



TORMENTAS Y DECISIONES

UN LLAMADO A DESPERTAR

Barbara Watts
Norman Park, Georgia

Mi esposo, el Pastor Larry Watts, y yo nos mudamos de Colorado a Norman Park, Georgia, a principios de marzo de 2023 para apoyar la obra de la iglesia y Norman College. La casa publicadora también fue trasladada.

En contraste con el clima seco del oeste, la parte este de los EE.UU. es muy húmeda, por lo que esperábamos encontrar patrones climáticos diferentes a los que estábamos acostumbrados. Eso incluyó fuertes tormentas que ocasionalmente causaron cortes de energía e Internet durante aproximadamente una hora, principalmente en invierno. Pero en general el clima aquí es templado.

Sin embargo, algo diferente estaba por llegar. Cuando el martes 24 de septiembre escuchamos que el huracán Helene se estaba formando en la península de Yucatán en México y se dirigía hacia Florida, comenzamos a observar los informes meteorológicos más de cerca, porque se predijo que los hermanos de Tampa estarían en riesgo. Lo que muchos vivieron, a diferencia de lo que vivimos nosotros, es una historia que me gustaría compartir. Pero, más que eso, lo que se informó después de este gran huracán y el que le siguió menos de dos semanas después (el huracán Milton) contenía información interesante que agudiza el foco sobre lo que está sucediendo en nuestro mundo.

Para tener una perspectiva, recordemos siempre que Dios está muy interesado en nuestro bienestar físico. Somos sus hijos. Él nos llena de Su Espíritu porque necesita que seamos

sabios en las cosas pequeñas y en las grandes. La decisión sobre dónde vivir es importante para todos, especialmente para aquellos con familias, por lo que esta tormenta y la siguiente presentaron una buena oportunidad para pensar en esto. Por ejemplo, sería muy tonto comprar o construir una casa en un terreno que se encuentra en una llanura de inundaciones, aunque pueda ser menos costoso que el terreno en otros lugares. Los vendedores pueden decirle a alguien que no ha habido una inundación en 100 años en un área, como si implicaran que el lugar debe ser seguro. (Ver más abajo sobre la ciudad de Asheville, Carolina del Norte. El mismo tipo de catástrofe ocurrió en 1916.)

Pero un informe del 10 de octubre de NBC News sobre el huracán Milton,

que siguió al huracán Helene el 9 de octubre (menos de dos semanas después de que el huracán Helene azotara Florida), decía: "El huracán Milton arrojó tanta lluvia sobre partes del área de la Bahía de Tampa en Florida que fue calificado como un evento de lluvia que ocurre 1 en 1000 años.

"St. Petersburg tuvo 18,31 pulgadas de lluvia, o más de 1,5 pies, en el período de 24 horas durante el cual la tormenta tocó tierra, según datos de precipitación del Servicio Meteorológico Nacional.

"Eso incluyó la asombrosa cifra de 5,09 pulgadas en una hora, desde las 8 p.m. a 9 p.m., hora del Este, un nivel que se considera que tiene aproximadamente un 0,1% de probabilidad de ocurrir en un año determinado."



El huracán Helene tenía 400 millas de ancho mientras viajaba hacia el norte por tierra. Fuertes lluvias provocaron inundaciones que dañaron gravemente carreteras, puentes y comunidades y pueblos enteros.

“¡ESTO ES UNA LOCURA! San Petersburgo ha reportado 5,09 pulgadas de lluvia en UNA HORA y 9,04 pulgadas en 3 horas’, publicó el miércoles en X Matthew Cappucci, científico atmosférico y meteorólogo senior de MyRadar Weather. ‘Eso es más raro que un evento de lluvia de mil años.’”

Necesitamos considerar seriamente las cosas que están sucediendo a la luz de lo que creemos que la profecía muestra que sucederá en este mundo.

También debemos observar lo que Dios está haciendo en nuestras vidas individuales. Para mí, su sello distintivo es que, en una situación particular, muchas cosas diferentes suceden a la vez. Vimos que esto sucedió de una manera asombrosa cuando nos mudamos de Colorado a Norman Park. ¡Sólo Dios debe ser alabado por lo que hizo y con qué rapidez lo hizo!

No es Su voluntad que nadie sea aniquilado, herido, enfermo, destruido emocionalmente por pérdidas o que de otra manera se le impida llevar a cabo los propósitos para los cuales Dios lo trajo a este mundo en este momento. Necesitamos estar vivos y sanos para poder pelear la batalla de la fe y tener una mentalidad espiritual. Por lo tanto, roguémosle que nos muestre el camino en todo, momento a momento, de principio a fin, ¡y sigamos adonde Él nos lleve!

Norman Park en la tormenta

Volvamos al huracán. Después de azotar comunidades en Cuba, el Caribe y a lo largo de la costa mexicana, la trayectoria del huracán Helene se dirigió hacia el norte. Aterrizó la noche

del jueves 26 de septiembre en Perry, Florida, como huracán de categoría 4 con vientos de 140 millas por hora. Los huracanes generalmente se debilitan cuando llegan a tierra y se convierten en tormentas tropicales, o continúan en mar adentro, donde eventualmente se disipan. Pero éste permaneció en tierra, viajando 500 millas al norte a través de los estados costeros de Florida, Georgia, Carolina del Sur, Carolina del Norte y Virginia. También se vieron afectados Tennessee, Kentucky, Virginia Occidental, Delaware, Pensilvania, Nueva Jersey y Nueva York.

Hubo lluvias muy intensas cuando el huracán Helene llegó a Norman Park el jueves por la noche. Sin embargo, la ciudad quedó maravillosamente protegida, a pesar de que el viernes a la 1:00 de la madrugada se cortó la electricidad debido al aumento de los vientos. La ciudad puede estar naturalmente protegida; Si es así, ¡alabamos a Dios porque ese es el caso! Nos enteramos de que un pueblo a unas 30 millas al este de nosotros sufrió daños importantes, al igual que un pueblo a 45 millas al sur de nosotros, que tenía vientos de 90 a 95 millas por hora. Como había llovido mucho durante varias horas antes, los fuertes vientos derribaron grandes árboles en esos pueblos, porque el suelo estaba muy saturado y demasiado húmedo para sostenerlos.

Pero ni nuestra casa ni el colegio sufrieron ningún daño en los edificios; La mayoría de las ramas muertas fueron arrancadas de muchos árboles. Sin embargo, a un hermano que vive en el lado oeste de la universidad se le cayó un gran árbol frente a su casa, derribando el cable eléctrico y arrancando la caja eléctrica de la casa. Y otro árbol

cayó detrás de su casa. ¡Pero ninguno de los árboles golpeó su casa! ¡Alabado sea Dios!

El viernes me resultó extraño no tener electricidad durante todo un día. Afuera estuvo tranquilo, sin viento, sin lluvia, y bastante cálido. Pero muchas de nuestras tareas y actividades normales requieren electricidad, y esa noche estuvo apagada hasta las 9 de

la noche. Se necesita tiempo para restaurar la electricidad en una zona mayoritariamente rural, donde los árboles caídos a menudo derriban líneas eléctricas. El servicio de Internet estuvo caído durante casi tres días. Todo estaba en silencio y se movía a un ritmo más lento. Se necesitaron un par de días para que las carreteras alrededor de Norman Park quedaran limpias de árboles caídos para que se pudiera reanudar el tráfico. ¡Pero piense en cómo fue en las ciudades más grandes y en otros lugares, donde hubo gran devastación y pérdida de vidas! ¡Semanas después, todavía no hay alivio para ellos! ¡Las condiciones eran y siguen siendo horribles!

Devastación en movimiento

¿Qué pasó en otros lugares? El huracán Helene viajó hacia el norte por tierra a unas 30 millas por hora. Tenía unas 400 millas de ancho. *The Conversation* online informó: “El tamaño de Helene fue un factor importante. El huracán era enorme: unas 400 millas de ancho, similar en tamaño al huracán Katrina y uno de los más grandes que tocó tierra en los Estados Unidos continentales.

“Ese gran tamaño contribuyó a la destructiva marejada ciclónica de Helene. Los huracanes empujan el océano, provocando que el agua se acumule hasta formar una marejada ciclónica que puede inundar la costa con agua varios pies por encima de la altura normal del océano. Las tormentas grandes y poderosas empujan un área oceánica más grande y durante un período de tiempo más largo, generando marejadas ciclónicas mayores.”

“La marejada ciclónica de Helene alcanzó un máximo de alrededor de 15 pies en el área de Big Bend [Florida], según las primeras estimaciones. Eso la convertiría en una de las mayores marejadas ciclónicas registradas en la región desde mediados del siglo XIX.”

La Universidad de Carolina del Sur informó en línea: “Gran parte del impacto más devastador de Helene se produjo tierra adentro, a medida que la tormenta ascendía por las montañas.

“Normalmente, las tormentas que se mueven rápidamente suponen menos peligro de lluvia, pero Helene fue una gran excepción. En el sur de las montañas Blue Ridge, la lluvia de Helene se vio reforzada por el terreno y lo que se conoce como ‘levantamiento orográfico’. Cuando una tormenta se ve obligada a ascender por la ladera de una montaña, el aire se enfría y se



Una marejada ciclónica de 15 a 20 pies azotó Horseshoe Beach, Florida. La comunidad es relativamente pobre. Muchas personas viven en casas móviles. El huracán Idalia azotó la misma localidad en 2023.



El huracán Helene siguió a una tormenta en Asheville, Carolina del Norte. Ríos inundados comunidades en todo el estado, dejando prácticamente nada más que barro y escombros.

condensa, lo que arroja más precipitaciones.

“En las montañas, esa lluvia se canaliza rápidamente hacia arroyos y ríos. Asheville, Carolina del Norte, una ciudad de rápido crecimiento de unos 95.000 habitantes, está situada en un terreno montañoso. Eso la dejó a ella y a otras ciudades cercanas muy susceptibles a altas corrientes fluviales e inundaciones extremas. Para empeorar las cosas, la zona ya estaba saturada por una tormenta justo delante de Helene.

“El río French Broad alcanzó su punto máximo en Asheville a 24,67 pies, rompiendo el récord anterior de 1916 de 22 pies, también causado por los restos de un huracán.

“En Carolina del Sur, la tormenta fue tan grande que sus bandas de lluvia cubrieron todo el estado. El Servicio Meteorológico Nacional en Greenville-Spartanburg informó que el norte del estado de Carolina del Sur recibió de 8 a 24 pulgadas de lluvia.

“Atlanta recibió 11,2 pulgadas de lluvia en un período de 48 horas, estableciendo un récord”.

Tanta agua que cayó sobre la tierra en tan poco tiempo provocó grandes inundaciones y deslizamientos de tierra, en Florida por las marejadas en la costa y en Carolina del Norte en las montañas. La ciudad de Asheville, descrita anteriormente, tiene dos ríos que se encuentran. Las imágenes muestran que gran parte de la ciudad fue arrasada por los ríos. Carolina del Norte recibió 30 pulgadas de lluvia. Tennessee y Kentucky tuvieron problemas similares y tuvieron carreteras arrasadas.

¿Qué harías si estuvieras en un lugar así durante la tormenta? Hasta el momento se han contabilizado más de 228

muerdes en siete estados, pero muchas personas siguen desaparecidas. El Gobernador de Carolina del Norte, Roy Cooper, dijo: “Se necesitarán miles de millones de dólares para garantizar que este transporte [carreteras, etc.] regrese a donde debe estar, pero debemos tomarnos este tiempo para asegurarnos de

que cuando reconstruyamos el oeste de Carolina del Norte, y lo haremos, lo hagamos de una manera más resiliente”. En Asheville se produjeron tormentas similares en el pasado, con las mismas consecuencias. La hermana White escribió: “Se acerca el tiempo en que las grandes ciudades serán arrasadas, y todos deben ser advertidos de estos juicios venideros” (*El Hogar Adventista*, pág. 136).

Menos de dos semanas después, otro gran huracán azotó Florida desde el lado oeste. Se instó a la gente a evacuar, y algunos de los hermanos de Tampa vinieron para quedarse en la universidad; ¡Ayudaron maravillosamente con el mantenimiento del terreno!

Alabamos a Dios porque los hermanos en Florida fueron protegidos por el Señor. Algunos sufrieron daños a la propiedad, el peor fue la caída de árboles sobre una pequeña casa en la granja de los padres del Pastor Idel Suárez Moileiro. El agua entraba a la casa de una hermana, pero sólo por la entrada. Casi todo el mundo se quedó sin electricidad y sin comida en sus refrigeradores. Otros tuvieron que ausentarse del trabajo durante la tormenta y después de ella. Muchas carreteras quedaron intransitables debido a las inundaciones y a las líneas eléctricas caídas. La hermana Erica Murua escribió: “Estamos agradecidos a Dios porque estamos sanos y salvos”. ¡Oh, cómo lo alabamos por su bondad y cuidado!

Resultados aún más terribles

El sureste de Estados Unidos es extremadamente vulnerable a los ciclones tropicales, incluidos los huracanes; y esto es bien sabido. Un hombre habló de vivir en Hunters Point, entre la Bahía

de Sarasota y la parte suroeste de la Bahía de Tampa, Florida, un nuevo proyecto frente al mar. Además de tener energía eficiente, con servicios públicos subterráneos, cada casa está construida de concreto y diseñada para resistir las peores tormentas. ¡Pero las casas cuestan entre 1,4 y 1,9 millones de dólares! ¿Cuánta gente puede permitírselo? Además, ¿quién sabe si los diseños de esas casas serán adecuados y durante cuánto tiempo? Además, cuando se destruyen propiedades a gran escala y luego se reconstruyen en el mismo lugar, esto también resulta extremadamente caro. Parecería mucho más sensato construir donde sea más seguro, lejos de zonas vulnerables, ¡porque las tormentas tienen muchos más costos además del dinero!

Un artículo del Informe Stanford del 2 de octubre de 2024 se titula “Un estudio vincula los huracanes con mayores tasas de mortalidad mucho después del paso de las tormentas”. Solomon Hsiang, profesor de ciencias sociales ambientales en la Universidad de Stanford, explicó: “Se producirá una gran tormenta y se producirán todas estas cascadas de efectos en las que las ciudades se están reconstruyendo, los hogares se desplazan o las redes sociales se rompen. Estas cascadas tienen graves consecuencias para la salud pública”. Él y la autora principal del estudio, Rachel Young, “estiman que un ciclón tropical promedio en Estados Unidos causa indirectamente entre 7.000 y 11.000 muertes adicionales



Dios bendecirá a aquellos que estén dispuestos a aprender a cultivar un huerto con éxito.



Los jardines y los árboles frutales pueden proporcionar productos orgánicos y saludables para la propia familia y otras personas en un pequeño terreno.

les. En total, estiman que las tormentas tropicales desde 1930 han contribuido a entre 3,6 y 5,2 millones de muertes en Estados Unidos, más que todas las muertes en todo el país por accidentes automovilísticos, enfermedades infecciosas o muertes en guerras durante el mismo período. Las estadísticas oficiales del gobierno sitúan el número total de víctimas de estas tormentas en unas 10.000 [cada una].

Aunque el estudio revela que más de 3 de cada 100 muertes en todo el país están relacionadas con ciclones tropicales, la carga es mucho mayor para ciertos grupos, siendo los individuos negros tres veces más propensos a morir después de un huracán que los individuos blancos.

Los investigadores estiman que el 25 por ciento de las muertes infantiles y el 15 por ciento de las muertes entre personas de 1 a 44 años en los EE. UU. están relacionadas con ciclones tropicales.

Se trata de bebés que nacieron años después de un ciclón tropical, por lo que ni siquiera podrían haber experimentado el evento en el útero. Esto apunta a una historia económica y de salud materna a más largo plazo, donde las madres podrían no tener tantos recursos cada año después de un desastre como los que tendrían en un mundo donde nunca experimentaron un ciclón tropical".

Obviamente, cuanto más pobre sea alguien en un área propensa a tales eventos, más probable será que se vea terriblemente afectado en diferentes niveles en el caso de tormentas: económico, físico, emocional, mental e incluso espiritual. Y estos fenómenos meteorológicos en los estados del sureste son cada vez más intensos y frecuentes.

Lo mismo puede decirse de los incendios que ocurren cada año en California. Nos recuerdan que todo en este mundo está en proceso de desaparecer.

¿Qué otras tormentas se avecinan?

Pero hay más en juego que sólo el clima. Queremos preguntar: "¿Dónde deberíamos

vivir mi familia y yo en este momento de la historia de la tierra?" El libro *Vida en el Campo en el Tiempo del Fin*, de Elena G. de White, contiene los libros *De la Ciudad al Campo* y partes de *Un Bosquejo de la Experiencia Cristiana* y *Visiones de Elena G. de White*. Está disponible en inglés y español en Religious Liberty Publishing Assn., incluso en la tienda en línea en www.sda1888.org. También está disponible como libro electrónico. El libro presenta los temas en los que el pueblo de Dios debe pensar al tomar esta importante decisión en vista del fin de los tiempos. El tema principal es "¡Salid de las ciudades!"

Estas son cosas muy serias que debemos considerar, no mañana, sino hoy. En estos asuntos se necesita mucho más que sabiduría humana. Como ya se mencionó, es muy imprudente elegir vivir en un área propensa a inundaciones y fenómenos climáticos severos. Piense en huracanes, tornados, deslizamientos de tierra, inundaciones o terremotos, por un lado, y en sequías, calor, frío extremo, erupciones volcánicas o incendios, por el otro. Estos lugares deberían evitarse resueltamente. La gente también se congrega en las ciudades en busca de un supuesto beneficio econó-

mico. La población mundial alcanzó los 8 mil millones en noviembre de 2022, y más del 55 por ciento vive en áreas urbanas. Pero cuando ocurren desastres en las ciudades, la destrucción puede afectar repentinamente a millones de personas.

"En este momento se está emitiendo otro tipo de advertencia sobre el colapso económico en Estados Unidos y otros países. No sólo las guerras y los costosos sistemas de armas, sino también muchos programas gubernamentales han consumido cantidades inimaginables de dinero (generalmente prestado), contribuyendo a la pérdida de valor del dólar. Estados Unidos cumple con la definición de imperio, porque tiene su personal militar en todo el mundo (oficialmente 750 bases en 80 países) en sus intentos de influir en otras naciones. Gasta tanto en su ejército como los siguientes siete países principales juntos. El resultado es la inflación y la desestabilización económica. Ahora el poder y la credibilidad de Estados Unidos en todo el mundo han disminuido seriamente, mientras que la sociedad misma ha perdido su orientación intelectual y moral. Ningún imperio del pasado que alcanzó tal punto de decadencia se recuperó jamás.

El interés anual que hay que pagar por la deuda nacional de 34 billones de dólares es más de lo que la nación gasta en el ejército. Y el gasto deficitario continúa sin disminuir. Mientras tanto, otras naciones se han dado cuenta y están trabajando para eliminar el dólar estadounidense como moneda de reserva. Algunos dicen que esto sucederá.



Sólo hay unos pocos lugares donde crecen árboles de cítricos, pero dondequiera que se viva se pueden cultivar árboles frutales de diferentes clases.

rá antes de fin de año, incluso cuando hay un impulso entre los funcionarios gubernamentales para reemplazar el dólar con una CBDC (moneda digital del banco central). Según el Atlantic Council, "134 países y uniones monetarias, que representan el 98 por ciento del PIB mundial, están explorando una CBDC. En mayo de 2020, esa cifra era solo 35. Actualmente, 66 países se encuentran en la fase avanzada de exploración: desarrollo, prueba piloto o lanzamiento".

Cuando los gobiernos crecen cada vez más, restringen las libertades de sus ciudadanos y buscan controlar los mercados de bienes y servicios, cometen enormes errores que tienen consecuencias de largo alcance. Los ricos se vuelven más ricos y los pobres se vuelven más pobres. Las élites pueden realmente creer que están mejorando el mundo, pero se guían por sus propios intereses egoístas o, peor aún, por el príncipe de las tinieblas.

Además, los líderes educativos han abandonado la bondad y la verdad y están impulsando conceptos paganos que destruirán a la próxima generación; Esto se ve más recientemente en las ideas enseñadas a los niños sobre la promiscuidad, la perversión, el aborto, la orientación sexual y la disforia de género. Se puede ver hasta qué punto ha llegado esta última idea a la sociedad si se busca "disforia de género" en el sitio web de la prestigiosa Clínica Mayo. La descripción hace que parezca perfectamente natural que se anime a niños y jóvenes a seguir sus propios pensamientos inmaduros y a utilizar drogas y cirugía para superar sus sentimientos (a menudo incitados por otros) sobre el sexo con el que nacieron.

Debemos preguntarnos: "¿Existe algún lugar seguro en la tierra?" Si alguna vez lo hubo, ahora ya no lo hay. La historia testifica que la paz y la seguridad no son naturales para los habitantes pecadores de este mundo.

Sin Dios no hay paz ni seguridad. Con Él, todo es pacífico y seguro, pero no en el significado comúnmente entendido de la frase. Jesús dijo: "Mi paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" (Juan 14:27).

Aquí está la esencia del asunto: Dios ha prometido a todos los que confían en Él ser su Sabiduría, Guía y Protector. No hay nadie ni nada más en quien confiar. "No confiéis en los príncipes, Ni en hijo de hombre, porque no hay

en él salvación". Más bien, "Torre fuerte es el nombre de Jehová; A él correrá el justo, y será levantado" (Salmo 146:3; Proverbios 18:10).

La hermana Elena de White escribió hace más de 100 años: "La transgresión casi ha llegado a su límite. La confusión llena el mundo y pronto un gran terror sobrevendrá a los seres humanos. El final está muy cerca. Nosotros, los que conocemos la verdad, deberíamos prepararnos para lo que pronto sobrevendrá al mundo como una sorpresa abrumadora" (*Testimonios para la Iglesia*, tomo 8, pág. 28).

Aquí hay algunas cosas en las que debemos pensar mucho y hacer para estar preparados para las tormentas que se avecinan. Si pensamos que pasará un tiempo antes de que lleguen, deberíamos pensarlo de nuevo. Estaremos muy por delante si nos ocupamos de todo lo que podamos ahora. ¡Dios nos guiará si hablamos con Él sobre esto! Cada uno es diferente, pero nuestro Dios infinito está a la altura. Él está preparando a cada uno de Su pueblo para que esté listo para los eventos venideros y la eternidad.

- **¡Pon a Dios en primer lugar** y alábalo por la vida, el aliento, una mente espiritual y especialmente las pruebas que se te presenten para aumentar tu confianza en Él!
- **Simplificar.** Cuantas más posesiones tengas, más tiempo y dinero tendrás que gastar para gestionarlas, robándote la atención de lo más importante.
- **Hazlo ahora.** Cada uno tiene cosas diferentes que ha decidido hacer pero que aún no ha hecho. ¡Hazlas ahora, para que Dios pueda darte más que hacer!
- **Paga tus deudas.** Minimiza todo aquello que obstaculice tu relación y comunicación con Dios. Descubre cómo vivir sin una tarjeta de crédito.
- **Prioriza tu salud** al incluir alimentos integrales, mucho ejercicio y ocho horas de sueño cada noche.
- **No tengas miedo.** El mundo controla a las personas mediante el miedo, pero Jesús solía decir: "No temas" (Lucas 12:32). El amor perfecto echa fuera el miedo, y también lo hace la práctica continua de la fe. Haz lo correcto porque es correcto.
- **Sigue aprendiendo** cosas nuevas y ponlas en práctica. Después de todo, aprender será una actividad importante en la eternidad.
- **Haz todo lo más rápido posible,** lo mejor que puedas y con todas tus fuerzas.

• **Confía en Dios,** pase lo que pase.

Cuando Dios nos da un lugar seguro para vivir, no debemos considerarlo permanente. Todo lo que hay en esta tierra es sólo un medio temporal para que Él cumpla Su propósito eterno; ahora mismo, eso significa Sus actos finales. Cada uno de nosotros se está preparando a su manera para salir de este lugar y debe centrarse en lo que es eterno-el reino de Dios. Sólo él es permanente. A través de Su Espíritu, Él vive dentro de nosotros y suplirá todas nuestras necesidades para la honra de Su nombre.



Ahora es el momento de adquirir experiencia en cultivar y conservar nuestros propios alimentos.

"Mas buscad primeramente el reino de Dios y su justicia; y todas estas cosas os serán añadidas" (Mateo 6:33). Cada uno de nosotros tiene una misión importante que llevar a cabo para Su reino en este momento. ¡No esperes! El Señor nos proporcionó refugio a nosotros y a muchos otros durante el huracán Helene. Que esa y cualquier otra experiencia sea un recordatorio constante de que "los que confían en el Señor serán como el monte Sión, que no puede ser removido, sino que permanece para siempre" (Salmo 125:1).



*Emil Bainhardt
Líder de salud del Campo Oeste
Novato, California*

Algunos de ustedes recordarán, de un artículo anterior sobre salud, una cita de Hipócrates: "Que la medicina sea tu alimento y el alimento tu medicina". Esto se aplica específicamente para ayudar a controlar y minimizar la inflamación crónica, que es una afección que muchas enfermedades tienen en común. La inflamación aguda es segura y necesaria para curar una herida causada por un traumatismo. Se forma un coágulo en el sitio de la laceración para detener el sangrado excesivo y nuestro sistema inmunológico escanea nuestro cuerpo en busca de signos de infección. Esto puede hacer que el área lesionada se sienta caliente e hinchada. En escenarios como este, la inflamación cumple una función esencial.

Pero por el contrario, la inflamación crónica es perjudicial y está implicada en la aparición y continuación de enfermedades graves. Las cosas que hacen que nuestro sistema inmunológico reaccione incluyen infecciones, toxinas de nuestro medio ambiente o alimentos, estrés crónico, inactividad o función intestinal alterada.

Los síntomas de la inflamación crónica suelen ser vagos e inespecíficos; Puede verse como un pequeño fuego que arde dentro del cuerpo y que otros irritantes lo avivan y alientan. La inflamación es la raíz de todas las enfermedades crónicas y afecta a casi todo el mundo. Puede provocar problemas de salud a largo plazo como enfermedades cardíacas, cáncer, enfermedades autoinmunes, artritis, depresión, enfermedad de Alzheimer y enfermedad de Parkinson. Aquí hay cinco pasos para reducir la inflamación:

Consuma alimentos que reduzcan la inflamación

- **Verduras sin almidón.** Consuma verduras coloridas todos los días, cuanto más coloridas, mejor, especialmente verduras crucíferas, como brócoli, coliflor, coles de Bruselas y repollo.
- **Frutas enteras.** Elija frutas de bajo índice glucémico como las bayas, las manzanas verdes y el kiwi. Evite los jugos de frutas. Las frutas son una gran fuente de antioxidantes, polifenoles y otros fitonutrientes que calman los radicales libres y las especies reactivas de oxígeno que contribuyen a la inflamación.
- **Los frutos secos y las semillas** son fuentes sólidas de proteínas, grasas antiinflamatorias saludables y fibra. Las opciones beneficiosas incluyen nueces, anacardos, nueces pecanas, semillas de chía y semillas de lino.
- **Grasas saludables.** Para garantizar una comunicación, integridad y función celular adecuadas, tu dieta debe incluir una gran cantidad de grasas saludables. Consume grasas de alimentos integrales, como aguacates, nueces y semillas, así como aceite de oliva extra virgen.
- **Alimentos que curan el intestino.** El setenta por ciento del sistema inmunológico reside en el intestino. La salud intestinal está estrechamente relacionada con nuestras respuestas inflamatorias e inmunes. Consume alimentos fermentados como chucrut, yogur y kéfir sin sabor y encurtidos. Los alimentos prebióticos, como las alcachofas, las cebollas, el ajo, los puerros y los espárragos, también son buenos para el intestino.
- **Hierbas y especias.** Muchos de estos son alimentos ricos en nutrientes y también contienen propiedades

des antiinflamatorias muy potentes. Agrega hierbas y especias frescas y secas como albahaca, orégano y perejil a tus comidas.

Evite los alimentos inflamatorios

- **Los productos lácteos** pueden provocar gases, hinchazón y congestión, entre otros signos de inflamación.
- Se sabe que **el azúcar** daña el revestimiento intestinal, altera las bacterias intestinales beneficiosas y disminuye la función inmunológica. Contribuye a la diabetes y la resistencia a la insulina, se asocia con enfermedades cardíacas y obesidad y puede afectar la función cerebral.
- **Granos refinados y carbohidratos procesados.** Las harinas de cereales, como las pastas, los panes y los bagels, pueden aumentar el nivel de azúcar en la sangre exactamente de la misma manera que el azúcar de mesa y están asociadas con efectos adversos para la salud similares.
- **Sensibilidades alimentarias.** Si reconoce que es sensible a ciertos alimentos, es imperativo evitarlos y trabajar para curar su intestino.

Haz ejercicio diariamente

Se ha demostrado que el ejercicio ayuda a reducir la inflamación moderada. Incluso 20 minutos de ejercicio ligero, como caminar, o sólo siete minutos de entrenamiento en intervalos de alta intensidad pueden tener efectos significativos sobre los niveles de inflamación. Intenta encontrar una manera de incorporar el movimiento a tus actividades todos los días.

Nutre tu espíritu

- Cultiva tu relación con Dios mediante la oración diaria, el estudio de la Palabra y el compartir con quienes están cerca.
- Mantén estrechas conexiones sociales y compañerismo con los hermanos de la iglesia.



- Concéntrate en pensamientos positivos.
- Desarrolla un sentido de propósito y metas.
- Trata de pasar un rato tranquilo en un entorno natural.

Considera los suplementos

La base de cualquier protocolo de curación debe ser la comida real e integral. Sin embargo, con la modificación genética de los alimentos, los largos tiempos de transporte y almacenamiento, los métodos de monocultivo y el agotamiento del suelo, los alimentos no son tan nutritivos como antes. Por tanto, los suplementos pueden ser beneficiosos y necesarios. Aquí hay tres suplementos para ayudar a reducir la inflamación y apoyar el sistema inmunológico.

- **Vitamina D.** Hasta el 90 por ciento de la población estadounidense tiene una ingesta inadecuada de vitamina D. Esta vitamina trabaja en estrecha colaboración con el magnesio y es fundamental para la función inmune adecuada.
- **La curcumina** tiene poderosas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias para aliviar diversas afecciones crónicas.
- **El complejo de vitamina B** es crucial para apoyar el metabolismo, la función inmune y la salud en general.

Conclusión

La inflamación es un tema importante que debe abordarse antes de considerar otras soluciones para combatir las enfermedades crónicas. Incluso dar unos pequeños pasos puede resultar útil para superar la inflamación y reforzar el sistema inmunológico.

Referencias

Antonio Goodman, MD
Brierley Horton, MS, RD
Mark Hyman, MD
Carolyn Williams, PhD, RD

Descargo de responsabilidad: este artículo tiene como objetivo proporcionar material útil e informativo sobre el tema de la reducción de la inflamación. Se proporciona en el entendido de que el autor y el editor no se dedican a la prestación de servicios profesionales médicos, de salud, psicológicos o de cualquier otra índole. Si el lector requiere dichos servicios, se debe consultar a un profesional competente. El autor y el editor renuncian específicamente a toda responsabilidad por cualquier pérdida o riesgo, personal o de otro tipo que se produzca como consecuencia, directa o indirecta, del uso y aplicación de cualquiera de los contenidos de este artículo.

EL AVISO A LOT ... PARA HOY

Elena G. de White

¡**Q**ué difícil fue para Lot salir de Sodoma! Parte de su familia tuvo que quedarse atrás y toda la riqueza que había acumulado tuvo que ser sacrificada. Debe salir de Sodoma pobre. El trabajo de años debe contarse en vano. No siente la terrible necesidad de que el juicio de Dios caiga sobre la ciudad malvada, y todavía persiste. Los ángeles instan a su partida inmediata; pero Lot, estupefacto por el dolor por la pérdida de sus hijos y sus bienes, todavía duda. Los ángeles lo agarran de las manos, y de las de su esposa e hijos, y con violencia misericordiosa los apresuran a salir de la ciudad. Cuando llegan a los límites de la ciudad, se les da una palabra de mando con sorprendente vehemencia: "Escapa para salvar tu vida; no mires atrás, ni te detengas en toda la llanura; escapad al monte, para que no seáis consumidos". Unos momentos de demora ahora, unos momentos de vacilación, unos momentos de ignorar la advertencia les costarán la vida a los fugitivos. Ni siquiera deben volver la vista atrás para ver si su hermosa casa ha sobrevivido a la ruina general o si la tormenta estallará sobre ellos. Dios ha retrasado su juicio retributivo sólo para que puedan escapar. ¡Qué cuidado,

qué ternura, para estos cuatro que huyen de la ciudad condenada!

Lot está confundido, aterrorizado y distraído. Ruega que le permitan descansar en un pequeño asentamiento de este lado de las montañas. La incredulidad surgió en su corazón, y dijo: "Oh, no es así, Señor mío; he aquí ahora tu siervo ha hallado gracia ante tus ojos, y has magnificado la misericordia que me has mostrado al salvarme la vida; y no puedo escapar al monte, no sea que me tome algún mal y muera; he aquí ahora esta ciudad está cercana para huir a ella, y es pequeña; Oh, déjame escapar allí (¿no es pequeña?) y mi alma vivirá. Y él le dijo: Mira, también en esto te he aceptado, que no destruiré esta ciudad, conforme a lo que has hablado. Date prisa, escapa allí; porque no puedo hacer nada hasta que llegues allí. Por eso el nombre de la ciudad fue llamado "Zoar".

Pero ¿por qué Lot no habría confiado en la misericordia de los ángeles al indicarle que escapara a las montañas, ya que a ellos les atribuyó la salvación de su vida? La estancia de Lot en Sodoma no había tendido a aumentar su fe en Dios, ni su relación con aquellos que no conocían a Dios había tendido a convertirlos del error de su camino. Había suplicado a los ángeles que le permitieran establecer su morada en la ciudad de Zoar, diciendo: "¿No es pequeña? y mi alma vivirá", como si el Dios que había dirigido su huida de Sodoma no supiera cómo preservar la vida que había salvado. ¡Pero qué misericordia y condescendencia manifiesta el Dios del cielo! Su petición es escuchada y su petición concedida; sin embargo, cuánto mejor hubiera sido escuchar la voz del ángel e ir a las montañas, lo más lejos posible de la ciudad malvada. El ángel le ordena que se apresure, porque la tormenta de fuego sería generalizada y terrible...



El pecado del pueblo subió al cielo, y a causa de la iniquidad del pueblo, el Señor derramó las copas de su ira. El terrible destino de Sodoma se presenta como una advertencia para todos los tiempos, y especialmente para los que viven en los últimos días. La destrucción de Sodoma fue un símbolo de la destrucción que sobrevendrá a los finalmente impenitentes, cuando tempestades de fuego vengan de arriba y fuentes de llamas broten de la corteza de la tierra. El destino de esta antigua ciudad debería ser una advertencia para todos los que viven para sí mismos y corrompen sus caminos ante Dios. El pecado de Sodoma es el pecado de muchas ciudades que existen ahora, que no han sido destruidas como lo fue Sodoma. Ezequiel dice: "He aquí, ésta fue la iniquidad de tu hermana Sodoma: soberbia, saciedad de pan y abundancia de ociosidad hubo en ella y en sus hijas, ni fortaleció la mano del pobre y del necesitado. Y fueron altivos, y cometieron abominación delante de Mí; por eso los quité cuando vi bien".

La advertencia que le fue dada a Lot llega hasta nosotros que vivimos en esta época degenerada: "Escapa por tu vida". La voz del tentador clama paz y seguridad. El maligno quiere hacerte sentir que no tienes nada que temer y te invita a comer, beber y divertirse. ¿A qué voz escucharás, la voz del cielo o la voz que te atrae a la destrucción? El Redentor del mundo, el Amigo compasivo del hombre, revela a nuestros ojos que existe un pecado mayor que el pecado de Sodoma. Es el de pecar contra una luz mayor. Para aquellos que han oído y no han prestado atención a la invitación del Evangelio a arrepentirse y tener fe en Cristo, el pecado es mayor que el pecado de Sodoma. A aquellos que han profesado el nombre de Jesús, que han profesado conocer

a Dios y guardar Sus mandamientos y, sin embargo, han tergiversado a Cristo en su vida y carácter diarios, que han sido advertidos y suplicados, y aún deshonran a su Redentor por sus vidas no consagradas, el pecado es mayor que el de Sodoma.

Jesús dijo: "¡Ay de ti, Corazín! ¡Ay de ti, Betsaida! porque si en Tiro y en Sidón se hubieran hecho los milagros que fueron hechos en vosotros, hace mucho que se habrían arrepentido en cilicio y ceniza. Pero yo os digo que en el día del juicio será más tolerable para Tiro y Sidón que para vosotros. Y tú, Capernaúm, que hasta el cielo eres levantada, hasta el infierno serás abatida; porque si en Sodoma se hubieran hecho los milagros que han sido hechos en ti, habría permanecido hasta el día de hoy. Pero yo os digo que en el día del juicio será más tolerable para la tierra de Sodoma que para ti".

La advertencia de Cristo resuena hasta nuestros días. Él despertaría al pueblo por quien dio su vida y atraería su atención hacia Él, la fuente de toda sabiduría, justicia, fortaleza, esperanza y paz. Quiere que su pueblo deje que su luz brille para el mundo mediante buenas obras. Los pecados de Sodoma se repiten en nuestros días, y la tierra es destruida y corrompida bajo sus habitantes; pero la peor característica de la iniquidad de este día es una apariencia de piedad sin el poder de ella. Los que profesan tener gran luz se encuentran entre los descuidados e indiferentes, y la causa de Cristo resulta herida en



la casa de sus profesos amigos. Que aquellos que quieran ser salvos se levanten de su letargo y den a la trompeta un sonido seguro; porque el fin de todas las cosas está cerca (*Signs of the Times*, 16 de octubre de 1893).

EVENTOS

SEMINARIO PARA OBREROS DE LA UNIÓN AMERICANA

Lunes 21 de octubre
al domingo 27 de octubre, 2024
Norman Park, Georgia

CONFERENCIA DE LA UNIÓN AMERICANA

Jueves 19 de diciembre
al domingo 22 de diciembre, 2024
Norman Park, Georgia

REUNIÓN DE DELEGADOS DE LA UNIÓN AMERICANA

Lunes 23 de diciembre
al Martes 24 de diciembre, 2024
Norman Park, Georgia

Publicado mensualmente, la *Carta de Noticias de la Unión Americana* es el órgano oficial de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, Movimiento de Reforma, Unión Americana. Es de cortesía para los miembros y amigos y tiene artículos de interés enviados por los creyentes. Nos reservamos el derecho de realizar cambios según sea necesario y de rechazar la impresión de ciertos artículos. Para enviar noticias, envíe su artículo en un correo electrónico a atramirez829@gmail.com.

4243 US Highway 319 North, Norman Park, GA 31771-4383. Email: info@sda1888.org. Página Web: sda1888.org.

