



## “¡SÓLO HÁGALO!”

1

PowerPoint©

*“¡SÓLO HÁGALO!” EJERCÍTESE*

2

PowerPoint©

*La historia de Hulda Crooks*

*El congresista Jerry Lewis y Hulda Crooks*

### I. INTRODUCCIÓN

Hulda Crooks nació el 19 de mayo de 1896 en Saskatchewan, Canadá, en una familia de 18 hermanos. Cuando tenía 16 años, pesaba 73 kilos y comía de muy buena gana de la abundante comida de la granja: carne con papas, leche, mantequilla, panecillos y postres bastante grasosos. Su hermano acostumbraba a fastidiarla por su figura y le decía que cuando tuviera 20 años estaría tan gorda que mediría lo mismo de ancho que de alto. A los 19 años decidió ser vegetariana.

Como estudiante en un internado, trabajaba muchas horas de pie en la cocina y pasaba más tiempo sentada en el salón de clases. Ninguna de estas actividades le proporcionaba un ejercicio adecuado. Para cuando terminó el segundo año de colegio, su salud comenzó a mermar. Siempre se sentía cansada y se enfermó de neumonía. Su delicado estado de salud la hizo abandonar la escuela por un año. Dijo que le llevó 25 años recuperarse totalmente, y para entonces ya había pasado los cuarenta años. Sin embargo, aún con su precaria salud, disfrutaba del trabajo en el jardín y de realizar caminatas.

Su esposo, presidente del Departamento de Anatomía de la Universidad de Loma Linda, California, murió de un problema cardíaco congénito cuando tenía un poco más de sesenta años. Crooks vivió bastante deprimida toda su vida. Para ese entonces sufría de una depresión profunda y se preguntaba qué le depararía el futuro. Estaba en esa encrucijada importante de su vida, cuando comenzó a hacer caminatas diariamente, como terapia para la depresión.

No mucho tiempo después se encontraba escalando cada vez más largas distancias en las colinas de las Sierras, hasta el grado de convertirse en una alpinista. Crooks no comenzó su programa de ejercicio serio sino hasta que tenía 70 años. Esto sucedió cuando leyó artículos como: “Corre para vivir.” Decidió que no iba a dejar pasar los años de su jubilación en un sillón. Dice: “Me llevó cerca de

dos años meterme en una rutina de caminatas y ejercicios.”

¿Uno no puede hacer mucho para mejorar la salud después de los 70 años, verdad? ¡No! Hulda Crooks puso su vista en el Monte Whitney, el pico más alto en los 48 estados bajos, alcanzando 4.400 metros entre las Altas Sierras. Con éxito, ascendió hasta la cima 23 veces. Comenzó sus andanzas con “mochila a cuestas” cuando tenía 75 años. Entre sus muchos logros se encuentran el descenso a la profundidad del Gran Cañón y el hecho de haber escalado 341 Km. a lo largo del sendero John Muir, desde Yosemite hasta el Monte Whitney, en un período de 5 veranos. A sus 90 años, en una prueba rutinaria de estrés, mostró un nivel de estado físico y capacidad aeróbica de una mujer de 60 años.

“La abuela Whitney,” como era conocida cariñosamente por sus compañeros alpinistas, era poseedora de 8 récords para una mujer mayor de 80 años, incluyendo olimpiadas para personas de la tercera edad en eventos de maratón y carreras en carretera. Escaló 86 montes de más de 1.500 metros de altura del sur de California. Cuando Crooks hablaba de los beneficios de una buena dieta, del ejercicio apropiado y de una actitud mental positiva, lo hacía desde el fondo de su corazón, porque lo había vivido. Caminaba más de 160 km. al mes para estar en buena condición física. “La actividad física siempre me hizo sentir bien,” aseveró. “A los seres humanos se les permite sólo un cuerpo por cliente.” La calidad de la vida depende de cómo nos cuidamos. Dijo: “La actitud mental tiene mucho que ver con cada función de nuestro cuerpo.” Añadió: “Si podemos desarrollar una actitud agradecida por las bendiciones que tenemos, estaremos mucho mejor.”

Un mundo maravillado observaba. Equipos de camarógrafos con cámara en mano se dieron cita en el Monte Whitney para filmar una llegada más al montón de rocas que marcaban el punto más alto en los 48 estados bajos. Viajó a Japón para convertirse en la mujer más anciana en escalar el Monte Fuji, en medio de una amplia cobertura de la prensa japonesa, donde la cultura venera la senectud. Los noticieros de la ABC la nombraron “La persona de la semana.” En 1991, fue aplaudida en una ceremonia celebrada en la cumbre del Monte Whitney, cuando, por voto del Congreso de los EE.UU., el pico que está justo al sur del Monte Whitney fue denominado oficialmente Pico Crooks. Hulda Crooks murió a los 101 años de edad, llena de días y feliz con la vida. Sus últimos 30 años “adicionales” fueron mejores que sus primeros 70.

## II. INFORMACIÓN

Muchos de nosotros soñamos con logros físicos o relacionados con el ejercicio que realizamos. Estamos aquí para animarle en sus anhelos y compartir sus sueños. Nuestro lema es: “¡Sólo hágalo!” Hulda Crooks escogió “¡sólo hacerlo!” en lugar de sólo dejar pasar la vida sentada en el sillón durante los años de su jubilación, ella eligió alimentarse en forma más saludable y hacer ejercicio físico. Ella no era una persona saludable, pero sintió la necesidad de a realizar cambios en su estilo de vida. Comencemos a echarle un vistazo a las investigaciones. Una de las últimas investigaciones más apasionantes con respecto al ejercicio es como éste mejora la función del sistema inmunológico.

## Beneficios del ejercicio diario

### A. Fortalece el funcionamiento del sistema inmunológico

El ejercicio y las células asesinas naturales. La sangre del cuerpo humano transporta millones de glóbulos blancos especializados llamadas células asesinas naturales. Éstas se pasean por el bazo y los pulmones y aguardan en las paredes de las arterias esperando entrar en acción. Son algo así como la Guardia Nacional, llamados a protegernos de intrusos indeseables en el cuerpo. Si se encuentran con un soldado enemigo, tienen permiso para matar. Cuando hablamos del Factor esperanza, aprendimos o (aprenderemos) que donde hay esperanza, optimismo, sonrisas, la actividad de las células asesinas se incrementa en un 50%. Cada célula asesina es más viril, más activa en destruir al enemigo. Cuando se da un baño caliente y esa agua caliente golpea su pecho, moviliza las células asesinas, donde éstas abandonan la pared de los vasos sanguíneos y se introducen en el torrente principal para arremeter contra los soldados enemigos. Las respiraciones profundas también hacen que las células asesinas naturales que estaban marginadas, se activen y entren en circulación. De la misma manera incrementan la vigilancia contra células cancerígenas, bacterias y diferentes virus. Una buena postura mientras la persona se encuentra de pie o sentada, facilita la activación de las células asesinas. Estos dos gráficos son un concepto artístico y muestran lo que sucede en un tubo de ensayo cuando una célula asesina natural se encuentra con una célula cancerígena.

3

PowerPoint©

*Concepto Artístico de células asesinas atacando una célula cancerígena*

Ellas están en un combate mortal

El primer gráfico muestra las células asesinas rodeando la célula cancerígena. La agarran y “la saludan.” Si no reconocen esta célula como parte del cuerpo, ponen una bomba química de tiempo en ella y se van. Ellas pelean la batalla por nosotros. ¡No es esto grandioso!

4

PowerPoint©

*Las células NK penetran en la membrana de la célula infectada, inyectándola con perforin, la matan y siguen adelante.*

*Posteriormente otras clases de células sanguíneas la rodean, consumen las partes de la célula estropeada y los virus que quedan.*

El segundo gráfico muestra la célula cancerígena en el momento que es destruida. Se han perforado sus membranas. Las células asesinas son parte de la línea frontal del sistema inmunológico del cuerpo. El ejercicio moderado apropiado en una persona incrementará la actividad de las células asesinas hasta en un 50% más que en una persona que lleva una vida sedentaria. Las células asesinas naturales son capaces de destruir más virus, bacterias, células cancerígenas y otras toxinas asociadas con enfermedades y muertes prematuras. Esto significa que la falta de ejercicio diario incrementa grandemente las posibilidades de que sucumbamos ante enfermedades a las que estamos

genéticamente predispuestos. Aquellos que hacen ejercicio están menos propensos a contraer resfriados, influenza o cualquier otra enfermedad contagiosa. Este efecto positivo dura todo un día. En los días que no hacemos ejercicio, la función de nuestro sistema inmunológico no es efectiva. Como todas las cosas en la vida, el equilibrio y la moderación son importantes en el ejercicio si se desea que éste tenga el efecto anhelado en nuestra salud.

5

PowerPoint©

El ejercicio fortalece la función del sistema inmunológico

- El ejercicio moderado apropiado para tener un buen nivel de condición física en un individuo incrementará la actividad de las células asesinas hasta en un 50%.
- El ejercicio excesivo disminuye la actividad de las células asesinas naturales.

6

PowerPoint©

Los beneficios del ejercicio diario

- Mejora la digestión
- Mejora la absorción de los minerales
- Disminuye la inflamación

## **B. Mejora la digestión**

Una mala digestión es un indicador de un deterioro de la salud en el futuro. Se está fraguando un problema; si con frecuencia tiene gases, inflamaciones, eructos o reflujo. Es muy importante saber cuál es la causa de nuestro problema digestivo. Tomar antiácidos no es una solución; iese es sólo como ponerse un parche curita!

Los primeros dos pasos para mejorar la digestión—y como consecuencia, la salud de todo el cuerpo—es tomar 8 vasos de agua diariamente y hacer caminatas cortas, de 5 a 8 minutos, después de cada comida. Esto mejora el transporte de los nutrientes de nuestro sistema digestivo al resto del cuerpo y disminuirá la congestión de sangre en los órganos viscerales, al tiempo que nos hace sentir más livianos y alertas. El ejercicio vigoroso es también un gran remedio para la constipación, al acortar el tiempo de las deposiciones y acelerar la capacidad del colon para expulsar los desechos. Por esta razón, el ejercicio diario es efectivo para prevenir el cáncer de colon.

## **C. Mejora la absorción de los minerales**

El ejercicio mejora la absorción de muchos nutrientes, pero en particular la de los minerales. Los minerales, como el cromo y el magnesio, son medicinas naturales recetadas por Dios para muchos males. Una ingestión óptima de estos minerales claves sólo es posible cuando se consume en abundancia en alimentos integrales, tales como granos integrales, legumbres, vegetales de colores y verdes, frutas y nueces integrales. La mayoría de la gente ha almacenado inadecuadamente los minerales en sus tejidos y esto es un grave riesgo para la salud. Cuando nuestra dieta está compuesta

de por lo menos un 80% de alimentos integrales que no hayan sido procesados, veremos mejorías muy marcadas en nuestra salud. El balance del cromo y otros nutrientes de la sangre y las células ayuda a que los músculos normalicen el azúcar en la sangre de los diabéticos o prediabéticos. Además, el progreso en la absorción del magnesio ayuda a disminuir los calambres, los dolores de cabeza, espasmos coronarios, crisis de alta presión en aquellos que practican el ejercicio.

#### **D. Disminuye la inflamación**

El ejercicio diario baja los químicos en la sangre que incrementa la acumulación de la placa y el riesgo de ruptura de ésta. La ruptura de la placa es la causa más común de derrame cerebral y ataques cardíacos. El mejor examen de sangre para detectar la inflamación que causa las enfermedades del corazón se llama proteína C-reactiva de alta sensibilidad (*PCR-as*). Este examen se puede hacer en cualquier consultorio y ha sido aprobado por la FDA para usarse junto con el perfil de colesterol para establecer riesgos de enfermedades cardiovasculares. La *PCR-as* ha demostrado, repetidamente, ser dos veces más efectiva en predecir las enfermedades cardiovasculares, comparado con LDL o colesterol “malo.” Tener un programa de ejercicio diario disminuirá la *PCR-as* hasta un promedio de un 30%.

7

PowerPoint©

- Ayuda a prevenir y tratar la diabetes
- El ejercicio moderado ayuda a controlar el azúcar en la sangre

#### **E. La diabetes puede revertirse con un cambio en el estilo de vida.**

Los doctores que han incluido terapias con un estilo de vida integrada en sus prácticas encuentran que la diabetes puede, con frecuencia, ser completamente revertida. Cuando se le da suficiente atención a estrategias efectivas para el control del azúcar en la sangre, comienzan a ocurrir cambios dramáticos. Desafortunadamente la mayoría de los diabéticos o los médicos no le dan mucha oportunidad a estas intervenciones agresivas para que entren en acción. La clave está en encontrar las estrategias correctas para la persona a la que se le dé. Generalmente, esto significa balancear las proteínas saludables haciendo mayor énfasis en los vegetales y en la limitación de los almidones; hacer ejercicio efectivo; evitar los productos de origen animal y los lácteos; y finalmente evaluar para identificar la sensibilidad a comidas específicas. Estas intervenciones causarán cambios drásticos en los niveles de azúcar en la sangre.

Los estudios de seguimiento profesionales de la salud de Harvard muestran que por lo menos un 90% de los nuevos diabéticos se habrían podido prevenir con dos factores sencillos: bajar considerablemente de peso y hacer ejercicio diariamente.<sup>1</sup>

El punto es que una persona con diabetes del tipo 2 no está determinada por la genética. Las estrategias de estilo de vida, incluyendo el ejercicio, pueden normalmente mantener a la persona al margen de contraer la diabetes. Es más, la enfermedad se puede revertir o mitigar si la persona

ya la padece. La conclusión de que la dieta y la absorción reducida pueden revertir muchos casos de diabetes, se reforzó con los hallazgos de que el 70% de diabéticos del tipo 2, que tenían cirugía de un bypass gástrico por razones de obesidad, resolvió el problema de la diabetes después de la cirugía.<sup>2</sup>

### **El ejercicio moderado ayuda a controlar el azúcar en la sangre:**

Una caminata enérgica de 10 a 15 minutos u otro ejercicio moderado después de cada comida, ayuda a controlar el azúcar en la sangre. El ejercicio mejora notablemente la habilidad de cada músculo de nuestro cuerpo para eliminar el exceso de azúcar de la sangre más rápido y por completo. El promedio de la población suele pesar más de lo ideal, y se ha visto que su talla de cintura aumenta con los años. Ésta es una fuerte señal de que el cuerpo tiene que producir más insulina, con el propósito de mantener mejor control en el azúcar. Esta insulina extra, sin embargo, puede predisponernos a tener la presión alta, problemas de inflamación, colesterol alto, problemas del hígado, hipoglucemia, problemas de la próstata en los hombres y de menstruación en las mujeres. El aumento de la producción de insulina por el páncreas es un factor muy fuerte para que se desarrollen enfermedades cardíacas, derrames y muchos tipos de cáncer.

8

PowerPoint©

*Disminuye el riesgo de ataques al corazón hasta en un 50%*

- *Aumenta el HDL, colesterol “bueno.”*
- *Baja los triglicéridos*

### **F. Disminuye el riesgo de ataques al corazón hasta en un 50%.**

1. Aumenta el HDL, colesterol “bueno.” Aún 30 minutos de caminata al día, cinco días a la semana, disminuye el riesgo de ataque al corazón en un 50%. Cada vez que hacemos ejercicio, nuestros niveles sanguíneos de colesterol HDL—nuestro colesterol saludable o bueno—aumenta temporalmente. El HDL actúa como una aspiradora o un camión de basura que ayuda a eliminar el colesterol malo de las paredes arteriales, por consiguiente disminuye la placa que une nuestro sistema circulatorio. Si hacemos ejercicio todos los días, nuestro colesterol bueno siempre estará en un nivel saludable. Sin embargo, para mejores resultados, el ejercicio se debe combinar con otros factores de bienestar, especialmente la nutrición.
2. Baja los triglicéridos. Disminución de los triglicéridos: los triglicéridos, lo que en lenguaje común denominamos grasas de nuestra sangre, pueden incrementarse fácilmente si comemos ligeramente más de lo que necesitamos o si combinamos mal los alimentos. El ejercicio diario actúa como una salvaguardia que controla las elevaciones súbitas de grasa en la sangre que se elevan después de las comidas y en situaciones estresantes.

9

PowerPoint©

*Es excelente en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis y osteoartritis*

### **G. Es excelente en la prevención y el tratamiento de la osteoporosis y osteoartritis**

El aumento de la ingestión de calcio no es lo mejor para fortalecer los huesos; sino el asegurarse que el ejercicio se haga diariamente. Cuando hacemos ejercicio, el peso de nuestro cuerpo realiza una presión extra en los huesos produciendo un efecto eléctrico. Es una carga estática en los huesos que electromagnéticamente atrae calcio a los huesos. Sin la “presión” del ejercicio en los huesos, el aumentar la ingestión de calcio es de poco beneficio. La caminata rápida es un ejercicio excelente de “cargar nuestro propio peso.” Hacer ejercicio a la luz del sol, en la mañana, es la mejor manera de llevar al máximo el potencial del aumento de la estructura ósea. La luz del sol mejora significativamente los niveles de vitamina D, y esta vitamina ayuda al cuerpo a usar y almacenar apropiadamente el calcio en los huesos.<sup>3</sup>

Benjamin Lewis depende de dos “máquinas de ejercicio” para seguir adelante cuando no tiene deseos ni de moverse. Son sus perros, Bobby y Annie, que hacen caminar diariamente a Lewis, quien tiene 63 años, no importa si tiene ganas o no. “Básicamente, Bobby vendrá y quitará un libro de mis piernas con su pata, después de un rato,” dice él.

Además de los perros, Lewis tomó la decisión de no comprar carro, de modo que se viera obligado a ir caminando a cualquier parte en el pequeño pueblo de Trinidad, en Colorado. Lewis camina de 32 a 40 Km. por semana. Esto le evita que su padecimiento de osteoartritis lo incapacite. Los beneficios que obtiene son: arco de movimiento de las articulaciones, independencia y control del peso. Su consejo motivacional es: “Reconoce tus propias limitaciones y conviértelas en disciplina. Juega contigo mismo y obtén ayuda de otras personas para motivarte a ti mismo.”

10

PowerPoint©

*Impulsa a bajar de peso*

### **H. Impulsa a bajar de peso**

El ejercicio por sí mismo no es una manera muy efectiva de bajar de peso. A menos que hagamos ejercicio eficaz y vigorosamente por un período de por lo menos 60 minutos cinco o más veces por semana. Tampoco bajaremos notoriamente de peso a menos que cambiemos nuestra dieta.

11

PowerPoint©

Si la META es bajar 1 kilo de peso por semana, eso significa

- 500 gr. = 3.500 calorías 1 kilo = 7.000 calorías
- Esto significa que debe quemar 1.000 calorías al día

Por ejemplo, digamos que quiere bajar un kilo de peso a la semana. Se piensa que normalmente de 500 gr. a 1 kg. es una meta prudente. Para bajar 1 kg. de grasa en una semana se necesita quemar un total de 7.000 calorías. Cada 500 gr. de grasa representa 3.500 calorías. Esto significa que necesita

quemar 1.000 calorías al día para lograr su meta semanal.

12

PowerPoint©

Para quemar 1.000 calorías diarias con EJERCICIO

Necesita caminar 119 Kilómetros a la semana o 17 kilómetros al día de caminata rápida

Caminar 1.700 metros lo hace quemar a penas 100 calorías. Esto significa que debemos caminar 17 km. por día para así quemar 1 kg. a la semana o 3 horas y media de caminata rápida todos los días.

13

PowerPoint©

O usted puede eliminar 4 raciones de bocadillos innecesarios (que come entre-comidas) equivalentes a 250 gr. que consume durante el día

Por otro lado, si va a hacer cambios alimenticios con el objetivo de bajar 1 kg., lo único que tiene que hacer es eliminar cada día 4 raciones de meriendas de comida innecesaria, que representan cerca de 250 calorías. Esto sería como eliminar una cucharada de arroz, una barra de dulce, una ración de helado, una soda mediana o un pan. Si contrasta la cantidad de esfuerzo y energía que toma en realidad caminar vigorosamente 3 horas y media, versus el simple hecho de no comerse lo mencionado antes, se dará cuenta que es mucho más fácil bajar de peso si tan sólo evita ciertos alimentos, que tratar de bajar de peso mediante el ejercicio solamente.

Esto no significa que el ejercicio no sea importante en un programa para bajar de peso; lo que queremos decir, es que hacer sólo ejercicio para bajar de peso es ineficaz; lo cual para la mayoría de la gente no es una forma práctica de bajar de peso. La principal forma como el ejercicio nos beneficia en nuestra búsqueda de bajar de peso, es controlando nuestro apetito. El ejercicio satisface ese deseo que tenemos por comer comida innecesaria y ser indulgentes con otras concesiones dañinas; también restablece el equilibrio en nuestro cuerpo. El ejercicio matutino aumenta el metabolismo del cuerpo, a la vez que quemar grasa a una velocidad más rápida durante el día.

Los que están tratando de bajar de peso deben saber que es necesario hacer ejercicio diariamente por lo menos de 45 a 60 minutos, por un mínimo de 5 días a la semana, para poder bajar eficazmente. El error más grande que muchos comenten en su programa de ejercicio es el no irlo intensificando progresivamente. No debemos comenzar nuestro programa de ejercicio en forma agresiva. Primero, debemos evitar lesiones y acostumbrarnos a nuestra nueva actividad, pero después de una semana o dos es importante aumentar constantemente la intensidad de nuestro ejercicio. Esto se hace fácilmente con tan sólo agarrar el ritmo. La mayoría de nosotros debería caminar unos 1.700 metros en 20 minutos. Esto implica un ritmo rápido. Simplemente pasear cuando caminamos no nos va a traer las mejoras en la salud que queremos. Bajar de peso, mejorar el azúcar en la sangre y la presión sanguínea, disminuye el riesgo de cáncer. Es necesario planear el equivalente a 5 km. de caminata o

de trote por día. Si camina lento, le tomará 2 horas. Si camina rápido, le llevara sólo una hora. Trotar le tomará menos de 30 minutos para lograr esta meta. Pero una caminata lenta es mejor que no caminar.

14

PowerPoint®

*Hacer ejercicio ayuda en la Prevención del Cáncer*

- *Reduce el riesgo de cáncer en el intestino, seno, útero, próstata, testículos y pulmón*

### **I. Ayuda en la prevención del cáncer:**

Reduce el riesgo de cáncer en el intestino, seno, útero, próstata, testículos y pulmón. El ejercicio hecho regularmente reduce el riesgo de contraer los siguientes cánceres: intestino, seno, útero, próstata, testículos y pulmón. Un estudio de la salud a 120.000 enfermeras en Harvard realizado de 1976 a 1990, arrojó los siguientes resultados: Las mujeres que hacían un promedio de 30 minutos de ejercicio, todos los días, tuvieron de un 10 a un 15% menos propensión a desarrollar cáncer de seno. Las mujeres que hacían ejercicios por un promedio de 60 minutos diarios, tuvieron un 20% menos propensión a desarrollarlo.<sup>4</sup> El Instituto Americano para la Investigación del Cáncer recomienda que tratemos de hacer ejercicio moderado una hora diariamente; pero cualquier cantidad de ejercicio que hagamos, es mejor que pasarla todo el día sentado en el sofá.

15

PowerPoint©

El ejercicio y el melanoma

Los hombres y las mujeres que hacían ejercicio de cinco a siete días a la semana estaban en menos riesgo de desarrollar el melanoma.<sup>5</sup>

16

PowerPoint©

Disminuye drásticamente los sentimientos de depresión y ansiedad

17

PowerPoint©

Aún una sola sesión de ejercicio puede mejorar grandemente el ánimo. Se les aplicaron exámenes de estado de ánimo a 80 hombres y mujeres jóvenes.

Cientos de estudios médicos muestran cómo el ejercicio disminuye drásticamente la depresión y ansiedad.

18

PowerPoint©

Después de una sesión de aeróbicos de solamente 60 minutos, mostraron reducciones marcadas de enojo, fatiga y tensión, así como el incremento de vigor.<sup>6</sup>

19

PowerPoint©

El ejercicio y el estrés

- El estrés, los músculos y el ejercicio
- El estrés y la sobreproducción de adrenalina y cortisol
- La ilustración de una respuesta al miedo

Un médico le recuerda a su paciente que los músculos constituyen cerca de la mitad del peso corporal. Sonríe al sugerir que el Creador debe de haber tenido la intención de que usemos la mitad de nuestro tiempo haciendo ejercicio físico. Cuando no hacemos ejercicio los tejidos contráctiles se tensan. Esto sucede durante la noche y acorta los músculos. Como consecuencia, necesitamos estirarlos en la mañana.

### **El estrés, los músculos y el ejercicio:**

Existen tres tipos de músculos. Los músculos automáticos suaves están en las arterias, el aparato digestivo, los bronquios y los ojos. Éstos se ven afectados por las emociones, al igual que los músculos cardíacos. Los músculos voluntarios, como las piernas y los brazos, se mueven en respuesta a nuestros deseos. Si a un atleta de maratón se le confina a una cama para descansar por tres semanas, le llevará varias semanas recuperar la fuerza que tenía anteriormente. El estrés afecta todos los músculos, incluyendo los músculos suaves: corazón, arterias, arteriolas, aparato digestivo. Se tensan y aumenta la presión sanguínea. El ejercicio es un vasodilatador profundo en los vasos sanguíneos saludables. Cuando se ejercitan los músculos voluntarios, éstos necesitan más sangre. Las arterias y las arteriolas se dilatan y los músculos se calientan. Entonces las cosas vuelven a equilibrarse. Los vasos sanguíneos ya no están tensos, o por lo menos la tensión ha disminuido y la presión sanguínea ha bajado.

### **El estrés y la sobreproducción de adrenalina y cortisol:**

El estrés está relacionado con la sobreproducción de adrenalina y cortisol. Estas hormonas poderosas son esenciales cuando el cuerpo enfrenta situaciones de supervivencia y de huida. Es bueno tener marejadas de adrenalina. Un hombre, en la época de la colonia, se encontraba casi rodeado por los indios. Corrió para salvar su vida con los indios detrás de él. De repente se dio cuenta que estaba solo. Cuando se detuvo para analizar la situación, se dio cuenta que había saltado un cañón que sus perseguidores no intentaron cruzar. Una frágil mujer se dio cuenta que el carro se había desprendido de los bloques y prensó a su esposo. Con una sobrecarga momentánea de adrenalina y determinación, agarró la defensa frontal y levantó el carro liberando a su esposo. Fue una increíble pero necesaria hazaña. Sin embargo, si la adrenalina continúa fluyendo en grandes cantidades, día a día, es destructiva y deja nuestros músculos tensos y la presión sanguínea alta. Sólo el hacer ejercicios podrá relajar esos

músculos.

### **Una ilustración de una respuesta al miedo:**

Supongamos que a una persona se le queda atorado un zapato en las vías del tren. Entonces escucha el silbato del tren; tira y tira tratando de liberar el zapato. Ve la luz que viene por la curva y siente el estruendo de la vía. Se le acelera el pulso; la digestión se le detiene y la respiración se le hace rápida, al tiempo que se prepara para dar un jalón fuerte. El miedo es una respuesta saludable a una realidad objetiva de peligro. Ahora, si sentimos la misma respuesta fisiológica cuando no hay ningún tren, a esto se le llama ansiedad. La ansiedad no se basa en un miedo inmediato. David dijo: “Cada vez que tenga miedo, confiaré en ti” *Salmos 56:3*. El miedo y la ansiedad tensan los músculos y nos estresan. El ejercicio moderado dilata los vasos sanguíneos, relaja los músculos tensos y calma los nervios.

20

PowerPoint©

ADVERTENCIA

El ejercicio excesivo reduce la actividad de las células asesinas naturales

### **Corredores de ultra maratones examinados:**

El Dr. David Neiman de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda encontró que aún los atletas más aptos en el país eran susceptibles a la inmunidad depresiva. Diez corredores de ultra maratones fueron examinados para determinar su capacidad de ejercicio máxima en una carrera de rutina. Mientras que los maratonistas corren 42 km., los ultra maratonistas compiten en carreras de 80 a 160 kilómetros, y piensan que no es nada trotar en las montañas 56 Km. en una tarde. Los ultra maratonistas fueron puestos en caminadoras mecánicas frente a frente y se les pidió correr hasta que no pudieran más. Las caminadoras fueron puestas a velocidades que corresponden al 75% de su máxima capacidad aeróbica. Aún a esta intensidad agotadora fueron capaces de durar 3 horas hasta llegar cerca del colapso.

Antes, durante y después de la agotadora carrera los investigadores tomaron muestras de sangre. Estos exámenes indicaron que cuando hacían ejercicio intenso y la duración aumentaba más allá de su trote normal, comenzaban a producir niveles más altos de cortisol. Cuando la hormona cortisol aumenta, desactiva el sistema inmunológico. Se evaluó a los 10 atletas después de su extremadamente vigoroso ejercicio, y se encontró que la actividad de sus células asesinas naturales se había reducido en un 50%. Este efecto duró más de un día y resultó que en pocos días siete de los diez corredores se enfermaron con infecciones respiratorias.

### **Se necesita equilibrio y moderación:**

La moraleja de este estudio nos amonesta a poner límites en todo. Un antiguo proverbio judío dice: “El sentido de las cosas se encuentra en los límites.” Sin límites hasta nuestras fortalezas se convierten en debilidades. Por cierto, no sólo el ejercicio extenuante reduce la actividad de las células asesinas naturales. Quedarse despierto en la noche 3 horas extras tiene el mismo efecto. A la siguiente mañana,

la actividad de estas células se reducirá en un 50%.

### Una ilustración histórica

21

PowerPoint©

*Una ilustración histórica*

- *Un día, el entonces Secretario Asistente de la Marina de los EE.UU. salió a pasear a la playa con su familia*
- *Su nombre—Franklin Delano Roosevelt, el 32º presidente de los EE.UU (1933-1945)*

Un día, el entonces Secretario Asistente de la Marina de los EE.UU. salió a la playa a pasear con su familia. Hizo mucho ejercicio, al punto de quedar exhausto. Las células asesinas naturales mermaron. Cayó enfermo de poliomielitis parálitica. Después de esta situación continuó su carrera política, pero en una silla de ruedas. Quizás sepa del lugar que ocupa en la Historia. Su nombre, Franklin Delano Roosevelt, el 32º presidente de los EE.UU (1933-1945). Él dirigió a su país durante la Segunda Guerra Mundial.

Equilibrio y moderación: ¡Si algo es bueno, en gran cantidad será mejor! ¿Cierto? ¡No! ¡Es un mito!

22

PowerPoint©

Se necesita equilibrio y moderación.

- ¡De 6 a 8 vasos de agua por día son buenísimos! Pero 20 vasos puede privar al cuerpo de ciertas vitaminas y minerales.

23

PowerPoint©

- ¡Comer moderadamente comida nutritiva es buenísimo! Si “empacamos” más de lo que debemos, embotará el sistema y perturbará la digestión.

24

PowerPoint©

- Si está en forma y camina todo el día, será bueno. Pero si corre todo el día a todo lo que da, lo acabará.

Hemos visto que hay ciertas precauciones en relación al ejercicio excesivo. Sin embargo, esto no debe privarnos de los muchos beneficios del ejercicio moderado apropiado para nuestro buen nivel físico, especialmente aquel que se hace al aire libre y con la familia.

25

PowerPoint©

El ejercicio puede incrementar la unidad familiar

- Mejora las relaciones.
- Estimula el buen estado físico y social.

### **J. El ejercicio mejora las relaciones familiares**

Alguien dijo: “La familia que ora unida, permanece unida.” También es cierto que “la familia que juega junta, permanece junta.” El juego y el ejercicio involucran a la familia en muchas actividades placenteras. Cuando participamos de excursiones o deportes, como familia, nos beneficiamos colectivamente del crecimiento emocional que se da por estar afuera, en el aire fresco.

Una familia compró bicicletas para todos, incluyendo una bicicleta remolque para el bebé. También la familia completa jugaba bádminton; cada uno con su raqueta y 3 “pajaritos” en juego al mismo tiempo. Juntos remaban en canoas río abajo por los rápidos y escalaban la montaña más alta de Colorado. Todo esto fortaleció la unidad familiar, así como la condición física de todos.

Ahora los hijos han crecido y tienen sus propias familias, y el abuelo y la abuela tienen muchos recuerdos de aquellos días llenos de actividad. Sin embargo, ahora es tiempo de orar y jugar juntos con la siguiente generación. El primer paso fue colgar un columpio en el patio de atrás. Gritos alegres de gozo llenan el aire: “¡más alto, abuelo, más alto!” Cuando los nietos se van, las cartas les dicen: “El columpio te está esperando.”

Tener al cónyuge, al hijo, al padre, al amigo o al compañero de trabajo como pareja de ejercicio aumenta el gozo de ponerse en forma. El ejercicio no es sólo una actividad física, sino un momento social. Nos motiva a ser constantes. Cuando quedamos de acuerdo con alguien para hacer ejercicio, es menos probable que nos atrevamos a dar un montón de excusas para no hacer ejercicio. O también podemos programar aeróbicos para toda la familia todos los días. Otro punto importante que trae recuerdos al hacer ejercicio es. . .

26

PowerPoint©

El hábito de hacer ejercicio

La clave: el ejercicio debe ser habitual

27

PowerPoint©

La mentalidad guerrera de fin de semana no va de acuerdo con la salud y el bienestar. Aumenta el riesgo de lesiones graves y la tendencia a subir de peso.

Esto se debe al desequilibrio asociado con la falta de constancia al hacer ejercicio. El ciclo circadiano del cuerpo depende del ejercicio diario, que tiene el objetivo de balancear los factores del metabolismo y el beneficio que el cuerpo recibe al hacer ejercicios. Ambos con un alcance a corto y a largo plazo.

El Dr. Wes Youngberg, director del Centro de Vida Saludable de los adventistas del séptimo día en Guam, cuenta su experiencia sobre la mentalidad de guerrero de fin de semana.

“Normalmente trato de hacer ejercicio, de moderado a vigoroso cinco días de la semana, pero como ser humano, hay veces que me paso una semana entera sin hacer ejercicio de una forma constante. Algunas veces pasan cinco y hasta seis días sin que haga ejercicio que valga la pena, pero llega el domingo y juego básquetbol con un grupo con el que lo he hecho por muchos años. Juego durante dos horas y literalmente gasto cada gramo de energía que tengo. Disfruto el juego, la competencia y el ir y venir rápido en la cancha. Cuando llego a casa estoy agotado, en parte porque quizás jugué más tiempo del que debía, pero primordialmente porque no mantuve mi nivel de condición física la semana anterior para ser capaz de mantener ese nivel de intensidad en un partido de básquetbol el domingo de mañana. De modo que ahora mi cuerpo está enfrentándose a ese partido como si fuera una situación de emergencia.

“Mi cuerpo ahora está alarmado. Durante los próximos dos o tres días estará tratando de prepararse para otra situación de emergencia. Esto lo hace, al secretar varias hormonas que causan deseos de comer. El cuerpo debe tener algo de azúcar almacenada para enfrentar la próxima emergencia; por lo tanto, sólo pienso en comida. Mañana, y en los días venideros, voy a comer en exceso, y una hora después de haber comido tendré hambre y la tentación de comer algo. Ésta es, en verdad, una situación difícil, si estamos tratando de comer saludablemente.

Éste es sólo un ejemplo de la importancia de ser constante con su programa de ejercicio; pues si no lo tiene, debe evitar más actividades fuertes hasta que regrese a un programa sistemático. He hecho una especie de compromiso conmigo mismo: si no he hecho actividad aeróbica por lo menos tres días a la semana y dos sesiones mínimas de entrenamiento con pesas, no jugaré básquetbol los domingos en la mañana. El básquetbol es mi premio por estar en buena condición física; no es la manera como la obtengo. Los deportes no nos dan una buena condición física; si la tenemos, disfrutaremos de los deportes. ¡Si no juega así, tenga cuidado! Se puede lastimar y provocar enfermedades crónicas.”

Programar 60 minutos diarios de ejercicio tendrá un impacto profundo en su salud. Pero no se tiene que hacer todo al mismo tiempo. Algunas investigaciones demuestran claramente que se puede hacer en sesiones de 10 minutos si es necesario. Por ejemplo, la hora de ejercicio diario se puede dividir en una caminata rápida de 10 minutos después de la comida del mediodía y la cena, correr

por 20 minutos en la mañana, seguida por una rutina de 20 minutos para el fortalecimiento de los músculos. Las rutinas de estiramiento simple de los músculos se pueden iniciar haciéndolo una vez por semana hasta llegar a ser tres por semana. Para la mayoría de la gente, 20 minutos por semana es lo adecuado. Los ejercicios cardiovasculares que se hacen para mejorar la resistencia física y para quemar el exceso de calorías se pueden hacer todos los días de 20 a 60 minutos como máximo.

Cuando programemos nuestra rutina de ejercicios es importante, primero, entender claramente qué es lo estamos tratando de lograr. ¿Cuál es nuestra meta? En segundo lugar, debemos tener bien claro el tipo de ejercicio que haremos, así como la intensidad, la duración y la frecuencia de éste, para poder lograr nuestra meta.

### III. INSPIRACIONAL-MOTIVACIONAL

29

PowerPoint©

¿Un maratonista siempre estará sano! ¿Verdad?

*Jim Fixx*

“Cuando estaba en la secundaria,” dice el Dr. Wes Youngberg, “tener buena condición física era algo que me gustaba mucho, y Jim Fixx era mi héroe. Compré su libro que hablaba acerca de correr, y todavía me acuerdo de la foto de la portada: un hombre delgado, musculoso, con piernas bronceadas y con un traje para correr. Era el principal promotor de las carreras de maratón de 5 y 10 Km. a lo largo de EE.UU. Yo usaba su libro para anotar los kilómetros que corría y leía sus citas alentadoras para cada día, y así mantenerme centrado en mi rutina de ejercicio.

“Más tarde, en 1981, cuando estaba estudiando Salud y Educación Física en la Universidad, recuerdo que estaba pintando el pasillo de nuestra casa, en el suroeste de Michigan y escuchando las noticias en la estación de radio WBBM de Chicago. Los anfitriones eran Bob y Betty Sanders, y ese día estaban entrevistando a Jim Fixx. Le estaban haciendo un poco de bromas. ‘¿Quién en sus cinco sentidos correría 16 km. por día? Se te tiene que haber zafado un tornillo para correr esa distancia.’ Y luego añadieron: ‘¿Jim, por qué razón corres 16 km. al día? ¿Por qué no mejor 5? ¿Tienes que correr 16?’

Jim tenía su respuesta lista y no se hizo esperar: ‘Les diré por qué, Bob y Betty. ¡Cuando hago ejercicio y corro 16 km. al día, puedo comer lo que quiera!’

Recuerdo haberme detenido mientras daba brochazos de pintura a un lado de la pared, me detuve a la mitad de un brochazo y miré hacia la radio y me dije a mí mismo. *Esto no es correcto, él tiene un problema muy grande con su percepción del bienestar.* Aún así, yo podía visualizar a Jim Fixx—como un as del correr que había popularizado las carreras de grandes distancias a lo largo de EE.UU. y el mundo.

“Pensé en la historia de Jim Fixx. Cuando él estaba llegando casi a los treinta años. Jim era obeso, fumaba 2 cajetillas de cigarros al día, tenía estomago de bebedor—y era un perezoso adicto a la televisión. Cuando su papa murió de un ataque masivo al corazón, cuando no cumplía aún cincuenta años, Jim decidió que no iba a permitir que éste fuera también su futuro. Entonces tomó una decisión radical. Dejó de tomar y de fumar, además adquirió una buena condición física; pero le faltaba algo. Corría maratones, pero comía lo que quería. Algo estaba realmente mal. Dejé en el olvido todo ese asunto.

“Adelantémonos rápidamente tres años y vamos a 1984. Ahora estoy estudiando en la Universidad de Loma Linda. Vengo de clases y me dirijo presuroso a casa para comer algo. He sintonizado las noticias 18 AP. ‘Noticia de última hora: uno de los más grandes corredores no está más con nosotros. Jim Fixx murió a la edad de 52 años. Un solitario ciclista lo encontró muerto esta mañana a un lado de la carretera. Estaba vestido con sus shorts y sus zapatos de correr.’

“Jim Fixx era un buen amigo del Dr. Kenneth Cooper, el padre de los ejercicios aeróbicos. Cooper le pidió varias veces que se hiciera un examen de estrés rutinario, pero Jim nunca estuvo de acuerdo. Después de su muerte, la esposa de Jim le dijo al Dr. Cooper que con frecuencia despertaba a media noche y lo veía sudando excesivamente, agarrándose el pecho y respirando rápidamente. Aun así decía: ‘Estoy bien. Ya se me pasará.’ Todo este asunto sorprendió mucho al Dr. Kenneth Cooper, ya que Jim había sido un extraordinario corredor. Esto dio origen al libro de Cooper, titulado *Running without fear (Corriendo sin temor)*.

Si hace mucho ejercicio puede comer lo que quiera, ¿cierto? ¡No! La medicina moderna profesional conoce la respuesta. El ejercicio puede quemar el exceso de grasa. Puede bajar el nivel de triglicéridos. Sin embargo, el ejercicio riguroso no puede quemar el “colesterol malo.” No puede quemar la placa. El ejercicio por sí mismo no puede revertir las enfermedades cardíacas; no obstante, el ejercicio combinado con una alimentación adecuada, sí lo puede hacer.”

30

PowerPoint©

*Una buena salud total es un regalo de Dios*

- *¿Qué es lo que está buscando?*
- *Ejercicio para todas las edades*

**La buena salud total es el regalo con el cual Dios recompensa a los que guardan su ley—natural y espiritual—y viven una vida equilibrada,** que integran apropiadamente los factores de salud, como el ejercicio, la nutrición, el aire fresco, la luz solar, agua, el amor, el perdón, las prioridades y el tiempo con la familia, las relaciones interpersonales, la libertad de las adicciones y quienes fortalecen el lóbulo frontal de sus cerebros para hacer decisiones correctas. Este enfoque equilibrado es a lo que se refiere *¡SÍ!: Salud Integral*. Si escoge uno o dos factores obtendrán algunos beneficios. Pero el efecto de sinergia, la verdadera bendición es para aquellos que equilibran los 21 factores. Se beneficiarán de la vida abundante en todas sus dimensiones.

### ¿Qué es lo que está buscando?:

La gente come de más y come comida chatarra como una especie de receta propia para calmar los nervios, para alejar ese sentimiento de intranquilidad, ese frustrante descontento, ese vacío interno. Hasta donde el cerebro puede “entender,” esto forma una adicción. Éstas son las razones biológicas y psicológicas por las que la gente se auto-receta un “empujón”: un refresco, una coca, un café, un dulce, un helado o unos cigarros, una bebida alcohólica, una droga recreativa o, inclusive, una droga recetada. Están buscando algo que pueda cambiar su estado de ánimo. El ejercicio constante puede satisfacer esa necesidad y romper el ciclo que lleva a la obesidad y otros problemas.

### Ejercicio para todas las edades:

En 1986, El Diario de Medicina de Nueva Inglaterra publicó un estudio que involucraba a hombres y mujeres de 90 años. Éstos estuvieron de acuerdo en iniciar un programa sencillo de entrenamiento para fortalecerse. Tres veces por semana, durante 20 minutos, hacían 8 ejercicios básicos que ponían en acción los músculos más importantes del cuerpo. Después de 8 semanas, 7 de los 10 que necesitaban un andador o un bastón para equilibrarse al caminar, ya no lo necesitaban. Además de este adelanto funcional, los investigadores se dieron cuenta que el tamaño de sus músculos habían aumentado un 10% y su fuerza muscular a un 300%. Creemos que nuestras excusas para no hacer ejercicio son válidas. La próxima vez que comience a dar excusas, imagine a Hulda Crooks escalando montañas a los 90 años, y a otros cerca de los 100 años levantando pesas tres veces por semana. Entonces sonriremos, nos pondremos los zapatos para caminar y saldremos. Después de todo, lo más difícil en cuanto al ejercicio es decidirse a hacerlo. “¡Sólo hágalo!”

Algunos investigadores suecos descubrieron que los ancianos que hacen ejercicio de vez en cuando, tienen un 28% más bajo el riesgo de morir por cualquier causa que aquellos que son físicamente inactivos. Si son activos físicamente una vez por semana, el riesgo es un 40% más bajo que aquellos que son físicamente inactivos.<sup>7</sup>

31

PowerPoint©

“¡Sólo hágalo!” El ejercicio es una forma de vida

Lo que estamos diciendo es que el ejercicio no es sólo una actividad. Es una meta, una filosofía de la vida. Es una elección para vivir su vida con un propósito, no sólo en el aspecto físico, sino también en el mental y espiritual.

32

PowerPoint©

El ejercicio: físico, mental, y espiritual.

- Aclara la diferencia entre soñar que hacemos algo grandioso y la realidad de hacerlo.

33

PowerPoint©

*El ejercicio: físico, mental y espiritual*

Con nuestros músculos, nuestro cerebro y nuestro espíritu ¡Lo usa o lo pierde!

34

PowerPoint©

“Algunas veces tenemos que decir ‘no’ a cosas que en verdad queremos hacer, con el objetivo de decir ‘sí’ a lo que sí vale la pena en la vida”—Gordon McDonald.

“¡Sólo hágalo!”

El ejercicio íntegro

### A. El ejercicio y la circulación

35

PowerPoint©

El ejercicio y la circulación.

- El ejercicio que se hace al entrenar aumenta el oxígeno que respiramos al incrementar el volumen de sangre que bombea el corazón por minuto y aumenta la capacidad de los músculos para extraer y usar el oxígeno de la sangre<sup>8</sup>

36

PowerPoint©

- El ejercicio regular moderado tiende a bajar la presión sanguínea durante el día en que lo practica
- Haga ejercicio hasta que resople y jadee aunque sea un poquito

37

PowerPoint©

El ejercicio y otros factores ¡SÍ!

- *El ejercicio se enlaza con el factor aire*
- *Una circulación de aire constante y abundante es el secreto de una buena salud*

El ejercicio se enlaza con el factor aire. Al liberar más oxígeno hacia cada parte del cuerpo. Incluye el cerebro, que constituye el 2% del peso corporal, pero utiliza el 25% del oxígeno que nuestros pulmones inhalan. Por ende, el ejercicio ayuda a agudizar la mente y el proceso del pensamiento; además regulariza y aumenta la circulación del cuerpo que es el secreto de una buena salud.

El ejercicio debiera ser parte de la vida como lo son el comer, orar, dormir, entre otras actividades. En la actualidad, la mayoría de los trabajos son sedentarios y no se ejercitan los músculos, por lo tanto, debemos planear y hacer ejercicio de una manera deliberada e intencional.

38

PowerPoint©

Balance entre el ejercicio realizado y la ingestión de alimentos

El Dr. Wes Youngberg dice: “Algunas veces les digo a mis pacientes que argumentan no tener tiempo para hacer ejercicios: ‘El carecer de tiempo para hacer ejercicio sugiere que no es necesario cenar...’ ”

“ ‘Si nos damos cuenta que no podemos quemar suficientes calorías con el ejercicio, debemos ser más cuidadosos con las calorías que ingerimos.’ ”

39

PowerPoint©

La clave de 6 factores *¡SÍ!* es el ejercicio! SINERGIA

40

PowerPoint©

Sinergia

1 caballo puede jalar 2 toneladas

2 caballos pueden jalar 23 toneladas<sup>9</sup>

George MacDonald (1824-1905), novelista y teólogo escocés quien inspirado grandemente a C.S. Lewis and G.K. Chesterton dijo que un caballo puede jalar 2 toneladas de peso, pero dos caballos aparejados para trabajar juntos pueden jalar 23 toneladas. Aunque desconozco algún experimento moderno que pueda comprobar esto, indudablemente esto es verdad. Es decir, donde se junta un esfuerzo cooperativo, el efecto es más de  $1+1=2$ . La Biblia expresa el principio de sinergia cuando nos relata que los israelitas obedecían a Dios en sus guerras con sus enemigos. “Cinco de vosotros perseguirán a ciento, y ciento perseguirán a diez mil, y tus enemigos caerán a filo de espada delante de vosotros” *Levítico 26:8*. La primera proporción es  $1/20$ ; la segunda proporción es  $1/100$ . La segunda epístola de Pedro 1 dice que nuestra responsabilidad es **añadir** virtudes a nuestra vida cristiana (*versos 5-7*) y así como nosotros hagamos esto, Dios nos **multiplicará** su gracia y paz a nosotros (*verso 2*). Por tanto, la matemática para nosotros es sumar, pero para Dios es multiplicar.

41

PowerPoint©

*El modelo ¡SÍ!: Salud Integral; Efecto Sinérgico*

## Sinergia

¡Con sinergia las cosas comienzan a suceder! *¡SI! Salud Integral* está basada en la sinergia. La “Sinergia” se basa en que el todo es la suma de las partes. La experiencia ha demostrado que cuando una persona utiliza los diferentes factores, los efectos benéficos forman más que una mera suma; la progresión tiende a ser exponencial.

La mejor sinergia de los diferentes factores *¡SI!* es facilitada al estar en la naturaleza, en el vasto exterior. La brisa susurrante entre los árboles, el romper de las olas, el retumbar de un trueno. La fragancia de los pinos y flores traen sanación al cuerpo, al alma y a la mente. Debemos hacer ejercicio al aire libre cuando sea posible, disfrutando del aire fresco y los rayos solares. Debido al ejercicio, nuestro apetito deberá ser satisfecho con alimentos saludables (factor nutrición), disfrutaremos de una actitud más positiva en la vida (factor esperanza), nuestras mentes serán dirigidas hacia valores eternos (factores confianza y nuevo yo) y al final del día nos acostaremos para tener un sueño reparador (factor descanso).

42

PowerPoint©

El ejercicio: una droga elegible

- La droga que no produce sentimientos de culpa, y que nos hace sentir bien
- Ejercicio espiritual
- El ejercicio es lo más importante para estar en forma

El ejercicio es la droga que nos hace sentir bien sin sentir culpa. Con un ejercicio moderado promovemos la producción de hormonas saludables, como la endorfina. Estos opiáceos naturales nos ayudan a tener una sensación de bienestar. El ejercicio también limita la producción de las hormonas relacionadas con el estrés, como la adrenalina y el cortisol. Se puede decir que el ejercicio físico es el catalizador que multiplica el efecto sanador de los otros remedios naturales y sencillos.

El ejercicio implica acción. Se trata de ponerse en movimiento. Quiere decir que uno sale de las paredes protectoras de la casa, oficina o espacio laboral para participar y vivir más plenamente en nuestra comunidad. Los que hacen ejercicio a menudo son considerados como personas que participan más activamente de la vida.

### **Ejercicio espiritual:**

La palabra ejercicio también se utiliza con un significado espiritual. Los ejercicios espirituales son tomar tiempo para orar, para estudiar la Biblia, para memorizar las Escrituras. En tiempos antiguos los hombres usaban mantos como indumentaria para salir. Cuando era necesario correr, aseguraban los largos pliegues de su ropa debajo de su cinto, de manera que pudieran correr libremente. Después de su enfrentamiento con los adoradores de Baal en el Monte Carmelo, el profeta Elías “se ciñó la cintura” o aseguró su ropa debajo de su cinto como preparación para un viaje rápido, y en la deslumbrante tormenta eléctrica corrió delante del carruaje del Rey Acab, 32 Km. hasta su palacio

en Jezreel (1 Reyes 18:46). Pedro usa esta frase para ilustrar la alerta y rapidez del ejercicio mental y espiritual, y dice a los Corintios en 1 Pedro 1:13: “Ceñid los lomos de vuestro entendimiento.”

**El ejercicio y la aptitud física:** Generalmente es inadecuado e impreciso categorizar los remedios naturales en orden de importancia. ¡En la práctica, los factores más importantes son aquellos que no son practicados efectivamente! Se puede decir que, si bien la ingesta nutricional es más importante para la salud, el ejercicio lo es para la condición física saludable.

## Satisfacción emocional

43

PowerPoint©

*Trae satisfacción emocional*

El ejercicio posee el poder inmediato de afectar nuestra satisfacción emocional con la vida. El ejercicio nos puede proporcionar la energía cuando nos sentimos cansados y nos relaja cuando estamos estresados. Al final del día, muchos de nosotros nos sentimos preocupados e insatisfechos. Tenemos inquietud y ansiedad no identificada. Al final del día, el ejercicio nos permitirá generar una sensación de cansancio placentero que nos ayudará a descansar, relajar y dormir profundamente. La falta de ejercicio regular puede ser todo lo que se necesite para iniciar y mantener comportamientos adictivos. La falta de tranquilidad que llega tan fácilmente a cada uno de nosotros cuando la vida se desequilibra, puede rápidamente llevarnos a una adicción.

Piense en algo que hace o está tentado a hacer cuando no puede liberarse de la sensación de que algo le hace falta. Gradualmente uno se desespera por deshacerse de esa sensación. Cuán rápidamente nuestros pensamientos nos llevan hacia el comportamiento que trae de nuevo la sensación de placer a nuestra vida; sin embargo, puede ser efímera. Todos deseamos sentirnos bien, pero nos damos cuenta que nuestra solución no sólo es pasajera, sino que es seguida de una sensación de malestar más prolongada. La rápida solución es seguida por una prolongada desilusión. En este punto, nuestro ciclo adictivo se repite con una o más “drogas de nuestra elección”

### ¿Cuál es su droga preferida?

¿Qué es lo que busca más a menudo para “sentirse bien”? ¿Es una dona? ¿Un refresco dietético? ¿Algo que contenga cafeína? ¿O unos chocolates? Tal vez sea trabajar más duro por un periodo más prolongado, o “relajarse” en la hora feliz del bar. Tal vez se fijó que la medicina que le dieron para cierto dolor lo hizo sentir muy bien y le parece fácil tomar una pastilla de esas. ¿Son drogas o vitaminas, cigarros o medicinas, alcohol o café, trabajo o entretenimientos, deportes o el periódico, chocolates o llamadas telefónicas? La droga que elijamos puede ser cualquier cosa. La pregunta es si lo ayudan sin que su vida y salud sufran un desequilibrio. Cualquier cosa buena puede ser desequilibrante si ponemos demasiada atención en ella. La herejía se ha definido como la tendencia a elevar demasiado una verdad que opaca a otras verdades de igual importancia. Permítanme sugerirle

que evite completamente algunas de las “drogas de elección mencionadas en el párrafo anterior” y seleccione aquellas saludables y necesarias con moderación y cuidado.

### **Descripción del comportamiento adictivo:**

Se considera adicción a cualquier cosa que nos cause un desequilibrio en la salud. Una adicción involucra una sensación de bienestar, pero después de la euforia inicial nos deja una mala sensación. Incluye un poco de placer al principio, pero al final nos trae como resultado un dolor considerable. Un comportamiento adictivo no logra una mejora funcional en la vida ni en la salud, sino que simplemente recicla el dolor con un poco de placer para mantener el deseo por él. Lo que realmente necesitamos es una solución que haga sentirnos bien, que inicialmente requiera de un poco de tiempo extra y esfuerzo, pero que inmediatamente nos deje sintiéndonos mejor físicamente y también con nosotros mismos. Ésa es una elección saludable, y el ejercicio lo es.

44

PowerPoint©

Necesidad de un plan estructurado para alcanzar las metas sobre la salud

La mayoría de nosotros encuentra bastante fácil, incluso placentero, seguir ciertas prácticas de salud; pero...

. . .encontramos complicado y desagradable seguir otras prácticas de salud que también son importantes para nuestro bienestar. A pesar de nuestra efectividad en algunas áreas de la salud, pocos de nosotros, siendo objetivos, podemos decir que hemos logrado el nivel de salud que Dios quiere para nosotros. Si deseamos ser sanados, un plan estructurado que incorpore otras estrategias nos ayudará a superar nuestros retos y alcanzar nuestras metas de salud.

## **IV. TRANSFORMACIONAL**

**Llamado: Oír y hacer:** Jesús concluyó el Sermón del Monte con un llamado a que seamos *hacedores* y no sólo *oidores*. Tal vez no haya otro de los 21 factores de *¡SÍ!* que sea tan difícil de iniciar en una buena rutina de *hacer algo* como lo es el ejercicio. El hacer algo en relación a este factor tal vez sea la clave para hacer algo en relación con los otros factores. Sabemos que deberíamos hacerlo; tenemos la convicción en nuestra mente; creemos en los beneficios, pero muchos de nosotros encontramos difícil ser consistentes en llevar a la práctica lo que creemos.

### **Ascenso al Monte Everest**

45

PowerPoint©

*Llamado:* Oír y hacer

Jon Krakauer, un periodista que fue enviado para narrar la experiencia de una expedición que iba a escalar el Monte Everest, con una elevación de 8.848 metros, la montaña más alta del mundo . . .

... en mayo de 1996. En su libro clásico *Into thin air [En el delgado aire]* él narra cómo salió con un grupo de ocho alpinistas del reconocido guía de Nueva Zelanda, Rob Hall. Cinco del grupo alcanzaron la cumbre; cuatro, incluyendo Hall, murieron. Para cuando descendió hacia el campamento base, nueve alpinistas de cuatro expediciones habían muerto, y tres más murieron antes que el mes terminara. Habían estado en la cima una hora más de lo indicado, y fueron alcanzados por una tormenta inesperada. Fue uno de los meses con más muertes en el Monte Everest. El equipo norteamericano fue dirigido por Scott Fischer.

Todos conocían las dos reglas para escalar el Everest: (1) tener extremo cuidado cuando se está en la “zona de la muerte” sobre los 7.900 metros y (2) si llegas a la cima, debes estar descendiendo a la 1:00 p.m., máximo a las 2:00 p.m. Los famosos guías Rob Hall y Scott Fischer lo sabían. Era parte de su doctrina. Eran simplemente las reglas del juego; ellos las sabían y estaban convencidos de que las reglas estaban bien fundamentadas; pero no las pusieron en práctica. Ellos pagaron con su vida y con la vida de muchos de sus alpinistas. Es una historia desgarradora y les recomiendo que compren el libro y lo lean. Esta tragedia sucedió el 10 de mayo de 1996, pero 15 días después la tragedia continuó.

Bruce Herrod, un extremado alpinista con un equipo de 6 miembros habían subido al pico más alto del campamento en el sur de Col (cuello o silla) del Monte Everest entre la tarde del 9 y 12 de mayo. El había escuchado de la ferocidad de la tormenta, había escuchado los llamados de ayuda por radio, había visto a uno de los alpinistas bajar tullido por el horrible congelamiento. El había escuchado por radio todo lo que estaba pasando y ahora (mayo 25), 15 días después de las desgracias pasadas, Bruce y su equipo se dirigían hacia la cima del monte.

El sabía las reglas y así como él iba subiendo, él pudo ver con sus propios ojos las ilustraciones fatales de lo que había sucedido por no haber obedecido las reglas sólo 15 días atrás. Mientras ascendía temprano en la mañana del 25 de mayo, Bruce pasó exactamente por donde estaba el cadáver del guía Scott Fischer, y varias horas más tarde, en el sur de la cima, el casi pisó sobre la pierna del guía Rob Hall, que había quedado cubierta de nieve hasta la mitad en la Escala Hillary. Aparentemente, los cuerpos congelados solo hicieron una pequeña impresión en Bruce Herrod, quien a pesar de lo visto y oído, él decidió seguir hacia la cima más alta a pesar de la lentitud de su paso y de lo tarde que se le estaba haciendo para llegar a su meta.

Cerca de las 12:30 p.m., Bruce se cruzó con sus 5 compañeros que ya venían de regreso. Ellos le dieron una radio y le dijeron donde podría encontrar una botella de oxígeno que habían dejado para él en un lugar secreto. Se hacía tarde. Era imposible que Bruce llegara a la cima y comenzara a descender a la una de la tarde, pero decidió seguir subiendo solo hacia la cima más alta. El llegó a la cima después de las 5:00 p.m., 7 horas más tarde que sus compañeros. Los 5 alpinistas de su grupo ya habían llegado al campamento del South Col. Uno de los compañeros dijo, “Estar arriba solo y tan tarde, es locura. Esto es absolutamente un tremendo problema” (p. 290-292). El sabía, pero él decidió hacerlo. Aquella noche se congeló otro cadáver que fue añadido a los otros cuerpos que se

habían quedado en la cima del Everest. Este era el cuerpo de Bruce Herrod. El sabía exactamente lo que debía hacer, pero decidió no practicarlo.

En este lugar y momento, quiero preguntarles: ¿Desea Ud. ser sólo un oidor? Alguien que recibe el mensaje y mueve su cabeza asintiendo y dice: “Sí, esto suena como un buen consejo,” pero luego prosigue su camino y hace lo que desea, lo cual es exactamente opuesto al consejo o investigación que acaba de aprender.

Cuesta pensar que algunos que fueron advertidos por un médico que, a menos que hagan un cambio en su estilo de vida, la diabetes los hará quedar ciegos, a pesar de las advertencias y la información, persisten en comer dulces, helados, donas y papitas fritas. ¿Están siendo ellos justos con ellos mismos? ¿Están siendo ellos justos con sus seres queridos que tendrán que cuidarlos cuando queden inválidos o ciegos? Generalmente, ser saludables, no es un asunto de suerte. A menudo este es un asunto de causa-efecto.

La vida tiene sus reglas. Si las obedecemos, viviremos. Si las desobedecemos, tal vez no muramos el mismo día, como les pasó a los que escalaron el Everest; pero cada acto y hábito desobediente, con el tiempo cobrará su cuota. Esto le restará la vida abundante que ofrece Cristo; nos robará años de vida gozosa; y, aún peor, contribuirá a que perdamos la bendición eterna de la obediencia que nos traerá consecuencias celestiales.

La Biblia dice en Deuteronomio 4:40: “Guarda sus estatutos y sus mandamientos, los cuales yo te mando hoy, para que te vaya bien a ti y a tus hijos después de ti, y prolongues tus días sobre la tierra que Jehová, tu Dios, te da para siempre.”

Como lo mencionamos antes, en el que probablemente fue el sermón más importante que Jesús haya predicado, donde hizo un llamado a miles de los que lo escuchaban a que sean *hacedores* y no tan sólo *oidores*. Contó la historia de dos casas. La encontrará en el Evangelio de Mateo, capítulo 7:24-27. “A cualquiera, pues, que me oye estas palabras y las pone en práctica, lo compararé a un hombre prudente que edificó su casa sobre la roca. Descendió la lluvia, vinieron ríos, soplaron vientos y golpearon contra aquella casa; pero no cayó, porque estaba cimentada sobre la roca.

Pero a cualquiera que me oye estas palabras y no las practica, lo compararé a un hombre insensato que edificó su casa sobre la arena. Descendió la lluvia, vinieron ríos, soplaron vientos y dieron con ímpetu contra aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina.”

46

PowerPoint©

*La historia de las dos casas*

Dos hombres deseaban construir una casa

El primero tenía prisa. Colocó los ladrillos en la arena

El segundo construyó su casa sobre la roca

47

PowerPoint©

Hubo una fuerte tormenta...

La casa sobre la arena se vino abajo.

La casa sobre la roca era segura y fuerte.

48

PowerPoint©

¿Estás tratando de construir sobre la Roca?

¿Tienes problemas y estreses en tu vida? Si los tienes

- ¡Sólo hazlo! ¡Hace ejercicios!
- Espera en el Señor

49

PowerPoint©

“Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; como correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán” *Isaías 40:31*

¿Cuántos de los aquí presentes desean ser oidores y hacedores, en aprender y practicar los grandes principios para tener una buena vida, haciendo ejercicio, manteniendo hábitos alimenticios saludables, tomando suficiente agua, teniendo esperanza, optimismo y confianza en Dios? ¿Es ésa la clase de vida que eligen tener hoy? Si es así, ¿quieren levantar sus manos? Los invito a repetir la siguiente oración en voz alta conmigo.

50

PowerPoint©

**Oración:** Gracias, Señor, por el maravilloso regalo de la vida. Tú nos creaste con la capacidad de correr, jugar, y a través del ejercicio físico, Tú nos das diariamente la oportunidad de recibir muchas bendiciones para nuestra salud.

51

PowerPoint©

Cuando estemos depresivos o ansiosos, ayúdanos a recordar los remedios que tú has proveído para nosotros a través de la naturaleza.

52

PowerPoint©

Señor, danos sabiduría para construir nuestras vidas en la fundación de la roca. Ayúdanos a ser hacedores y no sólo oidores. Ayúdanos a desarrollar buenos hábitos

53

PowerPoint©

consistentes en todas las cosas que son beneficiosas para nuestra salud física, emocional y espiritual. Por favor continúa mostrándonos lo que Tú deseas hacer en nuestras vidas. En el nombre de Jesús, Amén.

Por tanto cuando hoy regreses a casa, recuerda...

54

PowerPoint©

Haga ejercicios a cualquier momento y de cualquier manera

Y recuerden: ¡Cada día es un buen día para caminar!

## Bibliografía

Canfield, Jack, y Mark Victor Hansen. *A 5<sup>th</sup> Portion of Chicken Soup for the Soul: 101 More Stories to Open the Heart and Rekindle the Spirit*. Deerfield Beach, Fla.: Health Communications, 1998.

Krakauer, Jon. *Into Thin Air*. New York: Random House, 1997.

## Endnotes

<sup>1</sup>Aaron R. Folsom, "Physical Activity and Incident Diabetes Mellitus in Postmenopausal Women," *American International Public Health* 90 (2000): 134-138; Frank B. Hu, M.D., JoAnn E. Manson, M. D., Meir J. Stampfer, M.D., Graham Colditz, M.D., Simin Liu, M.D., Caren G. Solomon, M.D. et al., "Diet, Lifestyle, and the Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Women," *New England Journal of Medicine* 345, no. 11 (2001): 790-797.

<sup>2</sup>Henry Buchwald, Yoav Avidor, Eugene Braunwald, Michael D. Jensen, Walter Pories, Kyle Fahrbach et al., "Bariatric Surgery: A Systematic Review and Meta-analysis," *Journal of the American Medical Association* 292, no. 14 (2004): 1724-1737.

<sup>3</sup>Tom Lloyd, Vernon M. Chinchilli, Nan Johnson-Rollings, Kessey Kieselhorst, Douglas F. Egger, Robert Marcus, "Adult Female Hip Bone Density Reflects Teenage Sports: Exercise Patterns but Not Teenage Calcium Intake," *Pediatrics* 106, no. 1 (2000): 40-44.

<sup>4</sup>Beverly Rockhill, Ph.D., Walter C. Willett, M.D., Dr.P.H., David J. Hunter, M.D., ScD, JoAnn E. Manson, M.D., Dr.P.H., Susan E. Hankinson, ScD, Graham A. Colditz, M.D., Dr.P.H. "A Prospective Study of Recreational Physical Activity and Breast Cancer Risk," *Archives of Internal Medicine* 159, no. 19 (1999): 2290-2296.

<sup>5</sup>Andrew R. Shors, Cam Solomon, Anne McTiernan, y Emily White, "Melanoma Risk in Relation to Height, Weight, and Exercise," *Cancer Causes & Control* 12, no. 7 (2001): 599-606.

<sup>6</sup>A. M. Lane, y D. J. Lovejoy, "The Effects of Exercise on Mood Changes: The Moderating Effect of Depressed Mood," *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness* 41, no. 4 (2001): 539-545.

<sup>7</sup>Kristina Sundquist, Jan Qvist, Jan Sundquist, y Sven-Erik Johansson, "Frequent and Occasional Physical Activity in the Elderly:

A 12-year Follow-up Study of Mortality," *American Journal of Preventive Medicine* 27, no. 1 (2004): 22-27.

<sup>8</sup>Gerald F. Fletcher, Gary Balady, Steven N. Blair, James Blumenthal, Carl Caspersen, Bernanrd Chaitman et al., "Statement on Exercise: Benefits and Recommendations for Physical Activity Preograms for All Americans: A Statement for Health Professionals by the Committee on Exercise and Cardiac Rehabilitation of the Council on Clinical Cardiology, American Heart Association," *Circulation* 94, no. 4 (1996): 857-862.

<sup>9</sup>Canfield y Hansen (1998): 305.