

Manual de Formación Misionera

VAMOS

10

Cuidado de la salud física

Interactivo, Práctico
Hecho por y para latinos
para desarrollar en casa
CON UN MENTOR
según tu tiempo

Encuentra los
materiales de
las tareas en 
www.misionessim.org

Equipo de Comunicaciones

VAMOS

Directora: Christina Conti
✉ ezine.editora@sim.org

Sandra Chiang Gomero
Yelen Rodríguez Chávez

**No tienes por qué
caminar solo**

Desarrolla el manual con la ayuda de
un mentor que te anime y refuerce
contigo los temas tanto en tu
persona como en tu ministerio.

SIM

www.misionessim.org

✉ sim.preguntas@sim.org

 /simlatinoamerica

Cuidado de la Salud Física

Introducción

Dios nos ha regalado todo lo que tenemos y nuestro cuerpo es uno de esos maravillosos regalos. Sin embargo, muchas veces no cuidamos adecuadamente lo que nos ha sido entregado y no apreciamos la salud hasta que carecemos de ella. Un misionero, en medio de tanta actividad, adaptación al campo, etc. puede descuidar su salud física y emocional, elementos tan importantes para mantenerse activo en la obra del Señor. Es importante que aprendas a cuidar tu salud física y prevenir aquellas cosas que puedan afectarla, para que puedas ser efectivo en tu trabajo misionero.

Objetivos

- Que entiendas la importancia de cuidar tu salud física como hijo de Dios y misionero.
- Que hagas una evaluación de los hábitos positivos y negativos en tu vida que afectan tu salud.
- Que conozcas pautas prácticas para la prevención de enfermedades, cuidados en caso de enfermedad, fortalecimiento de la salud, etc.
- Que sepas cómo manejar asuntos de seguridad, accidentes, desastres naturales, muerte, etc. en el campo y tengas un respaldo en caso de que esto ocurra.

Mayordomos de Nuestro Cuerpo

Los seguidores de diferentes religiones del mundo consideran sus templos como lugares sagrados. Debido a eso, ellos los tratan con gran reverencia y evitan que cualquier cosa los profane.

De acuerdo con la Biblia, nuestro cuerpo también es un templo, pero este templo es más valioso que un edificio físico; este es el templo del Espíritu Santo (1 Corintios 6:19).

Nuestros cuerpos pertenecen a Dios y no a nosotros. Somos únicamente sus mayordomos, somos como guardianes y por ello nuestra responsabilidad consiste en cuidar nuestros cuerpos,

vigilando que nada los dañe o profane.

Desde que fuimos rescatados del pecado, Dios se ha convertido en nuestro dueño y Señor y ya no somos esclavos del pecado ni de sus pasiones (Ro. 8.2, Gal. 5:24). Nuestros cuerpos están ahora bajo Su control y ya no nos damos a pasiones que deshonran a Cristo.

Muchas veces, vemos estas pasiones tan solo como pecados de lujuria, fornicación, mentiras, etc., no reflexionamos en que descuidar nuestra salud física es atentar contra nuestro propio cuerpo.

Control de Actividades

- Marca con un check cuando hayas concluido con cada una de las actividades de **El Cuidado de la Salud Física.**

ACTIVIDAD

- Preguntas 1:** Mayordomos de Nuestro Cuerpo
- Video:** Resumen Ósmosis Jones
- Mentor 1:** Apreciando Nuestros Cuerpos
- Preguntas 2:** El Desafío de la Salud del Misionero
- Preguntas 3:** Descuidos que Cometan los Misioneros
- Mentor 2:** Descuidos que Cometan los Misioneros
- Mentor 3:** Consideraciones en Casos de Emergencia
- Actividad 1:** Comer Saludablemente
- Actividad 2:** Hacer Ejercicios
- Actividad 3:** El Agotamiento
- Mentor 4:** El Agotamiento
- Actividad 4:** Equilibrando la Vida
- Mentor 5:** Equilibrando la Vida
- Actividad 5:** Investigación Personal
- PowerPoint:** Consejos para Cuidar la Salud
- Estudio Bíblico:** Él Nos Sostiene



Preguntas 1: Mayordomos de Nuestro Cuerpo

¿Cuál es la base bíblica para decir que nuestros cuerpos pertenecen a Dios?

¿Qué enseña 1 Corintios 3:16?

Apreciando Nuestros Cuerpos

¿Cuánto apreciamos nuestros cuerpos? ¿Lo cuidamos de la misma manera en que cuidamos nuestros objetos valiosos?

Algunos hábitos personales no son beneficiosos para nuestra salud, por el contrario, nos enferman. Sin embargo, como no nos dañan inmediatamente, no nos damos cuenta.

Tenemos que ser conscientes que la manera en que cuidamos nuestros cuerpos, también es un reflejo de nuestro amor por nosotros mismos.



Video: Resumen Ósmosis Jones

Ósmosis Jones es la historia del cuerpo de un hombre llamado Frank. Él es muy descuidado con su salud y su organismo y constantemente está luchando contra sus malos hábitos. Sus males afectan no solo a Frank, sino también a su propia hija.

Ve el resumen [Parte 1](#) y [Parte 2](#) de la película y responde las siguientes preguntas:

¿Cuáles son algunos hábitos negativos que puedes observar en la vida de Frank? ¿Qué excusas usaba para justificarlos?

¿Cómo era afectado el cuerpo de Frank debido a sus malos hábitos de vida y cómo trataba el cuerpo de defenderse?

Haciendo una comparación entre el cuerpo de Frank y el tuyo. ¿Cómo crees que se encuentra tu cuerpo? ¿Por qué?

¿Crees que Frank no se daba cuenta de estos hábitos negativos o simplemente no quería enfrentarlos? ¿Por qué crees que hacemos lo mismo?

Siendo honesto contigo mismo ¿Tienes malos hábitos que atentan contra tu propio cuerpo? ¿Cuáles son? Si no crees tener malos hábitos, explica los hábitos positivos que tienes y cómo los empezaste a practicar.

Así como Frank estaba afectando la vida de su hija, ¿cómo crees que el descuidar tu salud puede afectar la vida de otros?



Mentor 1: Apreciando Nuestros Cuerpos

Discute con tu mentor sobre tus respuestas

acerca de los hábitos negativos que tienes y cómo podrías combatirlos. Conversen de las cosas positivas que haces y cómo mantenerlas en el campo.

Consideraciones para los Niños

Ser sano es una manera de decir que una persona come bien, realiza mucha actividad física (ejercicio) y tiene un peso adecuado. Si tu hijo es sano, su cuerpo funciona bien, se siente bien y puede hacer todo lo que desea, como jugar con sus amigos.

- Anticipa los accidentes de ahogo. Cuida de los niños en las bañeras, duchas y nunca los dejes solos o al cuidado de otros niños.
- Las lesiones por un resbalón o caída, son las más comunes.
- Las quemaduras con agua caliente o el fuego de la cocina son menos frecuentes pero son las más dolorosas. ¡Aleja a tus niños del agua caliente!
- Enséñale a tus hijos a que no toquen perros extraños.
- Protege a tus hijos del sol y que aprendan a cuidarse de él (usar bloqueadores, cubrir su piel, no broncearse entre las 12 pm y 4pm, etc.) El sol que daña la piel a temprana edad, aumenta el riesgo de cáncer cuando sean mayores.
- Asegúrate que tus hijos aprendan a nadar pues puede salvarlos en cualquier accidente dentro del agua.
- Dale alimentos variados, como frutas y vegetales.
- Que beban agua y leche a menudo.
- Límitales el tiempo frente a la TV y mantenlos en actividad.



El Desafío de la Salud del Misionero

El misionero enfrenta un gran número de cambios que pueden afectar su salud física: una tarea intensa, llegar a un nuevo lugar y adaptarse a los cambios de clima, comida, ritmo de vida, etc. Todo esto repercute en su salud.

Dorothea Kirkendall, enfermera y misionera de Wycliffe quien ha trabajado por más de quince años promoviendo y dando cursos sobre salud y prevención dice: “El misionero tiene desafíos particulares en la salud, porque se traslada a una nueva cultura, un ambiente nuevo, comida diferente, y a la falta de saneamiento ambiental. También, tiene problemas con la salud emocional y especialmente espiritual, ya que son vías que el enemigo utiliza para que el misionero regrese a su propio país...es decir, dejar el trabajo que él hace para el Señor”.

Esto afectará de manera directa tu ministerio, por eso es importante que como misionero entiendas que cuidar tu salud es algo fundamental. No se trata de algo superfluo o que no se puede prever, es algo que debería estar en tu lista de pendientes antes de salir al campo. El hecho de que salgas a un campo misionero y que tengas pasión por el Señor no significa que no debas cuidarte y prevenir. Esto no te hace menos espiritual, sino por el contrario; el hecho de que te estés preparando en esta área, muestra tu interés de ser mucho más efectivo en tu ministerio.



Preguntas 2: El Desafío de la Salud del Misionero

Lee este testimonio de Myriam Hughes, doctora y misionera de SIM y contesta las preguntas:

“El misionero que goza de buena salud es útil para servir a otros en lugar de convertirse en carga para su equipo o aun para otras misiones/misioneros. Especialmente si tiene familia, debe mantenerse en buen estado de salud. Un misionero enfermo no puede servir de igual forma que uno saludable, porque tendrá limitaciones y se convierte en una carga para otros en su equipo. Así que no solamente afecta su propio ministerio sino el de otros. No hay manera de aislar los problemas físicos de los emocionales y viceversa. Somos seres integrales, de modo que cualquier padecimiento que ‘supuestamente’ se inicia como problema físico tiene repercusiones en TODAS las esferas de su vida”.

¿Tienes algún problema de salud del cual debes cuidarte?

¿Cómo tus problemas de salud pueden afectar el ministerio que estás yendo a realizar al campo?

¿Consideras que los misioneros necesitan estar preparados en temas de salud o crees que no es posible controlar esto? ¿Por qué?

Descuidos que Cometen los Misioneros

- Estar tan ocupados cuidando a otros que olvidan cuidarse a sí mismos.
- Trabajar demasiado y no tomar tiempos necesarios con Dios para orar y leer la Biblia, obviando o reduciendo el alimento espiritual.
- Alimentarse mal, ya sea muy poco o en exceso. Comer alimentos poco saludables.
- No cocinar la comida ni hervir el agua lo suficiente.
- No tomar un día descanso a la semana ni periodos de vacaciones.
- Descuidar el ejercicio frecuente. Mucho sedentarismo.
- No prestar atención a los pequeños síntomas iniciales de una enfermedad esperando mejorar naturalmente, esto en ocasiones puede llevar a padecimientos crónicos y severos.
- Sobrecargarse de trabajo y responsabilidades, más allá de las que pueden cumplir.
- No dormir sus horas completas. Desvelarse constantemente.
- No tener tiempo de recreación con la familia.



Preguntas 3: Descuidos que Cometen los Misioneros

De la lista mencionada anteriormente, ¿cometes o has cometido alguno de estos errores en tu vida? ¿Cuáles y por qué razones?

¿A cuál(es) de estos errores crees que podrías ser susceptible en el campo misionero? ¿Por qué? Agrega otros descuidos en tu salud física en los que podrías caer.



Mentor 2: Descuidos que Cometen los Misioneros

Conversa con tu mentor sobre los errores que has cometido en tu vida y por qué caíste en ellos.

También hablen de los posibles errores en los que podrías caer estando en el campo y cómo evitarlos.

Consideraciones en Casos de Emergencias

Estando en el campo misionero, pueden suceder situaciones imprevistas. La verdad es que la tarea que vas a hacer está llena de riesgos y ataques del enemigo para desanimarte a continuar haciendo la obra del Señor. Tú estás aceptando el costo de ese llamado y también debes considerar aquellas cosas que implican ese costo.



Mentor 3: Consideraciones en Casos de Emergencia

Conversa con tu mentor sobre cómo manejarías las siguientes situaciones. Considera conversar esto con tu equipo enviador y agencia.

- Robo (ya sea en la calle o que entren a tu casa)
- Un accidente grave que te haga permanecer en el hospital (a ti o a tus familiares)
- Accidentes que te dejen inhabilitado (a ti o a tus familiares)
- En caso de muerte (tuya o de un familiar), entierro, trámites, testamento, quien se encargará de tus hijos.
- Secuestro
- Abuso sexual, acoso, etc.
- Un desastre natural
- Otra crisis que pueda ocurrirte en el país al que vas



¿Qué Hacer Antes de Ir?

Es muy fácil en el proceso de salir al campo, olvidar revisar los asuntos de salud. Esta es una lista de recomendaciones que los misioneros deberían revisar antes de ir al campo:



- Conocer bien la historia de salud de la familia así como posibles tendencias a determinadas enfermedades y tenerla escrita para llevar.
- Debes hacerte un examen físico completo (dientes y ojos también), incluyendo consulta médica con tu doctor para saber cuáles son las debilidades de tu cuerpo y fortalecerlas antes de salir al campo. Además estar advertido de los problemas potenciales que podrían generarse.
- Tener materiales escritos que te ayuden a interpretar síntomas de enfermedades y tratamientos.
- Aprender lo que es una emergencia y cómo reaccionar ante ellas.
- Aprender primeros auxilios.
- Tener un botiquín con medicinas básicas a la mano.
- Conocer bien las condiciones del lugar y cómo suplir las carencias que allí habrán: alimentación, medicinas, doctores, agua pura, etc.
- Si vas en pareja debes tener conocimiento básico de proceso de embarazo normal y desarrollo del bebé, así como las señales que indican si se debe buscar ayuda durante el embarazo.

Lee el documento: **Cuide su Salud** para más recomendaciones.

Buenos Hábitos

Un cuerpo saludable le dará honor y gloria a Dios y estará en mejores condiciones para ser usado para Su servicio. Dios ha prometido sanar nuestras enfermedades (Salmo 103:3); pero también nos ha hecho responsables de cuidar nuestra salud. Aquí hay unos consejos básicos que debes seguir.

Comer Saludablemente

La buena alimentación es básica para el ser humano y para ti como misionero, necesitas mantener una dieta balanceada. La comida tiene ciertas sustancias llamadas vitaminas que son esenciales para que una persona pueda mantenerse saludable. Si comes mucho de cierto tipo de comida y poco o nada de otros, a tu cuerpo le faltarán ciertas vitaminas. El resultado será que tu cuerpo sufrirá.



Actividad 1: Comer Saludablemente

Lee el documento: **Buena Alimentación** que te dará información general de los nutrientes necesarios para tu cuerpo. Después de leerlo, analiza lo siguiente:

¿Qué clase de alimentos está faltando en tu dieta diaria?

¿De qué tipo de alimentos estás abusando y deberías equilibrarlos con otros?

¿Tienes alguna dieta especial a seguir que te haya sido recomendada por tu médico o nutricionista? ¿Cómo vas a mantenerla en el campo misionero si no hay ciertos tipos de alimentos? ¿Has averiguado los equivalentes de esos alimentos y la clase de alimentos que hay en el país al que vas a servir?

Tal vez te parezca una broma estar planificando sobre la comida, pero es mejor prevenir que lamentar. Una misionera latina que sirve en la selva de Perú, tiene un año sirviendo en el campo misionero. Actualmente padece de anemia debido a la pobre alimentación que está llevando. Al estar lejos de la ciudad y debido a los altos costos de transporte de los alimentos, no puede comprar todos los alimentos que necesita para fortalecer su cuerpo. Si tú tienes tendencia a una enfermedad, debes averiguar un poco más del lugar al que vas y de alimentos que puedas sustituir o consultar con el doctor sobre vitaminas y otros nutrientes.

Hacer Ejercicio

La falta de ejercicio puede causar sobrepeso, lo cual es dañino para la salud. Necesitas ejercitarte entre 30 a 45 minutos al día por lo menos tres veces a la semana.

Si tu trabajo es mental y pasas la mayoría de tu tiempo sentado, necesitas hacer algún ejercicio físico, tener una rutina de ejercicios, practicar algún deporte, invertir tiempo caminando, trotando, etc.



Actividad 2: Revistas VAMOS

Estudia las Revistas VAMOS y escoge cinco puntos importantes por tema para mencionárselos a tu mentor.

Agotamiento (jul 2012)

Salud física (jun 2012)

Ofrecemos un formulario para un **examen médico** para misioneros en los recursos del capítulo.

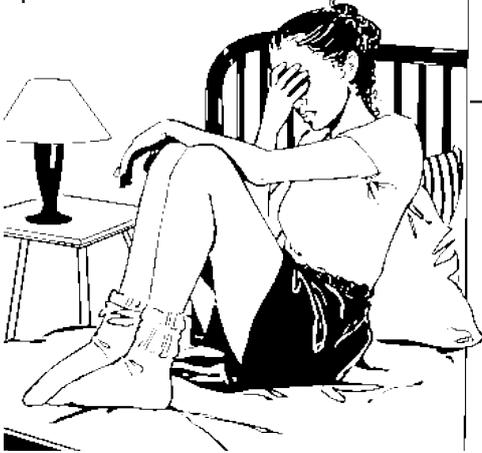
¡Siempre usa el cinturón de seguridad!



Usar el cinturón de seguridad reduce el riesgo de sufrir lesiones graves en un accidente a un 55% y el riesgo de morir en un 50%. Usa tu cinturón de seguridad incluso si la ley no lo indica e insiste que tus pasajeros lo usen también.

“Sin importar el tipo de ministerio que realizas, nunca hay falta de trabajo. El misionero tiene que aprender a tomar el tiempo necesario con Dios para mantener sus fuerzas contra el enemigo; comer, descansar y divertirse para mantener el balance sano en su cuerpo y en su espíritu”.

Dorothea Kirkendall, enfermera y misionera de Wycliffe



Descansar

El trabajo excesivo, sea físico o mental, acarreará inevitablemente malos efectos sobre tu salud. Tu cuerpo necesita descansar.

Jesús no pronunció palabras huecas cuando declaró que el día de reposo fue hecho para el bienestar del hombre (Marcos 2:27). Por lo tanto, una persona debería trabajar únicamente cierta cantidad de horas y tener aproximadamente ocho horas de sueño.

Uno de los riesgos más grandes que corren los misioneros es trabajar tan intensamente que descuidan el descanso y terminan por agotarse en extremo.



Actividad 3: El Agotamiento

Lee el documento: **El Agotamiento-Burnout.**

Luego realiza la evaluación personal al final del documento para ver si estás sufriendo de ello.



Mentor 4: El Agotamiento

Comenta con tu mentor las respuestas de tu evaluación, así como los síntomas que has leído en los materiales y que puedan presentarse en tu vida. Conversa las razones del agotamiento y define estrategias para combatirlas.

Practicar la limpieza

Es provechoso notar que en el libro de Levítico, Dios estableció leyes detalladas para la limpieza de los israelitas. Ellos debían bañarse frecuentemente, lavar sus ropas, limpiar sus casas, comer alimentos limpios y mantener limpio el lugar donde acampaban.

Aunque la vida en el desierto no ofrecía las mejores condiciones sanitarias, los israelitas no se enfermaron (Salmo 105:37). No hay duda que si los creyentes observaran leyes similares, también disfrutarían de excelente salud.

Dependiendo del campo al que vayas a servir, debes considerar lo siguiente:

- Cómo purificar agua y desinfectar los alimentos.
- Cómo proteger los alimentos de la suciedad una vez que están limpios.
- Cómo construir una letrina.
- Cómo reconocer algunos parásitos intestinales y los síntomas.
- Cuidados con los productos lácteos y carnes.



La regla básica es el lavado de las manos. Si el agua es escasa llevar alcohol en gel o usar alcohol medicinal para frotarse las manos antes de comer, tocarse la cara y la boca: y después de usar el servicio sanitario.



Fuente: El Creyente Responsable, www.alcancemundial.org

¡No subestimes la importancia de lavarte las manos!

Unas manos sucias, aun cuando a simple vista no parezcan estarlo, son un foco de propagación de infecciones que no debe obviarse. Virus, bacterias, etc. viven a sus anchas en las manos de aquello que se resisten a pasarlas por agua y jabón.





No Sobrecargarse

Debes aprender a decir “no” cuando ves que es imprudente aceptar un nuevo compromiso. Si aceptas todos los nuevos compromisos que aparecen corres el riesgo de sobrecargarte y tener una agenda que se guíe más por las demandas de otros que por tus propios objetivos. En oración debes decidir, no por lo que los otros te digan, sino por lo que Dios te guíe a hacer.

Considerar estos consejos cuando alguien te invite a aceptar un nuevo compromiso:

- Decirle a la otra persona que necesitas tiempo para orar y considerar el pedido.
- Orar, buscando la voluntad de Dios.
- Calcular el costo en términos de tiempo, energía y dinero.
- Preguntarte cuáles serían las cosas que no harías mientras dedicas tiempo al nuevo compromiso.
- Consultar con familiares y/u otros.

Cuanto más grande sea la responsabilidad, más tiempo y cuidado se necesita para considerar la decisión.

Fuente: Material de ITPartners, “Cómo Mejorar las Relaciones Interpersonales”.

Equilibrando la Vida

Como misionero estás expuesto a vivir al límite. Querrás suplir las necesidades de todos, trabajar hasta largas horas de la noche, dar todo tu dinero a la obra, etc. Es muy común para los misioneros gastarse hasta lo último por causa del ministerio.

Aunque esto puede sonar muy noble, no debes descuidar el equilibrio en tu vida. Todos necesitamos descanso físico, renovar nuestras energías espirituales y emocionales, ahorrar para una crisis, tener tiempos de familia, etc. Si te agotas hasta lo último, quedándote sin reservas, es muy probable que luego, cuando se te necesite, ya no tengas qué dar.



Actividad 4: Equilibrando la Vida

Reflexiona sobre el equilibrio en las actividades de tu vida. Luego conversa con tu pareja (si eres casado) o con un amigo muy cercano para verificar si él/ella ve lo mismo en tu vida o si hay áreas que necesitas mejorar.

Sí	A veces	No	
			Cumplo con mis responsabilidades del ministerio sin quitarle tiempo a mi familia o a personas importantes en mi vida.
			Tengo tiempo y energía suficientes para disfrutar con los amigos.
			Tomo un día de descanso cada semana.
			Duelmo lo suficiente para mi bienestar físico y mental.
			Cuando mis amigos y familia me necesitan, tengo tiempo para pasarlo con ellos.
			Puedo ayudar a otros en lo económico cuando pasan necesidades porque tengo ahorros para ello.
			Tengo el tiempo necesario para mis devocionales sin hacerlo apurado.
			Mantengo una comunicación adecuada con mis amigos, familiares y otras personas importantes para mí.
Para casados			
			Mi pareja está feliz con el tiempo y la energía que tengo para él/ella.
			Estoy satisfecho con la cantidad y calidad de tiempo que puedo dedicarle a mi esposo(a).
Para padres			
			Mis hijos están felices con la cantidad y calidad de tiempo y energía que les dedico.
			Tengo tiempo adecuado para actividades familiares planeadas cada mes.
			Cuando estoy con mi familia, me siento tranquilo y no estoy preocupado por otras responsabilidades del ministerio.



Mentor 6: Equilibrando la Vida

Conversa con tu mentor sobre tus reflexiones tras la evaluación.



**Actividad 5:
Investigación
Personal**

Es hora de averiguar más acerca del lugar a donde vas a ir y de los cuidados especiales que necesitarás. Contáctate con una persona que viva en el lugar donde irás e investiga más sobre:

- La alimentación: Comida disponible.
- Salud: Enfermedades más frecuentes del lugar, riesgos de enfermedades.
- Accidentes comunes.
- El sistema de atención médica, los costos de medicina y doctores. Si tienes alguna enfermedad crónica, ¿en el lugar atienden esos casos? Si en el lugar venden medicamentos para enfermedades como hipertensión, diabetes, asma, artritis, o dónde los conseguirás, etc.
- Vacunas y medicamentos que se necesitan en el país de destino, ya que algunos deben empezar a tomarse antes de llegar al campo.
- El clima y su influencia en la salud.
- Intenta cubrir todos los temas posibles para que puedas tener un plan en cada caso.



PowerPoint: Consejos para Cuidar la Salud en el Campo

Revisa la presentación y contesta las siguientes preguntas.

¿Cuáles son algunos consejos sobre lo que no debes comer y beber?

¿Qué recomendaciones debes seguir para cocinar los alimentos y desinfectar el agua?

El lugar al que vas a ir ¿Hay altos índices de paludismo o malaria? ¿Has averiguado más del tema? ¿Qué otras enfermedades son comunes allí? ¿Qué vacunas y/o medicinas especiales necesitas de acuerdo al lugar al que irás?

Él nos Sostiene

Prevenir es mucho mejor, es importante ir bien preparado en temas de salud y emergencias. Sin embargo, aun con los cuidados indicados y las prevenciones, un misionero puede enfermarse, sufrir de cansancio, problemas de salud, accidentes, etc. No debes olvidar la soberanía de Dios sobre tu vida. Él es quien te sostendrá en el campo y te dará la salida para cada prueba o situación que aparezca.



Estudio Bíblico: Él nos Sostiene

Lee los siguientes textos bíblicos y escribe lo que te enseña Dios sobre su atención en cada caso.

Santiago 5:13-16 _____

Isaías 40:28- 31, Mt.11:28-30 _____

Salmos 46:1-3 _____

Salmo 91 _____

Donde No Hay Doctor

El manual de salud más utilizado por los trabajadores de salud en todo el mundo. Esta edición contiene información actualizada sobre el VIH, la tuberculosis y más.

Baja estos libros y más material **gratuitamente** de www.hesperian.org

