

EL ESTILO DE VIDA CRISTIANO [THE CHRISTIAN LIFESTYLE]

Cesar Augusto Gálvez
cgalvez@upeu.edu.pe
Universidad Peruana Unión – Filial Tarapoto, Perú

Recibido: 01 de febrero de 2018

Aceptado: 05 de marzo de 2018

Resumen

El objetivo de este artículo es mostrar, desde la perspectiva de la Biblia, el Espíritu de Profecía, y la ciencia, el estilo de vida saludable que Dios propone para Su pueblo que espera y trabaja por el pronto retorno de Cristo Jesús.

Palabras clave: Biblia, Elena G. de White, estilo de vida, medicina moderna, ciencia

Abstract

The purpose of this article is to show from a biblical perspective, the Spirit of Prophecy, and science, the healthy lifestyle that God proposes for His people who hope and work for the coming soon of Jesus Christ.

Keywords: Bible, Ellen G. White, lifestyle, modern medicine, science

INTRODUCCIÓN

El objetivo de este artículo es mostrar, desde la perspectiva de la Biblia, el Espíritu de Profecía, y la ciencia, el estilo de vida saludable que Dios propone para Su pueblo que espera y trabaja por el pronto retorno de Cristo Jesús. La estructura del contenido se desarrolla en cuatro secciones: Primero, se presenta el estilo de vida innovador y revolucionario, en contraste con las concepciones de salud y enfermedad de los pueblos vecinos, que Dios propuso a su pueblo como preparación para su entrada en Canaán. La segunda sección presenta la corroboración científica en el siglo XXI del estilo de vida propuesto ya por Dios hace más de 3,500 años. El tercer bloque presenta el estilo de vida propuesto por Dios tal como fue sistematizado por el Espíritu de Profecía a través del Mensaje Adventista de Salud. Finalmente se conecta las secciones anteriores con el tiempo del fin, presentando el estilo de vida saludable propuesto por Dios para su iglesia que cumple la misión de preparar un pueblo para el retorno de Cristo Jesús y para entrar en la Canaán celestial.

EL ESTILO DE VIDA SALUDABLE PROPUESTO POR DIOS

Luego de la liberación sobrenatural de la esclavitud de Egipto operada por Dios a favor de su pueblo, el líder Moisés e Israel elevaron un bellissimo canto de alabanza al Libertador (Ex 15:1-21). El pueblo cantó el poder y el ilimitado amor de su Libertador “temible en hazañas dignas de alabanza, hacedor de maravillas” (v.11)¹. Sin embargo, un repentino cambio toma lugar en el pueblo (Ex 15: 22 – 25) después de sufrir una doble frustración, primero, no encontrar agua por tres días, y segundo, encontrar agua, pero agua contaminada intomable. El Israel liberado pero deshidratado perdió su confianza en su Libertador y presentó su queja contra Moisés.

Dios, el Libertador, una vez más, provee la solución para su pueblo. El Señor indicó la planta purificadora que potabilizó el agua contaminada y Su pueblo calmó su sed y se rehidrató. En Mara las aguas amargas fueron convertidas en agua dulce. Entonces Dios “allí dio al pueblo leyes y decretos” (v.

¹Todas las referencias son de la versión Reina Valera Revisada (RVA), 2015.

25). Nótese que, en este contexto de sanidad y potabilización de agua milagrosa por medio de un recurso natural, Jehová Dios anuncia un sistema de salud y le propone un estilo de vida que tendrá como recompensa la protección y prevención de la enfermedad como asimismo la sanidad y promoción de la salud: “Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios y haces lo recto ante sus ojos; si prestas atención a sus mandamientos y guardas todas sus leyes, ninguna enfermedad de las que envié a Egipto te enviaré a ti, porque yo soy el SEÑOR tu sanador” (Ex 15:26). Luego de enunciarles esta promesa, el pueblo sigue viajando y en Elim son bendecidos abundantemente al encontrar 12 manantiales y 70 palmeras (Ex 15:27).

Este anuncio de Dios que constituye un mandamiento-promesa es la base del sistema de salud y del estilo de vida saludable propuesto por El para su pueblo. Dios anuncia que la dinámica de la salud y la enfermedad depende en gran medida de la adherencia/no adherencia a sus leyes; la salud es la recompensa de Dios a la obediencia de sus leyes, mientras que la enfermedad es el resultado de desobedecerlas. El estilo de vida que le propone a Su pueblo es ‘oye atentamente’, ‘haz lo correcto’, ‘da oído a sus leyes’ naturales y espirituales, vive de acuerdo a esas leyes. La misma propuesta de estilo de vida y el mismo sistema de salud fue repetido por Moisés antes de que el pueblo de Dios entrase a la Canaán terrenal en el libro de Deuteronomio: ¹²“Y será que, por haber obedecido estos decretos, por guardarlos y ponerlos por obra... el Señor quitará de ti toda dolencia y todas las terribles enfermedades de Egipto, que tú conoces. No las pondrá sobre ti; más bien, las pondrá sobre todos los que te aborrecen” (De 7:12, 15). En los capítulos 28 al 30 del mismo libro el tema se amplía. El resultado de este primer sistema de salud organizado fue un gran éxito; cuando los hijos de Dios confiaron en la promesa e hicieron su parte “no hubo en sus tribus un enfermo” (Sa 105:37). Cuando vivieron el estilo de vida propuesto por Dios, basado en confianza total en su Creador y Redentor y en obediencia a sus leyes morales y naturales, tuvieron como recompensa salud plena.

En el contexto histórico del siglo XV antes de Cristo, el sistema de salud organizado por Dios y su propuesta del estilo de vida para su pueblo fue revolucionario, extraordinario y único. En ese tiempo, las naciones que rodeaban a Israel creían que la salud y la enfermedad eran el resultado de interacciones de fuerzas sobrenaturales más allá del control humano.² Los diferentes dioses y deidades luchaban entre ellos mismos, y la humanidad sufría las consecuencias para bien o para mal, y a menudo esos resultados eran la salud o la enfermedad. Los humanos eran sujetos pasivos de la distribución de la salud y enfermedad en sus poblaciones. Las únicas cosas que los humanos podían hacer eran primero, pacificar los dioses o ganar su favor a través de sacrificios que a veces eran sacrificios humanos, y segundo, protegerse a si mismos a través de artes, trucos y rituales mágicos. En este contexto, cuán revolucionaria fue la idea de que Dios colocaba la dinámica de la salud y la enfermedad, en gran medida, ¡en las manos de la gente! Salud y enfermedad, en el enfoque de Dios, no dependía de fuerzas sobrenaturales o dioses sobrehumanos, sino en las decisiones y acciones individuales con respecto a la adherencia/no adherencia a leyes que el Creador y Libertador había establecido: “Si escuchas atentamente la voz del Señor tu Dios y haces lo recto ante sus ojos; si prestas atención a sus mandamientos y guardas todas sus leyes, ninguna enfermedad...”. Como si Dios dijera a Israel, en medio de la cosmovisión imperante de la época: “En gran medida la salud y la enfermedad no dependen de agentes externos ni fuerzas sobrenaturales; sino en tu elección, tu estilo de vida, tu adherencia a mis leyes”.

CORROBORACIÓN CIENTÍFICA DEL ESTILO DE VIDA PROPUESTO POR DIOS

La dinámica de la salud y la enfermedad propuesto por las leyes de salud de Dios explica en gran medida la presencia de felicidad y miseria en nuestro mundo. Las leyes de Dios como la base para la dinámica de la salud y la enfermedad fueron dadas a Israel alrededor del 1500 A.C. El énfasis de la SSEE

²Porter, Dorothy, *Health, civilization and the state: A History of Public Health from Ancient to Modern Times* (London, United Kingdom: Routledge, 1999).

en la conducta personal como responsable en gran medida de la dinámica de la salud y enfermedad es corroborado hoy por la ciencia a través de la epidemiología de las enfermedades no comunicables (ENC), o también llamadas enfermedades crónicas, o enfermedades relacionadas al estilo de vida. Las ENC incluyen enfermedades circulatorias, cáncer, diabetes, osteoporosis, entre otras.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud³ las complicaciones de las enfermedades cardiovasculares (ECV) son la causa de muerte número uno en el mundo; más gente muere anualmente por causa de las ECV que por cualquier otra causa, y el número total de muertes crece más y más.⁴ En el 2008, un estimado de 17.3 millones de personas murieron por ECV; mientras que, en el 2015, murieron 17.7 millones de personas, representando alrededor del 31% de todas las muertes a nivel global.⁵ Para el 2030, la cifra se elevará tremendamente; casi 25 millones de personas morirán de ECV, principalmente debido a ataque de corazón y accidente cerebrovascular.⁶ Aun cuando la OMS se ha fijado la meta de reducir un tercio de muertes hasta el 2030,⁷ se proyecta que las ECV permanecerán como la causa número uno de muerte.

Los cánceres figuran como las causas principales de enfermedad y mortalidad a nivel mundial con aproximadamente 14 millones de nuevos casos cada año y 8.2 millones de muertes por cáncer en el 2012.⁸ En sólo cuatro años, el número de gente muerta por el cáncer se incrementó de 7.6 millones en el 2008 a 8.2 millones en el 2012;⁹ y después de sólo tres años el número de personas se elevó a 8.8 millones en el 2015.¹⁰ El cáncer de pulmón, estómago, hígado, intestino

³WHO, Cardiovascular diseases (CVDs). Fact sheet, updated May 2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/> (Accessed: November 20, 2017)

⁴WHO, Noncommunicable diseases. Fact sheet, updated January, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/>. (Accessed: November 5, 2015).

⁵Ibid.

⁶WHO. Cardiovascular diseases (CVDs). Fact sheet, no 317; September (2012).

⁷WHO, *Noncommunicable diseases. Fact sheet, updated January.*

⁸WHO, Cancer. Fact sheet, updated February 2017. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/> (Accessed: November 20, 2017).

⁹WHO, Cancer. Fact sheet N°297, updated February 2012. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html> (Accessed: June 6, 2012).

¹⁰WHO, Cancer. Fact sheet, updated February 2017, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/> (Accessed: November 20, 2017).

y mama causan la mayoría de muertes por cáncer cada año. La OMS¹¹ anticipa que el número de nuevos casos de cáncer se elevará en 70% en las próximas dos décadas, esto es de 14 millones en el 2012 a 22 millones de personas con cáncer. Aun cuando la OMS¹² apunta a reducir la mortalidad por cáncer en un 25% hasta el 2025, las muertes por cáncer a nivel mundial continuaran elevándose hasta alcanzar un estimado de 13.1 millones de muertes en el 2030.¹³

En resumen, sólo los ataques de corazón, los derrames cerebrales y los canceres están matando 28.1 millones de individuos cada año. Ese número se elevará a 38.1 millones en el 2030 y las victimas serán niños, jóvenes, adultos y adultos mayores, tanto ricos como pobres, desde no educados hasta muy educados, y mujeres y hombres de todos los países del mundo.

¿Qué hay detrás de este dramático cuadro? Aunque las causas exactas de las ENC continúan en investigación, el estudio de las ENC ha identificado, después de cuidadosos estudios poblacionales, longitudinales y de asociación, los factores condicionantes que están presentes cuando la enfermedad viene y cuando se complica hasta terminar en la muerte. Estos factores condicionantes son las conductas diarias de salud; conducta de salud son aquellas conductas que impactan la salud de una persona.¹⁴

Los factores condicionantes de la conducta son responsables del 80% de las enfermedades del corazón y de las enfermedades cerebrovasculares, y son: Una dieta saludable, actividad física regular, y evitar fumar y beber alcohol.¹⁵ Respecto al cáncer, hasta hace poco los estudios decían que sólo el 30% de las muertes por cáncer se debían a conductas de salud.¹⁶ La Escuela de Salud Pública T. Chan de Harvard University¹⁷ publicó una cifra más actualizada, por lo menos

¹¹Ibid.

¹²Ibid.

¹³WHO, *Cancer*.

¹⁴McKenzie, J. F, Neiger, B. L., &Thackeray, R, Planning, implementing and evaluating health promotion programs: A primer (7th ed.) (San Francisco, CA: Pearson Benjamin Cummings, 2016).

¹⁵WHO, Cardiovascular diseases (CVDs). Fact sheet N°317; September (2012).

¹⁶WHO, Cancer. Fact sheet n° 297, February 2012. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs297/en/index.html> (Accessed: November 20, 2017).

¹⁷Harvard University T., Chan School of Public Health. Healthy lifestyle could prevent half of all cancer deaths. The Nutrition Source Update, May 25 (2016).

el 50% de muertes por cáncer y casi el 50% de todos los diagnósticos de cáncer pueden ser prevenidos adoptando un estilo de vida saludable.

Las conductas responsables para los ataques de corazón, ataques cerebrovasculares y cánceres son cinco por lo menos: alto índice de masa corporal, ingesta pobre de frutas y vegetales, falta de actividad física, uso de tabaco, y consumo inmoderado de alcohol,¹⁸ Los efectos inmediatos de la dieta insalubre y la falta de actividad física se muestran en los individuos como “factores de riesgo intermedio” o como “factores biomédicos” tales como presión arterial alta, glucosa sanguínea alta, lípidos sanguíneos altos, diabetes, y obesidad o sobrepeso; y al mismo tiempo todos esos factores indican un riesgo incrementado para desarrollar ataque de corazón, accidente cerebrovascular y otras complicaciones.¹⁹

En suma, cuando las siguientes seis conductas están presentes las ENC aparecen; cuando las mismas conductas continúan, las ENC se complican; y si las mismas conductas o hábitos de salud persisten, la discapacidad o la muerte son inminentes. Esas conductas son: 1. fumar, 2. tomar alcohol, 3. ser sedentario, 4. **alto** consumo de alimento animal, procesado, dulce, frito, cocinado, y salado, 5. **bajo** consumo de granos enteros, semillas, frutas, vegetales crudos y cocinados, y nueces, y 6. estrés sin control.²⁰ Así, la interrupción de las ENC y sus complicaciones mortales depende del estilo diario de vida, de los hábitos rutinarios de salud. Contrariamente, los factores *condicionantes* de las ENC pueden llegar a ser factores *protectores* cuando se convierten en hábitos saludables. De esta manera, prevendrán la manifestación de las ENC; si la ENC estuviera ya presente, prevendrán complicaciones, y si las ENC estuvieran ya complicadas, prevendrán discapacidad y muerte; y en cualquier estadio de la ENC, podrán mejorar la calidad de vida de los enfermos. Esas seis conductas protectoras son: 1. abstenerse de fumar, 2. abstenerse de tomar alcohol, 3. practicar ejercicio moderado/aeróbico diario/interdiario, 4. **mínimo**

¹⁸Ibid.

¹⁹WHO, *Cardiovascular diseases*.

²⁰Cesar Galvez, *The 7 Secrets to Change: For your Total Health and Wellness* (Silang, Philippines: Philippine Publishing House, 2014).

consumo/*abstinencia* de alimento animal, procesado, dulce, frito, y salado, 5. *alto* consumo de granos enteros, nueces, frutas, semillas, y vegetales crudos/cocinados, y 6. adecuado manejo del estrés.

Esta sección científica concluye de la misma manera que concluyó la sección bíblica. La gran mayoría de las ENC no dependen de factores externos ni fuerzas sobrenaturales, sino de la elección de las personas, del estilo de vida de las personas, en otras palabras, de la no adherencia a las leyes de la salud de Dios. Así, la dinámica de la salud/enfermedad basado en la responsabilidad individual a través del estilo de vida propuesto por Dios para su pueblo hace 3,500 años, ha sido corroborado por la epidemiología conductual de las enfermedades crónicas. El énfasis en la responsabilidad individual y en el estilo de vida como base para gran parte de la dinámica de salud y enfermedad propuesto por la Palabra de Dios ha sido corroborado a través del estudio de factores condicionantes y protectores de las ENC.

SISTEMATIZACIÓN DEL ESTILO DE VIDA DE DIOS PARA SU PUEBLO

El estilo de vida escogido por Dios para su pueblo que estaba para entrar en la Canaán terrenal, corroborado 3,500 años después por le epidemiología de las ENC, fue sistematizado y aplicado a tiempos contemporáneos por el Espíritu de Profecía a través de la pluma de Elena G. de White (1827 - 1915). Esto es conocido como Reforma Pro Salud, Mensaje de Salud, o Mensaje Adventista de Salud (MAS).²¹ El propósito de Dios al dar este mensaje a su pueblo fue primero, “aliviar el sufrimiento en nuestro mundo”;²² segundo, “purificar su iglesia”.²³ como preparación para su entrada en la Canaán celestial; y tercero, ser una cuña de entrada para la evangelización, “si la gente ve que somos inteligentes con respecto a la salud, estará más lista a creer que somos ortodoxos en materia de

²¹Cesar Gálvez, *Poder para cambiar: Los hábitos de salud de manera agradable y para siempre*. (Lima, Peru: Editorial Imprenta Union, 2002).

²²Elena G. de White, *Evangelism*, <http://www.whiteestate.org/books/mh/mh.asp> (Accessed: November 20, 2017).

²³Ibíd.

doctrinas bíblicas”.²⁴ Estos tres propósitos se llevan a cabo en un contexto del tiempo escatológico.

¿Qué involucra/envuelve el MAS? Envuelve/involucra todo el estilo de vida, es un mensaje muy amplio que cubre hábitos de saneamiento e higiene, hábitos de conducta personal, y estilo de tratamiento para la enfermedad. Abarca todo el spam de la vida a través de todas las edades. En el MAS no hay lugar para enfatizar sólo un hábito en particular, sino el estilo entero de vida.

He aquí un vistazo de los contenidos del MAS: Inicia con el cuidado de las influencias prenatales físicas y emocionales de la madre en el niño que moldean su mente y carácter,²⁵ el adecuado peso de nacimiento del nuevo bebé a través de una abundante ingesta del alimento más nutritivo,²⁶ y la impostergable e importante lactancia materna por un mínimo de seis meses y hasta 24 meses con alimento sólido.²⁷ Continúa con la promoción de la comida insuperable: combinación de cereales, legumbres, frutas, vegetales y nueces, preparados de la manera más natural posible, dan más vigor físico y mental que cualquier otro régimen.²⁸ El MAS enfatiza una vida de actividad física y su impacto no solo en la salud física sino en la dimensión mental y la dimensión espiritual al declarar que “el vigor mental y espiritual dependen en gran medida de la fortaleza y actividad física”.²⁹ El MAS promueve el cuidado de la salud mental a través de actitudes correctas: “Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo... Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental... penas, ansiedad, descontento, remordimiento, y desconfianza”.³⁰ Además, respalda la práctica médica porque “Cristo es el verdadero jefe de a profesión médica”³¹ y

²⁴Elena G. de White, *Christian Temperance and Bible Hygiene*, <http://www.ellenvision.net/oldsite/Old-Sit/pdf/egw/books/CTBH.pdf> (Accessed: November 20, 2017); Elena G. de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio* (Miami: Asociación Publicadora Interamericana, 1975) 90.

²⁵Elena G. de White, *Ministry of healing*, <http://www.whiteestate.org/books/mh/mh.asp> (Accessed: November 20, 2017).

²⁶Elena G. de White. *Counsels on diet and foods*, <http://www.whiteestate.org/books/mh/mh.asp> (Accessed: November 20, 2017).

²⁷Elena G. de White, *Ministry of healing*.

²⁸Ibid.

²⁹Elena G. de White, *Welfare Ministry* (Oakland, CA: Pacific, 1952), 195.

³⁰Elena G. de White, *Ministry of healing*.

³¹Ibid.

respalda la salud pública y promoción de la salud al declarar que el personal de salud debe entrenar a ministros y miembros de iglesia sobre cómo cambiar hábitos de salud y dar tratamientos sencillos para la enfermedad mientras se cumple la misión.³² Finalmente, el MAS ilustra la dinámica de la curación efectiva al señalar que el enfermo debiera buscar la causa, corregirla, y cooperar con los agentes naturales en su restauración.³³

El gran ideal o propósito esencial del MAS es alcanzar vida en abundancia. La vida abundante prometida por Cristo Jesús (Ju 10:10) tiene un cumplimiento pleno por medio de la aceptación y la práctica de la bendición del MAS. Sólo Cristo Jesús da a las personas salvación y vida eterna, y les añade calidad y cantidad de vida por medio de la vivencia de un estilo de vida saludable. Únicamente aquellos que han sido transformados por la gracia de Dios y han sido empoderados por Su Espíritu son capaces de vivir un estilo de vida en armonía con Sus leyes naturales y morales. Jesús es el “yo soy Jehová tu sanador” de Éxodo 15:26 que dio el MAS para contribuir a la preparación del carácter de su pueblo para esta vida y para su entrada a la Canaán Celestial. “Todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter bien balanceado”.³⁴

CONCLUSIÓN

Dios propuso el estilo de vida de su pueblo como parte de su preparación para su entrada a la Canaán terrenal. Del estilo de vida de Israel dependía en gran medida la dinámica de la salud y enfermedad. Dios vuelve a proponer el mismo estilo de vida a través del MAS para su pueblo como preparación para su entrada a la Canaán celestial y como medio efectivo para cumplir con su misión de anunciar el evangelio a todas las naciones y grupos culturales (Ma 24:14). En estos días cuando las señales anuncian el retorno de Cristo Jesús, la ciencia corrobora el estilo de vida que Dios propuso para su pueblo al mostrar lo mismo que Dios mostro hace 3,500 años, que la dinámica de la salud/enfermedad

³²Elena G. de White, *Welfare Ministry*.

³³Elena G. de White, *Ministry of healing*.

³⁴ Elena G. de White, *Welfare Ministry*.

depende en gran medida de la responsabilidad individual en las elecciones y practicas diarias; es decir, desde el punto de vista bíblico, en la adherencia/no adherencia a las leyes de la salud de Dios.

El Nuevo Testamento refuerza el estilo de vida que Dios propone para Su pueblo que se prepara para la venida de Cristo Jesús, al declarar: “Y el mismo Dios de paz los santifique por completo; que todo su ser – tanto espíritu, como alma y cuerpo– sea guardado sin mancha en la venida de nuestro Señor Jesucristo” (1 Te 5:23). El ser entero, incluyendo la dimensión física, es decir manteniendo y promoviendo la salud, es santificado por Dios mismo, y conservado sin defecto, lo que sugiere un estilo de vida saludable para tener vida plena y para cumplir la misión.

El estilo de vida saludable propuesto por Dios mismo es el apropiado para el tiempo del fin para traer alivio y bendición en medio del sufrimiento, salud y sanidad en medio de las pandemias globales incontrolables. El MAS, que contribuye a la preparación del carácter para ir a la Canaán celestial, demanda respeto en lugar de burla, admiración en lugar de desprecio, gratitud en lugar de indiferencia, amor y tacto en su promoción en lugar de crítica y dureza, y una decisión a conocer y aprender más, cambiar de actitud, y practicar paulatina y progresivamente. “Debemos educar, educar, educar, agradablemente e inteligentemente”.³⁵ Finalmente, he aquí la descripción de un estilo de vida sugerente para el tiempo del fin basado en las tres fuentes de este artículo, la Biblia, el Espíritu de Profecía y las ciencias de la salud:

- Vivir una comunión diaria con Dios a través de Su palabra, la oración, y el servicio a los demás
- Practicar diario/interdiario actividad física moderada/aeróbica por 35 – 45 minutos
- Dormir por lo menos 8 horas diarias
- Tomar un buen desayuno y evitar cenar tarde

³⁵Elena G. de White, *Evangelism*, <http://www.whiteestate.org/books/mh/mh.asp> (Accessed: November 20, 2017).

- Consumir limitadamente, o abstenerse de consumir, alimento animal, procesado, dulce, frito, y salado, incluyendo bebidas dulces
- Consumir generosamente granos enteros, semillas, nueces, frutas, tubérculos y variedad de vegetales crudos y cocinados, preparados lo más naturalmente posible, incluyendo agua pura
- Cuidar la salud mental manejando adecuadamente el estrés y la depresión
- Vencer adicciones a sustancia o adicciones de conducta por el poder de Dios y por medio de consejería/terapia psicológica.