

Carta de Noticias

de la Unión Americana

Volumen 43, No. 1 – Enero 2026

Cristo Nuestra Vida

Un mensaje especial para el nuevo año

Elena G. de White

"No os maravilléis de esto; porque viene la hora en que todos los que están en el sepulcro oirán su voz y saldrán: los que hicieron lo bueno, a resurrección de vida; y los que hicieron lo malo, a resurrección de condenación" (Juan 5:28-29).

Esta declaración surgió de una observación previa sobre la salvación del alma. Jesús estaba presentando ante sus oyentes, los fariseos y saduceos, los grandes principios de la verdadera religión; pues se habían corrompido por el pecado e ignoraban tanto las Escrituras como el poder de Dios. Quería inculcar en sus oyentes que todos los que finalmente serán herederos del reino de los cielos deben conformarse con nada menos que una conversión, un cambio moral, que equivale a una nueva creación.

Los escribas y fariseos escucharon con asombro palabras como estas: "De cierto, de cierto os digo: El que oye mi palabra y cree al que me envió, tiene vida eterna; y no vendrá a condenación, sino que ha pasado de muerte a vida". La conversión del alma es, por así decirlo, una resurrección de entre los muertos. Es como una recreación para quienes, mediante el poder transformador de la gracia de Dios, han pasado de muerte a vida. Quienes escucharon las palabras del

Salvador no las creyeron. Dijeron en su corazón: "Esto es imposible". Jesús percibió su incredulidad y añadió: "De cierto, de cierto os digo: Viene la hora, y ahora es, cuando los muertos oirán la voz del Hijo de Dios; y los que la oigan vivirán".

Ahora queremos tener presentes estos dos grandes hechos: el cambio que ocurre en la conversión y el que ocurre en la resurrección de los muertos. El texto solo presenta dos clases. No hay diversos grados: una compuesta por grandes pecadores, otra por personas menos culpables y otra por personas un poco menos culpables; no, las dos clases son distintas. Son los que han aceptado a Cristo y los que no.

No hay manera de llegar a la ciudad de Dios sino por la cruz del Calvario. Al levantar esta cruz, que está cubierta de vergüenza y reproches a los ojos de los hombres, podemos saber que Cristo nos ayudará y que necesitamos la ayuda divina. El pecador ha vivido en pecado; debe morir al pecado y vivir una nueva vida de santidad para Dios. Pablo escribió a los colosenses: "Estáis muertos, y vuestra vida está escondida con Cristo en Dios". El apóstol se

refiere aquí a la muerte al pecado, la muerte de la mente carnal, y no a la muerte del cuerpo.

Permítanme enfatizar la importancia de hacer de Cristo nuestra esperanza y refugio cada día de nuestra vida. Es una fábula agradable que se nos presenta en esta época: si solo creemos en Cristo, eso es todo lo que se requiere; las obras no tienen nada que ver con nuestra aceptación ante Dios. Muchos pisotean la ley de Dios, albergando en sus corazones la idea engañosa de que no les es vinculante. Esto no es cierto. En la resurrección todos saldrán, tanto los que hicieron



el bien como los que hicieron el mal, y el destino de cada uno se decidirá según sus obras. Toda buena obra nace de una fe genuina, y los frutos de las obras muestran el carácter de la fe. Por lo tanto, seremos juzgados por nuestras obras.

Cada uno de nosotros tiene una labor que desempeñar en la formación de su carácter. A medida que avanzamos



en esta obra, Satanás está dispuesto a oponerse a nosotros, y hay cruces que cargar y obstáculos que superar; pero nuestros esfuerzos pueden tener éxito. Cuando nos aferremos a los méritos de Cristo, venceremos. Él ha hecho posible que todos obtengan la vida eterna. Muchos, anhelando las solemnes realidades del futuro, tiemblan en sus corazones al preguntarse: ¿Qué me espera en el juicio? ¿A qué destino despertaré cuando todos los que están en sus tumbas oigan la voz del Hijo de Dios, y los que la oigan vivirán? Esta es una pregunta que cada uno debe decidir por sí mismo. Todos estamos en igualdad de condiciones. Todos tenemos libre albedrío; podemos aceptar las condiciones de Dios —guardar sus mandamientos y creer en Cristo— y vivir; o podemos descreer, seguir nuestro propio camino y perecer.

La distancia entre la tierra y el cielo puede parecer enorme, pues el pecado ha creado un gran abismo; ha separado al hombre de Dios y ha traído aflicción y miseria a la raza humana. Pero Cristo se lanza a la brecha. Él es quien abre la comunicación entre el hombre y Dios. Él es la escalera que Jacob vio en su visión, con la base apoyada en la tierra y la cima alcanzando el cielo más alto. Cuando se inclinó sobre la orilla del Jordán, los cielos se abrieron ante él y se oyó una voz que decía: «Este es mi Hijo amado, en quien tengo complacencia. Escúchenlo». El Espíritu de Dios, como una paloma de oro bruñido, descendió y se posó sobre el divi-

no Mediador, y la comunicación entre el cielo y la tierra, interrumpida por el pecado, se reanudó, y el cielo se abrió ante el transgresor.

El Dios del universo ha puesto nuestros casos en el juicio en manos de su Hijo, quien conoce nuestras debilidades y sabe que somos polvo. Él ha tomado sobre sí nuestra naturaleza y ha sentido la fuerza de nuestras tentaciones; ha llevado nuestras penas y ha soportado nuestros dolores. Cuando el hombre se rebeló, Cristo se convirtió en su fiador y sustituto. Empezó la lucha contra los poderes de las tinieblas; y cuando mediante la muerte destruyó a quien tenía el poder de la muerte, le fueron otorgados los más altos honores. Ascendió a lo alto, llevó cautiva la cautividad y se sentó a la diestra de Dios: el mismo Jesús llevó la maldición del pecado por nosotros. Y le fue dado un nombre que es sobre todo nombre, para que ante el nombre de Jesús se doble toda rodilla. Dios ha delegado en Él Su poder; tiene las llaves de la muerte y del sepulcro.

Y los que están en sus tumbas oirán su voz y saldrán. Jesús vendrá, y los ángeles de Dios con él; y la gloria de su aparición brillará ante los ojos humanos como un relámpago vívido o como un fuego consumidor. Descenderá con un grito y la voz de una gran trompeta, y quienes oigan esa voz vivificante saltarán de la tumba con regocijo. Y reconocerán la voz que los despierta a la vida inmortal como la de Aquel que dijo: “Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar”. Es la voz de Aquel que estuvo con los ojos llenos de lágrimas junto a la tumba de Lázaro, y que lloró sobre Jerusalén, diciendo: “¡Jerusalén, Jerusalén, que matas a los profetas y apedreas a los que te son enviados! ¡Cuántas veces quise reunir a tus hijos, como la gallina reúne a sus polluelos bajo las alas, y no quisiste!”. Lo último que reconoció el santo moribundo al caer bajo el poder del destructor fueron los dolores de la muerte; pero al levantarse de su lecho polvoriento, exclamó: “¡Oh muerte, ¡dónde está tu aguijón! ¡Oh sepulcro, dónde está tu victoria?” Es entonces cuando Cristo es admirado por todos los creyentes.

Ahora tenemos la oportunidad de prepararnos para las solemnes escenas que nos esperan. Podemos convertirnos a Dios y experimentar

un cambio de carácter; pero cuando Cristo venga, no habrá tiempo para esto. El cambio, entonces, será en nuestros cuerpos. «Es necesario que esto corruptible se vista de incorruptión, y esto mortal se vista de inmortalidad». Un nuevo año comienza ante nosotros, ¿y cuál será su registro? Al recordar el año pasado, vemos muchas cosas que nos alegraríamos de que fueran diferentes, que desearíamos que fueran mejores. ¿Cómo será el nuevo año que acaba de comenzar? ¿No nos presentaremos a Dios, al comenzar, como ofrenda aceptable, para trabajar, sufrir y perseverar según su voluntad? ¿No viviremos, cada uno de nosotros, una vida de fe en el Hijo de Dios? No podemos permitirnos vivir ni un solo día en pecado; porque «la paga del pecado es muerte, pero la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús, Señor nuestro». Vivamos, pues, de tal manera que, cuando Él venga, nos corone de gloria, honor, inmortalidad y vida eterna.

Han transcurrido más de mil ochocientos [ahora casi dos mil] años desde que Aquel que habló como nunca antes, y que solo podía expresar la verdad, declaró: “Viene la hora en que todos los que están en los sepulcros oirán su voz y saldrán”. La trompeta de Dios aún no ha sonado; esa voz tan poderosa aún no ha penetrado los sepulcros; esa hora tan llena de promesas para el pueblo de Dios aún no ha llegado; pero debe llegar, no está lejos en el futuro. Algunos de nosotros, sin duda, estaremos vivos cuando la voz que se oye por doquier, incluso en las profundidades del océano y en las cavernas sombrías de la tierra, se oiga, resonando de mar a mar, desde los valles y las montañas, llamando a la vida a los muertos que duermen. Habrá una reaparición de todo ser humano que haya descendido a la tumba. Los ancianos que se hundieron bajo el peso de la muerte, la edad adulta en su plenitud, la juventud en la flor de la vida, y el niño pequeño: todos despertarán y se liberarán de las ataduras de la tumba. Pero no todos despertarán a la vida eterna. “El que no se halló inscrito en el libro de la vida fue arrojado al lago de fuego”. “Bienaventurado y santo el que tiene parte en la primera resurrección; la segunda muerte no tiene potestad sobre éstos, sino que serán sacerdotes de Dios y de Cristo, y reinarán con él mil años” (*Señales de los Tiempos*, 15 de enero de 1889).

Más sobre el plástico ...

¿Qué efectos tiene en el cerebro?



“La disfunción mitocondrial añade otro nivel de daño. Los microplásticos interfieren en la producción de energía de las mitocondrias, reduciendo el suministro de ATP que las células de combustible necesitan para funcionar. Este déficit energético debilita la actividad neuronal y, en última instancia, daña las células cerebrales, lo que favorece el desarrollo de enfermedades neurodegenerativas.

“Las investigaciones están revelando conexiones específicas con el Alzheimer y el Parkinson

“El estudio revela que los microplásticos contribuyen a la enfermedad de Alzheimer al desencadenar una mayor acumulación de placas de beta-amiloide y proteínas tau, características distintivas de la enfermedad. En la enfermedad de Parkinson, los microplásticos promueven la agregación de alfa-sinucleína y dañan las neuronas dopaminérgicas, lo cual se observa en los pacientes.

“El análisis del tejido cerebral de individuos con demencia documentada **mostró una acumulación significativa de microplásticos en las células inmunitarias y las paredes cerebrovasculares**, lo que sugiere que estas partículas se concentran en regiones que ya presentan inflamación y problemas vasculares. Las muestras de la corteza frontal revelaron concentraciones particularmente altas, lo que se correlaciona directamente con el deterioro cognitivo característico de la demencia.

“Los investigadores descubrieron que los microplásticos pueden atravesar la barrera hematoencefálica en tan solo dos horas tras la ingestión oral, eludiéndola mediante múltiples mecanismos. Aún más preocupante, los microplásticos inhalados pueden atravesar la cavidad nasal y llegar al bulbo olfatorio, proporcionando una ruta directa que elude por completo las barreras protectoras.

“Estrategias naturales para reducir la exposición y apoyar la desintoxicación cerebral

“Para minimizar la ingesta de microplásticos y, al mismo tiempo, apoyar los sistemas naturales de desintoxicación del cuerpo, considere las siguientes acciones:

Barbara Watts
Norman Park, Georgia

En la edición de noviembre de 2025 de la *Carta de Noticias de la Unión Americana*, escribí sobre los microplásticos y nanoplásticos y cómo están aumentando no solo en el medio ambiente, sino también en los seres vivos. Son tan pequeños que penetran en las células vivas, incluidas las del cerebro.

La pregunta que nos hacemos ahora es: ¿qué sucede cuando los microplásticos entran en el cuerpo, especialmente en el cerebro? Un artículo de un redactor de NaturalHealth365.com habló sobre una investigación publicada en *Molecular and Cellular Biochemistry*. Quiero compartir esta información con los lectores de la *Carta de Noticias*, no solo para informar, sino también para ofrecer maneras de evitar los microplásticos y eliminarlos del cuerpo.

La investigación confirmó que los microplásticos “se acumulan en los órganos, en particular en el cerebro. Los científicos que examinaron el tejido cerebral descubrieron que las concentraciones de microplásticos aumentaron un 50 % entre 2016 y 2024, detectándose los niveles más altos en la corteza frontal, la región responsable de la función cognitiva.

“Las implicaciones van mucho más allá de la mera acumulación. Más de 57 millones de personas en todo el mundo viven con demencia, y se prevé un aumento drástico de los casos de Alzheimer y Parkinson. La posibilidad de que los microplásticos acele-

ren estas enfermedades devastadoras representa un importante problema de salud pública que la medicina occidental sigue ignorando.

“Investigación descubre 5 vías que los microplásticos usan para dañar las células cerebrales

“Los científicos identificaron cinco mecanismos distintos a través de los cuales los microplásticos dañan el cerebro: desencadenan la actividad de las células inmunitarias, generan estrés oxidativo, alteran la barrera hematoencefálica, dañan las mitocondrias y dañan directamente las neuronas. Estas vías trabajan en conjunto, causando daños en cascada a lo largo de todo el tejido cerebral.

“**Los microplásticos debilitan la barrera sangre-cerebro**, haciéndola permeable a moléculas inflamatorias y células inmunitarias que normalmente no accederían al tejido cerebral. Una vez que esta barrera protectora se ve comprometida, las células inmunitarias del cerebro las consideran invasores extraños y organizan un ataque, lo que desencadena una inflamación crónica que destruye las neuronas sanas.

“La vía del estrés oxidativo resulta particularmente destructiva. **Los microplásticos aumentan las moléculas inestables, llamadas especies reactivas de oxígeno**, al mismo tiempo, se debilitan las defensas antioxidantes del cuerpo, los sistemas que normalmente neutralizan estas moléculas dañinas. Esto crea un entorno en el que el daño celular se acelera de forma descontrolada.

"Elimine el plástico del contacto con los alimentos: reemplace los recipientes de plástico por vidrio o acero inoxidable, evite las tablas de cortar de plástico y elija alimentos frescos e integrales en lugar de productos envasados. Deje de calentar alimentos en plástico en el microondas, ya que el calor acelera la liberación de sustancias químicas. Evite pedir comida para llevar en recipientes de plástico siempre que sea posible.

"Elige exclusivamente fibras naturales: la ropa sintética libera fibras microplásticas con cada lavado y con el uso normal. Elige algodón, lino, lana y otras telas naturales. Evita el uso de secadoras, ya que aceleran la degradación y la liberación de fibras.

"Filtrar el agua adecuadamente: instale filtros de alta calidad que eliminen los microplásticos. Evita beber de botellas de plástico, especialmente las expuestas al calor o a la luz solar.

"Favorecer la desintoxicación celular: Incluir verduras crucíferas orgánicas, como el brócoli y las coles de Bruselas, ricas en sulforafano, para mejorar la desintoxicación hepática. Asegurar una producción adecuada de glutatión mediante la suplementación con N-acetilcisteína. Consumir alimentos ricos en selenio, como las nueces de Brasil, y considerar el uso de aglutinantes que ayuden a eliminar las toxinas acumuladas.

"Reduce la inflamación de forma natural: consume ácidos grasos omega-3 antiinflamatorios de pescado capturado en la naturaleza [o semillas (lino, chía, cáñamo), frutos secos (nueces), aceites vegetales (orgánicos, sin refinar, de oliva prensado en frío, de aguacate o de coco)], incorpora cúrcuma con pimienta negra para mejorar la absorción y asegúrate de tener niveles adecuados de vitamina D mediante pruebas y suplementos.

"Descubra las estrategias de protección cerebral que la medicina occidental ignora"

"La conexión entre los microplásticos y el cerebro revela cómo las toxinas ambientales, que la medicina occidental ignora, impulsan la epidemia de demencia. Los enfoques convencionales ignoran las causas fundamentales y se centran en el tratamiento farmacológico una vez que la enfermedad se ha desarrollado".

El sitio web NaturalHealth365.com, YouTube y otros sitios web ofrecen información e incluso seminarios con destacados expertos en salud cerebral que recomiendan medidas para la protección cognitiva. Asegúrese de compartir esta información de salud con su familia, amigos y conocidos. ¡Que Dios los proteja a usted y a sus seres queridos!

La Salud es un Tesoro



"Nuestro primer deber para con Dios y nuestros semejantes es el autodesarrollo. Cada facultad con la que el Creador nos ha dotado debe cultivarse al más alto grado de perfección, para que podamos hacer el mayor bien posible. Para purificar y refinar nuestro carácter, necesitamos la gracia que nos otorga Cristo, que nos permitirá reconocer y corregir nuestras deficiencias, y perfeccionar lo que hay de bueno en nosotros. Esta labor, realizada en nosotros mismos con la fuerza y en el nombre de Jesús, será de mayor beneficio para nuestros semejantes que cualquier sermón que podamos predicarles. El ejemplo de una vida equilibrada y ordenada tiene un valor inestimable" (*The Health Reformer*, 1 de Abril, 1877).

"La juventud, que está en la frescura y el vigor de la vida, se percata poco del valor de su abundante energía. ¡Con cuánta ligereza considera un tesoro más precioso que el oro, más esencial para el progreso que el saber, la alcurnia o las riquezas! ¡Con qué precipitación lo despilfarrará!...

Al estudiar fisiología, debería enseñarse a los alumnos a apreciar el valor de la energía física, y cómo se la pue-

de conservar y desarrollar para que contribuya en el mayor grado posible al éxito en la gran lucha de la vida.

"Mediante lecciones sencillas y fáciles se debería enseñar a los niños, desde sus primeros años, los rudimentos de la fisiología y la higiene. Esta obra la debería empezar la madre en el hogar, y la debería continuar fielmente la escuela. A medida que la edad de los alumnos aumente, se debería seguir instruyéndolos en ese ramo, hasta que estén capacitados para cuidar de la casa en la cual viven. Deberían comprender la importancia que tiene el evitar las enfermedades mediante la conservación del vigor de cada órgano, y también se les debería enseñar a actuar en caso de enfermedades comunes y accidentes...

"En el estudio de la fisiología no se incluyen, por lo general, algunos asuntos que deberían considerarse, que son de mayor valor para el estudiante que muchos detalles técnicos que comúnmente se enseñan bajo ese título. Como principio fundamental de toda la educación correspondiente a este ramo, se debería enseñar a los jóvenes que las leyes de la naturaleza son leyes de Dios, tan ciertamente divinas como los preceptos del Decálogo. El

Señor ha escrito en cada nervio, músculo y fibra del cuerpo las leyes que gobiernan nuestro organismo. Toda violación de esas leyes, cometida por descuido o con premeditación, es un pecado contra nuestro Creador...

"Se debería dar realce a la influencia que tiene la mente sobre el cuerpo y éste sobre aquélla... También se debería presentar el poder de la voluntad y la importancia del dominio propio, tanto en la conservación de la salud como en su recuperación, como asimismo el efecto depresivo y hasta ruinoso de la ira, el descontento, el egoísmo o la impureza y, por otra parte, el maravilloso poder vivificador que se encuentra en la alegría, la abnegación y la gratitud" (*La Educación*, págs. 195-197).

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 info@sda1888.org.

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