

Jueves 19 de Mayo de 2022 | Matutina para J<sup>3</sup>venes | Dormir en paz

## Descripci<sup>3</sup>n



## Dormir en paz

Â«En paz me acostar<sup>3</sup> y asimismo dormir<sup>3</sup>, porque solo t<sup>3</sup>, Jehov<sup>3</sup>, me haces vivir confiadoÂ». Salmo 4: 8, RV95

Dormir es una necesidad y, a la vez, uno de los placeres más preciados. Pasamos alrededor de un tercio de nuestra vida durmiendo. Dormir bien tiene efectos positivos en nuestro organismo: aumenta la creatividad, ayuda a perder peso, regenera el sistema inmunológico, mejora la memoria, protege el corazón y reduce la depresión.

Desafortunadamente, hay muchas personas en el mundo que no pueden disfrutar de este regalo precioso de Dios. La Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM, por sus siglas en inglés) advierte que millones de personas sufren de insomnio en el mundo. Esta entidad insiste en que las autoridades de salud del mundo deben hacer esfuerzos mancomunados para motivar a la población mundial a considerar el sueño como parte de un estilo de vida saludable. Solamente en México, 40 millones de personas sufren trastornos del sueño y pocas veces se le brinda la atención necesaria a esta situación. El hecho ha sido considerado un problema de salud pública y en su mayoría afecta a las mujeres.

Millones de personas en el mundo solo pueden conciliar el sueño con calmantes. Existen tres aspectos básicos para determinar si una persona tiene una buena calidad de sueño: la duración, la continuidad y la profundidad. Las personas que no tienen una buena calidad de sueño son más propensas a sufrir enfermedades. Por eso, la WASM propone diversas actividades para evitar que los trastornos del sueño sigan afectando a millones de personas en el mundo. Pero de acuerdo con el texto de hoy, la mejor actividad que podemos realizar, la más productiva que los organismos de salud pueden promover es invitar a las personas a volverse a Dios, a entrar en una relación de fe y confianza con Él.

**Según David, aferrarse de Dios es el mejor remedio para los problemas que les quitan el sueño a tantas personas. Cuando tienes a Cristo en tu corazón, nada te quitará el sueño. Dios te ofrece un sueño tranquilo, lleno de paz producto de la confianza y la fe en Él. Por eso @Dios te dice hoy: «Duerme tranquilo, duerme confiado, pues estás en mis manos».**