

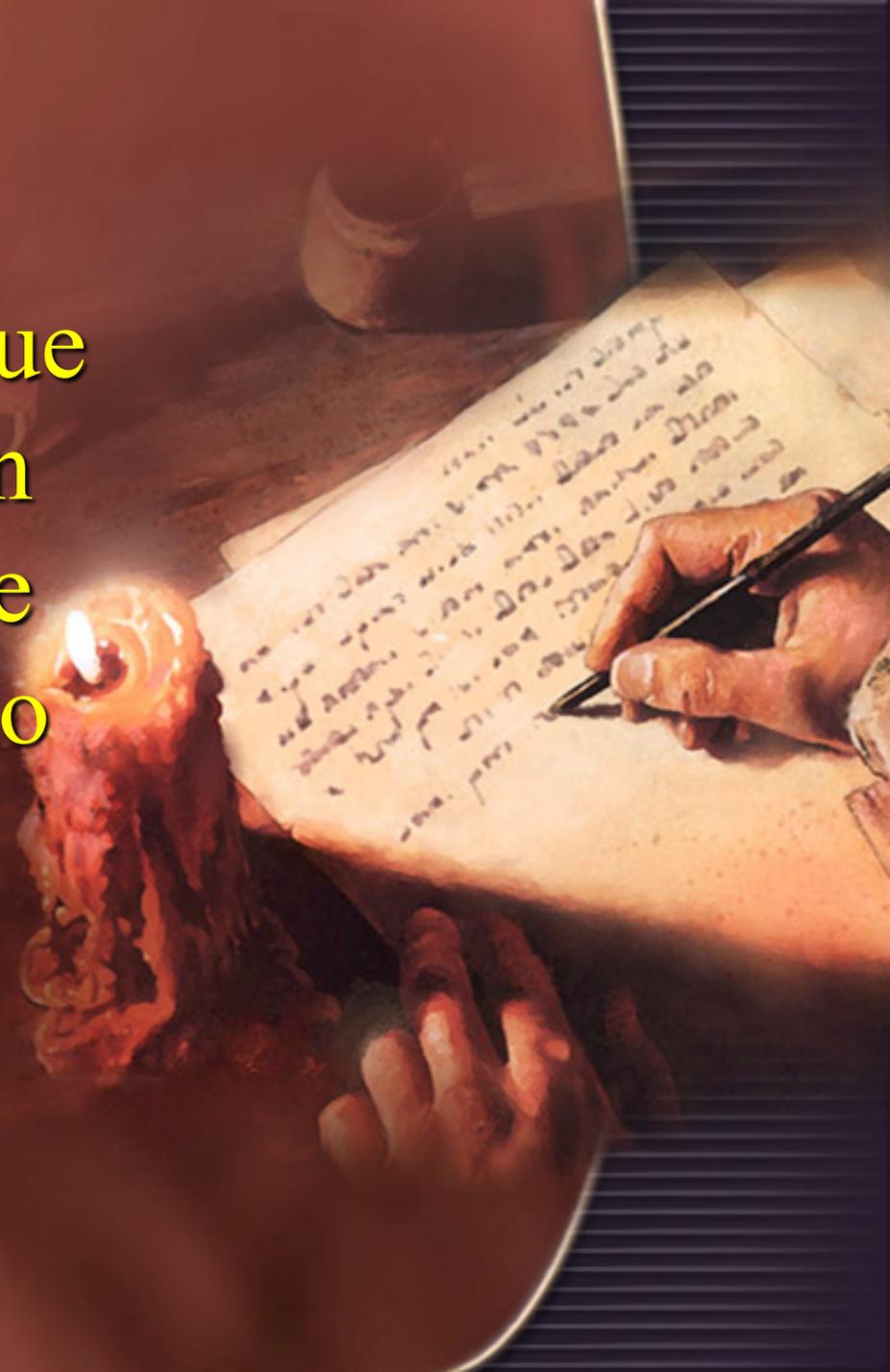
A photograph of a family of three. A man on the left, a woman on the right, and a young child in the center are all smiling and looking towards the camera. They appear to be gathered around a table, looking at a document or book. The man is wearing a blue checkered shirt, the woman is wearing a light-colored ribbed top, and the child is wearing a grey polo shirt. The background is a warm, indoor setting with soft lighting.

LA SALUD Y EL ESTILO  
DE VIDA ADVENTISTA

Dr. R. Pérez Santos

“Amado, yo deseo que  
tú seas prosperado en  
todas las cosas, y que  
tengas salud así como  
prospera tu alma”

3a. Juan 2



“Entonces dijo Dios:  
hagamos al hombre a  
nuestra imágen,  
conforme a nuestra  
semejanza...”

Gén. 1:26



***DIMENSIONES DEL SER***

***HUMANO***

***CUERPO***



***HOMBRE***

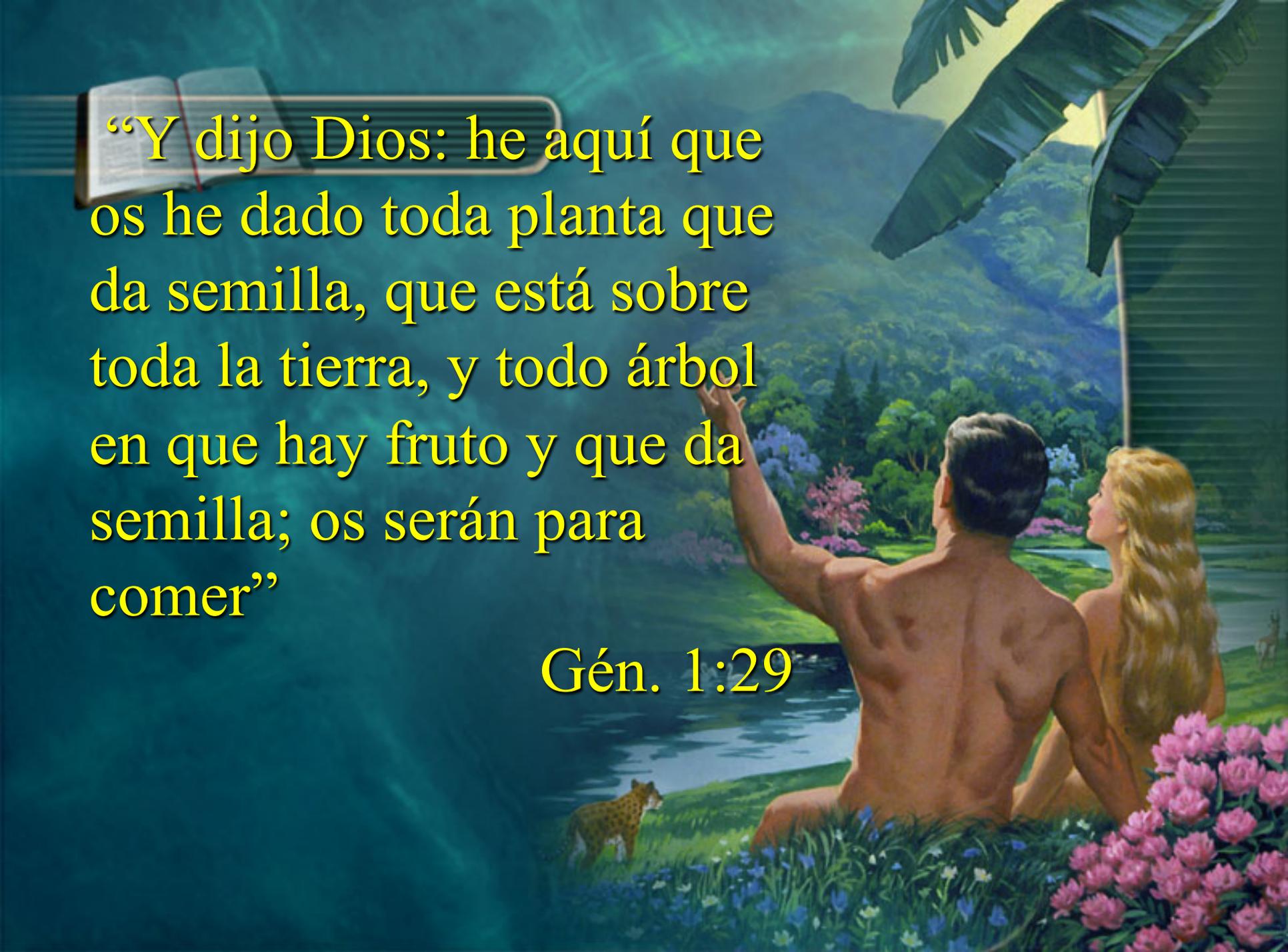
***MENTE***

***ESPIRITU***

# ÁREA FÍSICA

“Somos lo que  
comemos”





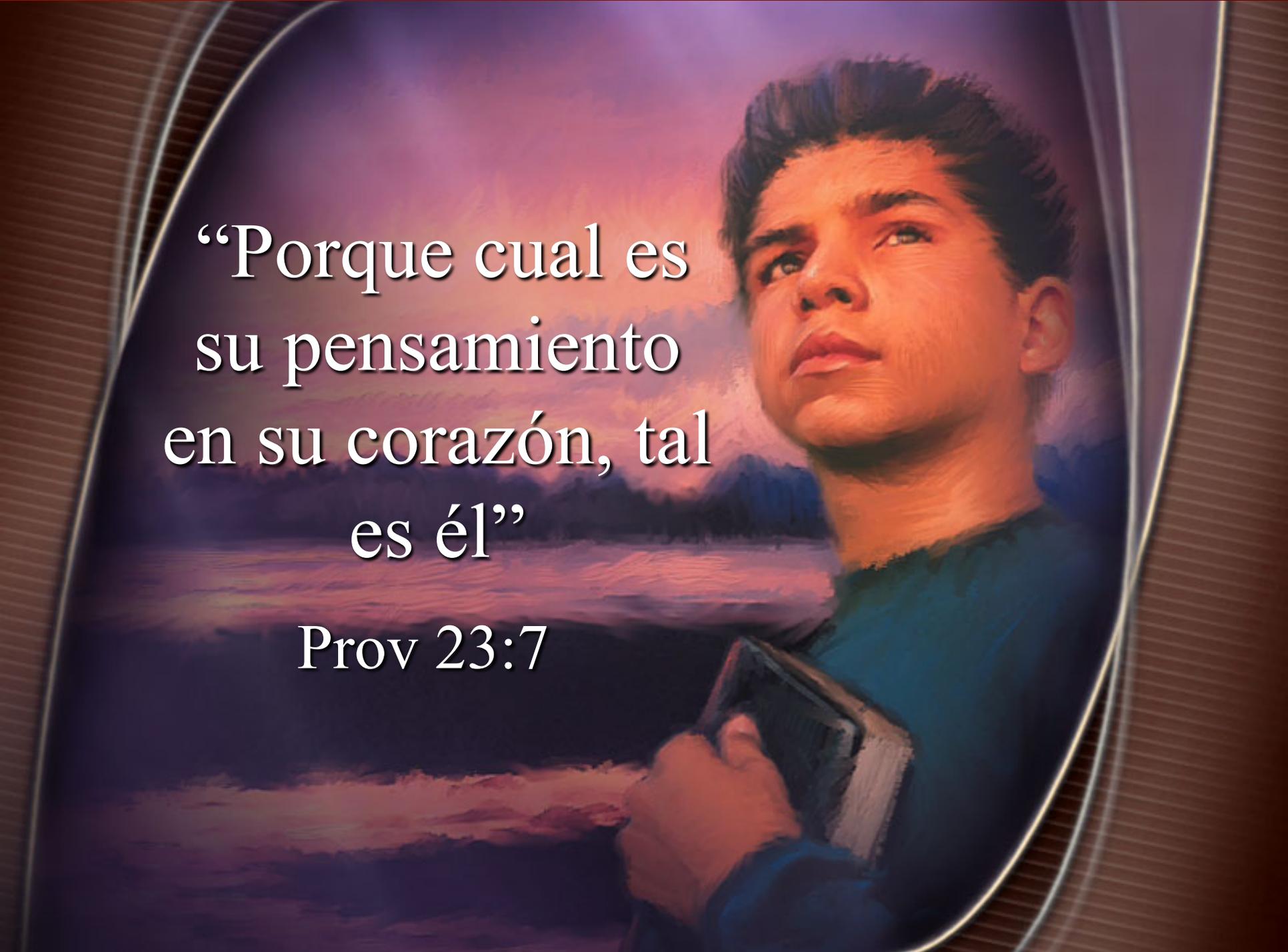
“Y dijo Dios: he aquí que os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer”

Gén. 1:29

# ÁREA MENTAL

“Somos lo que  
pensamos”





“Porque cual es  
su pensamiento  
en su corazón, tal  
es él”

Prov 23:7

# ÁREA ESPIRITUAL

“Somos  
lo que  
meditamos”





“Sean gratos los dichos  
de mi boca y la  
meditación de mi  
corazón delante de ti,  
oh Jehová, roca mía, y  
redentor mío”

Sal. 19:14





# ÁREA SOCIAL



“Somos  
lo que contemplamos”



“Y dijo Jehová Dios,  
no es bueno que el  
hombre esté solo; le  
haré ayuda idónea  
para el”

Gén. 2:18

# SALUD

“Es un estado de completo bienestar físico, mental y social y no meramente la ausencia de enfermedad”

O.M.S.



# La salud es...

...Sanidad física

... Sanidad mental

... Sanidad espiritual

Dicc. Conciso de Oxford

# ENFERMEDAD



“Es toda dolencia que aqueja al ser humano”

“Todo proceso  
morbooso que  
altera el  
equilibrio  
corporal”



# Estilo de vida

Se refiere a las decisiones que los individuos pueden tomar en aspectos acerca de los cuales tienen cierto grado de control

# Incluye:

- Lo que comemos
- Lo que hablamos
- Como nos vestimos
- Nuestra conducta, etc.

# Riesgo

“Probabilidad o posibilidad de que ocurra un evento o hecho determinado”

# Factor de riesgo

“Condición que favorece la aparición de un daño a la salud con la posibilidad de enfermar y/o morir”

# Principales causas de muerte

1. Enf. Cardiovasculares
2. Tumores malignos (cáncer)
3. Enf. Cerebrovasculares
4. Influenza y neumonía
5. Accidentes

# Factores de riesgo coronario

Hábito de fumar	****
Alta presión arterial	****
Colesterol elevado	****
Obesidad	**

# Factores de riesgo...Concl.

Dieta alta en grasa	**
Falta de ejercicio	**
Estrés	**
Herencia	**
Otros ??	*

# FACTORES DE RIESGO CORONARIO Y DIETA

(% HOMBRES ADV. 35-64, 1960)

CONDICIÓN	VEGET. %	NO VEGET. %
Ex fumadores	26.0	35.8
Presión alta	4.9	9.1
Sobre peso corporal	28.1	41.0
Sedentarismo	19.5	21.9
Estrés	5.5	7.3
Consumo de cafeína	3.2	20.9
Diabetes	1.4	1.3
Cardiopatía previa	3.6	5.1

# RESIDENCIA DESDE LA NIÑEZ

Japoneses

Advent.

Riesgo

Japón

Adv.



Bajo

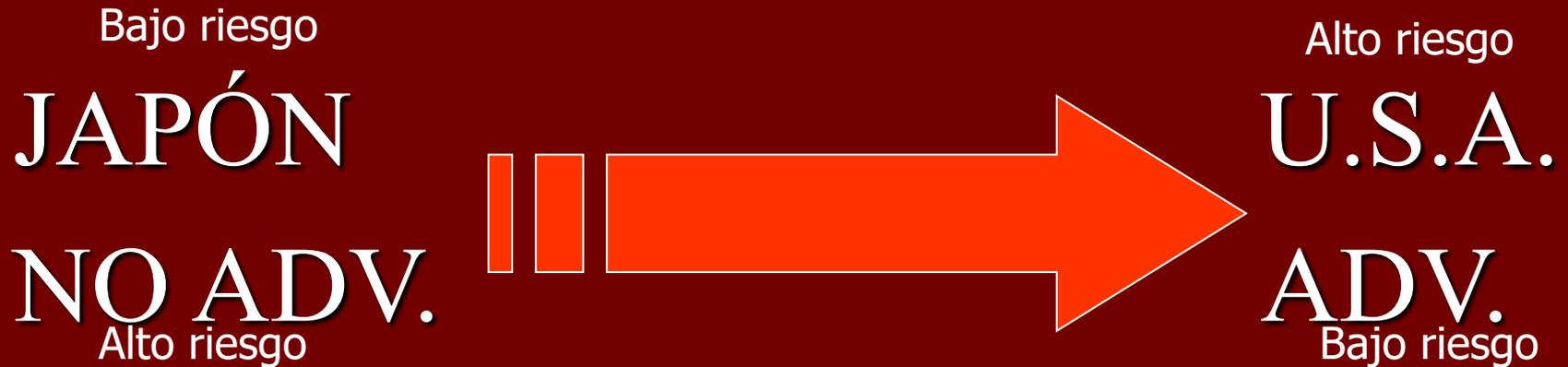
U.S.A.

No Adv.



Alto

# Cambios del estilo de vida



➤ Hábitos dietéticos

➤ Medio ambiente social

# Buenos hábitos de salud (Breslow-Belloc)

1. No fumar
2. No ingerir bebidas  
alcohólicas
3. Desayunar todos los días

4. Comer entre comidas raramente
5. Dormir 7-8 horas diarias
6. Hacer ejercicio con frecuencia
7. Menos de un 10 % de sobre peso corporal

# Estilo de vida Adventista

- No tabaco, alcohol ni drogas

- Dieta lacto-ovovegetariano

- No productos del cerdo

- Evitan: Cafeína

Condimentos picantes

Alimentos muy refinados

# Estilo de vida... Cont.

- Consumen:
  - ✓ Frutas abundantes
  - ✓ Verduras
  - ✓ Cereales integrales
  - ✓ Oleaginosas

# Estilo de vida... Cont.

- Enfasis en:
  - ✓ Educación
  - ✓ Vida familiar

# Estilo de vida... Concl.

- Compromiso religioso profundo
- Conservador de las normas Sociales
- (?) Ejercicio y descanso regular
- (?) Reducción del estrés y la ansiedad

“Si pues, coméis o bebéis, o hacéis  
otra cosa,



Hacedlo todo para la gloria de Dios

1 Cor. 10:31



**Autor: Dr. R. Pérez Santos**

**Imágenes y Diseño: Susana Quevedo Salgueiro**

**Copyright 2006 Delegación Occidental de la Unión  
Cubana de los Adventistas del Séptimo Día**