



Mensaje del
DEPARTAMENTO
DE JÓVENES
DE LA ASOCIACIÓN
GENERAL

Woonsan Kang
Líder de jóvenes de la Asociación
General
Corea del Sur

La paz y la gracia de Dios en Cristo Jesús sean con vosotros en abundancia. Saludos con Isaías 60:1: “Levántate, resplandece; porque ha venido tu luz, y la gloria de Jehová ha nacido sobre ti”.

Por la gracia del Señor, fui elegido Director del Departamento de Jóvenes en la Asamblea Mundial de Delegados del Perú en julio pasado. Estoy profundamente agradecido a Dios y a sus representantes por confiarme este servicio tan importante, a pesar de mis muchas deficiencias.

Por medio de la presente deseo informar a los hermanos, hermanas y jóvenes alrededor del mundo sobre los principios operativos y metas del Departamento de Jóvenes para los próximos cinco años, por lo que solicito vuestra cooperación y ayuda. En particular, quisiera reconocer el servicio del Pastor Jose V. Giner, quien ha liderado el Departamento de Jóvenes durante los últimos 6 años incluso en tiempos difíciles por el COVID-19. Estamos profundamente agradecidos al Pastor Jose V. Giner y su equipo por su sacrificio y arduo trabajo.

Colaboradores del Departamento de Jóvenes

Planeo compartir la autoridad y responsabilidad del Departamento de Jóvenes de la Asociación General con mis colaboradores en cada continente durante los próximos cinco años. Sería prácticamente imposible e ineficaz llevar a cabo por mi cuenta el trabajo del Ministerio Juvenil en todo el mundo, y creo que carezco de la capacidad para hacerlo. Los colaboradores de cada continente a continuación deliberarán y se prepararán con las Uniones y Asociaciones locales para los eventos Juveniles

(congresos, talleres, reuniones, eventos musicales, etc.) en ese continente. Los colaboradores del Departamento de Jóvenes de la Asociación General por región son los siguientes:

Región Europea: Pr. Wesley Gomes (España)

Región de África: Pr. Bernard Conduah (Gana)

Regiones de América del Norte, Caribe y Oceanía: Pr. Nicolas Anca (Canadá)

Región Latinoamericana: Pr. Lauro Vasconcelos (Brasil)

Región de Asia: Pr. Woonsan Kang (Corea del Sur)

Además de los colaboradores mencionados anteriormente, se seleccionarán colaboradores de nivel laboral para ayudar con la preparación de asambleas, publicidad y administración, y trabajarán juntos para el Ministerio Juvenil.

Principios de trabajo

Para las Uniones, Asociaciones e Iglesias alrededor del mundo se ha establecido la regla de realizar eventos para jóvenes al menos una vez al año. No importa el formato: congreso, taller, congreso musical, eventos sociales, etc. Y el objetivo es conectar estos eventos juveniles en red para que jóvenes de tantos países como sea posible puedan participar en línea.

Además, planeamos realizar un Congreso de Jóvenes y eventos de la Asociación General al menos una vez en cada uno de los seis continentes durante los próximos cinco años, por lo que todos los que deseen realizar un Congreso de Jóvenes, por favor contáctennos.

Administrativamente, las Uniones y Asociaciones que deseen planificar o preparar eventos juveniles con el Departamento de Jóvenes de la Asociación General deben consultar primero con la división correspondiente y cooperar para maximizar el

efecto de sinergia a través de la cooperación dentro del orden de la iglesia.

Se abrirá una plataforma juvenil

Estamos planeando abrir pronto una Plataforma Juvenil de la Asociación General donde los jóvenes de todo el mundo puedan comunicarse y compartir la Biblia y sus actividades. Esta Plataforma será un foro de comunicación entre jóvenes cristianos que comparten fotos, videos cortos, música, etc. También planeamos operar el sitio web del Departamento de Jóvenes para que sea un lugar de comunicación. Esperamos la participación de ustedes en el futuro. Además, el Departamento de Jóvenes de la Asociación General hará todo lo posible para preparar eventos que sean prácticamente necesarios para los jóvenes, aumentar la participación y realizar eventos centrados en el usuario para ayudar a los jóvenes de todo el mundo a ser más como Cristo. Si tienen alguna sugerencia especial para el Departamento de Jóvenes de la Asociación General, no duden en comunicarse conmigo y con nuestros colaboradores en cualquier momento.

Por último, nuestro Departamento de Jóvenes está preparando muchos proyectos, pero tenemos importantes retos financieros, por lo que pedimos la dedicación de nuestros hermanos y hermanas alrededor del mundo para nuestros proyectos del Departamento de Jóvenes.

Que Dios los bendiga a todos.



EL GRAN DRAGÓN



Henry Dering
Cameron Park, California

"Vosotros sois de vuestro padre el diablo, y los deseos de vuestro padre queréis hacer. Él ha sido homicida desde el principio, y no ha permanecido en la verdad, porque no hay verdad en él. Cuando habla mentira, de suyo habla; porque es mentiroso, y padre de mentira" (Juan 8:44).

"Y fue lanzado fuera el gran dragón, la serpiente antigua, que se llama diablo y Satanás, el cual engaña al mundo entero; fue arrojado a la tierra, y sus ángeles fueron arrojados con él" (Apocalipsis 12:9).

La gran controversia continúa hoy en día. Es una batalla cósmica entre el bien y el mal, entre Cristo y su enemigo satánico. A medida que el conflicto se intensifica, el universo observa con hechizado interés los acontecimientos finales. Sí, habrá vencedores y habrá.

perdedores. Al final, Cristo vencerá y Satanás será derrotado. Pero antes de su derrota, libraré una guerra total contra el pueblo de Dios (Apocalipsis 12:17).

Querido lector, el objetivo de Satanás es que pierdas la eternidad. Quiere que unas fuerzas con él y te conviertas en miembro de su oscuro y misterioso reino de esclavitud y muerte.

Características del reino de Satanás

1. Un reino mundial en la tierra.
2. Ubicado en cada pueblo y ciudad (fácil de encontrar).

3. Fácil de unirse (no requiere educación formal, talentos o habilidades especiales, ni dinero; todas las edades son bienvenidas).
4. Opera las 24 horas del día, los siete días de la semana; las puertas nunca se cierran.
5. Bien organizado para un servicio mortal; Todos los empleados han sido entrenados hábilmente en engaño y destrucción.
6. Muy popular y en rápido crecimiento, debido a las continuas campañas publicitarias (programas de televisión que muestran escenas violentas e inmorales; luces brillantes que parpadean para atraer la atención hacia clubes nocturnos, tabernas, discotecas, conciertos de rock y teatros; música rítmica ruidosa y fuerte; y libros y revistas corruptos).

Casi todo el mundo está bajo la influencia y el control de Satanás. ¿Hay alguna manera de resistir sus ataques? Sí, la hay, dice la palabra de Dios: "para que Satanás no gane ventaja alguna sobre nosotros; pues no ignoramos sus maquinaciones" (2 Corintios 2:11). Haremos bien en familiarizarnos con sus métodos y su plan de ataque. "No hay nada que teme tanto el gran engañador como que lleguemos a conocer sus maquinaciones" (*El Conflicto de los Siglos*, pág. 516).

Veamos cinco maneras en que Satanás opera para atrapar a la gente.

RECURSO 1

Satanás sugiere que él no existe, que es producto de la imaginación de las personas.

Un día, dos niños pequeños asistieron a la iglesia. Después de caminar juntos a casa,

ambos estaban inusualmente tranquilos. Finalmente, uno de ellos se volvió hacia el otro y le dijo: "Seguro que me asusté un poco cuando el predicador hablaba del diablo".

"Sí", respondió el otro joven, "pero ahora no lo estoy".

"¿Seguro? ¿Cómo?"

"Bueno, he estado pensando en ello y lo he descubierto todo".

"¿Qué quieres decir?"

"Bueno", respondió el muchacho con voz seria y sobria, "es como la historia de Papá Noel. El diablo resultará ser tu papá".

¿El diablo es realidad o ficción? En las publicaciones cotidianas, se representa a Satanás con la cara roja, dos cuernos, una cola larga, pezuñas hendidas como las de una cabra y una horca para torturar a innumerables personas en el infierno. ¿Es así realmente como se ve? De ninguna manera. Satanás es un ser real, un ángel caído que fue expulsado del cielo.

Hace años, a la hermana Elena G. de White se le mostró en visión cómo es Satanás. "Él todavía tiene una forma real. Sus facciones siguen siendo nobles, pues es un ángel caído. Pero la expresión de su rostro está llena de ansiedad, preocupación, infelicidad, malicia, odio, travesura, engaño y todo mal. Esa frente que alguna vez fue tan noble, me llamó especialmente la atención. Su frente comenzó a alejarse de sus ojos. Vi que durante tanto tiempo se había inclinado hacia el mal que toda buena cualidad se degradaba y cada rasgo malo se desarrollaba. Sus ojos eran astutos, taimados y mostraban una gran penetración. Su constitución era grande, pero la carne colgaba suelta alrededor de sus manos y cara. Cuando lo miré, su barbilla descansaba sobre su mano izquierda. Parecía estar sumido en profundos pensamientos. Una sonrisa se dibujó en su rostro, lo que me hizo temblar, estaba tan lleno de maldad y picardía satánica. Esta sonrisa es la que usa justo antes de asegurarse de su víctima, y a medida que la ata en su trampa, esta sonrisa se vuelve horrible" (*Primeros escritos*, págs. 152, 153).

¿Lo has conocido en esta forma? Lo más probable es que no lo hayas hecho. Trabaja de una manera muy extraordinaria y solapada. Él no viene a tu casa y te dice: "Buenos días, señora. Soy el demonio. He venido a tentarla" o "Buenas tardes, señor. Encantado de conocerte aquí en tu oficina. He venido a engañarte. Espero que sigas mi consejo y engañes a tus clientes hoy".

No. Satanás viene como un supuesto amigo o un ángel de luz. "Y no es de extrañar,

porque el mismo Satanás se transforma en un ángel de luz” (2 Corintios 11:14). Al venir de esta manera, no parece repulsivo ni aterrador. Es mucho más probable que sea aceptado. Para tener éxito, Satanás utiliza ministros de injusticia e incluso los llamados “reformadores del mensaje del tercer ángel”. Un supuesto creyente puede ser un instrumento muy eficaz en manos del enemigo. Lee atentamente las siguientes palabras: “Los peores enemigos que tenemos son aquellos que están tratando de destruir la influencia de los atalayas que están sobre los muros de Sion” (*Testimonios para la Iglesia*, tomo 5, pág. 274). Esto puede hacerse mediante calumnias, críticas negativas o chismes.

RECURSO 2

Satanás no quiere que nadie sepa ni entienda la verdad de hoy.

“En este tiempo de sellamiento Satanás está valiéndose de todo artificio para desviar de la verdad presente el pensamiento del pueblo de Dios y para hacerlo vacilar” (*Primeros Escritos*, pág. 43). Verdad Presente significa el mensaje del tercer ángel como se encuentra en Apocalipsis 14:9-12. Este mensaje abarca a Cristo Nuestra Justicia, la justificación por la fe, la obediencia y todas las verdades bíblicas relacionadas. Es el plan del enemigo mantener al mundo entero ignorante del gran plan de salvación. Una forma es impidiendo que el evangelio llegue a una persona. ¿Cuáles son algunos ejemplos de cómo se hace esto?

1. Se le impide asistir a los servicios religiosos.
2. Cuando vas a la iglesia, Satanás puede intentar controlar las circunstancias, de modo que el mensaje no se escuche plenamente. Esto puede suceder de diferentes maneras. Un bebé puede llorar durante uno o dos minutos, lo suficiente para distraer a los oyentes y evitar que escuchen alguna verdad importante y salvadora que necesitan. Otra distracción es cuando suena el celular, o mientras se desarrolla la lección de escuela sabática, un amigo le habla acerca de algún asunto, desviando así su mente de las cosas espirituales que se están considerando. Éstas son sólo algunas de las formas en que a uno se le impide escuchar la palabra de Dios.

RECURSO 3

Satanás no quiere que una persona confiese sus pecados.

Satanás intentará sugerir que no eres digno de que Jesús te perdone, que tus pecados son demasiados y demasiado grandes y, por lo tanto, Jesús no es-

cuchará tus oraciones pidiendo perdón. ¿Cómo puedes responder a sugerencias tan negativas? Déjame darte una respuesta a través de un interesante sueño que tuvo Martín Lutero.

Un día, el diablo entró en la habitación de Martín Lutero con un largo trozo de papel. En él estaban enumerados todos los pecados que había cometido Lutero. Fueron presentados ante él. Satanás preguntó: “¿Cometiste estos pecados?”

“Sí”, fue la respuesta.

Satanás cuestionó además a Lutero: “Entonces, ¿qué esperanza hay para ti?”

Lutero bajó la cabeza y se sintió desanimado. Pero entonces se dio cuenta de que el diablo mantenía su mano sobre algo en la esquina de la larga hoja de papel. “¿Qué hay debajo de tu mano? Quitá tu mano. Déjame ver lo que escondes”, dijo.

Escrito en tinta roja, decía: “La sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado” (1 Juan 1:7). Sí, el diablo mantendrá su mano sobre ese versículo. Él no quiere que lo veas y seas salvo.

Querido compañero peregrino, por la sangre de Jesucristo podemos ser perdonados de todos nuestros pecados. ¡Esa es una maravillosa noticia! Cristo nos perdonará, pero sólo si confesamos nuestros pecados. Satanás no quiere que le pidas perdón al Salvador. Este es un recurso de su majestad satánica. ¡No esperes! Ve a Jesús y pídele perdón. Hay esperanza para ti y para mí.

RECURSO 4

No quiere que nadie ore ni estudie la Biblia.

“Satanás sabe bien que todos aquellos a quienes él pueda inducir a descuidar la oración y la investigación de las Escrituras serán vencidos por sus ataques” (*El Conflicto de los Siglos*, pág. 519).

“Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí” (Juan 5:39).

“Lámpara es a mis pies tu palabra, y lumbrera a mi camino” (Salmo 119:105).

“Toda Escritura es inspirada por Dios y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instruir en justicia, a fin de que el hombre de Dios sea perfecto, enteramente preparado para toda buena obra” (2 Timoteo 3:16, 17).

“Y él dijo: Antes bienaventurados los que oyen la palabra de Dios, y la guardan” (Lucas 11:28).

“Tú oyes la oración; A ti vendrá toda carne.” (Salmo 65:2).

“La oración es abrir el corazón a Dios como a un amigo” (*El Camino a Cristo*, pág. 93).

“Velad y orad para que no entréis en tentación; el espíritu a la verdad está dispuesto, pero la carne es débil” (Mateo 26:41).

“Orad sin cesar” (1 Tesalonicenses 5:17).

“Constantes en la oración” (Romanos 12:12).

“Estad atentos, velad y orad, porque no sabéis cuándo será el tiempo”. “Y lo que os digo, lo digo a todos: velad” (Marcos 13:33, 37).

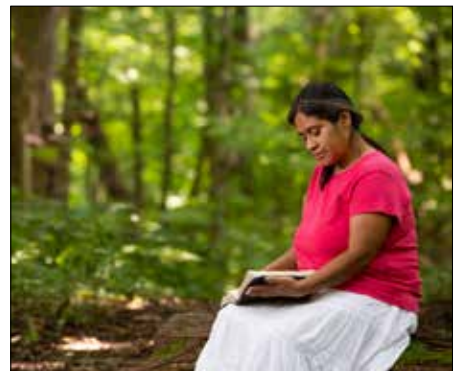
RECURSO 5

El intenta evitar que la gente se prepare para la segunda venida de Jesús. Les tienta a pensar que hay mucho tiempo para prepararse.

Este es un gran engaño. Satanás sabe que Jesús regresará a la tierra muy pronto. Ha estudiado la Biblia y comprende que este mundo no puede durar mucho más. Mire la crisis económica en los países del Tercer Mundo. Vea las tensiones raciales, la confusión religiosa, las condiciones explosivas en el Medio Oriente, el aumento de la delincuencia y los disturbios políticos. Mire cómo los países africanos han abierto sus puertas para recibir el evangelio.

Hoy todo parece desmoronarse y estar a punto de estallar. ¡En qué mundo tan pecaminoso vivimos! Jesús debe regresar pronto. Le queda poco tiempo para impartir su carácter justo y santo al corazón humano. Martín Lutero dijo: “Cuando el diablo viene a tocar la puerta de mi corazón y pregunta: ‘¿Quién vive aquí?’, Jesús va a la puerta y dice: ‘Martín Lutero solía vivir aquí, pero se mudó. Ahora vivo aquí’”.

¿Quién vive en tu corazón? ¿Es yo o Jesucristo? Con Jesús viviendo en ti, podrás resistir las maquinaciones de Satanás y salir victorioso. Cuando hacemos esto, podemos estar seguros de que su majestad satánica no puede entrar en nuestras vidas. Sólo un maestro puede vivir en nosotros: Cristo o Satanás. ¡Que sea Jesucristo, el Vencedor!





Emil Bainhardt
Líder de Salud del Campo Oeste
Novato, California

"Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional" (Romanos 12:1).

La discusión de larga data sobre el uso de suplementos se ha prolongado durante algún tiempo y probablemente continuará. ¿Qué son exactamente los suplementos? Según la Administración de Medicamentos y Alimentos de los Estados Unidos (FDA): "Los suplementos dietéticos están destinados a complementar la dieta y son diferentes de los alimentos convencionales. Generalmente, en la medida en que un producto esté destinado a tratar, diagnosticar, curar o prevenir enfermedades, es un medicamento, incluso si está etiquetado como un suplemento dietético". Los suplementos incluyen vitaminas, minerales, productos botánicos y hierbas (como la equinácea y el jengibre), aminoácidos y microbios vivos (comúnmente denominados "probióticos").

En este artículo, consideraremos los argumentos a favor de añadir suplementos a nuestra ingesta nutricional. En primer lugar, debemos ser conscientes de que muchos profesionales de la salud, incluidos los médicos, creen que los suplementos nutricionales no son necesarios si uno lleva una "dieta equilibrada". ¿Cuántos de nosotros realmente llevamos una dieta equilibrada? Otro comentario frecuente de los detractores es que las vitaminas simplemente hacen que la orina sea cara. Si ese fuera el caso, podríamos dejar de beber agua porque a la larga el agua simplemente pasa por el sistema y sale por la vejiga.

La pregunta sigue siendo: ¿Qué hacen realmente los suplementos como las vitaminas y los minerales en nuestro cuerpo? Cada segundo se produce en el cuerpo billones y billones de reacciones químicas. Cada reacción requiere un auxiliar o una enzima, y cada enzima requiere su propio auxiliar o coenzima. Las vitaminas y los minerales son las coenzimas esenciales para engrasar las ruedas de nuestra vasta maquinaria metabólica. La mayoría de nosotros sabemos que una deficiencia prolongada de ciertas vitaminas puede causar problemas de salud graves. Por ejemplo, no obtener suficiente vitamina D causa raquitismo, una enfermedad de los niños caracterizada por una calcificación imperfecta, ablandamiento y distorsión de los huesos que generalmente resulta en piernas arqueadas. Una deficiencia de bajo nivel a largo plazo puede causar osteoporosis, cán-

cer, depresión, debilidad muscular, enfermedades cardíacas y demencia.

De manera similar, el escorbuto es una enfermedad causada por niveles bajos de vitamina C. Era común en siglos pasados entre los marineros de largas distancias, que no podían incluir suficientes frutas y verduras en su dieta. Aunque hoy en día es raro, el escorbuto todavía se observa en personas que no comen suficientes frutas y verduras, así como en bebés y pacientes ancianos.

En respuesta a estos problemas, las autoridades sanitarias han emitido los ingresos dietéticos recomendados para ayudar a evitar enfermedades carenciales. Sin embargo, no se puede enfatizar lo suficiente que estas recomendaciones son las cantidades mínimas necesarias para prevenir enfermedades, pero no las cantidades necesarias para una salud óptima. Por ejemplo, para prevenir el raquitismo la cantidad mínima de vitamina D es de 30 unidades al día; pero para una salud óptima se recomendarían entre 2000 y 5000 unidades de vitamina D al día. Lo mismo ocurre con la mayoría de los nutrientes.

Las investigaciones muestran que las deficiencias nutricionales son rampantes. Según el estudio nutricional gubernamental de la Encuesta Nacional de Examen Nutricional y de Salud, más del 90 por ciento de los estadounidenses tienen deficiencia de uno o más nutrientes. En Estados Unidos, el 10 por ciento de la población tiene deficiencia de vitamina C y padece escorbuto; más del 90 por ciento tienen deficiencia de ácidos grasos omega-3. El 80 por ciento tiene niveles bajos de vitamina D; y el 45 por ciento tiene deficiencia de magnesio y hierro, y el folato y el zinc no se quedan atrás. La falta de estos nutrientes acelera las enfermedades y el envejecimiento.

Cabe preguntarse cómo es posible que existan tales deficiencias en el mundo moderno. Varios factores son responsables de la falta de nutrientes fundamentales. Estos incluyen toxinas ambientales, estrés crónico, falta de sueño y estilos de vida sedentarios. Por el lado del suministro de alimentos, circunstancias importantes afectan negativamente la calidad nutricional de los alimentos que consume la gente. Lo que sigue es una versión abreviada de una larga lista: el agotamiento del suelo debido a años de agricultura corporativa, el uso de pesticidas y herbicidas, la cosecha de frutas y verduras antes de que estén completamente maduras, el transporte de alimentos a largas distancias, los productos almacenados y el procesamiento y empaque de los principales alimentos.

Una vez que dichos alimentos llegan al consumidor y están listos para ser consumidos, una persona puede ser alérgica a algo o puede tener dificultad para absorberlos. Otras personas pueden tener restricciones dietéticas. A medida que avanzamos en edad, algunos alimentos y nutrientes pueden ser más difíciles de absorber en el tracto digestivo, mientras que aumenta la necesidad de proteínas para mantener la masa muscular. En tal caso, si la persona consume una dieta basada en plantas, además de vitaminas y minerales, se recomendarían suplementos proteicos. Como en otros ámbitos de la salud, los requerimientos nutricionales varían mucho de un individuo a otro. Por lo tanto, la siguiente es una lista básica de suplemen-

tos básicos que se deben tomar. Más allá de eso, los análisis de sangre y la consulta con un proveedor de atención médica calificado pueden brindar información más específica y una dirección más definida.

- Vitamina D3: 2000-5000 IU por día.
- EPA/DHA (suplementos de omega-3): 1-2 gramos por día.
- Multivitaminas con minerales: 1 tableta por día.
- Vitamina C: 500 mg por día
- Citrato o glicinato de magnesio: 200-600 mg por día.
- CoQ10: 100 mg por día.
- Probióticos: para tener un microbioma saludable.

Es importante informar a los médicos de familia personales sobre cualquier suplemento que se pueda estar tomando o cambios en su dosis. Si bien los suplementos pueden parecer benignos, pueden ser muy poderosos. Por ejemplo, cuando uno está programado para una cirugía electiva, el médico puede recomendarle al paciente que deje de tomar suplementos, ya que algunos de ellos, particularmente los aceites omega-3, son anticoagulantes y pueden interferir con el proceso de curación cuando se toman con otros medicamentos prescritos. Además, puede haber interacciones adversas entre algunos suplementos y ciertos medicamentos. Vaya a lo seguro y mantenga informado a su médico. Aparte de estas precauciones, el uso sensato de suplementos nutricionales basados en evidencia puede ser un poderoso impulso para la salud y el bienestar.

"¿No sabéis de que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?" (1 Corintios 3:16).

"Todos debieran poseer un conocimiento inteligente del organismo humano, para poder conservar sus cuerpos en la condición necesaria para hacer la obra del Señor.... Todos deben mantener la mejor relación posible con la vida y la salud. Nuestros hábitos deben colocarse bajo el control de una mente gobernada por Dios." (*Palabras de Vida del Gran Maestro*, pág. 282).

"El médico del futuro no dará ningún medicamento, pero interesará a su paciente en el cuidado del cuerpo humano, en la dieta y en la causa y prevención de las enfermedades" (Tomás Edison).

Referencias:

Dale Bredesen, M.D.
Ann Hathaway, M.D.
Robert P. Heaney, M.D.
Mark Hyman, M.D.
David Perlmutter, M.D.
Ellen G. White

Descargo de responsabilidad: este artículo sobre salud mental tiene como objetivo aumentar su conocimiento sobre las opciones de estilo de vida relacionadas con la salud para mantener una actitud positiva y una sensación de bienestar. No pretende ofrecer soluciones a trastornos mentales graves que requieran intervención psicológica o psiquiátrica profesional. No está diseñado para usarse como referencia médica para diagnosticar, tratar o prevenir enfermedades médicas. Ni el autor, Emil Bainhardt, ni el editor, la Sociedad Misionera Internacional, son responsables del uso que usted haga de este material ni de sus consecuencias. Si tiene preguntas sobre el diagnóstico, tratamiento o prevención de una afección o enfermedad médica, debe consultar a su médico.