

Descanso adecuado  
para un óptimo estado  
de salud

## Génesis 2:2-3

[2] Y acabó Dios en el día séptimo su obra que hizo, y reposó el día séptimo de toda su obra que había hecho.[3] Y bendijo Dios al día séptimo, y santificólo, porque en él reposó de toda su obra que había Dios creado y hecho.

## **Marcos 2:27-28**

**[27] Díjoles también: El sábado por causa del hombre fue hecho; no el hombre por causa del sábado.[28] Así que el Hijo del hombre Señor es también del sábado**

## **La fe por la cual vivo, p. 33**

**Además de descansar el séptimo día, Dios lo santificó; es decir, lo escogió y apartó como día de descanso para el hombre. Siguiendo el ejemplo del Creador, el hombre había de reposar durante este sagrado día, para que; mientras que contemplara los cielos y la tierra, pudiese reflexionar sobre la grandiosa obra de la creación de Dios; y para que, mientras mirara las evidencias de la sabiduría y la bondad de Dios, su corazón se llenase de amor y reverencia hacia su Creador.**

## **HL, 46**

**La naturaleza restaura su vigor y fortaleza en las horas de sueño, si las leyes no son violadas.**

## **Consejos para maestros, padres y alumnos, p. 282**

**Al regular las horas de sueño, no deben dejarse las cosas libradas al azar. Los estudiantes no deben adquirir el hábito de estudiar a media noche, y dedicar las horas del día para dormir. Si se han acostumbrado a hacer esto en casa, deben corregirse yendo a la cama a una hora razonable. Se levantarán entonces por la mañana refrigerados para los deberes del día. En nuestras escuelas las luces deben apagarse a las nueve y media.**

## **Hijas de Dios, p. 177**

**Cread el habito de no sentarse después de las nueve. Toda luz debe ser apagada. El hacer de la noche como si fuese de día es un mal hábito que destruye la salud, y para los trabajadores intelectuales el leer demasiado hasta las horas de dormir, es muy dañino para la salud. Atrae la sangre hacia el cerebro y luego se siente inquietud e insomnio, y el precioso sueño que debiera dar descanso al cuerpo no viene cuando se desea.**

## **7 Manuscritos revelados, p. 224**

**Sé por medio de los testimonios que me fueron dados vez tras vez para las personas que trabajan intelectualmente, que el sueño vale mucho más antes que después de la media noche. Dos horas de un buen descanso antes de la media noche valen más que 4 horas después de la media noche.**

# Beneficios del descanso apropiado

- El descanso te permite que tu cuerpo se renueve. Los productos de desecho son eliminados, los daños reparados, y la energía restaurada

- **El descanso ayuda en la curación de lesiones, infecciones y otros traumas en el cuerpo, incluyendo el estrés y otros traumas emocionales**

- **El descanso fortalece el sistema inmune de tu cuerpo, ayudando a protegerlo de la enfermedad**

- **El descanso apropiado puede alargar tu vida. En un estudio de los hábitos de salud de una población numerosa unos cuantos años atrás, se halló que las personas que dormían de forma regular de 7 a 8 horas cada noche tenían menores tasas de mortalidad que los que dormían menos de 7 horas o los que dormían más tiempo.**

# Deuda del sueño

**Si pierdes una hora de sueño cada noche por una semana, tendrás una deuda de 7 horas al final de la semana, que es casi como perder ¡una noche entera de sueño!**

# Causas de la deuda de sueño

- **Televisión y navegación por internet**
- **Entretenimiento y deportes**
- **Exceso de trabajo y turnos de noche**
- **Estrés y ansiedad**
- **Ambientes bulliciosos**
- **Uso de medicamentos**
- **Estimulantes como la cafeína**
- **Un estilo de vida sedentario**

# Efectos de la falta de sueño

- Reducción en la resistencia
- Sistema inmune debilitado
- Reducción de la eficiencia mental
- Dificultad de concentración
- Perdida de la memoria a corto plazo
- Cambio de humor y depresión
- Aumento en la irritabilidad
- Mayor tendencia a accidentes

# Cómo dormir mejor

- Tome frecuentes baños durante el día de trabajo
- Involúcrese en ejercicio activo diario por lo menos de 30 a 60 minutos. El ejercicio relaja, restaura la energía ayuda a disipar la depresión y combate la tensión nerviosa

- **Mantenga un horario lo mas regular posible para levantarse, acostarse, comer y hacer ejercicio. El cuerpo florece con ritmos regulares**
- **Consuma su ultima comida por lo menos 4 horas antes de acostarse. Un estómago vacío, descansado es más propicio a un descanso de calidad**

- **Intente tomar un baño tibio (no caliente).  
Es una técnica que ayuda a la relajación**
- **Cuente sus bendiciones. Llene su mente con gratitud y acción de gracias**
- **Una consciencia tranquila y una mente agradecida son almohadas con las que se pueden dormir**

## MDS 329.5 - MDS 329.6

Sueño adecuado. La Sra. White incluyó un programa de sueño adecuado como parte de sus ocho remedios naturales. Después de vincular el vigor mental con la salud física, ella escribió: "Períodos apropiados de sueño y descanso y una abundancia de ejercicio físico son esenciales para la salud del cuerpo y la mente. Robarle a la naturaleza sus horas de descanso y recuperación al permitirle a un hombre, que haga el trabajo de cuatro, o de tres, o aun de dos, resultará en una pérdida irreparable". En el estudio de Belloc-Breslow se indicó que dormir siete a ocho horas por noche es uno de los factores de salud que extiende la vida tanto como once años.

# **Manuscrito 149, 1899.**

**La obra personal es más cansadora—Se necesitan mujeres así como hombres en la obra que debe hacerse. Las mujeres que se consagran al servicio del Señor, que trabajan por la salvación de otros en la labor de casa en casa, la cual es tan cansadora como presentarse ante una congregación o más aún, deben recibir pago por sus labores.**

## **Ev 360.4 - Ev 360.5**

**Evitad trabajar en exceso—Hay peligro de que a las mujeres relacionadas con la obra se les exija trabajar demasiado duramente sin los períodos adecuados de descanso. No debe imponérseles a los obreros una exigencia tan severa. Algunos no se perjudicarán, pero otros, que son concienzudos, trabajarán en exceso. Todos, especialmente las mujeres, necesitan períodos de descanso**

## 2MCP89 765.4 - 2MCP89 766.1

Descanso y restauración (consejo de Elena de White a su propio hijo)—Tengo algo que decirte. ¿No quisieras firmar el compromiso de que no debilitarás más el templo del Señor, ni lo dañarás trabajando cuando deberías descansar? Para tener los pensamientos adecuados y pronunciar las palabras convenientes debes darle descanso a tu cerebro. No dedicas suficiente tiempo a descansar. El cerebro y los nervios cansados se fortalecerían si introdujeras un cambio en este sentido...

Debemos descubrir la manera de disciplinarnos cuidadosamente, y rehusar hacer todo lo que debilite las fuerzas físicas, mentales y morales. Necesitas una mente clara y paciente, capaz de soportar todo lo que pueda surgir. Necesitas un gran apoyo de lo alto. Ejerce fe, y deja los resultados en las manos de Dios. Una vez que hayas hecho lo mejor posible, ten buen ánimo. Cree y mantente firme. El enemigo tratará de que hagas alguna maniobra que te lleve a la derrota, pero tú no puedes permitirte eso. No puedes darte el lujo de hacer movimientos descontrolados. Necesitas la influencia que conseguirás al manifestar sabiduría y discreción.—Carta 121, 1904.

**Es esencial aflojar la tensión y descansar—Se me mostró que los observadores del sábado, como pueblo, trabajan demasiado sin permitirse cambios de actividad o períodos de descanso. La recreación es necesaria para los que se dedican al trabajo físico, y es más esencial todavía para aquellos cuya labor es principalmente mental. No es necesario, para la gloria de Dios o para nuestra salvación, mantener la mente ocupada en un trabajo constante y excesivo, aunque sea sobre temas religiosos.**

# CPI 479.4 - CPI 480.1

El sábado fue hecho para el hombre, para beneficiarle al apartar su espíritu de la labor secular a fin de que contemple la bondad y la gloria de Dios. Es necesario que el pueblo de Dios se reúna para hablar de él, para intercambiar pensamientos e ideas acerca de las verdades contenidas en su Palabra, y dedicar una parte del tiempo a la oración apropiada. Pero estos momentos, aun en sábado, no deben ser hechos tediosos por su dilatación y falta de interés. Cuando no hay predicador en la iglesia, alguno debe ser nombrado director de la reunión. Pero no es necesario que predique un sermón u ocupe gran parte del tiempo de culto.

Un estudio corto e interesante de la Biblia será con frecuencia de mayor beneficio que un sermón. Puede ir seguido de una reunión de oración y testimonio. Cada uno debe sentir que tiene una parte que desempeñar para hacer interesantes las reuniones del sábado. No hemos de reunirnos simplemente por formalismo, sino para un intercambio de pensamientos, para relatar nuestra experiencia diaria, para expresar agradecimiento y nuestro sincero deseo de ser iluminados divinamente, para que conozcamos a Dios y a Jesucristo al cual él envió. El platicar juntos acerca de Cristo fortalecerá el alma para las pruebas y conflictos de la vida. Nunca pensemos que podemos ser cristianos y encerrarnos, sin embargo, dentro de nosotros mismos. Cada uno es parte de la gran trama de la humanidad, y su experiencia será mayormente determinada por la experiencia de sus asociados.

