

# La ley de salud del Señor



# La ley de salud del Señor

## Nuestro cuerpo es un templo de Dios

Nuestro cuerpo físico es una de las mayores bendiciones que hemos recibido en esta vida. Necesitamos un cuerpo físico para ser como nuestro Padre Celestial, y las Escrituras enseñan que nuestro cuerpo es santo, como los templos de Dios (véase 1 Corintios 6:19-20, página 1815).

Debido a que nuestro cuerpo es sagrado, nuestro Padre Celestial quiere que lo cuidemos bien y lo mantengamos sano. Cuando cuidamos nuestro cuerpo y mantenemos nuestra mente limpia, podemos tener el Espíritu Santo con nosotros. Nuestro Padre sabe que nos enfrentamos a las tentaciones de tratar nuestro cuerpo imprudentemente o de hacerle daño, y nos ha dado mandamientos que nos ayudarán a cuidar nuestro cuerpo. Este conjunto de mandamientos se encuentra en Doctrina y Convenios 89 (páginas 200-201) y se llama la Palabra de Sabiduría.

Al obedecer la Palabra de Sabiduría, seremos dignos de entrar al templo y recibir bendiciones. También tendremos al Espíritu Santo como nuestro compañero, y recibiremos tanto fortaleza física como espiritual.



## Debemos cuidar nuestro cuerpo

En la Palabra de Sabiduría, el Señor nos ha dado mandamientos sobre sustancias que no debemos consumir. También nos da consejos sobre lo que es bueno para nuestro cuerpo.

Se nos manda no beber vino ni otras bebidas que contengan alcohol. Los profetas modernos han enseñado que las bebidas fuertes a menudo atraen crueldad, pobreza, enfermedad y una plaga al hogar. Suelen provocar una falta de honradez, pérdida de virtud y de buen juicio (véase "Message of the First Presidency", *Improvement Era*, noviembre de 1942, página 686). Las futuras madres que consumen alcohol pueden causar daños físicos y mentales a sus hijos, y el manejar en estado de embriaguez también causa muchas víctimas.

El Señor ha mandado además que "el tabaco no es para el cuerpo" (D. y C. 89:8, páginas 200-201). El tabaco, ya sea en forma de cigarrillos, cigarros o tabaco de mascar, es altamente adictivo, puede causar numerosas enfermedades y no debemos usarlo.

También hemos recibido consejo del Señor contra el consumo de café y té, que contienen estimulantes y otras sustancias nocivas (véase D. y C. 89:9, página 201).

Otro aspecto de cuidar nuestro cuerpo es evitar las drogas, incluidos los medicamentos con receta, excepto cuando sean necesarios como medicina.



Aquellos que abusan de estas sustancias necesitan buscar ayuda, orar para obtener fortaleza y consultar con su obispo para que puedan arrepentirse completamente y volver a estar limpios.

La Palabra de Sabiduría también contiene consejos para nosotros sobre los alimentos que son buenos para nuestro cuerpo. Se nos enseña que los granos, las hierbas saludables, las frutas y las verduras han sido dispuestos para nuestro uso. La carne de animales y aves debe comerse con moderación.

Además, las Escrituras nos enseñan la importancia de trabajar arduamente, mantener una buena higiene y dormir lo suficiente por la noche. Se nos ha mandado: "Cesad de ser ociosos; cesad de ser impuros [...]; cesad de dormir más de lo necesario; acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados" (D. y C. 88:123-124, página 198).

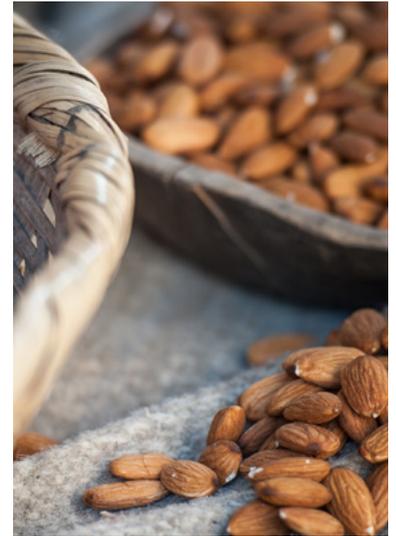
## Las bendiciones de guardar la ley de salud del Señor

Cuando observamos la ley de salud del Señor y obedecemos Sus otros mandamientos, el Señor nos promete bendecirnos tanto física como espiritualmente. Él promete que "correr[emos] sin fatigar[nos], y andar[emos] sin desmayar" (D. y C. 89:20, página 201). También nos promete que "hallar[emos] sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos", y que "el ángel destructor pasará de [nosotros]" (D. y C. 89:19, 21). Vivir la Palabra de Sabiduría nos permitirá mantenernos saludables, estar libres de adicciones dañinas y recibir verdades importantes del Espíritu Santo.

CONSÚLTELOS

### Otros pasajes de las Escrituras

- **D. y C. 59:16–20, páginas 123–124** (las cosas buenas de la tierra son para nuestro beneficio)
- **D. y C. 136:24, página 330** (cese la ebriedad)



"Y todos los santos que se acuerden de guardar y hacer estas cosas, rindiendo obediencia a los mandamientos, recibirán salud en el ombligo y médula en los huesos;

"y hallarán sabiduría y grandes tesoros de conocimiento, sí, tesoros escondidos;

"y correrán sin fatigarse, y andarán sin desmayar".

• D. y C. 89:18–20, página 201

# Experiencia personal

**Recuerdo cuando fumé** mi primer cigarrillo estando en sexto grado. Ese cigarrillo fue todo lo que me hizo falta para que cayera, paso a paso, en otras adicciones horribles y todo tipo de pecado.

Hoy estoy en la cárcel. Estoy realmente agradecido por mi encarcelamiento porque he quedado limpio y vuelvo a estar sobrio, libre de mis adicciones. Han pasado casi cinco años. Estoy muy agradecido de tener buena salud y una buena dentadura; y mis encías no están negras como antes.

Fumar fue la adicción más difícil de superar, pero estando en la cárcel he buscado y recibido la ayuda de mi Padre Celestial y nuestro Señor Jesucristo para vencer este hábito. Sin embargo, sé que la verdadera prueba vendrá cuando salga de la cárcel, cuando esté con otros que quebranten la Palabra de Sabiduría. Ahora sé que solo a través de mi Salvador superaré completamente esas adicciones. No quiero verme privado otra vez de las bendiciones de obedecer la ley de salud del Señor.

Tengo familiares que todavía fuman. Quiero ayudarlos al compartir mis propias experiencias con estas adicciones. Quiero testificarles que solo a través de la expiación de Jesucristo pueden también quedar limpios. Sé que Cristo me ayudará a superar los días que aún me quedan en prisión, y luego a superar las adicciones y tentaciones a las que me enfrentaré cuando salga de la cárcel.

“Sé que Cristo me ayudará a superar los días que aún me quedan en prisión, y luego a superar las adicciones y tentaciones a las que me enfrentaré cuando salga de la cárcel”.





Analice los efectos negativos del abuso de sustancias nocivas en la vida de una persona.

---



---



---



---

¿Qué puede hacer para mantenerse limpio de las drogas adictivas y otras sustancias nocivas?

---



---



---



---

¿Cuáles son sus objetivos para fortalecer y cuidar su cuerpo físico?

---



---



---



---

¿Qué más ha aprendido en esta lección que le gustaría compartir?

---



---



---



---

Nombre \_\_\_\_\_ Recluso/a \_\_\_\_\_

Tenga a bien contestar las preguntas en este formulario de respuesta; separe la hoja y envíela a la dirección siguiente:

**Correctional Services**  
50 East North Temple Street  
Salt Lake City, UT, 84150  
1-801-240-2644

Solicite la siguiente lección que le gustaría estudiar: \_\_\_\_\_