



¡DEJE DE RESPIRAR! ¡SE ESTÁ MATANDO!

1

PowerPoint©

“¡Deje de respirar! ¡Se está matando!”

I. INTRODUCCIÓN

2

PowerPoint©

“Atacado por un **lagarto:**” historia real

No había nada que Bob disfrutara más que pescar. Cuando el estrés del trabajo era demasiado, después de finalizar el día de labores, tomaba su equipo de pesca y se dirigía al lago Shawnee. Esperaba ansioso el momento cuando sus dos hijos crecieran un poco más para poder enseñarles a pescar, así como su padre le había enseñado a él. Después de un arduo día de trabajo, una tarde de verano Bob manejó hacia el lago y cargó su equipo de pescar hasta el final del muelle. Se detuvo y observó la escena.

El sol se había puesto. Las estrellas empezaban a aparecer. No había ni un alma a su alrededor. Del otro lado del lago llegaba el llamado de un ave acuática y la respuesta de su pareja. Bob llenó sus pulmones del delicioso aire fresco, tan diferente al de la fábrica donde trabajaba.

Arrojó la cuerda, y no habían pasado más de dos minutos cuando sintió un jalón en ella. Era una buena presa. Bob lanzó el sedal otra vez, pero más cerca del muelle; a medida que enrollaba el sedal, el anzuelo se enganchó en algo, trató con todas sus fuerzas, pero no pudo desengancharlo. Caminó en el agua poco profunda del lago, pero mientras trataba de soltar el sedal, algo lo sujetó de su brazo izquierdo. Sintió un agudo dolor quemante. ¡Eran los colmillos de un lagarto! Bob luchó por guardar el equilibrio, pero era inútil. El lagarto era demasiado fuerte. Luchó por su vida, pero no había manera de detener al animal. Tosiendo y luchando por respirar, sintió que era arrastrado a aguas más profundas. De repente se oyó un golpe sordo; Bob se había golpeado contra un pilar del muelle.

Momentáneamente Bob se liberó, tomó aire profundamente y se alejó nadando tan rápido como pudo hacia el muelle. Esta vez el lagarto lo sujetó de su pierna derecha. Sintió que era jalado hacia el lago otra vez. Lo último que vio fueron las luces del muelle que iban desapareciendo a la distancia. Su enemigo lo jaló hacia el fangoso fondo del lago. El último pensamiento consciente de Bob fue una oración para que Dios lo liberara y para que cuidara a su esposa e hijos. Luego sintió que todo se volvió oscuro.

Bob abrió sus ojos. *¿Dónde estoy?* se preguntó. Vio entonces en la oscuridad que estaba en la enmarañada maleza a la orilla del lago. Se revisó y agradeció porque no había perdido sus extremidades. “¡Oh gracias Dios!” susurró. *¡Todavía estoy respirando!* Sí, cada respiración parecía ser un regalo del cielo y era una oración. Aparentemente, el lagarto lo había dejado entre unos arbustos para comérselo más tarde.

La vegetación estaba tan espesa y enredada para salir de allí que la única alternativa para liberarse era regresar al agua y arrastrarse hacia el muelle que estaba a unos 50 metros de distancia. Débil y torturado por el dolor con mucha dificultad comenzó a avanzar centímetro a centímetro. Cuando Bob volvió su vista, vio un rastro de burbujas que venían hacia él. Era el enemigo que estaba tratando de asegurar su presa. En ese momento Bob recordó que había un pequeño canal que entraba en el lago justo enfrente de él; y sacando fuerzas de donde ya no tenía decidió proseguir rumbo a ese canal. Ahora Bob podía ver el puente tendido sobre el canal. De pronto en la pálida luz alcanzó a ver a un hombre que estaba sobre el puente. “¡Ayúdeme! ¡me viene persiguiendo un lagarto!” jadeó Bob. El hombre inmediatamente corrió hacia el canal y tomándolo del brazo sano lo levantó.

Mientras su rescatador llamaba al 911—teléfono de emergencia—desde su celular, Bob miró hacia el agua y observó como las burbujas se iban alejando hacia la profundidad del lago. Débil, debido a la pérdida de sangre y al susto, Bob se desplomó en el puente de madera. ¡Cuan agradecido estaba de poder respirar una y otra vez aire fresco! Cada inhalación parecía ser una oración de agradecimiento a Dios que lo había rescatado. El aire es realmente un regalo de Dios, sin el cual no podríamos vivir.¹

En general se puede vivir de cuatro a seis semanas sin alimento; y de cinco a siete días sin agua; sin embargo si a un ser humano se le priva del oxígeno puede sobrevivir sólo minutos, no días o semanas.

3

PowerPoint©

Puedes vivir...

- de 4 a 6 semanas sin alimento.
- tal vez de 5 a 7 días sin agua.
- pero sólo minutos sin aire y oxígeno.

“El cuerpo necesita alimento, vestido, luz solar, baño y bebida, pero ninguna de éstas necesidades son tan apremiantes como el aire puro. Algunas otras pueden ser suplidas ocasionalmente, pero el aire debe ser proporcionado constantemente o moriremos.”²

4

PowerPoint©

La Asociación Americana del Pulmón tiene como lema:

“Cuando no puedes respirar lo demás no importa.”

5

PowerPoint©

El aire fresco está perfectamente equilibrado

- 78% de nitrógeno,
- 21% de oxígeno,
- 1% de otros gases.

Nuestra atmósfera natural está perfectamente equilibrada. El aire es una mezcla del 78% de nitrógeno, 21% de oxígeno, aproximadamente 1% de argón, dióxido de carbono, neón, helio y otros gases. Hubo una época cuando las agencias espaciales de la Unión Soviética y de los Estados Unidos, con la finalidad de disminuir peso en sus naves, pensaron que sin riesgo podrían cambiar la mezcla para respirar y llevar oxígeno concentrado sin el nitrógeno. Sin embargo, se comprobó que la mezcla era altamente combustible. Primero trajo como resultado una tragedia en la Unión Soviética, y luego el horroroso holocausto que cobró la vida de la tripulación del Apolo 1, cuando entrenaban en su cápsula, el 27 de enero de 1967, en el Centro Espacial Kennedy. Una chispa en el interruptor inició la llamarada que se extendió rápidamente por la atmósfera de oxígeno puro matando a los tres astronautas.

Sólo piense, si el Creador hubiera puesto una mayor concentración de oxígeno en la atmósfera, al sólo roce de un cerillo el mundo entero se encendería. Ahora si hubiera puesto menos oxígeno en el aire sería difícil respirar y nuestros cuerpos estarían aletargados; y si la disminución fuera extrema entonces nos moriríamos asfixiados.

6

PowerPoint©

El problema del aire fresco

¿Llegará a ser tan grave que tendremos que pagar para conseguir una bocanada de aire fresco?

El planeta Tierra tiene crisis de aire. La atmósfera en muchos lugares parece estar pesada debido a la contaminación que está afectando la salud de muchas personas. ¿Llegará a ser tan grave que tendremos que pagar para conseguir una bocanada de aire fresco?

7

PowerPoint©

¿Cuánto tiempo puede aguantar la respiración?

Actividad: Haga que los asistentes aguanten la respiración mientras se canta un canto o algo por el estilo. Coloque un reloj o cronómetro de manera que las personas puedan ver por cuánto tiempo mantienen la respiración.

¿Cuántos sienten que les falta aire? Nuestro cuerpo entero clama por oxígeno, por un poco de aire.

II. ¿SE MUERE POR UN POCO DE AIRE FRESCO?

8

PowerPoint©

¿Qué refresca al aire?

El aire fresco de alta calidad está electrificado. La molécula de oxígeno está cargada negativamente. El efecto:

- Mejora la sensación de bienestar.
- Aumenta el ritmo y la calidad del crecimiento en plantas y animales.

9

PowerPoint©

- Mejora la función de los cilios protectores del pulmón
- Relaja (disminuye la ansiedad)
- Baja la temperatura corporal

10

PowerPoint©

- Baja el ritmo cardíaco en reposo
- Disminuye la supervivencia de las bacterias y virus en el aire
- Mejora el aprendizaje
- Disminuye la gravedad de las úlceras estomacales

—Dr. Neil Nedley

11

PowerPoint©

¿Cuánto oxígeno utiliza un adulto saludable en un día?

El promedio que cada día un adulto consume...

- 1.5 kilogramos de alimentos
- 1.5 kilogramos de líquidos
- 3 kilogramos de oxígeno

“De esos tres kilogramos de oxígeno, aproximadamente un kilo se va a la sangre para ser transportado a los tejidos celulares. El oxígeno completa el ciclo de energía que sostiene la vida.”³

12

PowerPoint©

¿Qué pasa con el oxígeno en nuestro cuerpo?

- Los cilios mediante un movimiento ondulatorio sincronizado limpian el aire.
- Los bronquios ajustan la temperatura del aire.

13

PowerPoint©

- Los glóbulos rojos, como camionetas, llevan su carga de oxígeno hacia cada célula del cuerpo.
- A nivel celular, el oxígeno propicia la combustión que le da al cuerpo calor y mantiene la fábrica de células.

En los alvéolos pulmonares, la hemoglobina de los glóbulos rojos de la sangre cede sus desechos de carbono y químicamente se une con el oxígeno, tornando la hemoglobina en un rojo brillante. Estos pequeñísimos sacos de aire tocan los revestimientos de los capilares, y a medida que los glóbulos rojos pasan, ocurre una transferencia extremadamente rápida. Si pudiéramos extender la superficie de la membrana de los alvéolos pulmonares de una persona saludable en el suelo ésta fácilmente cubriría el piso de un salón de clases.

14

PowerPoint©

- El derivado de esta combustión es el dióxido de carbono [CO_2], que se vierte en los glóbulos rojos, dándoles un tono azulado.
- Éstos regresan a los pulmones. El CO_2 es exhalado y los glóbulos rojos recogen una nueva carga de O_2 [oxígeno].

15

PowerPoint©

El oxígeno hace que los músculos crezcan.

- El intercambio de O_2 con los productos de desecho es intenso en los músculos durante el ejercicio. Cuando es seguido por un período de descanso, hace que el músculo crezca en volumen, elasticidad y fuerza.

Los desechos también se eliminan de la célula cuando los riñones filtran, concentran y desechan los fluidos del cuerpo a través de la orina.

16

PowerPoint©

¿Cómo se respira adecuadamente?

Una posición erguida beneficia la respiración. Una postura doblada dificulta la respiración. “Dios hizo al hombre recto” *Eclesiastés 7:29*

17

PowerPoint©

- Una postura doblada nos hace ver como una persona derrotada y desanimada.
- Protéjase de las partículas extrañas y de los pasajeros con tos si viaja en avión usando una máscara.

Para respirar, hablar o cantar adecuadamente se requiere el uso primordial del diafragma y los músculos abdominales. Observe cómo respira un bebé cuando está acostado. Note cómo se eleva y baja su abdomen con cada respiración. El uso de la caja torácica que forman las costillas y los músculos intercostales es secundario.

Cuando el diafragma baja, crea una presión negativa y el aire fluye rápidamente para llenar los pulmones. Cuando el diafragma se eleva, la presión positiva expulsa el aire y los residuos de los pulmones. El tejido elástico de los pulmones regresa a su volumen de exhalación de reposo.

Al diafragma se le llama “el segundo corazón,” debido a que éste y los músculos de las piernas ejercen presión sobre las venas que están fuera del alcance de la presión de los latidos del corazón, y ayudan al retorno en las venas.

Si el aire contiene polvo de carbón o partículas extrañas, utilice una máscara protectora. Puede prevenir el “asma de minero” o “pulmón negro.” Si viaja en un avión [o autobús], y los que están a su lado tosen, utilice una máscara, o cúbrase con un pañuelo.

¿Cuáles son algunos problemas de salud que pueden inhibir/impedir que la cantidad correcta de oxígeno llegue a los pulmones? (Hipoxia: niveles de oxígeno bajos)

18

PowerPoint©

Enfermedades que impiden la introducción de la cantidad correcta de oxígeno en el cuerpo:

- *Anemia*
- *Capacidad pulmonar disminuida: enfisema*

Anemia: Carencia de glóbulos rojos o hemoglobina. Estos glóbulos son el transporte que lleva el oxígeno del torrente sanguíneo a cada tejido del cuerpo.

Capacidad pulmonar disminuida (enfisema)

Enfermedades pulmonares crónicas obstructivas (COPD, por sus iniciales en inglés)

19

PowerPoint©

- Vías respiratorias infectadas, inflamadas o estrechas: bronquitis, gripe común, asma

20

PowerPoint©

Los tratamientos con agua ayudan a aliviar los problemas respiratorios:

- El 94% de los pacientes con asma encuentran alivio al tomar grandes cantidades de agua a la primera señal de problemas respiratorios.
- Las inhalaciones de vapor de agua relajan los síntomas bronquiales y alivian los episodios de tos.

El agua ayudará a aliviar el asma/ataques de fiebre del heno y los problemas respiratorios. Adelgaza las

secreciones. Los síntomas similares a los del asma desaparecen completamente cuando se consumen adecuadas cantidades de agua. La falta de agua aumenta los niveles de histamina y empeora los síntomas de las alergias y la inflamación.

21

PowerPoint©

Líquidos en las vías respiratorias y en los tejidos inflamados

- Neumonía
- Heridas e inflamación en los tejidos que impiden la circulación

Las heridas y los estados de salud que producen inflamación en los tejidos pueden causar presión que corta el flujo circulatorio y disminuye la disponibilidad de oxígeno.

22

PowerPoint©

El cerebro y el oxígeno

“Aunque el cerebro constituye sólo el 2% del peso corporal humano, consume hasta el 25% del suministro de oxígeno de la sangre.”⁴ ¡Respirar aire fresco facilita pensar claramente!

Medite: ¡El cerebro consume el 25% del oxígeno que inhalan los pulmones! Entonces, cuán importante es que respiremos aire fresco y puro. Esto facilitará pensar claramente. Cuando realizamos ejercicio al aire libre, la cantidad de oxígeno inhalado aumenta tremendamente. El resultado es que los tejidos son bañados en el vivificante O₂, pues debajo de los árboles existe un medio ambiente rico en oxígeno. Caminar entre los pinos y otros árboles es una delicia para nuestros sentidos. Los aromas de la naturaleza también sanan el cuerpo y el espíritu.

23

PowerPoint©

Cuando se hace ejercicio al aire libre y fresco, éste baña los tejidos con el vital oxígeno.

La salud perfecta tiene como fundamento una circulación perfecta que depende de la oxigenación.

La salud perfecta tiene como fundamento una circulación perfecta y gran parte de ésta depende de la oxigenación. El ejercicio ayuda a mantener los músculos fuertes y suministra el oxígeno. Cuando los músculos son fuertes propician una mejor postura; y una mejor postura propicia el aumento de la oxigenación en la sangre.

III. ¿QUÉ SOBRE LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL?

24

PowerPoint©

CONTAMINACIÓN DEL AIRE EXTERIOR

- ¿Le gustaría que su casa estuviera rodeada por 20.000 cerdos? Historia
- ¿La población tiene el derecho de tener aire fresco?

Recientemente en Nebraska, EE.UU., unos ciudadanos demandaron a “Progressive Swine Technologies.” Su queja era que ésta industria estaba contaminando el aire. Bueno, en realidad no podríamos culparlos: ¡Estaban rodeados por cuatro granjas y cada una de ellas alojaba a 5.000 puercos! Una dama se quejó que hasta el olor y el sabor de la comida de su jardín era como si vinieran de una granja porcina. Otros dijeron en la corte que no podían colgar su ropa en el tendedero afuera, y casi la totalidad de los demandantes tenían que mantener sus ventanas cerradas día y noche. ¿Qué les parecería a Ud.es vivir rodeado de casi 20.000 cerdos? La corte resolvió que los vecinos que vivieran a dos millas de las cuatro granjas fueran compensadas económicamente.

El aire fresco y puro es un derecho legal

Desde los días del antiguo Rey Hammurabi, se consideraba un derecho (no un privilegio) tener aire puro y fresco. En la era cristiana este derecho legal fue otra vez afirmado en el año 1306 y desde entonces, ha continuado reafirmandose muchas veces más. Sin embargo, a pesar de las leyes que se registran en los libros hay un aumento en la contaminación en muchas partes del mundo.

25

PowerPoint©

¿Y qué sobre la contaminación urbana e industrial?

- En 1900 había 16 ciudades con más de 1.000.000 de habitantes.
- En 2000 había 400 ciudades que excedían el 1.000.000 de habitantes.

Una publicación de la Universidad de Michigan describe los problemas atmosféricos derivados de la contaminación urbana e industrial.⁵ En 1900, apenas 43 ciudades del mundo pasaban de los 500.000 habitantes, de las cuales sólo 16 tenían más de 1.000.000. En el año 2000, alrededor de 400 ciudades sobrepasaban el millón de habitantes. También existen áreas metropolitanas en las que habitan más de diez millones. Calcuta, Bombay, El Cairo, Yakarta y Seúl actualmente tienen de 15 a 20 millones de habitantes.

26

PowerPoint©

Una megaciudad—En 1995 existían 14, para el año 2015 habrá 21 áreas urbanas con más de 10 millones de habitantes.

Una megaciudad es un área metropolitana en la que hay más de diez millones de habitantes. En 1995, existían catorce; en el año 2015, habrá veintiún áreas urbanas; y seguramente las posiciones variarán en el futuro. En la actualidad, las cinco ciudades más grandes del mundo son Tokio, la Ciudad México, São Paulo, Nueva York y Bombay; para el 2015, probablemente será Tokio, Dhaka, Bombay, São Paulo y Delhi.⁶

27

PowerPoint©

La Ciudad México

Veamos el caso de la Ciudad México. Su población actual es de más de 20.000.000 de habitantes. En 1950 tenía sólo 3.000.000. El crecimiento promedio por año es del 5%. Existe una continúa inmigración desde las áreas rurales económicamente pobres. La contaminación está rebasando los esfuerzos del gobierno mexicano para controlar la situación.

El reporte de la Universidad de Michigan continúa: “Las calles sufren de embotellamientos de tráfico y la contaminación es tal vez el peor problema que enfrenta esta ciudad. El smog fotoquímico es grave durante los meses de invierno, cuando la inversión térmica estabiliza la atmósfera que está encima de la depresión, y los contaminantes del aire se acumulan en la capa estacionaria de aire que cubre la ciudad. Las montañas circundantes que son el cerco de un antiguo volcán atrapan el smog generado por los carros y las fábricas.

En la ciudad México la mayoría de la contaminación del aire es generado por los tubos de escape de los automóviles, los cuales son responsables del 72% de los contaminantes atmosféricos. El nivel de ozono dañino en ella es diez veces mayor que el de la concentración atmosférica normal, y es más del doble del límite máximo permitido en los Estados Unidos. Con la finalidad de disminuir el problema, los vehículos de la Ciudad México están bajo un permanente programa de restricción llamado “Hoy no circula.” Según el último dígito de su placa, no se les permite transitar un día a la semana según el color que les corresponde.”

Contaminantes químicos específicos incluyen ozono, dióxido de nitrógeno (NO₂), dióxido de sulfuro (SO₂), monóxido de carbono (CO) y partículas suspendidas.

28

PowerPoint©

¿Aire embotellado?

Muchos de nosotros ya tenemos que comprar agua embotellada. ¿Llegará el día cuando tendremos que comprar aire embotellado? Alguien dijo: “¡Deje de respirar! ¡Se está matando!”

IV. LIDIAR CON LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

29

PowerPoint©

LIDIAR CON LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

PROBLEMA: Disminución de la capa de ozono, el “protector solar” de nuestro planeta”

PELIGRO:

- cáncer de la piel
- interrupción de la cadena alimenticia marina

La **capa de ozono** es una parte de la estratosfera que se localiza a una altitud de 20-30 kilómetros por encima de la tierra. Se puede considerar como el “filtro UV” o como el “protector solar” del planeta. Debido a los químicos del aire, cada año la concentración del ozono disminuye un 2%. La concentración natural de ozono en el Polo Sur se ha sido destruida en un 50%. El peligro es que sin

este filtro natural, las grandes concentraciones de rayos ultravioleta dañarán el ADN de los humanos, causarán cáncer en la piel, daño en los ojos y en el sistema inmune. Los rayos ultravioletas también pueden matar los organismos acuáticos llamados plankton, que constituyen la base de la cadena alimenticia que apoya a los peces y aves acuáticas. Las implicaciones son graves.

30

PowerPoint©

El efecto invernadero:

- La contaminación del aire refleja parte del calor de la tierra hacia su superficie aumentando la temperatura de ésta.
- Posibles resultados: más huracanes y derretimiento parcial del hielo del casquete polar.

Otro peligro de la contaminación del aire es lo que llamamos “efecto invernadero.” Muchos científicos creen que esto trae como resultado que la temperatura del océano se incremente, lo que contribuye al aumento del número de huracanes. El efecto invernadero también puede traer como resultado el derretimiento parcial del hielo del casquete polar, lo que a su vez podría causar que los océanos aumenten su nivel e inunden las áreas costeras.

31

PowerPoint©

Posibles soluciones:

1. Leyes que reduzcan las emisiones de combustibles de fósiles.
2. Usar vehículos de combustibles más eficientes.
3. Manejar menos . . .

. . . Vivir más cerca del trabajo, utilizar medios de transportes colectivos, compartir los vehículos. De manera individual, la protección personal puede incluir. . .

32

PowerPoint©

De manera individual, la protección personal puede incluir

- *Uso de protector solar cuando se está en el exterior por más de veinte minutos.*
- *Durante las alertas de contaminación es mejor mantenerse dentro.*
- *Evite fumar y no maneje si en realidad no lo necesita.*

“Durante las alertas de contaminación es mejor mantenerse dentro, en donde hay un 50% menos de smog. Utilice aire acondicionado y recicle el aire del interior. Descanse y duerma más. Evite fumar y no maneje si en realidad no lo necesita.”⁷ Algunas ciudades poseen leyes que estipulan una multa a los padres que permiten que sus hijos salgan durante las alertas de contaminación. Algunas escuelas cierran y si abren no permiten juegos en el exterior.

Historia: Delia decidió llevarse sus hijos de la ciudad.

En la búsqueda de una solución a largo plazo, Delia era una madre sola que vivía en una metrópolis que tenía serios problemas de contaminación. Ella era una inmigrante que había elegido vivir en un sector de la ciudad donde miles de otros de su mismo origen étnico vivían, pero la ciudad era muy ajetreada, había embotellamientos de tráfico y el aire estaba lleno de humo. ¿Qué deseaba para sus hijos? Ella acariciaba un sueño: mudarse al campo o a una comunidad pequeña donde su familia pudiera ver espacios verdes y jardines, no sólo selvas de asfalto y edificios altos de departamentos. Le llevó tiempo planearlo pues deseaba mudarse cerca de una Universidad donde pudiera finalizar sus estudios. También deseaba vivir en un lugar donde sus hijos pudieran estudiar en una buena escuela pública lejos de los vecindarios llenos de crimen.

Delia salió en varias expediciones de reconocimiento para encontrar el lugar correcto. La transición no fue sencilla. Debía encontrar un empleo adecuado. Necesitaría un carro confiable, ya que en los pueblos de EE.UU. no hay transporte colectivo. Elaboró un presupuesto. Buscó la manera de comprar una casa pequeña con un financiamiento costeable. Hoy, después de tres años, Delia no ha resuelto aún todos sus problemas, y la vida todavía es una batalla; pero cuando ve las rosas junto a las mejillas de sus hijos e inhala profundamente aire fresco del campo, dice: “¡Valió la pena!” Quizás donde Ud. vive posiblemente existen peligros para Ud. y sus hijos. ¿Ha considerado efectuar un plan de cambio y hacerlo funcionar?

IV. CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN EL INTERIOR

¡HAGA ALGO!

¿Sabía usted que...

- ¿Una de las formas de contaminación de aire más dañinas puede estar justo en su casa?
- ¿El aire que respiramos dentro del hogar puede incrementar el riesgo de cáncer, alergias, etc.?

Estas enfermedades pueden dificultar la respiración. Ya que ello puede afectar otras partes del cuerpo, se nos hace un llamado para que pongamos atención a este factor y hagamos algo al respecto de manera rápida. No se deje engañar por el pensamiento: “Lo puedo manejar; no me va a hacer daño.” Pero, en realidad, sí lo puede dañar a Ud. o a sus hijos. Cuando nosotros o nuestros hijos caemos víctimas de las enfermedades es demasiado tarde. Actúe, sea intencional y haga algo al respecto. ¿Cómo podemos evitar los peligros de la contaminación del aire del interior?

35

PowerPoint©

- Ventile el cuarto.
- Pida a los fumadores hacerlo afuera.
- Evite el daño ocasionado por el humo de segunda mano.

Combata el moho o las manchas de humedad de las paredes con empeño utilizando cloro y agua o con un limpiador de moho. Duerma con las ventanas abiertas lo más que pueda. Tenga cuidado con los ácaros y otros alérgenos que pueden estar escondidos en las alfombras y ropas de cama. Cuando utilice productos de limpieza y pesticidas comerciales, mantenga bien ventilada su casa. No deje el carro o las podadoras calentándose en la cochera que está pegada a la casa. El monóxido de carbono no tiene olor, pero es un “asesino.”

¿Cómo podemos evitar los peligros de la contaminación del aire interior? Evite el humo de segunda mano.

El 8 de mayo de 2005, el periódico *Chicago Tribune* reportó el debate sobre el fumar en los bares. Una mujer con cáncer de garganta avanzado estaba demandando a su patrón debido a que su enfermedad había resultado debido al ambiente peligroso del bar donde trabajaba. Ella dijo: “Nunca he fumado ni un cigarro en toda mi vida; pero trabajé en un bar lleno de humo. ¿Las personas que vienen a los bares tienen el derecho de ocasionarme cáncer de garganta?”⁸

36

PowerPoint©

Beneficios de respirar profundamente aire fresco

- Dormimos mejor
- Nos ayuda a ser más optimistas
- Atléticoamente nos desempeñamos mejor

37

PowerPoint©

- Se vive más placenteramente
- Psicológicamente es tranquilizante, refrescante, terapéutico e inspirador
- Pensamos más claramente

V. ¿ESTÁ UD. VIVIENDO DEL ALIENTO DE VIDA?

38

PowerPoint©

¿Está Ud. viviendo del Aliento de Vida?

El aire está asociado con los eventos humanos más importantes:

- *Marca la vida en el nacimiento*
- *El cese de la respiración indica muerte*
- *La respiración marcó el inicio de la vida humana en la creación*

El aire o las actividades relacionadas con el aire están asociadas con los eventos humanos importantes, y es utilizado como metáfora de las cosas que más apreciamos en las dimensiones psicológicas y espirituales.

La respiración del aire marca la vida en el nacimiento. ¿Recuerda cuándo nació su primer hijo o el último? Cuando ese dulce bebé sale y los médicos que están atendiendo lo toman por sus piernas y le dan una pequeña nalgada, qué aliviados nos sentimos cuando escuchamos ese primer intento de respirar que se convierte en un llanto que comprueba que los pulmones han empezado a trabajar: el bebé comienza respirar, la vida fuera del útero ha empezado.

El cese de la respiración indica muerte. “Dio su último suspiro.” “La vida en esta tierra ha finalizado.” La muerte cerebral es la definición científica de muerte más precisa...cuando no existen ondas cerebrales. El cerebro ha muerto debido a la falta de aire (oxígeno), de manera que las ondas cerebrales se representan como una línea constante en el electroencefalograma.

El aire ayudó a todas las plantas y la vida animal en la **creación**. En el segundo día, Dios creó el aire, la atmósfera, separó las aguas que estaban sobre la superficie de la tierra, formó las nubes y la humedad, y las aguas que estaban en la tierra las hizo océano. Según Génesis 1, la vegetación fue creada el tercer día y los animales, en el quinto y sexto días. Las plantas podían funcionar y sobrevivir porque ya había luz, y los animales podían respirar porque había aire (Génesis 1:1-8).

39

PowerPoint©

La respiración marcó la vida humana en la creación.

“Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida y fue el hombre un ser viviente” Génesis 2:7

“Entonces Jehová Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida y fue el hombre un ser viviente.” Dios hizo los constituyentes químicos del hombre del polvo de la tierra. La forma resultante era parecida a una estatua. No hubo vida, sino hasta que Dios se la dio a esta figura inanimada. Entonces empezó el metabolismo. Dios giró la llave y la persona se convirtió en un ser viviente. El aire simboliza el elemento vital que define a la vida espiritual.

La oración es el aliento del alma

Historia: el 4 de agosto de 2005, un minisubmarino ruso AS-28 “Priz” quedó atrapado en el fondo del Pacífico. . .

. . . a 188 metros de la superficie del agua, atrapado en lo que algunas fuentes reportaron como redes para pescar, y otras informaron que eran antenas submarinas para rastrear embarcaciones de otras naciones.

Los barcos rusos lograron jalar de 55 a 90 metros la nave atrapada, pero las redes de cables de acero estaban enredadas en sus hélices. Por tres días los siete hombres a bordo temblaban a 4 grados de temperatura, esperando y orando por ser rescatados mientras el suministro de oxígeno disminuía.

El 5 de agosto, la Marina Rusa a través del Ministro de Relaciones Exteriores de Rusia, pidió ayuda después que se confirmó que el oxígeno del interior del desafortunado minisubmarino duraría sólo 24 horas más. Gran Bretaña, Estados Unidos y Japón respondieron. Enormes aeroplanos atravesaron el planeta llevando equipos de emergencia a la base más cercana. Los británicos tuvieron el honor de llegar a la escena primero y fueron capaces de liberar el minisubmarino atrapado. Afortunadamente, con la máxima conservación de oxígeno, el suministro duró hasta el 7 de agosto cuando el minisubmarino emergió con oxígeno que sólo duraría pocas horas. Cuando la esposa del capitán, Yelena, presenció el final del angustioso episodio, le dijo al canal Uno de televisión: “Estaba feliz; lloré de felicidad y bailé.”

Todos somos como el minisubmarino o como una nave espacial. Vivimos en un ambiente hostil. A menudo somos atrapados en la red del pecado, o tal vez nos preocupamos por las cosas de esta vida. El enemigo de nuestra alma nos atrapa fuertemente para que no obtengamos el oxígeno que nos ayude a mantener nuestra vida con Jesús. Un suministro constante de Oxígeno Divino, el aliento del alma, es esencial para que la vida espiritual sobreviva. La oración es el aliento del alma. La Biblia dice que debemos orar sin cesar.

La Biblia habla del Espíritu Santo, la Tercera Persona de la Trinidad, el cual nos ha sido enviado para traernos todo don espiritual y para sostener nuestra vida espiritual como el aire sostiene nuestra vida física. “Espíritu” proviene de la palabra griega *pneuma*, que significa *aire*. Palabras similares son usadas en muchos idiomas. En español utilizamos la palabra *neumático* para referirnos a una herramienta que funciona con aire. En inglés la palabra es *pneumatic*, que está relacionado con el aire.”

El Espíritu Santo se compara con el aire o viento

En Juan 3, Jesús compara la nueva vida espiritual con el nacer de nuevo. No lo vemos, pero lo podemos sentir como al viento.

. . . El viento que sopla de cualquier dirección no lo vemos, pero podemos sentir su fuerza en nuestra cara y por el movimiento de nuestro cabello. Así sucede con el Espíritu Santo: no lo vemos con nuestros ojos físicos, pero podemos sentir su presencia y podemos ver sus efectos en nuestra vida y en la vida de otros.

42

PowerPoint©

El viento simboliza la nueva vida

Hechos 2:1-4: “Cuando llegó el día de Pentecostés. . . vino del cielo un estruendo como de un viento impetuoso. . . Todos quedaron llenos del Espíritu Santo.”

Hechos 2:1-4: “Cuando llegó el día de Pentecostés, estaban todos juntos en el mismo lugar. Y de repente vino del cielo un estruendo como de un viento impetuoso, y llenó la casa donde estaban... Todos quedaron llenos del Espíritu Santo.” En el día del Pentecostés, los seguidores de Cristo sintieron repentinamente el correr de un poderoso viento. Éste simbolizaba al Espíritu Santo, el único que puede mantener nuestra vida espiritual. Lo que el aire hace en nuestra vida física, el Espíritu Santo lo hace con nuestra vida espiritual. ¿Cómo se siente espiritualmente?

43

PowerPoint©

La historia de Pedro en la tormenta

Pedro era un pescador, y esa noche estaba en un lago de agua fresca ubicado bajo el nivel del mar. Hacia el norte había altas montañas. Esta extraña combinación de tierra alta y lago bajo creaba una situación en la cual las tormentas y los pesados vientos podían abalanzarse sobre el lago sin advertencia y crear peligrosas condiciones para pescar.

En la noche, Jesús llegó caminando a través de las olas encrespadas. Cuando Pedro vio que era Jesús, le dijo: “Señor, si eres tú, manda que yo vaya a ti sobre el agua” Mateo 4:28.

Jesús dijo: “Ven.” Pedro dio unos pasos y pensó: “*¡Esto es grandioso! ¡Estoy caminando sobre el agua!*” Volteó para ver si sus amigos observaban su extraordinaria caminata desde el bote. Justo en ese momento, una gran ola se elevó y ocultó a Jesús de su vista. La fe de Pedro titubeó, y a medida que su fe en Jesús disminuyó, él empezó a hundirse hacia lo profundo del lago. A medida que se hundía hacia su tumba líquida, sólo atinó a decir dos palabras: “¡Señor, sálvame!”

No podría haber pedido ayuda en esa emergencia de una mejor fuente. Jesús estiró su mano y lo rescató. El impetuoso Pedro estaba extrañamente callado. Cuán agradecido estaba por cada respiración y de que Jesús fuera el Aliento de Vida. Ud., como Pedro, puede recibir el Aliento de Vida como un regalo de Jesús.

44

PowerPoint©

El último aliento de Julio César

Ha habido una discusión por años entre los científicos para resolver el problema del último aliento de Julio César. Existe un consenso científico que esas moléculas están todavía en el aire, y que en el próximo suspiro que demos, estaremos inhalando por lo menos una molécula que Julio César exhaló en su último aliento.

45

PowerPoint©

¡Hay buenas noticias!

- En su próxima respiración Ud. estará inhalando por lo menos una molécula que fue exhalada por la Divinidad en la figura de barro de Adán (Génesis 2:7).

Ese aliento de vida de la creación original es parte de su vida actual.

46

PowerPoint©

- En su próxima respiración Ud. inhalará por lo menos una molécula que fue exhalada por el agonizante Jesús cuando colgaba de la cruz y clamó en alta voz: “¡Consumado es!” y “En tus manos encomiendo mi espíritu [mi aliento o *pneuma*].”

Ud. puede hacer de esa ofrenda de agonía redentora una parte de su cuerpo y alma. Él dio su último suspiro para que tenga su aliento de vida para siempre.

47

PowerPoint©

La historia de María de Chile

María vivía en Chile. Después de la muerte de su madre, la niña de diez años hacía lo mejor que podía cocinando y limpiando para su descorazonado padre quien trabajaba en el último turno en una mina.

El papá no asistía a la iglesia con María. Su corazón estaba muy quebrantado. Un día, un misionero distribuyó panfletos religiosos en su vecindario. Mientras María envolvía el almuerzo de su papá una tarde, incluyó el folleto con una oración para que él lo leyera y fuera confortado por el gran amor de Dios.

María fue bruscamente sacudida a la realidad a la 1:10 a.m. El estridente silbido de emergencia de la mina presionaba su corazón con dolor. Se unió a otros que corrían por la calle. Algunos llevaban palas y empezaron desesperadamente a cavar. Muy abajo se había derrumbado un túnel que atrapó a ocho hombres, entre ellos, al padre de María.

Los escuadrones de rescate trabajaron durante la noche. Por fin penetraron por una estrecha cueva. Era demasiado tarde. El aire tan vital para la vida se había agotado. El sofocamiento había cobrado la vida de todos los hombres. Fueron encontrados en un círculo; sobre el regazo del papá de María se encontraba el panfleto abierto en la página que daba una explicación clara del plan de salvación. En él, el papá había escrito:

“Mi querida María: Leí este pequeño libro, y luego lo leí varias veces a los hombres mientras esperábamos ser rescatados. Nuestra esperanza para esta vida está desapareciendo, pero no para la próxima. Hicimos lo que dice el libro y oramos pidiéndole a Jesús que entrara en nuestros corazones. Te amo mucho, María, y un día muy cercano estaremos juntos en el cielo.”⁹

VI. LLAMADO

48

PowerPoint©

Tanto el papá de María como Bob que fue atacado por el lagarto- sufrieron del mismo problema: ASFIXIA. También existe la ASFIXIA ESPIRITUAL.

Esta noche compartimos muchas historias que hablan del aire, pero en conclusión deseamos recordar dos de ellas. El padre de María atrapado en una mina en Chile murió de asfixia física, pero espiritualmente encontró el Aliento de Vida. Bob, el pescador nocturno que mencionamos al inicio de la presentación, enfrentó a un malvado enemigo, más fuerte que él, que incansablemente lo persiguió intentando interrumpir su suministro de aire, de manera que no ofreciera resistencia para poder devorarlo. El lagarto que atacó a Bob representa a Satanás, el insidioso enemigo de nuestra alma. Día y noche él ronda en las sombras listo para destruirnos en cuanto tenga una oportunidad.

Hoy en día, en el mundo físico que nos rodea—adentro como afuera,—nos enfrentamos a la corrupta atmósfera de contaminantes químicos que amenazan nuestra salud y supervivencia. Debemos someterlos, o ellos nos someterán.

49

PowerPoint©

Existen contaminantes espirituales y problemas humanos que amenazan con asfixiarnos y ahogarnos

- Duda
- Depresión
- Desesperación
- Enfermedad.
- Egoísmo y orgullo
- Desintegración familiar
- Quebrantamiento

El título de la presentación de esta noche era. . .

50

PowerPoint©

“¡Deje de respirar! ¡Se está matando!”

Deje de respirar los contaminantes del humo del tabaco y tanto como sea posible, los contaminantes de los humos de la gasolina, del dióxido de sulfuro e hidrocarburos.

51

PowerPoint©

Deje de respirar los contaminantes de la duda, la desesperación, la desintegración familiar. ¡Lo están matando!

Quiero, sin embargo, decirle: . . .

52

PowerPoint©

“¡Empiece a respirar! ¡Inhale lo verdadero, lo puro!” Jesús nos está ofreciendo el Oxígeno Divino que da vida; nadie puede vivir sin él. Es abundante y gratuito. Es el aliento de vida.

53

PowerPoint©

En la época de los romanos, la muerte por crucifixión era esencialmente una muerte por asfixia.

En la cruz del Calvario, Jesús pendió en una posición no natural por seis horas; su pecho jadeante se esforzaba y luchaba por respirar. Y, finalmente, a las 3:00 de la tarde de ese Viernes Santo, la Biblia dice: “Entonces Jesús, exclamó a gran voz: ‘Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu [Mi *pneuma*, mi aliento de vida]’. Y habiendo dicho esto, expiró” Lucas 23:46. Él respiró su último aliento e inclinó su cabeza y murió, para que tú y yo tuviéramos el aliento de vida y vivamos para siempre.

El compositor escribió. . .

54

PowerPoint©

“Vive en mí, Aliento de Dios,
Lléname con una vida nueva,
Que pueda amar, como tu amas,
Y hacer lo que tú harías...”

“Vive en mí, Aliento de Dios,
Hasta que mi corazón sea puro,
Hasta ser uno contigo,
Que haga y permanezca.”

—Edwin Hatch, 1878

¿Cuántos de Uds. desean respirar el aliento de vida que nos fue dado cuando Jesús dio su último aliento para que pudiéramos vivir ahora y por la eternidad?

Oración: Señor, estamos cansados del aire viciado de este mundo. Nos marea e intoxica; nos pone en un estado de estupor; nos enferma. Perdónanos por haber inhalado sus contaminantes toxinas. Algunos de nosotros estamos al borde de la asfixia espiritual. Nos estamos ahogando. La vida está disminuyendo porque carecemos de oxígeno espiritual. Danos RCP [resucitación cardiopulmonar] divina. Deseamos tener ráfagas de aire fresco y puro: el zafiro sanador de un nuevo nacimiento en Jesús, el aliento del Espíritu Santo. Gracias, Dios, porque tenemos la luz en nuestros ojos, el aliento de vida en nuestra nariz, y el sendero de la vida justo enfrente de nosotros. Gracias, porque Jesús dio su último aliento en el Calvario para salvarnos del pecado. Aceptamos el aliento de Dios en nuestras almas para tener una nueva vida en el nombre de Jesús. Amén.

Bibliografía

Gray, Alice, y Barbara Baumgardner. *Stories for a Kindred Heart*. Sisters, Ore.: Multnomah Publishers, Inc., 2000.

Endnotes

¹Alvis McCree, “Attack at Clear Lake,” *Guideposts* (September 2001), adapted, paraphrased and abbreviated.

²Theodore F. Frech y Luther H. Higley, *The Brown God and His White Imps: Or The Evils of Tobacco and Cigarettes*, (Arthur, Ill.: Floyd J. Helmuth, 1977).

³“How Hyperbaric Oxygenation Therapy Works,” p. 1. Retrieved April 30, 2005, from <http://www.oxytank.com/how.htm>.

⁴*Encyclopedia Americana* (1994): article “Brain.”

⁵<http://www.globalchange.umich.edu/globalchange2current/lectures>.

⁶National Geographic Society.

⁷Project Restore, <http://www.projectrestore.com/library/health/flyerndx.htm>.

⁸“Tips to Keep Your Indoor Air Clean,” adapted from *Health Canada*.

⁹Adapted from Dick Eastman, “Circle of Faith,” originally published in *Every Home for Christ Magazine* and found in Gray y Baumgardner, 2000.