

Prioridades

Número especial



COVID-19
Juntos
podemos
derrotarlo

The background is a light-colored wooden surface with horizontal planks. Various fresh fruits and vegetables are scattered around the text. At the top left, there are purple grapes and a red apple. At the top right, there are raspberries and a small orange. On the left side, there is a red bell pepper and a green leaf. At the bottom, there are several green zucchinis, a red onion, a head of lettuce, and a large green leafy vegetable.

¿Qué comer?

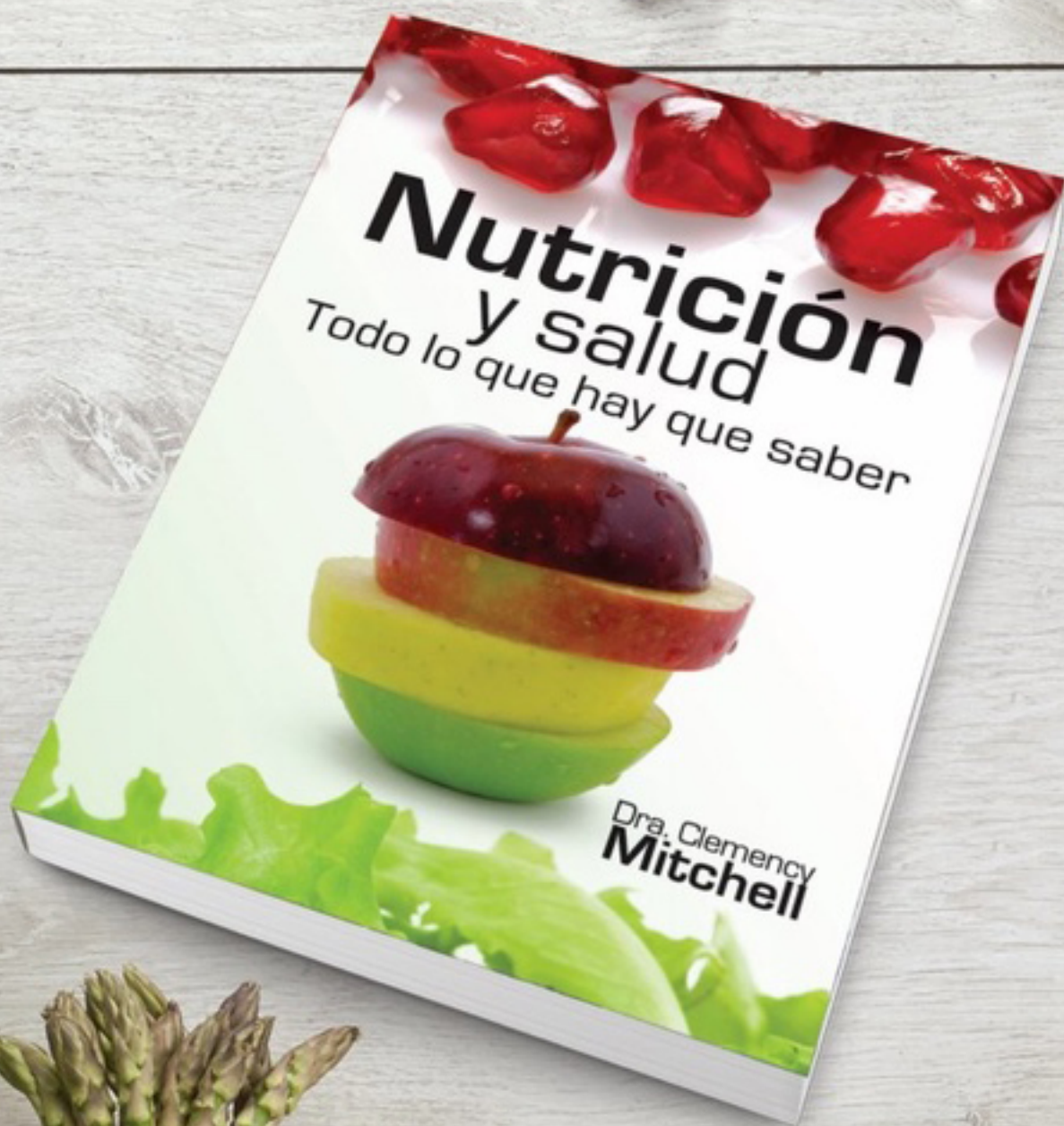
¿Cuándo?

¿Cómo?

¿Por qué?

Cuidar de su salud es una de las mejores inversiones que usted puede hacer.

No implica grandes gastos y provee beneficios inmediatos, y a largo plazo.



Nutrición y salud

Todo lo que hay que saber

Dra. Clemency
Mitchell

Disponible en su librería IADPA más cercana

 **IADPA**
Librería



Prioridades

Antes de comenzar
El inteligente disfraz del coronavirus
Dr. Elmo Rodríguez

5

¿Cómo protegerse de la COVID-19?
Dr. Germán Rodríguez

6

¿Qué defensas tiene nuestro organismo
ante los embates de la COVID-19?
Dr. Hernando Mercado García

8

Cómo ganarle la delantera al coronavirus
Dr. Miguel A. Baret Daniel

10

Contenido

Consejos prácticos para fortalecer
el sistema inmunológico
Dra. Yaderis Barreiro

12

Conservar la calma
en medio del caos: un factor clave
Dra. Nicellia R. Peña Imbert

14

La solución a la enfermedad
más peligrosa del mundo
Dr. Aljeriz Jerez / Pr. Jorge L. Rodríguez

16

Curación o prevención, ¿qué es mejor?
Dr. Jorge D. Pamplona Roger

20

Prioridades

Principios de vida al alcance de todos

La misión de **Prioridades** es comunicar a sus lectores el profundo interés que Dios tiene de guiar, sanar y salvar a cada miembro de la raza humana.

Revista mensual publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en español, inglés, francés, papiamentu y holandés, con una tirada mensual de 300.000 ejemplares.

Año 16: julio 2020

Prioridades (ISSN: 1551-8582) es una publicación mensual producida y distribuida por:



IADPA

Inter-American Division Publishing Association®
2905 NW 87 Ave. Doral, Florida 33172
Estados Unidos de Norteamérica
prioridades@iadpa.org/www.iadpa.org

Presidente: Saul Andrés Ortiz

Producción: Daniel Medina

Atención al cliente: Ana L. Rodríguez

Finanzas: Moisés Javier Domínguez

Director: J. Vladimir Polanco

Diseño y diagramación: Elías Peiró Arantegui

Publicidad: Cristhel Cárcamo

En **Prioridades** las citas bíblicas se toman, la versión Dios Habla Hoy: DHH © Sociedades Bíblicas Unidas (SBU). También se ha usado la Reina-Valera, revisión de 1995: RV95 © SBU, la Nueva Traducción Viviente: NTV © Tyndale House Foundation, la Nueva Versión Internacional: NVI © Biblia, la Reina Valera revisión 1960: RV60 © SBU, la Reina Valera Contemporánea: RVC © SBU, la Reina-Valera revisión de 1977: RV77 © CLIE, La Palabra, (versión española) revisión de 2010: LPB © Sociedad Bíblica de España.

Los editores de **Prioridades** han tomado todas las precauciones para asegurarse de no perjudicar a los autores de los textos, fotos e ilustraciones. Si involuntariamente hemos omitido dar el crédito a quien corresponde, solicitamos a la(s) persona(s) afectada(s) que se ponga en contacto con nuestras oficinas.

Impreso por:
Panamericana Formas e Impresos, S.A.
Impreso en Colombia
Printed in Colombia

Copyright © 2020
Imágenes: iStock



Doctor en Medicina, es el creador del programa radial «Clínica abierta» y director del Departamento de Salud de la Iglesia Adventista en la zona metropolitana de Puerto Rico.

EL TIPO DE CÉLULAS a las que un virus ataca, y cómo entra en ellas, depende de cómo esté construido el virus. Imágenes innovadoras, utilizando microscopía electrónica, nos han revelado el secreto del coronavirus. Dicho virus recibe ese nombre por los cientos de espigas que circundan su núcleo, dándole el aspecto de una corona solar. Los virólogos saben que las espigas interactúan con los receptores que hay en la superficie de las células, como las llaves en una cerradura, permitiéndole al virus entrar. Esas espigas parecieran anclarse al abrir y cerrarse, dándole al virus la capacidad de poder acceder a la superficie de nuestras células.

Moléculas de azúcar salpican la superficie externa de las espigas, así como ocurre en la superficie de las células de nuestro cuerpo. Este tipo de carbohidratos facilita un camuflaje que le permite al virus no ser reconocido por nuestro sistema inmunológico, constituyendo así un buen disfraz.

Como cualquier virus, el coronavirus es un germen que trata de introducirse en una célula para convertirla en una fábrica multiplicadora del mismo. Si tiene éxito puede producir una infección que, entre otras cosas, nos podría provocar graves problemas respiratorios.

Nuestro sistema inmune desempeña un papel clave al recurrir a diversas estrategias de ataque en contra de esos pequeños invasores, cada uno de los cuales es mil veces más pequeño que la célula infectada. Mientras se buscan tratamientos para poder aniquilar el virus, hay otras opciones que nos ayudarán a defendernos de él.

Precisamente, esta edición de la revista *Prioridades* nos explicará cómo poder enfrentar apropiadamente a ese invasor. El contenido de esta edición especial es fascinante, veremos que además del aislamiento social, el uso de desinfectantes o el mantenimiento constante de la higiene, hay otras cosas que podemos hacer a fin de resistir el letal ataque del coronavirus. Le invito a leer los artículos en los que se hace énfasis en cómo podemos potenciar nuestro sistema inmunológico. Descubrirá usted qué alimentos, vitaminas, plantas y otros factores contribuyen a que el organismo fortalezca nuestros sistemas y tejidos. Por supuesto, otros artículos abordarán la perspectiva emocional y espiritual para que podamos defendernos contra un gran enemigo que acompaña a este virus: el temor.

Lea este número de principio a fin. Estoy seguro de que será una herramienta útil y práctica para que usted y los suyos puedan quitarle el disfraz al COVID-19. ©

El inteligente **disfraz** del coronavirus



¿Cómo protegerse de la COVID-19?

La acelerada propagación del coronavirus por todo el planeta ha creado una histeria colectiva a nivel mundial. Pero *¿qué es realmente el coronavirus?*

Dr. Germán Rodríguez LO MÁS EXACTO es hablar de «los» coronavirus en plural, no de «el» coronavirus en singular, porque según la Organización Mundial de la Salud (OMS), «los coronavirus son una extensa familia de virus que pueden causar enfermedades tanto en animales como en humanos. En los humanos, se sabe que varios coronavirus causan infecciones respiratorias que pueden ir desde el resfriado común hasta enfermedades más graves como el síndrome respiratorio agudo severo».¹

A finales del 2019, surge en Wuhan, una ciudad de la provincia de Hubei, en China, una nueva cepa de este tipo de virus que anteriormente no

había sido identificada en humanos. La OMS ha nombrado COVID-19 a la enfermedad que provoca el virus. Según datos oficiales al 9 de abril ya había 1,502,618 infectados y 89,914 muertes en todo el mundo.²

La COVID-19 se transmite de persona a persona y, entre sus síntomas, se encuentran: fiebre, tos, falta de aire y dificultades respiratorias, escalofríos, dolor de garganta, dolor muscular, cansancio, vómitos y diarrea. «En los casos más graves, la infección puede causar neumonía, síndromes respiratorios agudos, fallo renal e incluso la muerte».

¿Qué debemos hacer para evitar contagiarnos con el COVID-19?

Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) recomiendan:³

- Evitar el contacto con personas que están enfermas.
- Evitar tocarse los ojos, la nariz y la boca luego de tocar superficies o personas, puesto que pueden estar contaminadas.
- Quedarse en casa si uno está enfermo.
- Cubrirse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar, y tirar ese pañuelo a la basura posteriormente.
- Limpiar y desinfectar objetos y superficies con toallitas desinfectantes.
- Lavarse las manos a menudo con agua y jabón por lo menos 20 segundos.
- Usar desinfectante de manos a base de alcohol si no hay agua y jabón disponibles en el momento.
- Usar mascarillas (para ayudar a prevenir el contagio).
- Evitar viajar al exterior si no es estrictamente necesario, especialmente a destinos con alto riesgo de infección como China, Irán, Corea del Sur, España, Italia o Estados Unidos.

¿Cómo saber si tenemos la enfermedad?

El período de incubación de la COVID-19 puede ser de hasta catorce días luego de la exposición, pero la mayoría de los casos se manifiestan alrededor de cinco días después. La fiebre puede presentarse dentro de tres a seis días. El virus se detecta por el método de reacción en cadena de la polimerasa (PCR). La prueba se realiza con muestras de fluidos de la nariz y la boca, fluidos pulmonares, de orina y excrementos. Los resultados tardan uno o dos días. Aunque ya están disponibles pruebas mucho más rápidas.

Las personas que presenten síntomas, como fiebre, tos o dificultad para respirar, deben comunicarse con su médico para recibir instrucciones. Muchos infectados con el virus tienen síntomas leves y pueden mantenerse reposando en su hogar hasta mejorarse; sin embargo, cuando los síntomas son más severos —como dificultad respiratoria progresiva—, el paciente debe ir al hospital para recibir suplemento de oxígeno e hidratación intravenosa, entre otras medidas de soporte.

¿Quiénes son los más vulnerables?

Los pacientes de edad avanzada y con otros problemas de salud coexistentes tienen un mayor riesgo de desarrollar pulmonía severa con fallo respiratorio. Por eso, estos pacientes deben buscar atención médica tan pronto presenten dificultad respiratoria, ya que tienen un riesgo más alto de muerte.

¿Existe algún tratamiento?

Al momento de escribir este artículo no hay vacunas ni tratamiento específico para curar la COVID-19. Cuando la enfermedad es más severa, el tratamiento debe ser recibido en el hospital, posiblemente en la unidad de cuidados intensivos.

Ante esta situación, debemos tomar medidas para protegernos a nosotros y a nuestros seres queridos, principalmente con una buena higiene. Además, debemos mantenernos bien atentos al consejo y a las recomendaciones de las autoridades de salud locales. El surgimiento del brote ha llevado a varios países a cerrar escuelas y universidades, y a tomar medidas de aislamiento. Debemos cooperar con las autoridades, seguir las recomendaciones y entender que son medidas importantes para prevenir la propagación de la enfermedad.

Nuestra esperanza y confianza

Si la COVID-19 le causa demasiada ansiedad a usted o a un miembro de su familia, recuerde que la mayoría de las personas no presentan casos graves ni mueren a causa del virus. Sin embargo, lo más importante que debemos hacer es mantenernos en oración en todo momento y confiar en el Señor, porque estamos en sus manos ante cualquier dificultad que enfrentemos en nuestras vidas. «Benditos son los que confían en el Señor y han hecho que el Señor sea su esperanza y confianza» (Jeremías 17: 7, NTV).

Ante tantos acontecimientos que nos indican que la Segunda Venida de nuestro Salvador Jesucristo está bien cerca, debemos evitar que el miedo domine nuestra vida y depositar todas nuestras cargas en Dios. El Señor te dice:

«No tengas miedo, pues yo estoy contigo;
no temas, pues yo soy tu Dios.
Yo te doy fuerzas, yo te ayudo,
yo te sostengo con mi mano victoriosa» (Isaías 41: 10). ©

El Dr. Germán Rodríguez, médico internista,
lleva a cabo sus labores médicas en Mayagüez, Puerto Rico.

1. <https://www.who.int/es/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public/q-a-coronaviruses> [consultado en marzo de 2020].
2. <https://coronavirus.jhu.edu/>
3. https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/prevention-sp.html?CDC_AA_reVal=https%3A%2F%2Fwww.cdc.gov%2Fcoronavirus%2F2019-ncov%2Fabout%2Fprevention-

Escriba su opinión sobre este artículo a: Prioridades@iadpa.org.

Hay sanidad en las plantas...

Solo hay que saber dónde buscar

Conozca las propiedades medicinales
de más de 170 plantas,
así como su uso apropiado en la prevención,
alivio o tratamiento auxiliar
de todas las enfermedades comunes.



Ilustraciones
a todo color
para una fácil
identificación
de cada planta.

IADPA
Librería



¿Qué defensas tiene nuestro organismo ante los embates de la COVID-19?



Dr. Hernando Mercado García EL CUERPO HUMANO es una maravilla. Siempre destacamos la fuerza del corazón, lo complejo del funcionamiento renal, la increíble capacidad de nuestros pulmones, o cómo nuestro cerebro es capaz de analizar, pensar y decidir; sin embargo, casi nunca prestamos atención a cómo se defiende nuestro organismo de los posibles ataques externos que puede recibir.

Una maravilla llamada «sistema inmunológico»

Vivimos en un medio que nos agrede de diversas formas. Desde los rayos ultravioleta del sol, hasta los microorganismos presentes en los alimentos y en el entorno, son múltiples los factores que pueden causarnos daño. Gracias a Dios, que nos creó, nuestro cuerpo posee un sistema de defensa natural que combate y destruye a esos agentes invasores, haciéndonos inmunes a ellos. Ese sistema de defensa es el sistema inmunológico.

Cuando nuestro sistema inmunológico funciona adecuadamente, nos protege de la enfermedad a través de líneas de defensa como la piel, los ácidos gástricos o ciertos grupos de células. Los animales

también cuentan con un complejo sistema inmune que los defiende, por eso hay enfermedades que a nosotros nos menoscaban —como la poliomielitis, el cólera o las paperas— pero a los animales no les afectan.

Todos tenemos una inmunidad innata y una adquirida. Cuando entramos en contacto con sustancias dañinas (llamadas antígenos) tales como bacterias, hongos, parásitos o virus, nuestro organismo las detecta y las reconoce a través de los anticuerpos, y crea una inmunidad hacia ellas que suele durar toda la vida. Si en años posteriores entramos de nuevo en contacto con ese mismo antígeno (virus, bacteria, hongo o parásito), nuestro organismo busca dentro de su memoria y recopila la información ya existente, lo cual va a permitir una respuesta más rápida del sistema inmune.

Durante el nacimiento, muchos anticuerpos de la madre se transfieren al recién nacido a través de la placenta, y lo protegen durante los primeros seis a doce meses; de ahí que algunas enfermedades —como las paperas, la varicela o el sarampión— si las padecemos, es una sola vez, pues a partir del año se empiezan a suministrar a los niños las respectivas vacunas. Ahora bien, no podemos soslayar el hecho de que los virus pueden cambiar de forma o de apariencia (mutar), volviéndose más agresivos, y engañando así a nuestro sistema de defensa. Por otro lado, factores como la ansiedad, la depresión y el estrés, bajan nuestras defensas, lo cual facilita la aparición de muchas enfermedades, desde infecciosas y cardiovasculares hasta el cáncer.

Los avances en ramas como la medicina, la biología molecular, la bioquímica, la inmunología o la virología, junto con la promoción de muchos antibióticos y retrovirales, han contribuido a una salud general relativamente estable. Sin embargo, en los últimos días han aparecido nuevas cepas de bacterias y de virus que son resistentes a los tratamientos convencionales; el coronavirus COVID-19 es una de esas nuevas cepas.

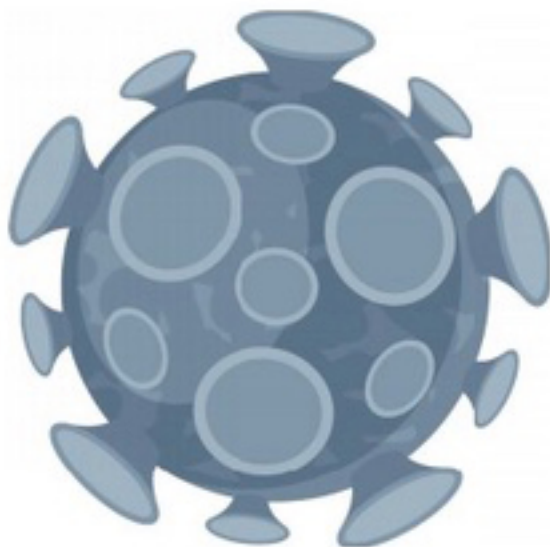
El impacto de la COVID-19 sobre el sistema inmunológico

La COVID-19, que comenzó en China y se ha extendido a muchos países hasta llegar a ser considerada «pandemia» por la OMS en marzo de 2020, ha causado una mortalidad considerable. De hecho Li Wenliang, el médico que alertó sobre esta nueva cepa el 30 de diciembre de 2019, murió el 7 de febrero de 2020 tras haber sido contagiado por un paciente. Al ser un virus prácticamente nuevo, todavía no hay una vacuna que lo cure.

Al igual que la mayoría de las enfermedades provocadas por los virus, la COVID-19 puede provocar, entre otros síntomas, graves dificultades respiratorias. De hecho, con este virus los síntomas de dificultad respiratoria son rápidos y muy marcados, lo cual pone en riesgo el sistema inmune. Esta capacidad que tienen la mayoría de las infecciones virales de menoscabar el sistema inmune, ¿qué impacto provoca? La respuesta más obvia la vemos en la gran repercusión que está teniendo la COVID-19 a nivel mundial, con el colapso de las economías, la cancelación de eventos deportivos internacionales y de ferias y encuentros nacionales, el aislamiento de poblaciones y el cierre de fronteras, o la suspensión temporal de las clases y de numerosas actividades comerciales. La población mundial está temerosa, lo cual provoca más estrés y ansiedad, con la consecuente disminución de la efectividad inmunológica, lo que empobrece las expectativas.

He aquí algunas recomendaciones importantes que debemos tomar en cuenta:

- **Lávese las manos con frecuencia**, pues la mayoría de las infecciones virales se transmiten a través de secreciones, estornudos, tos y manos contaminadas. En la historia de la medicina es notable el aporte del joven médico Ignaz Semmelweis (1818-1865), creador de los procedimientos antisépticos. El Dr. Semmelweis observó que las matronas que, sin lavarse las manos, examinaban a las mujeres tras el parto, propagaban la infección de una parturienta a otra. Esto hizo que los índices de mortalidad aumentaran considerablemente. Con simplemente desinfectarse las manos, esa mortalidad se redujo. Por eso, querido amigo lector, al llegar a casa, antes de comer, después de ir al baño, lávese las manos con agua y jabón.
- **Consuma mucho líquido**. El cuerpo humano es 60% agua. Cuanta más agua tomemos, más agua eliminaremos, con el consecuente arrastre de gérmenes y toxinas que nos hacen daño. El agua



limpia nuestro organismo y es uno de los remedios naturales más importantes.

- **Ventile bien su casa todos los días**, para que entre la luz del sol y el aire circule y, de ese modo, los gérmenes desaparezcan. Los lugares cerrados son foco de almacenamiento de gérmenes y dióxido de carbono, los cuales menoscaban las defensas de nuestro organismo y embotan la mente, no dejándonos pensar y actuar de la mejor manera.
- **Tome precauciones al viajar**, como usar mascarilla, alejarse al menos un metro de personas que estén sintomáticas y usar bactericidas. Evite, hasta donde pueda, tocarse la cara con las manos, pues corre el riesgo de introducir la infección en su cuerpo. Si ha viajado y presenta síntomas de enfermedad, vaya al médico. Hay pruebas de laboratorio que en poco tiempo permiten corroborar si da positivo o negativo en coronavirus.
- **Tome vitamina C**, que aumenta nuestras defensas y promueve la función de muchos procesos beneficiosos para el organismo.
- **Tenga cuidado con lo que come**, pues algunas cepas de virus proceden de carnes contaminadas. Elija bien sus alimentos y cocínelos bien.
- **No olvide que la mejor medicina viene de Dios**. Los médicos damos diagnósticos y pronósticos, pero muchas veces el Creador se sale de los esquemas humanos y da la salud a quien le clama con fe. Es hora de leer, meditar y aprender a confiar en sus promesas. Su medicina nunca falla, es la mejor, es gratis y está disponible las 24 horas del día en cualquier lugar y circunstancia. ¡Yo soy testigo de ello! ☺

El Dr. Hernando Mercado García, especialista en Medicina Familiar, ejerce sus labores profesionales en Medellín, Colombia.





al **coronavirus**

Cómo **ganarle** la delantera

Dr. Miguel A. Baret Daniel ¿ESTÁ USTED ASUSTADO por lo acelerado del avance del coronavirus? ¡Yo también! Y no es para menos. Seamos sinceros: no todos los días la Organización Mundial de la Salud (OMS) declara una enfermedad como «pandemia».



La última vez que la OMS puso a un virus la etiqueta de «pandemia» fue en 2009; se trataba concretamente del brote del virus gripal A (H1N1).¹ Anteriormente, se produjeron en China dos pandemias consideradas «leves» por la OMS: una en 1968, conocida como «gripe de Hong Kong», y otra en 1957, conocida como «gripe asiática».² Ninguna de esas pandemias dejó cifras tan elevadas como hasta ahora lo ha hecho la COVID-19.

¿Hay algo que se pueda hacer para reducir el miedo?

Sí, lo hay. Podemos dar ciertos pasos para prevenir un desenlace fatal en la mayoría de los casos. Para ello, tendremos que concentrarnos más en lo que podemos hacer a nivel personal, que en lo que el gobierno puede hacer por nosotros. Hacia la identificación y comprensión de esos pasos encaminaré este artículo, no sin antes informarle que al momento en que escribo estas líneas, los casos de infectados por el coronavirus COVID-19 ascienden a 1,502,618; y los muertos ascienden a 89,914 en todo el mundo.³ Mi deseo es que usted no sea parte de estas estadísticas, ¡bajo ninguna circunstancia!

Si dedica tiempo y esfuerzo, usted podrá encontrar toda clase de medidas preventivas en Internet para no contagiarse con el coronavirus, así como para informarse del origen y el comportamiento de la enfermedad. Por lo tanto, esa tarea la dejo en sus manos, para concentrarme en explicar cómo puede usted capacitar a su organismo para hacerle frente a esta amenaza. ¿Le parece? Empecemos, pues...

Qué nos defiende de un ataque viral

Si usted pasa de los 45 años de edad, ha padecido o padece algún trastorno cardiovascular y/o pulmonar, tiene sobrepeso u obesidad y no recibe suficientes horas de sol —lo cual equivale a tener niveles muy bajos de vitamina D,—, las posibilidades de que su sistema inmunológico (las defensas de su organismo) esté comprometido son altísimas. Tener el sistema inmunológico fuerte es su mejor defensa ante un ataque viral sorpresivo. Tome en cuenta que el factor edad es determinante aquí. Después de los cuarenta años, nuestro sistema inmunológico empieza a declinar de forma natural. Células especializadas —como las T-dendríticas, las T-asesinas, los macrófagos y otras—, comienzan a producirse en menor cantidad; y las sustancias que las asisten para hacer su labor de destrucción de los virus pierden su poder biológico.

Cuando un virus entra en contacto con las mucosas de la boca o de los ojos, el cuerpo produce anticuerpos. Los anticuerpos son proteínas que atacan a microorganismos invasores y virus que producen gripe y otras enfermedades. A los anticuerpos se suma todo un sistema de respaldo llamado «inmunidad mediada por células», que depende de pasadas «batallas» biológicas que libró nuestro organismo, y cuyas técnicas exitosas quedan grabadas o registradas en la memoria de las células defensoras. Nuestro sistema inmunológico «recuerda» esas peleas, y pone en marcha las mismas estrategias que le dieron la victoria en el pasado frente a virus o bacterias similares. Pero, así como el resto del organismo, el sistema inmunológico depende de la presencia adecuada y suficiente de nutrientes que asistan a cada célula y sustancia que participa en nuestra defensa interna. Nuestro sistema de defensas requiere de una saludable presencia de antioxidantes, pues cada «batalla biológica» conlleva una buena cantidad de oxidación celular. Y son los antioxidantes los responsables

de mantener en jaque la oxidación. Los virus son muy prooxidativos; es decir, favorecen la oxidación celular. Y debido a ello comprometen la integridad de nuestros genes.

Los virus —a diferencia de las bacterias— se reproducen utilizando el ácido ribonucleico que está presente en cada célula. La presencia de antioxidantes que trabajan en el interior de nuestras células es necesaria para frenar la actividad replicadora del virus vía nuestro ácido ribonucleico. Los antioxidantes más importantes del interior de nuestras células son la catalasa, el superóxido de dismutasa y el glutatión. Todos ellos son enzimas que se comportan como antioxidantes, y se pueden adquirir como suplementos dietéticos en las tiendas de productos naturales y en algunas farmacias.

Los antioxidantes extracelulares —es decir, que trabajan mayormente en la parte externa de nuestras células—, asisten regulando la actividad de las enzimas protectoras que ya hemos mencionado. Los antioxidantes extracelulares más importantes son la vitamina E, la vitamina C y varios compuestos fenólicos presentes en frutas y vegetales.

Los más potentes antivirales

Además de una firme estrategia para fortalecer la biología de nuestro sistema inmunológico, necesitamos equiparnos con sustancias naturales que comporten actividad antiviral. Los antivirales son tan importantes como el fortalecimiento de nuestras defensas internas. Los más potentes antivirales contra los virus de la gripe son:

- el aceite de **orégano**,
- el extracto de **ajo**,
- el aceite de **albahaca**,
- el extracto de **toronjil** y
- la esencia del **aceite de menta**.

Es muy importante comprender que las concentraciones y las frecuencias de uso de los antioxidantes y antivirales mencionados dependerán de muchos factores individuales del paciente. La edad, el sexo, la gravedad de la afección y el peso son determinantes a la hora de establecer una dosis efectiva.

Por último, nuestras células producen una sustancia llamada interferón, que las estimula a prevenir la replicación del virus de la gripe. Pero su producción depende de que tengamos niveles saludables de hierro y omega 3 en nuestro organismo. Y sin una buena dosis de vitamina D₃ (50,000 IU por semana o 10,000 IU por día) y del mineral zinc (70-80 mg por día), ninguna de las sustancias y nutrientes mencionados aquí podrían trabajar a nuestro favor. ©

Miguel A. Baret Daniel es doctor en Ciencias Nutricionales y director de BearHealth, una institución dedicada al restablecimiento de la salud por medios biológicos.

1. https://www.who.int/csr/disease/flu/faq/frequently_asked_questions_about_diseases/
2. https://www.un.org/es/influenza/topics/pandemic_influenza.shtml
3. <https://coronavirus.jhu.edu/>



En estos tiempos de incertidumbre y temor...

Invierta en una buena salud, su cuerpo y su mente notarán la diferencia.

Encuentre en este libro una guía concisa y clara, basada en la investigación científica, para formar hábitos que le ayudarán a mantener una salud óptima.



Consejos prácticos para fortalecer el sistema inmunológico

Dra. Yaderis Barreiro EN ESTOS DÍAS, al escuchar la palabra «coronavirus» o la frase «enfermedad de Wuhan», afloran diferentes emociones en la gente: unos sienten miedo; otros, pánico; y no es para menos, el número de infectados y de muertos con el virus es alarmante, y aumenta cada día. Sin embargo, pese a todo esto, es necesario saber que:

- el índice de mortalidad por la COVID-19 es muy bajo, y
- la gran mayoría de los infectados, luego de algunas semanas, han sido dados de alta, completamente libres de la enfermedad.

Otra cosa que hay que saber es cómo prevenir el contagio.

Las claves para que nuestro organismo nos proteja

Tomando en cuenta el número de infectados y su condición física previa a la infección, creemos que fortalecer el sistema inmunológico es clave, tanto para la prevención de la enfermedad, como para defendernos de ella en caso de haber dado positivo. El sistema inmunológico desempeña un papel crucial en los procesos infecciosos; de ahí la importancia de que este responda adecuadamente cuando tenga que enfrentar a cualquier antígeno.

Es clara la relación entre un sistema inmunológico fuerte y un menor riesgo de enfermarse; también es claro que, en caso de enfermarse, el pronóstico será más favorable si nuestro organismo está listo para protegernos.

Lamentablemente, la contaminación ambiental, el estrés, la reducción de las horas de descanso nocturno, el sedentarismo, el consumo excesivo de azúcar y harinas refinadas y la baja ingesta de agua, entre otras realidades generalizadas del estilo de vida moderno, alteran bastante la capacidad de defensa de nuestro sistema inmunológico. Por tanto, se hace necesario buscar alternativas para fortalecerlo. Aquí compartimos las claves para lograrlo.



- **Consuma alimentos ricos en fitoquímicos.** Los fitoquímicos son compuestos que solo se encuentran en los productos de origen vegetal y que contienen antioxidantes, antiinflamatorios, antivirales, antibacterianos, antifúngicos, antialérgicos, inmunoprotectores, neuroprotectores, cardioprotectores, antitumorales y anticancerígenos. Podemos obtener esos beneficios consumiendo diariamente de 3 a 5 porciones (5 a 7 tazas) de frutas, verduras y hortalizas de diferentes colores (lechosa o papaya, uvas, manzana, melón, mango, fresas, ajo, cebolla, apio, pimiento dulce, perejil, brócoli, repollo, espinaca, acelga, zanahoria, berro, calabaza o ayama, betabel o remolacha, etc.). Cuantos más colores incorpore a su alimentación, mayores efectos positivos verá en su sistema inmunológico.



- **Evitar el consumo de azúcar, colorantes artificiales, productos procesados y harinas refinadas.** Científicos de la Universidad de Bonn, en Alemania, en colaboración con la Universidad de Massachusetts, Estados Unidos, descubrieron que una alimentación poco saludable podría sobreactivar el sistema inmunológico y provocar una respuesta más agresiva del mismo, impidiendo su funcionamiento adecuado.



- **Consuma alimentos ricos en Vitaminas A, B, C, D y E, selenio y zinc.** Estos nutrientes contribuyen a un mejor funcionamiento del sistema inmunológico; sobre todo, tienen un efecto positivo en las infecciones de las vías respiratorias. Podemos conseguir estas vitaminas y minerales consumiendo al menos 3 porciones diarias de vegetales y frutas de color rojo, amarillo, anaranjado y verde, cereales integrales, legumbres (principalmente lentejas, garbanzos, arvejas, frijoles blancos y negros), setas o champiñones, germen de cereales, frutos secos (nueces, almendras, avellanas), semillas (pipas de girasol, sésamo, semillas de lino y chía) y aceites que se producen a partir de ellas, como el de oliva.



- **Tomar las medidas de higiene y prevención adecuadas.** Varias veces al día hay que lavarse bien las manos con agua y jabón durante 20 segundos, cepillando las uñas. Hay que evitar frecuentar lugares donde se congregan muchas personas, así como toser o estornudar al aire. Si va a estornudar, use un pañuelo desechable o cúbrase con el brazo. En caso de tener tos, hay que usar mascarilla y cambiarla regularmente.



- **Descansar.** El descanso no solo nos permite recuperar energías, sino que se ha demostrado científicamente que también reduce los niveles de estrés emocional y físico, contribuyendo al fortalecimiento del sistema inmunológico.



- **Realizar actividad física regular.** Al menos 20 minutos de ejercicio físico cada día puede aumentar la actividad de las células que defienden nuestro organismo.



- **Hidratarse de manera regular.** Tomar 10 onzas de agua en ayunas y luego seguir tomando 8 onzas de agua cada hora producirá un cambio positivo en la molestias de la garganta. Una buena hidratación evita que las mucosas se sequen y favorece la fluidificación de las secreciones, permitiendo una mejor expulsión. El consumo de bebidas calientes (infusiones y sopas), el agua de frutas y los jugos de frutas, verduras y hortalizas ayuda a aumentar la ingesta de líquidos y evita la deshidratación. Todo ello contribuye al bienestar de las funciones depurativas del organismo.



- **Consultar al médico y seguir sus instrucciones.** Si se presenta un cuadro de fiebre, tos seca y problemas respiratorios pida cita médica.

Seguir estas sencillas indicaciones le ayudará a fortalecer su organismo, a fin de que pueda derrotar cualquier virus que atente contra su bienestar físico. ©

Dra. Yaderis Barreto, especialista en Nutrición clínica y en Medicina ortomolecular y bioquímica, ejerce en el Centro de Vida Sana, en Santo Domingo, República Dominicana.



Conservar la calma en medio de caos: un factor clave

Dios nos ha dotado con la capacidad de pensar, de interpretar las experiencias de vida y de ejercer nuestra voluntad para resolver problemas. Estar conscientes de estas maravillosas facultades nos ayudará a encarrilar nuestras emociones y nuestra conducta, y a comprender que aun cuando no tengamos el control de las circunstancias, sí podemos tomar decisiones que nos ayuden a controlar nuestra reacción ante tales circunstancias. Para lograr esto, vamos a necesitar lo que yo llamo «la triada» de la supervivencia emocional.

- En primer lugar, debemos *deliberadamente dirigir nuestros pensamientos hacia lo bueno*;
- en segundo lugar, debemos *decidir enfocarnos en lo positivo de nuestras experiencias de vida*;
- y en tercer lugar, debemos *elegir intencionalmente ser optimistas*.

Dirigir nuestros pensamientos hacia lo bueno

Nuestros pensamientos pueden fomentar el gozo, la paz y la felicidad, o todo lo contrario. La doctora Caroline Leaf, una neurocientífica especializada en el estudio de los procesos de pensamiento, describe los pensamientos como el conjunto de impulsos eléctricos, sustancias químicas y neuronas que, como las ramas de un árbol, cuanto más crecen, más fuertes se tornan las conexiones. Ella también indica que los pensamientos saludables nutren y crean un cimiento positivo en las redes neuronales de la mente, fortaleciendo las cadenas de reacciones positivas y liberando sustancias bioquímicas, como las endorfinas y la serotonina, que contribuyen a nuestro bienestar.

Nuestros pensamientos pueden arrasarse con el estrés y hacernos más inteligentes, más serenos y ayudarnos a controlar nuestras emociones. Sin embargo, ¡también pueden hacer lo contrario! La decisión es nuestra. Debéramos sopesar con mucho cuidado cada pensamiento, porque somos lo que pensamos. «Porque cuales son sus pensamientos íntimos, tal es él» (Proverbios 23: 7, RV95). El consejo de Pablo sigue siendo relevante: «Piensen

Dra. Nicelia R. Peña Imbert LOS GOBIERNOS están declarando en cuarentena ciudades, estados e incluso países; miles de nuevos contagios son reportados diariamente; algunas de las ciudades más grandes del mundo están en estado de emergencia o de alarma; los eventos deportivos de mayor trascendencia han sido suspendidos; y los especialistas aseguran que lo peor está por venir. Es indudable que el coronavirus ha sacudido el planeta. ¿Qué podemos hacer en medio de tantas informaciones desconcertantes?

Como especialista en la conducta humana, me he dado cuenta de que conservar la calma, mantenerse centrado, tener paciencia, esperanza o consuelo, son características que parecemos haber perdido en el siglo XXI. En los últimos meses, nuestro mundo se ha enfrentado a una crisis de salud de proporciones inimaginables y sin precedentes, pero ¿cómo podemos mantener la paz y la serenidad en medio de tantas noticias desalentadoras?

Expertos en cómo responde el ser humano ante las situaciones catastróficas indican que es posible conservar la quietud en los momentos más críticos. El doctor Norman Wright, en su libro *Cómo aconsejar en situaciones de crisis*, define la crisis como ese periodo en el que se pierde el equilibrio por una amenaza o un riesgo extremo, o se disminuyen o se pierden temporalmente las facultades para reaccionar o hacer frente a una situación concreta. Una crisis puede ser tan crucial que suponga un punto de inflexión en la vida de una persona.

en todo lo verdadero, en todo lo que es digno de respeto, en todo lo recto, en todo lo puro, en todo lo agradable, en todo lo que tiene buena fama. Piensen en toda clase de virtudes, en todo lo que merece alabanza» (Filipenses 4: 8).

Enfocarnos en lo positivo de nuestras experiencias de vida

Una característica del pensamiento es que es moldeable y puede cambiarse. Esto ocurre a través de los sentidos. Esos sentidos se convierten en la puerta de entrada a la mente, e influyen en nuestra capacidad para decidir y en las emociones. La información que entra y viaja por medio de las estructuras del cerebro puede ser controlada; por lo tanto, podemos liberarnos de lo que no queremos antes de que se instale en el cerebro y nos afecte.

La actitud es un estado de ánimo que influye en nuestras decisiones, en lo que hacemos y en lo que decimos. Si la actitud mental es negativa, la respuesta emocional será un sentimiento negativo. Si la actitud es positiva, el sentimiento será de paz. Las palabras del profeta Habacuc siguen siendo relevantes para los que queremos tener una actitud positiva en medio de las dificultades del diario vivir: «Entonces me llenaré de alegría a causa del Señor mi salvador. Le alabaré aunque no florezcan las higueras ni den fruto los viñedos y los olivares; aunque los campos no den su cosecha; aunque se acaben los rebaños de ovejas y no haya reses en los establos. Porque el Señor me da fuerzas; da a mis piernas la ligereza del ciervo y me lleva a alturas donde estaré a salvo» (Habacuc 3: 17-19).

Elegir intencionalmente ser optimistas

Muchos sobrevivientes de situaciones traumáticas han indicado que durante la crisis decidieron mantener activos su optimismo, su creatividad y su sentido del humor. Las emociones unen el cuerpo en un propósito común, al integrar sistemas y coordinar procesos mentales y biológicos que condicionan el comportamiento. De acuerdo con la doctora Leaf, solo existen dos tipos de emociones, cada una con su propia anatomía y fisiología: el amor y el miedo.

- De la rama del amor provienen el gozo, la confianza, la paz, el contentamiento y la paciencia.
- Del miedo surgen la amargura, el enojo, el odio, la ansiedad, la depresión y la confusión.

Mantenernos en paz en medio de una situación crítica como la que estamos viviendo ahora conlleva más que solo desearlo. Nuestros pensamientos y nuestra actitud son esenciales si queremos mantener la paz en medio del caos. Con la ayuda de Dios necesitamos renovar nuestra mente y enfocarnos en los aspectos positivos de la vida (ver Romanos 12: 2). Una firme confianza en Dios nos ayudará a derrotar la duda, el temor y la ansiedad que nos ha provocado el coronavirus. ©

Dra. Nicelia R. Peña Imbert, psicóloga clínica,
ejerce su actividad profesional en Puerto Rico.

Dos libros en uno, COMER SANO, ¡ES NATURAL! y RECETAS SALUDABLES

Comience hoy mismo a cambiar paso a paso hacia la alimentación ideada por Dios, que es la más beneficiosa para el cuerpo y para la mente, y deliciosa para el paladar.



Disponible en su librería IADPA más cercana

IADPA
Librería

La **solución**
a la enfermedad
más peligrosa
del **mundo**



Dr. Aljeriz Jerez
Pr. Jorge L. Rodríguez



TAN PRONTO SURGIÓ el coronavirus en Wuhan, las autoridades chinas tomaron cartas en el asunto y realizaron una hazaña impresionante. El 6 de febrero de 2020 *The Wall Street Journal* reportó que China había inaugurado el segundo de dos hospitales construidos en menos de dos semanas para lidiar con el temido virus.¹ Pero, ¿cómo lidiar con un virus del cual todavía no se tiene un tratamiento concreto? Las autoridades recurrieron a un antiguo recurso que si bien no cura la enfermedad, al menos impide que se propague: la cuarentena.

Un mecanismo eficiente

Lejos de ser exactamente cuarenta días, como su nombre sugiere, la cuarentena comprende, por definición, una separación y múltiples restricciones a ciertas personas que corren el riesgo de estar infectados con algún agente biológico o microorganismo y que, a su vez, pueden contagiar a otros. Sin embargo, es preciso resaltar que no siempre se recurre a la cuarentena porque una persona o un grupo vaya a manifestar la enfermedad, ya que la cuarentena también es una medida preventiva y como tal, también se aplica a personas que posiblemente hayan estado expuestas a la enfermedad, aunque no la desarrollen.

Un dato que pudiera resultarle curioso e interesante es que la cuarentena no es exclusiva de los seres humanos, sino que también se aplica a animales e incluso plantas, sobre todo cuando no son endémicos de algún país o zona, hasta tanto se determine si pueden ser incorporados al medio ambiente local sin consecuencias negativas.

El tiempo de la cuarentena va a depender del periodo máximo de incubación de la enfermedad que en ese momento se sospeche. Entonces, ¿de dónde surge la palabra «cuarentena» que si alude al número cuarenta? Se cree que el término «cuaren-

tena» se popularizó alrededor del siglo XIV cuando se empezó a aislar a personas que padecían enfermedades altamente contagiosas, especialmente durante la enfermedad y después de sobrevivir a ellas. Como mecanismo de seguridad, se les confinaba por un lapso de cuarenta días, donde debían permanecer en vigilancia antes de ser incorporados a la comunidad de personas sanas.

No obstante, el lapso de cuarenta días no se escogió como resultado de una investigación científica sino por referencia bíblica. En primer lugar algunos señalan las historias del pueblo de Israel donde se recomendó el aislamiento para lidiar con enfermedades contagiosas, como veremos más adelante. Otros sugieren que se escogió el lapso de cuarenta días por el tiempo que Jesús duró en ayuno y oración en el desierto. Esto parece explicar por qué el lapso de aislamiento que se utilizó durante el siglo XIV no variaba según el tipo de enfermedad, la patología que presentara el enfermo ni el tiempo de evolución de la condición.

Hoy en día las cosas han cambiado. La cuarentena requiere una serie de medidas que incluyen el tratamiento de la enfermedad, si se conoce el mismo, y una vigilancia médica estricta. En caso de no contar con un tratamiento concreto, se toman medidas para mitigar los síntomas que presente la persona en ese momento y evitar nuevos contagios.

Un último elemento que merece nuestra consideración es que la cuarentena en humanos, a pesar de ser un método muy eficaz, utilizado desde la antigüedad para evitar contagios, tiene como punto negativo que puede causar trastornos psicológicos en la esfera emocional, al punto tal que existen registros de suicidios de personas sometidas a cuarentena. Por lo que la cuarentena debe ir acompañada de asistencia en el área de la salud mental.

La Biblia y las enfermedades contagiosas

En el libro de Levítico hay dos capítulos dedicados al manejo de las enfermedades contagiosas. Al leerlos hemos de tener en cuenta que la Biblia no es un manual científico ni de diagnóstico de enfermedades. De hecho, la persona que lidiaba con la enfermedad no era un profesional de la salud sino un sacerdote. Los sacerdotes servían como agentes de sanidad y su trabajo solo incluía el diagnóstico de la enfermedad, no su tratamiento, pues la prioridad era evitar la propagación del problema.

Cuando reflexionamos en estos capítulos notamos que Dios siempre se ha preocupado por nuestra salud, y que en la Biblia, la salud física y la vida espiritual van de la mano. En la cosmovisión bíblica el ser humano es una unidad indivisible y lo que

pasa en una esfera de nuestra existencia, como la salud física, afecta a todas las demás esferas. Por eso, en los tiempos bíblicos se consideraba que el que padecía una enfermedad contagiosa quedaba aislado de su familia, de la sociedad, del santuario y de Dios.

Resulta bastante interesante el proceso que conllevaba la exclusión de una persona del campamento (en cuarentena) cuando se le diagnosticaba una enfermedad o se reintegraba al mismo cuando era declarada sana. Levítico 13 describe cómo el sacerdote debía examinar a la persona procurando evaluar los cuatro síntomas primarios (hinchazón, erupción, mancha blanca y picor) y los cinco síntomas secundarios (cambios en el color de la piel o el pelo, penetración en la piel, extensión y úlcera). Si la persona era declarada enferma o *inmunda* debía vivir en reclusión, durante un período de siete a catorce días (Levítico 13: 4, 5). Además, cuando se acercaban a alguien gritaban «inmundo, inmundo». Esta última prescripción no tenía el propósito de humillar al enfermo, sino de evitar que la gente se aproximara y la enfermedad se propagara.

Por su parte, Levítico 14 presenta el proceso en tres pasos para reintegrar a la persona a la sociedad. Cada paso ponía al individuo más cerca de Dios y del santuario. En primer lugar, el sacerdote salía *fuera del campamento*, lo inspeccionaba y si estaba sano realizaba un ritual de purificación que incluía el uso de dos avejillas, agua, madera de cedro, grana e hisopo. En segundo lugar, la persona entraba al campamento pero permanecía *fuera de su tienda* durante siete días; es decir, aunque ya estaba dentro no había recuperado su lugar completamente en la sociedad. Debía rasurarse (para que resultara visible que la enfermedad había desaparecido) y bañarse. En tercer lugar, se le permitía ir *al santuario*, el centro de la vida del pueblo, donde ofrecía sacrificios y se presentaba ante Dios.

Aunque la Biblia no es un manual de medicina, no podemos pasar por alto la forma organizada y sorprendentemente moderna en la que dicho libro aborda temas que la medicina no supo manejar hasta hace relativamente poco. Ahora bien, las enfermedades contagiosas en la Biblia apuntan a algo mucho mayor y, por lo tanto, hay mucho más que podemos aprender de este tema.

La peor enfermedad

Varios estudiosos de la Biblia han notado numerosas similitudes entre la forma en que la Biblia se refiere a las enfermedades cutáneas contagiosas y al pecado. Samuel H. Kellog menciona que «es-

tas afecciones cutáneas son una parábola visible perpetua y terrible de la naturaleza y obra del pecado». ¹ Tanto las enfermedades contagiosas como el pecado son al principio prácticamente imperceptibles, ambos parecen insignificantes en sus comienzos, ambos progresan y poco a poco afectan a la totalidad de la persona hasta que la destruyen por completo y ambos nos separan de Dios. «Esto presenta una imagen muy oscura del estado natural del ser humano y muchos se resisten a creer que el pecado pueda ser un asunto tan serio». ²

Así como el pecado y las infecciones contagiosas comparten ciertas características en común también comparten la misma solución según la Biblia: Jesús. Durante su ministerio terrenal Jesús hizo lo que nadie se había atrevido a hacer: tocó a los inmundos y los hizo limpios. «Jesús tocó a las personas a quienes la ley había declarado inmundas e hizo desaparecer su inmundicia, las hizo limpias y las acercó de nuevo a Dios. El reino de Dios está lleno de leproso que han sido sanados y otros cuyas impurezas fueron limpiadas por Jesús». ³ Y así como las enfermedades en el Antiguo Testamento requerían un sacrificio para que el enfermo pudiera acercarse a Dios tras su recuperación, es la sangre y el sacrificio de Cristo lo que hoy nos permite acercarnos con confianza a nuestro Padre celestial.

Bien sea que estemos luchando con una enfermedad aparentemente incurable o con las terribles secuelas del pecado, Cristo es la solución. Solo el Señor puede limpiarnos y darnos una nueva vida. Hoy podemos tener paz y esperanza sabiendo que aunque surjan nuevas enfermedades el Cielo ya ha hecho provisión para la peor de todas: el pecado. Y esa solución está a nuestro alcance hoy: ¡Qué hermosa realidad! ©

El Dr. Aljeriz Jerez, doctor en Medicina, es el coordinador regional del Centro de Respuesta a Urgencia y Emergencia (911) para la zona norte de República Dominicana. El pastor Jorge L. Rodríguez es editor de IADDA, la casa editora que publica *Presencias*.

1. Disponible en <https://www.usj.com/articles/how-china-can-build-a-coronavirus-hospital-in-10-days-11580397751> Consultado el 1 de marzo de 2020.

2. Samuel H. Kellog, *The book of Leviticus*, Expositor's Bible (Hodder & Stoughton, 1891), p. 335.

3. *Ibid.*, p. 343.

4. Derek Tidball, *Levítico* (Barcelona: Andamio, 2009), p. 240.

**¡Un libro
para disfrutar!**



Descubra las mejores combinaciones para perder peso, desintoxicar el organismo, prevenir enfermedades... ¡y disfrutar de mejor salud!

Todo lo que necesita en la cocina para preparar jugos, batidos y bebidas naturales.

¡Adquiéralo hoy mismo!



Curación o prevención, ¿qué es mejor?

Dr. Jorge D. Pamplona Roger ENTRE LOS MUCHOS DIOSES y diosas del panteón griego había dos diosas especialmente dedicadas a la salud, ambas hijas de Asclepio: Higiea, la diosa de la limpieza y de la sanidad, y Panacea, la diosa de los remedios y de la curación. Higiea, de donde deriva el término «higiene», representa la prevención, mientras que Panacea simboliza la curación.

A lo largo de la historia ha habido una confrontación entre curación y prevención, en la que Panacea ha prevalecido sobre Higiea. La humanidad ha dedicado muchos más esfuerzos a buscar remedios fáciles y rápidos, como son los medicamentos, que a aplicar las normas de la higiene, a realizar cambios en el estilo de vida y a prevenir la enfermedad.

La única enfermedad que se ha erradicado mediante las vacunas ha sido la viruela, lo cual ya es un triunfo, pero muy parcial. Mientras tanto, muchas otras infecciones emergentes han aparecido. Y es que erradicar las enfermedades a base de vacunas, medicamentos, operaciones quirúrgicas y salas de cuidados intensivos no resulta posible. Panacea es necesaria, pero por sí sola es incapaz de ganar la batalla a la enfermedad. Higiea desempeña un papel primordial en la conservación de la salud, aunque resulte menos popular socialmente y menos rentable económicamente.

La prevención, relegada

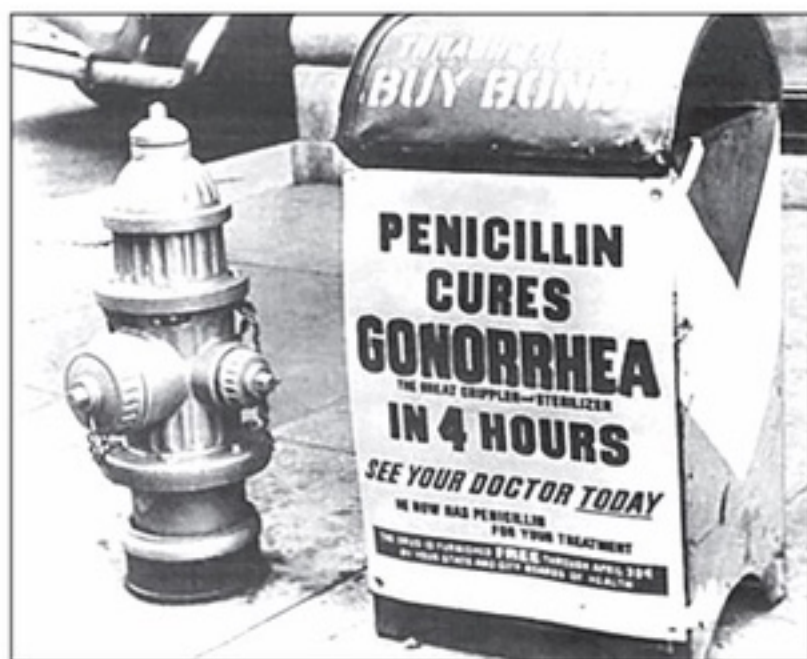
Una de las consecuencias de haber ignorado a Higiea, es decir, de haber relegado la higiene y la prevención a un papel secundario o menor, es el



auge de las enfermedades infecciosas que estamos viviendo. Panacea, el uso de remedios, ha experimentado grandes éxitos en los últimos siglos, pero han resultado insuficientes para evitar las epidemias. He aquí algunos ejemplos:

- El primer antiséptico (sustancia que destruye los gérmenes al aplicarse sobre la piel de un ser vivo) y desinfectante (que elimina los gérmenes en objetos no vivos) químico que se descubrió fue el fenol, llamado también ácido carbólico. El químico alemán Friedrich F Runge (1794-1867) lo obtuvo a partir del alquitrán en 1834. El cirujano británico Joseph Lister (1827-1912) aplicó el fenol como antiséptico sobre la piel y como desinfectante del instrumental quirúrgico, logrando una reducción espectacular en el número de heridas infectadas. La victoria sobre las temibles infecciones quirúrgicas, tan frecuentes hasta la época de Lister, parecía ganada.
- El primer antibiótico (sustancia procedente de un ser vivo que elimina los gérmenes en el cuerpo), la penicilina, fue identificado por el biólogo y médico escocés Sir Alexander Fleming (1881-1955) en 1923. Ahora sí que parecía llegar el final de las enfermedades infecciosas. Valga como ejem-

plo los anuncios aparecidos durante la Segunda Guerra Mundial dirigidos principalmente a soldados, en los que se decía: «La penicilina cura la gonorrea en cuatro horas». Ya no hace falta evitar la promiscuidad sexual; para no contagiarse es suficiente con tomar unas dosis de penicilina.



El anuncio parecía decir: «Adiós a Higea, basta con Panacea».

- Se dice que en ocasión de la entrega del premio Nobel de Medicina a Fleming en 1945 alguien declaró: «De ahora en adelante, nadie más tendrá que morir a causa de una infección». Ciertamente el descubrimiento de los antibióticos cambió la historia de la humanidad, pero los gérmenes han continuado causando enfermedad y muerte hasta el día de hoy. Se atribuye al Dr. William H. Stewart, General Surgeon (inspector general de sanidad) de los Estados Unidos entre 1965 y 1969 la siguiente frase: «Es el momento de cerrar el libro de las enfermedades infecciosas, y declarar ganada la guerra contra las pestilencias». Ese era el pensamiento de muchos médicos en aquellos años.¹

Considerando que la época de las infecciones epidémicas había pasado a la historia gracias a los avances de la medicina en los países desarrollados, se empezó a hablar entonces de «transición epidemiológica». La OMS hizo énfasis en la prevención de las enfermedades crónicas no transmisibles, como el cáncer, la diabetes y otras causadas por el estilo de vida. Las infecciones fueron consideradas como asunto del pasado o de los países en vías de desarrollo.

Las epidemias modernas, predichas

Pero ni el fenol ni otros desinfectantes, ni la penicilina ni otros antibióticos, ni todos los avances científicos de la microbiología, han conseguido evitar que aumenten las enfermedades transmisibles y que haya epidemias por infecciones. Actualmente se sabe casi todo acerca de los virus, de las bacterias y de otros microorganismos, hasta se ha descifrado su código genético; pero sigue habiendo epidemias como la del coronavirus que se convierten en pandemia al afectar a todo el mundo.

Es cierto que epidemias ha habido siempre, ya desde los tiempos del Antiguo Testamento, pero ahora, precisamente en esta época, no debería haberlas, y no era humanamente previsible que ocurrieran. Sin embargo, Alguien que nunca se equivoca ya predijo hace dos mil años que en el último tiempo de la historia de este mundo habría pestilencias.

A pesar de que nunca en la historia ha habido tantos medios contra los microorganismos, a pesar de que muchos científicos hayan dado por terminadas las infecciones, Jesús de Nazaret anunció que habría epidemias.² Es una señal más de la cer-

cantía del fin de este mundo, que invita a prepararnos para el acontecimiento supremo de la historia. Es también una manifestación más de que la naturaleza del planeta Tierra agoniza, y necesita una completa renovación que solamente su Creador puede llevar a cabo, haciendo Cielos nuevos y Tierra nueva.

Factores que favorecen el auge de las epidemias infecciosas

En el libro de Isaias se describió hace más de 2,500 años, cuando aún la naturaleza no estaba deteriorada como ahora, una situación caótica en el planeta: «Se destruyó, cayó la tierra; enfermó, cayó el mundo; enfermaron los altos pueblos de la tierra [...] porque traspasaron las leyes [...]. Por esta causa fueron consumidos los habitantes de la tierra y disminuyó la población» (Isaias 24: 4-6). La violación de las leyes de la salud, de las leyes naturales, un estilo de vida contrario a las normas de la higiene, trae consigo epidemias y enfermedades. Algunos ejemplos de costumbres y conductas que favorecen las epidemias:

- Vivir hacinados en espacios cerrados y mal ventilados, con escasa irradiación solar y falta de aire fresco. Así es la vida de muchos en las ciudades.
- Ignorar los agentes curativos naturales, viviendo de espaldas a la naturaleza.
- Tener contacto con animales impuros, muchos de ellos silvestres, causa actualmente más del 60% de las infecciones emergentes en los humanos.³ Las zoonosis (enfermedades transmitidas de los animales al ser humano) están aumentando drásticamente en las últimas décadas. La rabia viene de los perros y otros mamíferos, el ébola de los murciélagos y de los simios, el VIH causante del sida de los simios, la salmonelosis de las aves, la gripe de los cerdos, y así una larga lista.
- Comer la carne de animales declarados sucios o impuros, impropios para el consumo humano. Los cerdos, las ratas, el cuy (un roedor consumido en muchos países de Sudamérica), el murciélago, los reptiles, entre otros, son animales impuros, repertorio de numerosos virus, bacterias y parásitos. La reciente epidemia de coronavirus pudo originarse por el consumo de caldo de serpientes, plato típico en el mercado de Wuhan. El coronavirus pasó de los murciélagos, su repertorio natural, a las serpientes, y de estas a los humanos. Un pequeño fuego enciende



La salud es el premio que la naturaleza da por obedecer sus leyes, un estilo de vida saludable nos ayudará a prevenir cualquier enfermedad.

un gran bosque, y una aparentemente pequeña transgresión de las leyes de la alimentación saludable ha ocasionado una pandemia de proporciones nunca vistas.

- Los animales declarados limpios y aptos para el consumo humano en el libro de Levítico, también se hallan actualmente contaminados por numerosos microorganismos patógenos. Recordemos la gripe aviar, cuyo reservorio son los pollos, entre otras aves, o la enfermedad de la boca y el pie propia del ganado vacuno, o la enfermedad de las vacas locas.
- La alimentación artificial abundante en productos ultraprocesados y refinados, como la comida rápida o chatarra, pobre en vitaminas y antioxidantes de origen vegetal, debilita el sistema inmunológico para hacer frente a las infecciones.
- La promiscuidad sexual, con el consiguiente menosprecio por la fidelidad y la estabilidad de la pareja tal como fue establecido por el Creador, favorece las enfermedades de transmisión sexual.
- La relajación en las normas de higiene, favorecida en las últimas décadas por una falsa confianza en los desinfectantes, los antibióticos y las vacunas, también predisponen

a las epidemias. Ha tenido que sobrevenir una severa pandemia para que pongamos en práctica el lavado sistemático de manos, el aislamiento de los enfermos, la cuarentena y el no contacto con animales muertos, tal como ya se prescribía en la Biblia.

La salud es el premio que la naturaleza da por obedecer a sus leyes; y la enfermedad, la consecuencia de ignorarlas. Los éxitos de Panacea han eclipsado a Higiea en las últimas décadas. Quizás lo bueno que podemos sacar de la epidemia del coronavirus sea retomar los principios de la higiene y proponernos seguir más fielmente un estilo de vida saludable. ©

Jorge D. Pamplona Roger, doctor en Medicina y Cirugía, máster en Salud Pública por la Universidad de Loma Linda, es el director del Ministerio de la Salud de la Unión Adventista Española.

1. Spellberg B, Taylor-Bake B. On the exoneration of Dr. William H. Stewart: debunking an urban legend. *Infect Dis Poverty*. 2013 Feb 18;2(1):3. PubMed PMID: 23849720; PubMed Central PMCID: PMC3707092.
2. Mateo 24: 7.
3. Cutler SJ, Fooks AR, van der Poel WH. Public health threat of new, re-emerging, and neglected zoonoses in the industrialized world. *Emerg Infect Dis*. 2010 Jan;16(1):1-7. PubMed PMID: 20031035; PubMed Central PMCID: PMC2874344.

¿Cansado de lo mismo? 😞

DESCARGA HOPE CHANNEL INTER-AMERICA

Televisión que cambia vidas

Con más de 50 canales en todo el mundo, Hope Channel es la red oficial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

El canal para el territorio de la División Interamericana está disponible en internet, Roku, Apps y muchas otras opciones. Toda la información y enlaces disponible en:
www.interamerica.tv

