



AGUA: ¿ESTÁ EN TI?

1

PowerPoint©

AGUA: ¿ESTÁ EN TI?

I. INTRODUCCIÓN

En Octubre de 1942, el capitán Eddie Rickenbacker, ganador de la Medalla de Honor del Congreso de los Estados Unidos, abordó en Hawai un B-17 de la Fuerza Aérea. Llevaba consigo un mensaje del Presidente Roosevelt para el General Douglas MacArthur. Su propósito era visitar las bases estadounidenses en Australia, Nueva Guinea y las Islas Salomón. Aunque Rickenbacker estaba viajando como civil, a su regreso el tendría que informar al Departamento de Guerra acerca de todos sus hallazgos. Mientras estaba en vuelo, el avión perdió su rumbo, y quedando sin gasolina obligó al capitán a desplomar el avión en el Océano Pacífico, a cientos de kilómetros de la Isla Cantón, su primera parada destinada a rellenar el tanque de combustible.

A medida que el color esmeralda del agua entraba por las ventanas rotas del avión bombardero que se hundía, los ocho tripulantes se apresuraban a salir. El piloto les dijo que sólo contaban con 30 a 60 segundos para salir y despejar el lugar. En la confusión del momento, ellos olvidaron llevar las raciones de emergencia y las botellas de agua. Rickenbacker traía puesto su traje de negocios, su corbata y un sombrero grande. Sin embargo, antes de subir al ala, tuvo la idea de tomar una soga enrollada de 60 pies de largo (18m.), que se comprobó ser un recurso mandado por Dios. Los hombres se acomodaron en tres botes salvavidas. Uno de los tripulantes había llenado los bolsillos de su chaqueta con cuatro naranjas, y los hombres tenían algunos rollos de hilo de pescar y anzuelos. Ellos decidieron amarrar los botes salvavidas de tal forma que pudieran ser un objeto más grande y visible para los aviones que irían en su búsqueda. Aunque Rickenbacker ya no era militar, asumió el liderazgo del grupo de sobrevivientes.

Para el sexto día, todas las provisiones de comida y agua se habían acabado. Aún cuando sus ánimos estaban lúgubres, decidieron juntar los botes. Allí hicieron una reunión de oración y cantaron himnos para elevar sus espíritus. En el octavo día las cosas dieron un giro dramático: una gaviota se posó en el sombrero de Rickenbacker. Con mucho cuidado levantó su mano y la agarró y así tuvieron alimento para comer. El hambre era tal que los hombres se la comieron toda, incluyendo los huesos, pero usaron las vísceras como carnada para pescar.

Para Rickenbacker, este incidente fue un acto de la Providencia Divina y una señal de esperanza de un pronto rescate. El insistía en que Dios tenía un propósito en todo esto, así es que continuó con los grupos de oración en cada atardecer. Esa noche llovió y el agua fue cuidadosamente recogida en sus ropas y exprimida en el gran sombrero de Rickenbacker quien la racionó en pequeñas porciones. Cada hombre recibió como un cuarto de taza de agua al día. Esta fue el agua más dulce que ellos hubieran probado alguna vez. En el décimo tercer día, un tripulante falleció debido a una fuerte insolación, seguida de una deshidratación. Sepultaron el cuerpo sin vida en el mar, y mientras éste se alejaba flotando, los siete sobrevivientes recitaron “El Padrenuestro.”

El candente sol era intolerable, cada centímetro de piel expuesta al sol, desde la cabeza hasta los pies, se les había ampollado y quemado. El agua salada les producía ardor en sus tostadas pieles agrietadas y con úlceras provocadas por la sal. Los tiburones les amenazaban con volcarlos al rodearlos y rozarlos constantemente contra sus débiles balsas, pero había un Dios en el cielo, y Rickenbacker animaba a los hombres a persistir en sus esfuerzos. En un momento hasta los tiburones fueron una bendición para los náufragos, pues al atacar un banco de peces, dos de los pececillos, saltaron dentro de las balsas, al tratar de escaparse de los tiburones. Esta fue otra oportunidad para alimentarse.

Cada célula del cuerpo de los hombres de la tripulación pedía agua. En el día diecisiete llovió y el agua tenía un sabor delicioso! Ese fue también el día en que vieron el primer avión, pero el zumbido fue desapareciendo hasta volver al silencio. El piloto no los vio. En la mañana del día veintiuno, Rickenbacker dio de beber el agua que había racionado para cada uno de sus dos compañeros de bote, pero ambos estaban demasiado débiles para levantar sus cabezas y beberla. En su desesperado intento de ser rescatados, los sobrevivientes de las otras dos balsas habían remado lejos.

Mientras tanto, a cientos de kilómetros a la redonda cada avión de la Marina disponible peinaba el océano tratando de encontrar los pequeños botes salvavidas. Entonces sucedió lo esperado: sus oraciones fueron contestadas. Otro avión voló cerca de y ellos sacudieron sus ropas frenéticamente y ¡el piloto los vio! Voló tan cerca que pudieron ver la sonrisa en su rostro mientras respondía a sus saludos. ¡Los perdidos habían sido encontrados! Estaba ya oscureciendo cuando pronto un avión Catalina acuatizó cerca. El piloto aceleró el motor y los llevó al bote patrullero que se dirigía a su encuentro.

Al anoecer se encontraban los siete sanos y salvos en la isla de Nukufetau, a 800 kilómetros al suroeste de Cantón. Durante 21 días habían sido llevados por la corriente entre 650 a 800 kilómetros a través del meridiano internacional. Rickenbacker había perdido 25 kg. de peso. Esa noche en el hospital, los asistentes médicos lo limitaron a sólo 60 ml. de agua cada dos horas para prevenir un shock. Pero él deseaba beber más agua que durante su aterrador experiencia en el mar. Dos semanas después, Rickenbacker, a quien el periódico *Boston Globe* llamó “El Gran Indestructible,” había recuperado casi 10 kg. Los otros seis sobrevivientes fueron llevados a casa o relevados de su puesto, pero Rickenbacker insistió en volar a Australia para entregar el mensaje verbal del Presidente Roosevelt al General Douglas MacArthur y para terminar su misión en las bases de los Estados

Unidos en el Pacífico Sur. El agua había hecho la diferencia entre la vida y la muerte para el capitán Eddie Rickenbacker. En nuestros cuerpos, el agua puede hacer la diferencia entre la vida y la muerte, entre la salud y la enfermedad.

II. BASE DE LA INFORMACIÓN CIENTÍFICA

2

PowerPoint©

Publicidad de Gatorade

“¿Está en ti?” es una gran frase usada en la mercadotecnia de Gatorade. Tal vez hayas visto los comerciales donde muestran a los atletas sudando un fluido verde o anaranjado, como el de Gatorade. El mensaje sutil es que, si está en ti, entonces vas a tener un mejor rendimiento. Esta idea ciertamente puede ser aplicada al agua.

3

PowerPoint©

¡NECESITAMOS EL AGUA!

Ciertamente “isomos agua!” En verdad constituye 70% en los niños, 60% en los hombres jóvenes y un 50% en las mujeres saludables, quienes están cubiertas con un poco más de grasa.

4

PowerPoint©

Nuestros músculos contienen 70% de agua y por ende contienen la mitad del agua del cuerpo: 22 litros.

5

PowerPoint©

El Mundo Está Implorando por Agua:

- 500 millones de personas alrededor del mundo tienen muy poca agua.
- 3.5 mil millones de personas van a enfrentar carencia de agua dentro de 50 años.¹

El estado de Michigan tiene 5.188 kilómetros de costa en cuatro de los cinco grandes lagos de Norteamérica. Ésta es la costa más larga de agua dulce en el mundo. Los Grandes Lagos fueron formados por glaciares hace miles de años y son la reserva más grande de agua dulce en el mundo. El agua podría ser el petróleo del próximo siglo, y Michigan podría ser el Medio Oriente.

“El resto del mundo está tomando muy en serio la inminente crisis de agua,” dijo Sarah Miller, abogada del medio ambiente de Toronto. “Van a tocar a nuestra puerta algún día...”

En los años ochenta había un plan de mandar miles de millones de litros de agua hacia el oeste a

través de tubos o canales para reforzar los ríos Mississippi, Missouri, y al acuífero más grande de todo el país, debajo de Kansas y Nebraska. En 1988 un hombre de negocios de Canadá, consiguió permiso para embarcar agua del Lago Superior a Asia (el plan no ha sido implementado).

Haití, el país más pobre del Hemisferio Oeste, ha sido grandemente desforestado. El ciclo natural del ambiente ha sido alterado, por tanto los bosques ya no alimentan a las nubes a través de la evaporación de su follaje y por ende la lluvia ha disminuido en forma preocupante. Cuando vienen las grandes tormentas, no hay suficiente vegetación para retener la humedad, y los resultados son inundaciones, deslizamientos de lodo y la pérdida de la capa superior del suelo. En África, el desierto de Sahara está creciendo más cada año. La insuficiencia de agua es un problema internacional de proporciones alarmantes.

6

PowerPoint©

H₂O INDISPENSABLE

- Es el solvente universal.
- Es el componente universal más importante de todos los organismos vivos complejos.
- Es el medio básico para todos los procesos de la vida.
- Todas las funciones del cuerpo dependen del agua.

Al agua se le llama el solvente universal. Parte de ésta fórmula química es afín con todas las sustancias ácidas, y la otra parte se relaciona con todas las sustancias alcalinas. Cuando la concentración de sal (NaCl) en nuestra sangre llega a ser muy elevada (una causa común de presión arterial alta), el agua puede disolver esa sal y cambiarla químicamente, de tal forma que no cause daño a nuestra salud. Después del aire, el agua es nuestra necesidad biológica más urgente.

¿Ha sembrado alguna vez una hermosa planta que necesita ser regada diariamente para que florezca de manera óptima y se le olvidó regarla? O tal vez el vecino que iba a regarla estuvo muy ocupado, y cuando Ud. llegó a casa después de sus vacaciones, las flores estaban marchitas y muertas. Eso es lo que nos pasa cuando no tomamos agua. Bajo condiciones normales, podemos vivir un mes sin comida, pero sólo de cuatro a seis días sin agua. La historia de Rickenbacker ilustra cómo el agua es una de las necesidades básicas del ser humano.

7

PowerPoint©

El agua es un Embellecedor

Todos los seres humanos deseamos lucir hermosos. Las mujeres son especialistas en esto. Los hombres no tienen tanta necesidad de ser hermosos, pero cada vez que una dama le dice a su acompañante que se ve guapo, por seguro le hará sentir que vale la pena vivir. Las damas disfrutan yendo a las tiendas finas para comprar su perfume y aquella crema humectante que les gusta y las hace lucir hermosas.

Nuestra piel necesita hidratación: necesita agua. ¿Ha visto alguna vez la tierra gredosa cuando no ha llovido por semanas o meses? La arcilla que solía ser lisa y suave, se vuelve dura y con grietas. De la misma manera nuestro cutis, cuando no se le suple con la cantidad adecuada de agua por dentro y por fuera, se arruga y se agrieta. El agua tiene otros millares de beneficios para la salud.

- 8 PowerPoint©
- LOS BENEFICIOS DEL AGUA PARA LA SALUD**
- Beber agua antes de las comidas eliminó, gradualmente, la necesidad de medicinas para la úlcera en 3.000 casos de dolor dispéptico.²

- 9 PowerPoint©
- ¿Sabía que todos nosotros “caminamos sobre el agua”?

El líquido en nuestras rodillas, caderas y otras articulaciones se mueve hacia adentro y hacia afuera de un cartílago esponjoso actuando como amortiguador de golpes, lubricante y proveedor de nutrientes.

- 10 PowerPoint©
- Los dolores de la parte baja de la espalda son también una señal que las reservas de agua están muy bajas.
 - La deshidratación de los huesos predispone la aparición de caries dentales, fracturas de la espina dorsal y dolor crónico de la espalda.
 - El agua promueve una digestión saludable.

El 75% del peso de la parte superior del cuerpo está sostenido por el volumen de agua almacenada en el centro de las vértebras, mientras que el 25% está sostenido por la materia fibrosa alrededor de las vértebras. La deshidratación afecta especialmente los discos intervertebrales y sus articulaciones. La quinta *vértebra lumbar* se ve afectada el 95% de las veces.

- 11 PowerPoint©
- El estreñimiento crónico se alivia con el incremento de ingestión de agua.

La fibra alimenticia necesita grandes cantidades de agua para ser efectiva. El revestimiento de nuestro intestino delgado segrega alrededor de 1.800 ml de agua diariamente. La saliva, los jugos gástricos y otros líquidos digestivos son vaciados libremente. La mayoría de éstos son rápidamente reabsorbidos. Sólo 100 ml de agua pasa por las heces. La mucosa intestinal, revestimiento del intestino delgado trabaja arduamente y se reemplazada cada cinco días.

12

PowerPoint©

- El agua es el vehículo de las defensas e inmunidad del cuerpo.

Nuestro país puede tener los soldados más impresionantes y mejor entrenados del mundo pero, si en una oportunidad de emergencia nacional no pudieran llegar al lugar donde se está peleando la batalla, entonces el ejército sería de muy poco valor. De igual manera, el cuerpo humano tiene su ejército: las células asesinas naturales y otros glóbulos blancos, que pueden matar a los invasores. En el Sistema Circulatorio el agua es quien lleva a los “soldados” al lugar donde pueden hacer su trabajo.

13

PowerPoint©

- Alternar agua fría y caliente puede combatir la infección y mejorar la circulación.
- Compresas de hielo en la frente y en las axilas pueden disminuir la fiebre alta.

Antes que se utilizaran los antibióticos, cierto doctor se encontraba realizando una autopsia en un infante para verificar la causa de su muerte. Después de localizar una bolsa de pus en el niño muerto, el médico comenzó a suturar la incisión cuando de pronto accidentalmente se pinchó su propio dedo atravesando su guante de plástico con la aguja contaminada. Entre doctores es proverbial que muchos patólogos hayan perdido dedos debido situaciones como ésta.

En pocas horas su dedo se puso rojo y se hinchó y la infección amenazaba con avanzar hasta su mano y aún su brazo. Sin esperar más tiempo, él empezó tratamientos de agua: tres minutos en agua caliente, seguidos por veinte segundos en agua helada. Continuó alternando frío y calor por quince minutos cada vez, y repitió el tratamiento cinco veces por día.

Después de un par de días la infección había desaparecido. ¿Por qué? porque el agua caliente dilata los vasos sanguíneos y atrae los glóbulos blancos. Esto incluye neutrófilos y células asesinas naturales, las cuales juntas “examinan” a los invasores para identificar si son “amigos o enemigos.” Si determina que son enemigos, ellos ponen una bomba de tiempo para explotar y destruir a los invasores. El agua helada aleja la sangre de la zona afectada, y al siguiente tratamiento de agua caliente atrae a “soldados nuevos” al centro de batalla.

Éste es un modo de usar la inmunidad natural del cuerpo. Este tratamiento de hidroterapia puede ser usado cuando no hay un médico cerca. En caso de una infección que no ceda, visite a su médico cuanto antes. Este método es también ideal para combatir la neuropatía y los problemas de circulación en las piernas: 3 minutos con agua caliente y entonces 20 segundos con agua helada.

A la una de la madrugada, Millie despertó traspirando profusamente con una temperatura de más de 40,5° C. Su esposo, John, corrió al refrigerador y tomó cubos de hielo. Usando hielo y agua fría, le colocó fomentos en la frente y las sienes, cambiando el trapo tan rápido como se calentaba. Puso

cubos de hielo en bolsas plásticas y las colocó bajo los brazos de Millie. Al mismo tiempo le dió agua fresca para que ella tomara de a sorbos. Fue una batalla y un trabajo duro, pero a las cuatro de la mañana, la temperatura de Millie estaba casi normal, y ella se quedó dormida.

La temperatura que llega a los 41° C puede dañar el cerebro, por cuanto se aconseja actuar inmediatamente. ¿Por qué funcionó éste tratamiento? Simplemente porque el agua tiene propiedades extraordinarias para transferir calor. El agua y el hielo literalmente absorbieron el calor excesivo del cuerpo de Millie, protegiendo especialmente su cerebro y los órganos vitales. Mientras tanto, el agua que tomó constantemente y a sorbos, ayudó a refrescar su interior y repuso el agua que su cuerpo había perdido a través de la transpiración. A las 6:00 a. m. John llamó al doctor, quien ordenó que se la hospitalizara y que se le administrase cuatro antibióticos por vía intravenosa a través del suero.

La hidroterapia es una ciencia que emplea el agua a diferentes temperaturas y de diferentes formas, incluyendo hielo, vapor y agua caliente. En casa se pueden utilizar tanto los jacuzzis, las tinas de baño casero como los masajes y los ejercicios terapéuticos. Sin embargo, es importante considerar que la hidroterapia debe usarse con mucho cuidado. Cuando se la usa incorrectamente, puede causar más daño que bien. Para lograr mejores resultados, consulte a su médico.

En una tina de baño caliente al aire libre había un anuncio que decía: “Si permanece en el jacuzzi más de 15 minutos, puede ser dañino para su salud.” Uno de los peligros es que provoca fiebre debido a que la temperatura contigua es mayor que la temperatura del cuerpo, impidiendo el funcionamiento del mecanismo natural de enfriamiento del cuerpo.

14

PowerPoint©

- El agua que corre en la naturaleza calmará su espíritu

Cierre sus ojos. ¿Puede visualizar un paseo que Ud. o su familia haya tenido en la playa, o la vez cuando una ruidosa cascada lo roció? Quizás practica el esquí acuático. Las actividades en el agua deleitan los sentidos y ayudan a recrear el alma.

15

PowerPoint©

El agua ayuda a aliviar los problemas respiratorios:

- La deshidratación aumenta los niveles de histamina y empeora los síntomas de la alergia.
- El 94% de los pacientes asmáticos encontraron alivio al tomar una gran cantidad de agua a la primera señal de problemas respiratorios.

El agua ayudará a combatir el asma y los ataques de la alergia de las vías respiratorias causadas por el medio ambiente, aliviando los problemas respiratorios. Además reduce las secreciones del cuerpo.

16

PowerPoint©

- Los síntomas parecidos a los del asma desaparecieron completamente con la ingestión adecuada de agua.
- El inhalar vapor de agua mitiga los ataques de tos.

El agua le ayudará a evitar una cantidad enorme de enfermedades infecciosas.

17

PowerPoint©

El lavarse las manos mata millones de gérmenes.

Cuando todos los miembros de la familia lavan sus manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y después de haber manejado sustancias sucias, será mucho más fácil prevenir que se propaguen los resfriados, la influenza y una gran cantidad otras enfermedades. Si pudiéramos ver los gérmenes en las cosas que tocamos los cuales causan muchas enfermedades, la mayoría de nosotros nos lavaríamos las manos más a menudo.

Es interesante notar que hace apenas 150 años los médicos y cirujanos aprendieron la importancia de lavarse las manos. Esto fue recomendado por primera vez en 1847 por Ignaz Semmelweis, un médico húngaro que practicaba la medicina en Viena. Él comprobó que las infecciones mortales que eran comunes en las madres después de dar a luz, podían prevenirse mediante un lavado escrupuloso de las manos por parte de los doctores y enfermeras. En aquellos días, cuando las instalaciones de cañerías del agua eran limitadas, hacerlo era una molestia. Había una fuerte oposición a la insistencia del Dr. Semmelweis de lavarse las manos. Sus colegas profesionales lo ridiculizaban tanto que al final se volvió loco. Sin embargo, a finales del siglo XIX, sus recomendaciones fueron aceptadas por la generalidad.

A menudo ridiculizamos y rechazamos lo que no entendemos. También solemos pensar que por el hecho que un mal hábito de salud no nos ha matado, es correcto continuar practicándolo. No es tan importante lo que sabemos o lo que no sabemos, sino lo que no deseamos aprender. Algunas personas dicen: “No me digas eso porque prefiero no saberlo.” ¡Muy malo! Sin embargo, aquello que no deseamos saber es algo que incluso podría causarnos la muerte, tal vez no ahora, pero con el transcurso del tiempo. También hay del tipo de personas que aunque saben, ya tienen una o dos “enfermedades” llamadas: “no quiero hacerlo,” ó “no voy a hacerlo,” ó “pero me gusta.” Aquellas “enfermedades” son difíciles de curar.

Tomar agua pura es vital para mantener el bien público. En todo el mundo, uno de los más grandes desafíos de la salud pública es el de proveer agua pura y potable. Después de terremotos, maremotos y huracanes, la necesidad más urgente es la de conseguir agua para beber. Algunas de las enfermedades causadas por el agua no potable, tales como el cólera y la fiebre tifoidea causan la muerte a millones

de personas cada año. Extrañamente, otras enfermedades causadas por el agua, como disentería y diarrea, ponen en peligro la vida debido a la deshidratación.

El agua nos puede ayudar a estar limpios por dentro y por fuera pero es necesario que ésta sea agua pura. Lecciones aprendidas en situaciones muy adversas han forzado a la construcción de costosas instalaciones de tratamiento de aguas residuales que nos protegen en la actualidad. En Enero y Febrero de 1885, las personas que cuidaban a un paciente con fiebre tifoidea cerca de Plymouth, Pennsylvania, simplemente vaciaban el recipiente de desechos humanos en las faldas de la montaña que estaba cerca de su cabaña. Con el deshielo producido por la llegada de la primavera, el arroyo que suministraba el agua para beber a los ocho mil habitantes del pueblo, se contaminó. Como resultado de este caso, se registraron 1.104 casos de fiebre tifoidea y 114 personas murieron. Debemos estar agradecidos a los trabajadores que cuidan la salud pública en todo el mundo, quienes laboran arduamente para que incluso nuestro suministro de agua rural y los desperdicios de agua residual, sean manejados adecuadamente.

Deberíamos también estar conscientes que los millones de medicamentos y antibióticos que la gente toma son eliminados del cuerpo a través de la orina y terminan yendo justamente a las plantas de las aguas residuales. La mayoría de los sistemas acuíferos municipales remueven ciertas partículas, pero no están instalados para eliminar medicinas y antibióticos de segunda mano, ni fosfatos orgánicos agrícolas y/o pesticidas que se introducen en el agua potable.

18

PowerPoint©

El agua ayuda a distribuir oxígeno y nutrientes al cuerpo

¿Ha tratado de atravesar un río seco en una canoa? ¡Sería muy difícil! El agua es como el río que lleva botes llenos de oxígeno a todas las células del cuerpo. Más del 90 por ciento del plasma, la parte líquida de la sangre, es agua. El agua constituye el sistema de transporte para los 100 billones de células del cuerpo en el tejido nervioso, los músculos, los huesos y la piel. El agua es el rey de los solventes, llevando consigo nutrientes, hormonas y subproductos metabólicos, además de mantener las células de la sangre. Siendo que el agua no se comprime, es transportada muy eficientemente por la presión como la que provee el latido del corazón y las paredes musculares de las arterias.

19

PowerPoint©

EL AGUA COMO TERMOSTATO

El agua nos ayuda a mantener nuestro cuerpo fresco

- El agua es un termostato sorprendente. La piel es el regulador de calor más importante del cuerpo. El agua posee una habilidad sorprendente para absorber el calor.
- Refresca directamente al disipar el calor dentro de los vasos sanguíneos.

- La transpiración a través de la piel, es un excelente medio para disipar el calor.

20

PowerPoint©

EL AGUA ES ESENCIAL PARA LOS MÚSCULOS. Un experimento realizado en la Facultad de Salud de la Universidad de Harvard comparó tres grupos

21

PowerPoint©

1. El de los atletas que hicieron ejercicios sin agua
Se agotaron en sólo 3.5 horas y sus temperaturas subieron a 39° C.

22

PowerPoint©

2. El de los atletas que hicieron ejercicios mientras tomaban todo el agua que ellos deseaban.
Solo después de 6 horas comenzaron a experimentar agotamiento.

23

PowerPoint©

3. Los atletas que hacían ejercicios y fueron forzados a tomar $\frac{1}{3}$ de agua más de la que deseaban: sus temperaturas nunca llegaron a los 38.3° C. Después de 7 horas todavía no llegaban al agotamiento, y sintieron que podrían haber continuado los ejercicios indefinidamente.

En las carreras de distancias largas o cualquier actividad que requiera resistencia que dure más de una hora u hora y media, si llegamos a tener sed, ya habremos puesto en riesgo nuestro buen desempeño en lo que resta de la actividad. No importa cuánta agua bebamos después, una vez que empezamos a sentir sed, hemos puesto en riesgo el evento completo y no tendremos un desempeño óptimo.

24

PowerPoint©

Cómo Hillary alcanzó la cima del Monte Everest

El aumento del consumo de agua contribuyó, en gran parte, el éxito que Sir Edmund Hillary tuvo al alcanzar “la cima del mundo.” Mientras estudiaba los registros de los que fracasaron en su intento por alcanzar la cima del Monte Everest, notó que si se confiaban en tomar agua sólo cuando tuviesen sed, su grupo probablemente no estaría óptimamente hidratado. Por tanto él se aseguró que su grupo aumentara notablemente el consumo de agua, y ellos tuvieron éxito. El 75% del peso de los músculos es agua.

25

PowerPoint©

EL AGUA Y NUESTRO CEREBRO

- El agua compone el 70% de cada una de los 10 a 13 mil millones de células en nuestro cerebro.
- Un cerebro deshidratado empieza a encogerse como una ciruela hasta convertirse gradualmente en una ciruela pasa.

Tenemos la necesidad básica de pensar bien y de estar alerta. He ahí la razón por la cual necesitamos un cerebro que esté en óptimas condiciones.

26

PowerPoint©

- Muchas de las funciones de las células cerebrales empiezan a desaparecer cuando el cerebro está deshidratado.
- La deshidratación afecta nuestro estado de ánimo y empeora la depresión.

Los niveles de deshidratación del cuerpo del 2% o más, dan como resultado un deterioro significativo en varias funciones mentales, como la habilidad aritmética y la memoria de corto plazo.

27

PowerPoint©

EL AGUA PUEDE REDUCIR LA PROBABILIDAD DE UN ATAQUE CARDÍACO

- La frecuencia de los ataques al corazón es más alta en las horas antes del amanecer, cuando la sangre es más espesa, debido a que las personas están más deshidratadas.

Un estudio realizado en la Universidad de Loma Linda descubrió que las personas que tomaban más de cinco vasos de agua diariamente, eran menos propensas a morir debido a una enfermedad del corazón que la gente que tomaba menos de dos vasos al día. La sangre “más espesa” es más propensa a coagularse. Imagine cómo sería tener un tanque lleno de un líquido espeso, y viscoso. Al intentar bombear el líquido, el motor de la bomba se fuerza tratando de hacer el trabajo. Si se coloca un poco de solvente en el tanque, el motor de la bomba trabajaría con mayor facilidad. A veces el motor del corazón se detiene sólo porque la sangre es muy espesa y obstruye las arterias coronarias.

28

PowerPoint©

El agua es muy importante para los pacientes que tienen la enfermedad de Alzheimer's

Una enfermera de cuidado clínico en casa visitaba con frecuencia a un hombre que estaba sufriendo de la enfermedad de Alzheimer's. Él no podía hablar. Los médicos le dijeron a ella que la mayoría de los pacientes que tienen la enfermedad de Alzheimer's mueren con neumonía o deshidratación. La enfermera comenzó a darle al paciente cada día: un vaso de agua en la mañana y dos vasos de agua

por la tarde. Para su sorpresa, el hombre pronto comenzó a hablar otra vez.

29

PowerPoint©

LOS ASOMBROSOS RIÑONES

Los riñones son más eficientes al reciclar que la Estación Espacial Internacional.

El agua es clave para la eliminación de toxinas. ¡Tenemos la necesidad de eliminar toxinas de nuestro cuerpo para vivir sintiéndonos en forma óptima!

Nuestros riñones son máquinas de reciclaje parecidas, de alguna manera, a los aparatos de reciclaje usados para regenerar el agua usada en la Estación Espacial Internacional (ISS, siglas en Inglés). La ISS recicla el agua de la orina y respiración, no sólo de los seres humanos, sino también de los animales a bordo, y la transforma en la mejor calidad de agua potable. Sin ese cuidado en el reciclaje, cada año sería necesario transportar 18.144 litros de agua desde la Tierra para suplir las necesidades de los cuatro miembros de la tripulación del ISS.

El riñón humano, sin embargo, es todavía más impresionante. Cada minuto, el 24% de la sangre pasa a través del riñón y es purificada. Cada día se excretan entre 950 ml y 1.900 ml de agua a través de la orina. Sin los riñones, se requerirían 9.463 litros de agua (unos 40.000 vasos) al día para mantener los órganos del cuerpo funcionando apropiadamente. En otras palabras, el cuerpo es una planta de reciclaje ambiental de eficiencia sorprendente.

Los riñones filtran cerca de un barril de desperdicio al día; pero luego lo reciclan, lo concentran y reabsorben los fluidos después que las sustancias tóxicas han sido eliminadas. Como resultado, necesitamos reponer entre 6 y 8 vasos de agua cada día.

30

PowerPoint©

¿CUÁNTA AGUA ES SUFICIENTE?

- Durante el ejercicio debería tomarse agua a intervalos regulares igual a: **LO DESEADO + 1/3 ADICIONAL.**
- Deberíamos tomar tanta agua como para orinar por lo menos un litro por día, y por lo menos tener orina clara una vez al día.

Se recomienda beber entre de 6 y 10 vasos de agua ó dos a tres litros diarios. Necesitamos un suministro de agua fresca cada día porque el cuerpo pierde: un promedio diario de dos a cuatro tazas de agua a través de la respiración, dos tazas a través de la transpiración invisible, y seis tazas a través de la eliminación. Se pierde aún más a través del trabajo duro, ejercicio, temperaturas altas y aire seco. Cuando los doctores preguntan a sus pacientes cuánta agua toman al día, ¡muchas veces la respuesta es “sólo una taza”! Esto significa que el cuerpo se ve forzado a tomar el agua que necesita de otros

líquidos y de las comidas.

31

PowerPoint©

¿Cuántas tazas al día?

- Se aconseja planearse la rutina de beber agua
- Una guía general es tomar 30 ml de agua por cada kilo de peso corporal.

El asunto es que el tomar agua debería planearse. A veces olvidamos tomar agua porque no hemos establecido una rutina. Algunas personas encuentran como ayuda el poner una alarma o reloj para recordarles que es tiempo de tomar otro vaso de agua. Tener el recipiente de agua a la mano también ayuda. Es buena idea tener envases de plástico o de cerámica que sean durables. Cuando compramos una bebida fría en una tienda, existe la posibilidad que el envase haya sido sometido a una alta temperatura en el proceso de manejo y envío, haciendo que químicos parecidos al estrógeno se hayan vertido del plástico al líquido.

Cada persona debería tomar un promedio de por lo menos 6 a 8 vasos de agua pura cada día. Una guía general es tomar 30 ml de agua por cada kilogramo de peso corporal.

32

PowerPoint©

Beba su peso en kilogramos multiplicado por .03. De manera aplicada: si Ud. pesa 70 kg multiplíquelos por .03 y el resultado es igual a 2.1 litros.

70 kgs x .03 litros = 2.1 litros de agua al día.

Si Ud. pesa 90 kg ¿cuánta agua debería tomar al día? Necesita multiplicar 90 por .03 litros de líquido. Eso serían casi 11 vasos de agua de 250 ml. ó 2.5 litros. Calcule cuántos vasos de agua necesita al día.

La mayoría de la gente escoge “agua artificial” y considera que eso es lo que el cuerpo necesita. Dicen: “trato de incrementar mis líquidos,” pero básicamente están tomando de todo, menos agua, y piensan que están en lo correcto.

De hecho, la mayoría de estos productos realmente no tienen el agua que el cuerpo necesita. Una persona típicamente toma sodas, jugos, bebidas dietéticas o polvos para bebidas, pero muchos de estos productos, en realidad, causan o promueven deshidratación, totalmente contrario a la rehidratación que el cuerpo requiere.

33

PowerPoint©

AGUA VS. “AGUA ARTIFICIAL”

- Las Cataratas del Niágara vierten casi 125.000.000 de litros de agua al precipicio cada 30 segundos. Increíblemente, es la cantidad de café que se consume en Estados Unidos cada día!

Si ha tenido la oportunidad de visitar las Cataratas del Niágara, entonces sabe que es asombrosa la cantidad de agua que fluye en ellas. Desearíamos decir que ésa es la cantidad de agua que los estadounidenses toman cada día; pero en realidad, ésa es la cantidad de café que se consume diariamente.

Me encantaría decir que estamos inundados de agua, pero en realidad, somos un país inundado de café y bebidas gaseosas. Hay estudios que han revelado que los consumidores de bebidas oscuras pierden fluidos corporales por causa de los efectos diuréticos del té, café y bebidas gaseosas. Aunque tomen grandes cantidades de líquido en sus bebidas, el efecto puede ser la deshidratación de los tejidos corporales.

Los que toman mucho té normalmente tienen falta de vitamina B, y teína, un componente químico presente en el té, según se ha demostrado, interfiere con la absorción de hierro. Las bebidas gaseosas son causa principal de la diabetes, que constituye casi una epidemia en algunos países.

34

PowerPoint©

¿Sediento?

- Sentir sed es un indicador de la necesidad que el cuerpo tiene de agua.
- Siempre se debe satisfacer la sed.
- Ciertas bebidas que aplacan la sed, tales como el alcohol, café, bebidas descafeinadas, bebidas gaseosas de cola, sodas y el té pueden deshidratarnos.

III. “OBEDECE TU SED”

35

PowerPoint©

¿“Obedece a tu sed” ó “Obedece tu plan”?

Tal vez haya visto los comerciales populares de televisión, como el de Sprite, que usa el eslogan “obedece a tu sed.” Esta es una frase atractiva; pero analicemos la idea un poco más. En primer lugar, sugiere sutilmente que debemos seguir nuestros impulsos y deseos, contrario a tener un plan racional de acción, basado en la necesidad fisiológica de salud y hacia un óptimo desarrollo físico.

En lugar de “obedece tu sed” podríamos sugerir la frase: “Sigue tu plan.” Un plan tiene sentido y está de acuerdo con otras metas y blancos que podamos tener. Sin embargo, “obedece tu sed” con una Sprite, puede ser refrescante y temporalmente satisfactorio para el deseo de tomar algo. El tomar esa gaseosa te dará de 100 a 600 calorías extras, dependiendo del tamaño de la bebida. Un estilo de vida que es consistente con “el obedecer a nuestra sed o deseos” es una razón por la que cerca del 50% de los adultos Americanos actualmente poseen los criterios de pre-diabetes. Beber bebidas gaseosas es también uno de los mayores contribuidores a la obesidad.

Muchos científicos están preocupados por los efectos del uso prolongado y generalizado de bebidas dietéticas. La gente toma bebidas dietéticas pensando que les ayudará a perder peso, y ahí está el engaño. El Dr. Batmanghelidj, una de las mayores autoridades del mundo en cuanto a las propiedades curativas del agua refiere en su libro *Your Body's Many Cries for Water* (Los ruegos de su cuerpo por agua), menciona estudios hechos a personas que usaron Aspartame y endulzantes dietéticos las cuales en lugar de perder peso, terminaron aumentando de peso. Muchas personas hoy en día prefieren endulzantes naturales.

36

PowerPoint©

¿Quién ganará la Maratón?

Imagine una maratón: los corredores están marcando la distancia en la ruta de 42 kilómetros. Miremos a un corredor cuyo eslogan es “obedece tu sed.” ¿Ganará la carrera? Probablemente no. Ha cometido un grave error en esperar a tener sed para tomar algo.

37

PowerPoint©

HAY UNA CRISIS MUNDIAL DE AGUA

- Hoy en día una de cada cinco personas no tiene acceso al agua potable.

38

PowerPoint©

- “Si las guerras de este siglo se pelearon por el petróleo, las guerras del próximo siglo serán por el agua”
—Vicepresidente del Banco Mundial

La reserva mundial de agua dulce se está agotando. Un reporte de noticias de Addis Abbaba declara que África atraviesa por una crisis muy grande de agua que afecta a 300 millones de africanos.

39

PowerPoint©

- *Etiopía*
- *China*
- *Siria e Irak*

Actualmente, medio millón de niños en Etiopía muere antes de cumplir los 5 años. En este país las enfermedades relacionadas con la insuficiencia de agua son el único y más grande asesino de niños y la principal causa de enfermedad en los adultos. Según el Club Rotario Internacional, solamente el 12% de la población rural tiene acceso a agua potable.

En China más de la mitad de la población, cerca de 700 millones de personas tienen acceso a tomar agua de una calidad inferior al estándar establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS). Su agua está contaminada por una combinación de contaminación industrial y desechos humanos y animales. La falta de agua limpia para los animales crea amenazas de enfermedades, pues el ganado ingiere todo tipo de contaminantes y microbios. Es muy probable que las enfermedades pasen de las aves de corral a los cerdos, y de ahí a los humanos, y –por último- la amenaza de gripe aviar y enfermedades similares se vuelve muy grave. La OMS advierte del gran riesgo de una pandemia global que no es un asunto de posibilidad sino de tiempo.

Las naciones se están disputando las escasas fuentes de agua. Siria e Irak están preocupados porque Turquía ha construido represas y grandes reservas a lo largo de los ríos Tigris y Éufrates, lo que hace surgir la amenaza de que no haya suficiente agua disponible para las naciones que están río abajo. Egipto ha amenazado de guerra, si fuera necesario, en el caso que Etiopía y otros países río arriba usen demasiada agua del Río Nilo.

Muchas partes de Asia tienen escasez de agua potable.

40

PowerPoint©

- *Cambodia*

Una gran cantidad de organizaciones filantrópicas están cavando pozos y proveyendo agua para la gente sedienta en países como Cambodia, Laos, y Vietnam.

41

PowerPoint©

Historia de Canadá: Ryan, un niño de Primer Grado, Llevó Agua Potable a una Aldea Sedienta de África.

“Papá, Mamá, necesito setenta dólares,” dijo Ryan de 6 años cuando llegó de la escuela. “¿Para qué?” preguntaron sus padres. “Es para la gente de África que no tiene agua para tomar. Mi maestra dice

que por setenta dólares podrían cavar un pozo. ¿Me pueden dar ese dinero?”

Los papás de Ryan pensaron que sería mejor que él se ganara ese dinero con trabajo. Le dieron pequeños trabajos para hacer, y los billetes de un dólar se fueron apilando en un frasco para galletas sobre el refrigerador. Después de la escuela, él y un compañero vecino vendían limonada, y el dinero seguía entrando. Cada noche Ryan oraba: “Jesús, ayúdame a llevar agua limpia a la gente pobre de África.”

Cuatro meses después de empezar su campaña, llevando el frasco para galletas, Ryan se encaminó hasta la oficina de la Organización de Ayuda contra el Hambre. Los trabajadores contaron el contenido: setenta y cinco dólares; pero Ryan, entonces, se enteró de las malas noticias: el dinero alcanzaba sólo para comprar una bomba de agua manual. Costaría \$2.000 cavar un pozo. Ryan no se desamó y les dijo: “Está bien, simplemente haré más trabajos.”

El periódico local escribió la historia de Ryan, y más fondos en pequeñas cantidades, continuaron llegando. Un periódico de la capital de Canadá, Ottawa, escogió la historia, a su vez que una estación de televisión pasó un reportaje especial del proyecto. Los cheques llegaron a raudales. Ryan no sabía qué hacer con los cheques pues aún no había aprendido ni siquiera a como escribir su nombre. “No hay problema,” su mamá lo animaba, “sólo imprime tu nombre. El banco los aceptará.”

El coordinador del proyecto en Uganda contactó a Ryan y le preguntó: “¿Dónde quieres que se perfore el pozo?” Él contestó: “Perfórenlo cerca de una escuela para que los niños puedan llevar agua a casa todos los días.” Juntos escogieron la Escuela Primaria Angolo. El día de año nuevo del 2000, los vecinos de Ryan vinieron a decirle: “Ryan, sería muy bueno que tus papás y tú fueran a Uganda a ver tu pozo. Te daremos todas nuestras millas de viajeros frecuentes que tenemos acumuladas para que todos puedan ir.”

Ese verano, Ryan y sus papás se encontraban en la parte trasera de una camioneta, viajando por un camino polvoriento de Uganda. Al entrar en aquel pueblo, escucharon a cientos de personas gritar: “¡Ryan! ¡Ryan! ¡Ryan!” La camioneta llegó hasta la última esquina en donde estaban todos los niños de la Escuela Primaria Angolo con sus uniformes en azul y blanco, aplaudiendo y gritando. Los ancianos de la aldea se aproximaron y en una procesión triunfal guiaron a Ryan hasta el pozo. En una inscripción en la base se lee: “Pozo de Ryan, fundado por Ryan H.” Ryan y su familia bombearon la palanca de la bomba de agua del pozo, y un chorro de agua pura brotó. Este incidente trae a mi mente la promesa de Jesús: “Y cualquiera que dé a uno de estos pequeñitos un vaso de agua fría... de cierto os digo que no perderá su recompensa” *Mateo 10:42*.

IV. LA DIMENSIÓN TRANSFORMADORA DE LA SED

¿Cuál es la sed de los hombres y mujeres hoy en día? Algunos quieren ser ricos. El oro (el dinero) es su ídolo.

Sedientos por riquezas.

“¡Adiós, Valle de la Muerte!”

En 1849 se descubrió oro en California, y miles de inquietos y valientes pioneros viajaron al oeste. Un grupo pensó que estaban muy cerca del invierno para tomar la ruta hacia el norte, donde ya debería haber nieve en los caminos de las montañas, decidió mejor tomar la ruta del sur. Desafortunadamente, escogieron un atajo que no se había recorrido antes a través de la montaña y que los llevó al Valle de la Muerte.

El Valle de la Muerte es el punto más bajo en el hemisferio oeste, está a 86 metros bajo el nivel del mar. También posee el segundo lugar de temperaturas más altas registrado en el mundo: 56.7° C a la sombra ... ¡y ahí no hay sombra! Su intento de cruzar el valle en carretas poco seguras y tiradas por bueyes, dejaron sueños destrozados y corazones rotos a lo largo del desierto. En el calor abrasador, los viajeros hubieran gustosamente cambiado todo el oro de California, sólo por un sorbo de agua fresca.

Uno por uno fueron pereciendo. Sólo una carreta logró llegar a lugar seguro. Los sobrevivientes dejaron atrás el suelo del desierto y ascendieron a las montañas más frescas del otro lado. La leyenda cuenta que voltearon fatigados hacia atrás y una mujer exclamó: “¡Adiós, Valle de la Muerte!” El nombre quedó para siempre grabado indeleblemente en la historia Americana. Hoy es el Parque Nacional de Death Valley.

¡La historia de dos mares! —el Mar de Galilea y el Mar Muerto

En Tierra Santa hay dos mares en el Río Jordán, a sólo 104 kilómetros de distancia el uno del otro. El primero es el mar de Galilea. Este recibe las aguas cristalinas de los eternos manantiales cerca del Monte Hermón, el punto más alto de la Tierra Santa. Galilea ha sido la sede de una industria pesquera muy próspera. Exuberantes campos verdes marcan sus fronteras. En su costa noreste se encuentra el lugar donde Jesús obró el milagro de alimentar a los cinco mil, y en su costa oeste está el Monte de las Bienaventuranzas, lugar donde Jesús predicó, el que tal vez sea el mejor sermón de toda la historia, el Sermón del Monte.

El Río Jordán sale en el punto sur del lago y su agua pura brota sobre las rocas y riachuelos impartiendo alegría y vida a ambos lados. 104 kilómetros al sur, el Río Jordán—el más sinuoso del mundo que viaja a través de 322 kilómetros de curvas y recodos— desemboca en el Mar Muerto. Es el punto más bajo de nuestro planeta: 392 metros bajo el nivel del mar. A su alrededor, no se ve ningún árbol. El

Mar Muerto no tiene salida; recibe, pero no da. El agua tiene 28% de sal (el agua del Océano tiene de 4 a 6% de sal). El contenido de sal es tan alto que es extremadamente boyante; una persona no se puede hundir en esas aguas. Pero después de un baño en él, uno tiene que quitarse la sal, de lo contrario, la piel se arrugaría como una ciruela pasa. Sólo hay peces cerca de algunas entradas de agua fresca; en todo lo demás no hay vida. El Mar Muerto está rodeado por la aridez del desierto. El Jordán, es como una fresca fuente, un hermoso manantial burbujeante, un río claro como el cristal. En cambio el Mar Muerto es como un pantano putrefacto de agua envenenada. Cristales de sal se forman en las orillas del Mar Muerto.

El agua salobre y contaminada no satisface. Nos deja peor que si no la hubiésemos tomado. De lo que Ud. realmente tiene sed ahora, es del Agua de Vida. Tenemos una sed profunda y escondida, un profundo anhelo de una vida mejor, tenemos sed de “agua viva.” Hay una gran diferencia entre agua contaminada y agua pura. Este contraste se ilustra con las cisternas rotas y las fuentes de agua viva. Jeremías, el profeta bíblico, nos recuerda las palabras de Dios...

44

PowerPoint©

¿Cisternas Rotas o Fuentes de Agua Viva?

“Porque dos males ha hecho mi pueblo: me dejaron a mí, fuente de agua viva, y cavaron para sí cisternas, cisternas rotas que no retienen agua” *Jeremías. 2:13.*

En Tierra Santa la lluvia es abundante en ciertas épocas del año, pero luego es seguida por una época de sequía. En la temporada de lluvias la gente juntaba el agua que caía de sus techos y la almacenaba en cisternas. Si éstas se rompían, la preciosa agua se perdía. Jeremías le dijo a la gente de su tiempo que no era sabio abandonar a Dios, una fuente de agua viva, fresca y burbujeante que fluye constantemente; y escoger en su lugar una vida de pecado, que era como el agua contaminada que se escapa de una cisterna rota. Una fuente de agua así no sería confiable. Cuando Ud. está sediento y anhelante de un sorbo de agua fresca, el mundo de pecado y egoísmo no tiene nada que ofrecerle.

Historia: Tras un Espejismo

Samuel Baker cuenta de un regimiento que se moría de sed en el desierto de Arabia. A la distancia, los soldados creyeron haber visto agua, pero su guía árabe les advirtió que sólo era un espejismo. De pronto surgió una discusión y el guía fue asesinado. Todo el regimiento corrió hacia el agua. Kilómetro tras kilómetro, el espejismo guió al sediento regimiento hacia el centro del desierto. Demasiado tarde, los soldados –abrasados por la sed – descubrieron la verdad. Murieron por seguir una fantasía.³

¿Cómo reconocemos la diferencia entre lo verdadero y lo falso? Analicemos cuidadosamente dos ejemplos del agua. Una es pura, la otra sucia y llena de contaminantes y veneno. Una nos revive y nos renueva; la otra nos pone a dormir para siempre. Permítanme contarle la historia de un adolescente

que se encontró con el agua viva, fresca y pura.

Historia: Sin Agua en Medio de la Vegetación Canadiense

Por tres días, un padre y su hijo disfrutaban de pasear en canoa en medio de la vegetación Canadiense. En muchas de sus aventuras, los alces, patos y otros animales fueron su única compañía. El segundo día fue necesario cargar la canoa en una senda entre dos lagos. Esperando ahorrar tiempo, padre e hijo cargaron sobre los hombros la canoa y todo su contenido para cubrir los 3.2 kilómetros. El borde bajo de la canoa de 5.2 metros de largo parecía lacerar su carne, y antes de mucho se detuvieron para descansar. Según el mapa, había un manantial a mitad del camino, así que el padre tiró todo el suministro de agua que llevaban. Al fin, sudando mucho y a punto de desmayarse, llegaron a tumbos a la orilla del manantial. Pero, ¿dónde estaba el agua? ¡El manantial estaba seco! Deshidratado y desalentado, el padre se sentó bajo un árbol y pensó: *¿Cómo pude haber sido tan tonto y tirado toda el agua?*

Mientras tanto, el hijo caminó hacia el lecho del manantial y oró: “Señor, tenemos mucha sed. ¡Ayúdanos a encontrar alguna manera de conseguir agua!” Al terminar de orar, creyó escuchar algo que borboteaba. Al buscar entre las rocas, pudo ver agua en el fondo del manantial; pero no había forma de alcanzarla.

Oró otra vez y Dios le mostró una planta. Él arrancó una rama con la ayuda de su navaja de bolsillo e hizo un conducto natural, lo deslizó por entre las rocas y pronto empezó a tomar el vital líquido. El padre también sació su sed. Después, padre e hijo alzaron sus voces con gratitud a Dios por haberles mandado a su ángel y haber contestado la oración de su hijo adolescente dándoles agua. Una vez refrescados, padre e hijo levantaron la canoa otra vez sobre sus hombros, y pronto sus remos estaban chapoteando en otro lago azul de la gran vegetación Canadiense.

45

PowerPoint©

CRISTO, EL AGUA VIVA

- ***La historia de la mujer Samaritana: Juan 4.***

Relata la historia de Juan 4 mencionando:

1. *La mujer vino a la hora del día cuando no encontraría a nadie. No quería ser reprendida por la sociedad debido a su vida vergonzosa.*
2. *Haciendo a un lado la tradición de la sociedad, Cristo le pide un favor: “Dame de beber.”*
3. *Ella sintió curiosidad de saber por qué Cristo le hablaba a una mujer miembro de un grupo étnico despreciado.*
4. *Cristo le ofreció a la mujer el “agua de vida.”*
5. *Pensando que se refería al agua física, ella le contestó: “Señor, dame de esa agua.”*
6. *Cristo le hace entender que su conducta inmoral ha contaminado las aguas de su vida.*
7. *La mujer reconoce y acepta el Agua Viva, el Agua de Vida. Ahí había agua pura, refrescante, abundante y eterna.*

46

PowerPoint©

Como la mujer de Samaria, ¿anhela Ud. el Agua Viva? ¿Hay un desierto en su vida?

V. LLAMADO

¿Siente Ud. sed por un cambio? Como la mujer de Samaria, ¿anhela Ud. el Agua Viva? ¿Hay un desierto en su vida? Entonces obedezca a su sed verdadera. Tal vez al sentir sed hemos probado alcohol, drogas, inmoralidad, odio, miedo, amargura o entretenimientos inapropiados. Pensábamos que así saciaríamos nuestra sed, pero nos dimos cuenta que seguimos sedientos y que todo esto no es más que agua contaminada. Ésta no era el agua verdadera. En la Biblia el profeta Isaías nos instruye cómo aplacar la sed de nuestra alma:

47

PowerPoint©

“A todos los sedientos: venid a las aguas... y se deleitará vuestra alma con grosura. Inclinaid vuestro oído, y venid a mí; Oíd, y vivirá vuestra alma” *Isaías 55:1-3*

Luego la Biblia nos dice en Isaías 55:6,7:

49

PowerPoint©

“Buscad al Señor mientras pueda ser hallado, llamadle en tanto que está cercano. Deje el impío su camino...”

50

PowerPoint©

... y el hombre inicio sus pensamientos, y vuélvase al Señor, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el cual será amplio en perdonar” *Isaías 55:6,7*

51

PowerPoint©

“Jesús comprende su sed. ¿Tiene sed de una nueva vida?”

52

PowerPoint©

Jesús nos llama a tener una Nueva Vida
El agua limpiará nuestro exterior. El agua también limpiará nuestro interior.

El agua limpiará nuestra alma. Cuando estamos con lodo y sudorosos, después de un día de trabajo en el pasto o en el jardín, entramos a casa y tomamos un baño. ¡Ah! Nos sentimos limpios y como

personas nuevas. Cuando hemos estado afuera, en el lodo y en contacto con los contaminantes morales de la vida, también necesitamos un baño y un nuevo comienzo, de manera que podamos decir: “¡A pesar de mi pasado, estoy limpio de nuevo!” Nosotros queremos estar limpios.

53

PowerPoint©

En los días de Jesús y sus discípulos, la palabra Griega para referirse a sumergir o hundir en el agua y lavarse era *baptizo*, que se traduce como *bautizar*.

54

PowerPoint©

En la actualidad, hay muchos tipos de bautismo, pero sólo hay una manera que Jesús nos enseñó. Mateo 3:16 dice: “Y Jesús, después que fue bautizado, *subió luego del agua*.” Jesús fue bautizado por inmersión.

Pablo dice que el bautismo es un símbolo de haber aceptado la muerte de Cristo y que hemos sido renovados, así como él lo hizo el día de su resurrección. (*El texto que prueba esto se encuentra en Romanos 6:3,4*).

55

PowerPoint©

Pedro les dijo: “Arrepentíos y bautícese cada uno en el nombre de Jesucristo, para perdón de los pecados; y recibiréis el don del Espíritu Santo.” *Hechos 2:38*

¿Qué significa, en nuestra vida sedienta, ser bautizados en la muerte de Jesús? ¿Qué significó para Jesús el haber muerto por nosotros?

56

PowerPoint©

La paradoja de Cristo en la Cruz

Por horas antes de la crucifixión, Cristo no tuvo agua. Considere la paradoja, la incongruencia, de Cristo en la cruz. Su mano creó las aguas y las fuentes subterráneas de este mundo. Su mano creó los grandes ríos del mundo: el Nilo en África, el Tigris y Éufrates en Medio Oriente, el Amazonas y el Mississippi en América, el Yangtzé y el Indo en Asia, el Rin, el Volga y el Danubio en Europa. ¡Nilo, Éufrates, Jordán, dénde a Cristo agua para tomar! ¿Es qué no escuchas las palabras que salen de sus labios partidos: “¡Tengo sed!”?⁴

57

PowerPoint©

En la cruz, los soldados no dieron agua a Cristo para saciar Su sed; sin embargo Él te ofrece el Agua de Vida gratuitamente.

Hoy, en el centro de tu corazón, en lo profundo de tu alma, ¿de qué tienes sed? ¿Tienes sed de paz, amor, gozo, felicidad, perdón, esperanza, y salud? El mismo Jesús que vertió agua en las grandes fuentes de la tierra –el poderoso Nilo, el refrescante Éufrates– está dispuesto a derramar todas las fuentes espirituales del cielo y de la tierra para saciar la sed que tienes. El último libro de la Biblia termina con estas palabras:

58

PowerPoint©

“Y el Espíritu y la Esposa dicen: Ven.” Ésta es la invitación a las bodas del Hijo de Dios y Su pueblo escogido, los salvos de todos los tiempos.

59

PowerPoint©

“Y el Espíritu y la Esposa dicen: Ven.” ¿Vendrás tú? Confirma tu asistencia. “Y el que oye, diga: Ven. Y el que tiene sed, venga; y el que quiera, tome del agua de la vida gratuitamente”
Apocalipsis 22:17.

Ahora te invito personalmente: “Ven y sea bautizado. Sacia tu sed, la gran sed de tu alma.” Te pregunto: “¿Está Cristo, el agua viva, en ti?”

60

PowerPoint©

Cuadro de Jesús

¿Estás sediento? Ven

Éste es el momento para que lo aceptes como tu Salvador personal. Él traerá agua al desierto de tu vida. Él traerá agua de vida al desierto de tu corazón doliente, no importa por qué senderos estés ahora atravesando. Ven al Agua de Vida. Cristo traerá agua refrescante a tu ser. Jesús te promete agua que saciará la verdadera sed de tu ser. Apocalipsis 7:16, 17 dice: “Ya no tendrán hambre ni sed, y el sol no caerá más sobre ellos, ni calor ninguno; porque el Cordero que está en medio del trono los pastoreará, y los guiará a fuentes de aguas de vida.” ¡Sólo ven!

Distribuya una tarjeta en la que los asistentes puedan escribir sus nombres y elegir el recuadro que dice:

Yo elijo tomar del Agua de Vida y expresar mi deseo de ser bautizado de acuerdo con las instrucciones de Cristo.

Oración: Querido Padre, gracias porque Jesús nos ha enseñado como tomar del agua viva.

Estamos cansados de las aguas salobres de este mundo que nunca nos satisfacen. Ayúdanos a tomar abundantemente del Agua de Vida. Nuestra oración especial es por aquellos que –en estos momentos – han elegido aceptar el privilegio del bautismo y han decidido bajar a las aguas bautismales, simbolizando de esa manera que aceptan la muerte de Jesús en la cruz y la vida nueva de Su resurrección. En este momento nos arrepentimos de los pecados que hayamos cometido. Perdónanos. Ahora escogemos seguirte y hacer de Ti nuestro Señor y Salvador en nuestra vida. Queremos llegar a ser nuevas y mejores personas al beber del agua de vida que Tú abundantemente nos das. Oramos en el nombre precioso de Jesús. Amén.

62-66

PowerPoint©

Diapositivas suplementarias se usarán a medida que sean necesarias.
Tomando agua en África.

Bibliografía

Batmanghelidj, Dr. F. *Your Body's Many Cries for Water: You Are Not Sick, You Are Thirsty! Don't Treat Thirst with Medications!* Vienna, VA: Global Health Solutions, Inc., 1992, 1995, 1997.

Batmanghelidj, Dr. F. *Water: for Health, for Healing, for Life.* New York: Warner Books, Inc., 2003.

Endnotes

¹*Detroit Daily News* (8 de junio de 2003).

²F. Batmanghelidj, M.D., "A New and Natural Method of Treatment of Peptic Ulcer Disease," *Journal of Clinical Gastroenterology* 5, no. 3 (1983); 203-205.

³Edwin Lutzer, *Moody Monthly* (September 1984): 92.

⁴Ampliación basada en Rudolf Schnackenburg, *The Gospel According to St. John* (New York: Crossroad, 1982): 283.