

El Agua y el Catarro Común

No hay nada tan beneficioso para el cuerpo como el agua. El agua es una de las más ricas bendiciones del cielo. El agua usada externamente puede ayudar en el proceso curativo de muchas enfermedades comunes, especialmente en los niños.

El Catarro Común

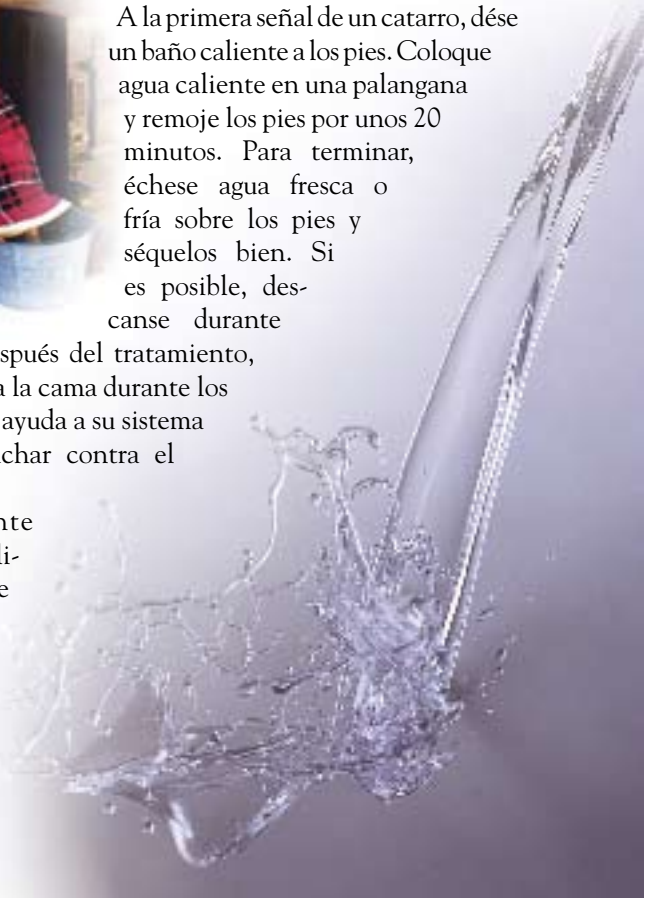
Para prevenir el catarro, evite el contacto innecesario con aquellos que ya están enfermos, estornudando y con la nariz que les gotea. Llevar una buena alimentación con frutas y vegetales, darse un baño diario, usar ropas limpias, dormir bastante y respirar aire fresco ayuda a fortalecer el cuerpo contra el catarro.



A la primera señal de un catarro, dése un baño caliente a los pies. Coloque agua caliente en una palangana y remoje los pies por unos 20 minutos. Para terminar, échese agua fresca o fría sobre los pies y séquelos bien. Si es posible, descanse durante

30 minutos después del tratamiento, y váyase temprano a la cama durante los días que sigan. Esto ayuda a su sistema inmunológico a luchar contra el virus del catarro.

Haga bastante ejercicio al aire libre. Asegúrese de vestirse abrigadamente para evitar enfriarse si hace frío. Tome bastante agua, lo suficiente como para mantener la orina en un color pálido o sea



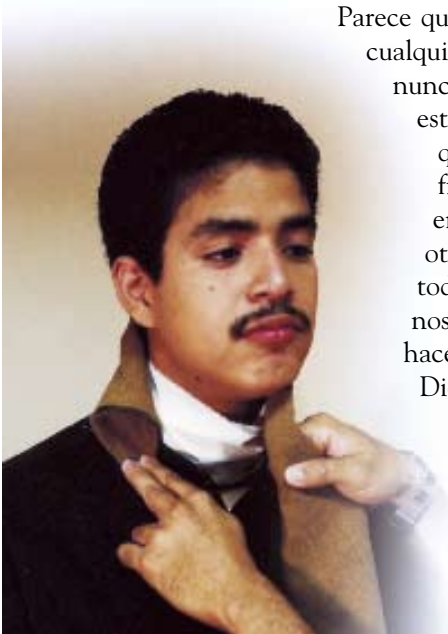
transparente. Si desarrolla dolor en la garganta o en el oído, haga gárgaras con agua caliente y un poco de sal y repítalas hasta cuatro veces al día.

Si se le infectan las fosas nasales, haga una irrigación nasal con agua tibia. Tome dos tazas de agua (0,5 litros) con una cucharadita de sal. Coloque esta solución de sal en la palma de

la mano y aspírela por un lado de la nariz a la vez. El agua llegará a la parte de atrás de la garganta y podrá ser escupida. Repita el tratamiento cinco veces. Este tratamiento alivia los pasajes nasales. Otro buen tratamiento para la sinusitis es la inhalación de vapor. Hierva agua e inhale el vapor durante unos 10 a 15 minutos. Este tratamiento destupirá la nariz congestionada y traerá alivio a todo el sistema respiratorio.

Si tiene la garganta inflamada, necesita colocarse una compresa en la noche. Tome un paño de algodón del tamaño de un pañuelo y mójelo con agua fría; exprima el exceso. Rodéese la garganta con el paño y luego cúbralo con un paño de lana y sujételo para mantener el paño mojado en su lugar. Esta humedad ayudará a traer circulación fresca al área de la garganta durante la noche y a menudo habrá aliviado la inflamación para la mañana. Repita el tratamiento durante varios días hasta que pase todo peligro de recurrencia.

Parece que algunas personas se contagian con cualquier catarro mientras que otras casi nunca se enferman de catarro. Nuestro estilo de vida explica la diferencia. Lo que comemos, el poder respirar aire fresco en vez de estar todo el tiempo en habitaciones cerradas y repletas de otras personas, el ejercicio, el descanso, todo esto hace la diferencia. La Biblia nos anima: "Si pues coméis, o bebéis, o hacéis otra cosa hacedlo todo a gloria de Dios." (1 Corintios 10:31) ¡Que pueda disfrutar de todos los beneficios de un estilo de vida saludable!



La Higiene

Jabón

La limpieza es de importancia vital para prevenir las enfermedades y promover la buena salud. Muchas enfermedades resultan de la falta de higiene. Necesitamos tomar medidas extremas de precaución cuando manipulamos los alimentos y el agua. Estos pueden contaminarse muy fácilmente si las manos o los recipientes están sucios o los lugares donde se cosechan los alimentos han sido contaminados con agua sucia o materias fecales usadas para fertilizar la tierra. El uso de agua y jabón para limpiar nuestras manos y platos es muy efectivo contra la contaminación.

Uno de los síntomas más comunes de contaminación es la diarrea. Cuando una persona ha comido alimentos contaminados o bebido agua contaminada, el sistema digestivo se irrita. La diarrea puede ser muy peligrosa si persiste, especialmente en los niños pequeños o los bebés. Si no se atiende puede ser fatal.

La Higiene Personal

Una forma de promover la limpieza es el baño regular. Cada vez que nos bañamos debemos ponernos ropa limpia. Nuestra ropa se ensucia igual que nuestros cuerpos. Tanto nuestra piel como nuestra ropa son portadoras de bacterias que pueden ser dañinas si llegan a nuestros alimentos. También cuando la suciedad se acumula en la piel, aumentan los riesgos de sufrir infecciones.

Debemos mantener las uñas cortas y limpias. Estas pueden ser depósitos de bacteria. Es necesario lavarse con frecuencia las manos, especialmente después de ir al baño o la letrina, antes de comer o preparar alimentos y antes de alimentar a los bebés.

El cabello sucio anida piojos; por lo tanto, debe lavarse con frecuencia. También es importante mantener la cara y los ojos limpios. Las infecciones oculares son causadas por microbios que pueden venir de la suciedad de la cara y de los ojos, especialmente cuando nos tocamos los ojos con las manos sucias.

Es importante que los desechos humanos no se dejen al descubierto. Si no hay letrinas o sanitarios disponibles, el excremento debe enterrarse para evitar la contaminación de parásitos o bacterias que las moscas y otros insectos llevan



a los alimentos que comemos.

Debemos usar zapatos cada vez que salimos de la casa, para evitar que los parásitos del suelo entren por los pies y se alojen en los intestinos. El uso de zapatos también protege de los cortes o heridas que pueden infectar los pies.

El Lavado de los Platos

Muchas bacterias se esparcen al comer con utensilios que se comparten o que no han sido lavados debidamente. Los platos se deben lavar después de cada comida en **agua caliente con jabón**. Compartir platos y comida con alguien más es una forma de esparcir los gérmenes. Los platos deben guardarse en un estante cerrado para evitar el polvo y la contaminación de las moscas.

La Preparación de Alimentos



Las frutas y las verduras deben siempre lavarse en agua limpia antes de comerlas crudas. Los alimentos preparados deben comerse tan pronto como sea posible después de cocidos. Al usar sobrantes de alimentos, asegúrenos que los calentamos bien antes de comerlos. Hay que mantener los alimentos bien tapados para evitar que las moscas, que transmiten bacterias de las materias fecales, se paren sobre ellos. La comida que sobra debe guardarse en lugar frío. Nunca

hay que comer alimentos que huelen o saben mal.

El Agua

En muchos lugares el agua ha sido contaminada con desechos humanos o animales. En algunos lugares viven animales en el agua que la gente usa para bañarse, para lavar la ropa y hasta para beber. También el agua de lluvia que permanece destapada en un recipiente sucio puede contaminarse. Si no estamos seguros de la pureza del agua que usamos, debemos hervirla por lo menos unos 20 minutos para destruir las bacterias y después guardarla en un recipiente limpio y tapado. El agua se debe sacar con una vasija o un cucharón limpios, para no tener que sumergir y contaminar así el agua hervida.



¡Seamos precavidos! Mantengamos nuestro cuerpo, ropa, agua y alimentos limpios. Así gozaremos de salud más abundante.

La Pirámide Alimenticia

El Mejor Régimen Para Su Familia

Un buen régimen debe incluir variedad de alimentos cada día. Comer alimentos variados ayuda a asegurar que su familia obtenga todos los nutrientes necesarios para una buena salud.

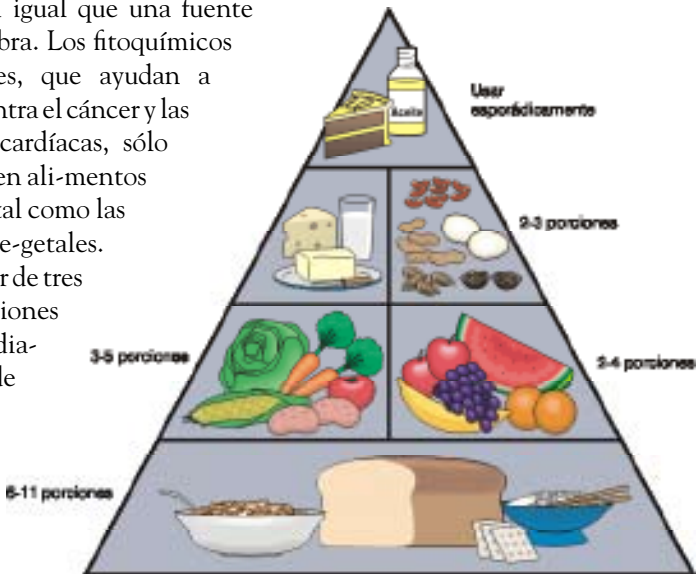
En 1992 se publicó la primer Pirámide de la Alimentación (Food Guide Pyramid) en los Estados Unidos, pero desde esa fecha varios otros países alrededor del mundo la han adaptado. He aquí las recomendaciones típicas para una dieta saludable, basadas en la mejor comprensión de los principios de la nutrición.

Granos

Los granos, especialmente los granos enteros sin refinar, proveen importantes vitaminas B, minerales y fibra. Los panes, el arroz, los cereales, las tortillas de trigo y los productos de fideo, tallarines, ravioles, etc., son ejemplos de granos. Cada pedazo de pan o tortilla, cada media taza de arroz, cereal o tallarines, constituye una porción. Haga planes de consumir de seis a once porciones cada día. Esto no es difícil, ya que comemos este tipo de alimento en varias comidas cada día y en porciones superiores a la media taza.

Frutas y Vegetales

Las frutas y vegetales tienen un contenido elevado de vitaminas A, C y minerales, al igual que una fuente excelente de fibra. Los fitoquímicos y antioxidantes, que ayudan a protegernos contra el cáncer y las enfermedades cardíacas, sólo se encuentran en alimentos de origen vegetal como las frutas y los vegetales. Debemos comer de tres a cinco porciones de vegetales diariamente y de dos a cuatro porciones de fruta cada día.



Leche

La leche es importante para los niños en crecimiento. Los bebés deben tener acceso a la leche materna durante el primer año de vida y hasta los primeros tres años. A muchos niños no les asienta la leche de vaca o de cabra debido a una reacción contra la proteína animal. La leche de animales debe hervirse para protegerse contra las bacterias dañinas y los virus. También puede hacerse leche de soja, arroz o cereales. En muchos países se pueden conseguir fácilmente estos substitutos.



Proteína

Casi cada producto que consumimos contiene proteína. Pensamos en el pan y la papa como alimentos del grupo de los carbohidratos, pero también contienen una cantidad importante de proteína. La carne no es la única fuente buena de proteína. Con la proteína de la carne vienen grandes cantidades de colesterol y grasa saturada, los que aumentan nuestro riesgo de enfermedades cardíacas y de cáncer. Las fuentes de proteína vegetal son las arvejas secas y las legumbres de cualquier tipo. El frijol soja es una proteína completa y es muy nutritivo. Las nueces son otro buen alimento rico en proteína, pero deben comerse con moderación porque contienen bastante grasa (grasa buena), y tienen muchas calorías.

Grasas y Azúcar

Las grasas y el azúcar son alimentos muy refinados que son ricos en calorías pero mayormente desprovistos de vitaminas, minerales o fibra. Las dietas altas en grasa aumentan el riesgo de cáncer, enfermedad cardíaca y diabetes. Cuando se usan las grasas, deben provenir de fuentes vegetales, tales como el aceite de maíz, de soja, de canola y de girasol. Deben evitarse la manteca y las grasas animales y la mayoría de los quesos. El azúcar en la dieta, especialmente en el caso de los niños, tiende a malograr el apetito por los alimentos nutritivos que tanto necesitan para tener cuerpos fuertes. También causa caries y dolores de dientes. Los niños que comen alimentos sanos y que aprenden a evitar los alimentos azucarados, generalmente tendrán una dentadura sólida y buena durante el resto de su vida.

Una regla sencilla que puede ayudarle a su familia a tener una alimentación de la mejor calidad y por la menor cantidad de dinero, es la de comer mayormente alimentos sin refinar en su estado natural. Gran cantidad de manzanas, melones, naranjas, bananas, zanahorias, calabacines, vegetales de hojas verdes, frijoles o maíz: todos estos constituyen una buena alimentación. Cuando usted se pone a analizarlo, la dieta original que Dios le dio al hombre consistía de frutas, vegetales, granos y nueces. Hoy sabemos que estos alimentos son los más saludables.

Poderosas Promesas de la Biblia

Todos nosotros enfrentamos muchos problemas desconcertantes en el transcurso de la vida. A menudo luchamos por conocer la mejor solución. Las buenas noticias es que tenemos un Padre Celestial que conoce todo sobre nuestros conflictos y siempre está dispuesto a ayudarnos, cuando le pedimos. Dios nunca nos obliga, siempre tenemos la libertad de elegir.

En la Biblia encontramos muchas promesas poderosas que pueden guiarnos y darnos ánimo en nuestra vida diaria. Estas promesas abarcan toda condición posible que podamos enfrentar. Como un delicioso trozo de fruta, sólo podemos gustar de ellas y disfrutarlas cuando decidimos tomar y comerlas.

Las Escrituras lo expresan de esta manera: “Gustad, y ved que es bueno Jehová; dichoso el hombre que confía en él” (Salmo 34:8).

¿En qué áreas de la vida necesito ayuda con mayor frecuencia? Permitamos que la Biblia nos ofrezca una solución.

Necesidad de sabiduría

“Y si alguno de vosotros tiene falta de sabiduría, pídala a Dios, el cual da a todos abundantemente y sin reproche, y le será dada” (Santiago 1:5).

Necesitamos la sabiduría de Dios. Necesitamos su ayuda para tomar buenas decisiones. Usted puede pedirla ahora mismo, sólo tiene que decir: “Querido Dios, tú dices en Santiago 1:5 que si una persona carece de sabiduría y la pide, tú la darás. Necesito sabiduría, y confío en que tú me la darás. Amén”.

Otra promesa poderosa de sabiduría y la conducción de Dios para nuestras vidas se encuentra en el libro de Proverbios y dice: “Fíate de Jehová de todo tu corazón, y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, y él enderezará tus veredas” (Proverbios 3:5-6). ¡Qué bendición es tener promesas tan poderosas para guiarnos a través de las incertidumbres de la vida!

Fortaleza para vencer

“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). Esta es una promesa muy corta, pero una de las más poderosas. Si permito que Dios dirija mi vida, cualquier cosa que necesite hacer, él me ayudará a lograrla.

Cuando siento temor

“Jehová es mi luz y mi salvación; ¿de quién temeré? Jehová es la fortaleza de mi vida; ¿de quién he de atemorizarme?” (Salmo 27:1).

“Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis



de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?” (S. Mateo 6:25-27).

Por protección

“El ángel de Jehová acampa en derredor de los que le temen, y los defiende” (Salmo 34:7).

Cuando estamos de luto

“Confíad en Jehová perpetuamente, porque en Jehová el Señor está la fortaleza de los siglos” (Isaías 26:4). “Bienaventurados los que ahora tenéis hambre, porque seréis saciados. Bienaventurados los que ahora lloráis, porque reiréis” (S. Lucas 6:21).

Para satisfacer nuestras necesidades

“Mi Dios, pues, suplirá todo lo que os falta conforme a sus riquezas en gloria en Cristo Jesús” (Filipenses 4:19).

Para conseguir energía

“Él da esfuerzo al cansado, y multiplica las fuerzas al que no tiene ninguna... pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas” (Isaías 40:29, 31).

Para conseguir reposo

“Yo me acosté y dormí, y desperté, porque Jehová me sustentaba” (Salmo 3:5).

Para pedir una buena disposición

“Porque Dios es el que en vosotros produce así el querer como el hacer, por su buena voluntad” (Filipenses 2:13).

Para obtener perdón y purificación de nuestros pecados

“Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad” (1 Juan 1:9).

Todas estas promesas de la Biblia son para usted. Dios tiene el poder. Dios es confiable. Dios nos ama. Tome tiempo para darle gracias a Dios, confíe en que él responderá su oración, no porque usted así lo sienta, sino porque él lo prometió.



Las Enfermedades Cardíacas

Cerca de doce millones de personas mueren cada año en los Estados Unidos, pero la mitad podría salvarse si se practicaran ciertas medidas preventivas.

Cómo prevenir las enfermedades cardíacas

La enfermedad del corazón ocurre como resultado de arterias que se llenan con depósitos de colesterol, un tipo de grasa, de manera que la corriente de sangre al corazón disminuye o queda bloqueada. Este proceso se lo conoce como arterosclerosis. Hoy conocemos las causas principales. Aquellas que podemos modificar, tratar o controlar incluyen:

- ▶ el humo del tabaco
- ▶ colesterol elevado
- ▶ alta presión
- ▶ inactividad física
- ▶ obesidad y sobrepeso
- ▶ diabetes

Fumar

Fumar no sólo aumenta seriamente el riesgo de contraer enfermedades cardíacas, sino también de cáncer. Dejar de fumar produce beneficios inmediatos y es el primer paso a la prevención.



Manejo del nivel de colesterol

Nuestro cuerpo produce todo el colesterol que necesitamos. Sin embargo, demasiado colesterol contribuye a las enfermedades cardíacas. La fuente principal de colesterol es nuestra dieta cuando consumimos productos animales tales como carne, leche, huevos y queso. Las investigaciones muestran que cuando los niveles totales de colesterol exceden 150 mg/dl, el riesgo de morir de enfermedades cardíacas aumenta. Un nivel ideal de colesterol es 100 más su edad. Por ejemplo, si usted tiene 40 años de edad, un nivel ideal para usted sería 140.



Alta presión

Cada vez que el corazón late, envía una onda de presión sanguínea a través de los vasos del cuerpo. Luego de cada latido, el corazón descansa durante una fracción de segundo. Cuando medimos nuestra presión sanguínea estamos midiendo dos puntos, el alto y el bajo. Usted tiene alta presión si su presión es superior a 140/90. La Organización Mundial de la Salud recomienda 135/85, pero idealmente deberíamos tratar que nuestra presión sanguínea en reposo sea de 120/80 o más baja. Para bajar la presión debiéramos controlar nuestro peso, hacer actividad física, no usar alcohol y reducir el uso de sal.



Inactividad física

Estamos demasiado inclinados a evitar la actividad física cuando más bien deberíamos buscar maneras de aumentarla. La actividad física reduce la presión. Se recomienda que tengamos de 30 a 60 minutos de actividad física que nos haga sudar casi cada día.

Obesidad y sobrepeso

El problema del sobrepeso está aumentando debido a la introducción alrededor del mundo de productos alimentarios más y más refinados y más altos en calorías. Las dietas populares parecen funcionar al comienzo pero casi siempre son temporeras y pronto se recobra el peso, quizás incluso más de lo que se había perdido. El mejor método de control de peso consiste en comer alimentos buenos a horas regulares. No coma nada entre comidas. Coma más alimentos de origen vegetal y menos de origen animal. Haga ejercicio todos los días. Si esto no es suficiente, intente comer dos comidas diarias, un buen desayuno, un almuerzo tardío y ninguna cena. No necesitamos calorías extra al fin del día.



En las Escrituras se registran las palabras inspiradas de David cuando comentó sobre la creación maravillosa de hombres y mujeres; “Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras” (Salmo 139:14). Los individuos y los países que adoptan un estilo de vida más saludable notan la recompensa de una disminución en la proporción de enfermedades cardíacas. ¡La prevención sí que funciona!

La Salud de los Niños

La nutrición es un factor extremadamente importante en la salud de los niños. Para que un niño tenga huesos y músculos fuertes, dientes saludables y energía, es muy importante que se alimente como es debido. El factor principal es que un niño obtenga suficientes calorías de alimentos que tiene valor nutritivo, en vez de calorías vacías como las que ofrecen los caramelos, las galletas o las bebidas gaseosas.

Los niños por lo regular comen suficiente a las horas de las comidas si no se les ha permitido comer golosinas a deshoras. Mucho jugo o leche entre comidas puede quitarles el apetito por los alimentos buenos. Cuando sirvamos el plato del niño, démosle una porción pequeña, de modo que no se llene demasiado. Cuando la termine de comer, podemos servirle más, si así lo desea.

El mejor régimen alimentario se basa en una variedad adecuada de alimentos, incluyendo frutas, verduras, granos y nueces. Evitemos los alimentos altos en grasa, en azúcar y sal. Si se consumen productos lácteos, usemos los bajos en calorías. Los niños pueden ser muy saludables sin incluir carne en su alimentación. Se

puede obtener suficiente proteína de las verduras, los granos, las legumbres y semillas oleaginosas, especialmente cuando se comen juntos y se incluye una buena variedad de ellos.

El ejercicio es muy importante para mantener a los niños saludables. Por naturaleza, la mayoría de los niños tienen

energía incansable. Sin embargo, los niños que pasan mucho tiempo sentados leyendo o mirando televisión, no obtienen suficiente ejercicio. Se debilitan y empalidecen al no disfrutar de la luz solar y el aire fresco. El ejercicio también despertará el apetito por los alimentos buenos.

El descanso. Los niños necesitan dormir más que los adultos. Es importante que los niños tengan un horario para descansar. Si se les fija una hora para la



siesta y para acostarse en la noche, funcionarán mejor. Cuando un niño duerme suficiente, por lo regular es más dócil y fácil de disciplinar. El sueño es vital para el crecimiento adecuado.

La inmunización debe comenzarse cuando un bebé tiene tres meses. Las vacunas pueden prevenir muchas enfermedades que ponen la vida en peligro. Al vacunar debidamente a los niños también se protege a los demás y ciertas enfermedades pueden ser eliminadas. El sarampión, las paperas, la difteria, la tos ferina, el polio y la varicela han disminuido considerablemente debido a las vacunas preventivas. El Departamento de Salud Pública de cualquier país, por lo general ofrece servicio de vacunación gratuita.

La higiene. Muchas enfermedades pueden ser causadas por la falta de limpieza. Por ejemplo, la tifoidea, el cólera, la diarrea, los furúnculos, y las infecciones de los ojos. Enseñemos a nuestros niños a lavarse con frecuencia las manos con jabón y agua, especialmente después de ir al baño y antes de comer. Enseñemos a los niños a mantener las manos fuera de la boca y de los ojos. Los baños frecuentes con agua limpia y el lavado de la ropa, ayudan a prevenir las enfermedades. El uso de servicios sanitarios y letrinas evita la contaminación que viene cuando el excremento queda en el suelo. Los niños deberían usar zapatos para evitar que los parásitos se introduzcan en los pies y de allí pasen a los intestinos.

El agua debe hervirse si se consigue de algún arroyo, río o estanque abierto. Después de hervirla, debe mantenerse en un recipiente limpio y tapado. Debe animarse a los niños a que tomen mucha agua pura. No permitamos que los niños jueguen en arroyos o ríos contaminados. Los niños no tienen la misma capacidad que los adultos para luchar contra las infecciones.

Atención médica. Cuando un niño se enferma y la fiebre le sube a más de 39 C (102 F) o persiste más de dos días, hay que buscar inmediatamente ayuda médica. Si un niño tiene diarrea o vómitos que duran más de un día, debe ser visto por una enfermera o un médico para asegurarse que no se deshidrate. Las heridas o raspones pueden infectarse y deben recibir tratamiento médico. La pérdida de peso por lo general es una indicación de que el niño no está recibiendo suficiente alimento o está enfermo. Este síntoma no debe ignorarse.

El amor es el ingrediente más importante en la vida del niño. Los niños necesitan saber que son especiales y deben ser tratados con respeto y bondad. Los niños pueden vivir sin muchas cosas materiales en la vida, pero no pueden vivir sin amor. Abracemos a nuestros niños sin medida. Pronunciemos palabras bondadosas y animadoras, así crecerán fuertes y saludables porque recibieron amor.

El Estrés

Las Causas del Estrés

El estrés ocurre en cualquier situación de cambio. Por definición, el estrés es un factor físico, químico o emocional que causa tensión de la mente y el organismo y puede conducir a la enfermedad.



Demasiados quehaceres, cuentas que pagar, viajes apurados de ida y vuelta al trabajo, al mercado, tratar de amontonar todo lo posible en las 24 horas del día: esta es una manera segura de tener estrés.

Nunca hay suficiente tiempo ni dinero para hacer todas las cosas que necesitamos hacer. Nos esforzamos al máximo y al final de la semana estamos completamente agotados.

Todos experimentamos estrés de una forma u otra, cada día de nuestra vida. El estrés se convierte en aflicción cuando lo percibimos como una fuerza destructiva. No sólo las crisis de la vida son las generadoras de estrés, sino todas las

responsabilidades de la vida causan tensión; sin embargo, la diferencia está en la forma como enfrentamos estas situaciones.

Desafortunadamente, las emociones negativas como el temor, el enojo, el resentimiento, el odio, el dolor, los celos, etc., si se acarician y no se superan, realmente pueden disminuir la resistencia del cuerpo contra las enfermedades. ¿Podría el estrés insuperado caer en esta misma categoría?

Cada persona tiene una forma distinta de interpretar el estrés. Lo que puede ser estresante para una persona, puede ser considerado divertido o desafiante para otra. Las situaciones que amenazan la vida causan estrés a todos; sin embargo, la diferencia está en el concepto que tenemos de la vida.

Los pensamientos y las emociones tienen influencia directa en la mente, la cual a su vez afecta poderosamente el cuerpo.

La Hormona Feliz

¿Sabía que nuestro cuerpo puede realmente producir una “hormona feliz”? Las emociones positivas como el gozo, la risa, el amor, la gratitud y la fe pueden producir endorfinas que promueven la sanidad, fortalecen el sistema inmune

y producen sensación de bienestar.

Había un hombre llamado Norman Cousins que realmente sanó de una enfermedad incurable con sólo usar estas emociones positivas, especialmente la risa acompañada de un estilo de vida saludable. Descubrió que al reír mucho y compartir esta felicidad con otros, no solamente le ayudaría a sí mismo a vencer esa terrible enfermedad sino que ayudaría a otros a gozar de felicidad y promover su propia salud física.

Los investigadores han descubierto que una vida emocional estable es tan importante para la buena salud como lo es el régimen alimentario, el ejercicio, la abstención del alcohol, el tabaco y otras drogas.

Se ha comprobado que el ejercicio físico produce estas endorfinas. Además de ayudar a promover la buena salud física, el ejercicio produce una sensación de bienestar en la persona que lo practica. Probémoslo. Después de varios días de hacer ejercicio en forma regular, sentiremos la diferencia en nuestra actitud mental. Seremos más positivos y tendremos más confianza en nosotros mismos.

Cómo Enfrentar lo que Nos Causa Estrés

¿Cómo puede una persona hacer frente a las cosas que le causan estrés y ser un individuo feliz y positivo? En la vida pasamos por muchas situaciones que no podemos cambiar. ¿Cómo podemos enfrentarlas?

- 1. Evitemos, en lo posible, lo que nos causa estrés. Por ejemplo, huyendo de un ambiente estresante o por lo menos evitando ir a lugares donde sabemos que existen situaciones de tensión.**
- 2. Hagámosle Frente. Una forma de enfrentar el estrés es manteniendo un cuerpo saludable con el ejercicio, el descanso adecuado, los buenos hábitos de comer y la actitud positiva.**

Hay situaciones que son amenazas legítimas. Sabemos por experiencia que existen ciertos peligros, sentimos enojo o culpabilidad debido a experiencias pasadas. Sabemos que inevitablemente tendremos que pasar por algunas dificultades, pero Dios no desea que vivamos con temor o culpa. Una persona que tiene paz con Dios y sus semejantes no puede sentirse infeliz. El corazón que está en armonía con Dios se eleva por encima de las dificultades y pruebas de la vida.

La confianza en Dios que hace que una persona sienta gratitud y amor por los demás, probablemente tiene mejor efecto para controlar el estrés en nuestras vidas que todas las técnicas que jamás se hayan inventado.



La Hipertensión

¿Qué Es La Presión Sanguínea?

La presión sanguínea es la fuerza de la sangre que fluye a través de las arterias (las “cañerías” que sacan la sangre del corazón). La presión sanguínea varía con los latidos del corazón. Cuando éste se contrae, expulsando la sangre que contenía, la presión aumenta, y el punto máximo alcanzado se llama presión sistólica. Cuando el corazón se relaja entre latidos, la presión en la arteria disminuye y el punto más bajo que alcanza, marca la presión diastólica.

¿Cuál Es La Presión Sanguínea Normal?

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el límite de la presión sistólica es 135 mmHg y el de la diastólica 85 mmHg. Los jóvenes tienen presión más baja que esta; los ancianos por lo regular tienen presiones más elevadas. La presión sanguínea varía según la hora del día, la posición de la persona: de pie, sentada o acostada. De modo que pueden haber variaciones entre una y otra.



¿Qué Es La Hipertensión?

Cuando la presión sanguínea dentro de las arterias permanece elevada por largo tiempo, recibe el nombre de hipertensión, (que de ninguna manera implica tensión). La presión sanguínea puede subir temporalmente cuando se toma café, se hace ejercicio físico o se experimenta estrés momentáneo; sin embargo, en estos casos la presión sanguínea se hallará normal al tomarla varias veces.

La hipertensión por lo regular no causa síntomas. Solamente al medir la presión existe o no hipertensión.

¿Cuáles Son Los Efectos Que Pueden Resultar De La Hipertensión?

- Derrames cerebrales
- Ataques al corazón
- Daños irreversibles de los riñones, el páncreas y la retina de los ojos

¿Qué Factores Contribuyen A La Hipertensión?

El exceso de sal. La sal es el segundo ingrediente más usado (y abusado) después del azúcar. La sal es necesaria para la vida, pero necesitamos solamente una décima de cucharadita diaria para mantener buena salud. La mayoría de la gente consume diariamente 30 veces más la cantidad que necesita. Cuando

usamos más sal de la que nuestros riñones pueden procesar, el exceso se acumula como desecho tóxico que debe diluirse antes que el cuerpo lo procese. Por eso el cuerpo retiene agua para diluir la sal y la presión sanguínea aumenta tratando de eliminar el exceso de agua salada a través de los riñones. Si pudiéramos limitar el consumo de sal a una cucharadita diaria, evitaríamos la hipertensión.

La obesidad. Por lo regular las personas con sobrepeso corren cinco veces más el riesgo de sufrir de hipertensión. El exceso de grasa requiere vasos sanguíneos adicionales. Se requiere una presión más elevada para lograr que la sangre pase por los vasos sanguíneos adicionales.

Placa arterial. Cuando las arterias se obstruyen y estrechan, necesitan más fuerza para bombear la sangre a través de las arterias, lo que causa hipertensión.

Estrógeno. La hormona que se encuentra en las píldoras contraceptivas y que se usa para los síntomas menopáusicos, produce retención de líquido, aumentando así la presión sanguínea.

El alcohol. El consumo de licor tiende a elevar la presión sanguínea; por lo menos del 5 al 15% de los casos de hipertensión están relacionados con el consumo de licor.

¿Son Recomendables Los Medicamentos Para La Hipertensión?

En el comercio existen numerosas medicinas para bajar la presión. Algunas salvan la vida. Las drogas no curan, solamente controlan la presión sanguínea. Deben tomarse toda la vida y pueden producir algunos efectos secundarios como: cansancio, depresión y falta de deseo sexual. Hasta pueden promover la aterosclerosis, la diabetes y la artritis.

Advertencia: Cualquiera que esté tomando medicamentos para la presión sanguínea, no debe cambiar la dosis o dejar de tomarlas sin consultar con su médico. Si una persona decide cambiar su estilo de vida, probablemente su médico estará feliz de ajustar su medicina de acuerdo a su situación.

¿Hay Otras Maneras De Evitar La Hipertensión?

Varios estudios científicos han demostrado que la hipertensión puede desaparecer al cambiar nuestro estilo de vida:

- ▶ Disminuyendo el consumo de la sal
- ▶ Llevando un régimen alimentario bajo en grasas y alto en fibras
- ▶ Eliminando el consumo de alcohol
- ▶ Siguiendo un programa de ejercicio regular



La Diábetes

¿Qué es la Diabetes?

La diabetes ocurre cuando el cuerpo no es capaz de procesar la glucosa (azúcar), y la acumula en la sangre a niveles peligrosos. Existen diversas complicaciones causadas por la diabetes, incluyendo la hipertensión, las enfermedades de los riñones, las dificultades vasculares (circulación), enfermedades del corazón y derrames cerebrales. Hay dos clases de diabetes:

Tipo I–Dependiente de Insulina

Esta clase de diabetes se desarrolla cuando el cuerpo deja de producir suficiente insulina. Hay personas que siempre tienen que recibir insulina para sobrevivir. Por lo regular son delgadas, muy rara vez con sobrepeso. La diabetes Tipo I tiene una base genética y puede ser hereditaria. Los parientes cercanos de los diabéticos de Tipo I corren más riesgo de contraer la enfermedad.

Tipo II–No Depende de Insulina

Estas personas por lo regular producen suficiente insulina, pero ésta es bloqueada y no puede hacer su trabajo debidamente. Este tipo de diabetes por lo regular aflige a las personas obesas y de mediana edad. Aproximadamente el 80% de todos los diabéticos con Tipo II tienen sobrepeso. A menudo, en este tipo de diabetes, todo lo que se necesita hacer para controlar el nivel de azúcar en la sangre, es mantener el peso ideal.

En la mayoría de los casos el problema que afrontan los diabéticos de Tipo II no es un páncreas defectuoso, sino la falta de capacidad celular para recibir la glucosa, porque el alto contenido de grasa y la obesidad interfieren con el funcionamiento de los receptores. Por eso la glucosa se acumula en la sangre en vez de nutrir la célula.

Tratamiento de la Diabetes Tipo II

Un régimen alimentario correcto y ejercicio adecuado son factores importantes que ayudan en el tratamiento de la diabetes de Tipo II y ayudan a prevenir la diabetes de Tipo I, antes que los síntomas aparezcan.

El régimen que se sugiere consiste en alimentos con un contenido elevado de fibra, des-grasados, almidones sin refinar y poca proteína.

El Dr. James Anderson, se dedicó a tratar diabéticos durante 15 años, y descubrió que *“el noventa y cinco por ciento de los adultos con diabetes (Tipo II) que estaban bajo medicamentos orales, pudieron dejar de tomar esas drogas en menos de 8 semanas, y 50 a 75 por ciento pudieron normalizar su nivel de azúcar y abandonar la insulina dentro de pocas semanas”*.

La disminución de grasas en el régimen alimentario juega un papel muy importante en la disminución de azúcar en la sangre. Por lo regular, los resultados se dejan ver dentro de 8 semanas. *Muchos diabéticos de Tipo II pueden dejar de tomar medicamentos*



con sólo disminuir la cantidad de grasa en su alimentación.

¿Qué Debiéramos Comer?

Los frijoles son alimento especial para los diabéticos. El pan de granos sin refinar, los cereales, las frutas y verduras frescas son también excelentes. El arroz integral es mejor que el arroz blanco pulido. Los productos de trigo integral son preferibles a los de trigo emblanquecido. Los dulcificantes artificiales han demostrado ser inofensivos para los diabéticos.

Los diabéticos deben limitar el consumo de gaseosas y jugos de frutas que contengan jarabe de maíz alto en fructosa. Evite todas las bebidas alcohólicas. En individuos sensibles, el alcohol puede elevar los triglicéridos en la sangre. El alcohol también dificulta el control de la diabetes porque puede aumentar el riesgo de un nivel bajo de azúcar en la sangre en aquellos que utilizan medicinas para la hipoglicemia o insulina.

La cafeína produce un efecto similar al del estrés. Es mejor para los diabéticos evitar el té, el café y otras bebidas cafeinadas.

Coma frutas y vegetales en su estado natural. La fruta fresca es mejor que el jugo de fruta; se obtiene más fibra y menos concentración de fructosa. Cuando cocine vegetales, limite la sal. Intente comer una variedad de alimentos cada día.

Los diabéticos a menudo sufren de una enfermedad de los riñones. Investigaciones anteriores han demostrado que una dieta alta en proteína acelera el desarrollo de daños al riñón. Una investigación reciente sugiere que un régimen vegetariano puede ser adecuada para demorar el progreso de la enfermedad.

¿Qué en Cuanto al Ejercicio?

Comience un programa regular de ejercicio. Mida su nivel de azúcar en la sangre a menudo para asegurarse de que sus necesidades de insulina no han cambiado drásticamente. Trate de hacer ejercicios al menos 30 minutos al día. El ejercicio físico activo tiene una reacción similar a la de la insulina. Hace que la azúcar y los ácidos grasos en la sangre se utilicen más rápido.

¿Usted Tiene Una Opción!

Los diabéticos Tipo II tienen una opción: Continuar con su diabetes, inyecciones de insulina, medicinas por vía oral con sus efectos secundarios, y las complicaciones de la enfermedad, o pueden verse libres de la enfermedad y disfrutar de una vida saludable.

Los diabéticos Tipo I también pueden beneficiarse de mejor salud con este programa. Se puede estabilizar su azúcar en la sangre y reducirse bastante la amenaza de complicaciones vasculares.

Cambios de Tratamiento

Las investigaciones han revelado que el régimen alto en proteína y bajo en carbohidratos que se recomendaba años atrás a los diabéticos, debe reemplazarse por un régimen de carbohidratos complejos que destaque el uso de granos enteros, legumbres, mayor cantidad de fibra y menos grasa.

Las opciones son claras: Para prevenir y revertir la diabetes, haga ejercicio, mantenga un peso ideal, escoja alimentos altos en fibra, bajos en grasa, limite la sal y los alimentos refinados. Los resultados serán una recompensa maravillosa.

El Tabaco

La Nicotina: Forma Hábito

De las personas que usan nicotina, del 95 al 100% son adictas. El tabaco es una de las sustancias más adictivas que los seres humanos usan. Mata a más personas que cualquier otra droga, accidentes o SIDA en los países desarrollados del mundo.

El tabaco es una mezcla de más de 20 venenos diferentes. Los principales son la nicotina, el alquitrán, el monóxido de carbono, el cianuro, el furfural y el amoníaco.

El Fumador y la Enfermedad

¿Cuáles son algunas de las enfermedades relacionadas con el cigarrillo?

Todos sabemos que los fumadores tienen más probabilidades de desarrollar cáncer del pulmón que los que no fuman.

También sabemos que el cigarrillo contribuye a las enfermedades cardíacas. Hay evidencias de que la diabetes, las cataratas, la leucemia y muchos otros tipos de cáncer son más comunes entre los fumadores. Una de las peores enfermedades que causa el tabaco es el enfisema, que destruye los pulmones. Las víctimas de enfisema mantienen continuamente una sensación de asfixia. Hasta donde sabemos el enfisema es incurable. Lo mejor es: *Dejar de fumar inmediatamente.*

Si usted fuma, abandonar este vicio, es el paso más importante que puede dar para mejorar su salud y vivir más. ***Se pueden prevenir muchas enfermedades al dejar de fumar inmediatamente.***



El Humo de Segunda Mano

Muchos fumadores no se dan cuenta del peligro que el humo del tabaco representa para los demás. El humo de segunda mano puede ser tan peligroso como lo es el fumar. Los niños de los fumadores corren un riesgo especial al respirar aire contaminado toda una vida. El lugar de trabajo es otra zona de mucho riesgo. La revista *Journal of the American Medical Association* (Revista de la Asociación Médica Americana) informa que “Trabajar con gente que fuma en la oficina es tan malo como si viviéramos con un fumador, y hasta peor”. Los investigadores de la Universidad del Estado de Massachusetts hicieron

experimentos con muestras de aire en 25 compañías donde era permitido fumar. Los niveles de nicotina promediaron 8.6 microgramos por metro cúbico, comparado con 0.3 en oficinas donde no se fumaba. Los expertos dicen que 6.8 es un riesgo significativo.

¿Cómo Se Puede Dejar de Fumar?

Decida hoy mismo hacerlo. A continuación damos 12 sugerencias que facilitan el abandono del vicio:

1. Decida abandonarlo de un golpe; hacerlo gradualmente rara vez funciona.
2. Evite los objetos relacionados comúnmente con el hábito de fumar.
3. Evite los lugares donde anteriormente fumaba para relajarse.
4. No use bebidas alcohólicas, café o té.
5. Elimine el olor del humo lavando la alfombra y las cortinas.
6. Trate de mantenerse ocupado para no aburrirse.
7. Evite situaciones tensas como discusiones o contrariedades.
8. Duerma lo suficiente cada noche.
9. Levántese temprano y salga a caminar.
10. Termine su baño tibio con agua fría.
11. Comience un programa de ejercicio regular.
12. Tome un buen desayuno y una cena liviana.

Trate de beber mucha agua (8-12 vasos diarios). Cuando sienta la necesidad de fumar, ORE. Recuerde la promesa de las Escrituras: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.” (*Filipenses 4:13*)

Dios le ayudará. Repita estas palabras: **“He decidido dejar de fumar”**.



EL SIDA

¿Qué es el SIDA (AIDS)?

SIDA significa síndrome de inmunodeficiencia adquirida, que es una enfermedad causada por el virus HIV que puede destruir la capacidad del cuerpo para combatir las enfermedades. El SIDA en sí no mata. Otras infecciones, como la neumonía, el cáncer y otras enfermedades, invaden el organismo y causan la muerte.

Por el momento, *no hay cura para el SIDA ni ninguna vacuna que prevenga la enfermedad.* El SIDA es una enfermedad muy seria.

¿Cómo se Propaga el SIDA?

Hay cuatro formas principales de propagar el virus del SIDA:

1. **Teniendo relaciones sexuales con una persona infectada.**
2. **Compartiendo agujas y jeringas con una persona infectada.**
3. **Una mujer infectada con SIDA que queda embarazada o amamanta puede pasar el virus a su bebé.**
4. **Una inyección de sangre contaminada.**

No corremos riesgos al donar sangre, ya que se usa nuevo equipo para cada donante. Hubo un tiempo cuando las transfusiones de sangre podían transmitir la enfermedad. Ahora la sangre se examina cuidadosamente antes de usarla para transfusiones, de manera que el riesgo ha disminuido en gran manera.

Es difícil adquirir el virus de SIDA y muy fácil evitarlo. La forma principal de adquirirlo es mediante las relaciones sexuales o al compartir agujas con drogadictos contaminados. No se adquiere simplemente al relacionarse con la gente de la escuela o el trabajo. Tampoco nos contagiamos al tocar perillas de puertas, teléfonos o asientos de inodoros. No se adquiere al asistir a la escuela en donde algún compañero padece de la enfermedad. Sin embargo,

es bueno tomar precauciones al compartir los utensilios de comer, para evitar el contagio de otras enfermedades.



¿Cómo Puedo Saber Si Tengo SIDA?

La única forma de descubrir si tenemos el virus del SIDA es haciéndonos un examen de sangre. Podemos tener el virus sin tener la enfermedad o sentirnos enfermos. Podemos transmitir la enfermedad a otros sin darnos cuenta que estamos infectados. Una vez infectados, permanecemos así para toda la vida.

Algunos de los síntomas más comunes son: el cansancio constante sin motivo, fiebre, pérdida de peso, inflamación de las glándulas, diarrea constante, afecciones de la piel que no sanan, etc. Los síntomas varían de livianos a muy severos. ¡No olvidemos que podemos estar infectados sin experimentar ningún síntoma, pero podemos contaminar a otros!



¿Qué Pasa Cuando Usted Conoce a Alguien Que Tiene SIDA?

Al comienzo de la epidemia del SIDA, muchos tenían poca tolerancia con la gente infectada de SIDA. La idea que tenían muchos era que de alguna forma la gente de ciertos grupos “merecía” la enfermedad; sin embargo, estamos combatiendo una enfermedad y no a la gente. Los que ya la padecen son personas enfermas que necesitan nuestro cuidado, como cualquier otro enfermo. Una persona con SIDA necesita más apoyo y más amor. La forma como podemos ayudar, es haciéndoles sus compras o sentándolos a conversar con ellos. Mostremos a nuestro amigo o amiga que hay una vida mejor más allá.



No necesitamos preocuparnos de contagiarnos con el SIDA por el contacto diario; sin embargo, debemos usar guantes de goma cuando hay sangre presente. Prevenir el esparcimiento del SIDA es la única forma de eliminar la enfermedad. Evitemos la promiscuidad sexual y las drogas ilegales. Entre las mujeres, el SIDA está aumentando en gran manera. Podemos contagiarnos de SIDA con sólo una experiencia sexual que tengamos. Los riesgos se multiplican grandemente cuando se practican relaciones sexuales con muchas personas. Reduzca el riesgo usando condones. *No comparta las agujas de inyecciones.*

No hay nadie que sea inmune a la enfermedad. Sin embargo, la mejor forma de prevenirla es abstenerse del sexo fuera del matrimonio. Si usted está listo(a) para casarse, busque una persona a la que pueda amar y respetar, y ser fieles mutuamente por el resto de la vida.

El Alcohol

La Droga que Causa Mayores Dificultades

La droga que causa más dificultades en el mundo es el alcohol. Una de las más serias es el abuso de licor entre los adolescentes. Los funcionarios de la salud dicen que está llegando a ser un problema más serio que todas las drogas juntas.



Una de las bebidas nuevas más engañosas disponible en algunos países es el “wine cooler” (una especie de sangría). Parece jugo, sabe a jugo, pero contiene más alcohol que la cerveza o que un vaso de vino. Estas bebidas tienen un promedio de *seis por ciento* de alcohol por volumen, mientras que la cerveza promedia un *cuatro por ciento*.

Amenaza la Salud

El alcohol es responsable en gran manera del quebrantamiento de la salud personal. Hace subir la presión arterial y es directamente tóxico para el músculo del corazón. Aumenta los riesgos de los derrames cerebrales, la cirrosis y el cáncer. Las mujeres que beben en forma moderada, corren riesgos del 50 al 100% más elevados de contraer cáncer de los senos y peligran 2.5 veces más de sufrir osteoporosis y fracturas de la cadera.

También hay evidencia de que algunos bebés de padres que usan alcohol, nacen con retardo mental permanente. El “Síndrome Fetal de Alcohol” abarca el retardo general del crecimiento y desarrollo mental. Otros efectos sobre el embarazo pueden incluir falta de peso en el feto y aumento del número de niños que nacen muertos. *Las mujeres embarazadas no deberían tomar bebidas alcohólicas*. Todos viviéramos mejores vidas si nunca usáramos alcohol.

Otra dificultad seria que causa el alcohol es el daño cerebral. Cada vez que uno bebe, destruye células del cerebro. Estas, una vez que se destruyen puede ser que nunca se regeneren.

Ultimamente ha habido muchas referencias en las noticias en cuanto a los beneficios de beber alcohol. ¡Mucho cuidado! Los investigadores han demostrado que el alcohol aumenta el HDL (colesterol bueno) que protege contra los ataques cardíacos. En parte es verdad; sin embargo, aunque, el alcohol aumenta el HDL, realmente disminuye la fracción relativa que protege. El uso del alcohol (aun en las cantidades moderadas que algunos recomiendan para prevenir las enfermedades cardíacas) realmente *duplica* el riesgo de derrames cerebrales, que son causados por hemorragias en el cerebro o su alrededor. **¡El alcohol no es una buena medicina!**

Una Buena Noticia

Los componentes buenos para el corazón que contiene el vino, también se encuentran en las uvas y en su jugo. De hecho, el contenido de estos químicos

realmente disminuye a medida que el vino se añeja. Además, no sólo en las uvas se encuentran los anti-oxidantes, sino en muchas otras frutas y verduras.



Una dificultad seria que enfrenta la gente que bebe alcohol regularmente es la desnutrición. La razón es que el alcohol suprime el apetito y es una fuente concentrada de calorías vacías. El uso regular de alcohol puede producir deficiencias proteínicas y vitamínicas. Estas pueden estorbar la capacidad que tiene el organismo de luchar contra las infecciones. Hasta los que beben moderadamente tienden a sufrir más de infecciones que

los abstemios.

El licor altera el juicio y el dominio propio de la persona. Aun las cantidades pequeñas de alcohol alteran el tiempo de reacción de los nervios. Esta es la razón por la cual suceden muchos accidentes automovilísticos. El licor incapacita al conductor y como resultado, se pierden millones de vidas. Muchos bebedores de alcohol llegan a ser violentos y atropelladores, causando asaltos, golpes y hasta la muerte.

Millones de vidas han sido afectadas trágicamente por un padre o cónyuge bebedor. Los niños corren a esconderse cuando el papá llega al hogar. El esposo queda con la responsabilidad y las tareas del hogar porque su esposa bebe todo el día y no puede funcionar como esposa y madre. Muchas veces los niños son víctimas de abuso porque tienen padres bebedores. A menudo no queda dinero para atender las necesidades de la vida porque el vicio del licor consume las entradas.

¿Qué Dice la Biblia al Respecto?

Hay algunos que dicen que el vino debe usarse de acuerdo a la Biblia: La Biblia en sí es consistente. No dice en un lugar que el alcohol no se debe usar y en otro que debe usarse porque Dios lo aprueba.

Proverbios 20:1 dice: “El vino es escarnecedor, la sidra alborotadora, y cualquiera que por ellos yerra no es sabio”.

Proverbios 23:20, 21: “No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán”.

1 Corintios 6:10 dice que los “borrachos” no heredarán el reino de Dios.

¿Qué Dice la Ciencia?

Científicamente, cuando alguien bebe un poquito, se lo considera un poco ebrio, y cuando bebe mucho, se lo considera muy ebrio, debido a que un solo trago de alcohol afecta el estado de la mente.

El mundo de la ciencia no recomienda el consumo de alcohol. Y a los que beben se les recomienda limitar la cantidad.

El licor tiene muy pocos beneficios y demasiados peligros. ¡Por qué arriesgarse! Repítase a menudo: **“Elegi no beber alcohol”**. Ore para que Dios le ayude a vencer el hábito.

Los Drogas

Las Anfetaminas–Estimulantes

Las anfetaminas son sustancias que aumentan la actividad mental y física del cuerpo y estimulan el sistema nervioso central. El más fuerte de estos estimulantes es la metanfetamina, que se vende en tabletas bajo receta médica. La metanfetamina también la preparan en partículas que, al fumarlas, producen inmediatamente una sensación de gran energía. La sustancia que en inglés llaman “speed”, la preparan en laboratorios ilegales y la venden en forma de polvo que se puede comer, inhalar o disolver para inyectarse.

Cuando una persona usa “speed” por lo regular siente gozo, fuerza y energía. Como la droga combate el cansancio y suprime el apetito, los que la usan se sienten mucho más alerta y enérgicos, de modo que a menudo repiten las dosis, pasando varios días y semanas sin comer o dormir en forma adecuada. Como resultado, privan su cuerpo y su cerebro del descanso y alimento tan necesarios para funcionar normalmente. Otros efectos temporales que pueden ocurrir son la ansiedad, irritabilidad, conducta irracional, hablar en forma compulsiva, insomnio, dolores del pecho, irregularidad de los latidos del corazón, hipertensión, convulsiones, paros cardíacos y muerte.

El uso prolongado de esta droga puede producir disturbios mentales manifestados por obsesiones paranoicas, alucinaciones visuales o auditivas, ansiedad, depresión y fatiga. Ninguna de estas drogas estimulantes forma una verdadera adicción física y el abandono de su uso no produce demasiada incomodidad física. Sin embargo, los que la usan pueden experimentar dependencia psicológica, creyendo que la vida sin la droga resulta extremadamente difícil.

El organismo desarrolla resistencia a esta droga, de modo que los drogadictos necesitan cantidades mayores de ella, para obtener los mismos efectos. El uso continuado de cualquier clase de anfetaminas, puede causar decaimiento físico total y hasta la muerte. Los que usan esta droga por lo regular representan mucha más edad de la que tienen, lo cual es el resultado del deterioro que la droga causa a su organismo. La razón por la cual no encontramos en las calles muchas personas que usan esta droga por mucho tiempo, es que simplemente la muerte les llega pronto.

Barbitúricos –Depresores

Los barbitúricos son sustancias que disminuyen la actividad física y mental del cuerpo y deprimen el sistema nervioso central. Estas drogas se conocen también como “downers”. Incluyen una variedad de sustancias que a menudo se dividen en dos grupos conocidos como tranquilizantes y sedantes hipnóticos. Los tranquilizantes reducen la tensión nerviosa; los sedantes hipnóticos reducen la tensión y producen sueño, por eso a veces se los llama “pastillas para dormir”.

Existe gran variedad de peligros asociados con el uso de drogas que deprimen el sistema nervioso central. El uso prolongado de barbitúricos puede producir irritabilidad y ansiedad. Los que los usan desarrollan rápidamente tolerancia por la droga, de modo que necesitan aumentar constantemente las dosis para obtener el efecto deseado. Esto aumenta directamente el peligro de sobredosis, que a menudo conduce a la muerte. La droga también deprime el control de la respiración en el cerebro, aumentando en

gran manera, en la persona que los usa, el riesgo de morir. Otras dificultades que se presentan en las personas que las usan son la dificultad de hablar, el poco juicio y la dependencia física y psicológica.

Los barbitúricos han sido ampliamente recetados por los médicos; los informes de las dificultades asociadas con el uso de ellos han hecho que los fabricantes traten de desarrollar drogas menos peligrosas para reemplazarlos. Sin embargo, muchos barbitúricos están disponibles en el mercado negro internacional, aumentando grandemente los riesgos que corren los usuarios.

Lo único que los tranquilizantes y las pastillas de dormir proveen es solamente alivio temporal de la ansiedad. No curan ningún desorden, sino realmente contribuyen a esconder la causa de la ansiedad, disfrazándola con otros síntomas que de otra manera se podrían reconocer y tratar.

Cuando los barbitúricos se abandonan de súbito, puede experimentarse inquietud, extrema nerviosidad, convulsiones y hasta la muerte. Los adictos pueden terminar la pesadilla de la dependencia de los barbitúricos reduciendo la dosis en forma gradual. Ningún barbitúrico es completamente seguro, ni ninguna píldora puede igualar el milagro que una persona experimenta al controlar su propia vida.

Drogas Alucinógenas

Las drogas alucinógenas son sustancias que distorsionan las percepciones y el razonamiento de las personas que las usan. Debido a que cambian temporalmente la composición química del cerebro, estas drogas afectan los sentidos, las emociones y el razonamiento. Los alucinógenos a menudo reciben el nombre de psicodélicos o drogas reveladoras de la mente. El uso de esta droga cambia la comprensión de las percepciones sensoriales de la mente y a veces se lo llama “viaje” (“trip” en inglés).

Las drogas alucinógenas contienen varias sustancias muy poderosas, capaces de causar alteraciones temporales en la química del cerebro. Incluyen la LSD, PCP, STP, DMT, psilocibina, peyote, mescalina y otras. Ciertos inhalantes también contienen componentes psicoactivos que causan efectos similares en la persona que los usa.

Cuando se usa alguna droga con propiedades alucinógenas, el efecto temporal puede durar de una hora a varios días. Los cambios en la química del cerebro pueden producir sentimientos eufóricos o temores desagradables. Los que las usan también pueden experimentar emociones intensas de horror y tristeza. Los efectos de largo alcance pueden ser los “viajes” inducidos por la droga, los cuales se vuelven a experimentar varios meses después de haber usado la droga.

Una de las drogas alucinógenas más peligrosas es la PCP, o “polvo de ángel”. Es un anestésico poderoso que a veces produce una euforia intensa en los seres humanos. Sin embargo, los que la usan a menudo se vuelven violentos e impulsivos cuando están bajo su influencia. El uso de PCP es responsable de muchas muertes. Como sucede con la mayoría de las drogas alucinógenas, los efectos de la droga son extremadamente impredecibles.

Si bien es cierto que las drogas alucinógenas no parecen formar hábito, se observa una conducta extraña y peligrosa en las personas que están bajo la influencia de estas sustancias. Algunos que las usan se enloquecen. Otras pueden experimentar, semanas después, una serie de emociones variadas. Por esta razón, muchas personas evitan el uso de cualquier clase de drogas alucinógenas.