

ARTRITIS

INFLAMACIÓN DE LA ARTICULACIÓN: AUTO-INMUNOLÓGICA

CAUSAS: poco conocidas

- Infección bacteriana en articulación
- Traumas o golpes directos o indirectos de la articulación
- Uso prolongado de la articulación

SINTOMAS:

- Dolor, hinchazón particularmente por la mañana
- Limitación en los movimientos
- Enrojecimiento en la piel alrededor de la articulación
- Rigidez

PREVENCIÓN:

- Manténgase activo, movimientos suaves
- Evite que la articulación se contraiga
- Una dieta sin lactosa o gluten a veces ayuda
- Tome vitaminas
- Estar en el sol para aprovechar la Vit. D



“le protegerá

todos los huesos, y ni uno solo le quebrarán...”

Salmo 34: 20



LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL:

Enfermedad Crónica

- Es hereditaria
- Frecuente en personas obesas que consumen mucha sal, pocas frutas y verduras, quien no procesa las grasas pero se ve en personas delgadas
- Frecuente en personas que toman bebidas alcohólicas y no hacen ejercicio
- Más común en la raza negra

Síntomas: La mayoría de los pacientes hipertensos no presentan síntomas hasta que es muy tarde. Ojo para las siguientes señales:

- Dolores de cabeza, palpitaciones,
- Zumbidos en los oídos y vértigos o mareos
- Alteraciones de la vista
- Sangrado de la nariz

Tratamiento:

- Hacer ejercicios
 - Una dieta baja en sal
 - Bajar de peso
 - No dejar de tomar sus medicinas sin consultar primero con su doctor
- “Pues Dios no nos ha dado un espíritu de timidez, sino de poder, de amor y de **dominio propio.**”
2 Timoteo 1:7



LA DIABETES

PROBLEMA METABOLICO: “Azúcar”



El cuerpo no puede usar el azúcar (Glucosa) que comemos...

Varios tipos: I, II, Gestacional, Emocional, III

Resultado: Demasiado glucosa en sangre

Daños: Al (los), Ojo, corazón, pies, dedos, riñón, entre otros

Tratamiento: Estilo de vida:

- Buenas dietas
- Ejercicios
- Ingestión suficiente de agua
- Descanso
- Chequeos médicos regularmente
- Uso de medicamentos a tiempo

PREVENCIÓN:

- Detección temprana si alguien en tu familia tiene diabetes
- Estilo de vida saludable, dietas, ejercicios, uso limitado de azúcar y grasas

CONOZCA LAS SEÑALES DE DEMASIADO O POCO AZÚCAR EN LA SANGRE.

- Fatiga, visión borrosa, náusea, mareo, irritabilidad,
- Mucha orina, hambre, piel reseca ...

“Todas las cosas me son lícitas, mas no todas convienen” 1 Corintios 6:12

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS Y SÍNTOMAS DE UNA INFECCIÓN EN EL OÍDO?

- Dolor de oído.
- Fiebre.
- Dificultad para oír.
- Su oído puede sentirse tapado o lleno.
- Dolor de cabeza.
- Mareos o pérdida del equilibrio.
- Náuseas, malestar estomacal o vómito.
- Líquido sale de su Oído.



“El que tiene oído, oiga lo que el Espíritu dice a las Iglesias.”

Apocalipsis 3:6

CUIDADO DE LOS OJOS

Hay que tener cuidado cuando se presentan ciertos síntomas:

- Pérdida repentina de la visión
- Ver luces intermitentes o puntos negros.
- Ver halos o arco iris alrededor de las luces
- Dolor de cabeza o de ojo
- Lagrimeo
- Dificultad para ver



PREVENCION

- Usar lentes según el trabajo que se realiza
- Tener cuidado cuando se use solventes, detergentes o desinfectantes
- Evitar golpes en cabeza y ojos
- Si penetra algún objeto, polvo, basura, insectos vidrios, deje llorar el ojo y si no consulte con el medico
- Si practica deporte también use protección
- Tener un chequeo por lo menos cada año

“Los ojos del SEÑOR están sobre los justos, y sus oídos, atentos a sus oraciones.” Salmos 34:1

AMBLIOPÍA

Desarrollo parcial de la visión de un ojo, rara vez de ambos. Agudeza visual reducida.

PREVENCION

- Si el niño lee muy de cerca
- Si se frota los ojos frecuentemente
- Si parpadea exageradamente
- Si desvía constantemente un ojo; el niño está viendo por el ojo que se encuentra en posición correcta, ya que el ojo desviado no tiene visibilidad. Llévelo urgentemente así tenga 1 año.
- Si el párpado de un ojo se encuentra descendido, caído (ptosis palpebral)
- Si su pupila, en vez de ser negra el central es blanca.
- Problemas de aprendizaje



RECOMENDACIONES

- Llevar un control anual oftalmológico del niño.
- Estimulación de la visión del niño con objetos de colores llamativos.

Porque los ojos del Señor contemplan toda la tierra, para mostrar su poder a favor de los que tienen un corazón perfecto para con El.”

II Crónicas 16:9

CONJUNTIVITIS

Infeción e inflamación de la conjuntiva (membrana que recubre el interior del párpado y la superficie del ojo).

SINTOMAS

- Enrojecimiento de la parte blanca del ojo
- Hinchazón del párpado
- Lagrimeo
- Sensación de tener arena en los ojos
- Lagaña que hace que los párpados se peguen al dormir
- Los ojos se vuelven sensibles a la luz



CAUSA

- Por una bacteria
- Alergia
- Contaminación viral
- Sustancias que irritan los ojos

PREVENCIÓN

- Lavarse las manos cada vez que se toque el área afectada
- Evitar el contacto de párpados o pestañas con el envase del medicamento
- Si se meten objetos o productos químicos lavar el ojo inmediatamente
- Evitar contacto directo con personas contagiadas
- Lavarse las manos
- No compartir toallas o pañuelos

“Así que no nos fijamos en lo visible sino en lo invisible, ya que lo que se ve es pasajero, mientras que lo que no se ve es eterno.”

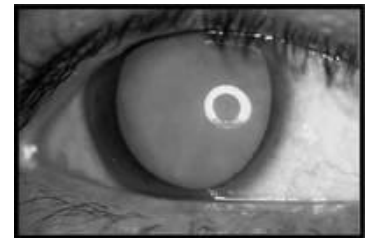
2 Corintios 4:18

CATARATAS

Cualquier opacidad del cristalino. Agregados de proteínas que esparcen los rayos luminosos y reducen de transparencia.

CAUSAS

- Edad avanzada
- Tener diabetes
- Usar esteroides
- Fumar
- Toxinas
- Congénitas
- Traumatismos
- Enfermedades sistémicas
- Exposición a los rayos ultravioletas



SINTOMAS

- Visión borrosa
- Sensación de ver a través de un vidrio sucio
- Dificultad para ver por reflejo del sol, de lámparas o luces de vehículos.

PREVENCION

- Usar lentes de sol
- Visite tu oftalmólogo anualmente

“¡Señor, Hijo de David, ten compasión de nosotros!” Jesús se detuvo y los llamó. ¿Qué quieren que haga por ustedes? Señor, queremos recibir la vista. Jesús se compadeció de ellos y les tocó los ojos. Al instante recobraron la vista y lo siguieron.” Mateo 20: 29-34

ACIDEZ

-Sensación del ardor y molestias entre las costillas, debajo del esternón.

SINTOMAS

-Secreción amarga o agria que va hasta la boca o garganta.

CAUSAS

Preocupaciones, tomar analgésicos, comer en deshoras, comidas muy grasosas, tomar gaseosas.

PREVENCIÓN

- Comer en cantidades más pequeñas
- Evite comer poco antes de acostarse
- No tome bebidas alcohólicas en abundancia
- Deje de fumar
- Si pesa demasiado adelgace un poco
- Evite ponerse ropa y cinturones apretados
- Levante las cabeceras de su cama 15 cm.
- Después de las comidas deje pasar 2 a 3 horas antes de acostarse
- Evite los anti-inflamatorios en exceso
- Evite comidas que le den agruras (chocolates, jugo de naranja, jugo de tomate, frituras, grasas, gaseosas.)
- Tome antiácidos.



Juan 10:10 (preocupación = destrucción, pero Jesús = vida abundante)

GLAUCOMA

Diferentes trastornos oculares dañan el nervio óptico. Demasiada presión dentro del ojo. Si no se reduce la tensión ocular, se daña el nervio óptico y puede producir ceguera. Tarda varios años en desarrollarse, no presenta síntomas.

INCIDENCIA DEL GLAUCOMA

- Personas de raza negra
- Tener diabetes o miopía
- Antecedentes familiares de glaucoma



PREVENCIÓN

- Hacerse exámenes visuales cada año
- Dieta saludable con vitamina A, E, zinc y cobre (*Tomate, zanahoria, mariscos, carnes*)
- Beber abundantes líquidos
- Hacer ejercicios regularmente (relajarse)
- Usar anteojos de Sol (UV)
- Si tiene glaucoma, usar medicamentos recomendados.

“Y Jesús le dijo: Vete, tu fe te ha salvado. Y en seguida recobró la vista, y seguía a Jesús en el camino.” Marcos 10:52

PTERIGIÓN

Degeneración de una capa superficial del ojo (conjuntiva)

CAUSAS

- Exposición constante a los rayos del sol
- Exposición contante al polvo u otros irritantes

SINTOMAS

- Ardor
- Picazón
- Enrojecimiento
- Molestias al ver la luz
- Sensación de arenilla



PREVENCIÓN

- Usar gafas de sol
- Evitar lugares con polvo viento o aire acondicionado

“¿Por qué te fijas en la astilla que tiene tu hermano en el ojo y no le das importancia a la viga que tienes en el tuyo? ¿Cómo puedes decirle a tu hermano: "Hermano, déjame sacarte la astilla del ojo" cuando tú mismo no te das cuenta de la viga en el tuyo?”

Lucas 6: 41-42

OJO SECO

Disminución en la producción de las lágrimas y mala calidad de estas.

SINTOMAS

Sensación de arenilla
Ardor
Lagrimo
Molestias a la luz
Parpadeo excesivo



INCIDENCIA

Pacientes con artritis

“He aquí que yo les traeré sanidad y medicina; y los curaré, y les revelaré abundancia de paz y de verdad.”


Jeremias 33:6

¿Qué es el Coraje (Ira)?

El coraje es una emoción que puede escalar desde un simple enojo, una furia moderada hasta un severo ataque de ira o rabia.



¿Cómo se puede controlar el coraje?

- Deténgase y piense antes de actuar
- Respire profundo varias veces y aléjese del problema
- Pregúntese: "¿Qué es lo que me está causando miedo y coraje?" "¿Qué puedo hacer ahora para ayudarme a reducir mi coraje sin meterme en problemas o empeorar las cosas?"
- Evite el  ataque verbal o físico.

Santiago 1:19-20

"Mis queridos hermanos, tengan presente esto: Todos deben estar listos para escuchar, y ser lentos para hablar y para enojarse; ²⁰ pues la ira humana no produce la vida justa que Dios quiere."

De las tres maneras de evitar las ETS (Enfermedades Transmitidas Sexualmente) solamente dos maneras son efectivas 100% del tiempo.

Abstinencia (No tener relaciones sexuales)
Monogamia (Sexo con solo una persona no infectada. Sólo tiene sexo con él/ella por vida)



La tercera manera, el uso de los condones, puede bajar la transmisión de infección, pero los condones **fallan** 14% del tiempo cuando se usa para evitar el embarazo.

¿Vale el riesgo de infectarse?

Si Usted es soltero/a, espere hasta casarse para tener relaciones sexuales.

Si Usted es casado/a, practique la monogamia. Tenga sexo con sólo su esposo/a. Sea fiel a su esposo/a.

"El gran amor del SEÑOR nunca se acaba, y su compasión jamás se agota." Lamentaciones 3:22

INSTRUCCIONES POS- CIRUGIA



- Respire profundamente por la nariz hasta que sus pulmones estén llenos de aire.
- Aguante la respiración por 5 segundos.
- Bote el aire por la boca como cuando está apagando una vela.
- Haga este ejercicio 10 veces cada hora.
- Respire profundamente por la nariz.
- Tose profundamente.
- Haga este ejercicio 3 veces cada hora.

Puede usar una almohada para aguantar la herida. No tenga miedo; tose como está indicado

¡Las suturas están aseguradas!

Génesis 2:7 "sopló aliento de vida en nuestra nariz y llegamos a ser un ser viviente..."

DAÑOS DEL ALCOHOL

Sistema Nervioso:

- Se alteran las funciones superiores (lenguaje, memoria, percepción)
- Muerte de células nerviosas

Aparato Digestivo:

- El órgano más afectado es el Hígado (cirrosis)
- Causante de Gastritis
- Causante de Pancreatitis

Sistema Inmunológico:

- Disminuye las defensas y es más fácil que se enferme

Sistema Cardiovascular:

- Aumento de Presión Arterial
- Posibles miocardiopatías



Sistema Óseo:

- Favorece el desarrollo de la Osteoporosis

Sistema Endocrinológico:

- Puede encontrarse secreción láctea por los pezones

Sistema Reproductor:

- Impotencia en el varón y esterilidad en la mujer

En la mujer embarazada:

- Síndrome de alcoholismo fetal
- Bajo peso en el recién nacido y malformaciones craneofaciales

"El vino lleva a la insolencia, y la bebida embriagante al escándalo; ¡nadie bajo sus efectos se comporta sabiamente!" Proverbios 20:1

CANCER DE LA PRÓSTATA

Es la segunda forma de cáncer más común en los hombres



Causas:

La edad es el factor riesgoso principal del cáncer de la próstata. La historia familiar también juega un rol importante. Los hombres que comen gran cantidad de grasa animal, especialmente grasas de carne roja, pueden correr mayor riesgo de contraer cáncer de la próstata.

Síntomas Posibles:

Un hombre puede tener cualquier problema con flujo débil o interrumpido de la orina, dolor al orinar, evacuación dolorosa, sangre en la orina o semen, o una molestia dolorosa en la espalda, cadera o pelvis.

Prevención:

Los análisis de sangre PSA (antígeno prostático específico) ayudan a detectar anomalías. El médico puede palpar cualquier bulto o crecimiento en la próstata presionándolo o usando un dedo enguantado dentro del recto (examen digital del recto o DRE).

Salmo 139: "Examíneme Señor y vea si hay perversidad en mí y guíame en sendas correctas."

ESTREÑIMIENTO

El estreñimiento, o constipación del vientre, significa que una persona tiene tres evacuaciones o menos en una semana. El excremento es duro y seco. A veces es doloroso expulsarlo.

ALGUNAS CAUSAS

- Consumo de alimentos que endurecen las heces (queso)
- Falta de consumo de agua y líquidos
- Vida sedentaria
- Dieta blanda, falta de fibra, frutas y vegetales crudos
- Algunos medicamentos
- Cambios en el ciclo menstrual
- Enfermedades del intestino (Hemorroides, inflamación, etc.)

SINTOMAS

- Aumento de gases, mal aliento
- Dolor de cabeza frecuente
- Cólicos abdominales



PREVENCIÓN

Cambiar lo que come, lo que bebe, y la cantidad de ejercicio que hace le ayudará en aliviar y prevenir el estreñimiento.

La fibra ayuda a formar heces fecales suaves y voluminosas. Se encuentra en muchas verduras, frutas y granos.

El ejercicio regular ayuda al sistema a mantenerse activo y sano. No necesita convertirse en un gran atleta. Una caminata de 20 a 30 minutos todos los días le ayudará.

Efesios 4:31 "Deshacer (expulsar) de toda amargura, ira y enojo, gritos y calumnias, y toda forma de malicia."



DIETA DE FIBRA

Evita el estreñimiento

Pan Integral

Piña

Lechosa

Naranja con el albedo (parte blanca de la fruta)

Cereales integrales

Avena

Mango

Manzana

Ciruela

8-10 vasos de agua - todos los días

El ejercicio regular ayuda al sistema a mantenerse activo y sano. No necesita convertirse en un gran atleta. Una caminata de 20 a 30 minutos todos los días le ayudará.

Proverbios 22:3 – El prudente se anticipa al peligro y toma precauciones. El simplón avanza a ciegas y sufre las consecuencias.


COVID – 19

Tomando Control de su Vida



- No te canses en hacer lo correcto.
- Pienses en el otro, no en ti mismo.
- Haz de la higiene un hábito no una excepción.
- Lávate las manos con agua y jabón, frotándolas por un mínimo de 20 segundos.



- Tose con la boca tapada, sea con el codo o antebrazo.
- Tapate la boca y la nariz con una mascarilla.
- Mantenga una distancia de 2 metros de otra persona que no viva en tu casa. 
- Se amable con todos. Respétense uno al otro.

Aun con las vacunas disponible, un estilo de vivir saludable te traerá paz para ti y los demás.

Proverbios 22:3 "El sabio ve el mal y esconde, el necio sigue adelante y recibe el golpe."

AGUA



LA FALTA DE AGUA PRODUCE:

- Dolor de cabeza.
- Fatiga.
- Cambios en el humor.
- Calambres y dolores musculares.
- Adormecimientos.
- Alteración en la visión.
- Dificultades para tragar
- Estreñimiento de heces
- Resultados de análisis de sangre erróneos

PROPIEDADES DEL AGUA:

- Indispensable para la digestión, absorción, distribución de nutrientes, transporte y desecho de elementos tóxicos.
- El hígado, los riñones, el sistema digestivo e inmunológico cumplen muy bien con sus funciones.
- Se lubrican las articulaciones.
- El agua actúa como protector.
- Ayuda a mantener la belleza del cabello, las uñas y la piel.
- Ayuda a perder peso.

“Pero el que beba del agua que yo doy nunca más tendrá sed. Porque esa agua es como un manantial del que brota vida eterna.”

Juan 4:14

OSTEOPOROSIS

Descalcificación de huesos



Huesos más afectados son cadera, vértebras, muñecas. Es una enfermedad silenciosa porque generalmente no presenta síntomas.

- Historia familiar de osteoporosis
- Personas excesivamente delgadas
- Personas inactivas físicamente
- Con elevado nivel de hormona tiroidea

PREVENCIÓN

- Comer hortalizas como brócoli, espinaca
- No consumir en exceso el café
- Fortalecer los huesos desde la niñez, sea activa
- Si se está llegando a la menopausia es recomendable la terapia de hormonas con supervisión médica.
- Tomar tiempo en el sol regularmente

Ezequiel 37:4,5 “Así ha dicho Jehová el Señor a estos huesos: He aquí, yo hago entrar espíritu en vosotros, y viviréis.”

CONSEJOS NUTRICIONALES



- No hervir la avena con la leche juntos ya que de esta forma no puede ser absorbido por el organismo.
- Las menestras no son necesarias cocinarlas con carne, si desea añadir carne es mejor que lo cocine por separado.
- Los vegetales es mejor cocinarlos en agua ya hirviendo y no por mucho tiempo.
- Las frutas en jugo pierden muchos de sus nutrientes y añade demasiado azúcar. Es mejor consumir frutas enteras o picadas.
- Consumir las carnes sin grasas.
- Solo cocine un carbohidrato (arroz, papas, fideos, etc.) por comida.

San Juan: 6: 32- 35

35 Jesús les dijo: “Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás.”

LOS PARASITOS



CAUSAS

- Andar descalzo(Niños)
- No lavar las manos
- No cortarse las uñas
- No lavar bien las frutas y verduras
- Tomar agua sin hervir
- Vivir con mascotas como perros, gatos, chanchos, dentro de la casa
- Poca higiene sanitaria (defecar en el suelo)

SINTOMAS

- Comezón en la zona del ano
- Dolor abdominal
- Pérdida del apetito
- Anemia y desnutrición

PREVENCIÓN

- Lavarse las manos al preparar los alimentos
- Lavar frutas y verduras que se comen crudas
- Usar zapatos siempre
- Desparasitarse cada 6 meses

Deuteronomio 23:12-15

“tendrás también entre tus armas una estaca; y cuando estuvieres allí fuera, cavarás con ella, y luego al volverte cubrirás tu excremento...”