Jueves 16 de Diciembre de 2021 | Matutina para Mujeres | En busca de sanidad

Descripción

En busca de sanidad

“El Señor alejará de ustedes toda enfermedad” (Deut. 7:15).

Un estudio realizado en el año 2006 por el Ministerio de Sanidad y Consumo de Madrid, España, señala

que existe una desigualdad en materia de salud por razón de sexo. Concluye que, aunque las mujeres somos más longevas que los hombres, a lo largo de la vida nos enfermamos más que ellos. Esto se atribuye, de acuerdo al estudio, a la sobrecarga de tareas no remuneradas, a la maternidad y el estrés que conlleva para el organismo, a la competitividad que nos lleva a intentar mantener la juventud, y a las situaciones de abuso que muchas mujeres sufren, entre otros factores.

Además de estas razones físicas, están las emocionales. La naturaleza femenina es acumuladora de emociones, de recuerdos, de sentimientos, de pensamientos y de falsos conceptos, y por lo tanto está expuesta a una susceptibilidad mental y espiritual mayor que los hombres, lo que también pone en peligro su salud. Muchas mujeres ocultan sus dolencias físicas, emocionales y espirituales, haciendo gala de una fortaleza que en realidad no tienen; lo hacen para cumplir con su papel de cuidadoras, hasta que las energías se agotan y llega el quebrantamiento.

Si bien es cierto que esta es una realidad innegable, también es verdad que el milagro de la sanidad existe. Dios es el dador de la vida y de la salud. Tal vez hasta ahora no hemos sabido cuidar bien de nosotras mismas, pero no tiene por qué seguir siendo así. Para que las abundantes promesas de Dios se cumplan en nosotras, es necesario que sigamos los siguientes consejos:

- No ignores los principios de salud expresados en su Palabra.
- Cuida tus hábitos alimentarios.
- Provee a tu mente pensamientos de optimismo, confianza y fe.
- Mantén activo tu cuerpo en actividades productivas.
- Toma tiempo para descansar y para disfrutar de las bendiciones que recibes de Dios.
- Realiza actividades de servicio.
- Contempla la naturaleza.
- Disfruta de la cercanía de los tuyos.