como una hormona, porque si bien es cierto que se la encuentra en ciertos alimentos, el cuerpo puede fabricar esta sustancia por la acción de la luz solar en la piel con vitamina D que es alrededor de 400 unidades. Aumenta la capacidad que tienen los glóbulos rojos de transportar oxígeno, hace que los neutrófilos sean más eficientes en la ingestión de gérmenes, aumenta el doble de linfocitos B y T en sangre, y hasta le ayuda a un tipo especializado de célula defensiva la célula llamada en ingles NK, inicial de "Natural Killer" <sup>119</sup>que significa matador. Los rayos del sol ayudan a disminuir el nivel de azúcar en los diabéticos y que tiende a normalizarlo en los que sufren de hipoglicemia, estimula también la eficiencia de las células beta del páncreas en la producción de glucógeno sintetiza, la glucosa de la sangre se acumula en el hígado en forma de glicógeno. El mejor tiempo para tomar baños de sol es entre las diez de la mañana y las tres de la tarde, la luz solar ayuda a controla la pitiriasis y la psoriasis, los niños que pasan demasiado tiempo mirando televisión o que se mantienen en salas de clases iluminadas por luz fluorescente común, tienden a ser hiperactivos. <sup>120</sup>La luz solar permite la destrucción de microbios y otros microorganismos, estimula la producción de endorfinas, que causa una sensación de bienestar y de relajación neuromuscular, en la época de invierno, cuando se pasan días enteros sin ver el sol, aumenta la frecuencia de las depresiones nerviosas. La luz del sol bloquea la producción de melatonina, cuyo

---

<sup>119</sup>Vernon Foster, *¡Nuevo Comienzo!: ¡Nueva Salud, Nueva Energía, Nuevo Gozo* (California: Weimar Institute, 1990), 44.

<sup>120</sup>Ibid., 40.

índice comienza a elevarse de nuevo cuando empieza la oscuridad. Lo opuesto ocurre con la hormona cortisona. Su presencia es abundante en la mañana temprano, desciende en la tarde y fomenta el sueño<sup>121</sup>. La Vitamina D el cuerpo toma el calcio de los intestinos para usarlos en el mantenimiento de huesos fuertes y saludables. Poner a los niños en contacto con el sol desde los primeros meses de vida favorece el normal desarrollo de sus huesos. La luz del sol alivia el dolor de las articulaciones artríticas inflamadas y además alivia ciertos síntomas del síndrome pre menstrual. El estímulo de la luz solar sobre la tiroides aumenta la producción de tiroxina que incrementa el metabolismo y quema más calorías. También la luz del sol actúa sobre la glándula pituitaria y regula las glándulas sexuales para producir la madurez sexual en los adolescentes.

### **El ejercicio verde**

Según los investigadores en un espacio verde como un parque pueden mejorar la salud mental. Los investigadores del Reino Unido analizaron las pruebas de 1.250 personas en 10 estudios y encontraron mejoras rápidas en el estado de ánimo y la autoestima. El mayor impacto fue en los jóvenes. La investigación analizó muchas actividades al aire libre diferentes, como caminar, jardinería, ciclismo, pesca, paseos en bote, montar a caballo y la agricultura en lugares como un parque, jardín o sendero natural. El mayor efecto se vio en solo cinco minutos<sup>122</sup>. Observando a hombres y

---

<sup>121</sup>Melatonina y serotonina, sueño y bienestar pero de forma natural, <http://elherbolario.com/prevenir-y-curar/item/1177-melatonina-y-serotonina-sueno-y-bienestar-pero-de-forma-natural> (Consultado: 10 de julio, 2017)

<sup>122</sup>'Green' exercise quickly 'boosts mental health', <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8654350.stm> (Consultado: 10 de Julio, 2017).

mujeres de diferentes edades, los investigadores encontraron que los cambios de salud, físicos y mentales, eran particularmente fuertes en los jóvenes y los enfermos mentales. El ejercicio verde es un vehículo eficaz en la conducción de cambio conductual por mejorar tasas de adherencia a programas de ejercicio. Acceso a espacio verde ha demostrado ser importante para la salud mental y se asocia con la longevidad y disminución del riesgo de enfermedad mental<sup>123</sup>. Todo tipo de actividades de ejercicio verde también mejora la autoestima y subescalas del estado de ánimo negativo, como la tensión, la ira y la presión. Tras el ejercicio la presión arterial vuelve a valores basales más rápidamente después de hacer ejercicio delante de escenas rurales en comparación con entornos urbanos. La exposición a la naturaleza afecta a los dos sistemas de tensión principal, el *sympatho* suprarrenal medular y el eje hipotálamo-pituitario-suprarrenal. El efecto del ejercicio verde en la ansiedad grados más altos de verdor ambiental percibido se asociaron con mayores reducciones en la ansiedad.<sup>124</sup> El mayor beneficio de ejercitarse fuera de cuatro paredes parece ser el hecho de que, al ser más placentero, darle a la persona un sentido de paz y relajación crea un efecto de adherencia quiere decir que es más probable que la persona continúe haciendo el ejercicio y que lo realice por más duración y a un paso más acelerado que si lo hace en un ambiente monótono y repetitivo como puede ser un gimnasio o un cuarto. El acceso al espacio verde se asocia con la longevidad y la disminución del riesgo de enfermedad mental. Los estudios japoneses

---

<sup>123</sup>Cinco minutos de ejercicio "verde" mejoran la salud mental, <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cinco-minutos-de-ejercicio-verde-mejoran-la-salud-mental> ( Consultado: 10 de Julio 2017).

<sup>124</sup>Mackay Neill 2010 The effect of green exercise on state anxiety, [http://wilderdom.com/wiki/Mackay\\_Neill\\_2009\\_The\\_effect\\_of\\_green\\_exercise\\_on\\_state\\_anxiety](http://wilderdom.com/wiki/Mackay_Neill_2009_The_effect_of_green_exercise_on_state_anxiety) (Consultado: 15 de Julio de 2017).

informaron hallazgos similares. Significativamente menor presión arterial sistólica y diastólica que se produjo después de ver y caminar en el entorno forestal en comparación con la misma actividad en un entorno urbano. Los marcadores endocrinos adrenalina, noradrenalina y la hormona del estrés cortisol, todos caen después de estar dentro de la naturaleza, lo que sugiere que la exposición a la naturaleza afecta los dos principales sistemas de estrés, la médula simpato-adrenal y el eje hipotálamo-hipófiso-adrenal. Los padres influyen no solo en los patrones de actividad física de los niños sino también en sus actitudes hacia la actividad física y la elección del entorno de ejercicio. Si los niños se involucran menos con la naturaleza, cuando se convierten en padres, es probable que su descendencia también busque menos la naturaleza presentando dificultades de atención y problemas de conducta<sup>125</sup>, En todo el Reino Unido en 1998 el programa Green Gym ha ayuda a personas de todas las edades a estar física y mentalmente activas. Las tareas de jardinería y conservación al aire libre mejoran la forma física, alivian el estrés y aumentan el bienestar. Los grupos de Green Gym, que se reúnen al menos una vez a la semana, se pueden encontrar administrando bosques, mejorando senderos, cultivando alimentos o mejorando los terrenos de la escuela. “Los ambientes naturales son más propensos a promover emociones positivas; y ver y caminar en la naturaleza se ha asociado con una mayor energía física y mental.

---

<sup>125</sup>The green shoots of good health: gardening and walking can greatly enhance people's physical and mental wellbeing. Jane Whitham and Yvonne Hunt report on the work of a nationwide scheme, <http://go.galegroup.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA230957577&sid=gooleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=14658720&p=AONE&sw=w&authCount=1&isAnonymousEntry=true> (Consultado: 25 de septiembre, 2017).

## El descanso

### El sueño

El sueño regula la liberación de importantes hormonas, cuando uno duerme, se secreta la hormona del crecimiento; eso hace que los niños crezcan, y regula la masa muscular y ayuda a controlar la grasa<sup>126</sup> en los adultos. La leptina otra hormona se segrega durante el sueño y tiene una influencia directa sobre el apetito y el control del peso. El sueño es una necesidad humana básica; históricamente, el sueño se consideraba como un estado de inconsciencia. Más recientemente, el sueño ha venido a considerarse como un estado de conciencia en el que la percepción y reacción al ambiente del individuo están disminuidas<sup>127</sup>. El sueño se caracteriza por una actividad física mínima, niveles variables de conciencia, cambios en los procesos fisiológicos orgánicos, y disminución de la respuesta a estímulos externos. Parece que los individuos responden a determinados estímulos mientras duermen y descartan selectivamente otros estímulos sin implicaciones.

Las personas que duermen nueve horas cada noche en lugar de siete tienen una actividad de “células asesinas” superior a la normal, la misma que destruye virus, bacterias y células cancerígenas<sup>128</sup>. La falta de sueño durante periodos cortos puede disminuir la actividad cerebral relacionada con la vigilancia y la función cognitiva. El sueño reduce los niveles de cortisol. El estrés excesivo eleva los niveles de cortisol, lo

---

<sup>126</sup>Colbert, *Los siete pilares de la salud*, 42.

<sup>127</sup>K. Bozier, G. Erb, k. Blais, J.M Wilkinson, *Fundamentos de Enfermería Conceptos, procesos y practicas* (México: McGraw-Hill, 1999), 1011

<sup>128</sup>Colbert, 43.

cual interrumpe el equilibrio neurotransmisor en el cerebro, haciendo que sea usted más irritable y propenso a la depresión y la ansiedad y el insomnio. Un estudio publicado por la revista médica Lancet, un déficit de sueño de tres a cuatro horas afecta al procesamiento de carbohidratos<sup>129</sup>, conduciendo a algunas personas a un estado de prediabetes. La falta de sueño acorta su capacidad de concentración y daña su memoria, su proceso de toma de decisiones y su coordinación. La evidencia sugiere que un descanso y sueño inadecuados pueden acortar la vida de ocho a diez años<sup>130</sup>. La mayoría de los adultos necesitan de siete a nueve horas de sueño sin interrupción cada noche. Un niño de cinco años necesita doce horas al día. Para la mayoría de las personas, ocho horas es perfecto. Al dormir menos, aumentan sus probabilidades de sufrir un ataque al corazón<sup>131</sup>, un derrame, diabetes, aumento de peso y envejecimiento prematuro. La falta de sueño eleva los niveles de cortisol, el cual bloquea la respuesta normal de los testículos a la testosterona y disminuye la producción de precursores hormonales de la testosterona. La cafeína aumenta las hormonas del estrés adrenalina y cortisol<sup>132</sup>. La nicotina de los cigarrillos es un estimulante que hace que se libere adrenalina, lo cual con frecuencia causa insomnio. Muchas personas comen demasiado azúcar y alimentos muy procesados antes de acostarse, y abundancia de carbohidratos, carbohidratos que estimulan una excesiva liberación de insulina del páncreas. El resultado es una subida de azúcar de energía. Pero más tarde, normalmente en mitad de la noche, el azúcar en sangre

---

<sup>129</sup>Colbert, 44.

<sup>130</sup>Ibid., 50.

<sup>131</sup>Ibid., 51.

<sup>132</sup>Colbert, 46.

llega a su punto bajo, lo cual desencadena que las glándulas de la adrenalina produzcan más adrenalina y cortisol<sup>133</sup>. Las personas que hacen ejercicio pasan una mayor cantidad de tiempo en las etapas tres y cuatro del sueño, que son las etapas más restauradoras y reparadoras del sueño. Hacer ejercicio en las tres horas antes de irse a dormir eleva sus niveles de hormonas del estrés, lo cual puede interferir en el sueño. Cuando la luz pierde intensidad, la hormona melatonina es segregada a su flujo sanguíneo, haciendo que tenga usted sueño. La cantidad de melatonina que su cuerpo produce se ve afectada por la cantidad de luz que llega a sus ojos. Entre un noventa a un noventa y cinco por ciento de sus 60 a 100 trillones de células son sustituidas cada año, y se produce cuando se duerme temprano en la noche. Los individuos que crónicamente están estresados, ansiosos y deprimidos normalmente están bajos de serotonina. Esos mismos individuos normalmente sufren de insomnio. Una ingesta inadecuada de calcio y magnesio puede hacer que se despierten después de unas pocas horas y no puedan volver a dormirse. La melatonina es una hormona fabricada a partir de serotonina y secretada por la glándula pineal, que es una glándula del tamaño de un guisante que está en la base del cerebro. A medida que la persona envejece generalmente la glándula pineal se calcifica<sup>134</sup>, afectando a los niveles de melatonina siendo la causa común de insomnio en las personas ancianas. La luz retarda la producción de melatonina, razón por la cual está usted más alerta y energético en los días soleados y más letárgico en los días nublados. Durante el sueño, el sistema muscular se relaja, el corazón late más despacio, la presión sanguínea disminuye, la temperatura del cuerpo baja, la respiración es más lenta, las glandular digestivas

---

<sup>133</sup>Colbert, 47.

<sup>134</sup>Ibid., 51.

descansan, las funciones mentales son menos activas y toda función del cuerpo, se realiza con más lentitud. El Dr. Laird declara que las funciones físicas pueden reponerse en cuatro horas, pero los más elevados centros nerviosos exigen ocho<sup>135</sup> En otras palabras, se necesita más tiempo para reparar las "líneas neurológicas," que para renovar el cuerpo físico. Cuando estamos dormidos, nuestros sentidos quedan temporalmente en estado latente. Para funcionar, debe tener ciertos niveles mínimos de oxígeno y glucosa. Si se lo priva de oxígeno solo por ocho minutos las células cerebrales sufren daños irreversibles. El neurotransmisor llamado acetilcolina estimula ciertas hormonas que promueven la memoria y la percepción consciente. Ayuda a mantenernos despiertos. El sueño, que es la más profunda alteración de nuestro estado consciente que experimentamos normalmente, ocurre cada 24 horas, y es parte de nuestro ritmo circadiano o cotidiano. No parece existir un reloj maestro único que controle todos nuestros ritmos biológicos. Sin embargo, nuestros organismos están hechos para gozar la sincronización de todos estos ritmos.<sup>136</sup> El uso de drogas no es la respuesta al insomnio. Pero las drogas aun los sedantes pueden ser causa de insomnio<sup>137</sup>. Las drogas que suprimen el apetito, tan usadas en diversos programas de control del peso, causan insomnio. Los principales culpables son las anfetaminas. Pero la droga más ampliamente usada que contribuye al insomnio es la cafeína presente en muchas bebidas.

---

<sup>135</sup>Leonor D. Campell. *El decálogo de la salud* (Florida: Casa Editora Sudamericana), 1947.

<sup>136</sup>Vernon Foster, *¡Nuevo Comienzo!: ¡Nueva Salud, Nueva Energía, Nuevo Gozo!* (California: Weimar Institute, 1990), 62.

<sup>137</sup>Ibid., 68.

## **El sueño y el sistema inmunológico**

Además, varios estudios han demostrado que la falta de sueño puede producir cambios en la actividad funcional de las células inmunológicas. En un estudio sobre el crecimiento de los tumores en las ratas, los tumores alcanzaron su tamaño máximo más rápidamente en los animales privados de sueño adecuado<sup>138</sup>.

## **Fases del sueño**

El electroencefalograma (EEG) proporciona un buen cuadro de lo que ocurre durante el sueño. Se han identificado dos tipos de sueño: sueño NREM (no REM), y sueño REM (movimiento ocular rápido). ¿Cuáles son las fases del sueño?

Cuando nos vamos a dormir y cerramos los ojos, no se trata solo de apoyar la cabeza en la almohada hasta la mañana siguiente. Existen dos etapas principales en el período del sueño: la del sueño lento o No REM y la del sueño rápido o REM (“Rapid Eye Movement” o “movimiento rápido de los ojos”, de sus siglas en inglés). La primera etapa, la No REM, está compuesta por cuatro fases con distintas características<sup>139</sup>.

### **A.- Sueño de ondas lentas (No REM)**

Es la fase de transición de la vigilia al sueño. La respiración se atenúa y se produce un estadio de sueño ligero. En esta fase es cuando todavía oímos ruidos no muy fuertes, vemos imágenes fruto de ensoñaciones. Su duración es de 15 minutos desde que cerramos los ojos, pero solo 5 de sueño real. Este periodo transcurre, como hemos

---

<sup>138</sup>Tired and Sick, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3242683/> (Consultado: 23 de julio, 2017).

<sup>139</sup><http://www.aquilea.com/cuales-son-las-fases-del-sueno/> (Consultado: 20 de junio, 2017).

mencionado, en cuatro etapas diferentes.

- Etapa 1 (Adormecimiento)

La primera etapa dura unos 10 minutos y es donde se pueden producir alucinaciones tanto en la entrada como en la salida de esta fase, que también es un 5% del total del sueño. En esta etapa las personas todavía son capaces de percibir la mayoría de estímulos. El tono muscular disminuye y aparecen los movimientos oculares lentos.

- Etapa 2 (Sueño ligero)

En esta etapa el ritmo cardíaco y respiratorio disminuye y se inician los mecanismos para que no nos despertemos. En algunos casos se produce el conocido fenómeno de “soñar que caemos”. El sistema nervioso bloquea la información sensorial y eso facilita la actividad del sueño. En esta etapa el sueño comienza a ser reparador, pero no de manera suficiente. Desaparecen los movimientos oculares y la duración de la etapa se sitúa en torno al 50% del tiempo de sueño.

- Etapa 3 (Transición hacia el sueño profundo)

Esta fase apenas dura entre 2 y 3 minutos. Es cuando el sueño comienza a ser más profundo y el bloqueo sensorial se intensifica. Si nos despertamos durante esta etapa nos sentiremos confusos y desorientados. Eso sí, en esta fase no llegaremos a soñar.

- Etapa 4 (Sueño Delta)

Cuesta mucho que nos despertemos en esta fase, que dura unos 20 minutos, aunque seguimos sin soñar. En esta fase es donde se determina la eficiencia del sueño, en base a nuestra experiencia subjetiva. Es una fase vital para la recuperación física y mental.

## **B.- Fase de sueño REM**

En esta fase el cerebro está muy activo, pero se bloquean las neuronas motrices para que no podamos movernos. Se denomina REM porque el movimiento del ojo es rápido (Rapid Eye Movement). Aquí sí que nos encontramos en la fase donde soñamos, con un hilo argumental, aunque carezca de sentido. Esta fase dura en su primera aparición unos 10 minutos y en las siguientes es más larga. El último sueño dura aproximadamente entre 30 y 40 minutos. Durante los primeros diez minutos, la respiración es rápida e irregular. En los 30 restantes se produce un estado de sueño profundo y el cerebro vive los sueños como si fueran una realidad. Si nos despertamos durante este sueño, una proporción del 80% recuerda claramente el sueño que estaba teniendo.

Todo este ciclo de sueño se va repitiendo mientras dormimos, entre cuatro y cinco veces a lo largo de la noche. En cada vuelta, el ciclo dura un poco más. El primer ciclo completo dura una hora y media. Durante el sueño REM, el cerebro está muy activo, y el metabolismo cerebral puede aumentar hasta un 20 %. A medida que la persona descansa, los ciclos se hacen más largos. La duración de las fases NREM y del sueño REM varía a través de los periodos de sueño de 8 horas.<sup>140</sup>

La ansiedad aumenta los niveles sanguíneos de noradrenalina mediante la estimulación del sistema nervioso simpático. Este cambio químico implica menos sueño NREM fase IV y REM. El exceso de alcohol altera el sueño REM. Algunos medicamentos afectan a la calidad del sueño. Los hipnóticos pueden interferir en las fases III y IV del sueño NREM y suprimir el sueño REM. Se sabe que los

---

<sup>140</sup>Bozier, G. Erb, k. Blais, J.M Wilkinson, *Fundamentos de Enfermería Conceptos, procesos y practicas* (México: MgGraw-Hill, 1999), 1013.

betabloqueantes producen insomnio y pesadillas. Los narcóticos, como el hidrocloreto de meperidina (Demerol), y la morfina se sabe que suprimen el sueño REM y que producen un despertar frecuente y con somnolencia. Los tranquilizantes interfieren con el sueño REM. Las anfetaminas y los antidepresivos producen una disminución anormal del sueño REM<sup>141</sup>.

### **La siesta**

De acuerdo a una investigación de la Universidad de California, una siesta de una hora es suficiente para que la memoria a corto plazo “hiberne”, ayudando así a aprender más cosas después de despertar las dos fases de cansancio que atraviesa el cuerpo se desarrollan entre la 1 y las 3 de la tarde y entre las 2 y las 4 de la madrugada. Así que, preferible una hora de siesta a 15 minutos menos y andar “como un zombi” hasta la noche.<sup>142</sup> Según un estudio de la NASA, una siesta de 26 minutos es capaz de aumentar hasta un 34% tu rendimiento y un 55% tu nivel de alerta al despertar<sup>143</sup>. El sólo hecho de recostarte y cerrar los ojos ya es benéfico para ti, ya que disminuye la presión, los nervios y la ansiedad. Dormir la siesta después del mediodía te quita un 30% de probabilidades de morir por alguna enfermedad del corazón. Esto se debe a que disminuye la presión arterial y desacelera los latidos. Las últimas investigaciones en las Universidades de Harvard y Nueva York comprobaron que tomar una siesta corta en la tarde sirve para “reiniciar” el cerebro, mejorando de manera considerable la memoria y el aprendizaje. Se

---

<sup>141</sup>Bozier, *Fundamentos de Enfermería Conceptos, procesos y prácticas*, 1014.

<sup>142</sup>Los beneficios de dormir la siesta, <https://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-dormir-la-siesta/> (Consultado: 25 de octubre, 2017).

<sup>143</sup>Don Colbert, *Los Siete Pilares De La Salud*, 7.

ha demostrado que la siesta aumenta la productividad". Explica a BBC Mundo Jeanne Duffy, profesora de medicina de la Universidad de Harvard experta en trastornos del sueño. Una siesta efectiva no debiera durar más de media hora." Dormir una siesta puede restaurar la sensibilidad de sentidos tan diversos como la vista, el oído y el gusto, Lo importante es que la siesta no reemplace horas de sueño nocturno<sup>144</sup>. Dormir poco o menos de lo necesario, aumenta el riesgo cardiovascular, trae problemas con el metabolismo y se relaciona con algunos tipos de cáncer". Neurólogos de la Universidad de Georgetown las siestas hacen que aumente la creatividad, o al menos crece la actividad de la zona del hemisferio derecho, para la mayor parte de la gente<sup>145</sup>. Finalmente, la psiquiatra Sara Mednick, profesora de la Universidad de California en San Diego, insiste en que una siesta a tiempo en el trabajo puede hacer que aumente significativamente la productividad de los empleados. La falta de sueño produce alteraciones a nivel hormonal que conducen a un aumento de los niveles de estrés y afectan a nuestro sistema inmune. Dormir durante el día entre 15 y 90 minutos pueden mejorar algunas funciones cerebrales como la memoria, el enfoque y la creatividad. Un estudio griego encontró que cuando los hombres habían dormido la siesta dos veces después de una noche de sueño limitado, los investigadores no encontraron cambios en los niveles de norepinefrina además no se encontraron cambios en los niveles de interleucina-6 en los hombres que habían dormido la siesta dos veces después de una

---

<sup>144</sup>5 consejos para una siesta perfecta, [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150721\\_salud\\_consejos\\_buena\\_siesta\\_ch](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150721_salud_consejos_buena_siesta_ch) (Consultado: 25 de octubre, 2017).

<sup>145</sup>Dormir la siesta no es bueno: triplica el riesgo de morir prematuramente, [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-04-15/dormir-la-siesta-triplica-el-riesgo-de-muerte-prematura\\_116731/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-04-15/dormir-la-siesta-triplica-el-riesgo-de-muerte-prematura_116731/)(Consultado: 25 de octubre, 2017).

noche de sueño limitado.<sup>146</sup> La falta de sueño conduce a un exceso de la hormona cortisol utilizando mayores niveles de serotonina, lo cual bloquea su producción. Como resultado, podemos llegar a sentir ansiedad, irritabilidad, depresión y podemos terminar sintiéndonos abrumados y nos distraemos con facilidad. Una siesta baña el cerebro de serotonina lo cual revierte estos efectos y crea una perspectiva más positiva. Disminuye el riesgo de sufrir de diabetes Un déficit de sueño aumenta los niveles de insulina por lo que es más fácil que pueda provocar una diabetes tipo II<sup>147</sup>, una siesta después de comer es una garantía para que tu cuerpo controle mejor los niveles de azúcares en el organismo. Mejora nuestra memoria no es que se memoriza más, sino que el recuerdo que archivamos en la mente permanece de forma más constante, la actividad del hipocampo, la región cerebral encargada de consolidar la memoria, podría entonces mejorar con un breve sueño.

### **El sábado un día de restauración**

Sabbat es un tiempo de regocijo y descanso, pero también para contemplar la lectura y el pensamiento. Los rabinos enseñan que el viernes por la tarde, Erev Shabat, es un momento para la introspección, pensando sobre el tipo de semana que hemos tenido. La Torá está llena de siete ciclos de siete días, siete semanas y siete años. Claramente. Dios significaba algo importante por decretar que los seis días de trabajo seguidos por un séptimo día de descanso hace una semana. En la Biblia, siete es una palabra de código; o

---

<sup>146</sup>Dormir la siesta es beneficioso para nuestra salud, <https://www.euroresidentes.com/salud/salud-hoy/dormir-la-siesta-es-beneficioso-para-la> (Consultado: 25 de octubre, 2017).

<sup>147</sup>10 razones para dormir la siesta, <http://nutricionysaludyg.com/salud/siesta-razones-para-hacer/> (Consultado: 02 de enero, 2018).

símbolo. Se señala el estado completado o la llegada de la perfección<sup>148</sup>. Así la llegada del Sabbat está destinada a completar y perfeccionar la vida que hemos tenido en la semana, un observador del sábado renueva el Pacto el día de reposo con Dios cada fin de semana y también cambia su estado. El sábado nos obliga a sacar nuestros ojos de flujo digital y volverla a unir con el mundo natural. Aprovechar la ocasión de su día de reposo para estudiar la palabra de Dios y a hablar de ello. El sábado no es un tiempo para estar en su casa y meditar en silencio. Es un día para interactuar con las creaciones de Dios<sup>149</sup>, hacer cosas que requieren el uso de ninguna tecnología especial y no hay transporte que no sean sus propios dos pies. Dar un paseo por el barrio o a través de un parque hacer amigos de las personas que viven cerca de usted. La circunstancia principal que llama para interrumpir el día de reposo es protección de la vida, sobre la protección de la vida debemos estar preocupados. El sábado es un tiempo excelente para meditar en la santidad de la vida. La observancia del sábado "Sabbat Shalom" debe ser traducido como "Día de reposo de la paz" o "Reposo tranquilo." Sin embargo, shalom significa más que la ausencia de guerra u otros conflictos comunales o personales, significa algo más que una sensación de tranquilidad. En hebreo, denota integridad para el Judío, las oraciones del viernes afirman su fe en Dios como creador, el sábado por la mañana, el foco cambia a revelación la entrega de la Torá y los diez mandamientos, el sábado por la tarde, esperan la redención futura,<sup>150</sup> de esto menciona el libro de Isaías 59:20 cuando dice que un

---

<sup>148</sup>Joseph Lieberman, *The Gift of Rest: Rediscovering the Beauty of the Sabbath* (New York: Howard Books, 2011), 27.

<sup>149</sup>Ibíd., 110.

<sup>150</sup>Lieberman, 182.

Redentor vendrá a Sion, a los de Jacob que se arrepientan de sus pecados," el día de reposo no sólo es el cumplimiento de una orden apenas si no que además de ello la santificación del nombre de Dios, observando el sábado estamos declarando nuestra fe en Dios, como nuestro creador y eterno. Sustentador y nosotros estamos haciendo esa declaración santificar el nombre de Dios y para todo el mundo. Dios sabía de qué son capaces nuestros cuerpos y mentes y lo que necesitan para trabajar adecuadamente. Un día de reposo hace lo que hace el sueño.<sup>151</sup> Cuando un médico se sienta y hace una evaluación primaria con un paciente nuevo, preguntan sobre el tabaquismo, ejercicio y dieta, pero no preguntan cuánto trabajan. No conocen si trabajas siete días a la semana, o si tienes un tiempo reservado. El cuarto mandamiento nos dice que hay que recordar el día sábado. La palabra "sábado" simplemente significa "cesar", detener tus labores. Cuando trabajamos constantemente, desbordamos hormonas de estrés a corto plazo como la adrenalina, y hormonas de largo plazo como los esteroides que liberamos. La palabra Sabbath significa cesar de trabajar. El concepto es santo, los hebreos antiguos no tenían nombres para los días de la semana; tenían los números: un día, dos, día tres, cuatro, día cinco, seis días y el día de parada. El punto es que algo muy importante sobre el carácter de Dios se revela en el séptimo día: Dios se detiene, parar es un problema para los seres humanos. Dios descansa porque ÉL es santo, y todo lo que Dios hace es santo y el descanso es santo. Nunca debemos confundir retención de Dios por debilidad. Dios demuestra moderación; por lo tanto, la restricción es santo. En el Nuevo Testamento Jesús se declara el Señor del sábado Mateo 12:8. En el día de reposo, echó fuera demonios Marcos 1:21-28; Lucas 4:31-37, cura la escoliosis Lucas 13:10-17, reduce el

---

<sup>151</sup>Colbert, 69.

edema periférico Lucas 14:1-6, cura la ceguera John 1:9-34, alimenta a los hambrientos Marcos 2:2 3-28, desbloquea la parálisis de una mano Mateo 12:9-14; Marcos 3:1-6; Lucas 6:6-11 y baja la fiebre Marcos 1:29-31; Lucas 4:38-39. El sábado está destinado a ser un refugio, no una prisión. Toma tiempo para el tejido físico para recuperarse de lesiones y dolor. Lo mismo pasa con heridas espirituales y emocionales, este descanso les da a nuestras almas el tiempo necesario para sanar. Cuando descansamos, nuestras caídas de la presión arterial y los niveles de hormonas de estrés como el cortisol declinan<sup>152</sup>. El Dr. Richard Wiseman registró rapidez con que las caminan en las ciudades como un indicador del ritmo de las ciudades de la vida, tenían mayor incidencia de enfermedad coronaria dejando menos tiempo para actividades que construyen familia y amistades.<sup>153</sup>

Trabajamos más y tenemos menos seguridad de trabajo. Peter F. Drucker, arguye que los ejecutivos necesitan grandes cantidades de tiempo sin interrupciones para tomar decisiones "ejecutivas. En medicina se llama un lazo de regeneración positivo. Jesús nos llama y dice "Déjame enseñarte, porque yo soy humilde y suave en el corazón, y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil de llevar, y la carga que le doy es luz Mateo 11:29-30. En las zonas azules, autor Dan Buettner buscó grupos de todo el mundo que vivieron vidas más largas y más saludables. Los grupos estudiados vivían cerca de una docena de años más en promedio que la población general.

Todos los grupos hicieron las clases de cosas que se puede esperar. No fume, ni coma una dieta alta en grasa animal. La comunidad que cumplieron con los criterios de Buettner

---

<sup>152</sup>Matthew Sleeth. *24/6: A Prescription for a Healthier, Happier* (Illinois: Tyndale House Publishers), 76.

<sup>153</sup>Somos más acelerados, [http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid\\_6615000/6615441.stm](http://news.bbc.co.uk/hi/spanish/science/newsid_6615000/6615441.stm) (Consultado: 02 de enero, 2018).

estaba en Loma Linda, California de los adventistas del séptimo día. Los adventistas son los guardadores del sábado. En promedio, la cohorte en Loma Linda vive cerca de una docena de años más larga que el resto de América.<sup>154</sup> Si usted multiplica al número de días de reposo observan al año por su vida media y divide esa cifra por 365, terminará con una docena de años<sup>155</sup>. En otras palabras, el número de años adicionales que viven es aproximadamente equivalente al número de días que pasan en reposo manteniendo. Puede ser coincidencia, pero los consejos de la Biblia en una relación de causa y efecto entre el guardar el sábado y una larga vida. Enseñanos a contar nuestros días. Mantenimiento de sábado nos da el tiempo para establecer prioridades.

### **Aspecto semántico del reposo**

El primer pasaje que aparece en la Biblia que expresa la verdad del sábado es Génesis 2:1-3, por lo tanto, merece un estudio especial, pues constituye la base bíblica de la teología del sábado. De acuerdo a la estructura literaria del registro de la creación, se podría concluir que el séptimo día es el clímax de la creación. En los primeros tres días Dios *forma* las cosas y en los otros tres días restantes las *llena*. Sin embargo en el séptimo día forma un espacio de tiempo y lo llena con su santidad.<sup>156</sup>

El pasaje de la creación del sábado Génesis 2:2,3 está escrito en una estructura quística.

Kenneth Strand lo presenta de la siguiente manera:

---

<sup>154</sup><https://publichealth.llu.edu/adventist-health-studies> (Consultado: 20 de Junio, 2018).

<sup>155</sup>Matthew Sleeth. *24/6: A Prescription for a Healthier, Happier* (Illinois: Tyndale House Publishers), 102.

<sup>156</sup>Jiří Moskala, "The Sabbath in the First Creation Account," *Journal of the Adventist Theological Society*, 13 no. 1 (2002): 55-57.

Dios terminó su obra (verso 2)

Y reposo en el séptimo día de todo su trabajo que había hecho (verso 2)

Por tanto, Dios bendijo el séptimo día y lo santifico (verso 3)

B. Porque en este Dios descansó de todo su trabajo que había hecho (v.3)

A. En la creación (verso 3, continuación)<sup>3</sup>

Aquí queda resaltado que es foco central de la actividad realizada por Dios. La palabra  $\text{נָפַשׁ}$  también significa 'Cesar', y 'descansar'. En el lenguaje acadio, una extinta lengua semítica *shabātu* probablemente tenía el significado "para completar, Cesar y desistir"<sup>157</sup>. Concluyentemente, la humanidad recibe las instrucciones para someter la tierra y ser maestros sobre sus criaturas. En el Génesis cuenta, Dios no descansa en la ausencia de creación el cese de Dios activamente crear nueva vida puede por tanto considerarse que Dios le confía la tierra a los seres vivos de todo lo creado, para que, de ahora en adelante, puedan ser fructíferos y se multipliquen, como Dios mandó en Génesis 1,22 y Génesis 1,28. El séptimo día es la tercera cosa que bendice a Dios, Dios restaurará creación como lo fue antes de la caída. "el Dios que descansa sobre el sábado invita al ser humano a imitarlo, para convertirse en una *imitatio dei*, como "seres morales y éticos" y crear un vínculo íntimo con el creador el sábado no es un simple día de descanso y en reposo, es un día de convertirse en un descubrimiento interno. Al proclamar nuestra fe en Dios el creador, nos privan a nosotros mismos del dominio final de la creación y nosotros podemos entrar en un dominio responsable, El sábado puede verse como una búsqueda para recuperar el orden moral para mantener el orden cósmico. El hecho de que no aparezca la expresión *tarde* y *mañana*, desde el relato del Génesis se

---

<sup>157</sup>Moisés Chávez, *Diccionario Bíblico Hebreo* (Texas: Editorial Mundo Hispano, 1992), 605.

confirma que el sábado es la celebración de la creación y que constituye un recordatorio universal de que Dios es el creador. En acuerdo con Ross Cole se podría afirmar que “Un análisis gramatical de la expresión *הַשְּׁבִיעִי וְיִקְדָּשׁ* (“y lo santifico” el séptimo día”; Génesis 2:3) proporciona una evidencia convincente a favor del sábado se presenta aquí como una ordenanza de la creación<sup>158</sup>”. Puesto que *שָׁדַשׁ* poner aparte algo para uso sagrado, como por ejemplo un lugar Éxodo 19:23; Éxodo 29:36, 37; 30:29, una persona: sacerdotes Éxodo 28:3, 41; 29:1, 33, 44; 30:30; 40:13 Levítico 8:12, 30; primogénitos Éxodo 13:2 o el tiempo: el Séptimo día Génesis 2:3 Éxodo 20:11. Éxodo 16 la experiencia de pueblo de Israel con el sábado en el desierto muestra que se conocía la verdad del sábado antes del decálogo dado a Moisés en el Sinaí. El “sexto día” es presentado como un día de preparación (vv 5, 22,29). El sábado está claramente identificado como el “séptimo día” (vv 26). El sábado es llamado “santo” (v 23, *qodesh*). Lo cual constituye otro enlace directo y explícito a la creación del sábado en Génesis 2:3. El sábado es un día de “reposo” (vv 23, 29,30). Esto es un enlace más a la creación del sábado”.<sup>159</sup> La razón por la que se debe reposar en el sábado, es porque es “santo” en sí mismo. El hecho de que el sábado inicie con el mandato de “recordar” es una clara afirmación de que es algo que se conocía en el pasado. La razón para descansar que presenta la cuarta razón por la que Deuteronomio 5:12–15 debe ser considerado aparte de

---

<sup>158</sup>H. Ross Cole, “The Sabbath and Genesis 2:1-3,” *Andrews University Seminary Studies*, 41 no. 1 (2003): 11.

<sup>159</sup>Gerhard F. Hasel, “The origin of the biblical Sabbath and the historical-critical method: a methodological test case,” *Journal of the Adventist Theological Society* 4, nos. 2 (1993): 21-22.

Éxodo 20:8-10 es porque existen diferencias bien marcadas entre el cuarto mandamiento dado por Dios en el Sinaí a Moisés y la manera en que este lo trasmite en Deuteronomio. El énfasis en Deuteronomio 5:12-15 está en la redención de la esclavitud del pueblo. Sin embargo, Ekkehardt Mueller presenta que ambos mandamientos comparten la misma estructura:

Primero mandato:	Acuérdate/ Guardad el sábado santo	Éxodo 20:8; Dt 5:12
Segundo mandato:	Trabajar seis días	Éxodo 20:9; Dt 5:13
Tercer mandato:	No trabajar en el séptimo día	Éxodo 20:10; Dt 5:14
Razón:	Creación/ salvación	Exodo20:11; Dt 5:16 <sup>160</sup>

La diferencia principal entre las dos formas del mandamiento consiste en la razón para guardarlo en santidad. “El Sábado está basando en la creación. Por lo cual el pueblo es llamado a obedecer el mandamiento por la creación y la salvación experimentada en el éxodo”. Este pasaje representa una expansión al mandamiento por medio de un “sermón dirigido al pueblo” por medio de Moisés.<sup>161</sup> Isaías 58:13-14 Una de las preguntas que nos surgen con la lectura de este pasaje es que quiere decir Isaías con שׁוּב retrajeres Isaías 58:13. Más que abstinencia es un llamado al arrepentimiento. “Es un llamado a detenerse de lo que uno está haciendo y volver de donde vino”<sup>162</sup>

---

<sup>160</sup>Ekkehardt Mueller, “The Sabbath Commandment in Deuteronomy 5:12–15”, *Journal of the Adventist Theological Society* 14, no. 2 (2003): 144.

<sup>161</sup>Ibíd., 144,146.

<sup>162</sup>Ed Christian, “Sabbath Is a Happy Day!” What Does Isaiah 58:13-14 Mean?” *Journal of the Adventist Theological Society* 13, no. 1 (2008): 86.

## Ritmos circadianos

Los biorritmos relojes biológicos rítmicos existen en las plantas, los animales y los humanos. En los humanos, estos se controlan desde dentro del cuerpo y se sincronizan con factores ambientales, como la luz y la oscuridad, la gravedad y los estímulos electromagnéticos. El biorritmo más familiar es el ritmo circadiano.

El termino circadiano, deriva del latín circa: día, que significa aproximadamente o alrededor de un día. El sueño es un ritmo biológico complejo. Cuando el reloj biológico de una persona coincide con los patrones de sueño-vigilia, se dice que la persona esta en sincronización circadiana. La regularidad circadiana cercana a la de los adultos comienza en la tercera semana de vida y puede ser heredada. Los bebes están despiertos con mayor frecuencia a primera hora de la mañana y a última de la tarde. Tras 4 meses de edad, los niños entran en un ciclo de 24 horas en el que duermen principalmente durante la noche. Al final del quinto o sexto mes, los patrones de sueño-vigilia de los niños son prácticamente iguales a los de los adultos<sup>163</sup>. Desde los seres más sencillos hasta los más complejos, como los humanos, existen sistemas reguladores que generan oscilaciones con periodos de aproximadamente 24 horas, que denominamos ciclos circadianos (relojes circadianos). Hay evidencias clínicas de la relación entre la alteración de los ritmos circadianos y los síntomas de la depresión. El sistema circadiano envejece, cuando no se respetan los ciclos de día y de noche del cuerpo. Cuando el orden corporal interno se rompe, se habla de cronodisrupción y sea asocia a numerosas patologías, como insomnio nocturno, somnolencia diurna, depresión, obesidad, hipertensión, resistencia a la insulina,

---

<sup>163</sup>K. Bozier, G. Erb, k. Blais, J.M Wilkinson, *Fundamentos de Enfermería Conceptos, procesos y practicas* (México: MgGraw-Hill, 1999), 1011.

trastornos en el tránsito intestinal, absorción y utilización de psicofármacos, úlcera gastroduodenal. Las personas con elevados ritmos irregulares en sus patrones de vida, con baja actividad física y con baja exposición a la luz brillante, son personas con un mal funcionamiento circadiano<sup>164</sup>.

El aumento de la luz nocturna, los turnos de trabajo y vivir las 24 horas sin respetar los ciclos de reposo y actividad se pueden asociar con un aumento de cáncer o con trastornos como el síndrome metabólico. Una de las características más notables de los seres vivos es que están sujetos a ritmos; es la vida es ritmo. Los ritmos biológicos que dependen del movimiento de la tierra alrededor del sol resultan más evidentes. Cada día se producen oscilaciones rítmicas, por ejemplo, en la temperatura corporal, que alcanza su máximo a la tarde; en la frecuencia cardíaca, que aumenta durante el día y llega al mínimo a partir de la cuarta hora del sueño nocturno; en el funcionamiento de diversos órganos como los riñones o el hígado, que reducen su actividad por la noche; o en la secreción de hormonas como los corticoides, que alcanzan su máximo a las diez de la mañana. Sin embargo, existen otros ritmos que no dependen de ningún fenómeno astronómico. Son ritmos llamados endógenos, porque parecen depender de un reloj interno inherente al propio organismo, que funciona independiente de la intensidad de la radiación solar exterior. El más notable de esos ritmos endógenos es el llamado ritmo circaseptano, porque se repite cada siete días. Se ha comprobado que la frecuencia de los accidentes cerebrovasculares, de las hemorragias cerebrales subaracnoideas, y de las crisis coronarias, sigue ciclos de siete días, debido posiblemente a que también la presión

---

<sup>164</sup>Psicogeriatría, [https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0303/3\\_03\\_1\\_1.pdf](https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0303/3_03_1_1.pdf) (Consultado: 02 de enero, 2017).

arterial oscila con un ritmo semanal<sup>165</sup>. El ritmo de mitosis divisiones celulares) en nuestro organismo, también sigue un ciclo semanal, lo que resulta importante para optimizar la administración de medicamentos contra el cáncer, como la quimioterapia. Curiosamente también se han observado estos ritmos endógenos en algunos insectos, e incluso en algas verdes marinas del género *Acetabularia*. Hay investigadores que se preguntan por qué las algas microscópicas que forman parte del fitoplancton saben medir las semanas. Los ritmos biológicos, y en particular los de ciclo semanal circaseptanos no relacionados con fenómenos astronómicos, suscitan un interés creciente entre los científicos.

### **Ritmos de actividad y reposo**

Al igual que existen ritmos diarios circadianos y semanales circaseptanos) para determinadas funciones biológicas de los seres vivos, también existen ritmos similares para los periodos de actividad y descanso. Llevamos incorporados relojes biológicos que determinan cuándo necesitamos reposar. La llegada de la noche nos recuerda a todos que se acerca el tiempo del descanso diario. Pero no existe ningún fenómeno natural que nos ponga de manifiesto que ha llegado el día de descanso semanal. Las muchas ocupaciones pueden silenciar fácilmente el delicado reloj interno que todos los seres vivos llevamos dentro, y hacernos ignorar así la necesidad de descansar un día de cada siete. Por eso, nuestro Creador nos insta a que recordemos la necesidad del descanso semanal. Acuérdate del sábado para santificarlo Éxodo 20: 8-11. Tienes un reloj interno como parte de tu organismo que marca el ritmo semanal. Tu cuerpo, tu mente y tu espíritu

---

<sup>165</sup>Por qué los médicos deberían prescribir un día de reposo, <http://www.elcentinela.com/?p=article&a=44102100025.739> (Consultado: 02 de enero, 2018).

necesitan reposar un día de cada siete. Yo te diseñé así acuérdate de igual modo que no es lo mismo descansar durante cualquier período de ocho horas del día, sino que son precisamente las horas de la noche las que proporcionan el mejor reposo, no es lo mismo descansar cualquier día de la semana. Hay un día idóneo para descansar, sin duda, el séptimo de cada semana, el sábado.

### Tiempos y sábado <sup>166</sup>

Son cinco principales ritmos que asegurar nuestra salud y felicidad

**Tabla 4. Varían poco (23,6 horas 24,3 horas 25,4 horas, etc.)**

Tipo de ritmo	Longitud	Ejemplos
Ultradianos	Menos de 24 horas	Latido del corazón. Período de 90 minutos fluctuaciones en los niveles de energía y en la atención. Ondas cerebrales.
Circadiano	Sobre un día	Temperatura. Ciclo sueño-vigilia. División celular.
Circaseptan	Alrededor de una semana	Rechazo de órgano transplantados Respuesta Inmunitaria a las infecciones. Productos químicos de sangre y orina. Presión arterial. Latido del corazón. Resfriado común. Hormonas de afrontamiento.
Circatrigintan	Alrededor de un mes	Ciclo menstrual
Circanual	Alrededor de un año	Depresión estacional. Impulso sexual. Susceptibilidad a algunas enfermedades.

### Nuestro reloj interno de siete días

**Cronobiología:** Todo sistema rítmico del cuerpo presenta un ciclo de 7 días por ejemplo las fluctuaciones de sangre presión, ácido contenido en sangre, células, latido del corazón, oral temperatura, algunas afecciones siguen patrones de una semana por ejemplo el resfriado pasado una semana. Los síntomas de la varicela (una alta fiebre y manchas

<sup>166</sup>The Amazing 7-Day Cycle by Kenneth Westby, [https://www.biblesabbath.org/tss/508/tss\\_508.pdf](https://www.biblesabbath.org/tss/508/tss_508.pdf) (Consultado: 02 de enero, 2018).

rojas pequeñas) suelen aparecer casi exactamente dos semanas después de la exposición a la enfermedad. Cuando un paciente recibe un trasplante renal, hay un lapso de siete días, si cuerpo acepta o rechaza el riñón. A todo viviente celular se le ha incrustado en su primordial genética material un bioritmo, un reloj, afinado a siete días<sup>167</sup>.

### **Descanso laboral semanal y anual**

El Comité (SIOP-Society for Industrial and Organizational Psychology) El documento resalta el papel que juegan las vacaciones es menester que por el desgaste físico, intelectual, mental e inclusive anímico y espiritual, el trabajador goce de un descanso que contribuya al normal desarrollo de la persona y su bienestar, Los derechos respecto al descanso, por regla general, incluyen: Descanso Semanal de conformidad con lo que establece la Organización Internacional del Trabajo (OIT), cada 48 horas se debe gozar de 24 horas ininterrumpidas como mínimo de descanso . Descanso Anual: Consiste en el disfrute de un período de tiempo (días) prolongados de descanso y que, además, son pagados. En el Perú hablamos 30 días de descanso por año laborado. Estos beneficios son de aplicación tanto en el ámbito del régimen privado como en el del régimen público. Nuestra constitución política en referencia al derecho al descanso, expresa en su artículo 25° señala que los trabajadores tienen derecho a descanso semanal y anual remunerados. La Organización de los Estados Americanos (OEA), aprobó, en abril de 1948 en la IX conferencia internacional celebrada en Bogotá Colombia, la declaración americana de los derechos y deberes del hombre. En su artículo IX consagra el derecho al descanso y a su aprovechamiento, entendiéndose, en consecuencia, que su aplicación es de obligatoriedad

---

<sup>167</sup>The Amazing 7-Day Cycle by Kenneth Westby, [https://www.biblesabbath.org/tss/508/tss\\_508.pdf](https://www.biblesabbath.org/tss/508/tss_508.pdf) (Consultado: 02 de enero, 2018).

para los estados miembros de la OEA, en la cual el Perú es parte. Los beneficios de las vacaciones para empresas y trabajadores El derecho de los trabajadores a las vacaciones conlleva beneficios para la salud reducción de estrés o mejora del estado anímico. Efectos que mejoran el bienestar y la prevención de riesgos. La presión arterial de los trabajadores que se van de vacaciones disminuye en un 6% tras volver del periodo de descanso, a diferencia de aquellas personas que no disfrutaban de vacaciones y que tienen un 30% más de probabilidades de padecer una enfermedad cardíaca<sup>168</sup> que aquellos se desconectan del trabajo además mejoran la calidad de su sueño. La investigadora Karen Mathews, de la Universidad de Pittsburgh (EE.UU.), y sus colegas monitorearon a aproximadamente 12,000 hombres con un alto riesgo de padecer enfermedad coronaria, entre los 35 y 57 años de edad, durante nueve años. Descubrieron que los participantes que no tomaban vacaciones anuales eran 32% más propensos a morir de un ataque al corazón<sup>169</sup>. Durante un estudio consecutivo, científicos de la Universidad Estatal de Nueva York añadieron a los resultados, declarando que los hombres que toman vacaciones cada año reducen su probabilidad de morir por cualquier causa en un 20%, y su riesgo de muerte por enfermedad cardíaca hasta en un 30%. Las vacaciones podrían resultar incluso más benéficas para las mujeres. Durante mucho tiempo los científicos creyeron que el cerebro siempre se mantenía activo, incluso cuando descansamos o dormimos.

---

<sup>168</sup>Los beneficios de las vacaciones para empresas y trabajadores, <https://www.uv.es/uvweb/master-prevencion-riesgos-laborales/es/blog/beneficios-vacaciones-empresas-trabajadores-1285959319425/GasetaRecerca.html?id=1285976737007> (Consultado: 03 de enero, 2017).

<sup>169</sup>La importancia de las vacaciones, <http://www.muyinteresante.com.mx/salud/14/07/07/razones-cientificas-vacaciones-buenas-salud/> (Consultado: 03 de enero, 2018).

Sin embargo, la aparición del electroencefalograma y más tarde de la resonancia magnética funcional desveló una realidad diferente: nuestro cerebro apaga las zonas que no esté utilizando. De hecho, diferentes actividades activan distintos circuitos neuronales, momento en el cual aumenta la demanda de oxígeno y glucosa, para obtener la energía extra que necesita. Sin embargo, el hecho de que nuestro cerebro apague unas zonas y encienda otras no significa que sea un gran ahorrador de energía<sup>170</sup>. No podemos olvidar que este órgano consume aproximadamente el 20% de la energía que produce nuestro cuerpo, y requiere entre un 5 y un 10% adicional cuando calculamos o leemos un libro. En este sentido, una investigación realizada en la University of Southern California desveló que cuando el cerebro está “descansando” en realidad no está siendo improductivo, todo lo contrario. Esa red neuronal por defecto se activa e integra la información, ayudándonos a decidir mejor. Alivia el estrés. Nuestro organismo comienza a liberar grandes cantidades de cortisol y epinefrina, hormonas que provocan una respuesta inflamatoria, creando un estrés el mismo que mata las neuronas e impide que se formen nuevas células nerviosas.

Nos hace más felices: El estrés crónico contribuye a aumentar los niveles de depresión y ansiedad. De hecho, las personas que no toman vacaciones con regularidad suelen reportar tres veces más depresión y ansiedad, que quienes logran desconectar cada cierto tiempo del trabajo incrementando la concentración. El estrés crónico afecta directamente la parte del cerebro relacionada con la memoria y la consecución de los objetivos.

Aumenta la productividad. Las personas reportan sentirse más satisfechas con su

---

<sup>170</sup>¿Por qué tu cerebro necesita vacaciones? <http://thecorneradeje.com/claves-descanso/> (Consultado: 03 de enero, 2018).

trabajo cuando tienen la posibilidad de irse de vacaciones con cierta regularidad. Uno de los casos paradigmáticos es el de los carpinteros de Filadelfia, que en 1791 van a la huelga demandando una jornada de 12 horas. Y es sólo en 1868 en los Estados Unidos cuando las luchas obreras logran establecer la jornada de 8 horas diarias. Durante el siglo XIX y hasta la depresión económica de los años 30 la reducción del tiempo de trabajo y el tema de las horas de trabajo son parte de una preocupación social. A mediados del siglo pasado el promedio mundial de horas trabajadas para un obrero era de 5.000 horas al año, en los inicios del presente siglo era de 3.200 horas de trabajo, en los años setenta la media era de 1.900 y en la actualidad se ha bajado a 1.520 horas en promedio<sup>171</sup>. La Declaración Universal de Derechos Humanos de 1948 en su artículo 24 establece que toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y vacaciones periódicas pagadas”. La siguiente frase ilustra un sentimiento compartido por muchos: tenemos más plata, más acceso a los bienes pero no tenemos tiempo para disfrutar. Para otros en cambio, la realidad es más dura, necesitan trabajar más horas para lograr satisfacer sus necesidades básicas y pagar deudas. Hoy día se habla cada vez más de la “pobreza del tiempo” El tiempo que se dedica a la familia y específicamente a los hijos también es reducido; el estrés es uno de los tres males que más afectan a los trabajadores en este momento. De hecho, un tercio de las licencias médicas, que actualmente se están otorgando son por causas psicológicas. La influencia del estilo americano en las últimas décadas, junto con algunos aspectos positivos, ha generado una hipervaloración por el comprar, por aprovechar la liquidación,

---

<sup>171</sup>El tiempo de trabajo, [http://dt.gob.cl/1601/articles-60344\\_temalab\\_11.pdf](http://dt.gob.cl/1601/articles-60344_temalab_11.pdf) (Consultado: 03 de enero, 2018).

la oferta o la venta especial. El tiempo de ocio, el tiempo dedicado a la sociabilidad y al estar con otros han sido crecientemente reemplazados por el tiempo para comprar.

El consumismo como los actos de consumo que sobrepasan las posibilidades salariales del individuo y acuden al endeudamiento, apostando por tanto en el tiempo, la facilidad en la obtención de créditos y las compras a plazos, muchos están gastando actualmente, incluso lo que no ganan. Se empieza a generar entonces, un círculo vicioso de consumo, trabajo, endeudamiento. La irrupción y el uso cada vez más generalizado de nuevas tecnologías, principalmente en el campo de la informática y las telecomunicaciones, como son los teléfonos celulares, los computadores portátiles, la disponibilidad de correo electrónico, la conexión a internet, son también instrumentos que impiden “cortar” y desconectarse del ámbito laboral e igualmente lesiona la vida y el desarrollo de la familia. Cambios en la naturaleza de los riesgos, fatiga y accidentes de trabajo. En los últimos años hemos asistido a un notable incremento de consultas de pacientes por fatiga crónica. Efectos sobre el bienestar y la salud, entre sus efectos están problemas de sueño y concentración, los trabajadores nocturnos duermen menos y peor que los que tienen jornadas normales por lo que son más propensos a sufrir accidentes, también se han encontrado incrementos de mortalidad cardiovascular por enfermedades arterioscleróticas en trabajadores con jornadas superiores a las 48 horas semanales. El fenómeno del “karoshi” o muerte súbita de origen cardíaco por exceso de trabajo<sup>172</sup>, descrito en Japón, los datos sugieren que el trabajo a turnos de mujeres gestantes puede suponer un especial riesgo de aborto espontáneo, así como de hijos prematuros o con bajo

---

<sup>172</sup>Tiempos y ritmos de trabajo. Incidencias en la salud, <http://www.istas.cc.oo.es/descargas/tiemposyr.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).

peso al nacer. Si bien expertos daneses afirman que el trabajo nocturno aumenta el riesgo entre el 50 y el 70 % de padecer cáncer de mama en las mujeres que hagan turnos de noche en determinadas profesiones durante al menos medio año.

Las alteraciones de la vida familiar y social pueden poner en peligro la salud mental del trabajador o la trabajadora alterando incluso al resto de la familia, en sus relaciones o ser la causa de fracasos escolares. Aumenta el absentismo ante la existencia de necesidades personales, trastornos mentales y estrés. A la misma vez se disparan los costes para las empresas derivados de estos efectos. De acuerdo con un estudio realizado en 2005 por la Clínica Marshfield en Wisconsin, las mujeres que toman vacaciones menos de una vez cada dos años tienen mayor probabilidad de sufrir una depresión. Además, quienes no suelen vacacionar con frecuencia una vez al año tienen cerca de ocho veces más probabilidades de desarrollar enfermedad coronaria o sufrir un ataque al corazón.<sup>173</sup> Los investigadores señalan que las vacaciones no necesariamente deben ser largas y costosas, tomar unos días de descanso para apreciar la naturaleza y olvidarse de las tareas diarias es suficientes para permitir al cerebro recargar energía y mejorar la función intelectual, propiciando un mejor desempeño laboral al terminar el asueto.

## **Temperancia**

### **La adherencia Terapéutica y Modificación de Hábitos**

Es el comportamiento de seguir las recomendaciones relacionadas con la salud de su médico, asistir a citas programadas, tomar los medicamentos tal y como se indican, realizar los cambios en el estilo de vida recomendados y por último completar los

---

<sup>173</sup>La importancia de las vacaciones, <http://www.muyinteresante.com.mx/salud/14/07/07/razones-cientificas-vacaciones-buenas-salud/> (Consultado: 04 de enero, 2018).

estudios de laboratorio o pruebas solicitadas<sup>174</sup>. Según la OMS, en países desarrollados la adherencia terapéutica en pacientes con enfermedades crónicas es sólo el 50 %. Un error que presenta el propio sistema de salud, es el enfoque de trabajo paternalista<sup>175</sup>, el que deprime el papel del individuo en su auto cuidado y crea en el paciente una dependencia excesiva del servicio. Los factores afectan la adherencia son: La relación médico-paciente, tipo de dosis, sus creencias personales y familiares, el deterioro cognoscitivo, limitación para desplazarse, estados alterados de ánimo, el deterioro sensorial, la pérdida de visión o audición dificultando la información. Si el paciente cree que esa enfermedad es grave y pone en riesgo su vida cumple con mayor precisión el tratamiento y viceversa. Cuando un tratamiento es corto y sencillo de seguir, el paciente tiene buena adherencia. Los grupos de apoyo favorecen la adherencia y el que el paciente tenga metas de corto mediano y largo alcance. El paciente debería permitirle elegir de una serie de propuestas saludables sus hábitos de vida. Enseñarle aspectos prácticos de autocuidado en el proceso de su tratamiento, prepararle para las situaciones de alto riesgo como negación y rechazo a la enfermedad, pensamientos de muerte, ansiedad, depresión sentimientos de culpa, autoestima devaluada necesidad de aprobación y atención<sup>176</sup>. En ocasiones el paciente prefiere vivir con síntomas leves que

---

<sup>174</sup>Estrés y depresión asociados a la no adherencia al tratamiento en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2 file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/S1405887116301122\_S300\_es.pdf (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>175</sup>Repercusiones para la salud pública de la adherencia terapéutica deficiente, [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662006000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300013) (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>176</sup>*Adherencia Terapéutica*, [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/icsa/asignatura/Clase%20Vero.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icsa/asignatura/Clase%20Vero.pdf) (Consultado: 04 de enero, 2018).

seguir el esquema de tratamiento<sup>177</sup>.

La no adherencia no se puede atribuir solo al paciente, esto debería verse como un problema que integra al paciente, al médico y al sistema de salud,<sup>178</sup> Los médicos deberían derivar a sus pacientes con enfermedades crónicas a “interconsulta con profesionales de la salud de otras especialidades médicas. Los participantes gustarían que se brinde un programa a domicilio y también consideran que en la visita podrían tomar muestras de sangre para realizar análisis del control de glucosa. El paciente no quiere ser tratado como una estadística y menos como historial clínico.

### **Modificación de Hábitos en Salud**

La conducta de los individuos está determinada por su contexto factores ambientales. Los mismos procesos de aprendizaje que crean una conducta problema pueden ser usados para modificarla<sup>179</sup>. Los hábitos se forman a partir de un triple proceso de señal, rutina, recompensa El cerebro economiza energía y transformando sus actividades en hábitos, el 40% de las acciones realizadas son inconscientes. Los hábitos se componen de tres pasos.

---

<sup>177</sup>Adherencia al tratamiento Implicaciones de la no-adherencia, [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-24482005000400004](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-24482005000400004) (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>178</sup>Adherencia y acceso de pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles en el Perú a los tratamientos médicos adecuados, [http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/621964/5/Gastulo\\_rd.pdf](http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/621964/5/Gastulo_rd.pdf) (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>179</sup>Comprendiendo las adicciones: la teoría del aprendizaje y su aplicación en prevención de recaídas, [http://www.academia.edu/25918380/comprendiendo\\_las\\_adicciones\\_la\\_teor%C3%ADa\\_del\\_aprendizaje\\_y\\_su\\_aplicacion\\_en\\_prevencion\\_de\\_recaidas](http://www.academia.edu/25918380/comprendiendo_las_adicciones_la_teor%C3%ADa_del_aprendizaje_y_su_aplicacion_en_prevencion_de_recaidas) (Consultado: 04 de enero, 2018).

Señal. En primer lugar, el individuo percibe una señal externa, ejemplo, la alarma que lo despierta por la mañana. Este actúa como un Lectorama detonante para que el cerebro decida qué hábito es adecuado poner en función en ese momento.

**Rutina:** es la actividad que el individuo está acostumbrado a realizar cada vez que percibe la señal.

**La recompensa:** Esa sensación de alivio percibida. Señal, rutina, recompensa<sup>180</sup>, sus cerebros comienzan a anticipar el premio antes de efectivamente conseguirlo, para cambiar un hábito no debemos resistirnos a los deseos del cerebro, pero sí redireccionarlos, el individuo debe mantener las mismas señales y recompensas, pero deberá modificar la rutina. Es posible modificar hábitos desagradables enfocándose en los hábitos clave. Los hábitos clave funcionan porque vienen acompañados de pequeños triunfos. Son como anticipos de victoria sencillos de alcanzar, hacen creer y confiar al individuo en sí mismo.

### **Rutina y Hábitos**

Hábitos son una manera fija de pensamiento, dispuestos o sentir. Las rutinas como una "secuencia regularmente seguida de acciones". Mientras que los hábitos se refieren a un curso de acción repetitiva, rutinas pueden referirse a un conjunto de hábitos<sup>181</sup>. En otras palabras, varios hábitos pueden tener lugar en una sola rutina. Los hábitos son las acciones registradas y recordada por el cerebro. Hábitos y rutinas conviven. Las rutinas le ayudarán a organizar tus hábitos, su cerebro está expuesto a un

---

<sup>180</sup> Charles Duhigg, *El poder de los hábitos* (España: Ediciones Urano, 2012), 38

<sup>181</sup> Lian Jackson, *Changing Habits: Successfully Developing Habits With The Right Mindset* (EEUU: CreateSpace Independent Publishing Platform, 2017), 84.

patrón que se repite para que ello suceda se deben dar 4 pasos para controlar El circuito neurológico, también conocido como el "bucle de hábito"<sup>182</sup>.

Identificar la rutina, experimentar recompensas, aislar la señal y tener un plan. Cuando usted siente la urgencia de un antojo, escriba las respuestas a estas cinco preguntas: Pregúntese a sí mismo su ubicación, hora del día, su estado emocional, que está alrededor de usted, y cuál fue su acción anterior inmediata. Debe anticiparse a la señal y cambiar a una rutina mejor debe ayudar a ofrecer la recompensa, se descubrió que los patrones neurales que conducen a hábitos se forman en la región del cerebro llamada ganglios basales<sup>183</sup>. Esta región es responsable de los procedimientos de aprendizaje, el desarrollo de hábitos y desencadenan la adicción. Permite identificar los problemas que desencadenan el estrés y el aburrimiento y ten el coraje de enfrentarlos.

### **Factores desencadenantes**

Tenga en cuenta que estos cinco factores para ayudar a cambiar hábitos<sup>184</sup>.

**Tiempo:** Piense acerca de sus rutinas de la mañana junto con las rutinas que tienes por la noche antes de ir a la cama. Preste atención a cómo te sientes en ese momento.

**Ubicación:** Nuevos hábitos son más difíciles de cambiar en lugares antiguos, pero son más fáciles de cambiar en una nueva ubicación.

**Evento anterior:** Son los hábitos pequeños tienden a ser más fáciles de

---

<sup>182</sup>Jackson, 130.

<sup>183</sup>Ibíd., 180.

<sup>184</sup>Jackson, 268.

desarrollar y permiten crear nuevos hábitos uno encima del otro, creando así una rutina.

**Estado emocional:** Depresión y el aburrimiento son los que desencadenan los hábitos y se tiende a llenar con recompensas inmediata. Comer, beber, fumar y comprar. Usted necesita ser más consciente de cuando se sienta estresado.

**Recompensas:** La recompensa es la razón de que su hábito termina por convertirse en un hábito. ¿Cuando uno se sienta estimulado hacia algo debe preguntarse “Es lo que yo realmente deseo? Cambiar de recompensa y espera unos 15 a 20 minutos y ver cómo te sientes. Mezclar sus recompensas temporales (caféina) y a largo plazo (video juego), comparar sus recompensas y ver cómo se siente. No puede eliminar completamente malos hábitos, pero puede reemplazarlos con buenos, el cerebro los ha guardado en la memoria, para esto debe mantenerse alejado de estos. Para cada mal hábito que desea frenar, pensar en una actividad más saludable y productiva, es más fácil cambiar cuando se tiene un sistema de apoyo estable<sup>185</sup>

**Rendición de cuentas:** Obtener Feedback honesto: Crea plazos firmes para sus planes de acción. Compartir tus metas, lee lo que otros puede hacer<sup>186</sup>. Escriba todo lo que te distrae.

**Capacidad de atención:** Temprano en la mañana es cuando necesita averiguar lo que está causando el hábito y desarrollar un plan para corregir el comportamiento.

1-Ser consciente de sus hábitos usted debe ser capaz de detectar sus hábitos y comprender donde están viniendo.

---

<sup>185</sup>Jackson, 365.

<sup>186</sup>Ibíd., 428.

2-Priorizar el hábito quiere cambiar Seguimiento del número de veces que estos hábitos aparecen en un día o semana. Responde a la pregunta ¿Comprende las causas y lo que desencadena este mal hábito?, ¿hubo un incidente en el pasado?, ¿su entorno tiene algo que ver?, ¿existen personas que influyen en hacer cosas que no estabas acostumbrado a hacer?<sup>187</sup>, ¿Hubo un estresor adicional que se ha añadido a su vida?, ¿hubo otro hábito que sustituyó a la costumbre actual? Identificar la motivación más fuerte, pregúntate por qué necesita cambiar este hábito. Usted debe confiar en el proceso. Establecer su fecha de inicio y tal vez incluso una fecha de finalización. Puede mantener un diario de rendición<sup>188</sup>, comparta su plan de cambio a un compañero o equipo, buscar ayuda profesional y revisar diariamente su plan y llevarlo a la acción.

### **Ayuno**

El antiguo padre de la medicina, Hipócrates, dijo: “La naturaleza se opone a todo en exceso”. El ayuno proporciona un descanso a los órganos digestivos, incluyendo el estómago, el páncreas, los intestinos y la vesícula<sup>189</sup>, Le da a su hígado sobrecargado la oportunidad de ponerse al día en su tarea de desintoxicación. El ayuno a base de jugos, crea un ambiente alcalino para las células y los tejidos de su cuerpo de modo que puedan comenzar a eliminar productos de desecho por medio de los riñones y el tracto urinario, el colon, los pulmones y la piel, incluso la sangre y el sistema linfático pueden ser limpiados eficazmente. La acumulación tóxica en las células congestiona las

---

<sup>187</sup>Jackson, 621.

<sup>188</sup>Ibíd., 699.

<sup>189</sup>Don Colbert, *Libérese de las toxinas: Restaure su salud y energía a través del ayuno y la desintoxicación* (Florida: Casa Creación, 2011), 54.

mitocondrias haciendo que sea menos eficaz en la producción de energía. Además hace posible que la placa arterial coronaria severa disminuya. La salud es balance natural de ácido y alcalino Debería estar entre 7.0 y 7.5, la actividad de los radicales libres aumenta en su cuerpo enfermedades degenerativas. Durante un ayuno quema tejido muscular para obtener energía, el cuerpo pasa a quemar cetonas de la descomposición de grasa como energía. Las frutas y verduras frescas son muy altas en enzimas, que son importantes para descomponer alimentos en el tracto digestivo, le da a su sistema digestivo un descanso muy necesario de modo que pueda repararse, recuperarse y rejuvenecer. Comer grasas, proteínas y almidones echan mano de las enzimas que se producen en el páncreas y le dejan sin energía. Las enzimas pueden Luchar contra tumores y el cáncer así mismo su función inmunológica luchar contra los virus, Bloquea la producción de compuestos causantes de cáncer. Protege el ADN, los carotenoides son los pigmentos solubles en grasa que se encuentran en frutas y verduras rojas, naranjas, amarillas y verdes oscuras, tienen la capacidad añadida de convertirse en vitamina A en nuestro hígado.<sup>190</sup> Durante años, el carotenoide más potente era el betacaroteno, de las zanahorias, y se encuentran en frutas y verduras. Las verduras familias de las crucíferas contienen fitonutrientes y sulfuro que una elevada ingesta previenen el cáncer de mama y de colon.

Los flavonoides son fitonutrientes se encuentran en pigmentos de plantas, especialmente moras, arándanos, cerezas y uvas, en verduras como brócoli, tomates y pimientos, también en bayas, cerezas, uvas etc. ayudan a evitar que el colágeno de su piel

---

<sup>190</sup>Colbert, 69.

degenera protege contra las enfermedades del corazón. Los flavonoides como el extracto de semilla de uva y de corteza de pino, tienen poder antioxidante de radicales libres como la vitamina C y cincuenta veces más que la vitamina E. La clorofila proviene del pigmento verde en las plantas es muy alta en magnesio. La espirulina tiene aproximadamente diez veces la concentración de carotenoides que las zanahorias, La clorofila: luchan contra el cáncer al inhibir muchos carcinógenos diferentes<sup>191</sup>, además ayuda a reducir sustancias causantes de cáncer, llamadas aminos heterocíclicos (HCA). También ayudan a proteger el ADN del daño por radiación. Los alimentos verdes no solo están llenos de niveles de magnesio que ayuda a limpiar el tubo digestivo.

### **Las Drogas**

Un fármaco es un compuesto químico que se administra con el fin de obtener un cambio destacado en el organismo. El término drogodependencia según la OMS es todo aquel estado psíquico y físico resultante del uso de una droga caracterizado por respuestas del comportamiento, si la ingesta es brusca es crónica y si es gradual es toxicomanía<sup>192</sup>, comienza entre los 13 a 19 años por trastorno afectivo en familias disfuncionales. Cuando una sustancia en particular ha pasado de los capilares al líquido extra celular del cerebro, entonces puede pasar fácilmente a las neuronas y la Glia<sup>193</sup>, La Organización Mundial de la Salud OMS define como adicción a la condición

---

<sup>191</sup>Ibíd., 75.

<sup>192</sup>José Luis Martí, *Conceptos Fundamentales de Drogodependencia* (España, Editorial Herber S.A, 1998), 73.

<sup>193</sup>Brayan Kolb, *Cerebro y Conducta* (España: Editorial Worth Publishers, 2002), 191.

en la que el individuo estaba física y mentalmente entregado a una droga, las misma que ha avanzado constantemente en la escala de la tolerancia y es un problema para la sociedad. Las drogas se metabolizan en todo el cuerpo incluyendo los riñones las heces, el sudor, la leche materna y el aire espirado. La adicción se deriva de conflictos de autonomía y dependencia no resueltos en la niñez,<sup>194</sup> Los consumidores de drogas generalmente siguen el orden de alcohol, marihuana, drogas psicodélicas, aceleradoras; y luego depresivos fuertes como sedantes barbitúricos o no barbitúricos, alcohol, y derivados del opio<sup>195</sup>. La sensación de placer y aburrimiento da lugar a un sentimiento ambiguo de búsqueda aunado a la pérdida de identidad; y la incapacidad para "sentir", "apatía". Causan adicción cuando son tomadas para esconderse de la vida. Los conceptos de gratificación placer de castigo y desagrado son importantes para la conducta en relación a las drogas y parecen estar, en gran medida, centrados en esta área bucal y genital, la misma que tiene intrincadas conexiones con los centros del placer y del disgusto del sistema límbico.<sup>196</sup> Numerosos investigadores han logrado estimular partes del sistema límbico y provocar respuestas de placer y de desagrado. En relación al hipotálamo, quizá las dos áreas más interesantes, en cuanto al abuso de drogas, son las de a) placer, dolor, y b) hambre y saciedad<sup>197</sup>. Estas áreas son de gran importancia porque las drogas que provocan una intensa euforia lo hacen como resultado de la estimulación

---

<sup>194</sup>Dorothy Dusek, *Drogas un estudio basado en Hechos* (México: Fondo educativo Interamericano, 1986), 6.

<sup>195</sup>Ibíd., 13.

<sup>196</sup>Dorothy Dusek, *Drogas un estudio basado en Hechos*, 24

<sup>197</sup>Ibíd., 27.

de estas áreas de placer del hipotálamo. El sistema límbico también está implicado en el uso de las drogas productoras de placer. Si alguien toma una droga en un ambiente agradable, puede volverse un estímulo para repetir la experiencia<sup>198</sup>. Las drogas actúan a nivel de la sinapsis, perturbando el paso a través de ella de la corriente nerviosa.<sup>199</sup> Muchas drogas son sustancias que tienen una estructura molecular parecida a los neurotransmisores y lo que hacen es simplemente sustituirlos, las endorfinas son neurotransmisores que inhiben el proceso de formación de la corriente nerviosa en la dendrita donde hay el receptor y actúan como analgésicos naturales aportando alivio y calmando el dolor, la dopamina es el contrario, en lugar de inhibir, estimula y hace que la persona sea más activa y la mente fluya con mayor rapidez. La morfina, la heroína y el opio tienen estructuras moleculares parecidas a las de las endorfinas, calmando el dolor y aliviando el estrés<sup>200</sup>. En general, estas sustancias responden a cinco necesidades profundas<sup>201</sup>: La búsqueda narcisista de placer, el deseo de modificar la realidad, el rechazo del malestar, la necesidad de huir de la realidad, y la búsqueda de la expansión de la conciencia. A su vez se clasifican en:

**Drogas blandas:**<sup>202</sup> Se denomina así aquellos productos que no crean dependencia

---

<sup>198</sup>Dorothy Dusek, *Drogas un estudio basado en Hechos*, 29.

<sup>199</sup>Fernando Caballero, *Las Drogas: educación y prevención* (Madrid: Nexos, 2004), 77.

<sup>200</sup>Caballero, 77.

<sup>201</sup>Amando Vega, *Los Maestros y las drogas: programa de formación profesional* (España: Ediciones Mensajero, 1994), 63

<sup>202</sup>José Luis Martí, *Conceptos Fundamentales de Drogodependencia* (España, 1998), 69.

física, aunque si psíquica, es el caso de los alucinógenos el cannabis, la cocaína.

**Drogas duras:**<sup>203</sup> Son denominadas así a aquellos productos susceptibles de causar una dependencia física es el caso de los opiáceos barbitúricos alcohol y ciertos tranquilizantes menores.

**Drogas psicoanalpeticas:** Son estimulantes o psicotónicos que aumentan o potencia la actividad mental, entre ellos se incluye anfetaminas, coca, cocaína antidepresivos, cafeína, tabaco.

**Drogas psicodélicas:** Producen una vivencia alucinatoria provoca el descontrol del sujeto, producen una sensación de extrañeza, se incluyen alucinógenos cannabis solventes orgánicos, inhalantes.

**Drogas psicolepticas:** Aquellas que deprimen la función del SNC y disminuye la atención, se incluyen opio y derivados hipnóticos, barbitúricos, y no barbitúricos tranquilizantes, fenacetina.

## El Alcohol

El alcohol es una droga adictiva son una solución de alcohol etílico (etanol) mezclado con otras sustancias como agua, éteres y/o aldehídos. Las bebidas alcohólicas pasan desde la boca al estómago, donde se absorbe aproximadamente el 20 % del alcohol, llega a la circulación sanguínea, donde aparece en dos minutos y alcanza un nivel de concentración máxima alrededor de los 60 minutos, cuando el alcohol está en sangre nada acelera el metabolismo<sup>204</sup>. El alcohol es un veneno protoplásmico, al mismo tiempo los

---

<sup>203</sup>Marti, 69.

<sup>204</sup>Leticia Elizando, *Principios Básicos de la Salud* (México: Linusa, Noriega Editores, 1999), 72.

glóbulos blancos, los histiocitos y los glóbulos rojos se sacrifican para deshacerse de células muertas o dañadas, disminuye la cantidad total de células defensoras del organismo<sup>205</sup>. Los glóbulos rojos se agrupan como tropas en peligro, y forman tapones, los cuales interrumpen la circulación especialmente en el cerebro. Disminución de la producción de plaquetas, glóbulos blancos y glóbulos rojos, produciendo anemia y predisposición a infecciones. El alcohol contiene, 7 kcal por gramo, pero también pueden almacenarse como grasa. El 10% restante se elimina por los pulmones y los riñones. Beber con el estómago vacío y estar cansados y temeroso eleva más el nivel de alcohol. El alcohol es un diurético que saca agua de los tejidos, dejando un cierto grado de deshidratación<sup>206</sup>. El alcohol empieza por deprimir los lóbulos frontales del cerebro los centros causantes de las inhibiciones.<sup>207</sup> Afecta la porción del cerebro que se encarga del comportamiento aprendido, se afecta la memoria, se pierden los reflejos y los sentidos, así como la percepción térmica. Aunque no estén ebrios, los alcohólicos manifiestan problemas de memoria y de habilidades motoras<sup>208</sup>.

Puede favorecer el desarrollo de gastritis. Malformaciones en el feto, una vez que el hígado está dañado, ya no puede metabolizar con normalidad. El alcoholismo contribuye a tres enfermedades importantes en el hígado: hígado graso, hepatitis alcohólica, la cirrosis, de 2 a 6 veces mayor, de desarrollar cáncer de la boca, faringe,

---

<sup>205</sup>Vernon Foster, *¡Nuevo Comienzo!: ¡Nueva Salud, Nueva Energía, Nuevo Gozo!* (California: Weimar Institute, 1990), 129.

<sup>206</sup>Leticia Elizando, *Principios Básicos de la Salud*, 74.

<sup>207</sup>Elizand, 73.

<sup>208</sup>Ibíd., 74.

laringe, esófago e hígado, aumento de la presión arterial, arritmias, angina de pecho y daño a las arterias coronarias. La bebida moderada es responsable de la pancreatitis aguda. Una o dos copas de vino producen espasmo en las arterias coronarias, lo cual reduce la provisión de oxígeno al músculo cardíaco, predispone a la persona a sufrir un infarto del miocardio, El alcohol no reporta nutriente alguno, es normal encontrar en los alcohólicos desnutrición proteínica y múltiples deficiencias vitamínicas.<sup>209</sup> Se advierten en los alcohólicos enfermedades como el beriberi (falta de vitamina B1), el escorbuto (falta de vitamina C) y pelagra (deficiencia de niacina), infecciones permanentes. Un diez por ciento de todos los bebedores sociales se transforman en alcohólicos. El consumo crónico de alcohol puede asociarse a lesión del tálamo y del sistema límbico lo que produce trastornos graves de la memoria, carencia de vitamina B1<sup>210</sup>. Si la cantidad fue importante ya que no se elimina por orina o respiración más que el 5% siendo el resto oxidado en los tejidos.

### **Tabaco**

El alcohol es una sola droga, pero el tabaco es un cóctel siniestro de más de veinte venenos diferentes<sup>211</sup>. Los principales son la nicotina, los alquitranes, el monóxido, el cianuro, el furfural y el amoníaco. Sus víctimas principales son las membranas mucosas de la boca, las encías, la laringe, los pulmones, el estómago y la vejiga. Más del 90% del cáncer del pulmón se debe al uso de cigarrillos. El hígado destruye algunos de los

---

<sup>209</sup>Vernon Foster, *¡Nuevo Comienzo!: ¡Nueva Salud*, 131!

<sup>210</sup>Marti, 35.

<sup>211</sup>Foster, 134.

alquitranes del tabaco; los riñones eliminan otra porción. Pero esos alquitranes se acumulan en la vejiga, y allí causan cáncer. El acto de fumar deprime el sistema

Inmune<sup>212</sup> fumar reduce la cantidad de oxígeno, la nicotina constriñe las arterias y los capilares. El 90% de las personas que fuman iniciaron el uso del tabaco en la adolescencia o en la etapa de adulto joven, tienen 20 veces más probabilidades de fumar en la vida adulta<sup>213</sup>. Su consumo aumenta los niveles de azúcar en sangre, y de ácidos grasos, reduce la temperatura del cuerpo y de la circulación de sangre a las extremidades. El monóxido de carbono provoca una disminución en la capacidad de transporte de oxígeno de la sangre hacia los tejidos. Esto produce síntomas como disminución de la visión, somnolencia, dolor de cabeza e inclusive alteraciones graves de la conciencia. La médula de los huesos tiene que fabricar más glóbulos rojos para transportar oxígeno.<sup>214</sup>.

Se desarrolla bronquitis, aumentando la producción de secreciones mucosas que son un buen medio para el crecimiento de bacterias, esto provoca inflamación de las vías respiratorias, el corazón trabaja más para suplir esta deficiencia de oxígeno, a la larga trae complicaciones cardíacas. Predispone a un aumento en las cifras del colesterol<sup>215</sup> formando poco a poco una placa de grasa y ocasiona la angina de pecho. Las úlceras en el estómago son cinco veces más frecuentes en fumadores que en no fumadores; y las del intestino delgado ocurren con una frecuencia del doble. En la mujer embarazada el riesgo

---

<sup>212</sup>Foster, 135.

<sup>213</sup>Leticia Elizando, *Principios Básicos de la Salud* (México: Linusa, Noriega Editores, 1999), 55.

<sup>214</sup>Elizand, 57.

<sup>215</sup>Ibíd. 60.

de aborto es 50 veces mayor. La nicotina actúa sobre el centro de la atención y también sobre el centro del placer<sup>216</sup>, Después de exposiciones repetidas de nicotina toma control del comportamiento del usuario. Nicotina llega al cerebro en menos de 10 segundos, No existe evidencia de que la nicotina mejore el aprendizaje o la memorización.

### **Impacto de Salud Promotores de Salud “Quiero vivir sano”**

Líderes adventistas de la Unión Colombiana del Norte (UCN). Implementan Quiero Vivir Sano programa que entrenó a cerca de 200 personas, entre profesionales, líderes e interesados, en el programa conocido como: Promotores de Vida Saludable teniendo como propósito preparar un pueblo para la segunda venida de Cristo por medio del fomento de hábitos y conductas saludables, la ganancia de almas para Cristo, por medio de la vinculación del evangelio y la salud, para ello buscan mezclarse y mostrar interés por el bienestar de la comunidad, atender sus necesidades, conquistar la confianza y mostrar el camino de la Salvación<sup>217</sup>. Buscan profundizar en temas de estilo de vida saludable, y orientación sobre los 8 remedios naturales. Los miembros de la iglesia son formados como promotores de salud y reciben un Kit con los instrumentos necesarios para realizar las visitas de orientación en estilo de vida saludable, Luego de dos visitas a los participantes se les ofrecerá el curso 8 remedios naturales el que Consistente en la adquisición de hábitos y conductas saludables así mismo el servicio gratuito de toma de presión y control de peso como un medio para prevenir enfermedades. Trabajan también talleres de nutrición, establece clínicas de salud en

---

<sup>216</sup>Ibíd, 64.

<sup>217</sup>¿*Qué es quiero vivir sano?* <http://quierovivirsano.do/site/qvs/quienes-somos> (Consultado: 04 de enero, 2018).

lugares adecuados. Transformación de la iglesia en centro promotor del Mensaje de Salud<sup>218</sup>. Promover cursos para dejar de fumar. Divulgación de materiales informativos en la adquisición de hábitos y conductas saludables, impreso y vía redes sociales.

### **La Estrategia de la Atención Primaria de Salud (APS)**

La promoción de la salud consiste en proporcionar a los pueblos los medios necesarios para mejorar su salud y ejercer un mayor control sobre la misma. La promoción de la salud no concierne exclusivamente al sector sanitario. Las personas no podrán alcanzar su plena salud potencial a menos que sean capaces de asumir el control de todo lo que determina su estado de salud<sup>219</sup>. Trata no sólo de atender los problemas de salud ya existentes sino también de prevenirlos y promover la salud. Las personas por lo general le atribuyen al factor herencia la enfermedad que padecen sin embargo es sabido que el 17% lo determina la genética, el 10 % lo determina la asistencia médica, el 30% el medio ambiente y el 43% lo determina el Estilo de Vida<sup>220</sup>. Según la OMS, la promoción de la salud es el proceso de hacer posible que las personas aumenten su control sobre, y para mejorar su salud.<sup>221</sup> Incluye no sólo comportamientos individuales sino también

---

<sup>218</sup>¿Qué es quiero vivir sano?, <http://quierovivirsano.do/site/qvs/quienes-somos> (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>219</sup>Carta de Ottawa para la promoción de la salud, <http://www.fmed.uba.ar/dpto/toxico1/carta.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>220</sup>Eunice Leme Vidal, *El Sabor de la Salud El Alimento correcto para Vivir Bien* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 2011), 11

<sup>221</sup>Promoción de la salud en la Ciudad de Buenos Aires, [http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp\\_collection](http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp_collection) (Consultado: 04 de enero, 2018).

intervenciones sociales y ambientales. Según la OMS, “los agentes sanitarios locales ayudan a lograr la equidad sanitaria forman parte de las iniciativas para alcanzar la salud para todos, particularmente de los grupos pobres, desatendidos y marginados”. La Declaración de la Alma Ata definió la Atención Primaria de salud como la primera interacción entre las personas y el sistema de salud, debiendo concentrarse en los principales problemas de salud de la comunidad y enfocarse en la prevención y la educación. El rol del promotor es ayudar, acompañar y escuchar a la población<sup>222</sup>. Él o ella Identifican y canalizan al participante para que inicie su cuidado médico. El promotor de salud llevará seguimiento continuo de las personas que participan. Un promotor tiene que comprender que cada persona tiene una perspectiva diferente en cuanto a cambiar su estilo de vida, para ello hace un seguimiento vía llamadas telefónicas, redes sociales, además el seguimiento hace posible que los participantes se sientan seguros en compartir sus problemas sin reservas y lograr que los participantes hagan cambios. Ayudarles a formar y desarrollar habilidades mediante talleres para enfrentar el estrés, depresión, autoestima, terapia en grupos etc.

Los promotores trataran siempre de involucrarse con la familia del participante para que sean parte del equipo de cuidado de este y para que también ellos hagan cambios de comportamiento y de hábitos alimenticios. Empezar las sesiones con un pensamiento positivo para reflexionar, se les debe de ayudar a que los participantes hagan y realicen nuevas metas cada semana. Los promotores de la salud deben estar muy bien informados y educados sobre lo que es la depresión, los promotores consideran la fe como una fuerza

---

<sup>222</sup>Promoción de la salud en la Ciudad de Buenos Aires, [http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp\\_collection](http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp_collection) (Consultado: 04 de enero, 2018).

de motivación en los talleres de grupo, la espiritualidad es necesario para reconfortar emocionalmente. El poder de la fe hace un impacto crucial en la salud de las personas y por lo tanto refuerza el trabajo de un promotor. Así mismo deberá tener una amplia visión de salud que incluya factores sociales y ambientales que afectan a su paciente, Si el promotor constata que, si el participante no se adhiere al tratamiento médico indicado, estará en la obligación de dar parte al médico de cabecera de la progresión en la salud de dicha persona. Dentro de los beneficios del voluntariado como promotores en salud, es sabido que reduce el riesgo de la depresión, los estudios han encontrado que las personas que trabajan como voluntarios tienen una tasa de mortalidad más baja que las que no lo hacen, ayuda disminuir los síntomas de dolor crónico o enfermedades del corazón<sup>223</sup>, brinda habilidades de cómo trabajar en equipo, la comunicación, la resolución de problemas, la planificación de proyectos.

Aleja las depresiones, en algunos casos dejando para siempre la medicación, reduce los niveles negativos de colesterol, se ha demostrado que la tasa de mortalidad entre los que ayudan es menor. La presión sanguínea estará más estable, contribuyendo a una mejor salud del corazón. Mejorarás el sistema inmunológico y con ello se disminuye la posibilidad de obtener alguna enfermedad, el organismo se hará más resistente ante posibles infecciones<sup>224</sup>. El cuerpo producirá más oxitocinas, gracias un estado de mayor felicidad frente al estrés. Reducirás hasta un 70% el riesgo de sufrir demencia. Se ha

---

<sup>223</sup>Los Beneficios del Voluntariado, <https://lamenteesmaravillosa.com/los-beneficios-del-voluntariado>, (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>224</sup>20 Beneficios Sorprendentes Para Tu Salud Al Ayudar A Los Demás, <https://www.sebascelis.com/20-beneficios-sorprendentes-para-tu-salud-al-ayudar-a-los-demas/20> (Consultado: 04 de enero, 2018).

demostrado que las personas mayores comprometidas en algún tipo de apoyo como voluntario o promotor sirviendo a los demás, fortalecen la memoria ya que les es posible recordar mejor. Menos probabilidad de padecer enfermedades cardíacas al vivir la vida con menos tensión y preocupaciones. Es recomendado dedicar al menos 2 horas semanales de nuestro tiempo a los demás. En las neurociencias se demuestra que la bondad tiene un impacto muy significativo del sistema nervioso parasimpático, ya que produce una mayor actividad del sistema inmunológico que nos protege frente a bacterias, virus y tumores. La benevolencia produce una intensa actividad en la región prefrontal izquierda, esta región del cerebro tiene una estrecha relación con dichas experiencias de benevolencia, compasión y amor incondicional. El tipo de cambios que tienen lugar en las neuronas hacen que se formen nuevas conexiones entre las distintas neuronas y por otro, aumentan los receptores en la propia membrana de esas mismas neuronas<sup>225</sup>.

**La activación de la región prefrontal izquierda activa el sistema nervioso parasimpático.** Parte del sistema nervioso que promueve la serenidad mental además produce una mayor actividad del sistema inmunológico, que es el que nos protege frente a bacterias, virus y tumores<sup>226</sup>. La Universidad de Harvard (Estados Unidos) Durante 76 años una investigación comenzó en 1938 con 700 hombres, a quienes acompañó a lo

---

<sup>225</sup>La importancia de ser bondadoso: bueno para los demás, muy bueno para ti, [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti\\_58696/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti_58696/)(Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>226</sup>El amor cambia el cerebro [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti\\_58696/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti_58696/)(Consultado: 04 de enero, 2018)

largo de su vida, este estudio permitió determinar que la calidad de nuestras relaciones", más conectadas a otros, hace que el cuerpo y el cerebro se mantengan saludables por más tiempo". "Una relación de buena calidad es aquella en la que puedes ser tú mismo."<sup>227</sup>

El Dr. Waldinger, "Nuestro estudio ha demostrado que la gente a la que le va mejor es aquella que se apoya en las relaciones con su familia, amigos y con la comunidad". El Dr. Waldinger afirma que las buenas relaciones son las que hacen a las personas más felices y más saludables. Los participantes que revelaron tener una relación cercana con su familia y mejores amigos fueron los que demostraron niveles más altos de salud y felicidad.<sup>228</sup> Los participantes que dijeron tener una vida solitaria expusieron niveles más bajos de felicidad y presentaron un mayor riesgo de problemas de salud mental, así como estabilidad y apoyo mutuo. Por eso tener empatía y saber entender y escuchar los problemas del otro puede conducir hacia una vida más sana y feliz.

El estudio de Harvard concluye que ni el dinero ni la fama dan una vida sana, plena y mucho menos feliz. De acuerdo a éste estudio la soledad es la condición que en el tiempo provoca la mayor cantidad de enfermedades físicas y psicológicas, esto también lo demuestra la comunidad Ítalo americana unida en Roseto, Pennsylvania en la que las Personas son alimentadas por otras personas<sup>229</sup>. Treinta años investigadores médicos

---

<sup>227</sup>¿Qué nos hace realmente felices en la vida?, <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38071076> (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>228</sup>Los secretos para una vida feliz, según un estudio de Harvard, <https://www.nytimes.com/es/2016/04/06/un-estudio-de-harvard-revela-los-secretos-para-una-vida-feliz/> (Consultado: 04 de enero, 2018)

<sup>229</sup>*The Roseto Effect – A lesson on the true cause of heart disease*, <http://www.unimedliving.com/living-medicine/illness-and-disease/the-roseto-effect-a-lesson-on-the-true-cause-of-heart-disease.html> (Consultado: 04 de enero, 2018)

descubrieron que la comunidad Rosetans parecía inmune a ataques al corazón a un ritmo sólo la mitad del resto de América, la tercera edad era considerados en alta estima. Los rituales comunales, el paseo por la noche, el comer juntos, los clubes sociales de muchos, los festivales de la iglesia, un informe actualizado sobre los estudios de Stewart Wolf, Encontraron que el respeto mutuo y la cooperación contribuyen a la salud y bienestar de una comunidad y sus habitantes las características de estrecha comunidad son mejores predictores de corazones sanos. El sentido de apoyo reduce el estrés la estructura social de comunidades saludables, no se diferencia clases sociales ricas y pobres. Todos trabajan, hacia un objetivo común: una vida mejor para sus hijos. Los domingos, se elaboran sillas adicionales y hojas se agregan a las mesas por toda la ciudad para la ceremonia que satisface el hambre físico y hambre a estar rodeado de personas que comparten nuestras vidas. En el Café el único restaurante que queda en la ciudad, llaman a todos por su nombre.

## **Salud mental**

### Estado emocional

Muchas personas saben qué hacer cuando sienten alguna dolencia física, un resfriado, o un dolor de cabeza o de estómago. Sin embargo, pocos saben qué hacer cuando se sienten ansiosos, preocupados, nerviosos, agresivos o impacientes. El pasado no se puede cambiar incluso debe ser aceptado, así como los acontecimientos desagradables que ocurrieron. Parece que algunos prefieren ser infelices, pero pueden elegir ser optimistas y disfrutar de una vida razonablemente feliz. En estos casos, el pensamiento positivo puede llegar a ser engañoso; y en otros, hacernos perder de vista algunas realidades tristes. Algunos dicen que la ansiedad es exceso de futuro, que la

depresión es exceso de pasado y que el estrés es exceso de presente. Las preocupaciones más comunes son las relaciones interpersonales, el trabajo, las finanzas, la salud y el futuro en general<sup>230</sup>. La ansiedad y la depresión son los problemas más comunes de salud mental y aumentan cada día. En los grandes centros urbanos, una de cada tres personas sufre de ansiedad<sup>231</sup>. Se sabe por experiencia que la inseguridad personal y la sensación de fracaso son causas profundas de ansiedad. La inseguridad personal y la sensación de fracaso tienen que ver con la baja autoestima. En cuanto a la persona con sentimientos de culpa, es importante examinar el pasado y procurar aceptar a Dios como fuente del perdón, este beneficio se complementa a través de la oración. Esta es una experiencia de reconciliación que hace olvidar totalmente el pasado y ofrece un nuevo comienzo. Para el alivio inmediato, la terapia divina utiliza la repetición de versículos bíblicos claros y llenos de poder.

También utiliza la meditación sobre la base de las promesas bíblicas; por ejemplo: “A tu izquierda caerán mil, y a tu derecha caerán diez mil, pero a ti no te alcanzará la mortandad” (Salmo 91:7). Encuentra su mayor apoyo en la oración, la oración más que la repetición de un rezo, es hablar con Dios como con un amigo y consejero; hablar de los miedos, las ansiedades, las dudas y los problemas, así como también agradecer al Creador las cosas buenas de la vida. La oración sincera ha ayudado a muchos a crecer en la fe, lo cual es incompatible con la ansiedad y la incertidumbre. La fe de hecho, significa confianza en Dios. Cuanto más conocemos a Dios mediante la oración y el estudio de la

---

<sup>230</sup>Juan Melgosa y Michel Borges, *El Poder de la Esperanza Secretos del Bienestar Emocional* (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2017), 12

<sup>231</sup>Ibíd.

Biblia, más desarrollamos esa confianza, más se fortalece nuestra fe. Dormir más de doce horas seguidas, sin ganas de despertar; llorar mucho sin motivo “justificado”; no ser capaz de hacer lo que más se quiere, sintiéndose incapaz, inepto; tener malos pensamientos y perder la voluntad de vivir; alimentar el sentimiento de culpa por cosas sin importancia y la sensación de fracaso; vivir encerrado dentro de sí, en medio de las sombras que insisten en pender sobre su cabeza, de hecho, eso significa que ya no viven; solo existen. Los investigadores creen que el estrés es el resultado del remordimiento. La depresión es el mal que prevalece en las consultas psiquiátricas y de psicología clínica. La Organización Mundial de la Salud (OMS) estima que hay más de 100 millones de personas con depresión en el mundo<sup>232</sup>. La depresión es poco frecuente en los círculos donde existen fuertes lazos de relación, ya sea matrimonial, familiar, laboral o amistades. Por lo tanto, es importante ser parte de una familia feliz, estar rodeado de buenos amigos, tener un buen ambiente de trabajo, debido a que estas cosas son salvaguardas contra la depresión.

A ello se suma que según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el suicidio mata a más de 800.000 personas al año, estando delante del sida como una de las causas de muerte. Cada tres segundos, una persona atenta contra su propia vida. Alrededor del 30% de los casos tiene que ver con la depresión. Cuando las personas tienden a deprimirse, hay factores que son armonizables, cambiables y controlables como son la Alimentación y Depresión. Las afecciones Psicósomáticas comienzan con alguna raíz en la mente y se expresan con alteraciones somatofuncionales esto significa el disturbio se

---

<sup>232</sup>Melgosa y Borges, 23.

origina en la mente con manifestaciones somática o corporal<sup>233</sup>. La verdad, sin embargo, es que gran parte de los suicidas dan advertencias o envían señales. Los días que siguen después del intento de suicidio exigen una atención extra, porque la persona estará muy frágil. El tratamiento de la depresión se realiza de dos maneras: por medio de la farmacología y de la psicoterapia. En la mayoría de los casos, se indica un tratamiento farmacológico inicial prescrito por un médico o un psiquiatra. Al mismo tiempo, le sigue un plan de intervención psicológica, que prepara a la persona para salir de la depresión y prevenir su retorno. Los antidepresivos actúan sobre la química del cerebro para equilibrar la actividad de los neurotransmisores.

Esto puede tomar hasta cuatro semanas, lo que significa que algunos pacientes abandonan los medicamentos sin supervisión médica, lo que empeora los síntomas. “Por la misma razón, a pesar de tener efectos placenteros, el fármaco antidepresivo puede llegar a ser ineficaz e incluso peligroso si se utiliza incorrectamente. Aquí viene uno de los principales problemas de la vida actual: la gente no quiere hacer algo para tratar la depresión que implique un cambio de hábitos y actitudes”.<sup>234</sup> “La elaboración de un programa de actividades es como una agenda que el paciente tendrá que cumplir durante varias semanas.”<sup>235</sup>

“El psicólogo hace una elaboración con la ayuda del paciente y la familia. Para ponerlo en práctica, el paciente se toma el tiempo necesario y adquiere nuevas normas de

---

<sup>233</sup>Jorge Pamplona, *101 Secretos para una vida sana* (Florida: Asociación Casa Editora Sudamericana, 2012), 151.

<sup>234</sup>Juan Melgosa y Michel Borges, *El Poder de la Esperanza Secretos del Bienestar Emocional* (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2017), 27

<sup>235</sup>Ibíd.

conducta, para prevenir una recaída. El tratamiento profesional hace mucho si la familia proporciona apoyo al deprimido. Estas pautas pueden ayudar: escucharlo/la con atención y simpatía, nunca censure a la persona, el deprimido puede prestar ayuda a los demás. Esto da nuevo ánimo y tiene resultados terapéuticos”.<sup>236</sup> “El depresivo no pierde contacto con la realidad, la ve bajo una ‘óptica’ mucho más pesimista que la mayoría de la gente. En un estudio llevado a cabo en la ciudad de San Francisco, Estados Unidos, referido al terremoto que sacudió la ciudad en 1989, se hizo evidente que las personas que utilizaron un sistema de apoyo social para combatir las secuelas del terremoto psicológico expresaron niveles mínimos de depresión y ansiedad”.<sup>237</sup>

Los medicamentos antidepresivos pueden traer algún alivio temporal a estos desagradables síntomas de la depresión. Sin embargo, no curan la enfermedad. “El paciente que utiliza fármacos antidepresivos no puede sentirse mejor antes de dos o tres semanas después del inicio del tratamiento. Además, se observan los siguientes efectos: problemas de rendimiento sexual, cambios cardiovasculares, somnolencia (o insomnio), visión borrosa, nerviosismo, estreñimiento, aumento (o pérdida) de peso y sequedad bucal”.<sup>238</sup>

“La doctora Marcia Angell, que fue directora editorial de la revista *New England Journal of Medicine*, señala que una revisión de los estudios sobre los antidepresivos llegó a la conclusión de que los principales medicamentos de venta con receta para este

---

<sup>236</sup>Melgosa y Borges, 27.

<sup>237</sup>Ibíd.

<sup>238</sup>Ibíd., 34.

fin tenían poco más de un efecto placebo”.<sup>239</sup> “La meditación que recomendamos tiene su fundamento en la Biblia. Es importante hacer esto durante quince a veinte minutos y terminar con una oración a Dios, agradeciéndole por su mensaje y pidiéndole fuerzas para enfrentar las dificultades causadas por el estrés”.<sup>240</sup> “Estudios en animales se demostró que el estrés provoca los síntomas de la diabetes, como la hiperglucemia, los traumas y las tensiones son incluso capaces de desencadenar la manifestación de ciertos genes y enfermedades. Y no solo es aplicable a los demás, sino también a nosotros mismos: autoperdón y autorreconciliación. El dolor y el resentimiento nos convierten en rehenes del pasado y a seguir recordando algo que pasó hace mucho tiempo. Universidad del Estado de Nueva York, en Stony Brook para dicho estudio tomaron parte sesenta alumnos universitarios, con experiencias pasadas, los resultados mostraron que los que habían experimentado un trauma fuerte y revelado el hecho por escrito experimentaron mejoras en la salud física muy por encima de aquellos que no habían escrito nada sobre su experiencia traumática”.<sup>241</sup>

Un óptimo consejo bíblico en este contexto es el siguiente: “Una cosa sí hago: me olvido ciertamente de lo que ha quedado atrás, y me extiendo hacia lo que está adelante; ¡prosigo a la meta!” Filipenses 3:13, 14. La palabra “resiliencia” proviene de la física y describe la capacidad de algunos materiales para volver al estado original o mejorar la calidad después de haber sido sometidos a situaciones extremas”.<sup>242</sup>

---

<sup>239</sup>Melgosa y Borges, 34.

<sup>240</sup>Ibíd.

<sup>241</sup>Ibíd., 51.

<sup>242</sup>Ibíd.

“En términos humanos, la resiliencia es la capacidad de una persona para mantener o recuperar la esencia emocional, o incluso llegar a ser mejor después de pasar por una situación traumática. La resiliencia es la capacidad de una persona para mantener o recuperar la esencia emocional, o incluso llegar a ser mejor, después de pasar por una situación traumática. Ahora los investigadores reconocen que un factor importante para el desarrollo y el fortalecimiento de la resiliencia es la religión. Además de brindar una red de apoyo social, proporciona una visión positiva del futuro. Pero no puede ser cualquier religión, sugiere el psiquiatra Harold Koenig, de la Universidad Duke, en Carolina del Norte (EE.UU.), quien estudia la relación entre religión y salud. Dice que no sirve de nada simplemente decir que se es “espiritual” sin tener una experiencia práctica religiosa”<sup>243</sup>. “Usted tiene que estar comprometido con la religión a fin de disfrutar de sus beneficios. Tenemos que ir a los cultos y expresar la fe en el hogar y en otros lugares a través de la oración y el estudio de la Biblia. Él afirma que la creencia religiosa debe influir en la vida para que también influya en la salud. En un reportaje a la revista Vida e Saúde, el Dr. Koenig explicó que la participación religiosa reduce el estrés psicológico, lo cual reduce la inflamación y la tasa de acortamiento de los telómeros en las células”.<sup>244</sup> Según él, “los telómeros son un reloj biológico de la célula. Se acortan en cada división celular, y cuando se inutiliza, la célula muere y ocurre la degeneración del órgano”<sup>245</sup>. “esto explica por qué las personas más religiosas viven un promedio de 7 a 14 años más. Recuerde: la religión hará bien si es positiva, centrada en una buena relación con Dios y

---

<sup>243</sup>Melgosa y Borges, 51.

<sup>244</sup>Ibíd.

<sup>245</sup>Ibíd.

con los demás. La Biblia describe cómo es la verdadera religión: Delante de Dios, la religión pura y sin mancha consiste en ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y en mantenerse limpio de la maldad de este mundo” (Santiago 1:27).

“Muchas personas viven con sentimientos de culpa infundados; de una culpabilidad falsa o dudosa. Esto las lleva a los conflictos y a las siguientes tendencias: complejo de inferioridad, perfeccionismo, constante autoacusación, miedo al fracaso con el consiguiente estado de vigilancia permanente y demandar demasiado de los demás. El sentimiento de culpa real es un síntoma de una conciencia alerta, que sirve como una autocensura, y previene los crímenes y la falta de moral. La solución consiste en saber que Dios está dispuesto a perdonar incluso el mayor fracaso, Jesús, tiene autoridad moral para decir: ¡Vengan a mí todos los que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso!” Mateo 11:28. La persona que confía en el Dios de la Biblia sabe que “Dios dispone todas las cosas para el bien de los que lo aman” Romanos 8:28. Incluso los que no son perdonados en el nivel humano: “Si sus pecados son como la grana, se pondrán blancos como la nieve. Si son rojos como el carmesí, se pondrán blancos como la lana” Isaías 1:18.

“Para recibir el perdón y la reconciliación de Dios, también debemos perdonar a los demás. Esto ayuda en el proceso de perdonarse a sí mismo, que es el principal objetivo del sentimiento de culpa”.<sup>246</sup> “Abrir el corazón a alguien de mucha confianza. Hablar de sentimientos de culpa con un amigo de confianza ayuda a organizar nuestras propias ideas. Por eso es que Jesús dijo amen a sus enemigos, bendigan a los que los

---

<sup>246</sup>Mario Pereyra, *El Poder Terapéutico del Perdón* (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2004), 9.

maldicen, hagan bien a los que los odian, y oren por quienes los persiguen” Mateo 5:44.

“Los investigadores han demostrado que si una persona ora por quienes se alejaron enojados, eso suaviza la mala sensación y disipa los pensamientos negativos. The Revolutionary New Science of Exercise and the Brain, John Ratey, profesor de Psiquiatría en la Universidad de Harvard, dice que los niveles tóxicos de estrés desgastan las conexiones entre las miles de millones de neuronas y que la depresión crónica reduce ciertas áreas del cerebro”<sup>247</sup>. “Compulsión es la dificultad que una persona tiene que ejercer el control sobre un hábito. La compulsión alimentaria es en gran parte la responsable del alto índice de obesidad en el mundo. Mucha gente come demasiado para llenar una especie de vacío no sólo el estómago y no puede controlar el impulso por medio de medicamentos”<sup>248</sup>. Para vencer la resistencia a la compulsión comienza con la temperancia; la abstinencia de todo lo que es dañino y la utilización equilibrada de todo lo que es bueno, ello se fortalece cuando se es parte de una fe en la que se mantiene una buena relación con Dios y con el prójimo; esto nos lo recuerda Santiago 1:27: “Delante de Dios, la religión pura y sin mancha consiste en ayudar a los huérfanos y a las viudas en sus aflicciones, y en mantenerse limpio de la maldad de este mundo”. Explicaba el psicólogo Viktor Frankl que casi todos los sobrevivientes de los campos de concentración nazis se salvaron porque mantuvieron hasta el final la esperanza de ser liberados, porque no aceptaron el pensamiento de que era el final de sus días y se

---

<sup>247</sup>Melgosa y Borges, 84.

<sup>248</sup>Ibíd.

concentraron en la esperanza de ser liberados algún día de ese infierno<sup>249</sup>.

“La esperanza se ve reforzada por la presencia de personas esperanzadoras y positivas. Esto ejerce una acción beneficiosa. Trate de estar en compañía de los que tienen esperanza y hágase amigo de esas personas. Use su tiempo en compañía de personas de bien. Ofrezca su ayuda en lo que pueda, y será bien recibido y se sentirá más seguro. Al hablar con alguien que está pasando por una situación difícil, ánimo y ayúdelo a escapar de la desesperación. La esperanza es un don de Dios que une el pasado con el presente y el futuro para proporcionar un final feliz y definitivo. La salvación eterna se consigue de acuerdo con el plan establecido por Dios mismo: La verdadera esperanza proviene gratuitamente de Dios: Que nuestro Señor Jesucristo mismo, y nuestro Dios y Padre, que nos amó y nos dio consuelo eterno y buena esperanza por gracia” (2 Tesalonicenses 2:16).

“La verdadera esperanza es motivo de alegría, felicidad y bienestar. Pablo usa esta idea claramente: Gocémonos en la esperanza, soportemos el sufrimiento, seamos constantes en la oración” Romanos 12:12. “¡Incluye la certeza de la resurrección! La esperanza cristiana anima al creyente a saber que un día resucitará para salvación eterna: “Hermanos, no queremos que ustedes se queden sin saber lo que pasará con los que ya han muerto, ni que se pongan tristes, como los que no tienen esperanza. El Señor mismo descenderá del cielo con voz de mando, con voz de arcángel y con trompeta de Dios, y los muertos en Cristo resucitarán primero” 1 Tesalonicenses 4:13, 16.

---

<sup>249</sup>Víctor E Frankl, *En Hombre es Busca de Sentido* (Barcelona: Editorial Herder, 1999), 67.

## Terapia del perdón

La incapacidad de perdonar se relaciona con el aumento del tono cardiovascular y con altos niveles de presión sanguínea, especialmente presión diastólica, causando efectos perjudiciales en la salud, producido generalmente por situaciones de traición y conflicto<sup>250</sup>. El perdón involucra reparar heridas emocionales, restaurar la confianza y reconstruir el vínculo. Si perdonamos a alguien nos estamos haciendo un favor a nosotros mismos, al perdonar, curamos nuestra herida, el perdón no es el olvido del pasado, sino la posibilidad de un futuro distinto del impuesto por el pasado o por la memoria.

“No se puede cambiar lo que nos ha ocurrido en la vida, pero sí se puede modificar nuestra mirada y nuestra actitud hacia esos mismos sucesos para reinterpretar su significado de una forma más positiva, la venganza, que es un acto de represalia sin beneficio y que va más allá de la reacción de defensa, es siempre excesiva y resulta insaciable, abre una puerta que es difícil luego de cerrar”.<sup>251</sup>.

La venganza, igual que el odio, no termina nunca de satisfacerse. Estar anclado en el resentimiento produce una insatisfacción con la vida y un empobrecimiento de la vida personal y, en algunos casos, puede intensificar los síntomas de depresión y ansiedad preexistentes. Worthington desarrolló un método para que las personas aprendieran a perdonar. Se llama R E A C H, acrónimo de recordar (R), empatizar (E), altruismo (A),

---

<sup>250</sup>Mario Pereyra, *El Poder Terapéutico del Perdón* (Lima: Editorial Imprenta Unión, 2004), 92.

<sup>251</sup>El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4598857> (Consultado: 04 de enero, 2018).

comprometer (C) y aferrarse (H de toholdfast)<sup>252</sup>.

Expuesto de forma resumida: Se invita al cliente a recordar tan objetivamente como le sea posible el daño que le hicieron, tratando de entender el punto de vista de la persona que estuvo equivocada con la víctima. El terapeuta guía la sesión y le indica que piense en una situación en la que hirió a alguien y posteriormente fue perdonado. Entonces ¿Por qué ahora no perdona él? Una vez concluidos los anteriores pasos, el cliente le recuerda al ofensor que no olvida el daño, pero le recuerda que tomó la opción de perdonar. Se ha observado que, con solo imaginar que estamos concediendo el perdón, ya influye positivamente en la reducción de la presión arterial, el descenso la frecuencia cardíaca, menor probabilidad de padecer ansiedad, depresión y estrés postraumático. Poderosos antidepresivos “El Señor va delante de ti. Él estará contigo, y no te dejará ni te desampará. No temas ni te intimides” Deuteronomio 31:8 “Escucha lo que te mando: Esfuérzate y sé valiente. No temas ni desmayes, que yo soy el Señor tu Dios, y estaré contigo por dondequiera que vayas” Josué 1:9 “Cuando me vi abrumado por la angustia, tú me brindaste consuelo y alegría” Salmos 94:19. “No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha” Isaías 41:10 “No se preocupen por nada. Que sus peticiones sean conocidas delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias” Filipenses 4:6 “No se preocupen por su vida, ni por qué comerán o qué beberán; ni con qué cubrirán su cuerpo. ¿Acaso no vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Miren las aves del cielo, que no

---

<sup>252</sup>Everett L. Whorthington Jr, *Forgiving and Reconciling Bridges to Wholeness and Hope* (Illinois: Inter Varsity Press, 2001), 73.

siembran, ni cosechan, ni recogen en graneros, y el Padre celestial las alimenta. ¿Acaso no valen ustedes mucho más que ellas?” Mate 6:25, 26

## **Esperanza de vida**

### **Fe y sanidad**

Son numerosas las investigaciones realizadas con el fin de constatar las relaciones entre la religiosidad y la salud en base a las prescripciones morales propias, menor incidencia e inferior tasa de mortalidad respecto de cánceres asociados al consumo de tabaco y alcohol. Con respecto a los efectos de la religiosidad sobre la salud mental se ha estudiado más profundamente que el ámbito físico. La asistencia a prácticas religiosas parece amortiguar los efectos del estrés sobre la salud mental. Las investigaciones encontraron relaciones entre los no perdonadores con problemas de salud de ira y hostilidad.

Así como la ira, la culpa y el miedo son las emociones de la falta del perdón. Un estudio en pacientes coronarios en un programa de 10 semanas de terapia del perdón demostró que la actitud de culpabilizarse predice la tendencia a la depresión y afecta la salud mental ya no puede haber perdón sin reconciliación y no puede haber reconciliación sin al menos un átomo de perdón<sup>253</sup>, en tanto, el auto perdón neutraliza esa disposición favoreciendo el bienestar psicológico<sup>254</sup>. Estos resultados corroboran otra investigación que mostró que la “rumiación” o reexperimentación de la injuria disminuye el perdón y aumenta la actitud vengadora. De igual forma algunos estudios han

---

<sup>253</sup>Pereyra, 40.

<sup>254</sup>Religión y salud mental, [http://www.escuelasabatnica.cl/2011/tri1/lecc13/2011-01-13 ComentarioMRP.pdf](http://www.escuelasabatnica.cl/2011/tri1/lecc13/2011-01-13%20ComentarioMRP.pdf) (Consultado: 04 de enero, 2018).

corroborado que la desesperanza en personas de tercera edad gravemente enfermos que requerían aplicarles tratamientos para salvarles la vida, el 29,3% se rehusó a recibir esos tratamientos. Al evaluar tales pacientes se encontró que no era la depresión lo más numeroso sino la desesperanza. Fueron los altos niveles de desesperanza, ella es un componente básico en los procesos suicidógenos. También se encontró que cuando está muy alta la desesperanza aún los tratamientos con antidepresivos corren riesgo de fracasar. Las investigaciones han demostrado de manera incuestionable, con una infinidad de evidencias experimentales, que la dinámica de la esperanza está profundamente conectada con la esencia de la vida humana, el bienestar y la salud, los desesperanzados tenían un riesgo muy alto de contraer una enfermedad fatal del corazón en comparación con quienes reportaban altos puntajes de esperanza.

Por eso la Esperanza es esencial para el ser humano, tanto como la comida y el agua o “Tan necesaria como el aire” para vivir<sup>255</sup>. Por lo tanto, en la práctica clínica como en todo trato con los otros, la estrategia fundamental de todo aquel que busque ayudar a su prójimo, debiera ser inspirar y fomentar la esperanza para incrementar el bienestar personal, social y espiritual. La esperanza aunada a la resiliencia termino que deriva de la palabra latina “resilio” que significa volver atrás, volver de un salto, resaltar, rebotar. En el campo de la Psicología, no debe ser entendida como la animada negación de las difíciles experiencias de la vida, dolores y cicatrices: es más bien, la habilidad para continuar adelante a pesar de ello, su origen data del año 1955, con el estudio longitudinal desarrollado por Emmy Werner y Ruth Smith, en el que estudiaron, a lo

---

<sup>255</sup>Esperanza en la Depresión, [http://www.contestandotupregunta.org/Esperanza\\_Depresion.html](http://www.contestandotupregunta.org/Esperanza_Depresion.html) (consultado: 04 de enero, 2018).

largo de 30 años, una cohorte de 698 niños nacidos en las Islas Kauai (Hawái) en condiciones desfavorables. En este estudio se encontró que el 80% de esta muestra no presentaban comportamientos psicopatológicos siendo adultos, por el contrario, eran personas optimistas, de visión positiva, adaptada, competente e integrada a su contexto social y cultural. Las experiencias de fe, moral, espiritual religiosas y altruistas podrían aumentar el sistema de funcionamiento de la serotonina<sup>256</sup>, promoviendo la resiliencia y protegiendo a la persona de desarrollar enfermedades mentales postraumáticas. Existen unas neuronas que se alimentan del relacionamiento las Neuronas Von implicadas en la toma de decisiones, en la concentración, la supervisión de otras partes del cerebro, la formación del yo o la identidad y la conexión social. Alimentar este tipo de neuronas, a través de la conexión social con relaciones saludables, evitando relaciones tóxicas o a través de la autoconciencia, nos hace crecer como personas.

El cerebro tiene aproximadamente 100 billones de neuronas, de las que sólo entre doscientas y cuatrocientas mil son Von Economo. Estudios recientes ligan las neuronas Von Economo con el sentido del yo, la empatía y la capacidad para organizar y supervisar otras partes del cerebro. Estas neuronas dirigen nuestros pensamientos y nos ayudan a concentrarnos. Las zonas en las que se ubican (corteza cingulada anterior e ínsula principalmente) son partes del cerebro que se encuentran muy conectadas con la información que llega a través de los sentidos, procesamiento del dolor y el hambre, y

---

<sup>256</sup>Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta, [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-89612011000200007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-89612011000200007)(Consultado: 04 de enero, 2018).

con la generación de emociones sociales (vergüenza, confianza, amor, resentimiento)<sup>257</sup>.

Las Von Economo comparan las señales que reciben información del exterior y del interior sería la que nos daría el sentido de realidad. Las personas socialmente bien conectadas tienden a vivir más tiempo en promedio y son más resistentes a una variedad de enfermedades. La medicina fue perdiendo de vista la unidad del ser humano a medida que avanzaba en su desarrollo científico la Iglesia atravesó un proceso similar, preocupándose casi exclusivamente de la salud del alma<sup>258</sup> en lugar de integrar, en una perspectiva unificada, la salud la tradición de la vida monástica entendía la vida espiritual como un medio para mantener sanos el alma y el cuerpo.

La salud dice no es competencia exclusiva de médicos y psicólogos. La fe posee una dimensión terapéutica, y esto queda en evidencia en el Nuevo Testamento, en el que Jesús cura a muchos enfermos y siempre remite a la virtud curativa de la fe, ningún significado tenía para el profesional, que el enfermo tuviera una determinada creencia religiosa o vivencia espiritual.<sup>259</sup> La asociación mente, cuerpo comienza a ser aceptada, investigaciones en psiconeuroendocrinoinmunología comienzan a encontrar nuevas explicaciones a muchas enfermedades y padecimientos. Esto lleva a que cada vez se tienda a aceptar más la relación mente y cuerpo. Dentro de este proceso se empieza a

---

<sup>257</sup>Las neuronas Von Economo, la causa de que nuestro cerebro sea especial [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-07-01/las-neuronas-von-economo-las-culpables-de-que-tomemos-decisiones-y-seamos-empaticos\\_154538/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-07-01/las-neuronas-von-economo-las-culpables-de-que-tomemos-decisiones-y-seamos-empaticos_154538/) (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>258</sup>Nuevos caminos en psicología pastoral, <https://www.menonitas.org/n3/ncpp/01.html>(Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>259</sup>Espiritualidad Sanante, <https://miradaignaciana.files.wordpress.com/2015/03/espiritualidad-sanante.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).

reconocer como diversas vivencias, espirituales y religiosas, son de enorme importancia en la conservación de la salud. En centros de alto nivel como el Dartmouth-Hitchcock Medical Center los científicos demuestran que: en 232 operaciones de corazón a cielo abierto, el postoperatorio es mucho más satisfactorio en las personas con creencias religiosas y/o espirituales<sup>260</sup>. Otras investigaciones como la de 1996 por el Instituto Nacional de los EEUU sobre el envejecimiento, reveló que de 4000 ancianos estudiados, el porcentaje de los que concurrían a servicios religiosos presentaban en forma significativa menores tasas de depresión y se encontraban físicamente más fuertes que los que no lo hacían<sup>261</sup>.

Esto representa sin duda un hecho resiliente. Hace ya muchos años que la Organización Mundial de la Salud estableció que la salud no es la simple ausencia de enfermedad, sino que representa el estado de bienestar biológico, psicológico y social. Hoy podríamos afirmar, como muchos proponen, que es el estado de bienestar bio-psico-social-espiritual. El Instituto Mind Body en la Universidad de Harvard, reporta, que todas las formas de oración producen una respuesta de relajación que combate el estrés, calma el cuerpo y promueve la sanación, en la medida que se va profundizando la relajación, comienza una intensa actividad en los lóbulos temporal y parietal, que son los encargados de controlar la orientación espacial y establecer distinciones entre el sí mismo y el mundo. Se produce una quietud que envuelve todo el cerebro. Al mismo tiempo, los lóbulos frontal y temporal se liberan y la conexión mente cuerpo, se disuelve. Al estar en

---

<sup>260</sup>*Espiritualidad: ¿Promueve Resiliencia?*, <http://www.adolescenciaalape.com/sites/www.adolescenciaalape.com/files/Espiritualidad%20-Promueve%20resiliencia%20-%20G%20Girard.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018)

<sup>261</sup>Ibíd.

un estado de meditación consciente, se suprime la transmisión corticoestriada<sup>262</sup>. Los efectos beneficiosos que tiene la oración para la salud quedaron demostrados en una investigación que duró 10 meses (y fue hecha en el hospital general de San Francisco, donde se obtuvo una mejoría mayor en un grupo de pacientes que recibía oración exterior además del tratamiento convencional en relación a un grupo control que sólo recibía tratamiento convencional<sup>263</sup>.

El grupo de personas que no sabía que estaban orando por ellos, presentó menos fallas congestivas, menos paros cardíacos y una mortalidad significativamente menor que el grupo control. En la universidad de Duke, hizo una revisión de 1200 estudios hechos acerca del poder de la oración sobre la salud y reportó que las personas religiosas tienden a hacer una vida más saludable: fuman menos y tienen un menor consumo de alcohol, lo que favorece que se enfermen menos.

Entre algunas conclusiones de importancia en estos estudios.<sup>264</sup> Las personas hospitalizadas nunca han asistido a los servicios religiosos permanecen tres veces más que tiempo que aquellos que asisten regularmente. Los pacientes cardiovasculares morían 14 veces más frecuentemente después de la cirugía, si no participaban en alguna religión. Las personas mayores que nunca han asistido a la iglesia tienen un promedio de arritmias, el doble que las personas que atienden a un servicio religioso. Las pacientes a través de

---

<sup>262</sup>La conexión mente-cuerpo-espíritu y su efecto en la promoción de la salud en pacientes oncológicos, [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-05822006000100006](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05822006000100006) (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>263</sup>Espiritualidad y salud, <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/volIn27/27-2.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>264</sup>Ibid.

la espiritualidad, se les provee de herramientas importantes para enfrentar su enfermedad, lo que debería ser reconocido por los médicos, por lo que sugiere que es importante que estas pacientes sean referidas a un centro para apoyo religioso en su comunidad, reducen el dolor, efecto positivo en las perturbaciones del sueño en pacientes con linfoma, sujetos VIH positivos se reportó que aquellos que sobrellevaban su enfermedad religiosamente tuvieron mayor conteo de linfocitos CD4+ , 112 mujeres con cáncer metastático de mama, se encontró que las mujeres que iban con mayor frecuencia a centros religiosos pueden preservar la inmunidad en mujeres con cáncer de mama<sup>265</sup>.

### **La utilidad de la Meditación como Modalidad Terapéutica**

Los descubrimientos de los últimos diez años demuestran que la religión y la fe, definitivamente pueden promover buena salud y ayudan a enfrentar la enfermedad. Los efectos de la espiritualidad en los resultados de salud han determinado que la espiritualidad está asociada con una mejor salud y calidad de vida, asimismo, con una menor propensión al suicidio, incluso en pacientes terminales. Se ha identificado que la práctica de la meditación produce una respuesta de relajación que combate el estrés,<sup>266</sup> calma el cuerpo y promueve la sanación, comienza una intensa actividad en los lóbulos temporal y parietal, que son los encargados de controlar la orientación espacial y

---

<sup>265</sup>La conexión mente-cuerpo-espíritu y su efecto en la promoción de la salud en pacientes oncológicos, [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-05822006000100006](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05822006000100006)(Consultado: 04 de enero, 2018).

<sup>266</sup>Bienestar espiritual de los pacientes con enfermedades crónicas de una institución de cuidado domiciliario, <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/202> (Consultado: 04 de enero, 2018).

establecer distinciones entre el sí mismo y el mundo<sup>267</sup>. Las personas hospitalizadas que nunca han asistido a los servicios religiosos permanecen tres veces más tiempo que aquellos que asisten regularmente. Los enfermos cardiovasculares morían 14 veces más frecuentemente después de la cirugía, si no participaban en alguna religión. Las personas mayores que nunca han asistido a la iglesia tienen un promedio de arritmias, el doble que las personas que atienden a un servicio religioso.

### **La Neuroteología**

Si usted contempla a Dios por tiempo suficiente el funcionamiento neuronal comienza a cambiar. Los diferentes circuitos se activan, se forman nuevas dendritas, se realizan nuevas conexiones sinápticas y el cerebro se vuelve más sensible<sup>268</sup> a los sutiles dominios de la experiencia. Las percepciones se alteran, las creencias comienzan a cambiar, y si Dios tiene sentido para usted, entonces Dios se vuelve neurológicamente real. Cuando pensamos en Dios nuestro cerebro usa la lógica, la razón, la intuición, la imaginación y la emoción para integrar a Dios y el universo en un complejo sistema de valores, comportamientos y creencias personales con Dios, porque en el momento en que Dios es introducido en el cerebro humano<sup>269</sup>, el concepto neurológico no desaparece el

---

<sup>267</sup>*La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud*, <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/viewFile/252/206> (New York: Ballantine Books, 2009).

<sup>268</sup>*La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud*, <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/viewFile/252/206> (New York: Ballantine Books, 2009).

<sup>269</sup>Newberg, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. 5.

cerebro de maneras que mejoran la salud física y emocional. Las prácticas contemplativas fortalecen un circuito neurológico específico que genera tranquilidad, conciencia social y compasión por los demás. Las prácticas espirituales pueden ayudarnos a superar el abismo entre estas realidades internas y externas, las prácticas espirituales mejoran la memoria y cómo pueden frenar el daño neurológico causado por el envejecimiento<sup>270</sup>. Pero la contemplación religiosa y espiritual cambia su cerebro fortalece un circuito neural único que específicamente aumenta la conciencia social y la empatía<sup>271</sup>.

Aún más interesante, cada neurona tiene su propia "mente", por así decirlo, ya que puede decidir si enviar una señal, y si lo hace, qué tan fuerte es una señal para envía la meditación puede ayudar a mantener un equilibrio estructural saludable que retrasará el proceso de envejecimiento. Si usted contempla a Dios, usted va a tener increíbles ráfagas de actividad neuronal disparando en diferentes partes de su cerebro. Las nuevas dendritas crecerán rápidamente y las viejas asociaciones se desconectarán a medida que surjan nuevas perspectivas imaginativas.

Cuando se trata de entender cómo Dios y los procesos espirituales afectan al cerebro, hay seis estructuras que participan activamente: el lóbulo frontal, el sistema límbico, el cíngulo anterior, la amígdala, el tálamo y el lóbulo parietal. La fe está incrustada en nuestras neuronas y en nuestros genes y es uno de los principios más importantes a honrar en nuestras vidas,<sup>272</sup> El cíngulo anterior desempeña un papel

---

<sup>270</sup>Ibid., 8.

<sup>271</sup>Newberg, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, 14.

<sup>272</sup>Newberg, Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, 20.

importante en la reducción de la ansiedad, la irritabilidad y Conciencia, una característica que tiende a deteriorarse con la edad. Durante la meditación, nos volvemos más centrados y alerta más empáticos y socialmente conscientes y podemos controlar mejor nuestros movimientos y emociones corporales. Esto afecta nuestra percepción sensorial del mundo, la meditación realizada refuerza un circuito específico que implica el lóbulo prefrontal y orbitario-frontal, el cíngulo anterior, los ganglios basales y el tálamo que de otro modo se deteriorarían con la edad, este circuito regula una amplia variedad de actividades involucradas con la conciencia, la claridad de la mente, la formación de la realidad, la detección de errores, la empatía, la compasión, el equilibrio emocional y la supresión de la ira y el miedo.

Cuando este circuito en particular funciona mal o se deteriora, contribuye a la formación de depresión, ansiedad, comportamiento obsesivo compulsivo y esquizofrenia. La meditación diaria mejora nuestra capacidad de enfocar nuestra atención en virtualmente cualquier meta que deseemos alcanzar<sup>273</sup>, y la atención selectiva mejora las funciones de memoria del cerebro. Específicamente, la meditación ayuda a mantener la memoria de trabajo la información que necesitamos para tomar cualquier decisión consciente y lo hace descartando datos irrelevantes y que distraen. Sin embargo, cuanto más complejo se vuelve tu meditación, y mientras más lo hagas, más fortalecerás los circuitos neuronales que tienden a deteriorarse con la edad y si práctica por treinta minutos a una hora cada día, en un estudio de Stanford, las personas que se enfocaron en aspectos negativos de sí mismos, o en una interpretación negativa de la vida, habían

---

<sup>273</sup>Ibid, 32.

incrementado la actividad en su amígdala,<sup>274</sup> esto generó ondas de miedo, liberando un torrente de neuroquímicos destructivos en el cerebro. Afortunadamente, la meditación es lo contrario de la rumia, Dios existe en el cerebro de cada persona como una combinación de ideas, imágenes, sentimientos, sensaciones y relaciones de uno mismo / otro. El tálamo le da un sentido holístico del mundo y parece ser el órgano clave que hace que Dios se sienta objetivamente real, lóbulos frontales nos proporcionan un concepto lógico de un Dios racional, deliberado y amoroso, mientras que nuestro sistema límbico, la corteza occipital, que está en la parte posterior del cerebro, nos ayuda a imaginar un Dios antropomórfico, mientras que los lóbulos temporales permiten a algunos individuos escuchar la voz de Dios.

El lóbulo parietal, cuando está activo, nos da un sentido de nosotros mismos en relación con el tiempo, el espacio y otros objetos del mundo. Muchas formas de meditación estimulan otra parte importante del cerebro: la corteza cingulada anterior. El cíngulo anterior está situado entre el lóbulo frontal y el sistema límbico, actuando como mediador entre nuestros sentimientos y nuestros pensamientos. De hecho, meditar sobre cualquier forma de amor, incluyendo el amor de Dios, parece reforzar los mismos circuitos neurológicos que nos permiten sentir compasión hacia los demás. En cambio, las actividades religiosas que se centran en el miedo pueden dañar el cíngulo anterior, y cuando esto sucede, una persona a menudo pierde interés en las preocupaciones de otras personas o actúa agresivamente contra ellas. Sospechamos que las religiones basadas en el miedo pueden incluso crear síntomas que reflejen el trastorno de estrés postraumático.

---

<sup>274</sup>Newberg, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, 38.

El tálamo juega un papel crucial en la identificación de lo que es y no es real, y da un sentido de significado emocional a los pensamientos que surgen en el lóbulo frontal. Por su parte la dopamina aumenta las imágenes sensoriales, genera experiencias placenteras, estimula pensamientos positivos, aumenta su sensación de bienestar y le permite sentirse seguro en el mundo<sup>275</sup>. Mientras que la meditación suavemente aumenta la actividad en los lóbulos frontales mientras reduce la actividad en los centros emocionales. Los estudios han permitido corroborar que la asistencia regular a actividades religiosas disminuirá su presión arterial, los que asisten a la semana son significativamente menos propensos a tener un accidente cerebrovascular<sup>276</sup>.

Por lo tanto, para tener un concepto comprensivo de Dios, el cerebro necesita integrar asociaciones abstractas con imágenes asociadas a metáforas y sentimientos cuando se percibe a Dios como una fuerza benevolente, una parte diferente del cerebro es estimulada en la corteza prefrontal. El Dios del sistema límbico es un Dios espantoso, pero el Dios del cíngulo anterior es amoroso. Cualquier cosa que valores también estimulará diferentes estructuras en tu sistema límbico, pero si los circuitos emocionales en tu cerebro son débilmente estimulados, entonces Dios tendrá poco significado en tu vida. Los estudios han demostrado que la participación en las conductas espirituales tales como la oración, servicios religiosos, meditación reduce los niveles de la hormona cortisol<sup>277</sup>, y crear cambios positivos en la función del sistema inmunológico.

---

<sup>275</sup>Newberg, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*, 55

<sup>276</sup>Ibíd., 60.

<sup>277</sup>Newberg, 86.

## CAPITULO III

### METODOLOGÍA

#### **Tipo de investigación**

Por las consideraciones y secuencia del estudio fue una investigación de tipo descriptivo, ya que buscó especificar propiedades cualitativas que describieron conocimientos, actitudes y práctica de los participantes, como también se describieron aspectos cuantitativos, pues se recolectaron datos o componentes sobre diferentes aspectos de la muestra a estudiar y se ha realizado un análisis y medición de los mismos. Es propositiva porque pretendió mejorar la salud integral de los participantes.

#### **Diseño de investigación**

El perfil de diseño es pre-experimental de pretest y posttest. La aplicación del pre test y posttest, permite obtener un parámetro referencial sobre la efectividad del programa en residentes del distritito de San Miguel parque Brasil, antes de participar del programa Health and Hope y al finalizar el programa. Luego de los resultados se realizó una correlación con el posttest con la finalidad de medir la eficacia del programa de intervención, así mismo los indicadores del programa comparados con los datos antes y al finalizar el programa.

## **Población y Muestra**

El programa se trabajó con una población de 200 personas y se tomó una muestra aleatoria por conveniencia de 43 personas, que no tienen hábitos biopsicosocioespirituales y de salud preventiva, que corresponde al sector de San Miguel, que incluyen personas de diferentes clases sociales.

## **Estadístico usado en la Investigación**

Prueba Estadística “T” de Student, se utiliza para determinar si hay una diferencia significativa entre las medias de dos grupos, es decir que se utiliza cuando deseamos comparar dos medias. Se utiliza para la comparación de dos medias de poblaciones independientes y normales. Asumimos que las variables dependientes tienen unos 8 indicadores de distribución normal. Especificamos el nivel de la probabilidad (nivel de la alfa, nivel de la significación,  $p$ ) que estamos dispuestos a aceptar ( $p < .05$  es un valor común que se utiliza)<sup>1</sup>.

- Con una prueba T, tenemos una variable independiente y una dependiente.
- La variable independiente (por ejemplo, sexo) solo puede tener dos niveles (hombre y mujer).
- Si la independiente tuviera más de dos niveles, después utilizaríamos un análisis de la variación unidireccional (ANOVA).
- La prueba estadística para t de Student es el valor t. Conceptualmente, la t-valor representa el número de unidades estándares que están separando las medias de los dos grupos.

---

<sup>1</sup><http://elestadistico.blogspot.com/2013/01/prueba-estadistica-t-de-student.html>

- Si nuestra t-prueba produce una t-valor que da lugar a una probabilidad de .01, decimos que la probabilidad de conseguir la diferencia que encontramos sería por casualidad de 1 de cada 100 veces. Instrumento de recolección de datos

### **Elaboración del Instrumento**

El instrumento con el que se trabajó la investigación, para la recolección de los datos es un cuestionario elaborado por el Mg Ángel Huapaya (2016) tomando como referencia otros instrumentos existentes de estilo de vida, que no medía el Estilo de Vida de manera integral bajo el enfoque de Estilo de Vida Adventista; tomó la decisión de elaborar un instrumento que mide el estilo de bajo el concepto teórico, basado en 08 factores protectores de la salud, 4 hábitos saludables de acondicionamiento (Agua, alimentación saludable, hacer ejercicios, descansar) y 4 hábitos actitudinales de procedimiento (oración reflexiva, lectura de esperanza, ser asesorado por un promotor en salud, compartir con otros mi plan de cambio y nuevo estilo de vida)

Dicho instrumento, fue ajustado mediante la validación de constructo, el KMO el que permitió determinar que la validez del constructo del ítem del instrumento siendo considerable en .722 y en cuanto a la medida de Bartlett presenta un sig. = .000 <  $\alpha$  (0.05). Además de obtener una confiabilidad mayor a 0,80 en una muestra mayor a 250 individuos. Dicho instrumento originalmente tiene 88 reactivos divididos en 06 Indicadores: (1) prácticas de sus actuales hábitos de alimentación, (2) práctica de actividad física, (3) práctica de descanso, (4) temperancia, (5) salud mental, (6) esperanza de vida. Dichos ítems están valorados en respuestas ordinales excepto la pregunta 53 y 54 que tiene respuesta múltiple

## Confiabilidad

**Tabla 5. Fiabilidad del instrumento de medición del cuestionario Hábitos de Estilo de Vida**

Dimensiones	Alfa de Cronbach	N de elementos
Hábitos de alimentación	0.869	32
Actividad física	0.902	11
Descanso	0.798	11
Temperancia	0.742	12
Salud Mental	0.863	12
Esperanza de vida	0.803	9

En la Tabla 5, se describe la confiabilidad de las dimensiones del instrumento, donde se observa que la dimensión hábitos de alimentación tiene un alfa de 0.869 con sus 32 ítems, la dimensión actividad física tiene un alfa de 0.902 con sus 11 ítems, la dimensión descanso tiene un alfa de 0.798 con 11 ítems, la dimensión temperancia tiene un alfa de 0.742 con sus 12 ítems, la dimensión salud mental tiene un alfa de 0.863 con sus 12 y la dimensión esperanza de vida con 0.803, con 9 ítems. Como conclusión se observa que todas las dimensiones del instrumento “Hábitos del Estilo de Vida”, son confiables dado que los resultados superan el 0.700, que indica la alta consistencia interna entre sus categorías de respuesta, finalmente, el instrumento es confiable para ser aplicado en poblaciones similares.

**Tabla 6. Validez de constructos**

Prueba de KMO y Bartlett	Hábitos de alimentación	Actividad física	Descanso	Temperancia	Salud Mental	Esperanza de vida
Medida Kaiser-Meyer-Olkin de adecuación de muestreo	.846	.749	.804	.928	.793	.837
Prueba de esfericidad de Bartlett	Aprox. 469.610	392.021	416.426	569.635	414.042	432.449
	gl 160	55	55	60	60	45
	p valor 0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

En la Tabla 6., tiene los valores del índice de medida KMO, la cual es superior a 0.700, lo que también indica que las dimensiones observadas en dicho instrumento de medición, son validados a través de los constructos tomados.

### **Consideraciones éticas**

Considerando que el distrito de San Miguel pertenece a la Asociación Peruana Central de la Iglesia Adventista de la zona sur de Lima, para esta investigación se pidió la autorización a la junta de dicho campo misionero siendo aprobado con numero de voto 2016-047 con el acuerdo denominado “Apoyo Económico para plantío de Iglesia para el distrito de San Miguel, de igual forma la Junta de la iglesia Central de San Miguel acordó aprobar la ejecución de dicho programa de evangelismo urbano con voto de acuerdo de Junta, 2016-040 del 14 de mayo de 2016. La aplicación del instrumento fue totalmente anónima, antes de resolverlo los participantes tuvieron la información clara al respecto y bajo su consentimiento expreso. El resolver la encuesta fue completamente voluntario con la información clara del aporte que significa el desarrollo del cuestionario para la presente investigación.

### **Criterios de inclusión y exclusión (definir el concepto)**

#### **Criterios de inclusión**

Se considera a todas las personas en sus marcadores de salud estén elevados y si ya presentan una enfermedad crónica no trasmisible que esté controlada o no esté controlada, en los residentes de San Miguel.

### **Criterios de exclusión**

Fueron incluidas persona mayor de 18 y menores de 70 años de edad, personas que fueron parte del programa. Fueron excluidas del programa aquellas personas menores de 18 años y que no fueron parte del programa, asimismo personas que estuvieran incapacitadas de sus extremidades superiores e inferiores, así como de sus facultades mentales o que se negasen a rellenar el instrumento. Eliminación: personas que no terminaron la programación de actividades propuestas por el programa, dificultando la obtención de datos finales para la terminación de la investigación.

### **Definición y operacionalización de variables**

En la presente investigación se estudiaron dos variables la variable independiente es el programa Health and Hope y la variable dependiente comprende la Salud Integral cuyos indicadores fueron 6: Hábitos de Alimentación, Actividad Física, Descanso, La Temperancia, Salud Mental, Esperanza de Vida y estas a su vez, están expresadas en la adecuación de 8 factores protectores de salud contenidas en la tarjeta “Mi Nuevo Estilo de Vida “que debió ser adoptado como nuevo estilo de vida en los participantes a lo largo del desarrollo de la actividades del programa.

### **Descripción del Video del Programa Health And Hope**

La filosofía del programa Health and Hope fue la de identificar conductas de riesgo en salud, de manera integral: física, mental y espiritual, de igual forma acompaña el proceso de adecuar un nuevo estilo de vida en participantes mediante el apoyo de promotores de salud presentando en todo momento a Cristo como la persona que mediante un relacionamiento hace posible la motivación y el poder de adecuar un nuevo estilo de vida mediante la práctica de hábitos saludables y tener vida plena y abundante.

Dicho programa se desarrolló por el espacio de 13 semanas, las que serán descritas como sigue:

**Inducción:** Actividades que se realizaron durante los primeros 6 domingos en un parque.

**Refuerzo:** Actividades que se realizaron los domingos de las siguientes 6 semanas en un local alquilado y en el que se trabajaron las mismas actividades que se trabajaron en el parque (Medición de marcadores de salud, talleres de cocina saludable, cesiones de ejercicios, rincón de niños saludables, charlas y seminarios para reforzar el plan de cambio, centro de poder, consultas y terapias psicológicas y nutricionales para reforzar el plan de cambio), de igual forma en el referido local se trabajó cada viernes el grupo pequeño Health and Hope (estas reuniones eran soporte en el plan de adherencia y de adecuación de hábitos saludables de los participantes y sus familias, porque también participaban)

**Consolidación:** al término de las 12 semanas el programa culminó con un programa de conferencias de 2 semanas con un predicador terminando con una ceremonia de bautismos el que hizo posible alcanzar a un total de 17 personas bautizadas y constituyendo así una nueva congregación denominada Iglesia Adventista de Chicama, a ello se sumaron 12 personas más que decidieron trasladarse de la iglesia Adventista central de San Miguel para apoyar a la emergente nueva congregación, de igual forma el Grupo Pequeño Health and Hope siguió trabajando seminarios, y temas para reforzar el plan de cambio incluyendo en estas reuniones a los familiares y amigos de los participantes.

## **Implementación del Programa y Trabajo de los Promotores en Salud**

Para la implementación del programa se capacitó a 40 miembros del distrito en mención, durante el periodo de un mes, fueron preparados un equipo de 20 parejas de promotores en salud, por su parte el equipo de evangelismo distrital, conformado por el pastor distrital y la directiva de evangelismo distrital, equipo que trabajo intensamente 13 semanas en conocido parque de la zona llamado Brasil en el que se trabajó un plan agresivo de volanteo perifoneo y colocado de pasacalles 3 semanas antes de que el programa comenzara, en dicho lugar se instalaron 8 toldos, distribuidos de la siguiente manera:

**Inducción al Programa:** En el primer toldo se ubicaba el área Inducción en el que se le explicaba a las personas, los beneficios para la salud de ser parte del programa, de igual forma se entregaba material impreso y publicitario del programa.

**Registro:** en el segundo Toldo se ubicó el área en el que se registraba a cada participante, para ello se llenaba una ficha única la misma que pasaba por cada Área.

**Área de Triage:** En la tercera y cuarta carpa se ubicó el área de triaje lugar en el que se hacia la medición de los marcadores de salud tales como presión arterial, IMC, % de grasa, perímetro de cintura, nivel de glucosa, colesterol y triglicéridos, medición del PH, perfil cardiaco, y edad biológica, todos los marcadores nos daban una idea presuntiva de como ingresaba el participante al programa ello mediante un resultado semáforo Verde: sin riesgo, Naranja: Riesgo y Rojo: Control, seguidamente fueron derivados al área de:

**Modificación de Hábitos:** Se necesitaron para ello 3 toldos en los que se ubicó el área de modificación de hábitos, área que contó con el apoyo de un equipo interdisciplinario 2

nutricionistas 2 psicólogos, 1 pastor, 3 misioneras del programa Mil Misioneros, 1 Estudiante de Teología y 20 parejas de promotores de salud, en esta área se apoyó el plan de adecuar la práctica de 8 sencillos hábitos de salud de su tarjeta mi nuevo estilo de vida que el programa les propuso adecuar a los participantes como nuevo estilo de vida, trabajo que se complementó en los hogares mediante la visita de los promotores de salud, quienes monitoreaban de manera personal la adecuación de los 8 hábitos propuestos por el programa. Los promotores de salud no solo monitoreaban los marcadores de salud en los hogares de los participantes sino que además se desarrollaron dos cursos el de salud “Poder para cambiar” de 5 lecciones y el espiritual y el curso “Salud y Esperanza” de 15 lecciones ( Fe de Jesús ordenado cognitivamente) , desde el primer momento Cristo fue presentado como la persona que genera mediante un relacionamiento el poder y motivación para empoderar la salud y obtener una vida plena y abundante, del mismo modo se reforzó el plan de cambio en los participantes mediante las redes sociales, llamadas telefónicas y mensajes de texto, todo ello con la finalidad de reforzar la adecuación de los mencionados hábitos que fueron de vital importancia para restaurar la salud y acondicionar un nuevo estilo de vida plena y abundante de manera integral, a sí mismo en esta área de modificación se contó con talleres tales como de charlas y seminarios especializados para reforzar el plan de los 8 hábitos de salud, talleres de cocina saludable, actividades física, área de niños saludables, así como el centro de poder Health and Hope que consistía en una carpa de oración, en la que se oraba con los participantes, las próximas 6 semanas, todas las actividades desarrolladas en el parque ahora se desarrollaron en un local alquilado, todos los viernes se celebraron reuniones de Salud Integral denominado centro de vida sana Health and Hope, reuniones en las que

los participantes fueron parte de una red de apoyo a su plan de cambio, los participantes invitaban a sus familiares y amigos a integrarse, y durante los 6 domingos restantes en el referido local se desarrollaron actividades como seminarios de salud integral, se continuaban con los talleres de cocina y actividad física, así como el área de niños saludables, centro de poder y el apoyo permanente no solo del promotor de salud, sino que además de ello contó con el apoyo especializado tanto de nutricionistas, psicólogos o pastores, profesionales que brindaron asesoría y atención terapéutica tanto psicológica nutricional y espiritual, este apoyo de refuerzo se daba cuando el participante presentaba dificultades en adecuar los 8 hábitos que el programa le pidió acondicionar. El programa Health and Hope celebró dos eventos importantes, una en el templo llamada la de bienvenida al programa la misma que se realizaba al culminar las 6 primeras semanas y para las últimas 2 semana finales del programa culminó con una campaña evangelística así como con la ceremonia de bautismos, a la semana entrante el programa Health and Hope cerraba con un programa de clausura, en la que se entregaron certificados y los Kit saludables a todos los que consiguieron adherirse a las 13 semanas de actividades propuestas por el programa. De igual forma en esta ceremonia, se informó de las actividades que continuarían en el centro de vida sana todos los viernes el mismo que consistió en actividades y talleres, pero ahora con amigos y familiares de quienes ya se habían adherido al programa anteriormente.

**La variable Dependiente:** Que el programa requirió adecuar en los participantes:

**Consumir de 6 a 8 vasos de Agua:** El programa promovió que adecuar este hábito saludable facilitaría un mejor tránsito intestinal del bolo alimenticio, así como los

procesos peristálticos del mismo, mejor despeje mental, así como la hidratación de la piel. Para ello se les obsequio toma todo para reforzar este hábito saludable.

**Hábitos alimentarios:** El programa promovió la importancia del consumo de frutas de diferentes colores frescas y secas así como de oleaginosas como nueces y pecanas, por el alto valor en minerales y vitaminas que estos representan, evitando el consumo de estos al mismo tiempo con verduras, de igual forma se adecuó que el consumo de ensaladas de hortalizas y verduras de diferentes colores, ya no más era un adorno en el plato si no que representaban un plato más y en su estado crudo, ellas siempre acompañadas de aceite de oliva y el bajo consumo de sal. La frase que les hacíamos repetir a los participantes era: “Debo invertir en mi alimentación porque es la más grande inversión”, de igual forma se realizaron talleres de alimentación saludable, así como de repostería saludable, de igual forma se trabajó un taller de nutrición dietaría por tipos de enfermedades crónicas más comunes.

**Práctica de Actividad Física:** El programa promovió en los participantes la necesidad de adecuar cada día la práctica de por lo menos 30 minutos diarios de ejercicio físico, los mismo que fueron adecuados de manera progresiva, el programa comprendió que esta debería ser realizada de preferencia en un parque y al aire libre, ya que estas condiciones permitieron proveerse de la luz solar y de la oxigenación de aire, por lo que el programa no recomienda la práctica de actividad física en gimnasios cerrados por el aire viciado y el estrés propio por la bulla de la música u otros. El programa recomendó que si se realizara en casa debería ser en un ambiente en el que fluya el aire y se pudiese recibir los rayos del sol de manera directa y en horarios adecuados.

**Práctica del descanso:** El programa también buscó adecuar en los participantes la necesidad de descansar adecuadamente las horas de sueño recomendadas de 7 a 8 horas diarias, de igual forma se dieron talleres de cómo conciliar el sueño ello mediante sesiones prácticas, de igual forma se mencionó de la importancia del descanso sabático y de cómo restaurar la salud de manera integral, los días sábados se promovió en los participantes actividades de bien social y asistencial filantrópica, visitando hospitales, orfanatorios además de ellos se celebraron reuniones de gratitud a Dios al aire libre donde se compartía alabanzas, oración, estudios de la biblia, así como alimentación saludable, también se trabajaron sesiones de manejo del estrés e intervención en crisis, se enfatizó también la importancia de la siesta y sus beneficios.

**Temperancia :** Este es el área con el apoyo de promotores en salud, y el equipo interdisciplinario de salud, se buscó dar el soporte en la modificación de hábitos que el participante deseó emprender o cambiar, el programa Health and Hope en todo momento buscó que el participante dejara de ser paciente y que se torne en agente y protagonista de su propia salud, siguiendo los consejos de su médico de cabecera, generando sentido de responsabilidad en cuanto a la automedicación por su cuenta en una farmacia o recurriendo a una pseudo medicación natural que se presente como la panacea para todos sus males, medicación que solo paleara el problema pero que no restaurare de manera integral la enfermedad que lo aqueja, de igual forma el programa buscó en todo momento tornar al participante como agente de su salud, ello mediante la adecuación de 8 hábitos de salud que el programa le pidió acondicionar hábitos que fueron monitoreados tanto en el centro de vida sana como en las casas de los participantes, el programa les brindó asistencia profesional interdisciplinaria mediante técnicas de

modificación de hábitos como lo es el plan de modificación de hábitos M7 del Dr. Cesar Gálvez, de igual forma fueron asistidos por psicólogos que trabajaron sesiones de terapias de modificación de hábitos personalizados, así como nutricionistas con terapias nutricionales personalizadas, reforzando todo el proceso de modificación de hábitos con el apoyo del equipo espiritual pastores y promotores de salud equipo interdisciplinario que hizo posible adecuar con seguridad y firmeza un nuevo estilo vida, teniendo a Cristo como la persona en quien mediante un relacionamiento no solo da la motivación y el poder para cambiar si no además de ello tener una vida plena y abundante.

**Salud Mental:** El programa trabajó en esta área la importancia del servicio, de la necesidad de la práctica del perdón asertivo de estar en paz con Dios, de estar en paz consigo mismo y estar en paz con los demás, para ello se trabajaron talleres que promovían la terapia del perdón de igual forma se trabajaron en los participantes el valor de la empatía el ser altruistas, con el que menos tiene, por ello se organizaron visitas a hospitales, orfanatorios, la donación de alimentos y ropa a personas de escasos recursos apoyaron también en alguna campaña médico asistencial en la comunidad, el programa también creó conciencia de formarlos como promotores de salud ya que se les pedía que compartieran con sus familiares y amigos su plan de cambio y los beneficios de seguir los 8 hábitos saludables, el programa también reforzó la necesidad de ser parte de una comunidad cristiana cada viernes y domingos, compartiendo en ella sus alegrías y luchas de su nuevo plan de vida, ello hizo posible crear una red de apoyo de vital importancia que facilitó la adecuación de su nuevo estilo de vida, generando a comprensión de que la motivación y el poder para lograrlo no es algo que se desarrolla

dentro un mismo, sino que desarrolla mediante un relacionamiento con Jesús diariamente siendo parte de una red de apoyo.

**Esperanza de vida:** El programa les enseñó la importancia de la oración reflexiva: como el medio en el que el participante pudo desahogar sus alegrías penas y tristezas, pero también como el recurso valioso para llenarse de motivación y de fortaleza como parte de su plan de modificación de hábitos, para ello se trabajó talleres de oración, el participante mediante la oración buscaba una relación genuina con su salvador a quien no más veía distante si no muy cercano, creando la motivación el poder para cambiar y adecuar las dimensiones que el programa requería, buscando estar en paz con Dios, consigo mismo y con su prójimo, el solo hecho de contarle a Dios sus problemas hizo posible una catarsis, obteniendo como resultados perdón, liberación, paz y felicidad permanente. De igual forma la importancia de adecuar el hábito de la lectura no solo de la palabra de Dios como libro base en la motivación el poder de hacer posible adecuar su plan de modificación de hábitos de salud, los participantes con el apoyo de sus promotores en salud desarrollaron 2 cursos el primero un curso de salud “Poder para Cambiar” y el segundo curso “Salud y Esperanza” (Estudio un curso bíblico de 15 lecciones que es el curso Fe de Jesús solo que se modificó el orden de los temas por razones cognitivas de aprendizaje), el referido curso fue desarrollado en el centro de vida sana y en los hogares de los participantes, de igual forma el programa entregaba un libro a cada participante, dicha lectura era monitoreada semanalmente por el promotor de salud, de igual forma mediante seminarios y talleres el programa trabajó los benéficos neurológicos que reportaban la oración, el estudio de la palabra de Dios y el compartir

con otro su plan de cambio, estos seminarios tenían como base los estudios neurológicos realizados por el Dr. Andrew New Berg, neurólogo americano.

### **Operacionalización de las Variables**

La variable que se midió fue la salud integral, concepto que se define como completo bienestar biopsicoecosocioespiritual y que comprendían adecuar y acondicionar en los participantes adheridos al programa las 6 dimensiones de mi nuevo plan de estilo de Vida Saludable: Práctica de hábitos alimentarios, Práctica de Actividad Física, Práctica de Descanso, Temperancia, Salud Mental, Esperanza de Vida.

**Dimensión 1 se midió Hábitos Alimentarios:** El participante escogió una de las posibles respuestas que se asemejen a su experiencia de vida personal de las preguntas 1-31, las preguntas 1, 2, 4-8, 12 se tomará en cuenta la respuestas (5) nada en la semana (4) 1 a 2 veces por semana, (3) de 3 a 4 veces por semana, (2) 5 a 6 veces por semana y (1) todos los días de la semana, la preguntas 3, 9-11 y 13-18 se tomó en cuenta las respuestas (1) nada en la semana, (2) 1 a 2 veces por semana, (3) 3 a 4 veces por semana, (4) 5 a 6 veces por semana y (5) todos los días de la semana, en esta sección se puede identificar 4 indicadores de los cuales, la primera mide el consumo de alimentos saludables preguntas del 1 al 18 , segunda consumo diario de azúcar preguntas 19 al 21, la tercera práctica del uso del agua preguntas del 22 al 24 y la cuarta hábitos de alimentación preguntas del 25-30, 30,31,65.

**Dimensión 2 se midió Prácticas de Actividad Física:** El participante escogió una de las posibles respuestas que se asemeje a su experiencia de vida personal de las preguntas 32- al 42 solo en la pregunta 33 se tomará en cuenta la respuesta (1) nada en la semana

(2) 1 a 2 veces por semana (3) 3 a 4 veces por semana, (4) 5 a 6 veces por semana, las siguientes preguntas 32, 34-42 se tomaron en cuenta la respuesta (4) nada en la semana (3) 1 a 2 veces por semana, (2) 3 a 4 veces por semana, (1) 5 a 6 veces por semana, en esta sección se pudo identificar 4 indicadores: deportes aeróbico con la pregunta 32, deporte anaeróbico con las preguntas 33, pausa activa con las preguntas 34, 35, ejercicio físico a las preguntas 36-40 y finalmente con los indicadores de optima práctica de ejercicios con las preguntas 41 y 42.

**Dimensión 3 se midió la Práctica de Descanso:** El participante debió escoger una de las posibles respuestas que se asemejaran a su experiencia de vida personal de las preguntas 43, 45 al 51 se tomó en cuenta las respuestas (5) nada en la semana, (4) 1 a 2 veces por semana, (3) 3 a 4 veces por semana, (2) 5 a 6 veces por semana, (1) todos los días de la semana, las preguntas 44 y 52 se tomó en cuenta las repuestas (1) nada en la semana, (2) 1 a 2 veces por semana, (3) 3 a 4 veces por semana, (4) 5 a 6 veces por semana (5) todos los días, en las preguntas 53 se tomó en cuenta las respuesta salida al campo, visita a los suegros, se quedó en casa haciendo limpieza, visita a los amigos, otras actividades adicionales y en la pregunta 54 se tomó en cuenta las repuestas salida de viaje a pasear, salida de viaje a visitar a un familiar, quedó en casa haciendo una actividad, me la paso visitado a los amigos, otras actividades adicionales. En esta sección se pudo identificar 4 indicadores descanso nocturno que comprendió las preguntas 43-45, 47, 48,52, el indicador descanso diurno con las preguntas 46, 51, el indicador descanso semanal con las preguntas 49,53, y el descanso anual con la pregunta 54.

**Dimensión 4 se midió la Temperancia:** el participante debió escoger una de las posibles respuestas que se asemejara a su experiencia de vida personal de las preguntas

55 - 63 y 66 se tomó en cuenta las respuestas (6) 1 a 2 veces por semana, (5) 1 a 2 veces por mes, (4) 1 a 2 veces por trimestre, (3) 1 a 2 veces al año, (2) algunas veces al año, (1) nunca lo realice, las preguntas 64-65 se tomó en cuenta las respuestas (1) 1 a 2 veces por semana, (2) 1 a 2 veces por semana, (3) 1 a 2 veces por trimestre, (4) 1 a 2 veces al año, (5) algunas veces lo realice, (6) nunca lo realice, En esta sección se pudo identificar 6 diferentes tipos de sustancias: consumo de drogas fuertes que comprende las preguntas 55, 60-61; consumo de drogas livianas que comprende las preguntas 56, 58-59, consumo de psicofármacos que comprende las preguntas 57, 62-63, promoción de la salud que comprende las preguntas 86, prevención de la salud que comprendió la pregunta 64 y 65, y otros productos tóxicos que comprendió las preguntas 66.

**Dimensión 5 Se Midió la Salud Mental:** El participante debió escoger una de las posibles respuestas que se asemejara a su experiencia de vida personal de las preguntas 67- 70, 72, 74, 77,84 se tomó en cuenta las respuestas (5) nunca, (4) a veces, (3) regularmente, (2) frecuentemente, (1) siempre, en las preguntas 71, 73, 75-76 se tomó en cuenta las respuestas (1) nunca, (2) a veces, (3) regularmente, (4) frecuentemente, (5) siempre. En esta sección se pudo identificar 4 indicadores estabilidad emocional que comprendió las preguntas 71-72, 75, 76, 78, inteligencia emocional que comprendió las preguntas 67, 68, 70, 73, 84, y finalmente optimismo y espíritu positivo 69, 74.

**Dimensión 6 se midió la Esperanza de Vida:** el participante debió escoger una de las posibles respuestas que se asemejara a su experiencia de vida personal de las preguntas 77 y 78 se tomó en cuenta las preguntas 77 y 78 se tomó en cuenta las respuestas 77 y 88 (5) nunca, (4) a veces, (3) regularmente, (2) frecuentemente, (1) siempre, en las preguntas 79, 80-85, 87 se tomó en cuenta las respuestas (5) nunca, (4) a veces, (3)

regularmente, (2) frecuentemente, (1) siempre, En esta sección se pudo identificar 2 indicadores: confianza en Dios con las preguntas 77 y 78 y Desarrollo Espiritual con las preguntas 79,80-85, 87.

### **Presuposiciones**

Solo el poder de Dios mediante la práctica de 8 hábitos biopsicosocioespirituales de relacionamiento tanto en el centro de vida sana, así como con el apoyo seguimiento y monitoreo de sus promotores en salud en los hogares, harán posible la salud integral de las personas participantes del programa. De tal manera que los participantes que estén en riesgo de hacer una enfermedad o que tengan una enfermedad crónica reviertan las conductas de riesgo y restauren su salud de manera integral ello mediante un relacionamiento de convivencia diario con Jesús, convivencia que da el poder y la motivación para hacer el cambio en los estilos de vida de manera segura y para siempre.

### **Implicancias del programa Health and Hope**

El programa Health and Hope es un programa evangelístico que se creó con la finalidad de romper los prejuicios de la población como lo cita la escritora Elena White “Si la gente ve que somos inteligentes con respecto a la salud estará más lista a creer que somos ortodoxos en materia de doctrinas bíblicas”<sup>2</sup> por ello el programa parte de una gran necesidad como lo es restaurar la salud de manera integral, revirtiendo las conductas que facilitan la adecuación de enfermedades crónicas no transmisibles. Es por ello que la iglesia de San miguel consiente de su llamado de evangelizar mediante

---

<sup>2</sup>Elena G. de White, *El Evangelismo* (Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana, 1994), 377, 148.

programas de salud de prevención y de modificación de hábitos de salud como parte de su accionar evangelístico y social hacia la comunidad, como lo refiere la escritora Elena White “Cada miembro debe echar mano de la obra médico-misionera, hemos llegado a un tiempo en el cual cada miembro de la iglesia debe hacer la obra misionera médica. Este mundo se parece a un hospital lleno de víctimas de enfermedades físicas y espirituales. Por todas partes, hay gente que muere por carecer del conocimiento de las verdades que nos han sido confiadas”. Es necesario que los miembros de la iglesia despierten y comprendan su responsabilidad en cuanto a dar a conocer estas verdades.<sup>3</sup> Es por ello que para desarrollar este programa la iglesia se instala en un determinado parque por el lapso de 4 meses, para ello se cursa una encuesta e invita a las familias que están circundantes al parque a participar de dicho programa.

El programa el primer día de actividades inicia con un triaje con todos los participantes para identificar conductas de riesgo en salud, mediante marcadores de salud de entrada pretest y posttest (IMC, presión arterial, nivel de glucosa, colesterol, triglicéridos, porcentaje de grasa, perímetro de cintura). Así como el llenado de una encuesta pretest y al finalizar el programa el posttest, es en base a los marcadores de salud el mismo que permite ubicar a los participantes del programa en tres grupos mediante la clasificación semáforo de salud de su tarjeta control “Mi Nuevo Estilo de Vida” con los ítems: verde sin riesgo, anaranjado alto riesgo y rojo control, para ello el participante debía asistir al centro de aplicación de vida sana (parque o local) para ser monitoreado, evaluado y reforzado en su plan de modificación de hábitos de salud por el

---

<sup>3</sup>Elena G. White, *Testimonios para la Iglesia T:7* (Colombia: Asociación publicadora Interamericana, 2008), 63.

periodo de 16 semanas, así como en su propio domicilio recibir la asesoría de promotores en salud que acompañan dicho plan de modificación tal como lo refiere Elena White “Si queremos elevar la norma de moral en todos los países a donde podamos ser llamados a entrar, debemos comenzar corrigiendo los hábitos físicos de la gente. La virtud del carácter depende de la acción correcta de las facultades de la mente y del cuerpo”<sup>4</sup> visitas que ayudan en el proceso de cambio, mediante la adecuación de los 8 hábitos biopsicoecosocioespirituales que el programa propone adecuar, al respecto Elena White afirma “El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder Divino son los verdaderos remedios”<sup>5</sup>, tratamiento que consideramos medular en el programa ya que es el acompañamiento y monitoreo por parte de los promotores de salud y del staff médico es el que permite hacer la transición de salud a fe de manera exitosa en los participantes restaurando su salud de manera plena y abundante, al respecto Elena White afirma “El Salvador trataba con los hombres como quien deseaba hacerles bien. Les mostraba simpatía, atendía a sus necesidades y se ganaba su confianza. Entonces les decía: "Seguidme”<sup>6</sup>. Los promotores de salud de la iglesia adventista deberían ser coach o entrenadores siendo facilitadores de la salud, educando en todo momento y haciendo posible no solo la restauración de la salud en los participantes de manera integral empoderándolo como actor en el proceso de su restauración. El programa considera de

---

<sup>4</sup>Elena White, *Couseles on Health* (California: Pacific Press Publishing Association, 1951), 504.

<sup>5</sup>Elena G. de White, *El Ministerio de Curación* (California: Pacific Press Publishing Association, 1965), 89.

<sup>6</sup>Ibíd., 102.

vital importancia la asistencia del participante en el área de aplicación y la asesoría en su domicilio, esta dualidad de trabajo hace posible crear un clima de confianza entre el participante y el programa, haciendo posible la transición de salud a fe con éxito, como lo afirma Elena G. White "No peques más, porque no te venga alguna cosa peor Juan 5: 14.

Así enseñó que la enfermedad es resultado de la violación de las leyes de Dios, tanto naturales como espirituales”<sup>7</sup> es por ello que el programa entiende y pregona que la base de la salud se dan en un relacionamiento y convivencia intrínseca con Jesús, relacionamiento que hace posible no solo identificar los factores determinantes de una enfermedad física o mental, sino que también considera la condición moral y espiritual en la que se encuentra dicha persona es en esta relación con su salvador mediante el arrepentimiento y confesión de pecados, el que hará posible obtener el poder y la motivación para hacer el cambio en los factores condicionantes de enfermedades y que determinan conductas y estilos de vida saludables restaurando la salud de manera integral y gozar de un vida plena y abundante en esta vida y por la eternidad.

---

<sup>7</sup>Elena de White, *Consejos Sobre la Salud* (Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, 1989), 30.

## **CAPITULO IV**

### **RESULTADOS Y DISCUSION**

Los resultados obtenidos han sido recolectados en el programa Health and Hope, el cual tuvo 43 participantes durante las 16 semanas, en el distrito de San Miguel en el departamento de Lima.

#### **Tabulación y Análisis de Datos**

**En la Tabla 7**, se observa que del total de los participantes el 34.9% son varones y el 65.1% son mujeres, con respecto a su edad, el 7% tienen entre 18 a 30 años, el 9.3% tienen entre 31 a 40 años, el 20.9% tiene entre 41 a 50 años, y finalmente el 62.8% tiene de 51 a más años. También se muestra el estado civil de los participantes el 27.9% son solteros, el 46.5% están casados, el 11.6% son viudos, el 9.3% son divorciados y el 4.7% son convivientes. En la tabla también se observa la posición que ocupan en las familias el 20.9% sin padres, el 51.2% son madres, el 11.6% son hijos, el 7% son abuelos, y el 9.3% viven solos. Para concluir el 2.3% no tienen estudios, el 11.6% tiene estudios de primaria, el 41.9% tiene estudios de secundaria, el 41.9% tienen estudios universitarios y el 2.3% tienen estudios de posgrado.

**Tabla 7. Información sociodemográficos de los participantes**

		Frecuencia	Porcentaje
Género	Masculino	15	34.9%
	Femenino	28	65.1%
	Total	43	100.0%
Edad	De 18 a 30 años	3	7.0%
	De 31 a 40 años	4	9.3%
	De 41 a 50 años	9	20.9%
	De 51 a más años	27	62.8%
	Total	43	100.0%
Estado Civil	Solero (a)	12	27.9%
	Casado (a)	20	46.5%
	Viudo (a)	5	11.6%
	Divorciado (a)	4	9.3%
	Conviviente	2	4.7%
	Total	43	100.0%
Posición que usted ocupa en su familia con quien vive	Padre	9	20.9%
	Madre	22	51.2%
	Hijo (a)	5	11.6%
	Abuelo(a)	3	7.0%
	Vivo solo	4	9.3%
	Total	43	100.0%
Grado de instrucción	Sin estudios	1	2.3%
	Primaria	5	11.6%
	Secundaria	18	41.9%
	Universitario	18	41.9%
	Posgrado	1	2.3%
	Total	43	100.0%

**En la Tabla 8.** Se observa la información socio económica e información religiosa de los participantes, respecto a su condición laboral, el 9.3% es contratado, el 11.6% es tiene una condición estable, el 48.8% es independiente y el 30.2% tiene otro tipo de condición laboral. En relación con su ingreso mensual el 74.4% tiene un ingreso menos de 850 soles, el 18.6% tiene un ingreso entre 851 y 1500 soles, el 7% tienen un ingreso entre 1501 y 3000 soles. Según lugar de procedencia el 46.5% son de Lima, el 25.6% del Callao, el 27.9% provienen de la costa, el 16.3% provienen de la sierra y el 7% provienen de la selva. Sobre la información de filiación religiosa el 79.1% son católicos, el 14% son evangélicos, el 2.3% son pentecostales, el 4.7% tienen otra afiliación.

**Tabla 8. Información socio económica y de religión**

		Frecuencia	Porcentaje
Condición laboral	Contratado	4	9,3%
	Estable	5	11,6%
	Independiente	21	48,8%
	Otro	13	30,2%
Ingreso mensual	Menos de 850 soles	32	74,4%
	De 851 a 1500 soles	8	18,6%
	de 1501 a 3000 soles	3	7,0%
	Más de 3000 soles	0	0,0%
	Total	43	100,0%
Lugar de procedencia	Lima	20	46,5%
	Callao	11	25,6%
	Provincia	12	27,9%
Región de procedencia	Costa	33	76,7%
	Sierra	7	16,3%
	Selva	3	7,0%
	Extranjero	0	0,0%
Religión	Católica	34	79,1%
	Evangélica	6	14,0%
	Pentecostal	1	2,3%
	Otro	2	4,7%

**En la Tabla 9**, se observa la información sobre los hábitos de salud y religión, se preguntó sobre ¿Cómo considera su salud actualmente? Lo resultados fueron los siguientes, 67.4% menciono que regular, el 18.6% menciono que es buena, el 9.3% menciona que es mala, y el 2.3% menciono que es muy mala y con el mismo porcentaje menciono que es excelente. Así también se consultó sobre el lugar donde frecuentemente consume sus alimentos y las respuestas fueron las siguientes, el 76.7% menciona que, en casa, el 11.6% en restaurantes, el 4.7% en ambulantes o quioscos como también en algún comedor público y el 2.3% en una pensión. También se realizó la siguiente pregunta: ¿Cómo considera usted su relación con Dios actualmente? Las respuestas fueron las siguientes, el 48.8% menciona que es buena, el 37.2% es regular, el 11.6% es excelente y

el 2.3% mencionan que es muy mala. Finalmente se consultó sobre el tipo de alimentación que practica, los resultados fueron que el 88.3%, tiene una alimentación que contiene carne, el 7% tiene una alimentación vegetariana que incluye pescado y aves, y el 4.7% tiene una alimentación lacto ovo vegetariano.

**Tabla 9. Información general sobre hábitos de salud y religión**

		Frecuencia	Porcentaje
¿Cómo considera su salud actualmente?	Muy mala	1	2.3%
	Mala	4	9.3%
	Regular	29	67.4%
	Buena	8	18.6%
	Excelente	1	2.3%
	Total	43	100.0%
¿En qué lugar frecuentemente consume usted sus alimentos?	En ambulantes o quioscos	2	4.7%
	En un restaurant	5	11.6%
	En comedor público	2	4.7%
	En pensión	1	2.3%
	En casa	33	76.7%
	Total	43	100.0%
¿Cómo considera usted su relación con Dios actualmente?	Muy mala	1	2.3%
	Mala	0	0.0%
	Regular	16	37.2%
	Buena	21	48.8%
	Excelente	5	11.6%
	Total	43	100.0%
Tipo de alimentación que usted practica	Alimentación que incluye carne	38	88.3%
	Alimentación vegetariana que incluye pescado y aves	3	7.0%
	Alimentación mediterránea que incluye sólo pescado	0	0.0%
	Alimentación lacto ovo vegetariana	2	4.7%
	Alimentación vegetariana pura	0	0.0%
	Total	43	100.0%

**En la Tabla 10**, se observa el cambio que hubo en algunos indicadores, dado como el Índice de Masa Corporal (IMC), la grasa y el metraje de la cintura. Los resultados son corroborados a través de las pruebas de hipótesis realizadas.

**Tabla 10. Resultados de las pruebas antes y después del programa Health and Hope**

Sujeto	IMC		Grasa		Cintura	
	Inicio	Final	Inicio	Final	Inicio	Final
1	24.80	26.30	44.5	43.0	84.0	87.0
2	26.80	26.30	38.0	42.6	102.0	106.0
3	26.20	26.00	35.0	41.0	89.5	87.0
4	31.60	31.80	32.1	29.2	102.5	104.0
5	24.00	24.00	28.0	27.8	78.0	75.0
6	27.44	26.80	41.0	36.4	92.0	90.0
7	28.45	29.40	44.1	44.1	93.0	98.0
8	27.30	29.10	26.7	25.9	97.0	102.0
9	25.00	25.80	37.3	34.0	92.0	80.0
10	30.00	29.10	29.2	44.5	97.0	98.0
11	29.40	29.40	29.3	29.9	98.0	96.0
12	23.40	22.80	28.0	26.1	80.0	77.0
13	22.40	21.80	28.0	25.4	82.0	80.0
14	22.00	21.10	34.5	32.8	79.0	76.0
15	32.40	32.40	39.6	40.7	97.0	96.0
16	31.10	31.80	30.9	32.5	102.0	105.0
17	31.60	33.70	43.0	43.7	99.0	113.0
18	28.40	30.20	39.9	42.8	94.0	99.0
19	29.40	27.90	33.0	33.1	104.0	106.0
20	24.70	24.70	35.0	37.1	84.0	85.0
21	31.00	31.70	38.9	38.3	82.0	85.0
22	31.00	35.40	48.3	22.8	113.0	117.0
23	26.30	25.30	31.8	10.5	91.0	93.0
24	22.70	24.10	33.7	32.2	84.5	89.0
25	18.00	21.00	27.5	33.9	67.0	72.0
26	22.20	24.70	33.3	32.2	80.5	80.0
27	27.20	32.10	39.4	39.4	92.0	103.0
28	30.70	30.40	40.3	42.1	101.0	101.0
29	28.00	27.00	26.4	23.5	90.0	91.0
30	30.90	33.60	34.8	40.4	93.0	98.0
31	24.40	24.60	31.5	28.7	80.0	76.0
32	18.80	21.60	39.7	20.6	73.0	80.0
33	17.50	19.00	24.5	24.5	63.0	72.0
34	30.50	28.90	20.8	22.8	100.0	105.0
35	23.00	29.10	33.2	39.9	93.0	97.0
36	21.40	21.10	27.4	21.6	89.0	84.0
37	34.00	34.40	43.4	43.0	100.0	98.0
38	32.90	31.70	47.5	37.3	95.0	105.0
39	26.90	27.70	42.0	42.1	91.0	98.0
40	26.50	26.50	34.3	33.0	82.0	79.0
41	24.60	24.20	33.6	28.9	97.0	90.0
42	24.00	24.70	34.0	33.0	94.0	95.0
43	23.00	23.00	20.3	20.3	86.0	86.0

Nota: Algunos valores descritas en la Tabla 10 parecen no haberse modificado significativamente ello de debido a que el tejido muscular es más denso y pesado que la grasa, lo que significa que ocupa menos espacio (bajan nuestras medidas), pero pesa más que el tejido graso. Esta es la razón por la que, a pesar de hacer ejercicio y alimentarnos sanamente, no notamos que hemos bajado la cantidad de kilos<sup>1</sup> que nos gustaría así como los marcadores de medición Imc, perímetro de cintura, a ello hay que agregarle que la zona en la que se llevó a cabo la investigación, Parque Brasil del distrito de San Miguel esta rodeador de negocios de comida fast food, chifas etc. Los mismos que no hacen posible la adecuación de la alimentación propuesta por el programa de manera mediata, a ello hay que agregar que el stress, problemas económicos, familiares y laborales refuerzas la mala conducta de comer de manera compulsiva bajo los estragos de la ansiedad, o por la falta de tiempo no les es posible preparar sus alimentos y tener que comprarlos fuera.

### **Pruebas de Hipótesis**

Prueba de Normalidad

Ho: La información tiene una distribución normal.

Ha: La información no tiene una distribución normal.

Regla de decisión

Si  $p \text{ value} > 0.05$  se acepta la hipótesis nula.

Si  $p \text{ value} < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

---

<sup>1</sup><http://www.salud180.com/salud-dia-dia/por-que-subimos-de-peso-al-hacer-ejercicio> (Consultado: 24 de junio, 2018).

**Tabla 11. Prueba de normalidad**

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	p value
Programa Health and Hope	.060	86	,200*

Se observa en la Tabla 11. Que el programa Health and Hope, la información recaudada a través de los programas realizados en el tiempo tiene una distribución normal, p value igual a 0,200 (p value > 0.05), por tal motivo se utilizara pruebas estadísticas paramétricas como la T de Student para medir la diferencias entre el programa al comenzar y finalizar.

### Prueba de hipótesis general

Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral de los residentes de San Miguel Lima 2016.

Ho: El programa Health and Hope no es efectivo en la salud integral de los residentes de San Miguel Lima 2016.

### Regla de decisión

Si p value > 0.05 se acepta la hipótesis nula.

Si p value < 0.05 se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 12. Efectividad del programa Health and Hope**

		Diferencias emparejadas		t	gl	p value
		Media	Desviación estándar			
General	Programa Health and Hope - Inicio - Programa Health and Hope -Final	-.174273	.26476	-1.906	42	.030

En la Tabla 12, se observa la diferencia que existe en la efectividad del programa al iniciar y al finalizar, la diferencia media es de -1.74, el cual indica que hubo mayor

puntaje al finalizar el programa a comparación del inicio. El estadístico de prueba es la T de Student que tuvo un resultado de -1.906, con 42 grados de libertad, el cual obtuvo un p valor de 0.030 ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando que existe efectividad en el programa Health and Hope en la muestra realizada.

### Prueba de hipótesis específica 1

Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel Lima 2016.

Ho: El programa Health and Hope no es efectivo en la salud integral mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel Lima 2016.

### Regla de decisión

Si  $p \text{ value} > 0.05$  se acepta la hipótesis nula.

Si  $p \text{ value} < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 13. Efectividad del programa Health and Hope en salud integral mediante la alimentación saludable**

		Diferencias emparejadas		t	gl	p value
		Media	Desviación estándar			
1	Alimentación - Inicio - Alimentación - Final	.11703	.33197	2.312	42	.026

En la **Tabla 13**, se observa la diferencia que existe en la efectividad del programa con respecto a la salud integral mediante la alimentación al iniciar y al finalizar, la diferencia media es de -0.117, el cual indica que hubo mayor puntaje al iniciar el programa a comparación de al final en los hábitos alimenticios, dado que bajaron los consumos de alimentos perjudiciales para la salud, o la intemperancia, y así también el

consumo de alcohol y tabaco. El estadístico de prueba es la T de Student que tuvo un resultado de 2.312, con 42 grados de libertad, el cual obtuvo un p valor de 0.026 ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando que existe efectividad en el programa Health and Hope en la práctica de la salud integral mediante la alimentación.

### Prueba de hipótesis específica 2

Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel Lima 2016.

Ho: El programa Health and Hope no es efectivo en la salud integral mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel Lima 2016.

Regla de decisión

Si  $p \text{ value} > 0.05$  se acepta la hipótesis nula.

Si  $p \text{ value} < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 14. Efectividad del programa Health and Hope en la práctica de ejercicios**

		Diferencias emparejadas		t	gl	p value
		Media	Desviación estándar			
2	Actividad física - Inicio - Actividad física - Final	-1.23256	.79805	-1.981	42	.043

En la **Tabla 14**, se observa la diferencia que existe en la efectividad del programa con respecto a la práctica de ejercicios al iniciar y al finalizar, la diferencia media es de -1.23, el cual indica que hubo mayor puntaje al finalizar el programa a comparación del inicio en la actividad física. El estadístico de prueba es la T de Student que tuvo un resultado de -1.981, con 42 grados de libertad, el cual obtuvo un p valor de 0.043 ( $p$

<0.05), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando que existe efectividad en el programa Health and Hope en la práctica de ejercicios físicos en la muestra realizada.

### Prueba de hipótesis específica 3

Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante el descanso, en los residentes de San Miguel Lima 2016.

Ho: El programa Health and Hope no es efectivo en la salud integral mediante el descanso, en los residentes de San Miguel Lima 2016.

### Regla de decisión

Si  $p \text{ value} > 0.05$  se acepta la hipótesis nula.

Si  $p \text{ value} < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 15. Efectividad del programa Health and Hope en la práctica de salud integral mediante el descanso**

		Diferencias emparejadas		t	gl	p value
		Media	Desviación estándar			
3	Descanso - Inicio - Descanso - Final	-0.08837	.99456	-0.583	42	.563

En la **Tabla 15**, se observa la diferencia que existe en la efectividad del programa con respecto al descanso al iniciar y al finalizar, la diferencia media es de -0.088, el cual indica que hubo mayor puntaje al finalizar el programa a comparación del inicio en la práctica de salud integral. El estadístico de prueba es la T de Student que tuvo un resultado de -0.583, con 42 grados de libertad, el cual obtuvo un p valor de 0.563 ( $p > 0.05$ ), por lo tanto, se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna,

confirmando que no existe efectividad en el programa Health and Hope en la práctica de salud integral mediante el descanso.

**Prueba de hipótesis específica 4**

Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la temperancia de los residentes de San Miguel Lima 2016.

Ho: El programa Health and Hope no es efectivo en la temperancia de los residentes de San Miguel Lima 2016.

Regla de decisión

Si  $p \text{ value} > 0.05$  se acepta la hipótesis nula.

Si  $p \text{ value} < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 16. Efectividad del programa Health and Hope en la práctica de la temperancia**

		Diferencias emparejadas		t	gl	p value
		Media	Desviación estándar			
4	Temperancia - Inicio - Temperancia – Final	- .202326	.43920	-1.7347	42	.04730

**En la Tabla 16**, se observa la diferencia que existe en la efectividad del programa con respecto a la temperancia al iniciar y al finalizar del programa, la diferencia media es de -0.20, el cual indica que hubo mayor puntaje al finalizar el programa a comparación del inicio en la práctica de temperancia. El estadístico de prueba es la T de Student que tuvo un resultado de -1.73, con 42 grados de libertad, el cual obtuvo un p valor de 0.47 ( $p > 0.05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando que existe efectividad en el programa Health and Hope en la temperancia.

### Prueba de hipótesis específica 5

Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud mental de los residentes de San Miguel Lima 2016.

Ho: El programa Health and Hope no es efectivo en la salud mental de los residentes de San Miguel Lima 2016.

### Regla de decisión

Si  $p \text{ value} > 0.05$  se acepta la hipótesis nula.

Si  $p \text{ value} < 0.05$  se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna.

**Tabla 17. Efectividad del programa Health and Hope en la salud mental y esperanza de vida**

		Diferencias emparejadas		t	gl	p value
		Media	Desviación estándar			
5	Programa Health and Hope - Inicio - Programa Health and Hope -Final	-.14273	.26476	-1.906	42	.030

En la **Tabla 17**, se observa la diferencia que existe en la efectividad del programa con respecto a la salud mental al iniciar y al finalizar el programa, la diferencia media es de -0.14, el cual indica que hubo mayor puntaje al finalizar el programa a comparación del inicio en la salud mental. El estadístico de prueba es la T de Student que tuvo un resultado de -1.906, con 42 grados de libertad, el cual obtuvo un p valor de 0.30 ( $p < 0.05$ ), por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna, confirmando que existe efectividad en el programa Health and Hope, en el ámbito de salud mental.

## Discusiones

El objetivo de la investigación fue determinar la efectividad del programa Health and Hope en la salud integral de los residentes de San Miguel, concluyendo que, si hay una efectividad significativa en 7 de los 8 hábitos que el programa propone, sin embargo, el que está relacionado al descanso no es muy significativo aspecto que será ampliado en los siguientes párrafos.

En cuanto a la alimentación, es efectiva significativamente en la salud integral de los participantes, énfasis en el que incide mucho la escritora Elena de White cuando afirma “Se me ha indicado que estimule la realización de escuelas de arte culinario en todos los lugares donde se lleva a cabo obra misionera médica. Hay que presentar a la gente todo aliciente que la induzca a adoptar la reforma. Enseñadle a realizar todas las mejoras que puedan en la preparación del alimento y estimuladla para que comparta con otros lo que aprenden”<sup>2</sup> es por ello que el programa promueve cursos de cocina saludable en el centro de vida sana y en la casa de los participantes consideramos que la alimentación es el mejor tratamiento para la enfermedad, como lo afirmarían Hipócrates “Que tu alimento sea tu medicina, y que tu medicina sea tu alimento, el programa busca tornar a la persona consciente y responsable de sus hábitos alimentarios, debiendo ser esta variada, fresca, abundante, equilibrada, haciendo combinaciones adecuadas, así mismo considerar que invertir en ella no es un gasto es una inversión para su salud.

En cuanto a la actividad física es efectiva significativamente en la salud integral de los residentes conclusión que la comparte también el investigador Miguel Bernuy

---

<sup>2</sup>Elena G. de White, *El Evangelismo* (Buenos Aires: Asociación Casa Editora Sudamericana, 1975), 384

cuando concluye en su investigación que la interacción de los participantes con el programa hace posible cambios sustanciales, misma conclusión a la que llegamos en nuestra investigación el acompañamiento por parte de promotores de salud y el monitoreo del staff médico del programa es determinante no solo para hacer la adherencia al programa, sino que permite conseguir los cambios esperados.

En cuanto al descanso el programa no fue efectivo por cuanto consideramos que la población de estudio en su mayoría de condición económica y laboral independientes seguido por una población dependiente, pasa una sobre recarga laboral y consumismo, hecho que lo lleva a realizar largas jornadas laborales ocasionándoles serios problemas de estrés, depresión, enfermedades psicosomáticas, tal como afirma el investigador y psicólogo Richard Wiseman cuando afirma que la gente caminando un 10% más rápido que hace una década en 32 países de mundo, ya sea por razones laborales o de otra índole, los participantes del programa en su mayoría no han estado habituados y familiarizados con un periodo de descanso de 8 horas diarias, a un descanso de 24 horas una vez por semana, al descanso de una siesta por el lapso de 20 a 30 minutos y menos a disfrutar de unas vacaciones mensuales con actividades variadas que le reporten salud plena y abundante, por ello creemos que este hábito toma más tiempo en su adecuación y para ello es importante el acompañamiento y monitoreo.

En cuanto a la temperancia el programa impactó significativamente en los participantes del programa, ya que buscó restaurar el plan original que Dios la de tener el control y dominio en la administración de todo lo creado incluyendo el cuidado de su salud, compartimos como lo afirma la OMS que las enfermedades son adquiridas en un 17% genéticamente, el 10 % lo determina la asistencia médica, el 20% el medio

ambiente y el 53% lo determina el Estilo de Vida<sup>3</sup>, Según la OMS, la promoción de la salud es el proceso de hacer posible que las personas aumenten su control sobre, y para mejorar, su salud. Conclusión a la que la presente investigación comparte tornanando al participante del programa en ser agente de su salud y no más paciente siendo ya un promotor de la salud promoviendo la prevención y la promoción de la salud para con los suyos en el medio donde vive y se desarrolla.<sup>4</sup>

En cuanto a la salud mental el programa impactó significativamente en la salud integral de los participante, ya que les permitió tener estabilidad emocional inteligencia emocional optimismo y espíritu positivo, gracias a que fueron parte de una red de apoyo por parte del equipo de promotores en salud y staff médico del programa estrategia que es propuesta por Roussel Dulio Dávila Villavicencio en su investigación quien propone la creación como iglesia de una red de apoyo Adventista que pueda acompañar a los enfermos, propuesta que el programa comparte como de vital importancia en la evangelización de las personas. Creemos que el altruismo manifestado en el apoyo y benevolencia realizados los sábados como parte de su plan de cambio, es determinante en la restauración de la salud integral, un estudio realizado en San Francisco Estados Unidos, referido al terremoto que sacudió la ciudad en 1989, se hizo evidente que las personas que utilizaron un sistema de apoyo social para combatir las secuelas del

---

<sup>3</sup>Eunice Leme Vidal, *El Sabor de la Salud El Alimento correcto para Vivir Bien* (Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 2011), 11.

<sup>4</sup>Promoción de la salud en la Ciudad de Buenos Aires, [http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp\\_collection](http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp_collection)(Consultado: 04 de enero, 2018).

terremoto psicológico expresaron niveles mínimos de depresión y ansiedad<sup>5</sup>, de igual forma el participante es parte de la red Health and Hope o grupo pequeño que se realiza todos los viernes en el que no solo se alaba a Dios, contamos testimonios, se elevan oraciones de gratitud e intercesión, pero por sobre todo se medita en la palabra de Dios, dichas reuniones se tornan en una red de apoyo emocional haciéndolo resiliente frente a las dificultades y problemas que la vida da. Los estudios del psiquiatra Harold Koenig, de la Universidad Duke, en Carolina del Norte (EE.UU.) muestran de que la religión y salud no solo culmina con la espiritualidad si no que esta se complementa en la práctica de la fe asistiendo a cultos, interactuando con personas que tienen el mismo sentir, involucrándose no solo en la liturgia si no en cuanto actividad asistencial de servicio altruista, al hacerlo afectará su propia salud para bien, de manera integral, haciendo posible que el periodo de vida de las personas se extienda de 7 a 10 años más, así mismo como afirma el psicólogo Pereyra para ser saludables mentalmente debemos estar en paz con Dios con uno mismo y con los demás, estos conceptos son compartidos plenamente por el programa Health and Hope.

En cuanto a la Esperanza de Vida, el programa impactó significativamente en la salud integral de los participantes ya que coincide con los estudios del Dr. Andrew New Berg cuando afirma que la fe aumenta la conciencia social y la empatía, que la meditación diaria hace posible que tomemos sabias decisiones, mejor manejo del factor estresor, las personas responden mejor en un pre y post operatorio. Cuanta más completa es la meditación más se fortalecen los circuitos neurológicos, y nos hace ser bondadosos y asistenciales. El Instituto Mind-Body en la Universidad de Harvard, reporta, que todas

---

<sup>5</sup>Melgosa y Borges, 30.

las formas de oración producen una respuesta de relajación que combate el estrés, calma el cuerpo y promueve la sanación, quienes tienen fe y la practican son significativamente menos propensos a tener un accidente cerebrovascular, esto solo será posible si el participante se relaciona con Dios diariamente mediante la oración la meditación, el compartir con los suyos lo que Dios ya está haciendo en su salud de manera integral, comprende también que la sanidad se da cuando nos sujetamos en obediencia por amor a las leyes que rigen la salud, aceptándolo como salvador personal, ello mediante la confesión y arrepentimiento de los pecados, obteniendo como resultado el perdón y por ende una salud plena y abundante.

## CAPITULO V

### CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

**Primera conclusión:** El programa Health and Hope fue efectivo en la salud integral mediante la alimentación ya que el estadístico de T de Student tuvo un resultado de 2.312 con 42 grados de libertad el cual obtuvo un valor p de 0.026 que es menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, consideramos que la secciones de talleres de alimentación saludable, los seminarios de salud en cada reunión de la red Health and Hope (grupo pequeño) los viernes, así como la asesoría del staff de nutricionistas permitió motivar el cambio positivamente en los participantes.

**Segunda conclusión:** El programa Health and Hope fue efectivo la salud integral mediante el ejercicio Físico, ya que el estadístico de T de Student tuvo un resultado de -1.981 con 42 grados de libertad el cual obtuvo un valor p de 0.043 que es menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. Los videos de ejercicios, las charlas sobre beneficios de la practica de ejercicios fueron claves para impactar positivamente en los participantes.

**Tercera conclusión:** El programa Health and Hope fue efectivo la salud integral mediante el descanso, ya que el estadístico de T de Student tuvo un resultado de 0.583 con 42 grados de libertad el cual obtuvo un valor p de 0.563 que es mayor a 0.05 por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna. Consideramos que este hábito no generó impacto en los participantes ya que los participantes trabajan largos

periodos de tiempo aunado a que mantienen una crisis financiera se vieron en la obligación de dedicar gran parte de su tiempo a trabajar exponiendo su calidad de vida. Descuidando la importancia para su salud el reposar del sueño las 8 horas, tomar un tiempo de siesta después de un tiempo estresante de actividad laboral, así mismo un tiempo para el descanso semanalmente por un periodo de 24 horas ya que el contexto consumista en el que viven, lo ha llevado a habituarse de manera más lento pero progresiva, dedicando este día a actividades de filantropía y altruismo, así como de integrarse a las reuniones espirituales de su red de apoyo.

**Cuarta Conclusión:** El programa Health and Hope fue efectivo en la salud integral mediante la temperancia ya que el estadístico de T de Student tuvo un resultado de -1.73 con 42 grados de libertad el cual obtuvo un valor p de 0.047 que es menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna. Creemos que el programa impactó positivamente, ya que empoderamos al participante como actor de su salud y no como un mero paciente, así mismo le brindó no solo asesoría técnica además de ello el acompañamiento de su promotor en Salud que le dieron la herramientas para ser consciente de su salud y asumir responsablemente por sí mismo el cuidado de su salud, con una cosmovisión bíblica, entiendo que el todo de su restauración esta en una estrecha relación con su salvador, efecto que se ve reflejado en la motivación para adherirse al programa y restaurar su salud de manera integral. El programa Health and Hope en este hábito buscó convertirlo en un promotor de salud, el mismo que pudo continuar como agente de cambio para su familia y amigos.

**Quinta y Sexta conclusión:** El programa Health and hope fue efectivo la salud mental y esperanza de vida ya que el estadístico de T de Student tuvo un resultado de

1.906 con 42 grados de libertad el cual obtuvo un valor p de 0.30 que es menor a 0.05 por lo tanto se rechaza la hipótesis nula y se acepta la alterna, consideramos que la razón de ser del programa es fortalecer la relación de ser humano con su creador, independiente de esta relación con Dios es imposible que la persona restaure su salud de manea integral el enfoque del programa es ayudarle a los participante a reconocer a aquel verdadero Dios que desea darle su perdón y restaurarlo a una nueva vida, mediante una relación con su salvador obtiene el poder y la motivación no solo para identificar las causas que lo llevaron a enfermar si no de poder corregirlas, obteniendo como resultado una salud integral, y tener vida plena y abundante.

### Resultados Evangélicos del Programa

El programa hizo posible la creación de una nueva congregación en la zona de impacto de la investigación, con el nombre de Iglesia Adventista de Chicama, la misma que pertenece a la Asociación Peruana Central, de igual forma hizo posible que de 200 personas ingresadas al programa, 43 se hayan adherido al programa, de los cuales 17 personas se bautizaron y juntamente con 12 miembros trasladaron su feligresía de la Central de San Miguel, constituyendo una iglesia y centro de vida sana en la comunidad.

#### MIEMBROS PARA LA CONGREGACION CHICAMA

#### IASD-SAN MIGUEL

APELLIDOS Y NOMBRES	SEXO	DIRECCION	FECHA DE NAC.	EST. CIVIL	PROFES. U OCUPAC.	DNI	FECHA DE NAC.	EDAD	FECHA DE BAUTISMO
1. Arimuya Silva, Lourdes Marina	F	Ca. Solitario de Sayan 361 San Miguel	05-ago	S	Su Casa	o1094422	05/08/1961	55	14/10/2016
2. Cachay Huamán Alejandrina	F	Av. La Paz 2798 San Miguel	09-feb	C	Enfermera	o7923866	09/02/1966	52	14/10/2016
3. Córdova Huachaca, Margarita	F	Ca. Canamelares 139 San Miguel	20-feb	S	Su Casa	o8700759	20/02/1964	54	14/10/2016
4. D'Arrigo Piñeyro, Aldo Luciano	M	Rosa Merino 357 Maranga San Miguel	03-mar	C	Jubilado	o8713864	03/03/1956	62	14/10/2016
5. Huamán Martínez Evangelina	F	Av. Libertad 2603 San Miguel	03-abr	C	Su Casa	o8741389	03/04/1959	59	14/10/2016
6. Lazo Negrón, Armando Jesús	M	Av. Libertad 2603 San Miguel	03-ene	C	Promotor Educativo	o9082955	03/01/1960	58	14/10/2016
7. López Pérez, Luis Enrique	M	Psje. Misti 106 San Miguel	29-ago	S	Comp.Informatica	4.06E+08	29/08/1980	38	14/10/2016
8. Noriega Rosa América	F	Ca. Canamelares 130 San Miguel	17-abr	C	Su Casa	o8736075	17/04/1950	68	14/10/2016
9. Palma Cribillero, Raúl Enrique	M	Ca. 2 de Mayo 259 San Miguel	28-dic	D	TécnicoAutomotriz	o7953054	28/12/1960	57	14/10/2016
10. Palomino Cordova, Antony	M	Ca. Canamelares 139 San Miguel	20-jun	S	Dependiente	75455861	20/06/2000	18	14/10/2016
11. Palomino Palomino, Américo	M	Ca. Canamelares 139 San Miguel	15-ago	S	Constructor	o8717052	15/08/1957	61	14/10/2016
12. Rodríguez Pastor, José Luis	M	Av. Libertad 2915 San Miguel	16-ene	D	Obrero	o9640185	16/01/1978	40	14/10/2016
13. Salazar Guerrero, Rosa Lilliana	F	Rosa Merino 357 Maranga San Miguel	04-sep	C	Su Casa	o8713863	04/09/1958	60	14/10/2016
14. Salazar Ramírez, Roxana Milagros	F	Ca. Carlos Oquendo 129 San Miguel	18-oct	C	Su Casa	o3897860	18/10/1977	41	14/10/2016
15. Saldarriaga Rosales, Ana María	F	Av. El Pacífico Dpto 404 San Miguel	17-abr	V	Su Casa	10480526	17/04/1934	84	14/10/2016
16. Tapia Morillo, Zulema Iris	F	Av. La Paz 2919 La Perla-Callao	01-feb	S	Tec.TerapiaFísica	25793482	01/02/1976	42	14/10/2016
17. Zegarrra Paulini, Darwin	M	Av. La Paz 2798 San Miguel	18-feb	C	Empleado	10373949	18/02/1961	57	14/10/2016

El programa Health and Hope demostró ser efectivo como estrategia evangelística, por cuanto hizo posible llegar a una determinada población objetivo sin prejuicios ni barreras, por cuanto el programa atendía una gran necesidad como lo es la salud, pero con un mensaje integral. Dicho trabajo fue realizado por promotores de salud debidamente uniformados de manera personalizada en sus hogares, dicho acompañamiento permitió crear un nivel muy alto de confianza con los participantes, haciendo posible que no solo se adecuaron a los hábitos propuestos por el programa, además de ello el programa hizo posible crear todas las condiciones para constituir una nueva iglesia, que seguiría trabajando con el mismo formato evangelístico por medio de la salud, teniendo reuniones de culto sábado y viernes y entre semana como centro de vida sana (talleres alimentación saludable, seminario etc.). Como estrategia evangelizadora el programa hizo posible la participación e involucramiento de toda la iglesia, quienes convertidos en promotores de salud hicieron un trabajo personalizado, presentando a Cristo en todo momento como la persona que da la motivación y el poder para cambiar y gozar de vida plena y abundante.

### **Recomendaciones**

Se recomienda que las administraciones de la iglesia de ambas uniones y de los campos así como la red médica de la iglesia adventista, la facultad de Teología (Estudiantes de últimos años) Upeu, escuelas y colegios, Ong Adra (carteras de proyectos asistenciales) y el SEHS colportores etc. puedan considerar el programa y aplicarlo como parte de su accionar evangelístico, el programa permite crear confianza y rapport en los participantes en el proceso de acondicionar salud y fe, el programa busca tornarlos como promotores de salud misioneros consolidando su decisión férrea de bautizarse y haciendo posible

crear las condiciones para constituir una nueva iglesia como parte del trabajo plantío de iglesia.

Se recomienda para futuras investigaciones fortalecer el entrenamiento de los promotores de salud evangelístico, quienes deben ser capacitado en las áreas (salud preventiva, salud emocional, evangelismo) promotores en salud que deberían ser equipados con instrumental de medición de marcadores de salud como : Tensiómetros, medidor de % de grasa, balanza electrónica, centímetro electrónico, medidor de glucosa, triglicéridos, colesterol medidor de hemoglobina, cintas para medir nivel de PH en saliva u orina, Tallimetro. Esto hará posible que se hagan los controles de progresión de los marcadores de salud en los hogares de los participantes, el mismo que contribuye con el refuerzo en su plan de cambio y modificación de hábitos en salud.

Se recomienda para futuras investigaciones elaborar un curso completo de un plan dietario de alimentación, para las principales enfermedades crónicas no transmisibles de acuerdo a la pirámide nutricional de cada región. Un curso de plantillas de alimentación saludable que incluya las tres comidas diarias, incluyendo repostería saludable.

Se recomienda para futuras investigaciones mejorar el área de niños saludables en un determinado parque o centro de visa sana, trabajando actividades y talleres saludables para niños que permitan conectar con los padres y hacer que participen del programa.

Se recomienda poder crear un App para Android o Apple que permita hacer el monitoreo diario de su plan de cambio de manera personalizada.

Se recomienda medir el impacto de un programa de grupo pequeño que trabaje evangelismo en salud, sugiriendo que las partes del programa no sean tan litúrgicas ni conservadoras, sino que puedan generar interacción entre las partes y su fidelización.

Se recomienda elaborar sesiones de dinámicas de grupo para la interacción entre todos los participantes del programa, antes de comenzar las actividades en el grupo pequeño Health and Hope.

Se recomienda elaborar una capacitación a personas que sean parte de un programa de evangelismo en salud, sobre los biohuertos domésticos de hortalizas y germinados.

Se recomienda que el programa pueda ser aplicado en centros educativos, universitarios, laborales y centros penitenciarios para medir el impacto de las variables.

Se recomienda elaborar un DVD con sesiones de seminarios de refuerzo de los 8 hábitos que el programa propone, así como sesiones de ejercicios domésticos, así como al aire libre para todo tipo de edad dependiendo de las condiciones motrices de las personas.

APENDICE A

**Matriz de operacionalización de las variables**

DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	VALORACIÓN
1. PRÁCTICAS DE SUS ACTUALES HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN	Consumo de alimentos saludables	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,18	Ordinal
	Consumo diario de azúcar	19,20,21	Ordinal
	Práctica de uso del agua	22,23,24,	Ordinal
	Hábitos de alimentación	25,26,27,28,29,30,31,65	Ordinal
2. PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA	deporte aeróbico	32,	Ordinal
	deporte anaeróbico	33,	Ordinal
	pausa activa	34,35	Ordinal
	ejercicio físico	36,37,38,39,40,	Ordinal
	indicadores de óptima práctica de ejercicios	41,42	Ordinal
3. PRÁCTICA DE DESCANSO	descanso nocturno	43,44,45,47,48,52	Ordinal
	descanso diurno	46,51	Ordinal
	descanso semanal	49, 53	Ordinal
	descanso anual	54	Ordinal
4. TEMPERANCIAS:	Consumo de drogas fuertes	55, 60,61	Ordinal
	Consumo de drogas blandas	56,58,59,	Ordinal
	Consumo de Psicofármacos	57,62,63	Ordinal
	Promoción de la salud	86	Ordinal
	Prevención en salud	64, 65	Ordinal
	Otro producto tóxico	66	Ordinal
5. SALUD MENTAL	Estabilidad emocional	71,72,75,76,78,	Ordinal
	Inteligencia emocional	67,68,70,73,84,	Ordinal
	Optimismo y Espíritu positivo	69, 74	Ordinal
6. ESPERANZA DE VIDA	Confianza en Dios	77,88	Ordinal
	Desarrollo espiritual	79,80,81,82,83,85,87	Ordinal

## APENDICE B. MATRIZ DE CONCISTENCIA

Tema de Estudio	Planteamiento del Problema	objetivos	Hipótesis	Variables	Tipos y Diseño de Investigación	Población y Muestra	Técnicas Instrumentos
Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral de los residentes de San Miguel, Lima 2016.	¿cuál es la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral de los residentes de San Miguel, Lima 2016.	<p>Determinar la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral de los residentes de San Miguel, Lima 2016.</p> <p>1.- Determinar la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la alimentación saludable en los residentes de San Miguel Lima 2016.</p> <p>2.- Determinar la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel</p>	<p><b>General</b></p> <p>El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral de los residentes de San Miguel, Lima 2016.</p> <p><b>Específicas</b></p> <p>1.- Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante el consumo de alimentación saludable en los residentes</p>	<p>V.I</p> <p>Program Health and Hope</p> <p>V. D</p> <p>Integral de los Residentes de San Miguel</p>	<p>Tipo Descriptivo</p> <p>Diseño Pre experimental</p>	<p>N= 200</p> <p>Muestra 43</p>	<p>Fiche personal Health and Hope</p> <p>Pre y Post test Health and Hope</p> <p>Plan de modificación de Hábitos Tarjeta “ Mi nuevos estilo de Vida”</p>

---

Lima 2016.

3.- Determinar la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante el descanso en los residentes de San Miguel Lima 2016.

4.- Determinar la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la temperancia en los residentes de San Miguel Lima 2016

5.- Determinar la Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la salud mental en los residentes de San Miguel Lima 2016

6.- Determinar la

de San Miguel  
Lima 2016.

2.- Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante la práctica de ejercicios en los residentes de San Miguel Lima 2016.

3.- Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante el descanso, en los residentes de San Miguel

---

---

Efectividad del programa de evangelismo urbano “Health and Hope” en la salud integral mediante la Esperanza de vida en los residentes de San Miguel Lima 2016

Lima 2016.

4.- Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante la temperancia en los residentes de San Miguel Lima 2016.

5.- Hi: El programa Health and Hope es efectivo en la salud integral mediante la Salud Mental en los residentes de

---

---

San Miguel  
Lima 2016.

6.- Hi: El  
programa  
Health and  
Hope es  
efectivo en la  
salud integral  
mediante la  
Esperanza de  
Vida en los  
residentes de  
San Miguel  
Lima 2016.

## APENDICE C

### CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE ESTILO DE VIDA

**INTRODUCCION:** El presente cuestionario pretende evaluar su estilo de vida con la finalidad de tener un diagnóstico que puede ser medido de forma progresiva en el desarrollo del programa de Salud que participará que será de mucho beneficio para usted y su familia.

Los datos se usarán solo para dicho fin, los cuales serán confidenciales, no se revelará nombres.

El llenado de este cuestionario, indicará su consentimiento y participación voluntaria para llevar a cabo este proceso de investigación. Se solicita contestar las preguntas con sinceridad y veracidad.

**INSTRUCCIONES.** Después de leer cada oración, teniendo en cuenta que la información sobre **HABITOS DE ESTILO DE VIDA:** respecto a alimentación, ejercicio físico, descanso, ingesta de agua, aire, sol, uso de tóxicos y esperanza espiritual. Marque con una (X) LA OPCION que creas que va mejor con el hábito que PRÁCTICAS. Por favor, responde con honestidad.

Género: Masculino ( )1 Femenino ( )2

Edad: 1 \_\_\_\_\_

**Estado Civil:** Soltera (o) ( ) 1 Casada (o) ( ) 2 Viuda (o) ( ) 3 Divorciada (o) ( ) 4 Conviviente ( ) 5

**Posición que usted ocupa en su familia con quien vive:**

Padre ( )1 Madre ( )2 Hijo/a ( )3 Primo/a ( )4 Sobrino/a ( )5

Tío/a ( )6 Abuelo/a ( )7 Vivo solo ( )8 Otra posición.....

Grado de instrucción: Sin estudios ( ) 1 Primaria( ) 2 Secundaria ( ) 3 Universitario ( ) 4 Posgrado ( )5

Profesión u Oficio \_\_\_\_\_

Actualmente se desempeña como \_\_\_\_\_

Condición Laboral: contratado ( )1 estable ( )2 Independiente ( )3 Misionero ( )4 Otro ( )5 \_\_\_\_\_

**Lugar de Procedencia:** Lima ( )1 Callao ( )2 Provincia ( )3 extranjero ( )4

**Región de Procedencia:** Costa ( ) 1 Sierra ( ) 2 Selva ( ) 3  
extranjero ( ) 4

**Religión:** Católica ( ) 1 Adventista ( ) 2 Evangélica ( ) 3 Pentecostal ( ) 4  
Otro..... Ninguna5.....

(12) Ingreso mensual: **menos de S/850** ( ) 1 S/900 – S/1500 ( ) 2 S/1600 – S/3000 ( )  
3 **más de S/3000** ( ) 4

**(14) ¿Cómo considera usted su salud actualmente?**

Excelente ( ) 5 Buena ( ) 4 Regular ( ) 3 Mala ( ) 2 Muy Mala ( ) 1

**¿En qué lugar frecuentemente consume usted sus alimentos**

En casa ( ) 5 En pensión ( ) 4 En un comedor público ( ) 3 En un restaurant ( ) 2 En  
ambulantes o quioscos ( ) 1

**¿Cómo considera usted su relación con Dios actualmente?**

Excelente ( ) 5 Buena ( ) 4 Regular ( ) 3 Mala ( ) 2 Muy mala ( ) 1

**Tipo de alimentación que usted practica:**

- (5) Alimentación vegetariana pura (únicamente alimentos de origen vegetal).
- (4) Alimentación lacto ovo vegetariano (leche, huevos y alimentos de origen vegetal).
- (3) Alimentación Mediterránea que incluye sólo pescado (alimentos de origen vegetal y pescado con escamas).
- (2) Alimentación vegetariana que incluye pescado y aves.
- (1) Alimentación que incluye carne (alimentos de origen vegetal, carne de ovino, aves, vacuno, peces con escamas, huevos, leche y queso).

### III.- PRÁCTICAS DE SUS ACTUALES HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN

**Dada la siguiente lista de alimentos, por favor, marque con una (X) en los recuadros de la derecha, lo que corresponde a sus hábitos de alimentación actual y real.**

Consumo semanal	Nada en la semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días

(1)	<b>Cereales andinos:</b> avena, trigo, maíz, cebada, cañigua, centeno, quinua, kiwicha u otros.					
(2)	Pan integral, arroz integral, otros integrales					
(3)	Pan blanco, arroz blanco, fideos, otros refinados					
(4)	Come 05 a más frutas todos los días?					
(5)	Come al menos 03 clases diferentes de hortalizas y verduras: lechuga, tomate, zanahoria, zapallo u otros					
(6)	Come de 03 a más tipos de hortalizas y verduras (ensaladas)? ... comer leguminosas frescas: vainitas, arvejas, habas, etc.?					
(7)	Leguminosas secas o deshidratadas: garbanzos, frijoles, lentejas, pallares, habas u otros					
(8)	Oleaginosas: maní, ajonjolí, nueces, castañas, pecanas u otros					
(9)	¿Come alimentos preparados con manteca o mantequilla de origen animal? ... ¿come mayonesa?, ... bebe leche entera?, ... bebe yogurt natural... comer queso fresco (tipo quesillo, ricota o requesón, huevos					
(10)	Consumo de vísceras, carnes de ovino, vacuno, aves, carne de cerdo, cuy, pato, pollo, atún, embutidos					

	(jamonada, salchicha, mortadela, jamones, pate), etc					
(11)	Consume peces, mariscos y otros					
(12)	Bebidas derivadas de soya, maní, ajonjolí, nueces, castañas, pecanas u otros					
(13)	Consume Bebidas: de preferencia jugos de fruta envasados, en polvo, artificiales, gaseosas, energizantes, Red Bull, Gatorade, café, te, café de cereales					
(14)	Consume helados tradicionales, budines, postres Miel de abeja, mermeladas, golosinas					
(15)	Aditivos y condimentos: caldos concentrados, ajinomoto, sillau, pimienta, nuez moscada, mostaza, vinagre, palillo, ají, sibarita, y otros					
(16)	Combina la fruta y verdura en una misma comida					
(17)	Come frituras, Chifles, Canchita Popcorn (Palomita de maíz), Chetoos, Chisitos, Galletas					
(18)	Come Nuggets, Hamburguesas, Pizza, u otra similar					

**Indique el consumo diario de azúcar por cucharaditas (que pueden estar dentro de algún refresco, postre u otro)**

<b>Consumo diario de azúcar</b>	<b>(0) Cucharaditas</b>	<b>(1) Cucharadita</b>	<b>(2 - 4) cucharaditas</b>	<b>(5 - 8) cucharaditas</b>	<b>(9 a más) cucharaditas</b>
(19) Desayuno					

(20)	Almuerzo					
(21)	Cena					

**Indique la práctica de uso del agua:**

Consumo diario							
(22)	<b>Cuantos vasos de agua toma cada día</b>	Ningún vaso	1 vaso/día	2 a 3 vasos/día	4 a 5 vasos/día	6 a 7 vasos/día	8 a más vasos/día
(23)	<b>Realizo mi aseo: “Me doy un duchazo”</b>	Nada en la semana	1 Vez por semana	2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5 a 6 veces por semana	Todos los días
(24)	<b>Asisto al sauna</b>	1 a 2 Veces cada 15 días	1 a 2 Veces cada mes	1 a 2 Veces trimestralmente	1 a 2 Veces al año	Alguna vez fui al sauna	Nunca fui al sauna

**Hábitos de alimentación que práctica: Marque con una (x) las opciones correspondientes.**

Hábitos de alimentación		Nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
(25)	Tiene usted horarios fijos para cada comida del día				
(26)	Se aumenta “un poquito más” después de cada comida				
(27)	Desayuna				
(28)	Almuerza				
(29)	Cena				
(30)	Refrigerio entre comidas				
(31)	Bebe líquidos con las comidas				

**PRACTICA DE ACTIVIDAD FÍSICA: Marque con una (x) las opciones correspondientes.**

		Nada en la semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5-6 veces por semana	Todos los días
(32)	¿Práctica algún tipo de deporte como: fútbol, vóley, ciclismo, natación, etc					
(33)	Asisto al GYM (Gimnasio) a practicar ejercicios con “maquinas” y levantar pesas u otros					
(34)	¿Su trabajo cotidiano requiere movimiento					

	corporal constante?					
(35)	Realiza pausa activa al menos de 15 min. Dos veces al día en su rutina laboral					
(36)	¿Realiza ejercicio físico aeróbico? Como caminar, trotar, (correr).					
(37)	¿Realiza al menos 30 minutos de ejercicio al día?					
(38)	Realiza ejercicios de aflojamiento mínimo entre 3 a 5 minutos antes de realizar ejercicio físico					
(39)	Realiza un calentamiento mínimo de 10 minutos antes de realizar ejercicio físico					
(40)	Realiza ejercicios respiratorios mínimo de 5 minutos antes de realizar ejercicio físico					
(41)	Al terminar la sesión de ejercicios físico observo sudoración en mi cara, cuello, espalda y/o pecho.					
(42)	Al tomarme el pulso en la arteria carótida presenta un pulso entre 120 – 160 por minuto.					

**- PRÁCTICA DE DESCANSO: Marque una (x) las opciones correspondientes.**

		Nada en la semana	1 a 2 veces por semana	3 a 4 veces por semana	5-6 veces por semana	Todos los días
(43)	¿Con que frecuencia duerme Ud. antes de las 10 de la noche?					
(44)	¿Con que frecuencia duerme Ud. Después de las 12 de la noche?					
(45)	¿Duerme Ud. al menos 7 horas por noche?					
(46)	¿Tiene Ud. momentos de descanso durante el día al menos entre 10 a 20 minutos?					

(47)	Tiene un horario fijo para acostarse?					
(48)	¿Siente que ha dormido lo suficiente cuando se levanta?					
(49)	¿Reposa usted de su trabajo habitual una vez por semana?					
(50)	¿Realiza usted vacaciones durante un mes en el año?					
(51)	¿Con que frecuencia realiza alguna actividad RECREATIVA al menos una 1hr?					
(52)	¿Le cuesta trabajo quedarse dormido?					
(53)	¿Qué actividad realiza en su descanso semanal con mayor frecuencia?	Salida al campo	Visita a los suegros	Se queda en casa haciendo limpieza	Visita a los amigos	Otras actividades adicionales
(54)	¿Qué actividad realiza en su descanso anual?	Salida viaje a pasear	Salida de viaje a visitar un familiar	Quedo en casa realizando una actividad extra	Quedo en casa haciendo quehaceres y "atendiendo la casa"	Me la paso visitando amigos

**VI.- TEMPERANCIA: Marque con una (x) las opciones correspondientes.**

		1a2 Veces cada 15 días	1a2 Veces cada mes	1a2 Veces trimestralment e	1a2 Veces al año	Alguna vez lo realice	Nunca lo realice
(55)	¿Consume drogas psicoactivas: Marihuana? PBC, Heroína otros?						
(56)	¿Consume tabaco o cigarrillos?						
(57)	¿Consume psicofármacos o remedios?						
(58)	¿Consume cerveza?						
(59)	¿Consume Sangría, Coctel Vino, Champán, Pisco, otro similar?						
(60)	¿Consume Whiski, Bodga, otro						

	similar?						
(61)	¿Consume Yonke, Cañazo, otro similar?						
(62)	¿Toma algún producto farmacéutico cotidianamente?						
(63)	¿Cuando tengo algún síntoma, dolor en la salud compro remedios antes de ir al médico?						
(64)	¿Visita o le visitan algún médico promotor, asesor de salud?						
(65)	¿Realiza ayuno completo (dejar de desayunar almorzar y cenas al menos un día entero)						*
(66)	Si cree que esta ingiriendo o usando algún otro producto tóxico para su salud mencione cual es..... .....						

		Nunca	A Veces	Regularmente	Frecuentemente	Siempre
(67)	¿Tiene facilidad para demostrar sus preocupaciones, amor y cariño a otras personas?					
(68)	¿Elogia fácilmente a otras personas por sus éxitos?					
(69)	¿Siente que está creciendo y cambiando en forma positiva?					
(70)	¿Mantiene relaciones de amistades significativas y enriquecedoras?					
(71)	Se siente agresivo y enojado					

(72)	¿Se siente satisfecho (a) y en paz conmigo mismo (a) ?					
(73)	Ando acelerado y todo quiera hacerlo rápido y “YA” no concibo la demora y las imperfecciones					
(74)	Es optimista y pienso positivo					
(75)	Se siente tenso y contraído					
(76)	Se siente con ánimo triste deprimido					
(77)	Cree que Dios tiene un propósito en su vida?					
(78)	Se siente satisfecho con su profesión, trabajo y actividades					
(79)	Asiste al culto en alguna iglesia?					
(80)	Repite textos bíblicos durante el día?					
(81)	¿Aun Cuando tiene demasiadas tareas o trabajo, logra hacer una reflexión espiritual o su culto personal en el día?					
(82)	¿Ora al menos 10 minutos, aunque tenga mucho trabajo?					
(83)	¿Lee la Biblia por lo menos 30 minutos aunque tenga mucho trabajo?					
(84)	¿Tengo con quien hablar de cosas importantes y confiar mis problemas más íntimos?					
(85)	¿Leo material psicoespiritual (biblia, Elena de White, u otro reflexivo espiritualmente)?					
	Predispongo contar mi experiencia de cambio en salud con mis familiares y amigos?					
(87)	¿Escucha música Clásica o Cristiana?					
(88)	Cuando se siente estresado o con algún problema repite un versículo bíblico?					

APENDICE D

**PROGRAMA HEALT AHD HOPE  
ACTIVIDADES EN EL PARQUE 6 SEMANAS**

<b>FECHA ACTIVIDAD</b>	<b>ROMPIENDO EL HIELO</b>	<b>MATERIALES</b>	<b>TEMAS EN SALUD EN EL AREA DE CONFERENCIAS PARQUE</b>
1 <sup>er</sup> Domingo (Se toma el pre test) Sesión de aprendizaje N° 1	Dinámica Tela de Araña	Ovillo de Lana	1ra Semana Salud Versus Enfermedad Evaluación N° 1
2 <sup>do</sup> . Domingo Sesión de aprendizaje N° 2	Dinámica de Identificándome con un Animal	Papeles, lapiceros	2da semana Educacion en Salud Evaluación N° 2
3 <sup>er</sup> Domingo Sesión de aprendizaje N° 3	Dinámica de Corazones	Cartones, tijeras, plumones	3.- Cambiando mi estilo de Vida Evaluación N° 3
4 <sup>to</sup> domingo Sesión de aprendizaje N° 4	Dinámica Canasta revuelta	Cartones, tijeras, plumones	4ta semana Los 8 Factores protectores Mitos y verdades Evaluación N° 4
5 <sup>to</sup> domingo Sesión de aprendizaje N° 5	Dinámica Las iniciales	Cartones, tijeras, plumones, marcadores	5.- Salud y Enfermedad en la Biblia. Evaluación N° 5
6 <sup>to</sup> domingo Sesión de aprendizaje N° 6	Virtudes y Defectos	tijeras, plumones, marcadores	6.- Por Que como lo que Como? Evaluación N° 6
<b>GRADUACION EN EL TEMPLO DEL PRIMER NIVEL CON TODOS LOS PARTICIPANTES ADHERIDOS</b>			

**PROGRAMA HEALT AHD HOPE**  
**ACTIVIDADES EN EL CENTRO DE VIDA SANA 6 DOMINGOS**

**7 Mo Domingo**  
**CENTRO DE VIDA SANA**  
 Sesión de aprendizaje N° 7

**SALUD Y ESPERANZA CUANDO ME ALIMENTO**  
**SALUDABLEMENTE**

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
<b>Competencias:</b>	Conocer Las propiedades que nos brinda la alimentación saludable. Conocer los beneficios que nos brinda la alimentación saludable. Conocer la cantidad de calorías en diferentes actividades física y horarios adecuados para alimentarnos adecuadamente Cuáles son los daños que produce la mala alimentación. Conocer cuáles son los principales mitos en relación a la alimentación. Conocer invertir en una buena alimentación no es un gasto es la más grande inversión. Conocer su pirámide alimenticia personalizada o familiar.
<b>Duración:</b>	120 minutos
<b>Participantes:</b>	20
<b>Recursos Humanos:</b>	Un colaborador (encargado de talleres) y un facilitador (expositor)
<b>Materiales:</b>	03 papelotes 03 plumones Tarjetas en blanco Cinta Maskintipe Construcción de una pirada saludable Kit para la construcción de pirámide alimenticia Pelota de plástico o trapo

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

ANIMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	DURACIÓN: 20 min
<p><b>Actividad : Bienvenida</b> <b>Actividad : Dinámica de Presentación “El autobús”</b> <b>Actividad : Dinámica Musical</b> <b>Actividad : Oración inicial</b></p> <p>Previamente, se dispone personas parte del equipo que saludan en la entrada del local, dando la bienvenida al evento.</p> <p>La Bienvenida lo hace el equipo organizador del programa con sus polos y decoración alusiva al tema.</p> <p>Se reparta el programa y material del día.</p> <p>Disponer canciones sobre la importancia de la alimentación saludable</p> <p>Los participantes forman una línea “tipo autobús” y que comienza a girar en círculo al son de una música de fondo y todo deben estar parados “manejando”.</p> <p>Cada participante menciona el tipo de enfermedad debido a la mala alimentación</p> <p>Los participantes que ya no mencionen enfermedades debido a la mala alimentación se van sentando gana el que queda último y se reconoce como una persona que conoce de la relación del tipo de alimentación y enfermedad.</p> <p>Finalmente el facilitador, agradece a todos y presenta el tema a tratar.</p>	

REFLEXIÓN	DURACIÓN: 50 min.
<p><b>Actividad: Recogiendo saberes previos (10 min.)</b></p> <p>El facilitador solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>¿Cuáles son Los nutrientes insustituibles?</li><li>¿Cuáles son los beneficios que nos brindan una alimentación saludable?</li><li>¿Cuáles son las cantidades y horarios adecuados para alimentarse saludablemente?</li><li>¿Cuáles son los daños que producen la amala alimentación?</li><li>¿Cuáles son los principales mitos en relación a la alimentación saludable?</li></ul> <p>Para realizar este trabajo se entrega a cada participante tarjetas de cartulina, plumones gruesos, papelotes y cinta masking tape e indique que tienen 7 minutos para responder a la pregunta. Finalizado el tiempo, el facilitador hace un consolidado de las respuestas dadas por el participante y los felicita.</p> <p><b>Actividad: Alimentación Saludable (40 min.)</b></p> <p>El facilitador presenta una descripción de los diversos beneficios y propiedades que nos brinda la alimentación saludable. En este espacio, el facilitador también refuerza y reorienta las ideas de los participantes dados en el recojo de saberes.</p>	

DEMOSTRACIÓN	DURACIÓN: 15min
<p><b>Actividad: ¿Y tú como estas?</b></p> <p>El facilitador indica a los participantes que formen parejas y les asigna las siguientes tareas:</p> <p>Compartir cuál es su experiencia de alimentación que está teniendo actualmente</p> <p>Rueda de testimonios del bienestar que se está sintiendo al haber hecho ya cambios en la alimentación.</p> <p>Analizar en grupo los beneficios para la salud que se daría si uno hiciera cambios progresivos en su alimentación</p> <p>Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de tres colores uno por cada ítem.</p> <p>El facilitador mostrará a los participantes los beneficios de una alimentación saludable y como estos previene enfermedades crónicas; además mostrará diversos modelos de menú saludable desayuno, almuerzo y cena</p> <p>Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.</p> <p>El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.</p> <p>Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus resultados y se las aplaude por participación.</p> <p>El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de considerar a la alimentación de vital importancia en la prevención de las enfermedades y de gozar una vida plena y abundante</p>	

VALORACIÓN	DURACIÓN:15min
<p><b>Actividad: ¿Y tú que has decidido hacer?</b></p> <p>El facilitador indica a los participantes que sigan con las mismas parejas y les asigna las siguientes tareas:</p> <p>Compartir que han decidido hacer (que decisión han tomado)</p> <p>Como lo van a realizar la adecuación de un nuevo estilo alimentario (fecha, lugar, etc)</p> <p>Experiencias similares de plan de cambio han tenido tanto positivas y/o mediocres (comparar con el plan alimentario propuesto)</p> <p>Enumerar los pequeños cambios que empezará a realizar después de este seminario</p> <p>Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores dos por cada ítem (Que, porque, quien, como, donde, cuando, reforzadores, lema) Para ello, usar el modelo como muestra del material de la sesión educativa N° 1, considerada en el anexo 2.</p> <p>Previamente, el facilitador mostrará videos de la importancia de la alimentación y su relación con la calidad de vida.</p> <p>Caso contrario podría invitar a alguna persona que pueda contar un testimonio de haber tenido alguna enfermedad o controlarla como resultado de una alimentación saludable.</p> <p>Reparar las lecciones aprendidas y revaloración de la conducta aprendida a los participantes en relación a la alimentación saludable; Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.</p> <p>El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.</p> <p>Finalizado el tiempo, pida a parejas voluntaria a compartir sus decisiones y se las aplaude por participación.</p> <p>El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de mejorar su alimentación y a condicionar un nuevo estilo vida alimentación que prevenga las enfermedades y que por ende le brinde salud plena</p>	

**Karaoke: “Son ocho los remedios que Dios da”.**

Luego de entonar el karaoke se solicita a un participante a realizar la oración final  
 El facilitador agradece la participación realiza las indicaciones finales enfatizando el refuerzo que se hará en casa por los promotores en salud  
 El equipo de facilitadores y colaboradores se disponen en la puerta para despedir a todos.  
 Nota: Se coordina ya sea en un local o casa de algún participante el curso de cocina saludable que se estará dictando.

## 8VO DOMINGO CENTRO DE VIDA SANA

Sesión de aprendizaje N° 8

### SALUD Y ESPERANZA AL REALIZAR EJERCICIOS

**Actividad: Bienvenida**

**Actividad: Dinámica de Presentación “Te pareces mucho a mi...”**

**Actividad: Dinámica Musical**

**Actividad: Oración inicial**

Previamente, se dispone personas parte del equipo que saludan en la entrada del local, dando la bienvenida al evento.

La Bienvenida lo hace el equipo organizador del programa con sus polos y decoración alusiva al tema.

Se reparte el programa y material del día.

Disponer Karaoke “ Son 8 los remedios que Dios da en relación al Ejercicio”

El facilitador se acerca a cada participante para que elija una cinta de color: rojo, verde y amarillo. Luego se agrupa de acuerdo a cada color, formando 3 grupos. Cada grupo recibe un sobre manila con dos letreros, tarjetas de cartulina y plumones para escribir. Seguidamente escriben en cada tarjeta 3 experiencias tuvieron similares al desarrollar tipos de ejercicios. Al terminar se pegan las cartulinas en la pared. Finalmente el facilitador, agradece a todos y presenta el tema a tratar.

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

**Actividad: Recogiendo saberes previos (10 min.)**

El facilitador solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

Tipos de Ejercicios y sus beneficios

¿Cuáles son los Beneficios que reportan para la salud la práctica de ejercicios?

Cuáles son los tipos de ejercicios más comunes.

Cuáles son los mitos y verdades acerca del ejercicio

Los beneficios de Ejercicio al Aire Libre

La importancia de estar en contacto con el Sol y el Aire

Para realizar este trabajo se entrega a cada participante tarjetas de cartulina, plumones gruesos, papelotes y cinta masking tape e indique que tienen 7 minutos para responder a la pregunta.

Finalizado el tiempo, el facilitador hace un consolidado de las respuestas dadas por los participantes y los felicita.

**Actividad: Salud y Esperanza al realizar ejercicios**

El facilitador presenta una descripción de los diversos beneficios y propiedades que nos brindan los ejercicios (presentaciones en power point u otro medio. Para ello, considerar la información presentada en la Hoja de información N° 1. En este espacio, el facilitador también refuerza y reorienta las ideas de los participantes dados en el recojo de saberes.

**Actividad: ¿Y tú como estas?**

El facilitador indica a los participantes que formen parejas y les asigna las siguientes tareas:  
Todos serán medidos con el Tests de Ruffier

Compartir cuál es su experiencia de la práctica de ejercicios que está teniendo actualmente  
Rueda de testimonios del bienestar que se está sintiendo al realizar sesiones de ejercicios.

Analizar en grupo los beneficios para la salud que se daría si uno hiciera cambios progresivos en la adecuación de la práctica de ejercicios.

El facilitador indica a los participantes que formen parejas y les asigna las siguientes tareas:

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de tres colores uno por cada Item.

El facilitador mostrará a los participantes los beneficios del ejercicios como la práctica de ello previne enfermedades crónicas; además mostrará diversos modelos de menú saludable desayuno, almuerzo y cena, usará el material de la sesión educativa N° 2, considerada en el anexo 2.

Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus resultados y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de considerar la práctica de ejercicios de vital importancia en la prevención de las enfermedades y de gozar una vida plena y abundante.

**Actividad: ¿Y tú que has decidido hacer?**

El facilitador indica a los participantes que sigan con las mismas parejas y les asigna las siguientes tareas:

Compartir que han decidido hacer (que decisión han tomado)

Como lo van a realizar esa nueva experiencia (fecha, lugar, etc.)

experiencias similares de haber alcanzado un hábito parecido y analizar episodios que pudieron experimentar como resultado de lograrlo

Enumerar oportunidades que pueden generar para experimentar el hábito de practicar ejercicios.

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores dos por cada Item (Que, porque, quien, como, donde, cuando, reforzadores, lema) Para ello, usar el modelo como muestra del material sesión educativa N° 1, considerada el anexo 2.

Previamente, el facilitador mostrará videos de experiencias de personas que son saludable por al practicar ejercicios.

Caso contrario podría invitar a algunas personas para contar su testimonio como resultado de tener el hábito de practicar ejercicios.

Repasar las lecciones aprendidas y revaloración de la conducta aprendida.

a los participantes los beneficios de practicar ejercicios.

Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pida a parejas voluntaria a compartir sus decisiones y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de mejorar su salud

EVALUACIÓN	DURACIÓN: 10 min
<p>Con anticipación el facilitador deberá confeccionar una ruleta Rusa con cartón y su aguja.  El facilitador elabora un listado de 6 preguntas.  El facilitador indicará que los participantes formen 06 grupos  Cada grupo, por turno, hará rodar la ruleta y según el evento que marca la aguja se le asignara la pregunta.  El grupo tendrá como máximo 01 minuto para responder a la pregunta.  Finalizado el minuto, un representante del grupo puede decir la respuesta. Si es necesario el facilitador precisa la información.  El facilitador agradece la participación de los grupos y pide un aplauso para todos.</p>	

RETROALIMENTACIÓN Y CONCLUSIÓN	DURACIÓN: 10 min
<p><b>Karaoke:</b> Son 8 los Remedios que Dios da el Ejercicio  Luego de entonar el karaoke se solicita a un participante a realizar la oración final  El facilitador agradece la participación realiza las indicaciones finales enfatizando la visitas de los asesores e indica que después de saludar se queden y pasen al otro espacio que se ha dispuesto para un “aperitivo”  El equipo de facilitadores y colaboradores se disponen en la puerta para despedir a todos.  Nota: Se recuerda los talleres de Ejercicios que se realizan en el parque promovido por el programa así como el acompañamiento del promotor en su primera sesión de ejercicios.</p>	

## 9 No. Domingo CENTRO DE VIDA SANA

### Sesión de aprendizaje N° 9

### SALUD Y ESPERANZA EN EL DESCANSO

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
<b>Competencias:</b>	<p>Conocer los Beneficios que reporta para la salud integral la práctica del descanso.</p> <p>Conocer qué factores afectan un sueño reparador</p> <p>Conocer los beneficios para la salud al tener un descanso sabático de 24 horas</p> <p>Conocer los beneficios de la Siesta</p> <p>Actividades filantrópicas en el día sábado</p> <p>La red de Apoyo Health and Hope cada viernes en El centro de aplicación.</p> <p>Conocer que dice la legislación sobre la libertad de culto y el ámbito laboral y estudiantil.</p>
<b>Duración:</b>	120 minutos
<b>Participantes:</b>	20
<b>Recursos Humanos:</b>	Un colaborador (encargado de talleres) y un facilitador (expositor)
<b>Materiales:</b>	<p>Cartulinas de colores</p> <p>Proyector multimedia</p> <p>Parlantes</p> <p>Laptop</p> <p>Puntero láser</p> <p>Lapiceros</p> <p>Papelotes</p> <p>Plumones gruesos de papel</p> <p>Pizarra acrílica</p> <p>Plumones de pizarra</p> <p>Cinta masking tipe</p>

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

ANIMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	DURACIÓN: 20 min
<p><b>Actividad : Bienvenida</b> <b>Actividad : Dinámica de Presentación “El Rol de los sombreros ...”</b> <b>Actividad : Dinámica Musical</b> <b>Actividad : Oración inicial</b></p> <p>Previamente, se dispone personas parte del equipo que saludan en la entrada del local, dando la bienvenida al evento.</p> <p>La Bienvenida lo hace el equipo organizador del programa con sus polos y decoración alusiva al tema.</p> <p>Se reparte el programa y material del día.</p> <p>Disponer la canción son ocho los remedios que Dios da en relación al descanso</p> <p>El facilitador se acerca a cada participante para que elija una cinta de color: rojo, verde y amarillo. Luego se agrupa de acuerdo a cada color, formando 3 grupos.</p> <p>Cada grupo recibe un sobre manila con dos letreros, tarjetas de cartulina y plumones para escribir. Seguidamente escriben en cada tarjeta 3 experiencias que tuvieron un descanso reparador.</p> <p>Finalmente el facilitador, agradece a todos y presenta el tema a tratar.</p> <p>Disponer Karaoke “ Un día de Esperanza”</p>	

REFLEXIÓN	DURACIÓN: 50 min.
<p><b>Actividad: Recogiendo saberes previos (10 min.)</b></p> <p>El facilitador solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:</p> <p>¿Cuáles son los Beneficios que reportan para la salud integral el Descanso de 8 horas? Porque es importante recibir el sábado y ser parte de la red de apoyo Health and Hope.</p> <p>Cuáles son los beneficios ara salud integral ser parte de una red de Apoyo.</p> <p>Actividades filantrópicas que se pueden desarrollan en el descanso sabático.</p> <p>Propuesta de actividades que permitan conciliar el sueño.</p> <p>Cuáles son los mitos y verdades acerca del descanso del sueño.</p> <p>Presupuesto en la administración del tiempo semanal.</p> <p>Que Dice la Legislación Peruana Sobre la Libertad de Culto y de Conciencia</p> <p>Para realizar este trabajo se entrega a cada participante tarjetas de cartulina, plumones gruesos, papelotes y cinta masking tape e indique que tienen 7 minutos para responder a la pregunta. Finalizado el tiempo, el facilitador hace un consolidado de las respuestas dadas por los participantes y los felicita.</p> <p><b>Actividad: Salud y Esperanza al realizar el Descanso</b></p> <p>El facilitador presenta una descripción de los diversos beneficios y propiedades que nos brinda el descanso (presentaciones en power point u otro medio. En este espacio, el facilitador también refuerza y reorienta las ideas de los participantes dadas en el recojo de saberes.</p>	

**DEMOSTRACIÓN****DURACIÓN: 15min****Actividad: ¿Y tú como estas?**

El facilitador indica a los participantes y se asignan las siguientes tareas:

Buscar y enumerar en una cartulina los diversos pasajes en la Biblia en los que se enfatiza la necesidad de descanso tanto en el Antiguo Testamento como en el Nuevo Testamento.

Compartir cuál es su experiencia en cuanto al descanso del dormir, la siesta, el descanso una vez por semana, mensual laboral.

Identificar cuáles son las consecuencias de Stress

Identificar en la biblia todas las sanidades que efectuó Jesús en sábado y contextualizarlo al Presente.

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de tres colores uno por cada Item.

El facilitador mostrará a los participantes los pasajes que hablan del sábado su relación con la creación bíblica, o cual fue la actitud de Jesús, sus apóstoles, la virgen María y la iglesia del primer siglo en relación al sábado.

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus resultados y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de mejorar su calidad de Vida al ser consciente del descanso del dormir 8 horas del descanso de 24 horas y de tomar tiempo para una siesta y vacacional reparadora.

**VALORACIÓN****DURACIÓN: 15min****Actividad: ¿Y tú que has decidido hacer?**

El facilitador indica a los participantes les asigna las siguientes tareas:

Compartir que han decidido hacer que decisión han tomado.

Como lo van a realizar esa nueva experiencia del descanso sabático

Compartir su plan de administración del tiempo identificando los enemigos del tiempo

Conocer las leyes de la legislación peruana que tiene que ver con la libertad religiosa.

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores dos por cada Item (Que, porque, quien, como, donde, cuando, reforzadores, lema)

Previamente, el facilitador mostrará videos que muestran cuales son las consecuencias del Stress, consumismo, Ansiedad etc.

Testimonios de personas que ya están practicando el descanso sabático, el descanso el dormir 8 horas así como la siesta reparadora.

Repasar las lecciones aprendidas y revaloración de la conducta aprendida a los participantes, sobre el descanso en todas sus formas y su implicancia en la salud integral. Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pida a parejas voluntaria a compartir sus decisiones y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de considerar el descanso en todas sus formas como restauradoras de un salud integral

**EVALUACIÓN****DURACIÓN: 10 min****Dinámica: “La Ruleta Rusa”.**

Con anticipación el facilitador deberá confeccionar una ruleta Rusa con cartón y su aguja.

El facilitador elabora un listado de 6 preguntas.

El facilitador indicará que los participantes formen 06 grupos

Cada grupo, por turno, hará rodar la ruleta y según el evento que marca la aguja se le asignará la pregunta.

El grupo tendrá como máximo 01 minuto para responder a la pregunta.

Finalizado el minuto, un representante del grupo puede decir la respuesta. Si es necesario el facilitador precisa la información.

El facilitador agradece la participación de los grupos y pide un aplauso para todos.

**RETROALIMENTACIÓN Y CONCLUSIÓN****DURACIÓN: 10 min****Karaoke: “Son 8 los Remedios sobre la temperancia”**

Luego de entonar el karaoke se solicita a un participante a realizar la oración final

El facilitador agradece la participación realiza las indicaciones finales enfatizando la visitas de los asesores e indica que después de saludar se queden y pasen al otro espacio que se ha dispuesto para un “aperitivo”

El equipo de facilitadores y colaboradores se disponen en la puerta para despedir a todos.

# 10 Mo. Domingo

## CENTRO DE VIDA SANA

### Sesión de aprendizaje N° 10

### SALUD Y ESPERANZA EN LA TEMPERANCIA

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
<b>Competencias:</b>	Comprender que es temperancia Comprender la relación de los hábitos con el carácter y la personalidad Diferenciar que es Habito y Rutina El poder de Dios en la modificación de hábitos Elaborar una agenda personal de modificación de hábitos mediante el M7 Dr. Cesar Gálvez Como purificarnos de manera natural
<b>Duración:</b>	120 minutos
<b>Participantes:</b>	20
<b>Recursos Humanos:</b>	Un colaborador (encargado de talleres) y un facilitador (expositor)
<b>Materiales:</b>	Cartulinas de colores Hojas bond Lapiceros Papelotes Plumones gruesos de papel Pizarra acrílica Plumones de pizarra Papel Cinta Maskintipe Platos descartables Sobre manila

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

ANIMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	DURACIÓN: 20 min
<b>Actividad: Bienvenida</b> <b>Actividad: Dinámica de Presentación “Identificando emociones...”</b> <b>Actividad : Dinámica Musical</b>	

**Actividad: Oración inicial**

Previamente, se dispone personas parte del equipo que saludan en la entrada del local, dando la bienvenida al evento.

La Bienvenida lo hace el equipo organizador del programa con sus polos y decoración alusiva al tema.

Se reparta el programa y material del día.

Disponer 4 canciones que hablen del cuidado del cuerpo en relación a la temperancia.

El facilitador elabora carteles alusivos a la temperancia (de acuerdo a las emociones que expresan)

A medida que van llegando los participantes, se van entregando los sobres manilas con su cartulina para que coloquen las características emocionales que le gustarían en una iglesia que los identifican con su personalidad

El facilitador dará la indicación a los participantes de que deben ubicarse en el tip de temperancia que mejor se ajusta a ellos

Se les da un tiempo determinado para realizar la actividad.

¿Al terminar la actividad se pregunta a los participantes de que tema hablaremos hoy? Espere la respuesta del grupo e incentive a la participación hasta que puedan dar con el título del tema: “La temperancia y la salud Integral”

Finalmente el facilitador, agradece a todos y presenta el tema a tratar.

**REFLEXIÓN****DURACIÓN: 50 min.****Actividad: Recogiendo saberes previos (10 min.)**

El facilitador solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

De Paciente a Agente de su salud

¿Qué entiendes por temperancia?

¿Qué son las adicciones y como saber si soy adicto a algo?

¿Qué dice la biblia sobre las adicciones?

¿Bebidas alcohólicas mitos y verdades?

¿Mitos y verdades del remedio y su automedicación?

¿Modificación de hábitos en salud?

¿Como desintoxicar su cuerpo?

Para realizar este trabajo se entrega a cada participante tarjetas de cartulina, plumones gruesos, papelotes y cinta masking tape e indique que tienen 10 minutos para responder a la pregunta.

Finalizado el tiempo, el facilitador hace un consolidado de las respuestas y los felicita.

**Actividad:** Que nos dice la Biblia con respecto al dominio propio (**40 min**) Diversos episodios de personajes bíblicos incluyendo a nuestro Señor Jesús que tuvieron que luchar con el dominio propio, que nos dicen las epístolas de Pablo sobre el dominio propio y cómo podemos vencer.

(Presentaciones en power point u otro medio. En este espacio, el facilitador también refuerza y reorienta las ideas de los participantes dados en el recojo de saberes.

**Actividad: Y tú como estas?**

El facilitador indica a los participantes que formen parejas y les asigna las siguientes tareas:

De Paciente a Agente de su salud

¿Qué entiendes por temperancia prevenir es mejor que curar?

¿Qué son las adicciones y como saber si soy adicto a algo?

¿Cómo se clasifican las drogas?

¿Bebidas alcohólicas mitos y verdades?

¿Qué Vino Bebió Jesús trasfondo bíblico?

¿Mitos y verdades del remedio y su automedicación?

¿Modificación de hábitos en salud con el Modelo M7?

¿Como desintoxicar su cuerpo?

Estudiar la Temperancia desde la antropología Bíblica

Que es sanidad y enfermedad desde la perspectiva bíblica

Buscar y enumerar en una cartulina los diversos pasajes en la biblia que tratan acerca del alcohol y su relación con el fermento.

Que dice la biblia sobre el dominio propio

Que nos dice la biblia sobre el poder de Dios en relación a la modificación de hábitos y estilos de vida.

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores uno por cada Item.

El facilitador mostrará a los participantes los beneficios de ser temperantes y de restaurar el plan original de Dios de que seamos fieles mayordomos en el cuidado de nuestro templo se desarrollará el plan de modificación de hábitos del Dr. Cesar Gálvez M7.

Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus resultados y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de ser temperantes reconociendo el cuerpo como templo de Dios.

**Propuestas de mensajes fuerza:****1 Corintios 6:19**

¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de dios, y que no sois vuestros?

EVALUACIÓN	DURACIÓN: 10 min
<p><b>Actividad: Responde y Gana</b></p> <p>El facilitador tiene 6 cajas de fosforo, el cual mostrara a los participantes.  El facilitador indicara que al ritmo de la música tingo tango ira rotando el fosforo y a la persona que tenga el fosforo responderá la siguiente pregunta y se llevara el fosforo como un premio (en el cual dentro tiene el nombre del regalo que gana)  Al final el facilitador motivara a los participantes al desafío restaurar el plan original de ser un administrador fiel en el cuidado de su templo</p>	

VALORACIÓN	DURACIÓN: 15min
<p><b>Actividad: ¿Y tú que has decidido hacer?</b></p> <p>El facilitador indica a los participantes que sigan con las mismas parejas y les asigna las siguientes tareas:  Compartir que han decido hacer (que decisión han tomado)  Como lo van a realizar esa nueva experiencia de ser temperantes  Analizar episodios difíciles que podrían enfrentar al ser temperantes  Aplicar el plan M7 con algún familiar</p> <p>Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores dos por cada Item (Que, porque, quien, como, donde, cuando, reforzadores, lema) Para ello, usar el modelo como muestra del material de la sesión educativa N°1, considerada en el anexo 2.  Previamente, el facilitador mostrará videos de experiencias la importancia de ser temperantes.  Caso contrario podría invitar a alguna persona que se restaurar de alguna enfermedad al modificar sus conductas de salud y seguir un plan saludable de estilos de vida.  Repasar las lecciones aprendidas sobre la temperancia y asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.  El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.  Finalizado el tiempo, pida a parejas voluntaria a compartir sus decisiones y se las aplaude por participación.  El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de ser temperantes y de aplicar y compartir con toros los 6 hábitos propuestos por el programa  Propuestas de mensajes fuerza:  Todo lo puedo en Cristo que me fortalece Fil 4:13</p>	

RETROALIMENTACIÓN Y CONCLUSIÓN	DURACIÓN: 10 min
<p><b>Karaoke: “Los 8 remedios de la Temperancia”</b></p> <p>Luego de entonar el karaoke se solicita a un participante a realizar la oración final  El facilitador agradece la participación realiza las indicaciones finales enfatizando la visitas de los asesores e indica que después de saludar se queden y pasen al otro espacio que se ha dispuesto para un “aperitivo”  El equipo de facilitadores y colaboradores se disponen en la puerta para despedir a todos.</p>	

## 11 Vo. Domingo CENTRO DE VIDA SANA

### Sesión de aprendizaje N° 11

#### SALUD Y ESPERANZA EN LA SALUD MENTAL

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
<b>Competencias:</b>	En Busca Del Significado a La Vida Que Es La Felicidad Ansiedad exceso de futuro, Depresión exceso de pasado Que Es La Resiliencia Emprendedores socios con Dios en el manejo de su tiempo y sus recursos
<b>Duración:</b>	120 minutos
<b>Participantes:</b>	20
<b>Recursos Humanos:</b>	Un colaborador (encargado de talleres) y un facilitador (expositor)

<b>Materiales:</b>	Cartulinas de colores Proyector multimedia Parlantes Laptop Puntero láser Lapiceros Papelotes Plumones grueso de papel Pizarra acrílica Plumones de pizarra Cinta masking tipe
--------------------	--

## DESARROLLO DE LA SESIÓN

ANIMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	DURACIÓN: 20 min
<p><b>Actividad : Bienvenida</b></p> <p><b>Actividad: Dinámica de Presentación “Adivina Quien Soy...”</b></p> <p><b>Actividad : Dinámica Musical</b></p> <p><b>Actividad : Oración inicial</b></p> <p>Previamente, se dispone personas parte del equipo que saludan en la entrada del local, dando la bienvenida al evento.</p> <p>La Bienvenida lo hace el equipo organizador del programa con sus polos y decoración alusiva al tema.</p> <p>Se reparta el programa y material del día.</p> <p>El facilitador elige a cada participante del grupo, al cual le vendara los ojos y acercara las manos para que reconozca preguntando a su familiar ¿Quién soy?</p> <p>Sino lo reconociera el invitado repetirá un versículo y el participante reconocerá la voz del familiar finalmente sino lo reconociera el familiar dirá tres características o gusto particulares de su persona a fin que el participante adivinara. Caso contrario sacar la venda.</p> <p>El facilitador mostrara a los familiares y se analizará porque algunos lo conocieron rápidamente y otros no.</p> <p>Finalmente el facilitador, agradece a todos y presenta el tema a tratar.</p>	

DEMOSTRACIÓN	DURACIÓN: 15min
<p><b>Actividad: ¿Y tú como estas?</b></p> <p>El facilitador indica a los participantes que formen parejas y les asigna las siguientes tareas:            Buscar y enumerar en una cartulina los pasajes que hablan de la felicidad desde la perspectiva bíblica contrastado con los placeres ocasionales.            Analizar la Ansiedad, el sentimiento de culpa desde la perspectiva Bíblica            Analizar la confesión arrepentimiento y perdón como la mejor terapia            Analizar la vida de personajes que fueron resiliente a pesar de los problemas</p> <p>Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores uno por cada Item.            El facilitador mostrará a los participantes el verdadero significado de la felicidad desde su cosmovisión bíblica y su implicancia en el perdón del ser humano, buscando realizarlo mediante una relación con Cristo su salvador            Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.            El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.            Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus resultados y se las aplaude por participación.            El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de mejorar su liderazgo a través de la práctica de la palabra en el discipulado cristiano.</p> <p><b>Propuestas de mensajes fuerza:</b></p> <p>Juan 10:10 El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.</p>	

REFLEXIÓN	DURACIÓN: 50 min.
<p><b>Actividad: Recogiendo saberes previos (10 min.)</b></p> <p>¿Que le da el significado a la vida?            ¿Como se obtiene la verdadera felicidad?            ¿Por qué se dice Ansiedad exceso de futuro, Depresión exceso de pasado?            ¿Que es La Resiliencia?            ¿Muertos en Vida?            Porque existe la necesidad de administrar nuestro tiempo y recursos</p> <p>Para realizar este trabajo se entrega a cada participante tarjetas de cartulina, plumones gruesos, papelotes y cinta masking tape e indique que tienen 7 minutos para responder a la pregunta.            Finalizado el tiempo, el facilitador hace un consolidado de las respuestas dadas por los participantes y los felicita.</p>	

**Actividad: Salud y Esperanza al realizar ejercicios**

El facilitador presenta una descripción de los diversos beneficios y propiedades que nos brinda el agua (presentaciones en power point u otro medio. Para ello, considerar la información presentada en la Hoja de información N° 1. En este espacio, el facilitador también refuerza y reorienta las ideas de los participantes dadas en el recojo de saberes.

EVALUACIÓN	DURACIÓN: 10 min
<p><b>Actividad: Pelota Caliente</b></p> <p>El facilitador prepara una lista de 10 preguntas. El facilitador menciona la primera pregunta y lanza la pelota a uno de los participantes que deberá responderla. El participante contesta la pregunta, si es necesario el facilitador precisa la información. El facilitador menciona la segunda pregunta mientras el participante que tiene la pelota la lanza hacia otro compañero. Se realiza el mismo proceso hasta concluir con las preguntas propuestas por el facilitador.</p>	

RETROALIMENTACIÓN Y CONCLUSIÓN	DURACIÓN: 10 min
<p><b>Karaoke: “La familia”.</b></p> <p>Luego de entonar el karaoke se solicita a un participante a realizar la oración final  El facilitador agradece la participación realiza las indicaciones finales enfatizando la visita de los asesores e indica que después de saludar se queden y pasen al otro espacio que se ha dispuesto para un “aperitivo”  El equipo de facilitadores y colaboradores se disponen en la puerta para despedir a todos.  Se invita a los participantes asistir a la red Health and Hope para trabajar la red de apoyo, sesiones de manejo de Ansiedad y técnicas de relajación</p>	

VALORACIÓN	DURACIÓN: 15min
<p><b>Actividad: ¿Y tú que has decidido hacer?</b></p> <p>El facilitador indica a los participantes que sigan con las mismas parejas y les asigna las siguientes tareas:</p> <p>Compartir que han decidido hacer (que decisión han tomado)  Como lo van a realizar esa nueva experiencia de restaurar su salud mental, pero desde la perspectiva bíblica  Como beneficia a la salud mental el creer en Dios para superar la depresión, vacío existencial, sentimiento de culpa  Como podemos comprender el texto de Roma 6: muertos y resucitados a una nueva vida.  Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores dos por cada ítem (Que, porque, quien, como, donde, cuando, reforzadores, lema)  Previamente, el facilitador mostrará videos de personas que se restauraron su salud de manera integral al relacionarse con Dios  Escuchar el testimonio de una persona que superó sus crisis de ansiedad, depresión y culpa mediante su relación diaria con Dios.  El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.  Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus decisiones y se las aplaude por participación.  El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de tener salud mental mediante el relacionamiento con Dios.</p> <p><b>Propuestas de mensajes fuerza:</b></p> <p>“No tengas miedo, que yo estoy contigo; no te desanimes, que yo soy tu Dios. Yo soy quien te da fuerzas, y siempre te ayudaré; siempre te sostendré con mi justiciera mano derecha” (Isa. 41:10).</p>	

## 12 Vo. Domingo CENTRO DE VIDA SANA

### Sesión de aprendizaje N° 12

#### LA ESPERANZA DE VIDA

ÍTEM	DESCRIPCIÓN
<b>Competencias:</b>	La Bondad La red de apoyo el poder del Clan Como restaurar las emociones dañadas Las tres dimensiones del perdón
<b>Duración:</b>	120 minutos
<b>Participantes:</b>	20
<b>Recursos Humanos:</b>	Un colaborador (encargado de talleres) y un facilitador (expositor)
<b>Materiales:</b>	Cartulinas de colores Hojas bond Lapiceros Papelotes Plumones grueso de papel Pizarra acrílica Plumones de pizarra Papel Cinta Maskintipe Platos desechables Sobre manila

### DESARROLLO DE LA SESIÓN

ANIMACIÓN Y SENSIBILIZACIÓN	DURACIÓN: 20 min
<b>Actividad : Bienvenida</b> <b>Actividad : Dinámica de Presentación “ El festival de frutas y verduras ... ”</b> <b>Actividad : Dinámica Musical</b> <b>Actividad : Oración inicial</b>	

Previamente, se dispone personas parte del equipo que saludan en la entrada del local, dando la bienvenida al evento.

La Bienvenida lo hace el equipo organizador del programa con sus polos y decoración alusiva al tema.

Se reparta el programa y material del día.

Disponer 4 canciones la salvación le perdón la nueva vida en Cristo

El facilitador elabora carteles con diferentes tipos de personas con sus virtudes y defectos (frutas y verduras con espinas...)

A medida que van llegando los participantes, se van entregando los sobres manilas con su cartulina para que coloquen las personas no creyentes identificadas con sus características emocionales (virtudes y defectos) que le gustaría ejercer su ministerio de los no creyentes.

El facilitador dará la indicación a los participantes de que deben ubicar sus interesados no creyentes en las distintas cartulinas de frutas y verduras colocadas en la pared.

Se les da un tiempo determinado para realizar la actividad.

¿Al terminar la actividad se pregunta a los participantes de que tema hablaremos hoy? Espere la respuesta del grupo e incentive a la participación hasta que puedan dar con el título del tema: Esperanza de Vida

Finalmente el facilitador, agradece a todos y presenta el tema a tratar.

**Actividad: Recogiendo saberes previos (10 min.)**

El facilitador solicita a los participantes que respondan las siguientes preguntas:

- ¿Cuáles son los beneficios neurológicamente mediante la oración de gratitud e intercesión
- Cuales son lo beneficios neurológicamente el estudio y meditación en la palabra de Dios
- Cuál es el benéfico de ser altruista
- Cuál es el beneficio de ser parte de una La red de apoyo
- Cuál es el beneficio del perdón en sus tres dimensiones
- Como restaurar las emociones dañadas

Para realizar este trabajo se entrega a cada participante tarjetas de cartulina, plumones gruesos, papelotes y cinta masking tape e indique que tienen 10 minutos para responder a la pregunta.

Finalizado el tiempo, el facilitador hace un consolidado de las respuestas dadas por el participante y los felicita.

**Actividad: La esperanza de Vida (40 min)**

Episodios en que Jesús perdono a las personas, analizar la importancia de considerar a la oración y el estudio de la biblia como necesidades vitales del ser humano as como la importancia de ser altruista y su impacto en salud desde la perspectiva bíblica y la importancia de contarle a otros los benéficos de mi plan personal de cambio de hábitos

(Presentaciones en power point u otro medio. Para ello, considerar la información presentada en la Hoja de información N° 8. En este espacio, el facilitador también refuerza y reorienta las ideas de los participantes dados en el recojo de saberes.

**Actividad: ¿Y tú como estas?**

El facilitador indica a los participantes que formen parejas y les asigna las siguientes tareas:

Buscar y enumerar en una cartulina los diversos pasajes en que Jesús no solo sano si no que brindo vida plena y abundante sanidad y salvación

¿Porque es importante en la restauración de la sanidad integral ser altruista?

Asociar la fe y la sanidad como inseparables y se corresponden

Asociar el perdón en sus tres dimensiones con la salud integral

¿Porque el ser humano debe anhelar ser sano y salvo?

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores uno por cada Item.

El facilitador mostrará a los participantes los episodios en los que Cristo administro sanidad, pero también salvación, la implicancia de no pecar más y la obediencia expresa a su palabra solo pueden deparar sanidad y salvación.

Asignar un tiempo 15 minutos para este trabajo.

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pide a parejas voluntaria a compartir sus resultados y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de

**Tener esperanza de vida frente a las dificultades que la vida nos pues dar**

**Propuestas de mensajes fuerza:**

ÉXODO 15:26

Y dijo: Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios, y haces lo que es recto ante sus ojos, y escuchas sus mandamientos, y guardas todos sus estatutos, no te enviaré ninguna de las enfermedades que envié sobre los egipcios; porque yo, el Señor, soy tu sanador.

**Actividad: ¿Y tú que has decidido hacer?**

El facilitador indica a los participantes que sigan con las mismas parejas y les asigna las siguientes tareas:  
Compartir que han decidido hacer (que decisión han tomado)

Como lo van a realizar esa nueva experiencia de buscar esperanza de vida

Experiencias similares

Analizar como relaciono cristo la importancia de ser sanos y salvos y de n pecar más en la experiencia del poseído Jesús le pide que comparta con otros lo que Dios hizo en su vida tornándolo en un promotor de salud mucho antes de sr mimbro bautizado en una iglesia

Mencionar como puede sr posible entre tanto Jesús no viene aún hacer de la tierra un pedacito de cielo disfrutando del perdón y la vida plena abundante que solo Jesús nos puede dar.

Para este trabajo el facilitador entregará cartulina de cuatro colores dos por cada Item

(Que, porque, quien, como, donde, cuando, reforzadores, lema)

Previamente, el facilitador mostrará videos de personas que a pesar de tener limitaciones físicas han logrado vencerlas

También se pude pedir que alguien cuente su testimonio de sanidad y salvación

Repasar las lecciones aprendidas y revaloración de la conducta aprendida a los participantes, sobre la necesidad de Esperanza de Vida

El facilitador apoya a las parejas en la realización de la tarea.

Finalizado el tiempo, pida a parejas voluntaria a compartir sus decisiones y se las aplaude por participación.

El facilitador felicita a los participantes y llama a la reflexión a la necesidad de disfrutar de esperanza de vida solo cuando nos relacionamos con el al estudiar la biblia y meditar en ella cuando oramos expresamos gratitud e intercesión y cuando compartimos con otros lo que Cristo ya está haciendo en nuestras vidas este es el todo de la sanidad integral que Dios nos quiere dar.

**Propuestas de mensajes fuerza:**

“Escucha lo que te mando: Esfuérzate y sé valiente. No temas ni desmayes, que yo soy el Señor tu Dios, y estaré contigo por dondequiera que vayas” (Jos. 1:9).

**EVALUACIÓN****DURACIÓN: 10 min****Actividad: El gato y el ratón**

Prepare una lista de preguntas sobre el tema presentado

Pida a los participantes que se coloquen en círculo y con las manos atrás, colóquese usted al centro con la lista de preguntas.

Entregue un pañuelo a cualquier persona del círculo, indicándole que es el gato.

Entregue una moneda a una persona a cuatro lugares de distancia, de la que tiene en pañuelo, indicándole que es ratón.

Explique la tarea:

Cuando se dé la señal, el pañuelo y la moneda deberán pasar de mano en mano por detrás y en la misma dirección.

El gato tratará de alcanzar al ratón, y éste debe evitar ser alcanzado.

Si el gato alcanza al ratón, la persona que se queda con ambos objetos en las manos, debe de responder a la pregunta “Que tres cosas debo realizar cada día para tener vida plena y abundante”

Asegúrese que cada persona tenga por lo menos una opción de respuesta, si ve que el pañuelo y la moneda caen en manos de una misma persona que ha respondido a más de dos preguntas, cambie el sentido, dé la vuelta de derecha a izquierda.

Felicite a los participantes y motive al consumo de relacionarse con no creyentes.

**RETROALIMENTACIÓN Y CONCLUSIÓN****DURACIÓN: 10 min****Karaoke: “Nadie pudo Hacer”**

Luego de entonar el karaoke se solicita a un participante a realizar la oración final

El facilitador agradece la participación realiza las indicaciones finales enfatizando la visita de los asesores e indica que después de saludar se queden y pasen al otro espacio que se ha dispuesto para un “aperitivo”

El equipo de facilitadores y colaboradores se disponen en la puerta para despedir a todos.

**APENDICE E**  
**CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES Y PRESUPUESTO**  
**PROGRAMA DE EVANGELISMO URBANO HEALTH AND HOPE**  
**PROGRAMA PARA PLANTAR UNA NUEVA IGLESIA**

FECHA	ACTIVIDAD	CUANTAS VECES SE REALIZA LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE DE IGLESIA	RECURSO HUMANO	DEPARTAMENTOS DE IGLESIA QUE APOYAN	LOGISTICA A USAR		AUSPICIAN
						MATERIALES A USAR	PRESUPUESTO	
<b>AGOSTO</b>	La iglesia tiene unas 2 semanas de oración y termina con Cena del Señor	2 semanas	Pastor de Iglesia Ancianos de Iglesia Directiva de Evangelismo Distrital	12 personas	Mipes Ministerio de Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores M. Menor	Proyector Laptop Ecran Impresora Portátil Multifuncional Papeles Copias Lapiceros Tableros Panes Vino Compartir	5800	Distrito Misionero de San Miguel Apc-Central
<b>AGOSTO</b>	Se nombra una directiva que lidera el programa trabajará el antes durante y después de la campaña dirigida por el pastor y en coordinación con el campo -	3 Reuniones (Se vota en todas las juntas de iglesias del distrito)	Pastor de Iglesia Directiva de Mipes Directiva de G.P Directiva De Evangelismo Distrital	14 personas	Mipes Ministerio de Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores	Proyector Laptop Ecran Impresora Portátil Multifuncional Papeles Copias Lapiceros Tableros Compartir	150	Distrito Misionero de San Miguel Apc-Central

	Misionero se define el staff de capacitadores y se vota en junta el proyectos de campaña y presupuestos				M. Menor					
<b>AGOSTO</b>	<p>Se escoge a los hermanos de trasplante de la nueva congregación.</p> <p>Se Convoca a 2 tipos de laicos hermanos que son profesionales en la línea de salud</p> <p>Hermanos laicos que ya son Instructores Bíblicos</p> <p>Hermanos que desean ser Instructores Bíblicos</p> <p>capacitación de</p>	3 sábados de tarde sesiones	<p>Pastor Directiva Evangelismo Distrital</p> <p>Apc Mipes Mayordomo Publicaciones</p> <p>Profesionales Capacitadores 1 Enfermeras 1 Nutricionista 1 Educador en Salud 1 Teólogo 1 Psicólogo</p>		<p>Mipes Ministerio de Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores M. Menor</p>	<p>Proyector multimedia Papeles Copias Lapiceros</p> <p><b>Kit para los promotores en salud</b> Pioneer con copias del programa Imágenes alarmantes Carnet de identificación Visera del programa Botella Tomatodo Sello control</p> <p><b>PRESUPUESTOS GENERAL ES</b></p> <p><b>LOGISTICA CAMPAÑA</b> Equipo De Sonido Yamaha Consola y Parlantes Semi</p>	1200	6000	Materiales	Distrito Misionero de San Miguel Apc-Central

A G O S T O	promotores staff medico Así mismo se tramitan los permisos ante la municipalidad del distrito					Profesional Grupo Electrógeno 7 Toldos 50 Sillas 10 Mesas 4 Biombos 2 Camillas Pizarra Smart Tv Laptop Impresora Portátil Supresor De Pico 4 Radio Boquitoqui Puntero Lacer  <b>PUBLICITARIO</b> Cámara Digital Atril Equipo de perifoneo Internet inalámbrico Porta estantes 2 baners publicitarios 8 pasacalles 100 de afiches publicitarios 10 millares de volantes y mosquitos 2 millares de	papel, copias y de oficina  Aperitivo  Pasajes capacitadores  3500	
----------------------------	--	--	--	--	--	---	--	--

A G O S T O					encuestas 1000 cursos Health and Hope 1000 cursos Viva con esperanza 100 tarjetas control mi nuevo estilo de vida 100 tarjeta de adherencia al programa 2000 tarjetas de invitación conferencias, clausura.	3800	
					<b>EQUIPO MEDICO</b> 100 chalecos Baja lenguas Guantes Alcohol, gel PH medidor Cintas Tachos de Basura Mascarillas Bolsas de bioseguridad Tensiómetro Beurer 2 equipos Accu- heck Más 200 reactivos pre y post test 2 equipos Multicare Triglicéridos 200 pre y post test Colesterol	1800	

S E T I E M B R E					200 pre y post test 2 Medidor de grasa 2 Balanza con IMC 2 Centímetro digitales 2 Tallimetro 4 bidones de gua		
					<b>TALLER DE          COCINA          SALUDABLE</b> Menaje Papel servilletas Cocina Horno Bandejas Manteles Fuentes Platos Descartables Licuadora Batidora Extractora Mesa Insumos	250	
					<b>AREA DE          CHARLAS</b> Pizarra 30 sillas Plumones Bidón de agua Tacho de basura	300	
					<b>AREA DE          EJERCICIOS</b> Uniforme Health		

					<p>and Hope Sport Radio portátil Equipo de sonido portátil Botellas de agua Toallas Bidón de agua Tacho de basura</p> <p><b>RINCON DE NIÑOS</b> Pizarra Uniforme Maestra Health and hope Papel y copias Franelografo Útiles para manualidades</p> <p><b>OBSEQUIOS CLAUSURA</b> 100 tomatodo 100 morral 100 viseras 100 podómetros 100 certificados 100 Disco auto instructivo del programa, clases de cocina saludable, ejercicios saludables, música</p>	2800	
--	--	--	--	--	---	------	--

						clásica y cristiana selecta.		
FECHA	ACTIVIDAD	CUANTAS VECES SE REALIZA LA ACTIVIDAD	RESPONSABLE DE IGLESIA	RECURSO HUMANO	DEPARTAMENTOS DE IGLESIA QUE APOYAN	LOGISTICA A USAR		AUSPICIAN
						MATERIAL Y OTROS EN GASTO	PRESUPUESTO	
	Retiro con todo el equipo del programa Health and Hope última semana se Setiembre  Presentación del equipo de hermanos que serán el núcleo trasplante para la nueva congregación que se abrirá.	1 salida	Pastor Equipo de evangelismo Dorcas Ministerio joven	12 personas	Mipes Ministerio de Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores M. Menor	Proyector Laptop Puntero Lacer Equipo De sonido Trasporte Grupo electrógeno Reflectores Banners Impresora Portátil multifuncional multimedia Papeles Copias Lapiceros Tableros Compartir Alimentación	800	APC Central Distrito San Miguel
	Elección de un parque y la zona a ser evangelizada esta ya se definió en Setiembre por la Comisión. Evangelismo	1 reunión de informe y toma de acuerdo	Pastor Equipo de evangelismo Dorcas Ministerio joven	9 personas	Mipes M. Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores	Proyector Laptop Puntero Lacer Pizarra acrílica Plumones Compartir Botella de agua		

MES	ACTIVIDAD	N° ACTIVIDAD Y FECHAS	RESPONSABLE DE IGLESIA	RECURSO HUMANO	M. Menor DEPARTAMENTOS DE IGLESIA QUE APOYAN	LOGISTICA A USAR		AUSPICIA
						MATERIAL Y OTROS EN GASTO	PRESUPUESTO	
						S E T I E M B R E	La iglesia hace oración de dedicación en parque de Campaña	
La Iglesia hace una encuesta perímetro del parque y se vacea los datos para hacer las invitaciones a la primera campaña vía telefónica y redes sociales.	1 salida	Pastor Equipo de evangelismo	7 personas	Mipes M. Salud Comunicaciones Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Joven – Conquistadores M. Menor	Encuestas, Lapiceros, Tableros, Carnet encuestadores Health and Hope.		100	Distrito Misionero San Miguel
Pegado de afiches y colocación de banderolas	1 salida 1ra Semana de Setiembre	Pastor Equipo de evangelismo	7 personas	Mipes Diáconos Ancianos M. Joven Conquistadores	Martillo, Tachuela, Alambre, 4 Pasacalles.		150	Distrito Misionero San Miguel
Volanteo, pegado de afiches y perifoneo	1ra Semana Setiembre	Pastor Equipo de evangelismo	7 personas	Mipes M. Salud Comunicaciones Diáconos	Volantes y pegado de afiches		Esta mencionado en el presupuesto	Distrito Misionero San Miguel

	<p>anunciando la 1ra campaña Health and Hope en el parque Los volantes e invitaciones se hacen de manera personalizada a las personas encuestadas en forma personas y por redes sociales así mismo 3 cuadra a la redonda perímetro del parque</p>				<p>Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores M. Menor</p>		general	
<p>CAMPAÑA HEALTH AND HOPE EN EL PARQUE BRASIL IRA. ETAPA</p>	<p><b>I ETAPA H&amp;H</b> Campaña Health And Hope Parque Brasil Seminario: <b>Saludable por no Tener Sintomas</b></p>	<p>2do domingo de Setiembre</p>	<p>Pastor Equipo de evangelismo</p> <p><b>DESARROLLO DEL PROGRAMA I ETAPA</b> La campaña se viene realizando en el parque, pero los promotores en salud ya se les hare repartido los nombres de las personas para</p>	<p>7 personas</p>	<p>Mipes M. Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores M. Menor</p>	<p>La campaña está distribuida en 6 stand 1.- Inducción 2.- Registro 3.- Triaje (2Técnicas 2enfermería, Nutricionistas Médicos. 4.- Modificación de Hábitos Promotores en Salud Conferencias Centro de Poder(Moi)</p>	100 pasajes	<p>Distrito Misionero San Miguel</p> <p>Apoyan Estudiantes Teología o 5to año</p> <p>Internos Upeu En Nutrición</p> <p>Internos Upue en</p>
	<p>Campaña Health And Hope Parque Brasil Seminario: <b>Salud Versus</b></p>	<p>3er domingo de Setiembre</p>						

<b>CAMPAÑA HEALTH AND HOPE EN EL PARQUE BRASIL IRA. ETAPA</b>	<b>Enfermedad</b> I Campaña Health And Hope Parque Brasil Seminario: <b>Educacion en Salud</b>	4to Domingo Setiembre	hacer el acompañamiento y modificación de hábitos en sus casas mediante la tarjeta Mi Nuevo Estilo de Vida también toman el Pre Test.			Terapia Asistida de modificación Psicóloga Nutricionista 5.- Talleres: ejercicios, Cocina saludable, Chef niños saludables, manualidades.		Psicología Apc- Sur	
	I Campaña Health And Hope Parque Brasil Seminario: <b>Cambiando Mi estilo de Vida</b>	1er Domingo Octubre	Aquí se entrega el Kit educativo del programa más el Curso inductivo Poder Para Cambiar de 4 5 lecciones y DVD de refuerzo además el libro Salud y Esperanza, así como su tarjeta adherencia y mi Nuevo Estilo de Vida.		Y el apoyo de laicos de todo el distrito en la logística asistencia de turno que ya se tiene elaborada y coordinada con tiempo		100 pasajes	Distrito Misionero San Miguel Apoyan Estudiantes Teología 4 o 5to año	
	I Campaña Health And Hope Parque Brasil Seminario: <b>Los 8 Factores Protectores</b>	2do. Domingo Octubre			<b>1 RA GRADUACION AL TERMINO DE LAS 6 PRIMERAS SEMANAS PARA DAR LA BIENVENIDA AL II NIVEL DEL PROGRAMA, CEREMONIA EN EL TEMPLO PROGRMA AMENO NO CONGREGACIONAL MUSICA CLASICA, CONFERENCIA DE SALUD, Y COFFE BRAKE SALUDABLE SE ENTREGA EL CURSO SALUD Y ESPERANZA , LA CLAUSURA SERA DESPUES DE LA CAMPAÑA DE COSECHA EN EL TEMPLO</b>				Internos Upeu En Nutrición
	I Campaña Health And Hope Parque Brasil Seminario: <b>Salud y Enfermedad en las Sagradas Escrituras</b>	3er Domingo Octubre							Internos Upue en Psicología Apc-Central
	<b>II ETAPA H&amp;H</b> Campaña	4TO Domingo Octubre		<b>DESARROLLO DEL PROGRAMA II ETAPA</b> Los participantes van	<b>AL TERMINO DE LAS 6 ULTIMAS SEMANAS DE 2DA ETAPA SE INFORMA Y ENTREGA INVITACIONES DE LA 2 SEMANAS DE CONFERENCIAS TANTO DE SALUD Y LA SEGUNDA DE COSECHA PSICOESPIRITUAL (FRANCISCO GONSALES) LOS PROMOTORES SIGUIEN VISITANDO Y TOMAN EL POST TEST EN CASAS HACEN MEDICIÓN DE MARCADORES DE SALUD EN CASA DE LOS PARTICIPANTES FIDELIZADOS PARA CAMBIOS SUSTANCIALES EN GLUCOSA, IMC, TRIGLICERIDOS, PH, COLESTEROL ETC.</b>				
							La campana esta distribuida en 6 stand en el centro		

<b>CAMPAÑA HEALTH AND HOPE EN EN EL CENTRO DE VIDA SANA 2DA. ETAPA</b>	Health And Hope Centro De Vida Sana <b>Seminario: Líquido Vital</b>	5to Domingo Octubre	al centro de Vida Sana que ya es un local en el que los días viernes en esta 2da Etapa se activa el centro Red Health and Hope (Grupo Pequeño) Los días sábado se realizan actividades de proyección social, visita hospitales, orfanatorios etc. Y los domingos se siguen trabajando el programa y sus actividades acostumbradas (Provisionarse de Stop de Biblias)			de vida sana 1.- Inducción 2.- Registro 3.- Triaje (2Técnicas 2enfermería, Nutricionistas Médicos. 4.- Modificación de Hábitos Promotores en Salud Conferencias Centro de Poder(Moi) Terapia Asistida de modificación Psicóloga Nutricionista 5.- Talleres: ejercicios, Cocina saludable, Chef niños saludables, manualidades.		
	Campaña Health And Hope Centro De Vida Sana <b>Seminario: Más que adorno un plato mas</b>	1er Domingo Noviembre						
	Campaña Health And Hope Centro De Vida Sana <b>Seminario: Por tu salud Muévete</b>	2do Domingo Noviembre						
	Campaña Health And Hope Centro De Vida Sana <b>Seminario: EL dialogo que libera</b>	3er Domingo Noviembre						
	Campaña Health And Hope Centro De Vida Sana <b>Seminario: Lectura y</b>	4to Domingo Noviembre						

	<b>esperanza</b>							
<b>ENERO</b>	<p>Campaña Health And Hope Centro De Vida Sana Seminario: <b>Salud y esperanza en comunidad</b></p> <p>Conferencia Health And Hope 1ra <b>Semana Temas Psico-Emocional</b></p>	1Ra Semana de Diciembre	Pastor Equipo de evangelismo Cantante para llamados	7 personas	<p>Mipes M. Salud Comunicaciones Diáconos Mayordomía Secretaria Esc. Sabática G. Pequeños Ancianos M. Mujer – Dorcas M. Joven – Conquistadores M. Menor</p>	<p>2 Semanas antes ya se han colocado 4 pasacalles y 2 gigantografías en el local de campaña de las 2 semanas de conferencias de salud Biopsicoespirituales A ello se suma que la iglesia hace a entrega de invitaciones para las conferencia a todos los participantes del programa tanto adheridos como los no adheridos así mismo considera volanteo a 3 cuadras del perímetro del centro de vida sana Obsequios cada Noche (Cuadritos, libros, DVD de alabanzas )</p>	Esta mencionado en el presupuesto general	Distrito Misionero San Miguel
	<p>Campaña Health And Hope Centro De Vida Sana Seminario: Comparto mi experiencia para que otro cambie.</p> <p>Conferencia</p>	2da semana de Diciembre	Pastor Equipo de evangelismo Cantante para llamados	7 personas	<p>Y todos el distrito mediante comisiones previamente coordinadas Todos deben portar el chaleco Health and Hope</p>	1200		Apc-Central

	Health And Hope 2da. Semana temas: de Decisión y Llamado.  Programa de Bautismo  Y adopción de nuevos Bautizados al G.P (Madre de La Central)					Aperitivo  Carpa Moi Bautisterio Túnicas Toallas – Sandalias		
<b>ENERO</b>	1RA FESTIVIDAD SABATICA EN EL CAMPO CON TODOS LOS BAUTIZADOS Y SUS FAMILIAS	2DA. SEMANA	Equipo De Evangelismo Distrital y Núcleo de humanos que serán Trasplantados	14 personas		Movilidad Alimentación Entrega de certificados Entrega de chaleco Health and hope a los nuevos promotores bautizados Su Guía de estudio Manual de discipulado	1300	Distrito Misionero San Miguel  Apc-Central
<b>FEBRERO</b>	Clausura Programa Health and Hope	1ra Semana de Febrero	Equipo De Evangelismo Distrital y Núcleo de humanos que serán Trasplantados	14 personas	Participan todos los participantes que se hayan adheridos asistiendo como mínimo 12 veces al programa tanto en el centro de vida, conferencias y en las casas.	<b>Clausura en el Templo</b> Concierto de Cámara Tema : Fe y Salud Recepción: Cena vegetariana Entrega de Kit Health and Hope (Toma todo, Visera,	300	Distrito Misionero San Miguel  Apc-Central

						Podómetro) Entrega de certificados		
<b>FEBRERO</b>	Apertura Oficial nueva congregación Adventista del Séptimo Día	1ra Semana de Febrero	Equipo De Evangelismo Distrital y Núcleo de humanos que serán Trasplantados	14 personas	Todos los Bautizados del programa y sus familias	Programa de Adoración no rígida hacer la introducción de la liturgia Adventista de manera progresiva.	300	Distrito Misionero San Miguel
	Se consolida el Grupo Pequeños Health and Hope					Almuerzo Vegetariana		
De las 200 personas captadas por el programa Health and Hope en el parque Brasil, 43 personas se adhirieron a las actividades propuestas por el programa, de los cuales <b>17 personas decidieron entregar sus vidas a Jesús por medio del bautismo</b> , ellos juntamente con 12 hermanos trasladados de la central San Miguel, <b>hicieron posible la creación de la congregación Adventista de Chicama</b> en el distrito pastoral de San Miguel, en la actualidad ellos se siguen reuniendo en G.P cada viernes, congregan en dicha iglesia cada sábado y siguen evangelizando por medio de la salud.						<b>TOTAL GASTOS</b>	30.400	<b>Los equipos adquiridos permiten continuar con otras campañas H&amp;H</b>
<b>INFORME Y BALANCE DE GASTOS DE CAMPAÑA AL DISTRITO Y APC – LA COMISIÓN DEJA ASEGURADO EL LOCAL DE LA NUEVA CONGREGACIÓN LA COMPRA DE LA LOGÍSTICA BÁSICA PARA LA NUEVA CONGREGACIÓN ASÍ COMO EL PAGO DE ALQUILER DE LOCAL POR 2 AÑOS ASEGURADA CON APOYO DEL DISTRITO Y LA APC- CENTRAL</b>								

## APÉDICE F. TEMAS DEL PROGRAMA

**LECCION N° 1**  
**SALUD**  
**V.S**  
**ENFERMEDAD**



1.- ¿Cuál es el concepto de Salud de acuerdo a la OMS?



RESPUESTA 1

- Es el completo bienestar Físico Mental y Espiritual



2.- LAS ENFERMEDADES ESTAN CLASIFICADAS EN DOS GRUPOS ¿CUÁLES SON?



RESPUESTA 2

- LAS ENFERMEDADES TERMINALES CONTAGIOSAS Y LAS ENFERMEDADES TERMINALES NO CONTAGIOSAS



3.- Mencione 3 factores condicionante que podemos cambiar?



RESPUESTA 3

- Fumar
- Beber Alcohol
- Alimentación inadecuada



4.- ¿A que se denominan enfermedades crónicas?



RESPUESTA 4

Son aquellas enfermedades de larga duración y son el resultado de malos hábitos



5.-¿Que hábitos nos permiten vivir saludablemente?



RESPUESTA 5

- Hacer ejercicios
- Beber Agua
- Alimentación saludable



6.-¿Que vitaminas nos protegen contra el cáncer?





RESPUESTA 6

- Vitamina «A»
- Vitamina «C»
- Vitamina «E»





MI RESOLUCION

- Acepto que la salud integral implica las áreas física, mental y espiritual, y la practica de buenos hábitos de salud.



ESCRIBA POR FAVOR

- NOMBRE Y APELLIDOS
- DIRECCION EXACTA
- DIA EN CASA
- HORA EN CASA





LECCION N°2  
EDUCACION EN SALUD



1.- CUÁNDO SE TRATA DEL ESTILO DE VIDA EL CONOCIMIENTO SOLO NO CAMBIA A LA PERSONA POR QUÉ?

- POR QUÉ?:  
LA SALUD SIN PRÁCTICA, NO SIRVE DE NADA.



## 2.-¿QUÉ ES EDUCACIÓN EN SALUD?

ES LA BUSQUEDA DE CONOCIMIENTO DE HÁBITOS SALUDABLE



## 5.- ¿DÓNDE SE FORMAN LAS CONDUCTAS DE SALUD?

EL HOGAR, LA ESCUELA, LA COMUNIDAD, Y POR IMITACION.



## 3.- QUE SIGNIFICA CONDUCTA DE SALUD ?

RPTA:

- Son las creencias, costumbres, cultura que producen salud o enfermedad



## 6.- PARA EL TRATAMIENTO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS QUE DOS PROFESIONALES NOS AYUDAN?

- MÉDICO:



- PROMOTOR EN SALUD



## 4.-QUE ELEMENTOS CONDICIONAN NUESTRO ESTILO DE VIDA?

ELEMENTOS:

- Culturales
- Emocionales
- Religiosos
- Familiares



## QUE DEBO HACER?

- 1.- ENTENDER QUE PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR?

SI

- 2.- PROMOVER EN MI PERSONA Y EN MI FAMILIA LA EDUCACION EN SI SALUD?

SI

### MI RESOLUCION

- SOY CONCIENTE DE QUE EDUCARME EN SALUD, PERMITIRÁ HACER CAMBIOS PROGRESIVOS DE MANERA FELIZ Y PARA SIEMPRE



### CAPITULO N° 3 CAMBIANDO MI ESTILO DE VIDA



### ESCRIBA POR FAVOR

- NOMBRE Y APELLIDOS
- DIRECCION EXACTA
- DIA EN CASA
- HORA EN CASA



### CAMBIANDO MI ESTILO DE VIDA



### MIERCOLES CAMBIANDO MI ESTILO DE VIDA



### CAMBIANDO MI ESTILO DE VIDA



### 1.-QUE SIGNIFICA CONDUCTA BLANCO DE CAMBIO?

- Es la conducta de salud que deseo alcanzar.



### 4.- QUE SE ENTIENDE POR CONSECUENCIA DE LA CONDUCTA NEGATIVA?

- ES LA AMENAZA O PELIGRO DE LOS MALOS HABITOS



### 2.- EN EL PROCESO DE CAMBIO ¿QUE SE ENTIENDE POR ANTECEDENTES?

- Son factores que formaron las conductas negativas de salud.



### 5.- POR QUE ES IMPORTANTE LA PROGRAMACION

- ES PLANIFICAR ACTIVIDADES PARA CAMBIAR LOS MALOS HABITOS DE SALUD.
- COMO?, CUANDO?, DONDE?, CON QUIEN?



### 3.- CUALES SON LO BENEFICIOS DEL PROCESO DE CAMBIO?

- UNA MEJOR CALIDAD DE VIDA



### 6.- QUE DEBEMOS HACER PARA MANTENER LA NUEVA CONDUCTA DE SALUD?

- MUCHA FUERZA DE VOLUNTAD Y LA AYUDA DE DIOS



### PEDIR APOYO



### MI RESOLUCION

- Elegiré una conducta a cambiar y hare mi proyecto personal de cambio



### PREMIARTE Y EVALUARTE



### ESCRIBA POR FAVOR

- NOMBRE Y APELLIDOS
- DIRECCION EXACTA
- DIA EN CASA
- HORA EN CASA



### QUE DEBO HACER?

1.- Tener una mentalidad positiva y el deseo de cambiar un mal Habito?

SI

2.- Seguir todos los pasos del cambio comenzando con un solo habito?

SI

### LOS 8 REMEDISO NATURALES



LECCION N° 4  
LOS 8 REMEDIOS NATURALES



3.-¿MENCIONE TRES BENEFICIOS QUE NOS DA EL AGUA?

- Hidrata la piel
- Mejor digestión
- Estimula y deprime el apetito.
- Disposición mental



1.- ¿MENCIONE LOS BENEFICIOS QUE NOS DA EL AIRE?

- Purificación de la sangre
- Despeje Mental
- Relajación



4.- MENCIONES LOS BENEFICIOS DE LA ALIMENTACION SALUDABLE

- PREVIENE E 80% DE ENFERMEDADES
- ES LA TERAPIA MAS PODEROSA PARA RESTURAR LA SALUD FRENTE A LA ENFERMEDAD
- EN FORMA EQUILIBRADA APORTA NUTRIENTES VITALES



2.- ¿MENCIONE LAS BONDADES QUE NOS BRINDA EL SOL?

- MATA BACTERIAS
- VITAMINA D (Fortalece Huesos)



5.- ¿Que beneficios nos da el descenso del Dormir y el Sabático?

- Retrasa el Envejecimiento
- Regula El Apetito
- Disminuye El Cortisol
- Ayuda Al Proceso Cognitivo, Memoria
- Problemas Autoinmunes



EL DESCANSO BIBLICO ES  
«EL SABADO» ÉXODO 20:8-11

- 8 Acuérdate del día de reposo para santificarlo.
- 9 Seis días trabajarás, y harás toda tu obra.
- 10 mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas.



8.-¿POR QUE ES IMPORTANTE LA ABSTINENCIA?

- Por que: Permite privarnos de lo malo y uso moderado de lo bueno, para tener una buena salud.



6.- ¿CUALES SON LOS BENEFICIOS DE LAS ACTIVIDADES FISICAS?

- Mejora la circulación
- No infartos
- Previene el Cáncer
- Antidepresivo
- Pérdida de peso
- Liberación de endorfinas y dopamina.
- Previene alzhéimer y Parkinson.
- Ayuda en el proceso peristáltico.
- Previene la Osteoporosis



QUE DEBO HACER?

- 1.- Usar cada uno estos remedios naturales generosamente?

SI

- 2.-Conservar mi salud en lo fisico, mental así como en lo espiritual

SI



COMO NOS BENEFICIA  
CONFIAR EN DIOS

- NOS HACE RESILIENTES
- MEJOR TOMA DE DECISIÓN
- NOS DA ACTITUD
- NOS DA EL PODER Y FORTALEZA PARA CAMBIAR HÁBITOS Y ESTILOS DE VIDA
- NOS DA SENTIDO A LA EXISTENCIA
- NOS DA ESPERANZA
- MEJOR RESPUESTA AL PROBLEMA
- POST OPERATORIO



MI RESOLUCION

- Adaptar mi estilo de vida, de manera progresiva y agradable a los principios de , los 8 remedios para gozar de una optima calidad de vida.



## ESCRIBA POR FAVOR

- NOMBRE Y APELLIDOS
- DIRECCION EXACTA
- DIA EN CASA
- HORA EN CASA

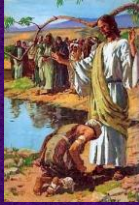


## 1.- COMO ES DEFINIDA LA SALUD EN LAS SAGRADAS ESCRITURAS? EXO. 15:26

EXO. 15: 26 y dijo: Si oyeres atentamente la voz de Jehová 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 tí; porque yo soy Jehová tu sanador.



## ENFERMEDAD ¿CASTIGO DIVINO?



## RPTA. ES LA RECOMPENSA A LA OBEDIENCIA DE LAS LEYES DE LA SALUD



## LECCION N° 5 SALUD EN LA SAGRADAS ESCRITURAS



## 2.- ENTONCES, ¿CUAL ES EL CONCEPTO BIBLICO DE ENFERMEDAD? Deut. 28:15

- 15 Pero acontecerá, si no oyeres la voz de Jehová tu Dios, para procurar cumplir todos sus mandamientos y sus estatutos que yo te intimo hoy, que vendrán sobre tí todas estas maldiciones, y te alcanzarán.





RPTA: ES EL RESULTADO DE LA DESOBEDIENCIA A LAS LEYES DE DIOS.



RPTA: NO SON CASTIGO DE DIOS SON EL RESULTADO DE NUESTRAS MALAS ELECCIONES



3.- Si la Salud esta regida por leyes, ¿Cuáles son esas leyes?

- LEY MORAL 
- LEY NATURAL 
- LEYES DEL MEDIO AMBIENTE 

5.- ¿LA CURACION ES UN DON DE DIOS QUE ACCIONES LA PRESIDEN? SAL. 103:3

- 3 El es quien perdona todas tus iniquidades, El que sana todas tus dolencias.



SON LAS ENFERMEDADES CASTIGO DE DIOS ? ¿POR QUÉ ?

DEUT. 10:12,13

- 12 Ahora, pues, Israel, ¿qué pide Jehová tu Dios de ti, sino que temas a Jehová tu Dios, que andes en todos sus caminos, y que lo ames, y sirvas a Jehová tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma; 13 que guardes los mandamientos de Jehová y sus estatutos, que yo te prescribo hoy, para que tengas prosperidad?



RPTA: LA PRECENDEN:

- EL ARREPENTIMIENTO
- Y CONFESION DE PECADOS



## 6.- QUE ES EL ALMA? GEN.2:7

- 7 Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente.



## RPTA:

- QUE LAS TRES AREAS SE CORRESPONDEN, LO FISICO AFECTA A LO MENTAL Y ESPIRITUAL



## RPTA: ALMA ES :

- LA PERSONA VIVA: FISICA MENTAL Y ESPIRITUAL



## ¿CUAL ES LE PROPOSITO FINAL DEL MENSAJE DE SALUD EN LAS SSEE?

JN 10:10

- 10 El ladrón no viene sino para hurtar y matar y destruir; yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.



## 7.- ¿QUE SIGNIFICA EL HOMBRE COMO UN TODO BIOPSIOSOCIOESPIRITUAL? 1 TES. 5:23

- 23 Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irrepreensible para la venida de nuestro Señor Jesucristo.




## ¿CUAL ES LE PROPOSITO FINAL DEL MENSAJE DE SALUD EN LAS SSEE?

- QUE TENGAMOS VIDA EN ABUNDANCIA




**QUE DEBO HACER?**

1.- ACEPTAR EL PLAN DE RESTAURACION FISICA MENTAL Y ESPIRITUAL DISEÑADA POR DIOS?

**SI** 

2.- ACEPTAR LA VIDA ABUNDANTE QUE DIOS DESEA DARME?

**SI** 

**LA ALIMENTACIÓN**



**MI RESOLUCION**


- Acepto el plan de Dios para mi vida de acondicionamiento físico mental y espiritual para enfrentar con éxito los desafíos de la vida. además, quiero conocerlo mas a profundidad a través del curso de cultura Cristiana ¿Como conocer a Jesús en 5 días ?

**BUENAS NOTICIAS**

- ▶ SE PUEDE SALVAR 2.7 MILLONES DE VIDAS CADA AÑO
- ▶ LA OMS RECOMIENDA CONSUMIR AL MENOS 5 PORCIONES DE FRUTAS Y VERDURAS TODOS LOS DIAS ( 400 GR.)


**PORQUE: REDUCE ENFERMEDADES**

- ▶ CANCER ( 800 GR. O 9 PORCIONES)
- ▶ CARDIOVASCULARES
- ▶ DIABETES TIPO 2
- ▶ OBESIDAD



**ESCRIBA POR FAVOR**

- NOMBRE Y APELLIDOS
- DIRECCION EXACTA
- DIA EN CASA
- HORA EN CASA



**POR TU SALUD CONSUME FRUTAS Y VERDURAS**

- ▶ IMPRESCINDIBLES EN LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA
- ▶ BASICOS EDAD ADULTA
- ▶ BIEN ACEPTADOS EN LOS MAYORES





**POTASIO:**

- ◊ Ayuda a regular el balance de agua en el organismo
- ◊ Ayuda a mantener la presión sanguínea normal

**Fuentes principales:**

Plátano, naranja, kiwi, duraznos, melón, patata, berroque, espinacas, acelgas, achicoria.

**MAGNESIO**

- ◊ Es un mineral importante que participa en el equilibrio energético en las neuronas.
- ◊ Ayuda a fijar el calcio. Evita que se vaya a la orina.
- ◊ Previene los calambres porque moviliza al calcio.

**Fuentes principales:**

Kiwi, plátano, chocolate, habas, frijoles secos y hortalizas verdes.

**FUENTES VEGETALES DE PROTEÍNAS**

AMINOCÁCIDOS ESenciales: Fenilalanina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Valina. Los aminoácidos esenciales necesitan ser obtenidos de fuentes vegetales.

Legumbres					
Porotos de soja (28 g (1 taza cocida))	Lentijas (17 g)	Porotos (1 taza cocida)	Cajitas (1 taza cocida)	Aveses (20 g)	Mijón (20 g)
Cereales					
Amaranto (1 taza cocida)	Papas (1 taza cocida)	Quinoa (1 taza cocida)	Avena (1/2 taza)	Choclos (1 taza cocida)	Arroz (20 g)
Verduras		Frutas			
Espinaca (4 g)	Bruceas (1 taza cocida)	Dátiles (3 g)	Alcachofa (1 unidad mediana)	Fresas (1 taza)	Papa (4.5 g)
Frutos secos		Semillas			
Almendras (7 g)	Pistachos (6 g)	Avacados (2 g)	Chia (1/4 taza)	Seitan (18 g)	Tofu (8 g)

Los vegetales tienen niveles de proteínas recomendados para vegetales de 1 g por kg de peso corporal a 1.2 g por kg de peso corporal. El tofu tiene 10 g de proteína por 100 g, el arroz 7 g por 100 g, el chocolate 5 g por 100 g, las fresas 0.5 g por 100 g, las papas 2 g por 100 g.

ROJO	VERDE	AZUL Y PURPURA	AMARILLO	BLANCO
<p>Los alimentos de color rojo ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, como el cáncer y el colesterol alto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas</li> <li>• Chirivías</li> <li>• Tomates rojos</li> <li>• Fresas</li> <li>• Pistachos</li> <li>• Zanahorias</li> </ul>	<p>Los alimentos de color verde ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, como el cáncer y el colesterol alto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Espinaca</li> <li>• Cebollas</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Lechuga</li> <li>• Nueces de Brasil</li> <li>• Cítricos</li> </ul>	<p>Los alimentos de color azul y púrpura ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, como el cáncer y el colesterol alto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Berries</li> <li>• Ajo</li> <li>• Cebollas azules</li> <li>• Berries azules</li> <li>• Berries púrpuras</li> <li>• Cítricos azules</li> <li>• Cítricos púrpuras</li> <li>• Cítricos amarillos</li> </ul>	<p>Los alimentos de color amarillo ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, como el cáncer y el colesterol alto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Papas</li> <li>• Cítricos</li> <li>• Maíz</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Berries amarillos</li> <li>• Berries púrpuras</li> <li>• Berries azules</li> <li>• Berries verdes</li> <li>• Berries blancos</li> </ul>	<p>Los alimentos de color blanco ayudan a reducir el riesgo de enfermedades, como el cáncer y el colesterol alto.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cítricos blancos</li> <li>• Cítricos amarillos</li> <li>• Cítricos púrpuras</li> <li>• Cítricos azules</li> <li>• Cítricos verdes</li> <li>• Cítricos blancos</li> <li>• Cítricos púrpuras</li> <li>• Cítricos azules</li> <li>• Cítricos verdes</li> <li>• Cítricos blancos</li> </ul>

**POR QUÉ COMO LO QUE COMO?**

© Can Stock Photo - csp824453

**TABLA DE ALIMENTACIÓN DE UNA DIETA VEGANA**

**ALIMENTOS RICOS EN CALCIO:** 6-8 raciones

**ALIMENTOS ESENCIALES:** 1-2 raciones

**LEGUMBRES Y DERIVADOS:** 2-3 raciones

**VERDURAS Y HORTALIZAS:** 3 o más raciones

**FRUTAS Y FRUTOS SECOS:** 2 o más raciones

**CEREALES:** 6-11 raciones

hogarutil.com

**DEUTERONOMIO 30:19**

«Hoy te he dado a elegir entre la vida y la muerte, entre bendiciones y maldiciones. Ahora pongo al cielo y a la tierra como testigos de la decisión que tomes. ¡Ay, si eligieras la vida, para que tú y tus descendientes puedan vivir!»


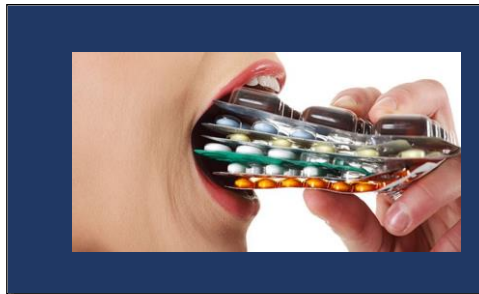
**ESCUELA DE MENSAJERO DE ESPERANZA PLANTIC**




DOM. 29 DE ABRIL TEMPLO TUPAC AMARU  
PUCALLPA D HORA: 7:30PM  
Expositor: Pr. Henry Montez Mg. Teología y Salud Pública


**•1 CORINTIOS 6:19**

•¿O no sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?

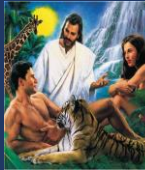
**• Romanos 1:24-27**

•<sup>24</sup> Por lo cual, también los entregó Dios a la inmundicia, en los apetitos de sus corazones, de modo que deshonraron entre sí sus propios cuerpos,



**• Génesis 1:26**

•<sup>26</sup> Entonces dijo Dios: Hagamos al hombre a nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; y señoree en los peces del mar, en las aves de los cielos, en las bestias, en toda la tierra, y en todo animal que se arrastra sobre la tierra.



• La mayor parte de las enfermedades que han hecho sufrir y que están haciendo padecer a la humanidad, han sido creadas por los hombres debido a la ignorancia de las leyes básicas que rigen su propio organismo. Parecen indiferentes en materia de salud, y trabajan con perseverancia para despedazarse, y cuando están quebrantados y debilitados corporal y mentalmente, mandan a buscar al médico y se acarrear la muerte con las drogas.\* —The Health Reformer, octubre de 1866.

- Téngase siempre presente que el gran objeto de la reforma higiénica es asegurar el más alto desarrollo posible de la mente, el alma y el cuerpo. Todas las leyes de la naturaleza—que son las leyes de Dios—han sido ideadas para nuestro bien. Su obediencia promoverá nuestra felicidad en esta vida, y nos ayudará a prepararnos para la vida futura.—Christian Temperance and Bible Hygiene, 120 (1890).

**DE LA FABRICA AL NACER 100 PUNTOS DE TI DEPENDE EN QUE NIVEL QUIERES ESTAR**



- Cuando rompan con toda complacencia destructora de la salud, tendrán una percepción más clara de lo que constituye la verdadera santidad. Un cambio poderoso se verá en su experiencia religiosa.—The Review and Herald, 27 de mayo de 1902; Counsels on Health, 578, 579.

**LA VERDAD, EL DESAFIO NO SOLO ES LLEGAR A LA VEJES SI NO TMBIEN MORIR COMO LO GRANDES, SIN DOLOR**



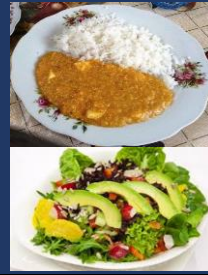
- Daniel 1:8
- <sup>8</sup> Y Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía; pidió, por tanto, al jefe de los eunucos que no se le obligase a contaminarse.



**LO QUE SIEMBRAS COSECHAS LA JUVENTUD ES CORTA, LA VEJES ES LARGA .....**



**RECUERDA EL MÁS GRANDE CAPITAL QUE TIENES ES TU SALUD, SIN EL NO PODRÁS HACER NADA EN EL FUTURO**



**ALARMA MUNDIAL LA NUEVA ENFERMEDAD QUE ESTA MATANDO MILLONES DE PERSONAS**

•ENT

•LAS PERSONAS NO TIENE PODER PARA CAMBIAR



### **FACTORES DE RIESGO**



1 **VIDA SEDENTARIA**





### INFARTO AL CORAZÓN, DERRAME CEREBRAL Y CANCER

### por tomar REFRESCO:

**ASMA:** El benzoato de sodio tiene como posibles efectos secundarios asma y urticaria.

**PERDIDA DEL ESMALTE DENTAL:** Los ácidos y el azúcar lo desmenuan fácilmente.

**PADECIEMIENTOS CARDIACOS:** El jarabe de maíz está asociado con el síndrome metabólico, el cual aumenta el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.

**ENFERMEDADES RENALES:** El ácido fosfórico está relacionado con los problemas en los riñones y otros padecimientos renales.

**DIABETES:** Las personas que toman refresco tienen 80% más de probabilidad de desarrollar diabetes tipo 2.

**OBESIDAD:** El consumo de refresco ocasiona obesidad, lo cual a su vez causa...

**PROBLEMAS REPRODUCTIVOS:** Las niñas tienen una resaca con BPA, un químico carcinógeno y que debilita el sistema endocrino, causando pubertad prematura y problemas reproductivos.

**OSTEOPOROSIS:** El ácido fosfórico incrementa el riesgo de osteoporosis y fracturas de huesos.

### POR QUE BEBO LO QUE BEBO?

**149 CALORÍAS PARA DISFRUTAR**  
22 MINUTOS EN BICICLETA

<h4>LO QUE TE VENDEN</h4> <p>ESPERANZA INSPIRACION INOCENCIA SUEÑOS DESEOS FELICIDAD TRENDY</p>	<h4>LO QUE TOMAS</h4> <p>JARABE DE MAIZ SULFITO Y AMONIACO ACIDO FOSFORICO CAFEINA 11 CUCARARIDAS DE AZUCAR EN 300ML</p>
---	--

## DE ALGO HAY QUE MORIR, SI PUES PERO TU ELIGES COMO?



## 8 HABITOS QUE TE DARÁN SANIDAD Y SALVACIÓN

- Ora
- Lee la biblia
- Bebe 8 vasos de agua
- Come frutas y verduras
- Has ejercicios
- Aprende a ser Temperante
- Duermes 8 horas
- No alcohol, drogas, ni café
- Comparte con otros tu plan de cambio
- Desarrolla la lectura saludable



## QUE HAGO AYUDEME

- PÍDELE A DIOS QUE TE DE EL PODER DE CAMBIAR
- ORA TODOS LOS DÍAS Y MEDITA EN SU PALABRA PARA TENER EL PODER
- SE CONSCIENTE DE LO QUE COMES, BEBES E INGERIES
- HAZTE UNA PROGRAMACIÓN EN EL LAPSO DE 15 DÍAS
- CAMBIA UNA VEZ ALA VEZ
- ANOTA EN UN PAPEL LAS CONSECUENCIAS DE SEGUIR CON LO MISMO



- Uno de los efectos más deplorables de la apostasia original fue la pérdida de la facultad del dominio propio por parte del hombre. 80 Consejos Sobre el Régimen Alimenticio Sólo en la medida en que se recupere esta facultad puede haber verdadero progreso. El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a [87] la degradación de las facultades físicas. Su éxito en esto envuelve la sujeción al mal de todo nuestro ser. A menos que estén bajo el dominio de un poder superior, las propensiones de nuestra naturaleza física acarrearán ciertamente ruina y muerte. El cuerpo tiene que ser puesto en sujeción.

- ANOTA EN OTRA HOJA LOS BENEFICIOS

- PREGÚNTATE ESTO QUE VOY A COMER , BEBER, E INGERIR VA A BENEFICIAR MI SALUD

- YA DEMUESTRA QUE TIENES CAPACIDAD DE ELEGIR RACIONALMENTE

- UNA EVIDENCIA DE QUE YA ESTAS MADURANDO ES RESPETARTE Y DECIR NO

- BUSCA QUE ALGUIEN TE ACOMPAÑE EN TU PLAN DE CAMBIO

- PRÉMIATE AL CONSEGUIR LA NUEVA CONDUCTA SALUDABLE QUE TE HAS PROPUESTO



133

- 217. Algunos no ejercen control sobre sus apetitos, sino que complacen el gusto a expensas de la salud. Como resultado, el cerebro se nubla, sus pensamientos son perezosos, y dejan de realizar lo que podrían si fueran abstemios o se negaran a sí mismos. Estas personas le niegan a Dios la fuerza física y mental que podrían desarrollar para su servicio si observaran la temperancia en todas las cosas. Pablo era un reformador respecto de la salud. Dijo: "Sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado". 1 Corintios 9:27. Sentía que descansaba sobre él la responsabilidad de preservar todas sus facultades en su fuerza, a fin de poder usarlas para la gloria de Dios.

150

- Mediante la intemperancia, Satanás obra para destruir las facultades mentales y morales que Dios dio al hombre como un don inapreciable. Así viene a ser imposible para los hombres apreciar las cosas 150 Consejos Sobre el Régimen Alimenticio de valor eterno. Mediante la complacencia de los sentidos, Satanás trata de borrar del alma todo vestigio de la semejanza divina

## EL EJERCICIO



- Así como nuestros primeros padres perdieron el Edén por complacer el apetito, nuestra única esperanza de reconquistar el Edén consiste en dominar firmemente el apetito y la pasión. La abstinencia en el régimen alimenticio y el dominio de todas las pasiones conservarán el intelecto y darán un vigor mental y moral que capacitará a los hombres para poner todas sus propensiones bajo el dominio de las facultades superiores, para discernir entre lo bueno y lo malo, lo sagrado y lo profano.

## ACTIVIDAD FÍSICA

- ▶ CUALQUIER ACTIVIDAD CORPORAL QUE PRODUZA UN DESGASTE ENERGÉTICO MÁS ELEVADO DE LO NORMAL.



- La fe y la forma correcta de comer y beber 455. Los que están enfermos hagan todo lo que está a su alcance, mediante la corrección de sus hábitos de comer, de beber y de vestir, y realizando ejercicios juiciosos, para asegurar la recuperación de la salud. Enséñese a los pacientes que vienen a nuestros sanatorios a cooperar con Dios en la búsqueda de la salud. "Vosotros sois labranza de Dios, edificio de Dios". 1 Corintios 3:9. Dios hizo los [358] nervios y los músculos a fin de que puedan ser usados. Es la inacción de la maquinaria humana lo que trae sufrimiento y enfermedad.—

## CLASIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS:

### Ejercicio aeróbico:

- Son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración
- El organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno.
- Son ejemplos: correr, nadar, ir en bicicleta, caminar, etc.




### Ejercicio anaeróbico:

- Son ejercicios de alta intensidad y de poca duración.
- Ayuda fortalecimiento del sistema musculoesquelético (tonificación).
- Aquí no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas como son el los músculos, la glucosa. Son ejemplos: hacer pesas, carreras de velocidad, etc



## BENEFICIOS

- ▶ Regula niveles de glucosa, de lípidos
- ▶ Optimiza el control de presión arterial
- ▶ Ayuda a combatir la ansiedad, la depresión y el estrés
- ▶ Mejora la capacidad de conciliar el sueño
- ▶ Promueve desarrollo de valores sociales y personales
- ▶ Da mas energía para actividades diarias
- ▶ Tonicifica los músculos
- ▶ Da mas fuerza
- ▶ Mejora el estado de ánimo (endorfinas)
- ▶ Mejora las articulaciones
- ▶ Disminuye riesgo de artritis, osteoporosis
- ▶ Pérdida de peso



## RUTINA DE EJERCICIOS EN 7 MINUTOS



## CONSEJOS


- ▶ Camine en lugar de tomar medios de transporte
- ▶ Use gradas en lugar de escalera eléctrica
- ▶ Estiramientos
- ▶ Dar paseos breves antes de desayunar o cenar
- ▶ 10 min de TV por 2 vueltas a su manzana
- ▶ Vaya de compras caminando o en bicicleta
- ▶ Sacar a pasear al perro
- ▶ Camina por subidas y bajadas
- ▶ Mirar TV sentado
- ▶ Hablar por celular de pie
- ▶ Haz las cosas por ti mismo



## ADULTO MAYOR

Ejercicios del calentamiento con pelotas.

**Ejercicio 1:**




## TIEMPO Y FRECUENCIA

- ▶ **META:** 30 a 40 minutos por día
- ▶ **INICIAR:** Caminatas 3 veces por semana
- ▶ **FASES:** Calentamiento (5-10 min)  
Ejercicio (20 min)  
Enfriamiento (3-5 min)



## EL DESCANSO

- ▶ El descanso y el sueño son esenciales para la salud y básicos para la calidad de vida
- ▶ Sin sueño y descanso la capacidad de concentración, de enjuiciamiento y de participar en las actividades cotidianas disminuye y aumenta la irritabilidad.
- ▶ Sirve para reajustar o conservar los sistemas biológicos
- ▶ Facilita el aprendizaje, la memoria y adaptación conductual, prepara la mente y aclara las emociones del día.
- ▶ Las personas enfermas necesitan dormir más de lo normal para recuperarse.



## EL DESCANSO

- ▶ **Cómo relajarse para conciliar el sueño**
- ▶ Haz ejercicios durante el día
- ▶ Bebe un té calmante. Los tés sin cafeína que contienen manzanilla o valeriana
- ▶ Haz ejercicios de respiración
- ▶ Usa imágenes
- ▶ Píde a tu pareja que te haga un masaje.
- ▶ Lee un libro relajante
- ▶ Mantén un horario de sueño.
- ▶ Toma un baño o una ducha caliente.
- ▶ Prepara tu habitación para dormir cómodamente
- ▶ Apaga los dispositivos eléctricos
- ▶ No comas algo pesado antes de ir a dormir
- ▶ Limita tu consumo de agua antes de ir a la cama
- ▶ Habla de tus medicamentos con tu doctor.



## LA PAUSA ACTIVA

- ▶ La relajación es aflojar el tono muscular, a través de distintos métodos que existen para conseguirlo
- ▶ Concentrarse en la respiración y evitar pensamientos inquietantes o perturbadores, nada de pensar en la agenda del día, en cuentas ni en asuntos pendientes.
- ▶ Disminuye del estrés y la ansiedad, lo cual además ayuda a pensar con mayor claridad y a ser más creativos.
- ▶ Elimina la tensión muscular y con ellos los dolores.
- ▶ Aumenta el nivel de conciencia.
- ▶ Incrementa el reposo y ayuda a lograr un descanso más profundo.
- ▶ Eleva la resistencia frente a las enfermedades.
- ▶ Contribuye a mantener en equilibrio la tensión arterial.
- ▶ Mejora la oxigenación y aumenta la energía y la vitalidad.
- ▶ Estimula a que predominen en nuestra mente los pensamientos positivos.



## EL SABADO

- ▶ La vida moderna es agitada. Nuestra agenda está llena. Cada día encontramos menos tiempo para descansar
- ▶ La sociedad de consumismo en que vivimos intenta calmar las demandas de una mente siempre insatisfecha
- ▶ Son cinco las causas principales de desequilibrio emocional en nuestros días: la soledad, el estrés, la ansiedad, la depresión y un sentimiento de culpa



## MUSICA CLASICA

- ▶ Infiuye en nuestro estado de ánimo y provoca una serie de sensaciones que afectan a todo el cerebro ayudando a reducir el dolor y la ansiedad.
- ▶ Influencia positiva de la música clásica en el tratamiento de algunas enfermedades
- ▶ Escuchar música clásica podría combatir el insomnio
- ▶ Podría mejorar el rendimiento para que las personas obtengan mejores resultados académicos y sufran menos fracaso escolar



## EL SABADO

"Porque el sábado fue hecho por causa del hombre y no el hombre por causa del sábado" S. Marcos 2:27

La idea original de un día de descanso semanal nació en la mente de Dios. En la semana de la Creación.

"No es bueno que el hombre esté solo" (Génesis 2:18)

La palabra sábado deriva del verbo hebreo *shabat*, que significa descanso

"Seis días trabajarás y harás toda tu obra; más en el día séptimo es reposo para Jehová tu Dios..." (Éxodo 20:8-11)



## LOS OCHO REMEDIOS NATURALES



**7. TEMPERANCIA.**

## ¿Qué es la temperancia?

La temperancia se puede definir como la abstinencia de lo malo y la moderación de lo bueno.



Existen muchos productos que son nocivos para la salud (tabaco, alcohol, bebidas estimulantes y drogas) de los cuales se deben de abstener las personas que desean preservar su salud. Evitar el consumo de este tipo de sustancias es una de las mejores decisiones que puede tomar una persona que quiere tener una vida sana y feliz.

## Miremos unos ejemplos de lo que es bueno pero que hay que tener temperancia en su uso:



**La alimentación:**  
Consumir en exceso alguna fruta o verdura nos lleva a tener en exceso de la vitamina o mineral que esta comida contiene.



Pero así como nos abstenemos de los productos que son nocivos para nuestra salud también debemos de moderar el consumo de los alimentos buenos aunque sean saludables, el exceso no es bueno y menos cuando se trata de alimentación.

Dios inspiró a su Mensajera diciendo: «Dios se ha comprometido a conservar esta maquinaria humana marchando en forma saludable, si el agente humano quiere obedecer las leyes de Dios y cooperar con Él».  
(Consejos Sobre el Régimen Alimenticio, pág. 17).

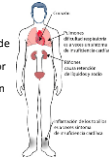
Aquí encontramos que lo más difícil para Dios es lograr la cooperación del hombre, ya que Él no forsa su voluntad. Por tanto, si usted quiere vivir libre de enfermedades o sanarse, simplemente, obedezca su voluntad.



**No se conforme con leerla, ore y obedézcala.**



**El agua:**  
Tomar agua es bueno para nuestro cuerpo en promedio de 1 a 3 litros diarios, pero que pasa si usted toma 6 litros por algún tiempo, seguramente usted perderá minerales, y en consecuencia afectará su corazón.  
(ver imagen).



**Puede entrar en coma y tener una muerte prematura.**



## ¿Qué es la temperancia y porque es tan importante para ser tomada en cuenta entre las leyes de la salud?

El significado de la temperancia es:  
El uso adecuado de las cosas buenas y la abstinencia total de las cosas malas.

### A) ¿El uso adecuado de las cosas buenas?

Sí, todo lo bueno en exceso también es malo, por eso hay que buscar la variedad de las cosas buenas, ya que todas tienen algo diferente para nuestro cuerpo.

Este tema de la temperancia lo debemos aplicar en todas las áreas de nuestra vida, ella nos ayudará en nuestra salud tanto física, mental como espiritual.



### El Trabajo:

El trabajar en exceso produce al menos 11 enfermedades: 1. Depresión 2. Abuso de sustancias 3. Pérdida de memoria 4. Estrés 5. Síndrome de desgaste profesional 6. Fatiga y desilusión 7. Problemas para dormir 8. Enfermedades cardiovasculares 9. Diabetes 10. Dolor de espalda 11. Osteoartritis 11. Problemas gástricos



Por esa razón (1), hay que trabajar con moderación durante el día (2), Dios dejó la noche para descansar y (3), en gran parte esto se combate guardando el sábado, día ordenado por Dios como día de reposo semanal.  
(lea Gén.2:1-3; Éxodo 20:8-11; Marcos 2:27,28).





**SALMOS 139** Oh Jehová, tú me has examinado y conocido.

- <sup>2</sup> Tú has conocido mi sentarme y mi levantarme; Has entendido desde lejos mis pensamientos.
- <sup>3</sup> Has escudriñado mi andar y mi reposo, Y todos mis caminos te son conocidos.
- <sup>4</sup> Pues aún no está la palabra en mi lengua, Y he aquí, oh Jehová, tú la sabes toda.
- <sup>5</sup> Detrás y delante me rodeaste, Y sobre mí pusiste tu mano.
- <sup>6</sup> Tal conocimiento es demasiado maravilloso para mí; Alto es, no lo puedo comprender

### SENTIMIENTO DE CULPA

PARA LLEGAR A ESTA ETAPA LA PERSONA:

- HUYE DE SU PROBLEMA
- NO ACEPTA, EVADE
- BAJA SU AUTOESTIMA
- UNA TRISTESA MUY HONDA



### EMOCIONES

• TIENEN QUE VER CON LOS SENTIMIENTOS DE UN PERSONA



- SE SIENTE CULPABLE DE TODO
- HAY RESENTIMIENTO.
- SIENTE QUE DIOS LO HA HABANDONADO.
- FINJE SER FELIZ.
- SU VIDA NO TIENE UNA RAZÓN DE VIDA .



### MUCHOS EVOCAN EL DOLOR QUE LLEVAN

- GOLPEANDO A SUS HIJOS.
- VIOLENCIA FAMILIAR.
- LLEVANDO PESADAS CARGAS.
- HAY QUINES LLEVAN HERIDAS INTERNAS, PERO QUE NO SE HAN CURADO POR DENTRO.



### PENSAMIENTOS ERRONEOS

- PENSAR QUE PUEDES MANEJAR EL PROBLEMA SOLO SIN DIOS.
- PENSAR QUE NO NECESITAS DE UNA MANO AMIGA.
- FINGIR ANTE EL MUNDO QUE NO PASA NADA.
- ES SEGUIR REFUGIANDOTE EN TODO MENOS EN DIOS .



## QUE DICE LA BIBLIA

- **DEUTERONOMIO 19:10**
- **19** Al cielo y a la tierra pongo hoy como testigos contra vosotros de que he puesto ante ti la vida y la muerte, la bendición y la maldición. Escoge, pues, la vida para que vivas, tú y tu descendencia,

## SATANAS TE DICE

- QUE DIOS NO AMA A LOS PECADORES.
- QUE ERES TAN VIL, QUE NO MERECEZ VIVIR.
- QUE ES DIFÍCIL CAMBIAR.
- QUE ES DIFÍCIL GUARDAR LA BIBLIA.
- QUE SEGUIR A JESÚS ES COMPLICADO.
- QUE DIOS SE HA OLVIDADO DE TI.
- QUE LO MEJOR ES EXTINGUIRTE.



## CONTRUYE SU PROPIA RELIGIÓN

- MUCHAS PERSONAS CREEN QUE RESUELVEN EL PROBLEMA SIENDO BUENAS PERSONAS.
- COMPARTIENDO SU PAN, DINERO, OBRAS DE CARIDAD.
- OTROS CREEN QUE HACIENDO PENITENCIAS, CONSEGUIRÁN EL PERDÓN Y EL FAVOR DE DIOS.



## QUIERE MANEJARTE A SU ANTOJO SIN DIOS ESTAS PERDIDO



## SATANAS QUIERE QUE TE AHOGUES EN TUS SENTIMIENTOS DE CULPA



## QUE DEBO HACER

- RECONOCE QUE EL PROBLEMA, ERES TÚ SOY PECADOR.



### JESUS TE DICE

- Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad." 1 Juan 1:9



### 4 COSAS QUE DEBES SABER

- TE PUEDES ESCAPAR DE TODOS MENOS DE DIOS.
- NO PODRAS ESCAPAR DE TU CONCIENCIA.
- NO PODRAS CAMBIAR SOLO NESECITAS QUE DIOS LO HAGA EN TI.
- EN VIDA DEBES ACEPTAR A DIOS, MUERTO NO.

- ACEPTA SU PERDON



### HOY TU ELIGES SALIR PERDONADO

- NO LUCHES SOLO
- DEJA QUE EL LUCHE POR TI



- ENTREGA TU VIDA A ÉL, PARA EL PERDÓN DE TUS PECADOS



- CONFIEALE A DIOS TU PECADO Y CUENTALE TODA TU VERDAD.

- SAL. 32:1-5
- Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; Y tú perdonaste la maldad de mi pecado. *Señah*



CRISTO MURIO POR TUS PECADOS  
QUIERE CAMBIAR TU VIDA HOY



SI NO ESTAS PERDONADO  
SERÁ IMPOSIBLE ALCANZAR TUS  
SUEÑOS, CORTA LA SOGA.



TIENES QUE ESCOGER

- ENTREGARLE VOLUNTARIAMENTE  
TU CORAZON A DIOS



TIENES DOS CAMINOS

- SALIR IGUAL COMO HAS VENIDO
- SALIR PERDONADO DE ESTE LUGAR Y  
EMPESAR UNA NUEVA VIDA



TU DECIDES

- Y ACEPTARLO COMO TU SALVADOR PERSONAL  
PARA EL PERDÓN DE TUS PECADOS Y RECIBIR  
SU PAZ .



SALIR PERDONADO POR JESUS

- AMOR GENUINO
- PERDÓN
- PAZ
- UNA NUEVA FORMA DE VIVIR.
- SALUD TOTAL.



### EL YA LO HIZO POR TI



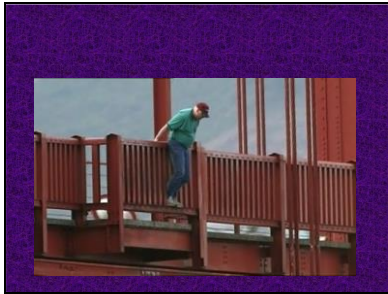
### VANIDAD DE VANIDADES

#### Eclesiastés 1:14

- <sup>14</sup> Miré TODAS las Obras Que se Hacen Debajo del sol, y vi que Todo Ello es vanidad y aflicción de Espíritu.

#### Eclesiastés 2:24

- <sup>24</sup> No hay cosa mejor para el hombre que su alma se alegre en su trabajo. También he visto que esto es de la mano de Dios.



- En esta vida todos los hombres se plantean grandes preguntas: ¿Dónde se encuentra el propósito y Sentido a la Vida?



### EN BUSCA DEL SIGNIFICADO A LA VIDA?




### 2. VEAMOS: HOY COMO NUNCA:

- a. la gente tiene más conocimientos:
- b. la gente se comunica más fácilmente:  
Celulares, chat, internet




- c. casos de emergencia son atendidos en tiempo record.




- D. Mejores sistemas de seguridad.

- d. hay más suicidios
- e. hay más divorcios
- f. hay más libertad sexual; matrimonios entre homosexuales)




- g. hay más corrupción e impunidad; delitos sexuales: pederastia entre los sacerdotes, etc.

- E.-Hay mas artefactos que le hacen la vida mas fácil a una persona.



- F.- Las líneas aéreas unen a los continentes en menos tiempo.


- en los más de 6 mil años que el hombre ha estado en la tierra no lo ha encontrado.




- basta con mirar las páginas de cualquier periódico para darse cuenta que esta búsqueda la ha hecho en 4 lugares equivocados.

### 3. Pero de igual manera,

- a. hay más violencia (calle, intrafamiliar)




- b. hay más desorden
- c. hay más rebelión (huelgas, agresiones personales, hijos a padres, falta de respeto a la autoridad en nombre de la libertad de expresión)



- I. NO SE ENCUENTRA EN LO QUE UNO SABE (CREENCIAS) 1:12-18

A. Salomón miró la sabiduría que no incluye a Dios y descubrió que era "aflicción de espíritu". (Vs. 17)




- También descubrió que causaba molestia y dolor (Vs. 18)


- B. El conocimiento no es malo. La gente debe estar preparada para desempeñar una profesión
- pero mucha gente que ha adquirido conocimientos se han sentido superiores
- inclusive a Dios y lo han ignorado, o simplemente lo han sacado de su vida.



- II. NO SE ENCUENTRA EN LO QUE UNO DISFRUTA (PLACER) 2:1-3,10
- A. Salomón trató de encontrar el significado de la vida en los placeres de este mundo, y encontró que eso era "vanidad".
- B. Usó su riqueza e influencia para obtener todo lo que atrajo a sus ojos " No negué a mis ojos ninguna cosa que desearan, ni rehusé a mi corazón placer alguno. 2:10"

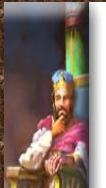


- D-La religión también parece ser la fuente de significado de esta vida. Hay mucha gente religiosa.
- mucha gente que se considera fiel a sus creencias sin molestarse en comprobar si lo que creen es verdadero.
- solo por el hecho de haberla recibido de sus padres.




- C. Ya sea una mujer, un animal, o un nuevo carnavales, cualquier cosa que se le antojara.
- D. Él vivió para la aventura del momento, satisfaciendo cada deseo de su corazón. Cualquier cosa que le prometía darle algún momento de placer, sin importar el riesgo que pudiera significarle.
- E. Cada vez surgen más deportes y entretenimientos "extremos".

- E. Salomón, terminó desilusionado. Si el sentido a la vida no está en los conocimientos, ¿dónde se encuentra la fuente de toda la felicidad?



- F. Hoy existen más libertades, más opciones de diversión: cine, radio, televisión, internet, juegos de vídeo, discotecas, fiestas, drogas permitidas: licor, tabaco, etc., libros, películas, etc.



- G. los mayores consumidores de estas opciones de diversión son los jóvenes, quienes se suponen que deberían ser los que menos se deberían sentir vacíos.
- Pero como sabemos cada día aumenta el número alarmante de adictos a las drogas y de suicidas.



- B. Mucha gente se ha refugiado en su profesión o en su trabajo, para ver si en él logra la verdadera felicidad.



- C. Cuántas personas exitosas, prósperas, deciden quitarse la vida. ¿De qué les sirvió todos sus éxitos y proyectos? De nada; no le dieron satisfacción plena.

- H. La gente parece divertirse en las fiestas, borracheras, etc , pero al final de todo, el sentimiento es el mismo: vacío, lo rutinario.



- D. Salomón fue un hombre próspero. Sin embargo nada de estas cosas le produjeron la verdadera satisfacción.



- La Biblia nos anima a trabajar, pero nos advierte que el trabajo no debe ser nuestro dios.

### III. NO SE ENCUENTRA EN LO QUE UNO HACE (TRABAJO) 2:4-6

- A. Salomón se metió en varios proyectos de construcción, como el templo, su propio palacio y la edificación de ciudades.



- E. Dentro de los grandes proyectos se encuentra la familia.
- Pero mucha gente ha pensado que en ella se encuentra el significado de esta vida. Pero, ¿qué pasa cuando alguien pierde a un ser querido, o inclusive a toda la familia?

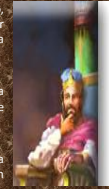


- F. Muchas personas han perdido toda razón de vivir, inclusive han llegado a desarrollar un resentimiento hacia Dios, por haber perdido a un ser muy querido.



- G. De tal manera que aún la familia no representa el máximo sentido y propósito de esta vida. Salomón continúa diciendo que...

D. Como hemos visto, Salomón disfrutó de poder, prestigio, riquezas, el conocimiento, pero en nada de todo ello pudo encontrar algo que pudiera haber valido la pena para vivir.



- Tal vez Ud. haya puesto su corazón en la búsqueda de la buena vida en las cosas de esta tierra.
- Y le puedo asegurar que hasta ahora no ha dado resultado, porque las personas han buscado la felicidad en lugares equivocados.

#### IV. NO SE ENCUENTRA EN LO QUE UNO TIENE (POSESIONES) 2:7-9

A. Salomón no encontró la verdadera satisfacción en las cosas de las que era dueño, a pesar de que él era un hombre. Extremadamente rico



B. ¿Quién no se ha preguntado lo que haría si se la sacara? ¿Quién no ha soñado con tener mucho más de lo que tiene ahora?

#### 12:13-EL SIGNIFICADO DE LA VIDA SE ENCUENTRA EN UNA CORRECTA RELACIÓN CON DIOS.

- A. Salomón concluye su búsqueda diciéndonos que el TODO del hombre está en una relación adecuada con Dios; y nos dice que esta relación se evidencia en vivir de acuerdo con sus mandamientos.

B. Jesucristo ofrece una vida abundante solamente en él. Juan 10:10

- C. El dinero puede comprar medicina/salud; casa/hogar, compañía/amigos; diversión/amistad; comida/apetito; cama/sueño; crucifijo/salvador

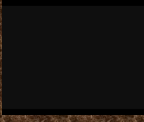


- C. El Nuevo Testamento nos dice dónde se encuentra el verdadero significado de la vida: se encuentra en la persona de Jesucristo;
- Quando conocemos a Cristo como nuestro Salvador en realidad llegamos a conocer y disfrutar el significado y propósito de esta vida. Filipenses 1:21, 3:4-11

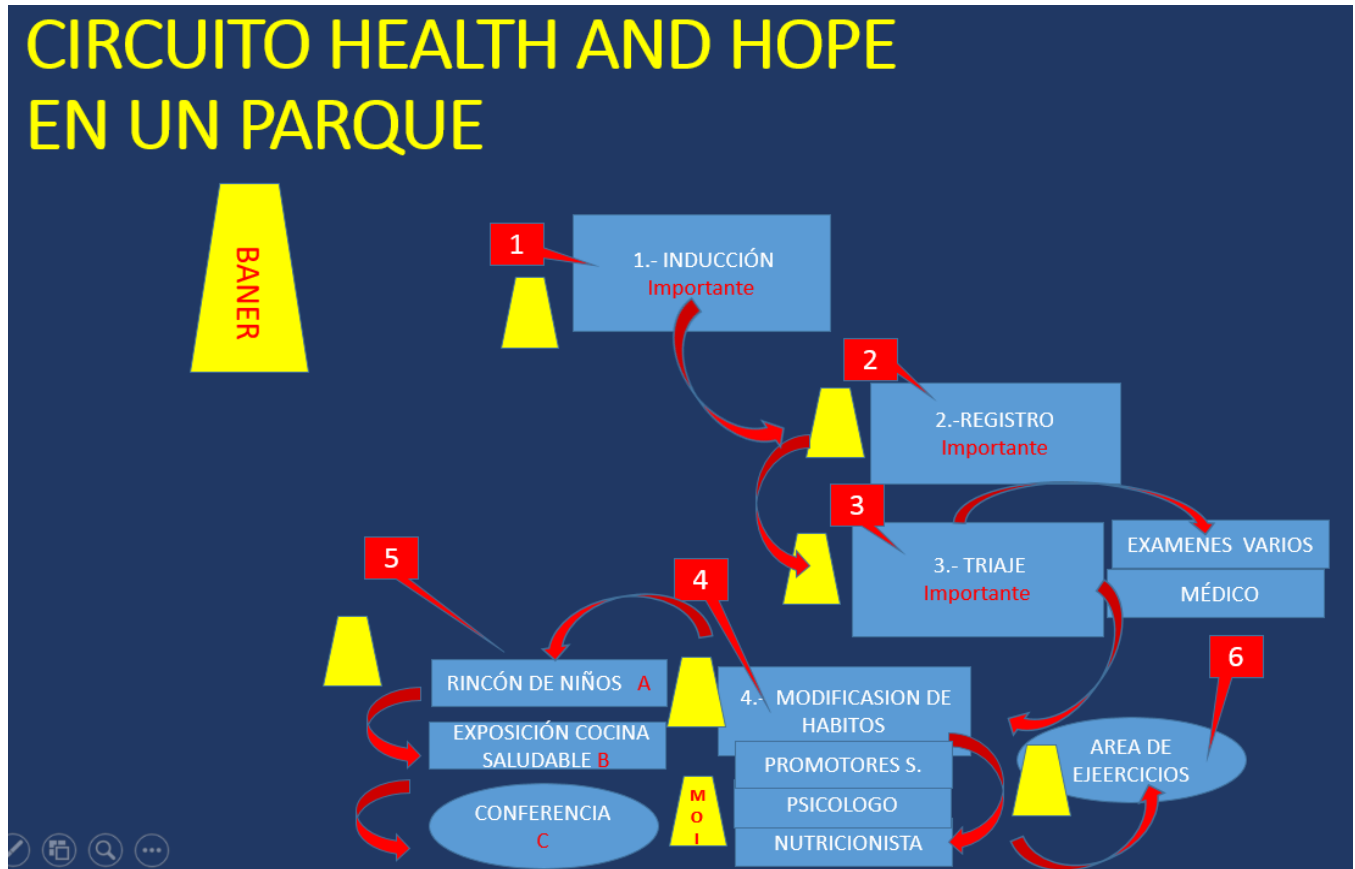


**QUE DEBO HACER?**

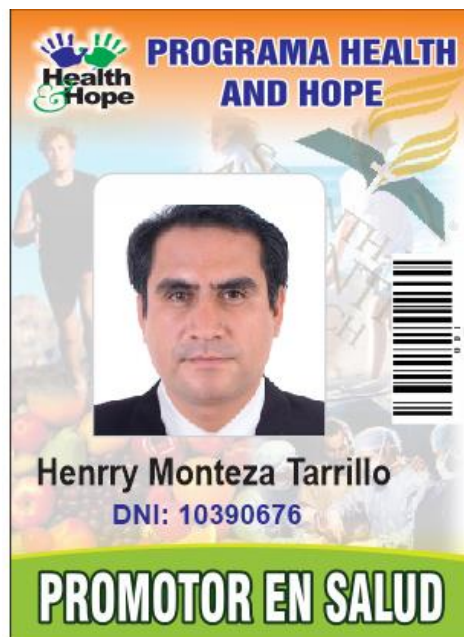
- Quisiera encontrar el sentido a mi vida en Jesus?



## APENDICE G: ANEXOS




## CARNET DE IDENTIFICACION DE LOS PROMOTORES EN SALUD



# MATERIAL DE ENCUESTA Y PUBLICITARIO DEL PROGRAMA

## ENCUESTA

**SEHS** SERVICIO EDUCACIONAL HOGAR Y SALUD  
ENCUESTA DE OPINIÓN PÚBLICA 

- ¿Cree Ud. que la salud de las familias Peruanas esta en crisis?  
SI  NO  NO OPINA
- ¿Cree Ud. que la crisis de salud, se debe a una mala alimentación y malos hábitos de vida?  
SI  NO  NO OPINA
- ¿Ud. Sabía que el 80% de las enfermedades crónicas como el Cáncer y la Diabetes, se deben a una mala alimentación?  
SI  NO  NO OPINA
- ¿Ud. Sabía que cuando una persona enferma Físicamente, también lo está Psicológica y Espiritualmente?  
SI  NO  NO OPINA
- ¿Qué temas le gustaría que en su comunidad puedan desarrollarse a través de charlas educativas? *Escoja 2 opciones*
  - Charlas de Salud Preventiva ( )
  - Seminario de Familia (escuela de padres) ( )
  - Problemática Adolescente ( pandillaje, drogas, embarazo precoz, etc) ( )
  - Terapia Psico-Espiritual frente a las adicciones, estrés y depresión ( )

**POR SU PARTICIPACIÓN SE HA HECHO ACREEDOR DE PARTICIPAR DE UN PROGRAMA MÉDICO PREVENTIVO HEALTH AND HOPE (ENTREGA DE TARJETA DE INVITACION E INVITE AL PARQUE)**

**DATOS DEL ENCUESTADO**

NOMBRES Y APELLIDOS: \_\_\_\_\_ EDAD: \_\_\_\_\_ CELULAR: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN EXACTA: \_\_\_\_\_

REFERENCIA: \_\_\_\_\_

DÍA Y HORA EN CASA \_\_\_\_\_

Día: Dom( ), Lun( ), Mar( ), Mir( ), Juv( ), Vier( ), Sab( ) HORA EN CASA: \_\_\_\_\_ am. 6 \_\_\_\_\_ pm.

**ZONA A SER LLENADA POR EL ENCUESTADOR :**

## AFICHE

# SALUDABLE POR NO TENER SÍNTOMAS?

*¿Que debo hacer? ¿Quiero Vivir!*

**ESTAS A TIEMPO DE REVERTIR UNA ENFERMEDAD NO TRANSMISIBLE...**

**Y SI YA LO TIENES CONTROLARLO EXISTEN RAZONES PODEROSAS PARA SEGUIR VIVIENDO, TU DECIDES!!**

**POR ELLO TE ANIMAMOS A SER PARTE DEL PROGRAMA GRATUITO EN SALUD HEALTH AND HOPE! QUE TE AYUDARÁ A HACER EL CAMBIO PARA VIVIR MÁS Y MEJOR**

PASA EL RETO **6 SEMANAS** HACIENDO EL TEST HEALTH AND HOPE

DEL \_\_\_\_\_ AL \_\_\_\_\_ MES \_\_\_\_\_ HORA \_\_\_\_\_

PARQUE: \_\_\_\_\_

**NOTA: EXÁMEN DE GLUCOSA VENIR EN AYUNAS**

**ALIADOS ESTRATÉGICOS:** 

## VOLANTE

# SALUDABLE POR NO TENER SÍNTOMAS?

PROGRAMA GRATUITO HEALTH AND HOPE

EXISTEN RAZONES PODEROSAS PARA SEGUIR VIVIENDO! ESTAS A TIEMPO DE REVERTIR UNA ENFERMEDAD NO TRANSMISIBLE

**BENEFICIOS DEL PROGRAMA**

- ♦ MEDICIÓN DE RIESGO CARDIOVASCULAR
- ♦ CONTROL DE PRESIÓN ARTERIAL
- ♦ CONFERENCIAS DE SALUD
- ♦ TALLERES DE COCINA SALUDABLE
- ♦ TALLER DE ACTIVIDAD FÍSICA
- ♦ RINCÓN SALUDABLE PARA NIÑOS
- ♦ APOYO DE PROMOTORES EN SALUD QUE TE AYUDARÁN A HACER EL CAMBIO

PASA EL RETO **6 SEMANAS** HACIENDO EL TEST HEALTH AND HOPE

HORA **9.00 - 1.00 PM**

PARQUE **BRASIL SAN MIGUEL**

**ALIADOS ESTRATÉGICOS:** 

**NOTA: EXÁMEN GRATUITO DE GLUCOSA, COLESTEROL Y TRIGLICÉRIDOS VENIR EN AYUNAS**

## VOLANTE

**PROGRAMA HEALTH AND HOPE**  

**Hágase el test gratuito**

### DESPISTAJE DE BUENA SALUD

Porqué debo hacerme el despistaje ?

Más de 36 millones de personas cada año mueren en el mundo debido a las **enfermedades crónicas** no transmisibles en personas **menores de 60 años**, estas enfermedades comparten los mismos factores de riesgo. El uso nocivo del alcohol, la vida sedentaria, la alimentación inadecuada; **ello debido a que no se cuenta con un programa y fortaleza para corregir estas conductas de riesgo.**

**IMC ¿ESTAS A TIEMPO!**

Si tu **Obesidad** es mayor a 25 puedes estar en riesgo de desencadenar una **enfermedad crónica no transmisible**

Cáncer • Osteoartritis • Osteoporosis  
Embolia pulmonar • Diabetes  
Accidentes Cerebro Vasculares  
Insuficiencia renal • Infartos

**PRESIÓN ARTERIAL**

Si tu Presión Arterial es superior a 130 - 139 estas en riesgo de desencadenar una **Enfermedad crónica no transmisibles como:**

Infartos • Enfermedades Renales  
Accidentes Cerebro Vasculares  
Diabetes • Problemas Oculares  
Insuficiencia Respiratoria  
Insuficiencia Cardíaca  
Glaucoma

TENSIÓN ARTERIAL	
MAXIMA SISTÓLICA	MÍNIMA DIASTÓLICA
OPTIMA < 120	< 80
NORMAL 120-129	80-84
NORMAL ELEVADA 130-139	85-89
HIPERTENSIÓN	
GRADO 1 140-159	90-99
GRADO 2 160-179	100-109
GRADO 3 > 180	> 110

**¿CREES ESTAR SANO POR NO TENER SÍNTOMAS?**

**HASTE EL TEST HEALTH AND HOPE Y PASA EL RETO EN 6 SEMANAS SE PARTE DE ESTE PROGRAMA GRATUITO EN SALUD, QUE CAMBIARÁ TU VIDA PARA SIEMPRE Y GOZAR DE SALUD PLENA Y ABUNDANTE.**

# FICHA DE SEGUIMIENTO DEL PARTICIPANTE



## FICHA DE SEGUIMIENTO DEL PARTICIPANTE

Programa Health and Hope 3.0 - San Miguel

Nº 000312

### A. DATOS DE UBICACIÓN

PROVINCIA: LIMA DISTRITO: \_\_\_\_\_

NOMBRE DEL PARTICIPANTE: \_\_\_\_\_

DIRECCIÓN: \_\_\_\_\_ REFERENCIA: \_\_\_\_\_

CORREO ELECTRÓNICO: \_\_\_\_\_ D.N.I.: \_\_\_\_\_

Fecha de ingreso: [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ] Fecha de retiro: [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ] Fecha de nacimiento: [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ]

SEXO:  F  M EDAD: [ ][ ]/[ ][ ] TELÉFONO: \_\_\_\_\_ CELULAR: \_\_\_\_\_

Día en Casa: Dom( ), Lun( ), Mar( ), Mie( ), Jue( ), Vie( ), Sab( ) Hora en Casa: ..... am. ó .....pm.

### I TRIAJE

### B. ANTECEDENTES MÉDICOS DEL PARTICIPANTE

Diabetes 1 Si 0 No Hipertensión Arterial (HITA) 1 Si 0 No Colesterol Elevado 1 Si 0 No

Sobrepeso/Obesidad 1 Si 0 No Otro ¿Cuál? \_\_\_\_\_

### C. CONTROLES

#### Control de IMC y perímetro de cintura

Nº	Fecha	Peso (Kg)	Talla (metros)	IMC	Estado IMC	Cintura (cm)	Estado Cintura
1							
2							
3							
4							
5							
6							

**Estado IMC:** Bajo de peso: IMC < 18.5 Normal 18.5 ≤ IMC < 24.99 Estado Cintura, Mujeres Normal: Menos 80 cm  
Sobrepeso Adultos: 25.0 ≤ IMC < 29.99 Obesidad Adultos: IMC ≥ 30.0 Riesgo: 80-88 cm Alto riesgo: Más de 88 cm  
Estado Cintura, varones Normal: Menos 94 cm  
Riesgo 94-102 cm Alto riesgo: Más de 102 cm

#### Control de Presión Arterial y Glucosa (en sangre en ayunas), Colesterol y Triglicéridos

Nº	Fecha	Presión Arterial	Estado PA	Glucosa (mg/dl)	Estado Glucosa	Triglicéridos	Colesterol	% Grasa	Estado % Grasa
1									
2									
3									
4									
5									
6									

**Glucosa:** Normal= Menor a 126 mg/dl Hipertensión: Presión arterial sistólica mayor o igual a 140 mm Hg  
Hiperglicemia= mayor o igual a 126 mg/dl Presión arterial Diastólica mayor o igual a 90 mm Hg

## TARJETA DE ACONDICIONAMIENTO 8 HABITOS

### NUEVO PLAN DE ESTILO DE VIDA SALUDABLE

Fecha de Inicio: [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ] Nombre del Promotor en Salud: \_\_\_\_\_

Fecha de Término: [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ] Conducta Blanco de Cambio: \_\_\_\_\_

Instrucciones: Esta ficha de autoreporte te ayudará a incorporar prácticas de Vida Saludable.

- Colocar  Si se cumplió con la práctica saludable en la semana anterior a la entrevista.
- Colocar  Si se cumplió parcialmente con la práctica saludable en la semana anterior a la entrevista.
- Colocar  Si no cumplió con la práctica saludable en la semana anterior a la entrevista.



#### Prácticas Saludables

##### 8 Hábitos Biopsicoespirituales

	SEMANAS PLAN DE CAMBIO											
	I NIVEL DEL PROGRAMA						II NIVEL DEL PROGRAMA					
	SEM.1	SEM.2	SEM.3	SEM.4	SEM.5	SEM.6	SEM.7	SEM.8	SEM.9	SEM.10	SEM.11	SEM.12
1 Bebo 6-8 vasos de agua cada día												
2 Consumo 5 porciones entre (Frutas y Verduras) cada día												
3 Realizó 30 minutos de Ejercicios cada día												
4 Duermo 7 a 8 horas cada día (DTCA: Descanso Terapéutico Conciente Activo)												
5 Practicó Oración Reflexiva												
6 Leo Material Psicoespiritual Asignado												
7 Soy Asesorado por mi Promotor de Salud												
8 Comparto mi Experiencia de Cambio												
A Firma del Promotor de Salud en Casa												
B Firma en el Área de Aplicación (Parque o Centro de Vida Sana)												

Ceremonia de Bienvenida  
Programa Health And Hope 2do. Nivel

Ceremonia de Refuerzo y Ceremonia de Graduación  
Programa Health And Hope



## PROGRAMA HEALTH AND HOPE

Nombre y Apellidos: \_\_\_\_\_

Edad Cronológica [ ][ ] Sexo  M  F Estado Civil [ ][ ] Fecha de Ingreso: [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ]

**MARCADORES CLÍNICOS DE INGRESO**

IMC: [ ][ ] Glucosa: [ ][ ][ ][ ] Colesterol: [ ][ ][ ][ ] Triglicéridos: [ ][ ][ ][ ]

% de Grasa: [ ][ ] P.A.: [ ][ ][ ][ ] Perímetro de Cintura: [ ][ ][ ][ ]

RESULTADOS HEALTH AND HOPE: Edad Biológica [ ][ ][ ][ ]  ENR Sin Riesgo  BRP Alto Riesgo  BNC Control

### Mis Controles

Fecha de Peso [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ] Peso (kg) [ ][ ][ ]

Peso Ideal: [ ][ ][ ] Kg. Gráfica de Disminución de peso

Medida de la cintura (cm) [ ][ ][ ]

FELICITACIONES POR QUERER VIVIR MÁS Y MEJOR!

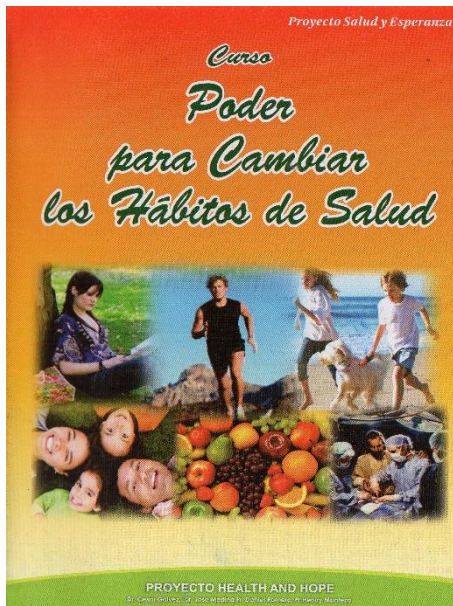
**MARCADORES CLÍNICOS DE SALIDA**

Fecha de Salida [ ][ ]/[ ][ ]/[ ][ ]

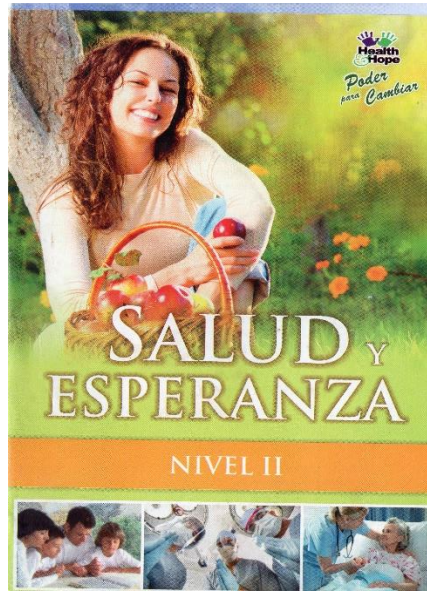
IMC: [ ][ ] Glucosa: [ ][ ][ ][ ] Colesterol: [ ][ ][ ][ ] Triglicéridos: [ ][ ][ ][ ]

% de Grasa: [ ][ ] P.A.: [ ][ ][ ][ ] Perímetro de cintura: [ ][ ][ ][ ] Edad Biológica: [ ][ ][ ][ ]

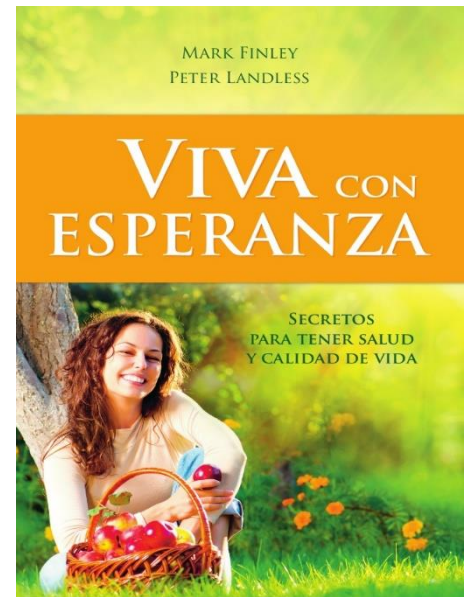
**CURSO DE SALUD**



**CURSO DE ESPERANZA**



**PLAN LECTOR ESPERANZA**



**PROGRAMACION DE MODIFICACION DE HABITOS**

**Health Hope**

Proyecto Individual de Cambio de Hábitos en Salud

Nombres y Apellidos: \_\_\_\_\_

» **PRIMER PASO** Establezca su conducta Blanca de Cambio:

Conducta Negativa	Conducta Blanca de Cambio

» **SEGUNDO PASO** Haga una lista de los antecedentes de la conducta negativa

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» **TERCER PASO** Haga una breve lista de las CONSECUENCIAS de la conducta negativa

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» **CUARTO PASO** Haga una lista de los BENEFICIOS de la conducta positiva

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Health Hope**

Proyecto Individual de Cambio de Hábitos en Salud

» **QUINTO PASO** Haga una programación de la conducta positiva

**I. Etapa (Primera Semana)**

Cómo? \_\_\_\_\_

Cuándo? \_\_\_\_\_

Dónde? \_\_\_\_\_

Con quién? \_\_\_\_\_

**II. Etapa (Segunda Semana en adelante)**

Cómo? \_\_\_\_\_

Cuándo? \_\_\_\_\_

Dónde? \_\_\_\_\_

Con quién? \_\_\_\_\_

» **SEXTO PASO** Establezca reforzadores (Incentivos por el logro de la conducta meta de cambio)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

» **SEPTIMO PASO** Comedido y Lema

**COMETIDO**

Yo \_\_\_\_\_, conciente de los beneficios de \_\_\_\_\_, y deseoso (a) de disfrutar de una vida más plena, con el ayuda de \_\_\_\_\_ hoy (fecha) \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_, decido \_\_\_\_\_ de acuerdo con el siguiente programa\* (adjunto su programa)

FIRMA: \_\_\_\_\_

**Lema** \_\_\_\_\_

**TARJETA DE CONTROL ADHERENCIA**

**PROGRAMA HEALTH AND HOPE**  
**TARJETA DE CONTROL**

Health Hope 

INDICE DEL PROGRAMA HEALTH AND HOPE

Diagnóstico Health And Hope : Fecha de Inicio: ..... Fecha de Término: .....

Edad: .....Talla: ..... Peso: ..... IMC: ..... % de Grasa : ..... Med. Cintura: ..... P.A: .....

Diagnóstico Presuntivo : .....


Día y Hora en casa : ..... Promotor en Salud : .....

<b>1era Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:	<b>2da Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:	<b>3era Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:
<b>4ta Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:	<b>5ta Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:	<b>6ta Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:
<b>7ma Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:	<b>8ra Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:	<b>PROGRAMA DE GRADUACIÓN</b> <b>9ma Semana</b> Casa Fecha: / / Hora: / / Área de Aplicación Firma del Promotor en Salud: SF <input type="checkbox"/> SP <input type="checkbox"/> SE <input type="checkbox"/> Fecha: / / Hora: / / Firma del Promotor en Salud:

**¡FELICITACIONES POR QUERER VIVIR MÁS Y MEJOR !**

Recuerde: Apreciado participante al completar todas las actividades del programa gratuito "Health And Hope" en casa y en el área de aplicación, recibirá un kit de salud, así como un certificado de participación, el mismo que será entregado en una ceremonia de graduación.

**INVITACIÓN CHARLA**

**Health Hope** **PROGRAMA "HEALTH AND HOPE"** 

## INVITACIÓN

Reciba el fraterno saludo del programa **HEALTH AND HOPE** deseándole para bienes en su salud personal y familiar.

El Programa **HEALTH AND HOPE** le hace extensiva la invitación a una conferencia Magistral en Salud Médico Preventiva, titulada **¿Saludable por no tener Síntomas?** a realizarse: el ..... de ..... del ..... en ..... a horas ..... al termino de la conferencia recibirá un curso gratuito **HEALTH AND HOPE** y participar del programa modificando hábitos de salud. Seguros de contar con su asistencia quedamos a la espera.

Atte. Los Organizadores

**KIT SALUDABLE HEALTH AND HOPE**



## APENDICE H: FOTOS

**LA HERMANDAD DE LAS IGLESIAS DEL DISTRITO DE SAN MIGUEL ORANDO POR EL LUGAR DE CAMPAÑA**



**CAMPAÑA HEALTH AND HOPE EN EL PARQUE BRASIL DURANTE 7 DOMINGOS**



**CAMPAÑA HEALTH AND HOPE EN EL CENTRO DE VIDA SANA DURANTE 6 DOMINGOS**



**GRUPO PEQUEÑO HEALTH AND HOPE TODOS LOS VIERNES**



**MONITOREO DE LOS 8 HABITOS Y DE LOS MARCADORES DE SALUD POR LOS PROMOTORES EN SALUD**



**2 SEMANAS DE CAMPAÑA DE COSECHA HEALTH AND HOPE**



**PROGRAMA DE BAUTISMOS HEALTH AND HOPE**



**PROGRAMA DE APERTURA COMO CONGREGACIÓN  
IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA DE CHICAMA**



**PROGRAMA DE GRADUACIÓN HEALTH AND HOPE**



**IGLESIA ADVENTISTA DE CHICAMA EN LA ACTUALIDAD**



## BIBLIOGRAFIA

- Adherencia Terapéutica. [https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P\\_Presentaciones/icsa/asignatura/Clase%20Vero.pdf](https://www.uaeh.edu.mx/docencia/P_Presentaciones/icsa/asignatura/Clase%20Vero.pdf) (Consultado: 04 de enero, 2018)
- Actividad física. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/es/> (Consultado: 25 de enero, 2018).
- Adherencia y acceso de pacientes con enfermedades crónicas no trasmisibles en el Perú a los tratamientos médicos adecuados. [http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/621964/5/Gastulo\\_rd.pdf](http://repositorioacademico.upc.edu.pe/upc/bitstream/10757/621964/5/Gastulo_rd.pdf) (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Belvedere, Daniel, “La evangelización de la clase media alta de Buenos Aires”. Tesis de Maestría, universidad de Andrews, 1998.
- Miguel Bernui Contreras, “Evaluación de impacto del programa “Corre por tu vida” en los conocimientos actitudes y practicas sobre el ejercicio y la disminución del peso e índice de masa corporal de los miembros de la iglesia Adventista de San Martin de Porres. Lima Perú. 2008”. Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión, 2008.
- Bebidas Energéticas. [http://www.elika.eus/datos/articulos/Archivo1535/berezi40-Bebidas\\_Energeticas.pdf](http://www.elika.eus/datos/articulos/Archivo1535/berezi40-Bebidas_Energeticas.pdf) (Consultado: 15 de enero, 2018).
- Bozier, K., G. Erb, k. Blais, J.M Wilkinson. Fundamentos de Enfermería Conceptos, procesos y prácticas. México: McGraw-Hill, 1999.
- Bienestar espiritual de los pacientes con enfermedades crónicas de una institución de cuidado domiciliario. <http://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/202> (Consultado: 04 de enero, 2018)
- Carta de Ottawa para la promoción de la salud. <http://www.fmed.uba.ar/depto/toxico1/carta.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Caballero, Fernando, Las Drogas: Educación y Prevención. Madrid: Nexos, 2004.
- Campell, Leonor D. El decálogo de la salud. Florida: Casa Editora Sudamericana. 1947.
- Cinco minutos de ejercicio "verde" mejoran la salud mental. <https://www.muyinteresante.es/salud/articulo/cinco-minutos-de-ejercicio-verde-mejoran-la-salud-mental> (Consultado: 10 de julio 2017)
- Comprendiendo las adicciones: la teoría del aprendizaje y su aplicación en prevención de recaídas. [http://www.academia.edu/25918380/comprendiendo\\_las\\_adicciones\\_la\\_teor%C3%ADa\\_del\\_aprendizaje\\_y\\_su\\_aplicacion\\_en\\_prevencion\\_de\\_recai](http://www.academia.edu/25918380/comprendiendo_las_adicciones_la_teor%C3%ADa_del_aprendizaje_y_su_aplicacion_en_prevencion_de_recai)

- das (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Cole, H. Ross, "The Sabbath and Genesis 2:1-3," Andrews University Seminary Studies, 41 no. 1 (2003): 11.
- Contreras, Miguel Bernui, "Evaluación de impacto del programa "Corre por tu vida" en los conocimientos actitudes y practicas sobre el ejercicio y la disminución del peso e índice de masa corporal de los miembros de la iglesia Adventista de San Martin de Porres. Lima Perú. 2009".
- Colbert, Don, Los Siete Pilares De La Salud: La manera natural para una vida más saludable. Florida: Casa Creación, 2007.
- Christian, Ed, "Sabbath Is a Happy Day!" What Does Isaiah 58:13-14 Mean?" Journal of the Adventist Theological Society 13, nos. 1 (2008): 86.
- Chávez, Moisés, Diccionario Bíblico Hebreo. Texas: Editorial Mundo Hispano, 1992.
- Desarrollo de la conducta alimentaria en la infancia y sus alteraciones, [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182002000300002](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182002000300002) (Consultado: 10 de septiembre, 2017).
- Deporte y depresión. <http://laurafitness.es/deporte-y-depresion/> (Consultado: 21 de enero, 2018).
- "Disfrute y muévase": Minsa recomienda actividad física para mantener y mejorar la salud. <http://www.minsa.gob.pe/?op=51&nota=16091> (Consultado: 20 de enero de 2018).
- Dormir la siesta no es bueno: triplica el riesgo de morir prematuramente. [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-04-15/dormir-la-siesta-triplica-el-riesgo-de-muerte-prematura\\_116731/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-04-15/dormir-la-siesta-triplica-el-riesgo-de-muerte-prematura_116731/)(Consultado: 25 de octubre, 2017)
- Duhigg, Charles, El poder de los hábitos. España: Ediciones Urano, 2012.
- Dusek, Dorothy, Drogas un estudio basado en Hechos. México: Fondo educativo Interamericano, 1986.
- Elizando, Leticia, Principios Básicos de la Salud. México: Linusa, Noriega Editores, 1999.
- El hígado graso se debe al exceso de azúcares y el déficit de colina. <https://www.dsalud.com/reportaje/el-higado-graso-se-debe-al-exceso-de-azucars-y-al-deficit-de-colina/> (Consultado: 22 de diciembre, 2017).
- El 60% de peruanos no hace ejercicios. <https://publimetro.pe/actualidad/noticia-60-peruanos-no-hace-ejercicios-17070> (Consultado: 20 de enero, 2018).

- El uso de bebidas energizantes en estudiantes de educación física. [http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692008000700009&script=sci\\_arttext&tlng=es](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0104-11692008000700009&script=sci_arttext&tlng=es) (Consultado 12 de Agosto, 2017).
- El tiempo de trabajo. [http://dt.gob.cl/1601/articles-60344\\_temalab\\_11.pdf](http://dt.gob.cl/1601/articles-60344_temalab_11.pdf) (Consultado: 03 de enero, 2018).
- El amor cambia el cerebro. [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti\\_58696/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti_58696/)(Consultado: 04 de enero, 2018).
- El valor psicológico del perdón en las víctimas y en los ofensores. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4598857> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- ¿Es bueno beber agua mientras se come? <https://mejorconsalud.com/es-bueno-beber-agua-mientras-se-come/> (Consultado: 22 de diciembre, 2017).
- Espiritualidad y Salud. <http://www.alimentaciondietaynutricion.com/salud-humana/salud-espiritual/>(Consultado: 04 de enero, 2018).
- Espiritualidad: ¿Promueve Resiliencia? <http://www.adolescenciaalape.com/sites/www.adolescenciaalape.com/files/Espiritualidad%20-Promueve%20resiliencia%20-%20G%20Girard.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Espiritualidad Sanante. <https://miradaignaciana.files.wordpress.com/2015/03/espirtualidad-sanante.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Esperanza en la Depresión. [http://www.contestandotupregunta.org/Esperanza\\_Depresion.html](http://www.contestandotupregunta.org/Esperanza_Depresion.html) (consultado: 04 de enero, 2018).
- Estrés y depresión asociados a la no adherencia al tratamiento en pacientes con Diabetes Mellitus tipo 2. [file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/S1405887116301122\\_S300\\_es.pdf](file:///C:/Users/TOSHIBA/Downloads/S1405887116301122_S300_es.pdf) (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Foster, Vernon, *¡Nuevo Comienzo!: ¡Nueva Salud, Nueva Energía, Nuevo Gozo!* California: Weimar Institute, 1990.
- Frankl, Víctor E., *En Hombre es Busca de Sentido*. Barcelona: Editorial Herder, 1999.
- Gálvez, Cesar Augusto, *Poder Para Cambiar Hábitos de Salud*. Lima: Editorial Imprenta Unión, 2002.
- 'Green' exercise quickly 'boosts mental health'. <http://news.bbc.co.uk/2/hi/health/8654350.stm> (Consultado: 10 de Julio, 2017).

- Hasel, Gerhard F. "The origin of the biblical Sabbath and the historical-critical method: a methodological test case," *Journal of the Adventist Theological Society* 4, nos. 2 (1993): 21-22.
- Kolb, Brayan. *Cerebro y Conducta*. España: Editorial Worth Publishers, 2002.
- Lieberman, Joseph, *The Gift of Rest: Rediscovering the Beauty of the Sabbath*. New York: Howard Books, 2011.
- Lian Jackson, *Changing Habits: Successfully Developing Habits With The Right Mindset*. EEUU: Create space Independent Publishing Platform, 2017. 365
- La importancia de las vacaciones. <http://www.muyinteresante.com.mx/salud/14/07/07/razones-cientificas-vacaciones-buenas-salud/> (Consultado: 03 de enero, 2018).
- La importancia de ser bondadoso: bueno para los demás, muy bueno para ti. [https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti\\_58696/](https://blogs.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/empecemos-por-los-principios/2013-11-26/la-importancia-de-ser-bondadoso-bueno-para-los-demas-muy-bueno-para-ti_58696/)(Consultado: 04 de enero, 2018).
- La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de salud. <http://ene-enfermeria.org/ojs/index.php/ENE/article/viewFile/252/206> (New York: Ballantine Books, 2009).
- la conexión mente-cuerpo-espíritu y su efecto en la promoción de la salud en pacientes oncológicos. [http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0798-05822006000100006](http://www.scielo.org.ve/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0798-05822006000100006) (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Las neuronas Von Economo, la causa de que nuestro cerebro sea especial. [https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-07-01/las-neuronas-von-economo-las-culpables-de-que-tomemos-decisiones-y-seamos-empaticos\\_154538/](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2014-07-01/las-neuronas-von-economo-las-culpables-de-que-tomemos-decisiones-y-seamos-empaticos_154538/) (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Leme, Vidal Eunice, Vidal, *El Sabor de la Salud El Alimento correcto para Vivir Bien*. Buenos Aires: Casa Editora Sudamericana, 2011.
- Los beneficios de dormir la siesta. <https://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-dormir-la-siesta/> (Consultado: 25 de octubre, 2017).
- Los beneficios de las vacaciones para empresas y trabajadores. <https://www.uv.es/uvweb/master-prevencion-riesgos-laborales/es/blog/beneficios-vacaciones-empresas-trabajadores-1285959319425/GasetaRecerca.html?id=1285976737007> (Consultado: 03 de enero, 2017).
- Los secretos para una vida feliz, según un estudio de Harvard. <https://www.nytimes.com/es/2016/04/06/un-estudio-de-harvard-revela-los-secretos-para-una-vida-feliz/>

(Consultado: 04 de enero, 2018).

Los Beneficios del Vountariado. <https://lamenteesmaravillosa.com/los-beneficios-del-voluntariado>, (Consultado: 04 de enero, 2018).

Martí, Jose Luis, Conceptos Fundamentales de Drogodependencia. España, Editorial Herber S.A 1998.

Mackay Neill 2010 The effect of green exercise on state anxiety. [http://wilderdom.com/wiki/Mackay\\_Neill\\_2009\\_The\\_effect\\_of\\_green\\_exercise\\_on\\_state\\_anxiety](http://wilderdom.com/wiki/Mackay_Neill_2009_The_effect_of_green_exercise_on_state_anxiety) (Consultado: 15 de Julio de 2017).

Melgosa, Juan y Michel Borges, *El Poder de la Esperanza Secretos del Bienestar Emocional*. Lima: Editorial Imprenta Unión, 2017.

Melatonina y serotonina, sueño y bienestar pero de forma natural. <http://elherbolario.com/prevenir-y-curar/item/1177-melatonina-y-serotonina-sueno-y-bienestar-pero-de-forma-natural> (Consultado: 10 de julio, 2017).

Moskala, Jiří, “The Sabbath in the First Creation Account,” *Journal of the Adventist Theological Society*, 13 nos. 1 (2002): 55-57.

Mueller, Ekkehardt. “The Sabbath Commandment in Deuteronomy 5:12–15,” *Journal of the Adventist Theological Society* 14, nos. 2 (2003): 144.

Newberg, Andrew and Mark Robert Waldman, *How God Changes Your Brain: Breakthrough Findings from a Leading Neuroscientist*. New York: Ballantine Books, 2009.

Nociones sobre fisiología del apetito. *Apetito y hambre*. <http://www.medigraphic.com/pdfs/residente/rr-2014/rr141d.pdf> (Consultado: 05 de septiembre, 2017).

Novials, A., *Diabetes y ejercicios*. Madrid: Ediciones Mayo, 2006.

Nuria, Viver, *Las proteínas vegetales*. Barcelona: Editorial Nuria Bober, 2012.

Nuevos caminos en psicología pastoral. <https://www.menonitasorg/n3/ncpp/01.html> (Consultado: 04 de enero, 2018).

Oblitas, Luis A, *Psicología de la Salud y Calidad de Vida*. México: Thomson, 2006.

Pamplona, Jorge D. *¡Disfrútalo! Alimentos que curan y previenen*. Madrid. Editorial Safeliz S. L., 2006.

Pereyra, Mario, *El Poder Terapéutico del Perdón*. Lima: Editorial Imprenta Unión, 2004.

Por qué los médicos deberían prescribir un día de reposo. <http://www.elcentinelala.com/>

- p=article &a =44102100025.739 (Consultado: 02 de enero, 2018).
- ¿Por qué tu cerebro necesita vacaciones? <http://thecorneradeje.com/claves-descanso/> (Consultado: 03 de enero, 2018).
- Psicogeriatría. [https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0303/303\\_1\\_1.pdf](https://www.viguera.com/sepg/pdf/revista/0303/303_1_1.pdf) (Consultado: 02 de enero, 2017).
- Promoción de la salud en la Ciudad de Buenos Aires. [http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp\\_collection](http://digitalcollections.sit.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=3017&context=isp_collection)(Consultado: 04 de enero, 2018)
- ¿Qué es quiero vivir sano? <http://quierovivirsano.do/site/qvs/quienes-somos> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- ¿Qué nos hace realmente felices en la vida? <http://www.bbc.com/mundo/noticias-38071076> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Religión y salud mental. <http://www.escuelasabatnica.cl/2011/tri1/lecc13/2011-01-13ComentarioMRP.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Repercusiones para la salud pública de la adherencia terapéutica deficiente. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-34662006000300013](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-34662006000300013) (Consultado: 04 de enero, 2018).
- Recomendaciones mundiales sobre actividad física para la salud. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977\\_spa.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/44441/1/9789243599977_spa.pdf) (Consultado: 21 de enero, 2018).
- Resiliencia: una perspectiva desde la enfermedad crónica en población adulta. [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1657-8961201100020007](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-8961201100020007)(Consultado: 04 de enero, 2018).
- Resistencia Aeróbica: Test de ruffier. [http://iesmariazambrano.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/1ESO\\_test\\_ruffier.pdf](http://iesmariazambrano.centros.educa.jcyl.es/sitio/upload/1ESO_test_ruffier.pdf) (Consultado: 21 de enero, 2018).
- Sonia, Gaby, Chávez Mendoza, “Relación entre el nivel de apoyo familiar en el cuidado y la calidad de vida de los pacientes con diabetes mellitus tipo II, atendidos en la consulta externa del hospital nacional Guillermo Almenara Irigoyen 2011 (Tesis de maestría, Universidad Peruana Unión, 2011), 131.
- Sleeth, Matthew, *24/6: A Prescription for a Healthier, Happier*. Illinois: Tyndale House Publishers.
- Rouseel, Dávila Villavicencio, rubio, “Efecto de la implementación de una red de apoyo social adventista en la habilidad de cuidado de los familiares cuidadores de personas con enfermedad crónica del centro poblado virgen del Carmen - la era,

2010". Tesis de Maestría, Universidad Peruana Unión, 2011.

Tendencias: ¿debemos tomar líquidos durante las comidas? <https://coachingforlifemx.wordpress.com/2016/07/13/tendencias-debemos-tomar-liquidos-durante-las-comidas/> (Consultado: 10 de agosto, 2017).

The green shoots of good health: gardening and walking can greatly enhance people's physical and mental wellbeing. Jane Whitham and Yvonne Hunt report on the work of a nationwide scheme. <http://go.galegroup.com/ps/anonymous?id=GALE%7CA230957577&sid=gooleScholar&v=2.1&it=r&linkaccess=fulltext&issn=14658720&p=AONE&sw=w&authCount=1&isAnonymousEntry=true> (Consultado: 25 de septiembre, 2017).

The Amazing 7-Day Cycle by Kenneth, Westb. [https://www.biblesabbath.org/tss/508/tss\\_508.pdf](https://www.biblesabbath.org/tss/508/tss_508.pdf) (Consultado: 02 de enero, 2018).

The Roseto Effect – A lesson on the true cause of heart disease. <http://www.unimedliving.com/living-medicine/illness-and-disease/the-roseto-effect-a-lesson-on-the-true-cause-of-heart-disease.html> (Consultado: 04 de enero, 2018)

Tired and Sick. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3242683/> (Consultado: 23 de julio, 2017).

Tiempos y ritmos de trabajo. Incidencias en la salud. <http://www.istas.ccoo.es/descargas/tiemposyr.pdf> (Consultado: 04 de enero, 2018).

Vega, Amando, *Los Maestros y las Drogas: Programa de Formación Profesional*. España: Ediciones Mensajero, 1994.

Whorthington, Everett L. Jr, *Forgiving and Reconciling Bridges to Wholeness and Hope*. Illinois: Inter Varsity Press, 2001.

White, Elena G., *El Ministerio de Curación*. California: Pacific Press Publishing Association, 1965.

\_\_\_\_\_. *Couseles on Health*. California: Pacific Press Publishing Association, 1951.

White, Elena G., *El Evangelismo*. Miami, FL: Asociación Publicadora Interamericana, 1994.

\_\_\_\_\_. *Testimonios para la Iglesia T:7*. Colombia: Asociación publicadora Interamericana, 2008.

\_\_\_\_\_. *Couseles on Health*. California: Pacific Press Publishing Association, 1951.

\_\_\_\_\_. *El Ministerio de Curación*. California: Pacific Press Publishing Association,

1965.

\_\_\_\_\_. *Consejos Sobre la Salud*. Colombia: Asociación Publicadora Interamericana, 1989.

\_\_\_\_\_. *Medical Ministry*. California Pacific Press Publishing Association, 1963.

5 consejos para una siesta perfecta. [http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150721\\_salud\\_consejos\\_buena\\_siesta\\_ch](http://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/07/150721_salud_consejos_buena_siesta_ch) (Consultado: 25 de octubre, 2017)

10 razones para dormir la siesta. <http://nutricionysaludyg.com/salud/siesta razones para hacer/> (Consultado: 02 de enero, 2018).

20 Beneficios Sorprendentes Para Tu Salud Al Ayudar A Los Demás. [https:// www.sebascelis.com/20-beneficios-sorprendentes-para-tu-salud-al-ayudar-a-los-demas/20](https://www.sebascelis.com/20-beneficios-sorprendentes-para-tu-salud-al-ayudar-a-los-demas/20) (Consultado: 04 de enero, 2018).