

# VAMOS



Junio  
2012

**¡Nos toca a Nosotros!**

Pasión latina por el mundo



Una Batalla  
por la **Salud**  
en Misiones

## Buena Salud para estar en el Campo de Batalla

Todo siervo de Dios es tan susceptible a sufrir enfermedades y problemas de salud como cualquier otra persona. Los héroes misioneros también se enferman, incluso corren mayores riesgos, ya que están expuestos a cambios drásticos en cuanto a condiciones de salubridad, alimentación, vivir en zonas endémicas, etc. Así lo dice Fiona Hahn, Coordinadora Internacional de Salud para la misión SIM.



“Cuando un misionero llega a un nuevo país, está expuesto a nuevas costumbres y también a bacterias, virus y enfermedades nuevas. Al mismo tiempo,

puede que pierdan algunas de las medidas para la prevención a infecciones que tenía en casa”, dijo Fiona.

Los misioneros se encuentran en la línea de batalla, luchando por ganar nuevos creyentes; y esta es una razón principal para que satanás los ataque en su salud y se desanimen del ministerio, dijo Dorothea Kirkendall, misionera de Wycliffe entrenadora y promotora sobre temas de salud. “Problemas con salud física, emocional, y especialmente espiritual son vías que el enemigo utiliza para mandar misioneros del campo a su propio país, es decir, terminar el trabajo que ellos hacen para el Señor”, dijo Dorothea.

Estos problemas de salud, afectan directamente el avance de las misiones, así lo explicó Allen George, doctor y misionero de SIM.

“Muchos misioneros tuvieron que volver a sus países de origen por razones médicas.

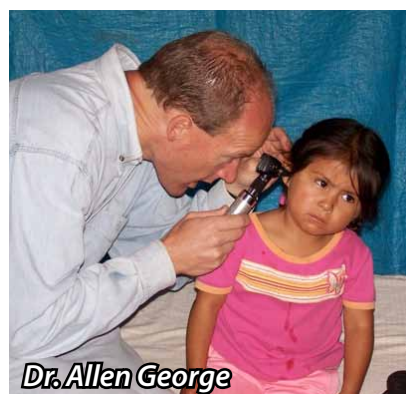


He visto depresión, hepatitis, depresión maníaca, esquizofrenia, solamente en el Perú. He sido asesor para la misión y en África, muchos han sufrido de malaria y accidentes de tránsito”, dijo Allen.

Es por eso, cuando hablamos de misiones se debe considerar un tema tan práctico como es: el cuidado de la salud física.

Myriam Hughes, médica que sirvió en Nigeria con SIM, dice que un misionero con problemas de salud no sólo afecta su propio ministerio sino a su equipo. “Un misionero enfermo no puede servir de igual forma que uno saludable, seguramente tendrá limitaciones. Así que no solamente afecta su propio ministerio sino el de otros”, dijo Hughes.

Por ello es tan importante cuidar de la salud del misionero, resguardar al soldado que está cumpliendo con tan importante misión, para que el avance del Evangelio no sea detenido por causa de la salud.



**“Un misionero puede tener un ministerio eficaz e importante, pero si no tiene buena salud y no puede realizar su ministerio nada tendría sentido”,** dijo el Dr. Allen.

Dr. Allen George



# El Equilibrio en Nuestras Vidas

Los seguidores de diferentes religiones del mundo consideran sus templos como lugares sagrados, por eso los tratan con gran reverencia y evitan que cualquier cosa los profane.

Nuestro cuerpo también es un templo, el templo del Espíritu Santo, como nos dice 1 Corintios 6:19. Pertenecemos a Dios y no a nosotros, somos únicamente mayordomos de nuestro cuerpo y por eso nuestra responsabilidad consiste en cuidarlos, protegerlos y mantenerlos sanos.

Mantener un equilibrio en la vida es importantísimo para tener una correcta salud.

Dorothea Kirkendall, misionera de Wycliffe, entrenadora y promotora sobre temas de salud a los misioneros, dice que el error que cometen los misioneros es no mantener un balance adecuado en medio de la gran agenda que tienen por cumplir.

“Nunca hay falta de trabajo. Los misioneros tienen que aprender a tomar el tiempo necesario con Dios para mantener sus fuerzas contra el enemigo; comer, descansar y divertirse para mantener el balance sano entre su cuerpo y espíritu”, comentó.

Además, si entendemos lo valioso de nuestros cuerpos, haremos caso de la prevención, que implica tener prácticas saludables y poner atención a los pequeños síntomas que nos indican algún problema de salud, dijo Myriam Hughes, doctora que sirvió con SIM en Nigeria. Esto se aplica también a la salud emocional.



**“Es difícil aceptar que se necesita ayuda y muchos misioneros no están dispuestos a hacer algo, como tomar tiempos de descanso”, afirmó Myriam.**

Si queremos cuidar de nuestra salud debemos cultivar buenos hábitos, un correcto equilibrio entre trabajo y descanso, comer sano, ejercitarnos regularmente y someteremos a revisiones médicas anuales.



**Dra. Myriam Hughes**

Una evaluación a consciencia nos hará revisar aquellas prácticas de salud que necesitamos mejorar.

## Asegúrate de llevar suficiente medicina contigo



- No es sabio llevar más de 10 a 24 meses de medicinas debido a las fechas de expiración.
- Los medicamentos locales pueden ser escasos y de poca confianza. Hay que estar prevenido de las medicinas “falsas”.
- Debes tener tu prescripción para lentes escrita.
- La mejor manera de conseguir una medicina si estás en el campo es pidiéndole a otro misionero que está viajando que la traiga. Así mismo, tú puedes ayudar a otro cuando lo necesiten.

# Evaluándote a Ti Mismo

Esta autoevaluación puede ayudarte a identificar áreas donde debes hacer cambios. La intención es incrementar la conciencia de tu salud, pero no reemplaza la necesidad de un examen médico más concienzudo.

## Actividad Física y Ejercicio

|                                                                                                                                                                                                                          | Siempre | A Veces | Nunca |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|
| 1. Hago 30 ó más minutos de actividad física moderada al menos 5 días a la semana (ej. caminar, jardinería, etc.) o estoy involucrado en ejercicio vigoroso al menos 3 veces a la semana (ej. trotar, nadar, aeróbicos). | 2       | 1       | 0     |
| 2. Hago cosas como subir por las escaleras en lugar de usar el elevador o cuando voy por un trecho corto prefiero caminar en vez de tomar bus.                                                                           | 2       | 1       | 0     |
| 3. Hago ejercicios que aumentan mi masa muscular y me dan flexibilidad al menos 2- 3 veces por semana.                                                                                                                   | 2       | 1       | 0     |
| 4. Disfruto una variedad de actividades recreativas con amigos y familia.                                                                                                                                                | 2       | 1       | 0     |
| 5. Suelo caminar con frecuencia al menos 15 minutos por día.                                                                                                                                                             | 2       | 1       | 0     |
| Puntaje de Actividad y Ejercicio: _____                                                                                                                                                                                  |         |         |       |

## Hábitos Alimenticios

|                                                                                                                                                                         | Siempre | A Veces | Nunca |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|
| 1. Como 5 raciones combinadas de frutas y vegetales al día.                                                                                                             | 2       | 1       | 0     |
| 2. Como una variedad de granos, pan, pastas y cereal.                                                                                                                   | 2       | 1       | 0     |
| 3. Limito la cantidad de grasas saturadas y colesterol que como (inclusive la grasa de carnes, huevos, mantequilla, cremas, manteca y carne de órganos como el hígado). | 2       | 1       | 0     |
| 4. Limito la cantidad de sal que como: cocinando con una pequeña porción, no adicionando sal en la mesa y evitando los bocaditos salados.                               | 2       | 1       | 0     |
| 5. Evito consumir mucha azúcar (especialmente muchos bocaditos, caramelos, sodas y refrescos)                                                                           | 2       | 1       | 0     |
| Puntaje Hábitos Alimenticios: _____                                                                                                                                     |         |         |       |

## Control de Estrés

|                                                                                                                                               | Siempre | A Veces | Nunca |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|---------|-------|
| 1. Tengo un trabajo y/o ministerio que disfruto.                                                                                              | 2       | 1       | 0     |
| 2. Encuentro fácil relajarme y expresar mis sentimientos con libertad.                                                                        | 2       | 1       | 0     |
| 3. Reconozco rápidamente y me preparo para eventos o situaciones que pueden ser estresantes para mí.                                          | 2       | 1       | 0     |
| 4. Tengo amigos cercanos, parientes u otras personas con las que puedo hablar sobre problemas personales y pedirles ayuda cuando lo necesito. | 2       | 1       | 0     |
| 5. Participo en actividades grupales (iglesia, organizaciones comunitarias) o hobbies que disfruto.                                           | 2       | 1       | 0     |
| Puntaje control de Estrés: _____                                                                                                              |         |         |       |

## Resultados: (Suma cada área por separado.)

**Puntaje 9 y 10:** ¡Excelente! Tus respuestas muestran que estás consciente de la importancia de esta área en tu salud. Más importante es que estás poniendo tus conocimientos en práctica con buenos hábitos de salud. A medida que continúes así, esta área no tendrá un riesgo serio de salud. Estás marcando un ejemplo a seguir para tu familia y amigos.

**Puntaje 6 al 8:** Tus prácticas en esta área son buenas pero todavía puedes mejorar. Mira de nuevo los ítems que marcaste como "a veces" y "nunca". ¿Qué cambios puedes hacer para mejorar tu puntaje? Incluso un pequeño cambio puede ayudarte a lograr una mejor salud.

**Puntaje 3 al 5:** ¡Los malos hábitos de tu salud han quedado al descubierto! ¿Te gustaría más información sobre los riesgos que estás enfrentando y por qué es importante para ti cambiar este comportamiento? Tal vez necesitas ayuda para que puedas hacer los cambios de manera exitosa.

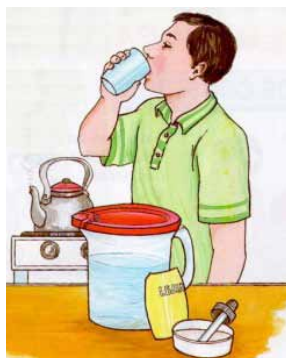
**Puntaje 0 al 2:** Tus respuestas muestran que estás tomando serios e innecesarios riesgos en cuanto a tu salud. Tal vez no estás al tanto de los peligros y qué hacer al respecto, pero debes conseguir la información y ayuda que necesites para cambiar. Si quieres mejorar, debes tomar el paso de hacerlo ya.

## Esos Pequeños Detalles

Por la emoción de estar cumpliendo tu llamado misionero y vivir la nueva experiencia transcultural, los misioneros pueden cometer muchos errores en cuanto al cuidado de su propia salud física. Estos errores tal vez son un hábito que no desarrollaron antes de salir al campo, falta de conocimiento sobre las condiciones de la zona o pequeños detalles que ahora, en un país diferente, pueden resultar un riesgo.

### Misioneros con más experiencia en el campo dan algunas recomendaciones importantes:

- No tomes agua sin hervir o purificar. Debes recordar que los procesos de purificación del agua no son iguales en todos los países. Incluso lavarse los dientes con agua del grifo, para algunos puede ser perjudicial. Aunque no siempre te enfermes, puedes dejar que ciertas bacterias ingresen a tu cuerpo y luego te perjudiquen.
- Cocina los alimentos adecuadamente y come verduras y frutas que hayan sido debidamente desinfectadas. La OMS dice que las enfermedades causadas por alimentos contaminados son uno de los problemas sanitarios más difundidos en el mundo de hoy. Ellos recomiendan cocinar bien las carnes alcanzando una temperatura de al menos 70°C en toda su masa.
- No comas y bebas en exceso, llegando a la glotonería. Esto es muy diferente a rechazar algún plato típico o alguna hospitalidad de un país, esto se refiere a ponerte límites para no caer en excesos y en obesidad.
- Ten una alimentación saludable, incluye los nutrientes que el cuerpo sí necesita. En ciertos lugares no encontrarás cierto tipo de alimentos o serán muy caros, busca alimentos o vitaminas que los reemplacen.
- Presta atención a los pequeños signos y síntomas iniciales de enfermedad, no esperes mejorar naturalmente.
- Prevé y toma los cuidados necesarios sobre enfermedades de la zona, hazte revisiones médicas anuales.
- Haz ejercicio o practica algún deporte. Cuidado con volverte sedentario.
- No te extralimites en horas de ministerio/trabajo, descuidando los aspectos personales y espirituales.
- Descansa adecuadamente. Cuidado con las amanecidas constantes, dejar de lado las vacaciones, días de relax, tiempo con la familia o personal, etc.
- Bebe suficiente líquido para evitar los cálculos, dolores de cabeza, infecciones urinarias, entre otros.
- Evita los perros y gatos desconocidos si no están vacunados contra la rabia.
- Lávate bien las manos después de usar el baño y antes de comer.
- Ten un amigo médico para pedir consejo y recomendaciones o al encargado de salud en tu país.
- Ora y confía en el Señor como tu mejor protección.



## Cuidado con tu Peso

Alcanzar un peso saludable puede ayudarte a controlar el colesterol, la presión arterial y el azúcar en la sangre. También puede ayudarte a prevenir enfermedades cardíacas, la diabetes, la artritis y algunos cánceres.

Para mantener tu peso, las calorías que ingieres deben equivaler a la energía que consumes. Una estrategia para controlar el peso incluye:

- Seleccionar alimentos bajos en grasas y en calorías
- Consumir porciones más pequeñas
- Beber agua en lugar de bebidas azucaradas
- Ser físicamente activo

*Fuente: Instituto Nacional de Diabetes*



## La Regla más Sencilla

El lavado de manos es la regla más sencilla para prevenir la mayoría de enfermedades gastrointestinales y respiratorias. Si el agua es escasa es bueno llevar alcohol en gel o en su defecto usar alcohol medicinal para frotarse las manos antes de comer, tocarse la cara y boca; y después de usar el servicio sanitario.



# Prevenir para No Lamentar

Luis y su familia fueron hace más de un año a vivir a una ciudad de Bolivia. Como son de un país vecino, se confiaron y no se informaron lo suficiente sobre temas de salud y posibles riesgos.



Al llegar al campo, el clima caluroso los deshidrató, bajaron de peso y estuvieron en riesgo de contraer dengue hemorrágico. Por eso, él dice que es importante que uno vaya bien preparado e investigando temas prácticos de salud.

“Necesitamos el asesoramiento de alguien que haya vivido en el lugar y no sólo que haya leído del lugar y haga un informe o alguien que lo haya visitado un par de veces. Gente que sepa y que asesore al misionero. Las condiciones de clima, de lugar, las enfermedades frecuentes, vacunas necesarias, vitaminas, etc. para estar más preparados”, mencionó Luis.

Una correcta investigación del lugar al que se va, ayudará a que el misionero pueda prever de mejor manera, enfermedades que podría contraer en el campo. También es necesario que el misionero sea sometido a un examen médico completo y así conocer su estado real de salud. Dorothea Kirkendall, misionera de Wycliffe, entrenadora y promotora de salud entre los misioneros dice: “El misionero debe

hacerse un examen físico completo para que sepa cuáles son las debilidades de su cuerpo que deben ser fortalecidas antes de ir al campo. Debe conocer bien la historia clínica de la familia y cómo podría afectar sus propios cuerpos”, dijo Kirkendall.

Ir preparado, con una buena investigación sobre las condiciones del país y sobre tu propia salud es muy importante. Sin embargo, no se debe vivir en pánico a la enfermedad y que esto sea una razón para no cumplir con el llamado.

Mirtha Espino, misionera que sirvió en África sufrió algunas enfermedades de la zona.

Aunque sabía de los riesgos del lugar, no por eso dejó de hacer la obra, sino que continuó trabajando con el amor que Dios le dio por los africanos. “Yo humanamente hice lo que tenía que hacer para cuidarme, pero no iba a volverme loca. Si iba a estar pensando que no me diera ninguna enfermedad y que mi cuerpo esté intacto, entonces no habría hecho la obra misionera”, dijo Mirtha.

Hay que obedecer a Dios sin dejar de hacer tu parte en el cuidado. La prevención es una manera muy sabia de cumplir con el llamado y don especial que has recibido.



## ¡Mantente activo!

El día tiene 1,440 minutos. ¡Programa 30 de ellos para realizar actividad física!

La mayoría de los adultos necesita por lo menos 30 minutos de actividad física moderada al menos cinco días a la semana. Encuentra el ejercicio adecuado para ti y que te guste hacerlo, así te mantendrás motivado.

Si no tienes 30 minutos seguidos para realizar tu actividad física puedes hacerla tres veces al día durante 10 minutos. Ejemplo: camina durante 10 minutos tres veces al día.

Si has estado inactivo durante cierto tiempo, sé sensato y comienza lentamente.

## La Enfermedad no Apagó mi Llamado

Mirtha Espino, estuvo involucrada en evangelismo desde que aceptó a Jesús como su Salvador. Desde el año 97' sintió el llamado de Dios para servir en África. Salió con el apoyo de NED Global y JuCUM, estuvo sirviendo en una de las escuelas de JuCUM en la enseñanza



Mirtha Espino

de español. Además pudo hacer mucho discipulado entre la gente de su alrededor. Tuvo que regresar a su país por problemas de salud pero espera confiada la respuesta de Dios para volver al África.

“Viví en lugar donde se veía diariamente gente enferma de paludismo y tifoidea, pero esto no me impedía tener contacto con ellos porque siempre estaba visitando a los hermanos de la Iglesia y a las personas que había conocido en ese tiempo.

En el año 2009 me dio por primera vez Paludismo y Tifoidea. Te afecta física y emocionalmente ya que es difícil controlarlo y muchas veces no cuentas con todo lo necesario para un buen tratamiento, además que estás sin tu familia y eso te hace pensar en muchas cosas negativas.



Aprendí algo muy importante, que Dios permite algunas enfermedades para poder entender por qué la gente de ese lugar actúa de cierta manera.

Yo regresé con una fuerte tifoidea que

me tuvo enferma 40 días, ingresé de emergencia cuatro veces al hospital (nacional y particular), pero el medicamento que siempre me recomendaban había afectado mi zona neurológica y por esa razón no podía tomarlo. Para mí fue duro tener que regresar del campo ya que ahí no contaba con los medicamentos necesarios para un buen tratamiento. Sin embargo, Dios siempre me daba palabras de ánimo y me confirmaba Su llamado, hablando a mi corazón que retornaría al África.

Creo que el llamado de Dios es irrevocable y que este tiempo aquí en mi país es pasajero y que muy pronto regresaré porque el amor que Él puso en mi corazón no nació de mí sino de Él, así que Él se encargará de hacerme retornar”.

## Él está en Control

“Cuando el cáncer atacó a mi padre, me di cuenta que él no era Superman, que el hecho de que dedicara su vida a servir a Dios no garantizaba que no pueda pasar por alguna enfermedad. Dios nos había dado tanto que no podríamos reclamarle nada, así que sólo rogamos por misericordia. Mi padre fue operado y la operación resultó exitosa, las oraciones de muchos se unieron, sin importar si lo conocían o no, gente de diferentes denominaciones y países estaban orando por él; algo muy fuerte nos unía, un lazo de amor fraternal.

En medio de la enfermedad, Dios también se manifestó, permitió que otros vean cómo Él tiene cuidado de sus hijos. Los médicos, enfermeros y gente del hospital pudieron ser testigos de lo que es la fe en Cristo. Mi familia fue fortalecida, la iglesia fue edificada y hubo mucho testimonio.

Mi padre aún sigue en tratamientos y revisiones; los doctores no decretan a los pacientes de cáncer totalmente sanos, pero nosotros sabemos que todo está en control de Dios. Mi papá debe seguir cuidando su salud, hay otros males que atentan contra su cuerpo, debe aprender a reposar, hacer ejercicios y cuidarse de ciertas comidas.

Hemos aprendido que una enfermedad no nos puede quitar el gozo de la salvación y el privilegio de servir a Dios. Tal vez la enfermedad puede limitar nuestro accionar, pero el corazón de alguien que ama a Dios no puede ser limitado”.

*Hija de Pastor*



# Que la Enfermedad No te Detenga

La enfermedad no debe ser una razón para que no salgas al campo misionero. Grandes siervos de Dios convivieron con la enfermedad y Él pudo utilizarlos en Su obra.

Fiona Hahn, Coordinadora Internacional para la Salud de la misión SIM dice que una persona que sufre de alguna enfermedad y quiere ir al campo, puede hacerlo pero debe saber muy bien cómo cuidarse. “Esta persona tiene que entender bien su enfermedad y tenerla bien controlada. La enfermedad puede limitar donde vive y qué hace el misionero, pero no siempre les excluye de servir”, dijo Fiona.

David, misionero para Asia del Sur ha entendido que la enfermedad no es un limitante a la hora de obedecer el llamado de salir al campo. Él tiene diabetes detectada hace ocho años y ha aprendido a cuidarse y manejarla, pero sobre todo a confiar en el Señor Rafa.

de Pablo de que cuando soy débil, soy más fuerte, puede ser porque dependemos más del Señor”, contó David.

Tampoco hay garantía de que al estar sirviendo al Señor, no vaya atacarte algún tipo de mal. Puede ser que el enemigo trate de detener el avance de Evangelio, que un descuido personal te afecte físicamente o incluso, que Dios quiera enseñarte algo especial.

Allen George, doctor y misionero de SIM, dice que si vas al campo misionero con

algún tipo de enfermedad, lo mejor es ser realista y preguntar a alguien más experimentado del campo las posibilidades de realizar el ministerio. “Muchas veces, hay que ajustar la expectativa de lo que se puede lograr”, dijo Allen.

Él, por experiencia, sabe lo que una enfermedad puede producir en el ministerio. Sin embargo él no lo define como un limitante, sino como un cambio en los planes y en la forma en que la obra ahora debe ser hecha.

“En el 2004, mi esposa Amy empezó a tener ataques epilépticos y descubrimos que tenía un tumor de 7 cm en su cerebro. Fuimos a nuestro país para cirugía, radioterapia y quimioterapia pero su tumor volvió. El oncólogo nos dijo que sin un milagro, ella moriría en menos de tres años. Yo dije, -bueno hemos pedido milagros para otros, ahora vamos a esperar un milagro para nosotros mismos.

No queríamos desperdiciar el tiempo y volvimos al campo con la idea de trabajar en el ministerio hasta que pudiéramos. ¡Esto ha sido hace siete años, y seguimos aquí! Ella no puede ejercer su profesión como médica porque le falla mucho la memoria, pero ella puede hacer otros ministerios con la iglesia y la misión”, contó Allen.



*Drs. Allen y Amy George*



*David y su familia*

“Lo principal es alimentar tu fe práctica, depender exclusivamente de Dios, el Señor que sana. Y esa fe ponerla en perspectiva real que te invita a cuidarte.

En mi caso debo llevar dieta, no es una carga, sino un gozo; lo he aprendido a asimilar. Nuestra salud depende de Él y esa no es una invitación a relajarte sino a ser responsable, pero que no es limitante para servir o salir. Puedes tener una salud quebrantada, pero el Señor es el que te va a sostener. Las palabras



# Utilizó a Otros para Cuidarme

Mi equipo había salido del país por visa, entre ellos mis dos compañeras solteras con quienes compartía el apartamento y mi líder, pero todavía estaba en la ciudad un joven que pertenecía al equipo, sin embargo por cultura, mi relación era más con las chicas.



Un día en la calle me caí y me fracturé un pie, nadie me auxilió así que con mucha dificultad abordé un carro pequeño y me trasladé hacia el hospital. En el hospital no me querían atender

porque estaba sola y necesitaban alguien que se responsabilizara de mí, entonces llamé a dos creyentes de trasfondo musulmán, una de ellas es mi discípula.

Ellas vivían cerca del hospital y llegaron rápido, después llegó el otro joven del equipo y me trasladaron a mi casa. Estuve con férula durante dos meses, vivía en un tercer piso y no había ascensor, así que ese mismo día otra amiga musulmana se trasladó a mi apartamento para cuidarme y ayudarme.

Fue un buen tiempo para compartir con ella de las Buenas Nuevas y fui muy bendecida con su asistencia. En este accidente, Dios me mostró que mi seguridad no estaba en las personas que me rodeaban, sino en Él, porque sólo Él es quien cuida de nosotros y proveyó personas que me cuidaran y asistieran. Siento que con esta experiencia mi fe en Cristo creció.

Ojo: Es muy importante mantener teléfonos de personas a quienes acudir en caso de emergencia, agradezco a Dios porque usó personas a quienes conocía para que me auxiliaran en mi necesidad".

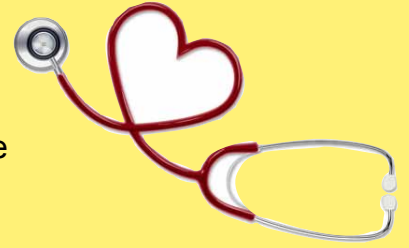
*Karuna, misionera en Asia*

## Haz Tu Propia Investigación

Los misioneros recomiendan que antes de salir consideres lo siguiente:

### Tu Estado

**Físico:** Hazte un examen físico completo (dientes y ojos también). Conoce bien tu estado de salud y antecedentes clínicos familiares.



Si sufres de alguna enfermedad que requiere medicinas (hipertensión, diabetes, etc.) ¿Encontrarás esas medicinas y atención médica en ese lugar? ¿Se te podrá tratar en dicha zona? ¿El lugar perjudicará tu salud?

**Atención Médica y Medicinas:** Algún botiquín general con medicamentos básicos para los primeros meses. ¿Qué medicinas necesitas llevar de tu propio país?

Lugares donde puedes atenderte en caso de enfermedades y/o emergencias. ¿A dónde van los misioneros que necesitan tratamiento? ¿Cuesta mucho la atención médica/medicinas en ese país? ¿Cuál es la forma de pago? ¿Si tengo una enfermedad o accidente grave y debo volver a mi país, cuál es el proceso? Investigar las vacunas y medicamentos que se necesitan en el país de destino, algunos de ellos deben empezar a tomarlos semanas antes de salir al campo.

**El País al que Vas:** ¿Cuáles son las enfermedades comunes de la zona? ¿Cómo se contraen, cuáles son los síntomas y cómo evitarlas? ¿Hay alguna enfermedad poco conocida que exista en ese lugar, cómo identificarla?

Las condiciones climáticas, condiciones del agua. ¿Cómo purificar el agua, en qué aguas no bañarse? La comida disponible. ¿En qué consiste la dieta del país? Tal vez no coman carne animal y deberás buscar que otro alimento o sustancias suplan esa proteína.

**Conocimientos Generales:** Aprender primeros auxilios. Reconocer emergencias. Tener materiales escritos que te ayuden a interpretar síntomas de enfermedades y tratamientos. Temas de salubridad y cómo mantener la salubridad en tu hogar y ambiente. Si vas con tu cónyuge debes tener conocimiento básico de proceso de embarazo normal y desarrollo del bebé y las señales que indican si debes buscar ayuda durante el embarazo.

## Aquel que te Llamó, sabe qué es lo Mejor para Ti

En medio de una enfermedad, muchas preguntas aparecen en nuestra mente. La enfermedad no sólo afecta el estado físico sino también el estado emocional y espiritual.

Myriam Hughes, médica y que sirvió en Nigeria con SIM, dice que no se pueden aislar los problemas físicos de los emocionales y viceversa.



*Dr. Myriam Hughes*

“Somos seres integrales de modo que cualquier padecimiento que supuestamente inicia como un problema físico, tiene repercusiones en todas las esferas de nuestra vida”, dijo Myriam.

Dorothea Kirkendall, misionera de Wycliffe, quien enseña y promueve

la salud entre los misioneros, también habla de la relación entre salud física y emocional y la manera en que son afectadas las convicciones del misionero en medio de la enfermedad. “Cuando bajan las fuerzas físicas, se afecta lo que uno puede hacer físicamente. El misionero se desanima y pierde la visión clara de Dios y de las prioridades. Es un ciclo de enfermedad física, emocional y espiritual”, dijo Dorothea.

Es en medio de esas circunstancias que las dudas aparecen, incluso en la razón por la que has sido llamado, así lo explica Fiona Hahn, Coordinadora de salud para la misión SIM. “Cuando estamos enfermos y solos, a veces nos preguntamos por qué se nos ocurrió estar tan lejos de casa. En estos momentos, si nuestro llamado misionero no está seguro, vamos a tener la tentación de abandonar las misiones y regresar a casa”, dijo Fiona.

Es en estas pruebas donde tu confianza en el Señor es desafiada, sólo puedes recurrir al que sabe lo que es mejor para ti y descansar en que, aun la enfermedad tiene un propósito para tu vida.



*Fiona Hahn*

## El Ministerio es por Su Gracia

“En una ocasión, dos de mis pequeños hijos estaban hospitalizados y no tenía confianza de que se iban a recuperar (pero sin duda, en nuestro país de origen se recuperarían

sin problemas). Sólo podíamos pedirle a Dios que Él cuidara a los niños y que nos hiciera recordar claramente que Él mismo llamó a nuestra familia al campo misionero (gloria a Dios, los hijos se mejoraron). Dios puede usar estas experiencias para fortalecer el llamado. Pero, por el otro lado, el enemigo puede usar la enfermedad para desanimarnos.

Hay que estar preparado espiritualmente para este tipo de ataques al ánimo. También el sufrir nos hace pensar en cómo sufrió Jesús y en cómo sufren las personas que nos rodean. Cuando estén enfermos en el campo (¡no digo “si están enfermos” sino “cuando”!), les animo que le pregunten a Dios qué pueden aprender de la situación. Cuando estamos débiles aprendemos que dependemos totalmente de Dios y que el ministerio que realizamos es sólo por la gracia y fortaleza que Él nos da”.

*Fiona Hahn, Coordinadora de salud para la misión SIM.*

*Sirvió por varios años junto a su esposo en Ecuador*

## En Casos Extremos

Aun con las mejores prácticas sanitarias preventivas, la enfermedad o lesión puede presentarse. Cuando se trata de enfermedades extrañas al misionero, debe consultarse al servicio de salud local para tomar decisiones ya que en ciertas enfermedades, incluso el traslado ocasiona más daño que beneficio.

El consejo de los médicos locales o de médicos misioneros que conocen el ambiente debiera prevalecer sobre el deseo de regresar a su país. Hay ciertas enfermedades no contagiosas que van a requerir traslados pero no siempre será el caso. El servicio de salud local puede ser valioso y útil a la hora de una emergencia, especialmente cuando haya personal calificado de la misión que puede asistirlos.

*Myriam Hughes, doctora que sirve con SIM*



## Recursos Médicos

Estos recursos pueden servir como guía pero no debieran usarse como sustituto de una consulta médica.

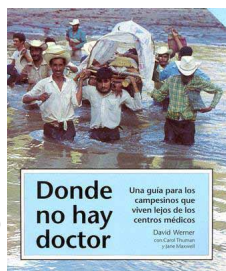
[www.emedicinehealth.com/script/main/hp.asp](http://www.emedicinehealth.com/script/main/hp.asp)

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/)

El libro "Donde no hay doctor" por David Warner.

Descárgalo gratis:

<http://hesperian.org/books-and-resources/resources-in-spanish/>



## Cuidado con el Sol

- El daño solar es acumulativo, especialmente si han habido quemaduras con ampollas anteriormente.
- En una altitud de 10,000 mts., el efecto de la exposición solar es 40% más fuerte que la exposición a nivel del mar.
- El sol daña la piel, produce vejez prematura, cáncer de piel y cataratas.
- Protege a los niños del sol: Usa sombreros, evita el sol brillante entre las 10 am y 2 pm, usa protector solar por lo menos de 45 factor, usa lentes de sol.



## Te alabaré, no Importa como Esté

*Años atrás, se cantaba un coro muy especial que fortalecía el corazón de un verdadero servidor de Cristo.*

**Te alabaré, no importa como esté, te alabaré en ti yo tengo fe, aunque los ojos dejen de brillar, aunque la voz se apague y no quiera cantar.**

**Te serviré, no importa como esté, te serviré no importa tengo fe, aunque el dolor comience a preguntar, aunque la luz se apague y no quiera brillar.**

**Me alegraré, en Cristo mi Señor, me alegraré en ti mi Salvador, si alguna vez, sin fuerza he de quedar tú eres mi fortaleza y tú me harás andar.**

**Si quieres saber más del tema de Salud entre otros temas para misioneros, te presentamos....**

## VAMOS Manual Interactivo para Misioneros

- Creado exclusivamente por y para latinos
- Interactivo y Práctico
- Que podrás desarrollar en tu casa, según tu disponibilidad de tiempo
- Que se adapta a tu campo misionero específico
- Gratuito

### ¿Por qué, desarrollar el Manual Interactivo para Misioneros VAMOS?

- Porque te ayudará a que revises diferentes aspectos de tu vida que necesitas mejorar antes de salir al campo.
- Tendrás la oportunidad de aprender de manera práctica, de misioneros que han estado un buen tiempo en el campo.
- Porque cuenta con recursos interesantes como videos, Power Points, testimonios, test, preguntas de reflexión y más.
- "La filosofía del Manual es que puedas hacerlo con un mentor", dijo Cristina Conti, directora de VAMOS.

Llena el formulario en nuestro sitio web en la opción Curso:

[www.misionessim.org](http://www.misionessim.org)

**Tu mejor opción de preparación misionera, sin salir de casa... para salir al mundo.**



VAMOS,  
SIM

# SIM

Sociedad  
Internacional  
Misionera

**web: [misionessim.org](http://misionessim.org)**

**E-mail: [sim.preguntas@sim.org](mailto:sim.preguntas@sim.org)**

### Equipo Editorial

Directora: Cristina Conti  
[ezine.editora@sim.org](mailto:ezine.editora@sim.org)

Sandra Chiang Gomero  
Yelen Rodríguez Chávez