



26. NO OS AFANEIS

Objetivos:

1. Entender que siempre existirán problemas en este mundo.
2. Ser conscientes que en algún momento nos pueden asaltar.
3. Saber que tanto el aspecto físico como espiritual están unidos.
4. Discernir que los hábitos de vida y el aspecto espiritual deben cultivarse.
5. Ejercer la voluntad en la debida dirección para lograrlo.

Introd.

1. Queridos jóvenes: Vivimos en tiempos fluctuantes, de grandes cambios, de eventos extraordinarios, de impactantes desastres naturales, familiares y sociales. Existen investigaciones que se han hecho sobre las causas de las continuas fuentes de estrés para la mayoría de los estadounidenses y son tres: El trabajo, el dinero y la familia. Se dice que Estados Unidos es una nación de gente preocupada, donde más de la mitad de la población adulta del país declara estar en estado permanente de preocupación.
2. La vida no es fácil para millones de personas: El trabajo, la familia, los hijos, la esposa, el esposo, la sociedad, la inestabilidad política, la delincuencia... ***“Pero debes saber esto: que en los últimos días vendrán tiempos difíciles”*** (2 Ti. 3:1). (LBLA).
3. ¿Qué de extraño tiene que la gente caiga en una preocupación profunda? Todos en algún momento de la vida nos preocupamos por algo o por alguien. Los desórdenes de ansiedad causada por las preocupaciones, son la enfermedad mental más común en los EEUU y afecta a casi 19.000.000 de personas. Hasta cierto punto, la preocupación es aceptada como un proceso natural, algo normal, siempre y cuando no se extienda y profundice en el tiempo o nosotros la extendamos sin razón.
4. “Muchos se cargan continuamente de antemano con aflicciones, si encuentran adversidad o desengaño en su camino, se figuran que todo

marcha hacia la ruina, que su suerte es la más dura de todas y que se hundan seguramente en la miseria” (El Ministerio de Curación, 122). En este caso la preocupación se transforma en una enfermedad y hasta es contagiosa y peligrosa tanto a nivel espiritual como físico.

I. EFECTOS DE LAS PREOCUPACIONES

1. Se sabe que un porcentaje alto de los pacientes que van al médico no tienen enfermedad orgánica alguna. Lo que tienen es una enfermedad psicósomática. La mente afectó al cuerpo, la psique afectó al soma. La mente y el cuerpo están íntimamente unidas. No se puede separar el estado mental del estado físico, no son independientes como se creía.
2. Cuando dejamos que los problemas se instalen en la mente, se convierten en ansiedad, estrés, angustia, etc., y esto es destructivo. La preocupación prolongada puede afectar a los órganos del cuerpo, de hecho la preocupación se reconoce como la causa de la mayoría de los problemas estomacales. Se ha dicho que el principal medio de prevención del cáncer es poseer un sistema inmunológico fuerte, pero, oíd bien, el **estrés** lo puede deprimir o corromper.
3. Puede producir enfermedades del corazón, hipertensión, diabetes, desgaste de los huesos, cáncer, úlceras duodenales y gástricas, enfermedades de la piel (soriasis, eczema, acné, urticaria), infecciones urinarias, dolor de espalda crónico, problemas de articulación, asma, fatiga crónica, mareos, arritmias, indigestión, constipación, diarrea, migrañas, etc.
4. Cuando vienen las preocupaciones, el estado emocional tenso hace que el cuerpo libera una hormona que se llama **cortisol**. Esta es elaborada por la corteza suprarrenal y tiene la función de ayudar al cuerpo a usar la glucosa, la proteína y las grasas. Existe una relación, como se ve, entre el sistema nervioso y las glándulas suprarrenales.
5. El cortisol es considerado la hormona del estrés, ya que el organismo lo elabora en momentos de emergencia para ayudar a enfrentar los problemas. Una vez se ha superado la preocupación, los niveles hormonales y procesos fisiológicos vuelven a la normalidad.
6. Pero, querido joven, ¿qué ocurre cuando el problema se profundiza y alarga en el tiempo o lo alargamos nosotros con la evocación permanente? Se disparan en el organismo los niveles de cortisol y como es el único proveedor de glucosa del cerebro la conseguirá por diferentes vías, destruirá tejidos, proteínas musculares, ácidos grasos y cerrará la entrada de glucosa a otros tejidos. ¿Os imagináis el daño que esta situación puede causar en el tiempo?
7. Por otro lado también tenemos otra hormona que secreta las glándulas adrenales como respuesta a una situación de peligro: La **adrenalina**. Seguramente habréis oído más de una vez decir: “Estoy cargado de adrenalina”. Esta sustancia ayuda a aumentar el ritmo cardiaco, dilata la pupila

proporcionando una mejor visión, aumenta la respiración, parece ser que también estimula al cerebro a producir dopamina, hormona responsable de la sensación de bienestar, de ahí que pueda producir adicción.

8. La adrenalina produce, pues, una excitación poderosa como la de una droga. Si la persona tiene altos niveles de adrenalina, le invade una sensación de bienestar muy profunda, puede sentirse muy valiente, muy enérgica. Deportistas de élite en las competiciones clave, deportistas de alto riesgo, ejecutivos, abogados con casos complejos, cirujanos, pueden llegar a ser adictos a la adrenalina. La adrenalina hace que el cerebro se concentre, agudiza la visión y contrae los músculos, en preparación para la pelea o la huida. Ahora bien, ¡cuidado!
9. Cuando la situación de preocupación que nos ha producido el estrés dura un poco tiempo, la adrenalina, como el cortisol, es beneficiosa y no daña. Por ejemplo cuando tenemos algún problema de tráfico y alguien se nos cruza y nos da un susto grande, cuando se le escapa a alguien el perro y viene hacia nosotros con actitud de ataque, automáticamente se produce una producción de adrenalina y también de cortisol.
10. Es un ciclo normal y hasta incluso puede salvar la vida, porque recibimos la capacidad para levantar un peso extra, para correr más, para huir, para subir a un árbol, que en condiciones normales no podríamos. Seguramente la mayoría habremos escuchados de esos casos, que personas pequeñas y sin apenas fuerza, levantaron grandes pesos en situaciones de estrés, por ejemplo levantaron un auto para sacar a su hijo que estaba atrapado bajo él, pero...
11. Si se alarga en el tiempo esa situación preocupacional que provoca el estrés, estas hormonas se bombean al sistema de la persona de manera constante, por ejemplo cuando una persona vive en un estado permanente de enfado, enojo, de ira, de preocupación o afán, esto tiene efectos muy graves sobre el cuerpo porque el ritmo cardiaco se aumenta y la presión sanguínea también hasta el punto que se convierten en una norma y esto es fatal para la salud.
12. Los niveles altos de adrenalina pueden causar una elevación en los triglicéridos, grasas en la sangre, elevación del nivel de azúcar en sangre, puede producir que la sangre se coagule más rápidamente y que se produzca más colesterol, etc.

II. SOLUCIONES EFICACES: ASPECTO FÍSICO

1. En primer lugar tendríamos que hablar de la **solución física**. Podemos hacer algo de nuestra parte para evitar todos estos trastornos. No es posible hacer nada o casi nada para evitar que vengan los problemas y nos asalten, vivimos en un mundo lleno de problemas, como ya dijimos y es inevitable.

2. Pero esto no significa que debemos dejarnos arrastrar o arrollar por la corriente, debemos aprender a adquirir hábitos correctos tanto a nivel físico como emocional. En el aspecto físico debemos cuidar nuestra alimentación. Si esta es adecuada con frutas y verduras abundantes, granos, cereales, legumbres, etc., nuestro cerebro se beneficiará y se le ayudará a pensar adecuadamente. Los neurotransmisores son afectados positivamente con una alimentación adecuada.
3. Quien se alimenta mal constantemente puede desequilibrar su metabolismo de grasas y azúcares con fatales consecuencias para el cerebro. ¿Qué relación hay entre el azúcar y el cerebro? Un elevado índice de azúcar en sangre daña el cerebro y de esta forma resulta difícil enfrentar adecuadamente los problemas, pensar adecuadamente y hasta la memoria falla.
4. El cerebro necesita dos cosas para sobrevivir: Oxígeno y glucosa.
5. En pacientes con niveles altos de azúcar en sangre el hipocampo, que es la región cerebral responsable de aprender y recordar se encoge. Lo cual significa que la memoria empeora.
6. El ejercicio es una gran ayuda, porque se logra mejorar el estado físico, mejorará indudablemente la absorción de la glucosa y las funciones cerebrales. La carne, el pescado, el tabaco, el alcohol, el café, el té, son productos que afectan a nuestro organismo y de forma especial al cerebro. El envejecimiento del cerebro se puede retrasar, es algo que podemos controlar nosotros. En el proceso de envejecimiento cerebral el 25% es de carácter genético y el 75% depende de nuestras decisiones: La clase de comida que ingerimos, los hábitos en el dormir, la actitud mental, es lo que debemos cuidar.

III. SOLUCIONES EFICACES: ASPECTOS ESPIRITUALES

1. En cuanto a la solución espiritual cabe destacar que hemos sido creados por Dios con una parte física y otra psíquica. No podemos separar la una de la otra. Por eso hay una interacción entre cuerpo y mente tan estrecha. De ahí la importancia de cuidar la parte espiritual.
2. No podemos vivir con la idea de que todo va a marchar siempre bien. A veces las cosas se pueden desequilibrar, podemos vernos en situaciones tristes, desagradables y en ocasiones pueden ser graves. Tenemos que hacernos a esta idea que no todo es color de rosa.
3. Pero esto no significa que vamos a dejar que los problemas nos desborden. Hay una solución bíblica: El Señor Jesús dijo: ***“Estas cosas os he hablado, para que en mí tengáis paz. En el mundo tendréis aflicción; mas confiad, yo he vencido al mundo”*** (Jn. 16:33). ***“Por nada estéis afanosos”*** (Fil. 4:6). ***“Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar. Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí, que***

soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga” (Mt. 12:28-30). (RVR1960).

4. Aquí tenemos un desafío y a la vez una invitación extraordinaria: **Ir a Cristo**, Cuando nos asaltan los problemas a los cristianos, tenemos un camino trazado: Ir a los pies de Jesús. Allí podemos dejar nuestras cuitas y pesares. No vayamos a otro sitio, a otra gente, o otras fuentes. Sólo a Cristo. No es el mundo quien va a descargarnos, no son los placeres ilícitos, no es la vanidad de la vida, el dinero, las diversiones, es la gracia de Jesús.
5. Debemos aprender a no centrar nuestra atención en nosotros mismos, esto es egoísmo. El principio evangélico de **dar** nos debe llevar a proyectar nuestra atención en los otros. El **hacer el bien** es una fuente de salud y energía extraordinaria. Más bienaventurado es dar que recibir (Hch. 20:35).
6. **Orar** es un paso importante para descargarnos de la pesada carga de nuestros problemas: **“Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; tocad, y se os abrirá”** (Mt. 7:7). Buscar la liberación de la carga a través de las promesas de Dios, que se encuentran en la Biblia.
7. **Leer y estudiar la Palabra** es indispensable para quien quiere gozar de paz mental: **“Y conoceréis la verdad y la verdad os libertará”** (Jn. 8:32).
8. **Mantenerse ocupados**: Es importante realizar alguna actividad y por pequeña que sea siempre nos ayudará, como coser, pintar, pasear por la naturaleza, escribir, leer un buen libro, cocinar, trabajar el jardín, hacer manualidades.
9. **Mantener la conciencia libre de culpa**: Una conciencia manchada destruye la salud física. Vivir de acuerdo a la voluntad de Dios, de sus mandamientos, nos da paz interior: **“¡Deseo que miraras tú a mis mandamientos! Fuera entonces tu paz como un río, y tu justicia como las ondas del mar”** (Is. 48:18). (BJS). Los pensamientos lujuriosos, malos, el acariciar el pecado, vivir lejos de la voluntad de Dios, nos consume físicamente y psíquicamente. La mala conciencia destruye la salud física y espiritual.
10. **Ser alegres y positivos**. “Tendrán que hacer un esfuerzo resuelto para cambiar el curso de sus pensamientos. Pero el cambio es realizable. Su felicidad, para esta vida y la venidera depende de que fijen su atención en cosas alegres. Dejen de contemplar los cuadros lóbregos de su imaginación; consideren más bien los beneficios que Dios esparció en su senda y más allá de estos, los invisibles y eternos” (El Ministerio de Curación, 191).

11. **La voluntad.** Debemos ejercerla para el bien. Dios nos ha dado tanto el querer como el hacer (Fil. 2:13). El ejercicio de la voluntad es muy importante en el tratamiento de las enfermedades. Aprender a hacer lo correcto delante de Dios y centrar toda nuestra voluntad en realizarlo. Con el favor de Dios y su gracia se puede.

Conclusión

1. El Señor Jesús enseñó a sus discípulos a controlar sus pensamientos, su ansiedad, el afán por el día de mañana, porque todo el poder está en sus manos. ***“Vosotros, pues, no os preocupéis por lo que habéis de comer, ni por lo que habéis de beber, ni estéis en ansiosa inquietud. Porque todas estas cosas buscan las gentes del mundo; pero vuestro Padre sabe que tenéis necesidad de estas cosas. Mas buscad el reino de Dios, y todas estas cosas os serán añadidas”*** (Lc. 12:29-31). (RVR1960).
2. Que el Señor nos conceda la gracia necesaria para que podamos colocar en sus manos todas nuestras preocupaciones. Es mi deseo y oración. Amén.

© José Vicente Giner