



¿SE HA IDO LA FELICIDAD?

Para el expositor: Las frases que están escritas con letra cursiva son para orientar al expositor, pero no es necesario lérselas o decírselas al público. Las que están escritas en letra normal, como las que siguen, incluyen estos pensamientos, y no es necesario decírlas dos veces.

1
LUZ SOLAR

PowerPoint©

2
¿Se ha ido la felicidad?
¿Es la luz solar un “nutriente” que falta en tu vida?

PowerPoint©

I. INTRODUCCIÓN

Son los rayos del sol los que ahuyentan las tristezas del invierno y traen la primavera. El poeta se refirió a esa maravillosa estación del año como el momento cuando el corazón de un joven dirige sus pensamientos hacia el amor.

“Nuestra vida, salud, productividad y bienestar general verdaderamente dependen del sol. Cien años atrás, más del 75% de la población trabajaba al aire libre. Ahora vivimos y trabajamos adentro y vemos la luz del sol a través de las ventanas que no permiten pasar muchas propiedades que fortalecen la salud. Nuestro cuerpo no está recibiendo el **nutriente** de la luz solar que necesitamos.”¹

¿Cómo podemos recibir los beneficios físicos y emocionales de la luz solar en nuestro estilo de vida sin el peligro de sobreexponernos al sol? Este será nuestro tema de hoy. Antes que nada, permítame compartirles una escalofriante historia.

3
La historia épica de Sir Ernest Shackleton y su barco “Endurance.”

PowerPoint©

El primero de agosto de 1914, Ernest Shackleton navegó desde Londres con una tripulación compuesta de 27 hombres a bordo del *Endurance*. La meta era ser el primero en cruzar el continente Antártico. Por azares del destino, nunca lograron poner un pie en el continente, sin sospechar que vivirían una aventura que jamás imaginaron. En el verano de 1915, la embarcación quedó atrapada en el hielo de la costa de la Antártica. A la siguiente primavera, la tripulación observó con terror como millones de toneladas de hielo comenzaba a destrozar la nave como si fuera una enorme “boca” que los devoraba

sin piedad. Los exploradores se vieron forzados a abandonar el barco. Pocas semanas después lo vieron hundirse por completo.

Cuando el segundo largo invierno comenzó a acercarse con un sol que apenas asomaba en el horizonte, Shackleton concluyó que la única esperanza que les quedaba de salvarse era enviar a alguien por ayuda. El punto civilizado más cercano que tenían era la estación de pesca de ballenas en la Isla Georgia del Sur, la cual estaba a más de 1.200 Km. Shackleton junto a otros cuatro hombres se aventuraron al mar en un pequeño bote pesquero para cruzar el peor de los océanos del mundo, el Paso Drake. Durante la travesía, ellos fueron amenazados por recios vientos y por olas que alcanzaban hasta 15 metros de altura.

Mientras tanto los otros 22 hombres se quedaron refugiados en la Isla Elefante. Un refugio temporario hecho con lo que habían podido rescatar del *Endurance* para pasar la larga noche polar. ¿Lograrían regresar sus compañeros a Georgia del Sur con la ayuda que necesitaban? Las probabilidades de salvarse no parecían estar a su favor. Pensaban que el embravecido mar se tragaría a aquellos que fueron por ayuda y mientras tanto los incomunicados morirían lentamente de frío o de alguna enfermedad, desde el momento que el mundo civilizado desconocía totalmente su situación. A pesar de estos pensamientos y preguntas, todos los días escalaban al puesto de observación en el acantilado, para echar una triste mirada hacia el mar... esperando y rogando que de alguna manera, sus amigos lograran regresar. ¿Sería posible que cruzaran el mar más borrascoso de la tierra en una embarcación de menos de siete metros y bajo condiciones invernales?

Shackleton y su valiente tripulación ciertamente habían completado lo que parecía imposible, y después de 16 días de viaje, desembarcaron en Georgia del Sur, con el problema que los recios vientos los habían forzado a llegar por el lado equivocado de la isla. Ahora, ¿cómo llegarían a la estación pesquera si el camino estaba bloqueado por una montaña cubierta de hielo y precipicios peligrosos? Dejando dos colegas en el campamento, Shackleton y dos compañeros intentaron pasar por una montaña muy escabrosa pero no pudieron. Luego trataron una vez más por otro lado, pero resultó ser también muy difícil. Ya avanzada la tarde volvieron a intentarlo probando por un tercer camino en un escarpado monte de 1.300 metros, pero si se quedaban allí, se congelarían durante la noche.

Arriesgando sus vidas hicieron un tobogán humano; se sentaron juntos en espirales hechos con cuerdas y aseguraron sus piernas poniéndolas alrededor del cuerpo del de enfrente. A una velocidad vertiginosa, se deslizaron cuesta abajo hasta llegar a una altura donde sus vidas estuvieran a salvo del mordaz frío. Durante la larga noche continuaron caminando con dificultad evadiendo las profundas grietas, avanzando siempre hacia delante y sintiendo que no sólo sus vidas, sino las de 22 más dependían de ellos. Aunque sabían que sólo eran tres, paso a paso sentían una extraña sensación de que un cuarto iba con ellos, ¿quién era ese Otro que los cuidaba de no resbalar?

A las 6:30 a.m. no cabían de contentos al escuchar el silbato despertador del puesto de avanzada de la estación pesquera. Sin esperar más tiempo, ya estaban alimentados y abrigados. Se organizaron las expediciones de rescate. Tres diferentes barcos tuvieron que regresar debido a los témpanos de hielo. La primavera se acercaba y el hielo se empezaba a derretir. El sol estaba calentando el

olvidado continente del extremo sur. El 30 de agosto de 1916 cuando la primavera se acercaba al hemisferio sur, el vigía trepó una vez más a la parte alta del puesto de observación del acantilado en la isla Elefante para escudriñar con su mirada el horizonte. Sus ojos no podían creer lo que veían: era una embarcación. Era el barco de la Naval de Chile, *Yelcho*, que se dirigía hacia donde ellos se encontraban. La incomunicada tripulación envió señales de humo para que no se fueran a pasar de largo. En un momento, su prolongada depresión y abatimiento desaparecieron como la niebla debido a los fuertes rayos del sol del mediodía. Ahora la euforia y el gozo reinaban en lugar de la tristeza. Mientras tanto, allá a bordo, Shackleton examinaba el sitio del campamento con sus catalejos y contaba a los hombres, conforme iban saliendo del bote salvavidas volteado que les sirvió de tosco refugio.

“Dos, cinco, siete”-y entonces un grito de triunfo: “¡Aquí están todos, Skipper. Todos están a salvo!” Tres cuartos de hora después estaban a todo vapor y a toda velocidad dirigiéndose a Cabo Horn. Veintisiete habían dejado Inglaterra dos años atrás. Veintisiete habían sobrevivido. Sir Ernest Shackleton había arriesgado su vida, repetidas veces, pero había completado una increíble hazaña de liderazgo al salvar a todos sus hombres.

En nuestro viaje del mundo real, todos en alguna ocasión tenemos que transitar por donde el sol casi no brilla. ¿Sabe cómo enfrentar la noche oscura y el gélido invierno cuando pareciera que la felicidad se ha ido? ¿Es capaz de regresar al sol brillante y al lado soleado de la vida? Hoy vamos a hablar del sol brillante tanto en su forma física como emocional. Más adelante, volveremos a la historia de Shackleton. Si yo le ofreciera una sustancia mágica capaz de matar millones de bacterias malignas, seguramente Ud. me preguntaría: “¿Cuánto cuesta? ¿dónde la puedo conseguir?” O si yo tuviera una fórmula secreta que lo ayudara a vivir más tiempo, ¿le interesaría? o si pudiera sacar de mi maletín médico un nutriente que le nivelara la actividad hormonal, ¿querría escuchar más? o si pudiera ofrecerle un bote de una sustancia que, si se usa moderadamente, la hiciera más bella y le disminuyera las arrugas, ¿le interesaría? o suponga que manejo un nutriente que está médicamente comprobado que puede ayudar a prevenir ciertos tipos de cáncer, esclerosis múltiple y otras temibles enfermedades, le interesaría?.

Con certeza, de inmediato sacarí su cartera o chequera y me diría: “¿Cuánto vale? Me lo llevo todo. ¡Compraré el paquete completo!” Pero yo le digo: no estoy vendiendo cinco productos milagrosos. Es increíble pero estos son cinco productos en uno. ¿Desea pagar el precio? Éstas son las buenas noticias. ¡No está en venta! ¡Es gratis! Todos éstos y muchos más son los beneficios milagrosos del sol.

4

PowerPoint©

UN PRODUCTO MILAGROSO

- ¡Mata bacterias!
- ¡Le aumenta años de vida!
- Nivelada la actividad hormonal.
- Embellece su piel.
- Previene ciertos tipos de cáncer y esclerosis múltiples.
- Ataca los excesos al comer.
- Ahuyenta la depresión.

5

PowerPoint©

Ilustración de los rayos del sol

¿ES BUENO? ¿ES MALO?

II. EVIDENCIA CIENTÍFICA—“EL NUTRIENTE PERDIDO”

6

PowerPoint©

El sol: protector contra el linfoma y melanoma

El sol protege contra el linfoma y el melanoma. La luz del sol tiene inesperados efectos anticancerígenos.

7

PowerPoint©

Los estudios del Instituto Karolinska de Estocolmo descubrieron que la exposición al sol disminuye los riesgos de contraer el linfoma no-Hodgkin hasta en un 40%, y pareciera proteger contra la enfermedad de Hodgkin.

8

PowerPoint©

UN ATACANTE DEL CÁNCER

El Instituto Nacional del Cáncer reporta que la exposición al sol está asociada con una mejor sobrevivencia de los pacientes con cáncer melanoma.²

9

PowerPoint©

UN ATACANTE DEL CÁNCER (detalle)

Un estudio de la Escuela de Salud Pública de Harvard encontró que los niveles adecuados de vitamina D reduce el riesgo de cáncer hasta en un 30%. Si todos tuvieran niveles adecuados de vitamina D en la sangre, “sería el equivalente a eliminar una gran probabilidad de contraer cáncer.”

El Dr. William Blot, del Instituto de Epidemiología Internacional, sugiere que la vitamina D es un mediador fundamental en la relación que existe entre el cáncer y la luz solar. La vitamina D es una hormona esteroide que se sintetiza en nuestro cuerpo después que nuestra piel se expone al sol. También se puede adquirir esta vitamina en la farmacia. Sin embargo, las pastillas pueden resultar tóxicas si se consumen más de 2.000 unidades internacionales. Su toxicidad puede provocar que el cuerpo absorba demasiado calcio, con altas posibilidades de dañar el hígado y los riñones. Mil unidades internacionales se consideran seguras.³

10

PowerPoint©

De modo que, existe la situación extraña de que la exposición excesiva al sol produce cáncer de la piel en algunas personas, aunque puede proteger contra algunos tipos de cáncer. Algunos melanomas relacionados con el sol son menos agresivos que otros melanomas.

“Los adultos necesitan de 10 a 15 minutos de luz solar, dos o tres veces a la semana para poder asegurar los niveles apropiados de vitamina D.”⁴ Algunas fuentes aseguran que se necesitan de 10 a 15 minutos diarios en los brazos y la cara.

11

PowerPoint©

En las estaciones del año o en los lugares de poca luz solar, la vitamina D se puede tomar oralmente. Se recomiendan de 800 a 1000 unidades internacionales (consulte a su médico).

Según fuentes oficiales de salud de EE.UU, 2000 unidades internacionales de vitamina D son el nivel máximo tolerables para nuestro cuerpo; sin embargo que es lo aconsejable para Ud. debe consultarlo con su médico.

12

PowerPoint©

Luz solar apropiada

- *Menos muerte, debido al cáncer de próstata, senos, ovarios y colon.*
- *Menos riesgo de cáncer de próstata.*
- *Más control muscular, se baja la presión sanguínea.*
- *Menos fracturas de los huesos, menos melanomas y artritis.*

Los investigadores del Instituto Nacional del Cáncer revisaron algunos certificados de defunción y descubrieron que había menos muertes por cáncer de próstata, senos, ovarios y colon en lugares de clima soleado.

Un estudio hecho por la Universidad Médica de Viena descubrió que al tener la adecuada cantidad de vitamina D, el calcitriol está disponible bajando el riesgo de contraer cáncer de próstata y colon.⁵

Bajos niveles de vitamina D están asociados con diabetes del tipo 1, enfermedades cardiovasculares

y osteoporosis.⁶

Una encuesta hecha en EE.UU. descubrió que los hombres que viven en regiones donde la exposición al sol es adecuada tienen menos riesgo de contraer cáncer de próstata.⁷

Las mujeres que toman suplementos de vitamina D a través de multivitamínicos tienen un 40% menos de posibilidad de desarrollar esclerosis múltiple que otras mujeres.⁸ Las cifras de melanomas son altas en lugares como Canadá, donde los inviernos son largos y con poca exposición a la luz solar.

Algunos estudios recientes demostraron que los ancianos que consumen cantidades adecuadas de vitamina D tienen mejor control muscular, baja presión sanguínea, menos fracturas de huesos y menos enfermedades como esclerosis múltiple y artritis, comparado con la gente que no consume las cantidades adecuadas de vitamina D.

13

PowerPoint©

Cuando la luz solar no es suficiente

- Deficiencia de la vitamina D está asociada con un aumento de diabetes del tipo 1 y 2.
- Aumento de enfermedades cardiovasculares.
- Aumento de osteoporosis.

14

PowerPoint©

Deficiencia Vitamina D

- Un estudio demostró que 61% de personas con diabetes tipo 2 tenían deficiencia de vitamina D mientras que 43% de personas diabéticas tenían deficiencia. *Diabetes Care*, Marzo 2006
- Un estudio Holandés encontró una relación entre deficiencia de vitamina D y el riesgo que personas de avanzada edad tienen de caerse, *Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism*, Agosto 2006

15

PowerPoint©

Ilustración de una mula

Hasta una mula sabe que la luz del sol es mejor que la oscuridad. Hace un siglo, casi todo el trabajo de las minas lo hacían las mulas que se dejaban en la oscuridad durante meses. Cuando eran traídas nuevamente a la luz del día, retozaban con alegría. Cuando llegaba el momento de regresar nuevamente a la oscuridad, algunas se resistían hasta morir. Para una mula, la muerte es mejor que la oscuridad. ¿Sabía que la luz solar calma el dolor?

16

PowerPoint©

Ilustraciones de pacientes con y sin luz solar.

La luz solar aumenta los niveles de serotonina que posee efecto analgésico para el dolor.

- *Estos pacientes usaron 22% menos de medicamentos.*

Un estudio hecho a 89 pacientes en la etapa postoperatoria encontró que los 44 pacientes cuyos cuartos estaban en el lado soleado del edificio tuvieron menos dolor y estrés que los 45 pacientes cuyos cuartos estaban en la sombra. Los pacientes tomados al azar del lado con luz solar, tomaron un 22% menos de analgésicos durante su hospitalización comparados con los pacientes que estaban en el lado donde no atravesaban los rayos solares. El Dr. Jeffrey Walch atribuye la diferencia al hecho de que la exposición a la luz solar aumenta los niveles de la hormona serotonina en el cuerpo que actúa como un analgésico.⁹

17

PowerPoint©

¿La gente puede vivir más si vive en casas soleadas y áreas verdes para caminar?

Por cinco años se hizo un estudio a 3.144 ancianos que vivían en Tokio. Éste demostró que los hombres y mujeres que tenían más probabilidades de sobrevivir eran aquellos que vivían cerca de áreas para caminar con césped o con árboles y quienes vivían cerca de parques y calles con árboles a la orilla. Los hombres tenían menos posibilidades de sobrevivir si vivían en áreas ruidosas, atestadas de automóviles y fábricas. Las mujeres tenían más posibilidades de sobrevivir si se comunicaban con frecuencia con sus vecinos. Entre más horas entraba el sol por las ventanas en la casa, los hombres tenían más probabilidades de sobrevivir al período de estudio de los cinco años.¹⁰

18

PowerPoint©

La luz del sol y las arrugas: ¿Afecta la comida?

MÁS ARRUGAS: La dieta alta en carnes, lácteos, grasas y azúcares.

MENOS ARRUGAS: La dieta alta en vegetales, legumbres y aceite de olivo.

Un estudio hecho por M. B. Purba descubrió que las arrugas de la piel de los ancianos que se exponen al sol se incrementan por la dieta con alto contenido de carne, lácteos, mantequilla, margarina y productos con azúcar; y disminuyen con una dieta alta en vegetales, legumbres y aceite de oliva.¹¹ ¡Si algo de sol es bueno, entonces mucho sol es aún mejor! ¿Lógico? ¡No! Mientras gritamos a voz en cuello los beneficios del sol, la sabiduría demanda que presentemos el otro lado de la moneda y advirtamos a nuestro auditorio de los peligros del exceso de luz solar.

19

PowerPoint©

Epidemia de cáncer en la piel

- Más de la ½ de todos los cánceres nuevos en EE.UU. son de piel.
- Si ha sufrido quemaduras de sol más de 5 veces, se dobla la posibilidad de contraer cáncer en la piel.
- El daño sufrido por la radiación de los rayos ultravioletas (UV) entre los 0 y 20 años de edad, con frecuencia, muestra sus resultados después de la mediana edad.¹²

20

PowerPoint©

Evitar el cáncer de piel

- Limite la exposición al sol de 10 a.m. a 4 p.m.
- Use cantidades generosas de bloqueador solar. Aplíquese cada dos horas.
- Los australianos dicen:
 - PONTE una camiseta.
 - PONTE suficiente bloqueador solar.
 - PONTE un sombrero de ala ancha.¹³

A Miguel le fascinaba surfear. Visitaba con frecuencia muchas playas de Hawai. Tenía una hermosa piel bronceada que atraía las miradas de sus admiradores. Pero un día le apareció un melanoma canceroso en la nariz. Casi le dio “un infarto” cuando el cirujano dermatólogo terminó la operación y vio el hueco que le quedó al sacarle el melanoma. Pero había buenas noticias: el melanoma mortal ya no estaba más y la cirugía reconstructiva fue todo un éxito.

21

PowerPoint©

4 Consejos respecto al sol

1. Tome buenas decisiones. Ponga en la balanza los riesgos y beneficios personales.
2. Aumentan los riesgos para los de piel blanca, ojos claros, rubios o pelirrojos y para los de historial familiar o personal con cáncer en la piel.

22

PowerPoint©

3. Para la mayoría de la gente es seguro si se exponen al sol de 10 a 15 minutos, dos o tres veces por semana, sin bloqueador solar.
4. Utilice bloqueador solar de amplio espectro FPS 15+¹⁴

Como ya hemos notado, el sol tiene muchos beneficios para la salud y a través de su contacto con la piel nos provee vitamina D, la cual tiene beneficios anticancerígenos y muchos otros beneficios para la salud. Sin embargo cuando abusamos de la luz solar, nos puede poner en riesgo de contraer cáncer en la piel.

Un estudio australiano encontró que los que corren maratones tienen más riesgo de adquirir un melanoma que el promedio de la población. Aparentemente se debe a la exposición de rayos ultravioletas y a la poca protección de ropa. (16)

Más allá del valor nutritivo de la “vitamina solar” (vitamina D), necesitamos ver otro beneficio del sol para la salud. Cuando la luz del sol penetra en los ojos no por mirar directamente al sol, lo cual es peligroso, sino por medios indirectos tiene un tremendo efecto de ahuyentar las tristezas del invierno.

III. EVIDENCIA CIENTÍFICA: DESORDEN AFECTIVO ESTACIONAL

El Dr. Norman Rosenthal y su equipo del Instituto Nacional de Salud Mental fueron los primeros en describir y nombrar el “desorden afectivo estacional (en inglés, *Seasonal affective disorder*, SAD). Encontraron una relación entre las pocas horas de luz solar durante el invierno y los síntomas de depresión y poca energía llamada “desorden afectivo estacional.”

Peggy se crió en el Oeste Medio de los EE.UU., y más tarde se mudó a Washington, D.C. Desde niña se había destacado como una excelente estudiante con muy buenas calificaciones, hasta que llegó el invierno, cuando de repente sus calificaciones se vinieron abajo al grado de sorprender a sus maestros y causar enojo a sus padres. A la mitad del invierno de su penúltimo año de la escuela secundaria, sufrió una depresión severa. No haber habido ninguna crisis previa. Este era otro día más, nublado, y sentía que no tenía futuro. Se fue al sótano de la casa y trató de amarrar una soga a un tubo de agua con la intención de ahorcarse. Ella no tuvo suficiente energía para hacerlo y frustrada de su intento se fue a su cuarto a llorar puesto que ni siquiera había sido capaz de suicidarse. El siguiente día amaneció brillante y soleado y se sintió feliz de estar viva.

Cerca de la llegada del otoño se comenzó a preparar para el invierno “así como una ardilla lista para invernar” comprando provisiones, papel higiénico y alimentos no perecibles para seis meses. Un mes después estaba consumiendo más comida con azúcar y carbohidratos, dormía mucho más y notó que estaba más apática y deprimida. Su cerebro comenzó a aletargarse y aun las tareas más comunes le parecían atemorizantes e imposibles de cumplir.

Ya cerca de la Navidad trataba de evitar a la gente y ni siquiera tenía energía para comprar regalos o enviar tarjetas. Su problema de memoria y procesamiento de ideas se hizo más profundo y comenzó a sentirse más ansiosa respecto a su incompetencia sintiendo que ella era un fracaso. Durante el invierno su situación empeoró y sus amigos tendían a dejarla de lado. Cuando volvía a casa del trabajo, se atiborraba de galletas. No tenía ni siquiera energía para lavar la ropa, entonces fue dejando la ropa sucia amontonarse hasta la primavera. El esposo de Peggy no entendía por qué hacía eso. Durante el invierno no tenían intimidad alguna pero cuando llegaba el verano, su energía florecía. Ella podía trabajar en el jardín hasta las 9:00 de la noche y no se acostaba hasta las 2:00 de la madrugada.

Peggy mantuvo esta lucha por 41 lúgubres inviernos pensando que era normal sentirse así en esa época del año. Durante este período ella fracasó en dos matrimonios, perdió muchas amistades y se

consideraba una fracasada. Desde que tenía 11 años había sufrido de una casi incapacitante depresión invernal, y ahora recién a los 52 años se le diagnosticó “desorden afectivo estacional.” Su primera terapia de luz comenzó en enero (inicios del invierno en el hemisferio norte). De repente sintió que sus energías se renovaban y los trabajos que antes eran prácticamente imposible de hacer, ahora los realizaba en tiempo récord. “Como resultado de su tratamiento, Peggy ahora se siente completa y mucho más feliz con su vida como nunca se había sentido antes.”¹⁵

23

PowerPoint©

Desorden afectivo estacional (DAE)

Definición: Depresión emocional debido a las pocas horas de luz solar durante los días cortos del invierno.

Estadística

35 millones de personas afectadas en EE.UU.

- 10 millones: Depresión
- 25 millones: Estado leve.

24

PowerPoint©

Ilustración

SÍNTOMAS DE TRISTEZA

- *Tristeza, irritabilidad, violencia.*
- *Disminución de la energía física.*
- *Incremento del apetito por los carbohidratos.*

Los síntomas del desorden afectivo estacional son:

1. Tristeza, irritabilidad, incluso violencia: los suicidios y los casos de abuso infantil se incrementan durante los meses del invierno.
2. Disminución de la energía física: las víctimas del DAE (Desorden afectivo estacional) con frecuencia se sienten aturdidos cuando están despiertos y quieren dormir más horas de lo normal.
3. Incremento del apetito: especialmente un deseo por los carbohidratos, es posible que sea porque su cuerpo quiere aumentar los niveles de energía.

La depresión afectiva estacional, que es una reacción a la poca luz solar durante los días cortos del invierno, “crea una urgencia por picar alimentos con alto contenido de azúcar, alimentos altamente refinados.” Con la llegada de los días cortos y las noches largas, sus resoluciones de Año Nuevo se van por la borda. Con más del 75% de los casos de DAE, se comprueba que las mujeres son más susceptibles a esta enfermedad.¹⁶

La oscuridad estimula a comer impulsivamente.

- *La luz tenue disminuye la inhibición.*
- *Merma el sentido de culpabilidad.*

Las personas que padecen de bulimia, un tipo de desorden alimenticio, con frecuencia lo hacen en la oscuridad, dice el autor Joseph Kasof, de la Universidad de California, Irvine. Su estudio fue publicado en la revista *Diferencias de la personalidad y la individualidad* en la edición de enero de 2002. Sus descubrimientos pueden facilitar claves para prevenir y tratar desórdenes del apetito.

“Para algunas personas, la oscuridad provee un ambiente de alto riesgo que invita a comer sin medida,” agrega Kasof. “Las personas que pasan más horas despiertas en la oscuridad pueden ser más susceptibles, especialmente si sienten una fuerte necesidad de estar a dieta. Las personas que prefieren comer en cuartos semioscuros pueden darse cuenta de que fácilmente se desinhiben.”¹⁷ Kasof estudió a más de 400 alumnos de la Universidad de California en Los Ángeles (UCLA). Descubrió que los estudiantes que sufren de bulimia prefieren comer en lugares a media luz. El hecho de cubrirse en la oscuridad les ayuda a acallar su propia conciencia. Las personas que normalmente comen sin medida, lo harán en la oscuridad u oscuridad parcial porque les dá una especie de privacidad y la penumbra disminuye el sentido de culpabilidad.

IV. FOTOTERAPIA

Como previamente ya se ha mencionado, la depresión afectiva estacional (DAE) afecta a unos 35 millones de norteamericanos, así como a otros millones en latitudes altas como Canadá, Península Escandinava, Siberia y la Antártica. Si esta enfermedad se desarrolla debido a los días oscuros y largos del invierno, entonces, ¿cuál creen Uds. Que sería la terapia más lógica? ¡La luz!

El tratamiento normal para la DAE es la fototerapia.

El tratamiento normal para la depresión afectiva estacional es la fototerapia. Los médicos recetan la exposición a la caja de luz en la mañana. Esto estimula la producción de la hormona serotonina y dá la energía para el día que comienza. Sin embargo, el tratamiento podría tomarse en otro momento apropiado del día, pero normalmente no en el atardecer. Las cajas de luz usan una luz brillante con un espectro que se parece a la luz solar, pero con menos rayos ultravioletas. La intensidad y prolongación de la exposición dependen del grado de la depresión que la persona esté sufriendo. Las cajas de luz necesitan tener especificaciones técnicas y si son caseras no son del todo satisfactorias. Hay algunos aspectos de la DAE y la fototerapia que todavía no son totalmente comprendidas, sin embargo no existe duda alguna que la DAE existe y que la fototerapia es un tratamiento efectivo. Este tratamiento debe ser supervisado por un profesional de la salud.

En su libro *Winter blues, seasonal affective disorder [Melancolías del invierno, desorden afectivo estacional]*, el Dr. Rosenthal plantea qué es y cómo sobreponerse a ello. Él cuenta la historia insólita de un vendedor de autos que al cumplir sus treinta años de vida se presentó en su consultorio con síntomas de depresión invernal. Años atrás había usado cocaína en un intento de aumentar su nivel de energía durante el invierno. Conforme se acercaba un invierno más, sus melancolías invernales lo hacían también, de modo que estaba considerando volver a usar cocaína. Mientras el paciente le explicaba su situación al Dr. Rosenthal, hablaba lentamente mostrando apatía, y lo único que el médico se pudo imaginar fue que esta persona debe tener muchos problemas para poder vender un auto en esta condición mental.

De modo que conforme avanzaba la conversación, el doctor prendió su caja de luz para darle fototerapia y la puso en dirección a su paciente. Después de una hora notó una diferencia muy marcada. El ritmo de su conversación aumentó y el entusiasmo regresó a su rostro, sus gestos y su voz. Continuó usando la fototerapia durante el invierno y nunca más consideró la posibilidad de volver a usar cocaína.¹⁸ Es obvio que la fototerapia comúnmente no funciona muy rápido, pero un 80% de los pacientes que sufren de DAE, se sanan en un período de una a dos semanas.

27

PowerPoint©

Reloj biológico cerebral.

Los seres humanos tienen un reloj biológico interno que está sincronizado con el ciclo de luz y oscuridad del mundo físico.

28

PowerPoint©

Normalmente provoca que estemos alerta en el día y con sueño en la noche. El reloj biológico se localiza en un grupo pequeño de células cerebrales llamadas núcleo supraquiasmático (NSQ). . .

. . . Se localiza en una parte del cerebro que está justo arriba donde se juntan las fibras nerviosas que transportan la sensación de la luz desde la retina de los dos ojos. El NSQ busca coordinar los ritmos del mundo interior de uno con el ritmo del ciclo luz-oscuridad del mundo exterior. Los largos inviernos de la Península Escandinava, Canadá y Alaska provocan descontrol en el reloj biológico. El trabajo del NSQ es enviar su información del tiempo biológico a la glándula pineal, la cual produce la hormona melatonina. La luz reprime la secreción de la melatonina en el torrente sanguíneo. Esto significa que hay más melatonina en el cuerpo durante la noche, que induce el sueño. La temperatura del cuerpo humano baja en las horas del sueño.

De modo que en las largas noches del ártico, la gente se siente somnolienta, los niveles de energía bajan y los niveles de motivación son aún más bajos; entonces las actividades rutinarias son difíciles de cumplir. Por supuesto que no son de mucha ayuda los 3 metros de nieve y los 40°C bajo cero a la intemperie. Si uno sale y el auto o la moto para nieve se descompusieran, uno se congelaría al grado de morir. Y si funciona, ¿de todos modos adónde ir con ese frío mordaz? Entonces aparece la depresión. La respuesta es: El cuerpo necesita luz para reinstalar el reloj biológico y sincronizar la

vida una vez más. Ésta es la razón por la que se recomienda la fototerapia durante las horas de la mañana cuando se supone que estamos despertando.

29

PowerPoint©

¿Es lo mismo la fototerapia y las camas de bronceado?

¡No! la fototerapia para la depresión afectiva estacional debe ser recetada por un profesional de la salud. Un estudio demostró que aquellos que usaron camas de bronceado fueron 2.5 veces más susceptibles a tener cáncer de célula escamosa y 1.5 veces más susceptibles a tener cáncer de células basales.¹⁹

El uso médico de la fototerapia para la depresión afectiva estacional es un asunto totalmente distinto del de frecuentar salones para bronceado. Como se reportó en 2002, los investigadores de la Escuela de Medicina de Dartmouth estudiaron 1.400 personas para ver si había alguna conexión entre el cáncer de piel y las camas de bronceado. Casi 900 de ellos tenían, ya sea células basales o células escamosas cancerígenas. Aquellos que habían usado la cama de bronceado eran 2.5 veces más susceptibles a tener cáncer de células escamosas y 1.5 veces más susceptibles a tener cáncer de células basales.

De acuerdo con el Dr. Rosenthal los efectos de la fototerapia son normalmente físicos. Hay “una sensación de descarga eléctrica en el cuerpo, de calma o de aumento de la energía.” La agobiante necesidad por dormir disminuye. El intenso antojo por los dulces y almidones disminuye. La mente está más alerta y creativa. La voluntad regresa. La gente es más comunicativa. La vida sexual normal regresa. ¿Será que en la esfera espiritual y psicológica de la vida, nosotros también necesitamos algo de “fototerapia” para que nos saque de las “melancolías invernales”? El desorden afectivo estacional no sólo sirve para referirse al desorden afectivo que produce el invierno; para muchos, conforme transcurre el tiempo, puede significar depresión, accidentes y envejecimiento.

30

PowerPoint©

El “invierno” de la vida

Podemos enfrentar el “invierno” a cualquier edad: problemas, tragedia, muerte.

Nuestro “invierno” al transcurrir los años: DAE: DEPRESIÓN, ACCIDENTES, ENVEJECIMIENTO.

¿Cuál es la mejor receta para la enfermedad, el envejecimiento y la muerte en el “frío invierno” de la vida? Juan, el apóstol nos muestra por ejemplo y por precepto cómo enfrentar el invierno de la vida con entusiasmo, usando la fototerapia.

31

PowerPoint©

La fototerapia desde el punto de vista espiritual

- *Cristo trajo luz: Juan 1:4.*
- *“Cristo es la luz” Juan 8:12.*
- *“Vosotros sois la luz del mundo” Mateo 5:14.*

Cristo vino al mundo y trajo luz (Juan 3:19). “En él estaba la vida y la vida era la luz de los hombres” (1:4).

Jesús les habló de la luz: “Yo soy la luz del mundo. Aquel que me siga no caminará más en tinieblas porque tiene la luz de la vida” (8:12).

Claramente, Jesús es la luz del mundo. Cuando aceptamos su plan para nuestras vidas entonces su promesa se cumple en nosotros: “Ud.es son la luz del mundo” *Mateo 5:14*.

32

PowerPoint©

La luz del sol de la presencia de Dios produce sanidad

“Pero para ti que temes a mi nombre, el Sol de Justicia saldrá con sanidad en sus alas” Malaquías. 4:2

La luz del sol de la presencia de Dios produce sanidad tanto a nosotros como a aquellos con los que tenemos contacto. “Pero para ti que temes mi nombre, el Sol de Justicia saldrá con sanidad en sus alas” *Malaquías 4:2*.

V. FOTOTERAPIA ESPIRITUAL INTENSIVA QUE ILUMINARÁ SUS DÍAS

33

PowerPoint©

Fototerapia espiritual intensiva que iluminará sus días

- Dedique su vida a Cristo y disfrute de vivir en su luz.
- Él creó las estaciones, él tiene sus razones para el clima del invierno.

34

PowerPoint©

- Él desea que confíe en Él cuando usted sufre DAE—Depresión Accidentes, Envejecimiento.
- Jesús también enfrentó sus inviernos.

La noche estaba fría cuando Jesús fue traicionado y condenado por tribunales injustos. La Biblia dice que “los criados y los soldados, que habían hecho una hoguera con carbón se quedaron allí porque hacía frío y se podían calentar. Y Pedro estaba con ellos calentándose” *Juan 18:18*. Pero más helado que la noche fría fue el rechazo indiferente e invernal de parte de aquellos a quienes Jesús había venido a salvar. Sí, Jesús también tuvo sus “inviernos.”

Tres días después, sin embargo, cuando Jesús resucitó, parecía primavera. De modo que después de nuestros inviernos, vendrán los días de primavera a nuestra vida.

35

PowerPoint©

- Los años de “invierno” pueden darnos más tiempo para adentrarnos en el estudio de la Palabra de Dios.
- La historia de E. Stanley Jones.

Una abuelita vivió 93 años. Tenía un hijo que administraba un hospital de nutrición y un orfanato en Honduras. Ahora que estaba anciana, dedicaba su tiempo a orar por sus seis hijos y sus muchos nietos. “Me tomaba más de una hora,” confesó, “sólo para salir de Honduras en mis oraciones matutinas.” Cuando sus nietos tuvieron que hacer los exámenes de acreditación estatales, llamaron a su abuelita para pedirle que orara por ellos. Cuando su hija, que era oftalmóloga, tenía que practicar una cirugía muy delicada, la llamaba para que orara por su paciente. La abuela encontró que los años de retiro invernal fueron maravillosos porque tenía más tiempo para orar y leer la Biblia.

E. Stanley Jones (1884-1973) fue un misionero metodista en la India por más de 50 años. Ayudó a organizar instituciones cristianas en cinco continentes. ¿Terminaría su vida productiva a los 65 ó 70 años? No. Dios le dijo cuando tenía 70 años: “Te voy a dar los mejores 10 años de tu vida.” Y fue una realidad. Escribió y sintió mucho más la presencia de Dios que trabajaba en su vida a un grado más elevado que en todos aquellos años que se podrían llamar “activos.” Fue el autor de 28 libros, muchos de ellos *best-sellers*, y sus “últimos” años tocaron a millones. Cuando tenía 88 años, Jones sufrió un derrame cerebral al estar dirigiendo un retiro espiritual en Oklahoma, EE.UU., que lo dejó impedido físicamente pero no mental o espiritualmente. Al siguiente año, dictó su último libro en una grabadora, aunque tenía un impedimento para hablar, además habló ante el Congreso del Mundo Cristiano en Jerusalén. E. Stanley Jones murió en su amada India a los 89 años. Así como a la hora de la puesta del sol se puede ver la luz más bella del día, en sus últimos años él reflejó la Luz de Cristo con más hermosura que en cualquiera otra etapa de su vida.

Expositor: Decida si es conveniente utilizar la siguiente pregunta para una actividad en grupos informales durante la sesión, o si desea que los asistentes comenten en grupos ya establecidos, o si quiere que comenten con sus cónyuges o el amigo más cercano. Una vez que hayan terminado la actividad, dé retroalimentación en la misma sesión o en la siguiente.

36

PowerPoint©

Permita que la Luz de Cristo se refleje en usted y alumbré a otros.

- ¿Qué experiencias ha tenido cuando su “invierno” trajo grandes bendiciones tanto a usted como a otros? Comente.

VI. LLAMADO

Volvamos a la historia de Sir Ernest Shackleton que comenzamos al inicio de esta sesión. Me gustaría enfatizar dos cosas en esta historia:

37

PowerPoint©

El **sol** y el **Salvador**

Era el largo y oscuro invierno en la Antártica cuando no había sol, pero sí mucha depresión y desánimo.

38

PowerPoint©

Después de la larga noche invernal, el regreso del SOL es el que trae calor, comodidad, nueva vida y una tregua de la depresión y la desesperanza. Ernest Shackleton fue el salvador de sus 27 hombres.

39

PowerPoint©

Ilustración del SOL y del HIJO.

El HIJO traerá calor emocional, psicológico y espiritual a nuestros cuerpos y a nuestras almas.

¡No estamos hablando sólo de la luz del sol sino también la del Hijo! Sí, en nuestras vidas no sólo necesitamos *la luz del sol*, pues más que la luz física necesitamos la luz del Hijo: esa fuerza emocional, psicológica y espiritual que puede calentar no sólo nuestro cuerpo, sino también nuestra alma. Debido a su increíble hazaña en el Calvario, Jesús, la Luz del Mundo, el HIJO de Dios salvó no sólo a 27 hombres, sino al mundo: millones de millones, incluyéndote a ti y a mí.

40

PowerPoint©

“Alguien más camina contigo.”

Él guiará sus pasos y lo guardará de que caiga.

Como recordará en nuestra historia del principio, que durante aquella noche invernal, Ernest Shackleton y sus dos compañeros cruzaron aquella cordillera congelada de la Isla Georgia del Sur que nunca antes había sido cruzada. Durante la larga noche caminaron con dificultad, evitando profundas grietas, pero siempre avanzando hacia adelante... sabiendo que no sólo sus vidas, sino la de 24 más, dependían de ellos. Aunque sabían que sólo eran tres, sentían una extraña sensación de que un Cuarto iba paso a paso con ellos.

En la noche oscura invernal, cuando cruce montañas congeladas por las que nunca antes ha transitado, ¿le gustaría sentir a ese Otro que camina a su lado guiando sus pasos guardándolo de no caer?

41

PowerPoint©

“Él lo rescatará,” *LA LUZ DEL HIJO.*

¿Divorcio? ¿Crisis financiera? ¿D.A.E. [Depresión, Accidentes, Envejecimiento] Crisis familiar? ¿Enfermedad? ¿Desesperación?

El lo rescatará. ¿Se siente incomunicado, como si estuviera solo en la isla de la vida en un helado invierno? Quizá esté en medio de la oscuridad de un divorcio; en la desesperación de una necesidad financiera. Tal vez, no siempre sabe de dónde vendrá su próxima comida, o si tendrá dinero para darles a sus hijos lo que necesitan. ¿Cree que la luz del sol y la luz del Hijo están empezando a regresar, que los témpanos de hielo que lo rodean se están comenzando a romper, y que un Salvador

tiene enfocado su catalejo en Ud. y que nunca lo abandonará, sino que lo rescatará de su DAE, de su depresión y desesperación?

Un pastor de Halifax, Nueva Escocia, cuenta una historia que sucedió durante los días difíciles de la Segunda Guerra Mundial. Narra que su iglesia trataba de tener lista una buena comida para los marineros que estaban en el puerto. La iglesia les ofreció café, galletas y les presentaron algunas señoritas para que bailaran. El pastor vio que un joven se apartó y él se le acercó diciendo: “¿Quieres que te traiga una galleta?” El muchacho no mostró interés. “¿Quisieras que te presente a una joven para que bailen?” Tampoco le importó.

El pastor acercó una silla, se sentó y dijo: “¿Quisieras hablarme un poco de tu vida?” Esta es la historia que surgió: El marinero venía de una comunidad muy unida de Londres. Tenía muchos amigos y vecinos. Estaba comprometido con una muchacha y en una breve escala en el puerto, se casaron ante la presencia de muchos amigos y vecinos. La Marina Real pedía que entre la boda y la recepción fuera a firmar al Ministerio de Marina. Cuando el novio volvió a la recepción encontró, para su horror, que el lugar había sido el blanco directo de una bomba, y su novia, su familia y todos los cercanos a él habían muerto.

Ahora, el pastor estaba ofreciendo galletas, café y una muchacha para bailar a alguien que tenía una necesidad verdaderamente profunda. El pastor le preguntó: “¿Asistes a alguna iglesia?”

“Sí.”

“¿Cantas en el coro?”

“Sí.”

Entonces el pastor preguntó, “¿Me cantarías el himno ‘Guía, bondadosa Luz?’” El marinero comenzó a cantar:

“Guía, bondadosa Luz, en medio de la melancolía circundante, guíame; la noche es oscura, y estoy lejos de casa; guíame. Guarda mis pies; no pido ver la distante escena; un paso me es suficiente.”

Conforme entonaba las últimas frases del himno que habla de la promesa de ver a nuestros amados otra vez cuando amanezca la Mañana, su voz sonó más clara:

“Por mucho tiempo tu poder me ha bendecido, con seguridad todavía me guiará hasta que la noche se haya ido y con la mañana, esos rostros de ángeles sonrían a los que he amado desde hace mucho y perdido por un tiempo.”

Amigos, de esto se trata ¡SÍ! Anhelamos vivir saludablemente en esta vida. Al combinar estos 21 factores: amor, esperanza, perdón, buena nutrición, ejercicio, tiempo con la familia, comunicación y luz solar, deseamos que disfrute con sus seres queridos de una vida sin fin, de gozo y felicidad en la gloria de Dios por toda la eternidad. Desea hoy responder a Dios a pesar de la oscuridad del pasado y de lo incierto del futuro, y así decir: “Tus rayos de Luz son los que acepto en mi vida para allanar mi camino.” Si éste es su deseo, ilyantén su mano, por favor!

Oración: Nuestro Padre y Dios, gracias porque tu Hijo Jesús es la Luz del Mundo. Gracias, porque Jesús es el SOL de Justicia que se levanta con sanidad en sus alas. Ahuyenta las tinieblas y las nubes de los lugares más recónditos de nuestro ser. Todos hemos tenido nuestras noches oscuras. Pero hoy aceptamos tu Luz para que nos muestres el sendero en el transitar de la vida. Señor, ayúdanos a valorar el hermoso don de la luz solar al aire libre que trae sanidad a nuestros cuerpos y nos dá al espíritu el sentido de gratitud. Danos “fototerapia” para ahuyentar la depresión afectiva estacional que nos inunda. Transforma nuestra oscuridad en luz; nuestra noche en día; y nuestro invierno, en primavera. Te lo suplicamos y te lo agradecemos en el nombre de Jesús, Amén.

Bibliografía

- Berwick, Marianne, Bruce L. Armstrong, Leah Ben-Porat, Judith Fine, Anne Krickler, Carey Eberle, et al. “Sun Exposure and Mortality from Melanoma.” *Journal of the National Cancer Institute* 97, no. 3 (2005): 195-199.
- Cross, Heide S., y Eniko Kallay. “Nutritional Regulation of Extrarenal Vitamin D Hydroxylase Expression: Potential Application in Tumor Prevention and Therapy.” *Future Oncology* 1, no. 3 (2005): 415-424.
- Holick, Michael F. “Vitamin D: Importance in the Prevention of Cancers, Type I Diabetes, Heart Disease, and Osteoporosis.” *American Journal of Clinical Nutrition* 79, no. 3 (2004): 362-371
- Karagas, Margaret R., Virginia A. Stannard, Leila A. Mott, Mary Jo Slattery, Steven K. Spencer, y Martin A. Weinstock. “Use of Tanning Devices and Risk of Basal Cell and Squamous Cell Skin Cancers.” *Journal of National Cancer Institute* 94, no. 3 (2002): 224-226.
- Kasof, Joseph. “Indoor Lighting Preferences and Bulimic Behavior: An Individual Differences Approach.” *Personality & Individual Differences* 32, no. 3 (2002): 383-400.
- Lansing, Alfred. *Endurance: el increíble viaje de Shackleton*. New York: McGraw-Hill, 1959.
- McDonagh, Anton F., y David A. Lightner. “‘Like a Shrivelled Blood Orange’: Bilitubin, Jaundice, and Phototherapy.” *Journal of Pediatrics* 107, no. 3 (1985): 443-455.
- Purba, Martalena B., Antigone Kouris-Blazos, Naiyana Wattanapenpaiboon, Widjaja Lukito, Elisabet M. Rothenberg, Bertil C. Steen et al. “Skin Wrinkling: Can Food Make a Difference?” *Journal of the American College of Nutrition* 20, no. 1 (February 2001): 71-80.
- Rosenthal, Norman, M.D. *Melancolías del invierno: Desorden Afectivo Invernal: qué es y cómo sobreponerse*. New York: Guilford Press, 1993.
- Smedby, Karin E., Henrik Hjalgrim, Mads Melbye, Ann Torrang, Klaus Rostgaard, Lars Munksgaard et al. “Ultraviolet Radiation Exposure and Risk Malignant Lymphomas.” *Journal of the National Cancer Institute* 97, no. 3 (2005): 199-209.
- Takano, T., K. Nakamura, y M. Watanabe. “Urban Residential Environments and Senior Citizens’ Longevity in Megacity Areas: The Importance of Walkable Green Spaces.” *Journal of Epidemiology & Community Health* 56, no. 12 (2002): 913-918.
- Walch, Jeffrey M., Bruce S. Rabin, Richard Dey, Jessica N. Williams, Choi Krissy, y James D. Kang. “The Effect of Sunlight on Postoperative Analgesic Medication Use: A Prospective Study of Patients Undergoing Spinal Surgery.” *Psychosomatic Medicine* 67, no. 1 (2005): 156-163.

Endnotes

¹“Health and Light,” <http://www.lifelite.de/English/artikel.htm>

²Berwick et al., 2005; Smedby et al., 2005.

³*American Journal of Public Health* as reported by the BBC on December 28, 2005, <http://news.bbc.co.uk/go/pr/fr/-/2/hi/health/4563336.stm>, (research by Dr. Cedrick Garland, University of California Moores Cancer Center).

⁴McDonagh y Lightner, 1985.

⁵Cross y Kallay, 2005.

⁶Holick, 2004.

⁷Gary G. Schwartz, Ph.D., M.P.H., Wake Forest University.

⁸Harvard University School of Public Health.

⁹Walch et al., 2005.

¹⁰Takano et al., 2002.

¹¹Purba et al., 2001.

¹²Mayo Clinic, "Skin Cancer Epidemic: Take Steps to Avoid Sun Damage," *Mayo Clinic Health Letter* 24, no. 4 (2006): 1-3.

¹³Ibid.

¹⁴<http://healthlibrary.epnet.com> and Harvard Center for Cancer Prevention.

¹⁵Rosenthal (1993): 20-24.

¹⁶Gloria McVeigh, "Less Sunlight, More Cravings," *Prevention* 57, no. 2 (2005): 80. Michael Smolensky, Ph.D., University of Texas, reported findings.

¹⁷Kasof, 2002.

¹⁸Rosenthal (1993): 106.

¹⁹Karagas et al., 2002. Lead Author, Margaret Karagas, Dartmouth Medical School.