El Gran Valor de Nuestro Cuerpo

Cada miembro de la familia posee un cuerpo que debemos apreciar

El día de hoy vamos a tratar un tema muy interesante, un tema que tal vez usted diga: "no tiene que ver con las cuestiones familiares", pero vamos a darnos

Le quiero comentar que hablar del cuidado del cuerpo y su valor es muy importante, ya que el núcleo de la sociedad es la familia, pero, ciertamente, para que se forme una familia, tiene que haber individuos, personas conformadas por cuerpo, alma y espíritu.

Quiero compartirle una frase de un poeta llamado Walt Withman que dice:

"Si algo es sagrado, eso es el cuerpo humano"

Entonces, realmente tenemos que partir de lo más importante, para poder entonces entender las demás cosas que acompañan nuestro cuerpo, y las demás personas que están alrededor, y cómo poder interactuar con ellas, de la mejor manera.

Vamos a dividir el cuerpo en tres partes, hablando en cada uno de ellos, como una parte de nuestro ser.

- La primera parte es ***el espíritu,*** y cuando me refiero al espíritu estamos hablando del soplo de vida y pensamiento que tenemos como personas, que nos hace en sí mismos seres espirituales, con interrelación y con una necesidad espiritual real, la esencia de nuestro ser, la mente, de donde pueden venir pensamientos positivos, o pensamientos también destructivos; inclusive, pensamientos que a veces nos llevan a hacer cosas que están mal o nos ponen en estados de ánimo que no son los más convenientes.

- La otra parte en la cual se divide nuestro ser, es ***el alma.*** El alma es el centro del ser humano, el lugar interior donde radican las emociones, los sentimientos; es decir, cómo percibimos la alegría, el gusto o el disgusto, la tristeza, la soledad. Tiene que ver con cuestiones de emociones, que también es muy importante.

- Y la última parte, que es la que estaremos abordando el día de hoy y en los siguientes programas, es ***el cuerpo.*** El cuerpo es aquello que podemos ver físicamente, lo que podemos ver del otro. Cuando nos paramos frente al espejo, podemos ver, ciertamente, lo que es nuestro cuerpo, y nos podemos dar cuenta de que hay mucha similitud, ciertos rasgos de acuerdo al país o región en el que se viva.

Nunca va a haber una persona completamente idéntica. Usted es especial, yo soy especial porque somos únicos y, como seres únicos, debemos conocernos, valorarnos y cuidarnos; vamos a adentrarnos en las cuestiones generales.

Valorarnos para valorar a los demás

Cada uno piensa de una manera, siente de una manera, pero también tiene un cuerpo que lo va a cuidar o no lo va a cuidar de determinadas maneras, ya sea por buenas o malas costumbres, ya sea porque la sociedad nos dice qué hacer o qué no hacer, y también porque nosotros tenemos el poder de decisión ante cualquier dificultad o reto y ante cualquier contingencia que se dé en el ambiente.

Quiero comentar algunas frases que me parecieron muy interesantes, una es de Henry Frederick Amiel, un filósofo y escritor que dice lo siguiente:

"Tu cuerpo es templo de la naturaleza y del espíritu divino, consérvalo sano, respétalo, estúdialo, concédele sus derechos".

Detengámonos aquí, y el día de hoy no pensemos en otra persona, más que en nosotros mismos, porque ciertamente para poder valorar a los demás, tenemos que empezar valorándonos nosotros mismos, esto es lo que ésta frase nos transmite.

Nuestro cuerpo nos permite hacer muchas cosas buenas, disfrutarlas en la vida. Ponte a pensar que tu

cuerpo te ayuda a identificarte como persona; pero tu cuerpo no sólo te ayuda a interactuar contigo mismo, sino que también tu cuerpo te ayuda a interactuar con tu familia.

Si no fuera por tu cuerpo, ellos no verían nada, porque, ciertamente, la mente es algo que no vemos, es intangible. El alma, que son las emociones, también es intangible.

Los que pueden o no cuidar de ti, los que primeramente están contigo, son los de tu familia. Pensemos que todos nacimos en una familia, de cualquier región, de cualquier idiosincrasia o estrato social, todos nacimos en una familia, lo que ha interactuado en esa familia hasta el día de hoy, ha sido sin duda, nuestro cuerpo.

No solamente eso, sino que cuando usted sale a la sociedad, también usamos nuestro cuerpo para convivir con los demás, en el trabajo, en la escuela, con los amigos y vecinos, es el cuerpo el que está interactuando. He aquí la importancia de entender que tenemos que cuidarlo.

Nuestro cuerpo es digno de aprecio, de respeto y de amor:

- De aprecio, o sea de que se le valore. Es lamentable que hay ocasiones en las que se le da más aprecio a un celular que al propio cuerpo porque se ignora su gran costo.

- De respeto, porque tiene dignidad. Somos dignos de respeto. Estamos conformados por órganos valiosísimos que merecen respeto pues nos dan la vida: el corazón, el cerebro, etc.

- De amor, porque estamos en el cuerpo y debemos aprender a amarlo. Tristemente, a veces tenemos más amor por el trabajo, por el dinero o por los viajes, pero no tenemos amor por nuestro cuerpo; y

- De cuidado, porque nos guste o no, somos realmente frágiles. Estamos habitando un cuerpo susceptible de enfermedades, un cuerpo que un día ya no va a funcionar todo o parcialmente.

Habitamos en cuerpos frágiles

En ocasiones cuando las cosas son frágiles, por ejemplo, un vaso de cristal o un adorno que es muy delicado, y vemos a un niño corriendo cerca de ellos, le decimos: “ten cuidado, no lo vayas a romper”.

Y en ocasiones, nosotros no le decimos a los que están a nuestro alrededor: “ten cuidado, puedes dañar tu cuerpo y/o puedes dañar el mío”. A la gente que está a nuestro alrededor pocas veces le decimos: “ten cuidado, porque eso te va a conducir a que se rompa tu frágil cuerpo”.

Debemos darnos cuenta de que nuestro cuerpo es frágil. Ciertamente, es una máquina maravillosa e impresionante; pero a diferencia de muchos otros artefactos que el hombre mismo ha innovado y creado, el cuerpo humano es muy frágil.

Suele pasar que un día ves a un conocido y estás ahí platicando con él, y días después te enteras de que está gravemente enfermo, en una cama de hospital. El cuerpo humano es muy delicado y es por eso que debemos cuidarlo de la mejor manera, tenemos que respetarlo y apreciarlo con celo.

No podemos pedirle a alguien más que cuide, aprecie y respete nuestro cuerpo, si nosotros, los primeros y más interesados en nuestro propio cuerpo, no lo hacemos. Reflexionemos pues y pregúntese a sí mismo, ¿Cuánto tiempo quiere estar aquí en la Tierra con sus seres queridos?

George Brassens, cantautor francés nos dice:

“Si el cuerpo no siente el corazón latir, el cuerpo tampoco se mueve”.

Es una reflexión que nos hace entender que para que el cuerpo pueda estar funcionando correctamente, todos sus órganos tienen que estar funcionando a la perfección, y es en esta parte, en la cual hablaremos acerca de lo maravilloso que es el cuerpo.

El maravilloso cuerpo humano

En ocasiones es asemejado o comparado a una máquina muy precisa y muy impresionante. Mucha de la tecnología que se ha descubierto o inventado, innovado, transformado o desarrollado, tiene que ver con funciones de nuestro propio organismo.

Inclusive, muchas cuestiones industriales de la mecánica, imitan la naturaleza en muchos procesos

biológicos, que también están en nosotros como seres humanos.

A continuación le daré unos datos fascinantes acerca del cuerpo humano, que han sido publicados por diversas instituciones académicas y de investigación científica:

Una persona parpadea aproximadamente 25 mil veces por semana, con el único objetivo de mantener lubricados los ojos; así como una maquinaria perfecta, así como se le tiene que poner algún combustible o aceite a nuestro vehículo, así mismo el cuerpo ejecuta de manera automática está función.

Otro dato curioso es que las señales nerviosas viajan por las fibras musculares o nerviosas a 322 kilómetros por hora, esto es casi a la velocidad de un auto Fórmula 1. Y si hablamos de velocidad habría que decir que un estornudo viaja a 965 kilómetros por hora, esto es, casi la velocidad de un avión. Realmente son velocidades impresionantes.

Otro dato interesante, es que un adulto tiene doscientos seis huesos, que pueden pesar diecisiete kilos. El hueso más largo, es el fémur, con aproximadamente cincuenta centímetros, mientras que el más pequeño es el estribo, localizado en el oído y mide entre 2.6 y 3.5 milímetros.

Los huesos del oído son tres pequeños huesos y son los encargados de mantener el equilibrio del cuerpo humano. Cuando existe una afectación en esos pequeños huesos el cuerpo se empieza a desequilibrar.

Un dato aún más curioso, es el hecho de que por la mañana somos más altos que por la tarde. Esto debido a que la acomodación de los discos entre las vértebras de la columna; a lo largo del día pueden hacer una diferencia entre .5 y 1.5 centímetros; es una cuestión de acomodo de los huesos.

Podríamos decir también, que comparados con otros seres vivos no tenemos tan buen olfato, pero aun así, contamos con más de dos millones de receptores olfativos, podemos captar una cantidad impresionante de olores. Está científicamente comprobado que la mujer tiene una mayor capacidad olfativa, que el hombre.

Un ser humano podría reunir 65 litros de lágrimas a lo largo de su vida, esto equivale a 1 millón 850 mil lágrimas. Es una cuestión que nos debe hacer reflexionar de qué cuidado debemos tener y qué procesos hay en nosotros. Procesos de alegría, procesos de dolor, de defensa, de retroalimentación y alimentación del mismo cuerpo, tienen una función, un proceso y una substancia para cada situación.

Un adulto puede llegar a tener casi cien mil kilómetros de vasos sanguíneos con el fin de transportar sangre hasta cada mínimo extremo del cuerpo.

En un cuadrado de cinco por cinco centímetros de piel, existen 19 millones de células, noventa glándulas sebáceas (las encargadas de estimular el crecimiento del bello), 5.8 metros de vasos sanguíneos 625 de glándulas sudoríparas y 19.000 glándulas sensoriales. ¡Realmente nuestro cuerpo es una máquina perfecta!

El corazón puede bombear entre 6 y 40 litros de sangre por minuto, es una máquina tan perfecta que si hay algo obstruyendo una vena o arteria, puede ocasionar, inclusive, la muerte.

El cerebro humano puede almacenar la información de mil enciclopedias de veinte tomos cada una; sin embargo, si la enciclopedia está desorganizada, el cerebro puede tardar mucho tiempo para encontrar el dato que se necesita. Pero esto es realmente una cantidad impresionante de almacenamiento de información. Los discos duros de las computadoras están basados en la memoria del ser humano.

El músculo más fuerte del cuerpo humano es el macetero, se encuentra en la mandíbula y gracias a él podemos morder y masticar.

Los glóbulos rojos pueden vivir hasta 120 días, mientras que los glóbulos blancos, que son los encargados de las defensas contra las enfermedades, solamente viven 12 horas.

El máximo de palabras que una persona puede decir en un minuto de tal forma que sea entendible son 300 palabras. Estas son cosas que hacemos automáticamente.

Otro dato acerca del cerebro, es que cuando nos duele la cabeza, no es que el cerebro duela. Lo que denominamos como materia gris, es una delicada masa que no tiene movimiento propio, no crece ni se

contrae, y si se cortara no se sentiría ningún tipo de dolor.

Ciertamente tendríamos que emplear miles de horas y entrevistar a varios científicos y especialistas, médicos, neurocirujanos, para que nos explicaran el funcionamiento del cuerpo humano. Todos estos datos los mencioné con el objetivo de hacernos reflexionar del cuidado de nuestro cuerpo.

Con el cuerpo: ¡Cuidado!

Respecto al cuidado del cuerpo quiero compartirle una palabra: ¡Cuidado! No cuidar el cuerpo puede traernos consecuencias terribles. Y cuando digo terribles, no estoy exagerando, porque pueden ser inclusive para toda la vida y pueden desequilibrar no solamente nuestro cuerpo, sino a todas las personas que nos rodean.

Principales riesgos del cuerpo

Vamos a enfatizar tres puntos importantes:

1. Los accidentes, ya sea en el trabajo o en casa.

2. Las enfermedades e imprudencias que comentemos con nuestro propio cuerpo; y

3. El maltrato físico, que lamentablemente es una cifra que va a la alza en nuestro país y en América latina y muy probablemente en muchos otros países del mundo.

Los accidentes

Quiero comentarle unos datos muy interesantes: ¿Usted sabía que los trabajos que más provocan enfermedades, muertes y accidentes en México son los que ocurren en minas y en la industria textil?, Quienes laboran ahí, son quienes desarrollan más enfermedades a causa de su trabajo.

Y no solamente eso, sino que indican los medios de comunicación que los traumatismos, es decir, los golpes en la cabeza, son la principal causa de muerte en el trabajo. Los vendedores en tiendas de autoservicio, son quienes sufren más accidentes en el trabajo.

Son datos que tenemos que tomar en cuenta, y más si usted está desempeñando este tipo de actividades o gente que está a su alrededor. Observe:

En promedio cada año se registran trescientos cuarenta y seis mil accidentes de trabajo, cinco mil personas enferman a causa de las labores que realizan y mil personas mueren desempeñando sus labores como consecuencias de ellas. - CNN de México

Los trabajadores que desarrollan más enfermedades, como ya comentamos, son los que se encuentran en la minería, en el tratamiento del oro, de la plata, del mercurio, del antimonio, del cobre, del plomo y del carbón. Simplemente son materiales que se ocupan en muchas actividades de la vida diaria, así como los que trabajan en la fundición de hierro y acero y quienes participan en la fabricación de yeso, de cal, de ladrillos y de arcilla. – IMSS (Instituto Mexicano del Seguro Social)

Vamos a comparar estas enfermedades con la densidad de población que va en incremento en nuestro país y en América latina, la cantidad de enfermos y la industria de construcción que va en aumento; es decir, que, evidentemente, mientras más se construya, más enfermedades van a venir por este rubro.

Las enfermedades en este tipo de empleados son: neumoconiosis, que es una enfermedad causada por la exposición a polvos orgánicos o inorgánicos, los trabajadores se exponen al polvo que proviene de las minas cuando las dinamitan. Estas partículas llegan a los alveolos en los pulmones, donde el organismo intenta eliminarlas, pero las partículas que se quedan en el organismo van dañando irreversiblemente a los alveolos y el pulmón se acartona; esto según una investigadora llamada Guadalupe Aguilar, que es especialista en el tema de salud en el trabajo, del Centro Médico Nacional Siglo XXI.

Pero estos accidentes no solamente pueden ocurrir en el trabajo. Muchos accidentes ocurren también en el transporte, es decir, cuando las personas se trasladan de un lugar a otro, los accidentes en este rubro también van a la alza.

Hay una publicación que también nos dice que la actividad *en medios de transporte* es el trabajo más

mortal. El mayor número de muertes entre trabajadores, corresponde al sector de la transportación terrestre, en el que mueren cuatro de cada diez mil trabajadores al año. En segundo lugar, se ubica el sector de la construcción y obras, con un índice de dos por cada diez mil.

Para aquellos que trabajan en el sector de transportación, algunos de los accidentes de tránsito se registran entre repartidores y mensajeros que viajan en moto, con cinco mil ciento sesenta y uno accidentes anuales, y mil cuatrocientos dieciséis conductores de camiones pesados.

Pero, también, siendo sinceros, cuando nosotros nos transportamos de un lugar a otro, tenemos la misma capacidad de poder sufrir un accidente e inclusive morir.

El operar maquinarias pesadas, también ocupa un papel preponderante de accidentes en las empresas. Me refiero a los golpes, aplastamientos, accidentes con equipos y maquinaria pesada.

El 25% de los accidentes resultan en traumatismos superficiales, el veintitrés por ciento en luxaciones, esguinces, desgarres y ocho por ciento en heridas. Las más frecuentes son en las manos y en las muñecas. El trece por ciento son torceduras en el tobillo y pie.

Son cifras que parecieran muy frías, pero cuando este tipo de situaciones las vivimos en el hogar, nos afectan a nosotros mismos y también a las personas que están a nuestro alrededor.

Otro dato muy importante, es que mueren mil quinientos mexicanos al año por accidentes en el trabajo, quiere decir que tenemos que tener cuidado y mucha precaución por los accidentes laborales y también con accidentes en el hogar.

Sabemos que los accidentes se pueden evitar. Y en cada uno de nosotros está el poder tener un cuidado más especial en los centros de trabajo, en casa, porque nuestro cuerpo es valioso, porque nuestro cuerpo es importante y enseñar a nuestros hijos que deben de cuidarlo y respetarlo, esto es parte de la formación en la familia.

Este primer rubro de accidentes es realmente frío, pero quiero comentarle un segundo sector, que son las enfermedades e imprudencias, también le daré unos datos interesantes.

Las enfermedades, imprudencias y el maltrato ponen en riesgo nuestro cuerpo

Todos conocemos la enfermedad *diabetes mellitus.* Es una de las enfermedades que más azotan a América latina y a nuestro país México. En 2010, los decesos por diabetes mellitus, crecieron de setenta y siete mil seiscientos noventa y nueve a ochenta y dos mil novecientos sesenta y cuatro; es decir, un 14.5% de crecimiento anual.

En el año 2011, por primera vez, hubo una disminución, pero en 2012 volvió a crecer hasta ochenta y cinco mil cincuenta y cinco, las defunciones por esta enfermedad. La diabetes se mantiene como la primera causa de muerte en México, y los homicidios, para poner una comparativa en la cuestión de violencia, permanece ocupando el quinto sitio.

La cirrosis muestra un alza moderada y hoy ocupa el cuarto lugar. Esta, es una enfermedad que, evidentemente, está afectando a nuestro país.

Una buena educación en nuestros niños, enseñándoles los buenos valores, pudiera evitar todo esto; pero hay otras medidas más efectivas, como la etiquetación de productos altos en grasas, azúcares y en sal, que pudieran ayudar a nuestra salud.

Desde luego, la diabetes no es la única enfermedad que está azotando a nuestro país. En otro artículo que nos habla de otra enfermedad mortal, llamada VIH (SIDA), nos dice que en los últimos veinte años, alrededor de seiscientas mil personas han muerto por causa del sida.

En la región de América latina y del Caribe dos millones de personas viven con VIH y, aproximadamente, quinientas sesenta y siete contraen el virus cada día. No se ve la disminución del problema, como nos dicen en los medios de comunicación; porque más de treinta y seis millones, han perdido la vida a causa de este virus, en todo el planeta.

Es decir, que este tipo de enfermedades son muy reales, están en frente de nosotros, y que podemos contraerlas, podemos ser partícipes de ellas, por una mala alimentación, por una mala planeación en el

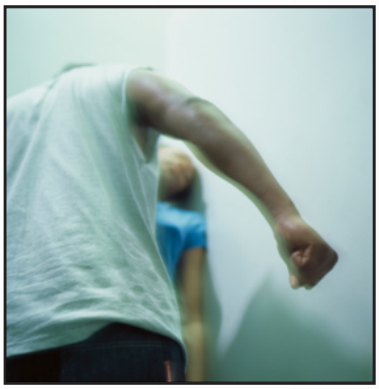
cuidado de nuestro cuerpo y por ser irresponsables.

Ahora, tenemos que cuidar mucho nuestro cuerpo, ya que las enfermedades y accidentes ocupan un lugar preponderante en nuestra sociedad, que van en aumento y son enfermedades más agresivas.

Pero en este punto, vamos a hablar acerca de las imprudencias. Por ejemplo, hay una noticia, que al leerla, me conmocionó en lo personal. La noticia se titula *"Muere tras beber siete litros de cerveza en un concurso".* Es una persona de la ciudad española de Murcia, quien simplemente por quedar bien con los amigos y con la sociedad entró a este concurso y tomó siete litros de cerveza. Finalmente murió.

Aquí, alguien pudiera decir: "yo hago con mi cuerpo lo que yo quiera", pero ¿sabes? El cuerpo es muy frágil como ya lo decíamos en un principio, y las imprudencias que pudiéramos estar cometiendo, los excesos en nuestra forma de tomar, de comer, en nuestra forma de cuidarnos, puede realmente llevarnos a la muerte, pero no solamente a la muerte total, sino a la muerte gradual.

Porque si nos ponemos a pensar en este concepto de enfermedad, pues ciertamente el cuerpo va muriendo naturalmente, es un proceso constante, pero también nosotros podemos acelerar ese proceso, con un mal cuidado del cuerpo, o podemos disminuir este proceso, cuidándolo, y para esto le daremos consejos en los siguientes programas.



No solamente son las enfermedades y las imprudencias lo que puede dañar nuestro valioso cuerpo, también existe otro factor: el maltrato físico. Se han encontrado datos estadísticos realmente alarmantes; es triste que la violencia, es una conducta con la que cada vez nos estamos familiarizando más, haciéndola algo común, pero no lo es.

Según datos de la UNICEF, en América latina, que es una de las regiones más desiguales del mundo, que contiene una población de ciento noventa millones de niños, tiene mayores índices de violencia, la cual afecta principalmente a mujeres, niños y niñas. No solamente esto, sino que en México mueren seis mujeres por violencia extrema cada día, según lo ha publicado el diario El Universal.

De acuerdo a un reporte de la UNICEF, dos niños con menos de catorce años mueren cada día a causa de la violencia en México.

Si usted está sufriendo algún tipo de violencia, debe denunciarlo, no debe permitir que nadie ataque así su persona su cuerpo su dignidad como persona. Usted es un ser sumamente valioso que merece ser respetado, protegido y valorado. Hay medios, hay lugares e instancias a donde usted puede hablar, porque no respetar su propio cuerpo, y no respetar el cuerpo de los que son menores, y que están en un estado de indefensión, es algo que no va a favorecer a su persona, a su familia ni a la sociedad.

¿Cómo cuidar nuestro cuerpo?

En esta gran labor de cuidar nuestro cuerpo, tenemos que hacernos estas preguntas: ¿Qué podemos hacer para cuidar nuestro valioso cuerpo? Es una pregunta muy importante, y aquí quiero hablarle de cinco puntos a manera de reflexión:

1. *Aceptarlo con gratitud,* ya que en ocasiones decimos: "no me gusta el cuerpo que tengo, no me gusta la forma en la que tengo mis ojos, mi nariz, mi boca…" y nosotros mismos no aceptamos con gratitud la gran herramienta que es nuestro cuerpo, lo útil que es.

2. *Alimentándolo sanamente.* Alimentar nuestro cuerpo es algo que nos va a ayudar a tener un mejor funcionamiento. Así como si usted le pusiera las peores refacciones a su automóvil, el peor combustible, el peor aceite, el peor anticongelante, de la misma manera pasa con nuestro cuerpo cuando lo alimentamos con lo peor, con comida chatarra o que no sirve. Tengamos cuidado en este punto.

3. *Con ejercicio, manteniéndolo en forma.* Practicar algún deporte o realizar ejercicio en forma regular, tiene muchos beneficios, algunos de ellos son: verse y sentirse bien consigo mismo, estimula y conserva el cuerpo saludable, fortalece los huesos, articulaciones y músculos, para que no estén de una manera inservible.

El ejercicio sirve de estabilizador de los huesos, mantiene el corazón en buena forma, elimina sustancias tóxicas del cuerpo a través del sudor,

aumenta las defensas del organismo, el cerebro se fortalece.

El ejercicio regula la capacidad para poder combatir el estrés, ya que así elimina la hormona que lo produce, ayuda a mantener un peso ideal y quemar calorías que pueden provocar sobrepeso y obesidad y con ello traer una serie de enfermedades, mejora la digestión, etc.

Y si leyéramos todos los beneficios del ejercicio no tendríamos espacio suficiente para describirlos, pero la recomendación es: ¡Hagamos ejercicio! Mantengámonos en forma, y de manera saludable.

4. Estar muy conscientes del valor del cuerpo humano. Si usted no valora su cuerpo, no podrá valorar el cuerpo de la persona que está a su lado, de su esposa, esposo e hijos y así mismo de los seres que nos rodean.

5. Desarrollar toda nuestra capacidad para cuidar nuestro cuerpo. A veces somos muy hábiles en nuestro trabajo, en hacer un sistema o un programa, en operar una máquina, porque si no la operamos de manera adecuada pueden ocurrir accidentes o pueden descomponerse, y son daños muy costosos, en ocasiones irreparables, que pudieran ocasionarnos demandas, pérdida del trabajo y muchas más situaciones difíciles, pero yo quiero llamarle a una reflexión: Si sabemos cuidar aparatos, ¿por qué no cuidamos la máquina con la cual viviremos hasta el último día en esta Tierra? ¡Cuidemos nuestro cuerpo!

¿Cómo quieres vivir el resto de tus días?

Esta es realmente una reflexión a la cual le invitamos, por favor examínese a usted mismo, reflexione, medite si está cuidando su propio cuerpo como merece. Reflexione:

¿Está cuidando los cuerpos frágiles de sus hijos, de su cónyuge?

¿Está usted, como padre de familia proveyendo un buen ejemplo, una atención médica digna para sus hijos, una sana alimentación?

¿Está enseñando en su casa el valor del cuerpo, está enseñando a sus hijos a ser agradecidos y cuidadosos con el valioso cuerpo que les dio el Creador?

¿Ha enseñado principios básicos de higiene, de prevención de accidentes?

¿Ha denunciado el maltrato físico, le ha puesto un alto?

Si como en el ejemplo, nosotros bebemos siete litros de cerveza o hacemos algo que atenta contra nuestro cuerpo, entonces realmente no lo estamos valorando, no estamos cuidándolo. El punto de este tema es: que el que principalmente va a cuidar y valorar el propio cuerpo, es uno mismo.

Un ajedrecista muy famoso llamado Bobby Fischer dijo la siguiente frase: *"El cuerpo debe estar en perfectas condiciones, porque si se deteriora el cuerpo, se deteriora el ajedrez, no se puede separar el cuerpo y la mente".*

Somos cuerpo, alma y mente, y si alguno de esos factores es dañado afectará a los otros dos.

Si hasta el día de hoy no hemos hecho un uso correcto de nuestro cuerpo, es un buen momento para hacer un alto y de poder valorar cómo queremos vivir el resto de nuestros días:

¿Con enfermedades, con dificultades respiratorias, circulatorias?

¿Queremos vivir dándole problemas a la gente que está a nuestro alrededor, llevándonos de continuo al hospital?

¿Queremos estar sofocándonos en el trabajo sin darle descanso al cuerpo?

¿Queremos que merme nuestra fuerza, nuestra energía, que nuestros sentimientos estén desbordados y aun nuestra concentración no sea la mejor?

Están en nosotros las respuestas, en las decisiones que tomamos día a día.

Para aquellas personas que quieren esforzarse por cuidar su cuerpo, y también para aquellas que nacieron con enfermedades congénitas y, tal vez, con aquellas personas que no tienen ya una salud, ya sea por la falta de cuidado por el cuerpo o por la negligencia de otras personas, porque también suele pasar, les hablaré finalmente de un pequeño testimonio de *Nicholas James Vujicic,* este hombre es un orador motivacional, predicador cristiano, director de "Life Without Limbs"

(La vida sin extremidades), una organización para personas con discapacidades físicas.

En internet hay un video que circula, y que él protagoniza, es un cortometraje llamado “El Circo de las Mariposas”, y este hombre ha salido adelante a pesar de sus deficiencias y valora su cuerpo de manera ejemplar.

Quiero concluir este tema compartiéndoles un texto de las Sagradas Escrituras, que se encuentra en el libro de Romanos, es una instrucción que dio el apóstol Pablo:

“Presentad vuestros cuerpos a Dios como instrumentos de justicia”.

Romanos 6:13

Tenemos que cuidar lo que nuestro Creador nos dio. La justicia en este contexto es sinónimo de “rectitud moral”, es decir, se nos indica que nuestros cuerpos han de ser utilizados, presentados cada día para hacer el bien, para hacer lo justo, lo recto. No para dañar a nadie, sino para amar, para servir al prójimo, por eso es también que debemos cuidarlo, para que dure muchos días, muchos años y así podamos hacer el bien muchos días de nuestra vida.

A veces por la misma situación de la sociedad, y como es tan rápida la vida, decimos no tener tiempo para cuidarnos, para cocinar de manera saludable, para salir cada día a hacer ejercicio, para acudir con el médico, pero la realidad es que tenemos que cuidarnos.

Dios nos entregó un cuerpo. ¿Qué cuerpo le vamos a entregar a Él?

Por: Lic. Adolfo Rosales

Esperanza para la Familia, A. C.

Tel. Lada Sin Costo 01-800-690-62-35

Página Web: http://www.esperanzaparalafamilia.org

Correo Electrónico: contacto@esperanzaparalafamilia.com