

La prueba de tus cuatro ruedas de la salud

Leona se estaba muriendo de cáncer. A lo largo de los años yo había tratado a varios enfermos terminales, pero Leona sobresalió. Ella se enfrentó a la muerte directamente, con valor y hasta con gozo. Su familia sacó fuerzas de ella cuando murió. En más de dos décadas de práctica de medicina, ella fue una de mis pacientes más saludables.

Por otro lado, uno de los pacientes menos saludables que he tratado fue un gran atleta cuya vida familiar era un caos y su negocio un desastre.

Si le preguntaras a la mayoría de las personas cuál de estos dos casos era más saludable, sus respuestas serían erróneas.

Muchos de los médicos informalmente encuestados por mí comentaron sobre pacientes que sufrieron de una pobre salud física o mental y sin embargo, fueron personas muy saludables. Un médico me contó sobre un paciente que, en la flor de su vida de adulto, quedó paralizado del cuello hacia abajo en un accidente, y quien, no obstante, transpira esperanza y entusiasmo, y mantiene ricas relaciones familiares y sociales. «La esencia de la verdadera salud», escribió este médico, «es bienestar físico, emocional, social y espiritual. Cuando estas cuatro dimensiones están cantando en armonía, tú eres saludable. Esto no quiere decir que no hay lugar para un acorde disonante, sino que la música de la vida es agradable al oído. Mi paciente cuadripléjico me parece muy saludable, a pesar de su seria incapacidad física».

También he hablado con muchas personas seriamente incapacitadas o enfermas que parecen ser más saludables que yo. Lo que todos ellos tienen en común es un esfuerzo consciente y continuo por buscar el más alto grado posible de salud en cuatro aspectos distintos de su vida.

Esto me hace recordar a Harold. Es gracioso, no había pensado en él durante más de veinte años, pero mientras consideraba mi definición de ser muy saludable, Harold vino a mi mente. A través de las montañas cercanas a *Bryson City*, Carolina del Norte, corre el río Nantahala. Varias personas un

tanto excéntricas viven en las hondonadas encima de las hordas de turistas que descienden en sus balsas por las blancas aguas. Harold era uno de esos modernos hombres de montaña. Vivía solo en una pequeña cabaña en una colina por encima del río.

Harold había sido abogado, pero se desilusionó con la práctica de la ley y estableció su nueva vida en las montañas. Ganaba su dinero sirviendo como guía en el río para una de las compañías locales de balsas. Pero su verdadero gozo estaba en restaurar antiguos Fords Modelo T. Trabajó en la reparación de sus carrocerías y volviendo a tapizar sus asientos. Pero su especialidad era reparar las ruedas. A mí no me parecían gran cosa, pero para Harold eran obras de arte.

Un día Harold me invitó a su taller, donde hablaba de manera elocuente acerca de las ruedas. Me mostró cómo una debilidad en solo uno o dos de los rayos podía hacer que la rueda se desplomara y, potencialmente causara un desastre. Me explicó cómo las ruedas tenían que estar tan perfectamente balanceadas como fuera posible, al menos si el chofer aspiraba a un viaje largo y sin problemas. Él demostró cómo incluso una rueda fuera de alineación puede someter a esfuerzo el motor, la carrocería y las otras ruedas. En resumen, un desequilibrio en una rueda puede arruinar todo el automóvil.

Comencé a pensar en los componentes de la salud de la manera en que Harold me enseñó a pensar en los componentes de una rueda sólida y resistente: Cuatro ruedas para un automóvil estable (cuatro «ruedas» de salud de una persona muy saludable), fuertes rayos para cada rueda, todas las ruedas en equilibrio.

De modo interesante, hallamos cuatro componentes en las definiciones de salud dadas por muchos expertos antiguos y contemporáneos a los que consulté. También están presentes en las últimas investigaciones científicas y en la Biblia. Creo que las cuatro «ruedas» de la salud de una persona muy saludable son:

Salud física: el bienestar de nuestro cuerpo;

Salud emocional: el bienestar de nuestras facultades mentales y la relación con nuestras diferentes emociones;

Salud de las relaciones: el bienestar de nuestras asociaciones con la familia, colegas y amigos en el contexto de una comunidad saludable; y

Salud espiritual: el bienestar de nuestra relación con Dios.

La rueda física

Qué es salud física? Para decirlo de manera sencilla, la máxima salud física ocurre cuando el cuerpo —con todas sus sustancias químicas, partes y sistemas— funciona lo más parecido posible a la manera en que Dios lo diseñó

para que funcionara. Para que una persona sea físicamente saludable, se debe prevenir la enfermedad cada vez que sea posible y recibir el tratamiento que sea necesario. Cuando la enfermedad o el padecimiento es incurable, la salud física implica lidiar y adaptarse a la enfermedad física. Entonces, ¿puedes ver por qué la rueda física pudiera ser realmente la menos importante de las cuatro? Con una buena salud emocional, espiritual y de las relaciones una persona puede aún ser muy saludable, aunque su cuerpo pueda no estar «íntegro».

Nuestra hija, Kate, nació con una parálisis cerebral. Una parte significativa de su cerebro había muerto y se había disuelto mientras estaba en el vientre, dejando la parte izquierda de su cuerpo debilitada y espástica. El daño cerebral retrasó su desarrollo físico y provocó que fuera sometida a varias operaciones para enderezar las extremidades y los ojos. Aunque Kate, quien ahora tiene veinticinco años, no es físicamente «normal», y su condición es incurable, ella ha aprendido a hacerle frente y adaptarse físicamente. Considero que su rueda física está saludable, bien balanceada. Aun así, la salud física de Kate depende en gran medida de su trabajo constante para mantener balanceadas sus ruedas emocional, espiritual y de las relaciones.

La rueda emocional

La salud emocional es el estado de máximo bienestar emocional y mental. No la defino, sin embargo, como la mera ausencia de aflicción emocional, inevitable para todo ser humano imperfecto (¡y eso es lo que somos todos!). Ser saludable emocionalmente requiere aprender a hacer frente y aceptar todo el espectro de emociones humanas que cada uno de nosotros enfrenta cada día en nuestra vida.

Mi amiga Susana sirve como ejemplo de lo que debe ser alguien emocionalmente muy saludable. Durante muchos años la he visto enfrentar todo lo que la vida le ha deparado. Ahora, en sus cincuenta, Susana es una de las personas más auténticas que he conocido. Ya sea que esté experimentando la repentina sacudida de una pérdida, el dulce gozo de sueños realizados, o los acostumbrados altibajos de la vida diaria, ella siente plenamente las diferentes emociones asociadas a cada situación. Ella no finge que las cosas son mejores de lo que son, ni tampoco considera las inevitables decepciones de la existencia humana como «catástrofes». Tiene una saludable relación con su vida emocional, ni escapando ni buscando los puntos bajos y altos a lo largo del viaje. Su disposición a experimentar y apoyarse en el amplio alcance de las emociones humanas me inspira a hacer lo mismo, ¡aunque experimentarlo sea incómodo!

Ser saludable mentalmente requiere que el cerebro funcione de manera saludable. Charles, un antiguo paciente, vive con una forma severa y heredada de depresión química. Su disfunción cerebral, cuando no se trata, lo deja completamente incapacitado, pone fuera de balance sus ruedas física,

emocional, espiritual y de las relaciones. Cuando está en su peor momento, pierde el apetito, la motivación y la concentración. Pero si toma su medicina, tiene cuidado de sí mismo en el aspecto físico al comer bien y hacer ejercicios, y de manera proactiva logra un balance en sus ruedas física, espiritual y de las relaciones, Charles puede revertir su disfunción química que, de otra manera, estropea profundamente su salud mental.

La rueda de las relaciones

La salud social o de las relaciones es el estado de máximo bienestar en todas nuestras relaciones; incluyendo aquellas con la familia, amigos, vecinos, compañeros de trabajo y toda nuestra comunidad. ¿Significa esto vivir sin conflicto alguno? No. El estrés y la falta de armonía en las relaciones son inevitables en nuestra interacción con los demás seres humanos. Sin embargo, es muy importante para nuestro bienestar general hacer todo lo posible para prevenir y «tratar» las relaciones desajustadas.

La rueda espiritual de Judy parecía estar intacta, pero se encontraba en un desorden físico y emocional. Como médico de ella, dediqué meses tratando de establecer un equilibrio en sus ruedas física y emocional. Sin importar lo que hiciera por ella desde el punto de vista médico (intenté cada combinación de tratamientos que se pueda concebir), ella siempre venía a mi consulta mostrando desequilibrio.

Al final comprendí que la raíz de su enfermedad no estaba en un problema físico o emocional sino en una serie de relaciones severamente desajustadas y disfuncionales. Solo después que ella estuvo de acuerdo en trabajar para reparar sus relaciones, con la ayuda de un psicólogo y un grupo de apoyo, pudieron estar en equilibrio las otras partes de su vida. Cuando la rueda de las relaciones de Judy estuvo en equilibrio, ella comenzó a experimentar un «paseo» más suave, tanto física como emocionalmente.

La rueda espiritual

Defino la salud espiritual como el estado de máximo bienestar en nuestra relación personal con nuestro Creador. Para ser saludable espiritualmente, debe prevenirse o tratarse toda separación o falta de armonía en nuestra relación con Dios. La rueda espiritual es en muchos sentidos la más importante, ya que la salud física, la emocional y la de las relaciones no pueden por ellas mismas hacer que nos convirtamos en personas saludables. Las personas saludables hacen de su bienestar espiritual una constante prioridad. ¿Qué significa esto? Que ellas activamente buscan comprender el plan y el diseño de Dios en términos de su condición física, emocional, espiritual y de las relaciones. Ellas buscan y aceptan las instrucciones e indicaciones personales del Creador en sus vidas.

¿Significa esto que la salud física, emocional y de las relaciones no es algo importante? Por supuesto que no. Ellas pueden y deben disfrutarse y apreciarse. Pero tenga en mente, si le damos menos atención a la rueda espiritual que a las otras tres, no podemos ser saludables.

Entonces, ¿qué se entiende por una rueda espiritual saludable? Considere la historia de Margarita. Por mucho tiempo ella fue, en una palabra, ¡neurótica! No solo esto, estaba en mi consulta casi todas las semanas. Su lista de dolencias, tanto imaginarias como reales, era larga. Estos tipos de pacientes pueden ser una prueba para cualquier médico, simplemente porque el paciente decide, ya sea consciente o inconscientemente, no ponerse bien nunca. Ellos parecen saberlo, y el médico lo sabe también.

Había tomado un cuestionario espiritual durante una de las primeras visitas de Margarita a la consulta. Utilicé lo que llamo mi cuestionario **Di-O-S**, que consiste en tres sencillas preguntas que me permiten tener una idea de si una relación personal con Dios y una comunidad de fe es de importancia para el paciente.

Le hice a Margarita la primera pregunta, la pregunta **D**:

—¿Tiene Dios, la espiritualidad, o la religión alguna importancia para usted?

—No —fue su brusca respuesta.

Continué con la pregunta **O**:

—¿Alguna vez se reúne con Otros en una comunidad de fe? ¿Alguna vez asiste a una iglesia o sinagoga?

—¡No, nunca! —fue su estridente réplica.

Honestamente, tenía temor de hacer la pregunta **S**, pero para llegar al final, seguí adelante, casi susurrante:

—Margarita, ¿hay algo en que pueda Servirle de ayuda en su viaje de fe?

—¿Está usted loco? —Fue todo lo que pudo balbucear entre sus muy apretados labios.

Supe cuál era su situación.

A pesar de la dificultad para tratar a Margarita, me puse a orar por ella. Y algunas veces en sus visitas a la consulta, le sugería cosas que creía podían cambiar el curso de su salud. Por ejemplo, un día le dije: «Sé que no cree mucho en la oración, pero yo sí creo que es efectiva. He estado orando para encontrar un tratamiento que le ayude a sentirse mejor».

Ella respondió con un «¡Ja!»

Una mañana, mientras entraba al cuarto de reconocimiento, ella lanzó una fuerte carcajada y me dio un abrazo. (¡Ella nunca había hecho eso antes!)

—Margarita, ¿por qué está tan contenta? Parece estar un tanto fuera de sí.

—¡Doctor, nunca lo va a creer, pero sus oraciones han sido contestadas!

—¿De qué está hablando? —pregunté.

Ella casi danza de regreso a su silla.

—Comencé a asistir a la iglesia. No porque lo deseaba, usted sabe, ¡sino porque mi vecino no dejaba de invitarme! Fui solo para ser amable. Bueno, ¿usted sabe qué? He aprendido algunas cosas sobre mí. No estoy diciendo que me gustaba como yo era, sino que nunca conocí otra forma. Le digo que no sé qué sucedió, pero algo sucedió, ¡y no soy la misma mujer!

Me miró fijo a los ojos.

—Doctor, gracias por orar por mí y cuidar de mí; pero aun más, gracias por interesarse en mí.

Después de aquello no vi con mucha frecuencia a Margarita. Mi vida profesional fue un poco más fácil, ¡pero mucho menos salada!

El caso de Margarita fue en realidad espectacular. Alguno pudiera decir que fue sanada. En realidad, creo que lo fue, si no por entero físicamente, al menos transformada espiritual, emocional y socialmente. La experiencia de Margarita demuestra que nuestras cuatro ruedas están relacionadas. Hay que admitir que su caso es solo anecdótico (no el resultado de una investigación científica), pero ilustra la evidencia científica de la que estaré hablando en el resto de este libro. Como Margarita, si tú deseas ser saludable, tendrás que prestar atención, asegurándote de que tus cuatro ruedas de la salud tengan la presión de aire correcta y estén bien equilibradas.

Sin embargo, aunque el equilibrio en las cuatro ruedas parece ser fundamental para lograr y mantener el estado de mucha salud, la rueda de salud más importante es la espiritual. ¿Puedes percartarte del valor de aprender a ver tu salud física, emocional y de las relaciones como algo secundario ante tu salud espiritual? Aunque no se nos promete una vida física saludable a la perfección, la Biblia promete a aquellos que tienen una viva relación con Dios una vida abundante, plena y significativa, llena de propósito, contentamiento y gozo. Debido a que muchos estudios innovadores muestran que la salud espiritual es tan importante, hablaré más acerca de ella a lo largo de este libro, particularmente en el capítulo 8.

Ajustar la presión de los neumáticos

—Walt —preguntó Barb—, ¿viste la puntilla en el neumático del auto?

No la había notado. Así que eché un vistazo. Todo lo que pude ver fue la cabeza de la puntilla. Parecía estar firmemente incrustada en el neumático. No había escape de aire, y no teníamos tiempo de ir para resolver este asunto.

—Cariño, creo que podemos seguir así.

Barb miró escéptica, pero asintió. Luego de recorrer unos treinta kilómetros, el neumático explotó. Para colmo de males, ¡el neumático de repuesto estaba sin aire! Cuánto quise haber prestado atención a la advertencia y haber

hecho lo necesario para evitar un neumático desinflado. Mi decisión no fue ni sabia ni práctica.

Tus cuatro ruedas de la salud tienen que recorrer muchos kilómetros. Quiero poner la atención en el ascenso de la salud y en la prevención de la enfermedad en cada una de tus cuatro ruedas de la salud. Pero la simple exploración de estas páginas no producirá resultados. Para llegar a ser una persona saludable, necesitarás comprender las cuatro ruedas y entonces responsabilizarte personalmente de tu salud.

Debo hacerte una advertencia. Sentirás la tentación de no hacer lo necesario para llegar a tener una vida saludable. Es un trabajo muy difícil. Lleva tiempo. Puedes ser seducido por algunos que proporcionan atención de salud y que prometen que su terapia en particular curará de manera simple, fácil y rápida todo lo que te aflige.

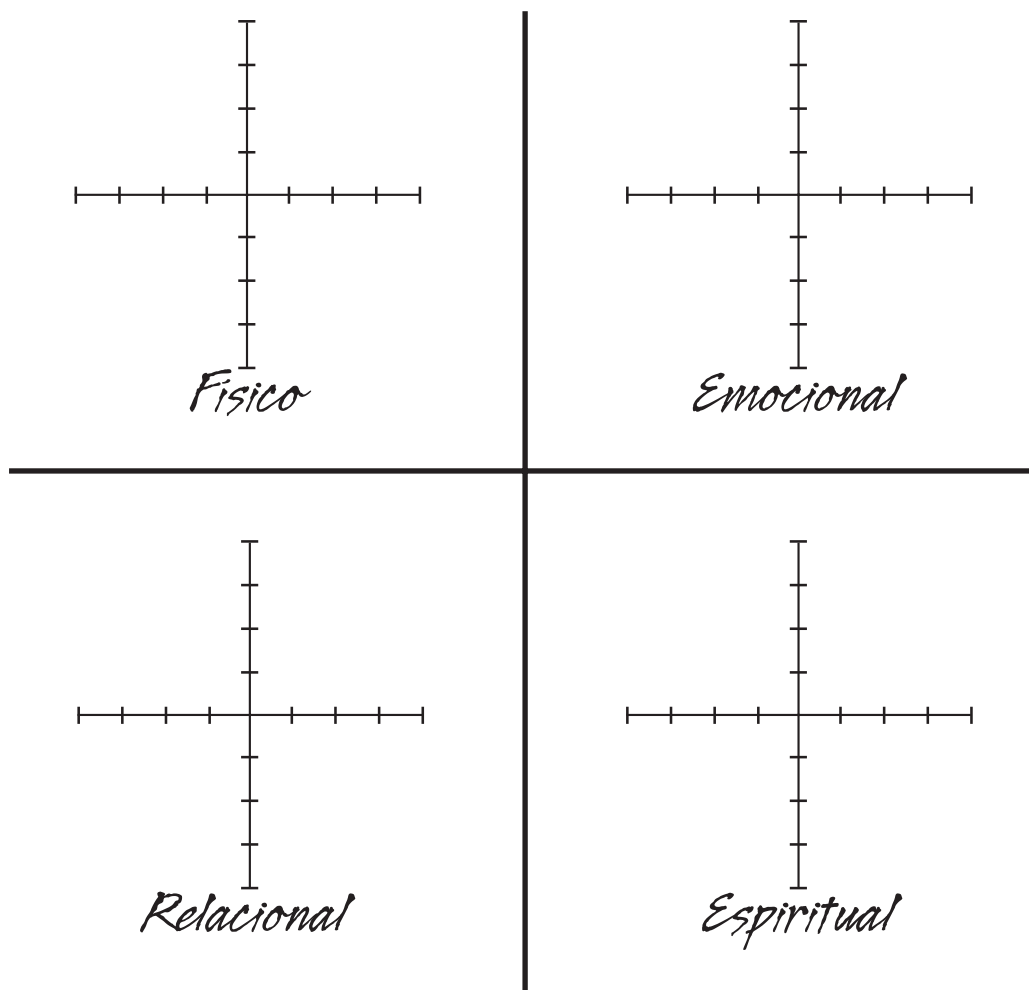
Mantente alerta. Es igualmente sin sentido pensar que una sencilla «terapia» restaurará tu salud como pensar que una simple intervención mecánica hará que tu automóvil ruede suavemente. Piensa en lo complejos que son los automóviles. Requieren chequeos regulares y mantenimientos preventivos para evitar los problemas. Cuando funcionan mal, muchas veces requieren la atención de profesionales, desde especialistas que reemplazan silenciadores hasta expertos que reparan la transmisión. El cuerpo humano es cientos de veces más complejo que cualquier vehículo mecánico, y requiere mayores cuidados y tratamiento especial.

¿Listo? Hagamos la revisión del tuyo.

¿Cuán suave es tu viaje?

Cada una de las ruedas de salud tiene una maza y varios rayos. La maza, en el centro de la rueda y el punto alrededor del cual la rueda gira, implica confianza, o fe. No estoy hablando aquí tan solo en términos religiosos sino de la fe, certeza, seguridad y confianza que tú tienes en que si das a tu cuerpo lo que él necesita para ser saludable, él responderá siendo más saludable con el tiempo.

Cada rueda de salud tiene al menos dos juegos de rayos —el vertical y el horizontal— que son vitales para un viaje suave. Entender estas ruedas es bastante simple, y usarlas para evaluarte tú mismo es algo bastante intuitivo. El siguiente ejercicio te ayudará a comenzar a conocer rápidamente acerca del equilibrio de tu salud. En una hoja de papel reproduce o copia esta sencilla ilustración que está a continuación:



Puedes descargar una copia de esta ilustración en www.highlyhealthy.net.

Mientras lees cada una de las siguientes descripciones, haz una marca en cada rayo para representar la evaluación de tus rayos individuales. Como con cada evaluación personal en este libro, esta evaluación es solo para ti. Mientras más honesto seas contigo mismo, más precisas serán estas herramientas.

Rueda física

Maza = comprensión de nuestro cuerpo

Rayos verticales = ejercicio y descanso

Rayos horizontales = nutrición/IMC [Índice de la masa del cuerpo] y abuso de drogas/seguridad

Ejercicio

El rayo superior en esta rueda representa tu actividad física promedio en los últimos dos o tres meses.

- Rayo completo: Hago ejercicio (corro, camino, hago gimnasia o participo en actividades deportivas) al menos treinta minutos seis o siete días a la semana.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Hago ejercicio al menos treinta minutos al día, cuatro o cinco días a la semana.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Hago ejercicio al menos treinta minutos al día, tres días a la semana.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Hago ejercicio solo dos días a la semana.
- Sin rayo: Soy un adicto a la televisión.

Descanso

Como promedio, en los últimos dos o tres meses, ¿cómo evaluarías tus hábitos de sueño y descanso? Considera estos factores para el rayo de abajo:

1. Voy a la cama a una hora razonable.
2. Tengo una tranquila noche de descanso casi todas las noches de la semana.
3. Por lo general me levanto renovado.
4. Tengo uno o dos días a la semana para entretenimiento, descanso y recreación.
5. Disfruto una o más vacaciones aceptables y apacibles cada año.

- Rayo completo: Cumpro con cada uno de los cinco puntos anteriores.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Cumpro con cuatro de estos puntos.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Cumpro con tres de estos puntos.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Cumpro con dos de estos puntos.
- Sin rayo: No cumpro con ninguno de estos puntos.

Ahora cambiemos nuestra atención de los rayos verticales de la rueda de la salud física a sus rayos horizontales.

Dieta y nutrición/IMC

Usa el rayo de la parte izquierda para evaluar tus hábitos de dieta y nutrición. Tres cuartos de este rayo es para tu nutrición y un cuarto es para tu IMC.

Para la parte más larga de este rayo, evalúa tus hábitos de dieta y nutrición. Considera estos factores:

1. Bebo bastante agua todos los días.

2. Como al menos entre dos y cuatro raciones de frutas y de tres a cinco raciones de vegetales cada día.
3. Como al menos dos comidas nutritivas por día.
4. Consumo un mínimo de refrescos con cafeína.
5. Consumo un mínimo de comidas muy procesadas y saturadas de grasa.
6. Como máximo consumo dos o tres comidas rápidas en el mes.

- $\frac{3}{4}$ de rayo: Hago todo lo anterior.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Hago cuatro o cinco de los aspectos anteriores.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Hago dos o tres de los aspectos anteriores.
- Sin rayo: No hago ninguno de los aspectos anteriores.

Ve a www.highlyhealthy.net para un cuadro que te ayude a determinar tu IMC [BMI, en inglés].

- $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi IMC es normal (de 20 a 24.9).
- Sin rayo: Mi IMC muestra sobrepeso (de 25 a 26.9) o sobrepeso extremo (de 27 a 29.9) o bajo de peso (de 18.5 a 19.9).
- Resta $\frac{1}{4}$ de rayo si tu IMC indica obesidad (30 o superior) o falta de peso extrema (menos de 18.5).

Abuso de drogas/Seguridad

Considera estos factores hasta la mitad del rayo de la derecha:

- $\frac{1}{2}$ rayo: Con muy poca frecuencia estoy expuesto al humo de otros, no uso productos de tabaco o drogas ilícitas, bebo muy poco o ningún alcohol y no hago mal uso de los fármacos indicados por el médico.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: a menudo estoy expuesto al humo de otros o alguna que otra vez uso productos de tabaco o drogas ilícitas, bebo moderadas cantidades de alcohol y no hago mal uso de los fármacos indicados por el médico.
- Sin rayo: Uso productos de tabaco a diario o uso drogas ilícitas y bebo a menudo alcohol de manera excesiva o hago mal uso de los fármacos indicados por el médico.

Para el resto de este rayo, considera estos factores:

1. Casi siempre manejo a la velocidad límite o por debajo de ella.
2. Siempre me ajusto el cinturón cuando manejo.
3. Tengo detectores de humo y monóxido de carbono en mi casa.
4. Voy a ver a un médico de atención primaria para chequeos regulares.
5. Voy a ver al dentista para chequeos regulares.

- $\frac{1}{2}$ rayo: Cumplo con cuatro o cinco de los aspectos anteriores.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Cumplo con dos o tres de los aspectos anteriores.
- Sin rayo: No cumplo con ninguno de los aspectos anteriores.

Rueda emocional

Maza = comprender nuestra mente y emociones

Rayos verticales = medios de comunicación/aprendizaje y trabajo

Rayos horizontales = estrés/depresión y hostilidad

Para evaluar tus ruedas emocional y de las relaciones, necesitarás usar el cuestionario en el apéndice 1 (página 269).

Medios de comunicación/aprendizaje

Para cuantificar el rayo superior, suma tu exposición a los medios de comunicación y tu disfrute del aprendizaje. Las investigaciones muestran que la exposición excesiva a los medios de comunicación o a los medios inapropiados trae como resultado bajos niveles de salud. Los medios de comunicación pueden atacar tus sentidos, afectar de manera negativa tus emociones y llegar a perjudicar tu salud física. Clasifica tu exposición a los medios de la siguiente manera:

- $\frac{1}{2}$ rayo: Mi hogar está libre de la televisión o la veo una hora o menos al día, y uso la Internet menos de una hora al día cuando estoy en casa para actividades no relacionadas con el trabajo. Y nunca veo o me involucro en los medios que muestran pornografía o violencia.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Por lo general veo o participo de una a cuatro horas al día de medios audiovisuales (televisión, videos, video juegos e Internet/computadora en actividades no relacionadas con el trabajo en la casa). O algunas veces veo o me involucro en los medios que muestran pornografía o violencia.
- Sin rayo: Por lo general veo o participo cuatro horas o más al día de medios audiovisuales (televisión, videos, video juegos e Internet/computadora en actividades no relacionadas con el trabajo en la casa). O con frecuencia veo o me involucro en los medios que muestran pornografía o violencia.
- Resta hasta $\frac{1}{4}$ de rayo si tienes un televisor en tu cuarto o si comes a menudo ante el televisor.

La segunda mitad del rayo es tu disfrute de las actividades mentales y de aprendizaje. Al igual que el ejercicio físico ayuda a tu cuerpo a estar saludable, tu cerebro se beneficia de la actividad mental. El continuar tu educación y el estar mentalmente activo son formas de protegerse de la demencia y de la

enfermedad de Alzheimer. La actividad mental mediante tiempos habituales de lectura, completar crucigramas, jugar cartas o juegos de tablero, continuar participando en programas de educación (por ejemplo, participar en una clase para adultos en la iglesia, asistir como oyente a un curso en algún centro educacional de la ciudad), y tener un trabajo que te desafía, está vinculada a una mente más aguda más tarde en la vida. Los investigadores han mostrado que el cerebro, como un músculo, debe ejercitarse para permanecer saludable. Los que dedican tiempo para enseñar a otros lo que saben no solo parecen tener mejor salud —especialmente salud emocional y mental— también son más propensos a mantenerse aprendiendo nuevas cosas. Así que, ¿cuánto deleite recibes de las actividades mentales?

- $\frac{1}{2}$ rayo: Me deleito bastante o mucho en las actividades mentales y el aprendizaje.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Me deleito poco o de manera ocasional en las actividades mentales y el aprendizaje.
- Sin rayo: No recibo deleite alguno en las actividades mentales y el aprendizaje.
- Añade hasta $\frac{1}{4}$ de rayo si enseñas o adiestras a otros.

Trabajo

El rayo inferior te ayuda a medir tanto la satisfacción que obtienes en el trabajo como la cantidad adecuada de trabajo. Sin embargo, si dedicas mucho tiempo al trabajo —aunque te guste mucho— puede traer como resultado una reducida salud física y mental.

¿Qué sucede si estás retirado? Mide tu rayo por el trabajo voluntario significativo que realizas, o por las actividades sociales, religiosas, de entretenimiento o deportivas en que participas. Si eres ama de casa, solo considera los primeros tres factores que se mencionan a continuación ¡y recibe todo el crédito por el cuarto factor!

1. Tengo un trabajo muy bueno que me permite usar mis dones, talentos y pasiones.
 2. Mi trabajo me produce gran satisfacción.
 3. Tengo buenas relaciones con mis compañeros de trabajo.
 4. Normalmente trabajo menos de cincuenta horas a la semana.
- Rayo completo: Cumpló con los cuatro aspectos anteriores.
 - $\frac{3}{4}$ de rayo: Cumpló con tres de los aspectos anteriores.
 - $\frac{1}{2}$ rayo: Cumpló con dos de los aspectos anteriores.
 - $\frac{1}{4}$ de rayo: Cumpló con uno de los aspectos anteriores.
 - Sin rayo: No cumpló con ninguno de los aspectos anteriores.

Estrés/Depresión

El estrés, la depresión y la ansiedad reducen tu salud de manera dramática. Aunque muchas veces las personas ignoran que padecen de estrés, ansiedad y depresión, la buena noticia es que estos padecimientos se pueden tratar. Usa tu puntuación en el estrés y la depresión del apéndice 1 para marcar en el rayo de la parte izquierda:

- Rayo completo: Mi puntuación en la depresión es 0 ó 1 y tu puntuación en el estrés es 0.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi puntuación en la depresión es 2 o menos o tu puntuación en el estrés es 1.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Mi puntuación en la depresión es 3 o menos o tu puntuación en el estrés es 2.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi puntuación en la depresión es 4 o menos o tu puntuación en el estrés es 3.
- Sin rayo: Mi puntuación en la depresión es 5 o superior.

Hostilidad

Para el rayo de la derecha necesitarás utilizar tu puntuación en la hostilidad del apéndice 1, que es una medida de ira, agresión y cinismo. Como voy a analizar en el capítulo 5, la hostilidad mata. Es una característica muy poco saludable que actúa en detrimento de tu salud física, emocional, espiritual y de las relaciones. Sin embargo, al igual que el estrés, la ansiedad y la depresión, se puede tratar.

- Rayo completo: Mi puntuación en la hostilidad está entre 0 y 2.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi puntuación en la hostilidad está entre 3 y 6.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Mi puntuación en la hostilidad está entre 7 y 11.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi puntuación en la hostilidad está entre 12 y 16.
- Sin rayo: Mi puntuación en la hostilidad es mayor de 16.

Rueda de las relaciones

Maza = comprender a las personas y las relaciones

Rayos verticales = padres/hijos y cónyuge

Rayos horizontales = familia extendida/amigos y apoyo social

Padres/Hijos

La relación que tienes (o tuviste) con tus padres juega un papel fundamental en la comprensión de quién eres, en la determinación de tu salud emocional y en tu capacidad de tener buenas relaciones. Aplica los factores que aparecen a continuación a tus padres adoptivos o tus abuelos si ellos te criaron.

Los hijos traen dos obvios beneficios a sus padres: primero, la satisfacción de acometer un importante trabajo —la responsabilidad de criar otro ser humano— y segundo, la compañía y gozo que los jóvenes pueden traer a nuestra vida. Los hijos traen mucho trabajo, preocupaciones, sacrificios y estrés, pero junto con esto viene un saludable sentido de propósito, importancia y conexión; un sentimiento de satisfacción por hacer algo importante, que puede tener un profundo impacto en los padres (o abuelos). Los que nunca han tenido hijos también pueden lograr beneficios para la salud. Tus relaciones con cualquier niño que está en tu vida pueden ayudarte a llegar a ser una persona muy saludable. Estos «niños sustitutos» pudieran estar en un equipo deportivo del que tú eres mentor, o parte de un grupo de jóvenes de una iglesia del que eres líder; pudieran ser los niños exploradores a los que prestas tu ayuda, o los hijos de parientes o amigos con los que te relacionas mucho y a quienes sirves de guía. Considera estos factores para marcar en el rayo superior:

1. Mis padres balancearon amor con disciplina.
2. Mis padres balancearon libertad con límites.
3. Mis padres balancearon alimentación con ejercicios.
4. Mis relaciones con mis padres cuando me convertí en adulto fueron saludables, agradables y afectuosas.
5. Tengo hijos (o trabajo con ellos o los cuido), y mi relación con ellos es significativa y gratificante.

- Rayo completo: Todos los cinco aspectos anteriores son realidad en mi vida.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Cuatro de estos aspectos son realidad en mi vida.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Tres de estos aspectos son realidad en mi vida.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Dos de estos aspectos son realidad en mi vida.
- Sin rayo: Ninguno de estos aspectos es realidad en mi vida.

Cónyuge

Si estás casado, pregúntale a tu cónyuge: «En una escala de 1 a 4 (4 = sobresaliente), ¿cómo clasificarías nuestro matrimonio en este momento?» ¿Sorprendido? ¿O estás de acuerdo? Un matrimonio saludable es un asombrosamente fuerte pronosticador de altos grados de salud.

Si no estás casado, conlleva más trabajo el llegar a ser muy saludable. Sin embargo, hay un par de excepciones para esta regla: (1) aquellos que creen que Dios los llamó a una vida de solteros y (2) aquellos que están solteros, pero tienen una amistad no sexual muy satisfactoria con al menos dos amigos o miembros de la familia con los cuales se relaciona casi todos los días.

- Rayo completo: Estoy casado (y mi cónyuge y yo creemos que nuestro

matrimonio califica para un 4), o me siento llamado para una vida de soltero, o tengo una relación profundamente significativa y sexualmente pura con al menos dos personas.

- $\frac{3}{4}$ de rayo: Estoy casado (y mi cónyuge y yo creemos que nuestro matrimonio califica para un 3), o siento que estoy llamado a una vida de soltero, o tengo una relación profundamente significativa y sexualmente pura con una persona, o soy viudo, separado o divorciado y tengo una relación profundamente significativa y sexualmente pura con al menos dos personas.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Estoy casado (y mi cónyuge y yo creemos que nuestro matrimonio califica para un 2), o siento que estoy llamado a una vida de soltero y no tengo relaciones profundamente significativas, o soy viudo, separado o divorciado y tengo una relación profundamente significativa y sexualmente pura con una persona.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Estoy casado (y mi cónyuge y yo creemos que nuestro matrimonio califica para un 1), o soy viudo, separado o divorciado y no tengo relaciones profundamente significativas.
- Sin rayo: Estoy casado (y mi cónyuge y yo creemos que nuestro matrimonio califica para un 0).
- Resta hasta $\frac{1}{4}$ de rayo si vives (cohabitas) con alguien. Las investigaciones muestran que los beneficios de salud de un buen matrimonio no se hallan entre aquellos que deciden vivir juntos.
- Resta hasta $\frac{1}{2}$ rayo si estás teniendo o has tenido sexo con otra persona que no es tu cónyuge.

Familia extendida/amigos

Nuestros parientes —hermanas y hermanos, tías y tíos, sobrinos— pueden decididamente tener un impacto positivo en nuestra salud mental, física y espiritual. De manera similar, las amistades saludables (personas que nos aman, se interesan por nosotros y nos aseguran apoyo incondicional) parecen estar asociados con altos niveles de salud.

Para parte de este rayo del lado izquierdo, considera lo siguiente:

- $\frac{1}{4}$ de rayo: Mis relaciones actuales con mis hermanos u otros miembros de la familia son buenas o excelentes.
- Sin rayo: Mis relaciones actuales con mis hermanos u otros miembros de la familia son pobres o no tengo relación alguna con ellos.

Para el resto del rayo izquierdo, considera estos factores (suma ambas medidas para dar la puntuación a este rayo):

- $\frac{3}{4}$ de rayo: Tengo dos o más buenos amigos con quienes interactué de manera frecuente y quienes me proporcionan gran apoyo y amistad.

- $\frac{1}{2}$ rayo: Tengo un buen amigo con quien me relaciono de manera frecuente y quien me proporciona gran apoyo y amistad, o tengo dos o más amigos con quienes me relaciono de manera ocasional, pero que no siempre me proporcionan el apoyo que necesito.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: No tengo amigos buenos o cercanos. Mis relaciones parecen ser superficiales, o tengo una relación que es violenta u hostil.
- Sin rayo: Soy un solitario con poco apoyo o intimidad en mis relaciones, o tengo dos o más relaciones que son violentas u hostiles.

Apoyo social

Aparte de nuestra composición genética, uno de los factores generales más poderosos para predecir la enfermedad y la muerte prematuras es la falta de un saludable apoyo social. Los que creen que nadie se interesa en ellos, que no se sienten cerca de nadie, o que creen que no tienen a nadie en quien confiar o quien les ayude en un aprieto, son de tres a cinco veces más propensos a sufrir de enfermedades prematuras o la muerte. Para este rayo de la derecha, usa la puntuación del apoyo social del apéndice 1. Es una medida de tu apoyo emocional, apoyo al ser aceptado, apoyo palpable, y amor propio (el grado en que tus relaciones impulsan tu autoestima):

- Rayo completo: Mi apoyo social está entre 37 y 40.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Mi apoyo social está entre 34 y 36.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Mi apoyo social está entre 31 y 33.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Mi apoyo social está entre 28 y 30.
- Sin rayo: Mi apoyo social es menor que 28.

Rueda espiritual

Maza = conocer a Dios

Rayos verticales = oración y meditación

Rayos horizontales = compañerismo en una comunidad de fe y comunicar la fe

Oración

La oración es, en su forma más simple, una conversación con Dios. Puede ocurrir en cualquier lugar y en cualquier momento. No requiere una postura particular. Es simplemente una plática íntima con alguien que te ama más de lo que puedes imaginar. Considera tu experiencia con la oración para evaluar el rayo superior:

- Rayo completo: Oro una vez o más por día.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Oro algunos días cada semana.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Oro algunas veces cada mes.

- $\frac{1}{4}$ de rayo: Oro con muy poca frecuencia (pocas veces al año).
- Sin rayo: No soy una persona que ora, u oraría solo en una crisis.

Meditación

La meditación tiene que ver con el escuchar a Dios. He venido a conjugar la oración y la lectura de la Biblia con la meditación. Veo la lectura y el estudio de la Biblia mi modo de escuchar hablar a Dios. Al leer y luego «escuchar» el susurro de Dios en mi espíritu, le contesto en mi oración. A veces, Él y yo nos quedamos en silencio, simplemente medito en lo que ha dicho. Otras veces tomaré notas de nuestro intercambio. Considera estos factores en la evaluación del rayo inferior:

1. Medito en la Biblia o la leo diariamente.
2. Con regularidad tengo un tiempo de tranquilidad para reflexión.
3. Llevo un diario para registrar mis ideas y meditaciones.
4. Sistemáticamente memorizo porciones de la Biblia (guardándolas en mi corazón).
5. Estudio la Biblia con bastante frecuencia o participo en estudios bíblicos una o dos veces al año.

- Rayo completo: Cumpló con los cinco aspectos anteriores.
- $\frac{3}{4}$ de rayo: Cumpló con cuatro de los aspectos anteriores.
- $\frac{1}{2}$ rayo: Cumpló con tres de los aspectos anteriores.
- $\frac{1}{4}$ de rayo: Cumpló con uno o dos de los aspectos anteriores.
- Sin rayo: No cumpló con ninguno de estos aspectos.

Compañerismo en una comunidad de fe

El consejo de aquellos que te conocen puede ser valioso. Tener un compañero a quien rendir cuentas y ser parte de un pequeño grupo de personas que apoyan, que tienen sus mismos puntos de vista con relación a la fe y que te aman incondicionalmente, son aspectos esenciales para mantener balanceada tu rueda espiritual. Un error común es tratar de andar por nuestra cuenta en lo espiritual. Dios nos ha creado para funcionar mejor en comunidad con otros. Cuando nos amamos y nos alentamos unos a otros, nos enseñamos y nos guiamos unos a otros, nos enmendamos y amonestamos unos a otros, llegamos más rápido a ser las personas que Dios planeó que fuésemos. Para evaluar este rayo, considera los siguientes factores:

1. Considero que mi comunidad espiritual es amorosa y comprensiva.
2. Soy un miembro activo de una iglesia o una comunidad de fe organizada.

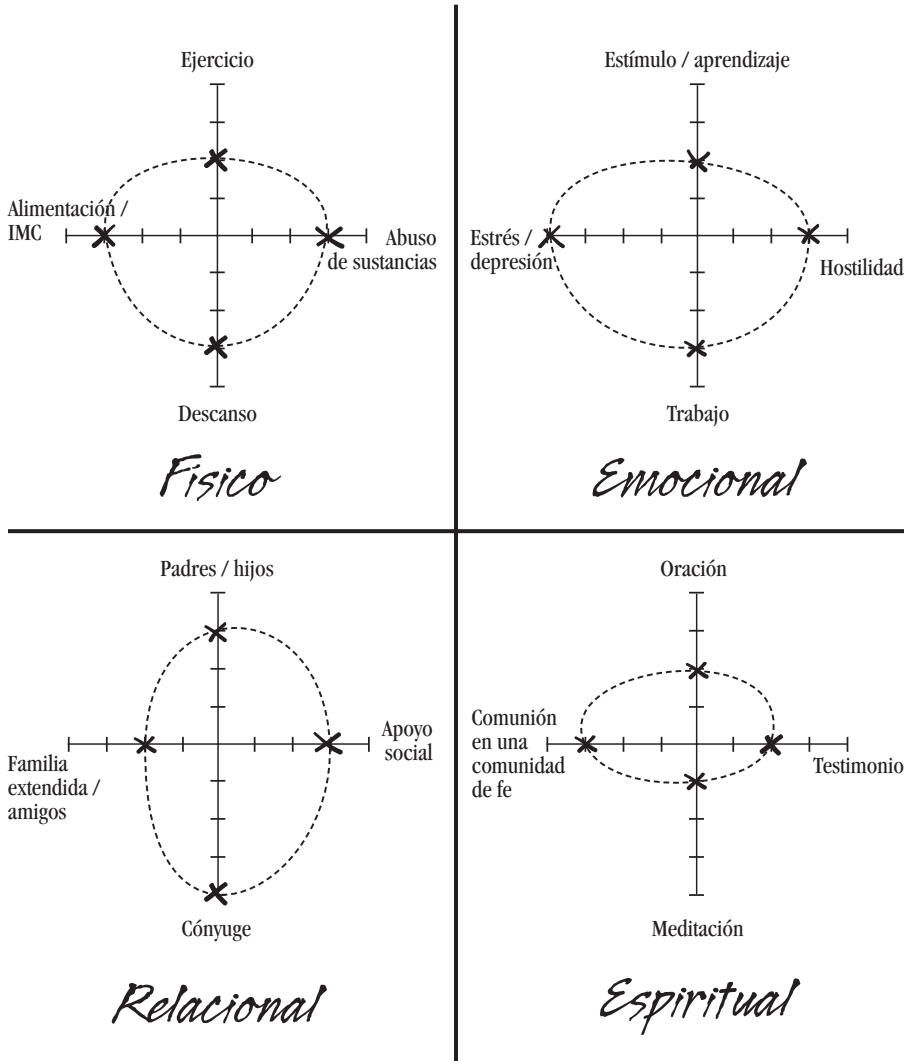
3. Estoy vinculado con un pequeño grupo de creyentes ante quienes soy responsable y quienes me ofrecen una retroalimentación positiva y significativa, enseñanza y confraternidad.
4. Recibo dirección personal de al menos un mentor espiritual.
 - Rayo completo: Los cuatro aspectos anteriores son ciertos.
 - $\frac{3}{4}$ de rayo: Tres de los aspectos anteriores son ciertos.
 - $\frac{1}{2}$ rayo: Dos de los aspectos anteriores son ciertos.
 - $\frac{1}{4}$ de rayo: Uno de los aspectos anteriores es cierto.
 - Sin rayo: No cumplo con ninguno de los factores anteriores.

Comunicar la fe

Para las personas de fe, un factor muy importante para el balance de su rueda espiritual es formar y edificar relaciones fuera de su comunidad de fe. Esto les permite ejercitar y comunicar su fe. Para marcar este rayo, considera estos factores:

1. Estoy vinculado de manera activa con personas fuera de mi comunidad de fe.
2. Dedico con frecuencia, y de manera voluntaria, mi tiempo, mi dinero y mis talentos para la comunidad en la que vivo y trabajo.
3. Mi fe se desborda en mi competencia en el trabajo. En otras palabras, siempre trato de hacer un trabajo excelente que glorifique a Dios.
4. Mi fe se desborda en mi carácter y compasión. En otras palabras, mi vida por lo general manifiesta amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre y templanza.
5. Mi fe se desborda en mi comunicación con otros, y me siento cómodo al comunicar los principios de mi fe con aquellos que me preguntan o que pudieran necesitar mi ayuda.
6. Me siento cómodo al comunicar las doctrinas básicas de mi fe con aquellos que preguntan o quieren conocer sobre ellas.
 - Rayo completo: Los seis aspectos son ciertos.
 - $\frac{3}{4}$ de rayo: Cinco de los aspectos anteriores son ciertos.
 - $\frac{1}{2}$ rayo: Cuatro de los aspectos anteriores son ciertos.
 - $\frac{1}{4}$ de rayo: Dos o tres de los aspectos anteriores son ciertos.
 - Sin rayo: Solo cumplo con uno o con ninguno de los aspectos anteriores.

Dibujar sus ruedas



Ahora que has estimado la longitud de cada rayo en cada una de tus cuatro ruedas, lo siguiente es dibujarlas. Conecta el extremo de cada rayo con los que están antes y después de este. ¿Cómo se ven las cuatro ruedas? ¿Están redondas, o tienen partes planas? ¿Tienen las cuatro el mismo tamaño, o hay alguna más pequeña? ¿Están bastante redondas y más o menos del mismo tamaño, pero con rayos cortos? Si es así, girarán mucho más rápido de lo que debieran, y tú estarás en mayor peligro de extenuarse.

Es muy probable que una o más (quizás todas) de tus cuatro ruedas tengan

diferentes tamaños, y que no todas estén redondas. ¿Puedes imaginar como rodaría un automóvil si tuviera cuatro ruedas como estas? Probablemente no muy bien; y de seguro no tanto como debería. Y sería como andar por una carretera llena de baches.

Este ejercicio se propone dar una representación visual de la salud global, de modo que puedas comenzar el proceso de alargar los diferentes rayos y mejorar tu bienestar. No debieras encontrar grandes sorpresas; más bien, simplemente debieras reconocer y designar lo que sospechabas que era cierto en tu vida. O pudieras enfrentarte con algunas sorpresas, e incluso una o más experiencias traumáticas.

La ilustración en la página siguiente muestra la evaluación de un amigo quien se sorprendió por la condición de sus ruedas.

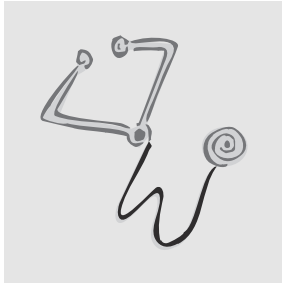
—Walt —dijo él—, yo diría: «a rodar», pero no lo hice. Así que, ¡a trabajar!

Cualquiera que sea el caso, es tiempo de que comiences a alargar los rayos cortos de tus ruedas. En este punto es bueno identificar las ruedas más desinfladas o los rayos más deficientes. Para encontrar la rueda más desinflada, asigna un punto a cada rayo de cada rueda. Un rayo completo da 4 puntos, $\frac{3}{4}$ de rayo da 3 puntos, medio rayo da 2 puntos, $\frac{1}{4}$ de rayo da 1 punto y si no hay rayo, 0 puntos.

Una rueda perfectamente redonda y completamente inflada tendrá 16 puntos (4 puntos por cada rayo). En esta ilustración, la rueda física tiene 11 puntos, la rueda emocional tiene 12 puntos, la rueda de las relaciones tiene 12 puntos y la rueda espiritual tiene 8 puntos. La rueda espiritual de mi amigo es la menos saludable, y probablemente sea la primera que deba recibir su atención.

Otra opción es trabajar con los rayos más cortos. En esta ilustración, el rayo inferior de la rueda espiritual es el más corto. Si tienes más de un rayo con la categoría de más corto, escoge el que es más fácil de atender y lee la sección en el libro que trata el tema de esa rueda de la salud.

Es tiempo de ir a trabajar para tu salud. A partir de este punto, aprenderás acerca de cada uno de los diez elementos esenciales de una persona muy saludable y cómo los puedes poner en práctica en tu vida diaria.



PARTE DOS

LOS DIEZ ELEMENTOS

ESENCIALES