

# PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LAS UNIVERSIDADES ADVENTISTAS

<sup>1</sup> Abel Apaza Romero

## RESUMEN

**Objetivo:** Este artículo tiene como objetivo analizar la promoción de la salud en las universidades adventistas, destacando los principios y acciones desarrollados por la Iglesia Adventista del Séptimo Día a lo largo de los años.

**Método:** Se realizó un análisis documental de las iniciativas de promoción de la salud llevadas a cabo por las instituciones adventistas, incluyendo educación sobre estilo de vida, publicaciones de salud, creación de hospitales y clínicas, formación de profesionales de la salud y proyectos comunitarios. Además, se evaluaron los impactos de estas iniciativas en la calidad de vida y la longevidad de sus miembros.

**Resultados:** Los estudios indican que los adventistas que siguen un estilo de vida saludable presentan mayor longevidad y menor incidencia de enfermedades crónicas. Las universidades adventistas desempeñan un papel fundamental en la difusión de estos principios, promoviendo programas educativos y acciones de salud que benefician tanto a los estudiantes como a la comunidad en general.

**Conclusión:** Las iniciativas adventistas de promoción de la salud demuestran una fuerte alineación con la evidencia científica contemporánea. El modelo aplicado en las universidades adventistas puede servir como referencia para otras instituciones de educación superior interesadas en la promoción de la salud y la calidad de vida.

**Palabras-clave:** Promoción de la Salud. Universidades. Estilo de Vida.

**Received:** 12/09/2024

**Approved:** 05/12/2024

DOI: <https://doi.org/10.19141/2237-3756.lifestyle.v12.n00.pe1962>

<sup>1</sup> Diretor Associado de Departamento - Educação, Divisão Sul Americana, (Brasil). E-mail: [abel.apaza@adventistas.org](mailto:abel.apaza@adventistas.org) Orcid id: <https://orcid.org/0000-0002-1791-9609>

# H

## HEALTH PROMOTION IN ADVENTIST UNIVERSITIES

### ABSTRACT

**Objective:** This article aims to analyze health promotion in Adventist universities, highlighting the principles and actions developed by the Seventh-day Adventist Church over the years.

**Method:** A documentary analysis of health promotion initiatives carried out by Adventist institutions was conducted, including lifestyle education, health publications, the establishment of hospitals and clinics, the training of health professionals, and community projects. Additionally, the impacts of these initiatives on the quality of life and longevity of their members were evaluated.

**Results:** Studies indicate that Adventists who follow a healthy lifestyle exhibit greater longevity and a lower incidence of chronic diseases. Adventist universities play a fundamental role in disseminating these principles, promoting educational programs and health initiatives that benefit both students and the broader community.

**Conclusion:** Adventist health promotion initiatives demonstrate a strong alignment with contemporary scientific evidence. The model applied in Adventist universities can serve as a reference for other higher education institutions interested in health promotion and quality of life.

**Keywords:** Health Promotion. Universities. Life Style.

# P

## PROMOÇÃO DA SAÚDE NAS UNIVERSIDADES ADVENTISTAS

### RESUMO

**Objetivo:** Este artigo tem como objetivo analisar a promoção da saúde nas universidades adventistas, destacando os princípios e ações desenvolvidos pela Igreja Adventista do Sétimo Dia ao longo dos anos.

**Método:** Foi realizada uma análise documental das iniciativas de promoção da saúde promovidas pelas instituições adventistas, incluindo educação sobre estilo de vida, publicações de saúde, criação de hospitais e clínicas, formação de profissionais de saúde e projetos comunitários. Além disso, foram avaliados os impactos dessas iniciativas na qualidade de vida e longevidade dos seus membros.

**Resultados:** Os estudos indicam que os adventistas que seguem um estilo de vida saudável apresentam maior longevidade e menor incidência de doenças crônicas. As universidades adventistas desempenham um papel fundamental na disseminação desses princípios,

promovendo programas educativos e ações de saúde que beneficiam tanto estudantes quanto a comunidade em geral.

**Conclusão:** As iniciativas adventistas de promoção da saúde demonstram forte alinhamento com as evidências científicas contemporâneas. O modelo aplicado nas universidades adventistas pode servir como referência para outras instituições de ensino superior interessadas na promoção da saúde e na qualidade de vida.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde. Universidades. Estilo de Vida.

## INTRODUCCIÓN

A medida que la Iglesia Adventista creció, su red de universidades y colegios también se expandió a nivel global, y con ello la promoción de la salud se convirtió en una misión central de sus instituciones educativas. Las universidades adventistas han implementado programas de salud que promueven la nutrición adecuada, el ejercicio regular y la prevención de enfermedades.

La iglesia acredita que el ser humano fue creado a imagen de Dios. (Génesis 1:27). En el origen, la vida gozaba de perfecta salud y armonía con la naturaleza y sus criaturas. La invasión del pecado en el mundo separó al ser humano de su Creador, distorsionó esa imagen divina y, como consecuencia de ello, la vida sufrió el deterioro de la salud física, mental, social y espiritual. Pero mediante el Plan de Salvación, la promesa de Dios es restaurar la vida y la salud con la plenitud original que fue creada.

El deseo de Dios es que sus criaturas puedan gozar de abundante salud en todas sus áreas. Pero mediante el Plan de Salvación, la promesa de Dios es restaurar la vida y la salud con la plenitud original que fue creada. Por eso, nos invita a adoptar principios de estilo de vida, que nos permitan disfrutar esa restauración de la imagen divina. Mediante la Biblia y el gran libro de la naturaleza, Dios nos enseña que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo; así pues, nos corresponde la tarea de conocer dichos principios y cooperar con Él en restablecer la salud individual y colectiva. Es un privilegio mantener este templo del cuerpo en buena salud, a fin de que Dios pueda obrar mejor en nosotros y a través de nosotros, de manera que podamos llegar a ser lo que nuestro Padre quiere que seamos. 1 Corintios 3:16-17 nos dice “¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? 17 Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es”.

Creemos que Dios trabaja de forma constante para aliviar el sufrimiento y sanar a las personas en su nivel más profundo, confiando que su poder sanador sigue disponible hoy, al igual que lo manifestó Jesús durante su vida en la Tierra: “Él [Dios] está tan dispuesto a sanar a los enfermos ahora como cuando estuvo personalmente en la tierra. Los siervos de Cristo son sus representantes, los canales de su obra. Por medio de ellos desea ejercer su poder sanador.” (Ellen G. White. *El Deseado de todas las gentes*, p. 823).

## Historia y Ministerio de la Salud Adventista

Desde sus inicios, la Iglesia Adventista ha considerado el mensaje de salud como un aspecto fundamental de su identidad y misión. Los escritos sobre salud y estilo de vida de Ellen G. White son una valiosa ampliación de los principios bíblicos y representan una guía referente en la actualidad. El 5 de junio de 1863 recibe una visión de Reforma Prosalud: “Vi que ahora debemos tener especial cuidado de la salud que Dios nos ha dado, pues nuestra obra no está terminada todavía. Vi que debemos cultivar una disposición mental alegre, esperanzada y pacífica, pues nuestra salud depende de eso. Cuanto más perfecta sea nuestra salud, más perfecto será nuestro trabajo. No es seguro ni agrada a Dios que se violen las leyes de la salud, y pedirle entonces que cuide nuestra salud y nos preserve de la enfermedad, cuando estamos viviendo contrariamente a nuestras oraciones. Tenemos el deber de hablar, de oponernos a la intemperancia en todas sus formas –intemperancia en el trabajo, en el comer, en el beber, intemperancia en el consumo de drogas–, y entonces señalarles la gran medicina de Dios: el agua, el agua pura y suave, para la enfermedad, para la salud, para la limpieza y la higiene, y para los lujos” (Manuscrito 1, 1863).

Durante más de 150 años, la iglesia ha promovido la prevención y el cuidado de la salud integral de las personas de diversas maneras. Este servicio incluye publicaciones sobre salud, educación sobre estilo de vida, creación de hospitales y clínicas, formación de profesionales de la salud, iniciativas de salud comunitaria, misiones médicas solidarias, etc. “El propósito del mensaje de salud dado a Elena de White era equipar a los creyentes para su misión espiritual” (EGW Pág. 1203)

Esta reforma prosalud cuenta con 3 principios fundamentales:

- **El Principio Humanitario.** La “obra de la Reforma Prosalud es el medio que Dios tiene para aliviar el sufrimiento que hay en el mundo” (TI 1 Pág 9). La investigación científica actual provee evidencia masiva en apoyo de sus conceptos básicos de salud.

Fraser en su investigación titulada “*Diet, Life Expectancy, and Chronicle Disease*”, cita más de 300 artículos científicos en publicaciones revisadas por pares.

- **El Principio Evangélico.** Ellen White consideró la Reforma Prosalud como un puente por el cual el evangelio puede encontrar a las personas donde están. Ella llamó al mensaje de salud una “gran cuña de entrada”, una puerta por la cual la verdad para este tiempo debe hallar entrada en muchos hogares” y que “haría mucho para quitar prejuicios contra nuestra obra evangélica”.
- **El Principio de la Salvación.** Esto distinguió al mensaje adventista de salud de la Reforma Prosalud en general. El tema del Gran Conflicto de Ellen de White enseña que la meta de la salvación es la “restauración” de la imagen de Dios en los creyentes, física, mental y espiritualmente (Ed 125). Cualquiera haya sido el tema en que se enfocaba, esta meta integra todos sus aspectos. De este modo, el tema del Gran Conflicto informa la base y el propósito de la Reforma Prosalud. El énfasis adventista sobre la salud era para “preparar a un pueblo para la venida del Señor (TI 3:180). “El que aprecia la luz que Dios le ha dado sobre la Reforma Prosalud tiene un auxiliar importante en la obra de ser santificado por la verdad y preparado para la inmortalidad” (CTBH Pág. 10). Ella no vaciló en señalar la relación directa entre los hábitos diarios y el desarrollo del carácter: “Un cuerpo enfermo y un intelecto desordenado, debido a la continua complacencia de la lujuria perniciosa, hace que la santificación del cuerpo y del espíritu sean imposibles” (CRA Pág. 52).

Desde sus inicios, las universidades adventistas han seguido estos principios, desarrollando programas de educación y promoción de la salud, no solo para sus estudiantes, sino también para las comunidades en las que se encuentran, con el objetivo de crear un impacto positivo en el bienestar general.

### Características Clave

- 
- **Somos Templo del Espíritu Santo:** Es un privilegio mantener este templo del cuerpo en buena salud, a fin de que Dios pueda obrar mejor en y a través de nosotros, de manera que podamos llegar a ser lo que Dios quiere que seamos.
- **Somos libres para elegir:** Los principios de vida saludable, aunque se nos anima a seguirlos, no se imponen por la fuerza. Dios no obra por la fuerza, sino más bien por invitación y por elección personal. El estilo de vida saludable no nos hace más santos,

sino más sanos. Por supuesto, el estar saludables tiene muchas ventajas y capacita a la persona para poder servir mejor a los demás y para alcanzar sus propios objetivos espirituales y físicos. Juntamente con la libre elección viene la responsabilidad personal por nuestra propia salud. La enseñanza bíblica “Todo lo que el hombre siembre, eso también segará” (Gálatas 6:7) queda bien ilustrada por las elecciones y consecuencias que la gente experimenta en su salud.

- **Nutrición Saludable:** Los alimentos integrales de origen vegetal, no refinados, constituyen una buena parte de una dieta saludable. El principio de consumir alimentos saludables queda bien explicado en la siguiente declaración escrita por una de las primeras dirigentes de la Iglesia Adventista, Elena G. White: “Los cereales, las frutas carnosas, los frutos oleaginosos, las legumbres y las hortalizas constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador (Génesis 1:29). Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos”.
- **Fuimos hechos para movernos:** El mantenernos físicamente activos es una parte muy importante en la salud y puede incluir una variedad de actividades, tales como una caminata a paso rápido, ciclismo, natación, correr, la jardinería etc. También, en vez de quedarte sentado por periodos prolongados de tiempo, debemos tomar frecuentes descansos para caminar o estirar los músculos. La siguiente declaración sobre actividad física ha sido de orientación a la iglesia por más de 100 años: “Cuando el tiempo lo permite, todos los que puedan hacerlo, debieran caminar al aire libre en verano e invierno”. Aunque este concepto ha sido recomendado para todos los miembros, ha llegado a ser más apreciado y adoptado con el tiempo
- **Rechazo al tabaco, alcohol y a las drogas:** Los adventistas sienten que es su deber evitar aquellas cosas que claramente destruyen su salud o cosas que influyen en forma adversa sobre la mente o anublan el buen juicio.
- **Moderación:** Moderación implica evitar las cosas que son dañinas y usar en forma sensible las cosas que son buenas. En otras palabras, no sobrepasarse e irse a los extremos. Trabaja una cantidad saludable de horas, pero no abuses del trabajo. Toma tiempo para la recreación, pero no pases todo el tiempo jugando. Consume buenos alimentos, pero hazlo en porciones saludables. Mantente activo, pero no lo hagas de más. No permanezcas sentado mucho tiempo, no veas demasiado la televisión y no pases mucho tiempo jugando juegos en la computadora. La moderación mantiene en buen equilibrio la vida.

- **El Bienestar requiere descanso:** A fin de ser productivo y gozar de buena salud física y mental, cada persona necesita periodos de descanso y relajación, así como una adecuada cantidad de sueño (por lo menos siete u ocho horas de sueño cada noche para los adultos y todavía más para los niños). Una vida de descanso también implica el tomar por lo menos un día a la semana para descansar y recuperarse. Los adventistas creen en celebrar un sábado de 24 horas cada semana, en el que se ponen a un lado los deberes y trabajos normales y se dedica ese día de descanso a actividades familiares, en adoración, y tiempo en el hermoso mundo natural que Dios nos ha dado para que gocemos de él.
- **Salud Integral:** Las dimensiones físicas, mentales, sociales y espirituales de la persona deben obrar todas juntas en forma equilibrada a fin de que pueda alcanzarse una salud óptima. Por lo tanto, es importante desarrollar hábitos de salud no solamente para el cuerpo, sino también para la mente y espíritu. La salud de la persona total incluye hábitos tales como el limitar el estrés, el desarrollar buenas estrategias para enfrentar la realidad, tener esperanza y ser optimistas, pasando tiempo en meditación y oración, prestando servicio voluntario en la comunidad, desarrollando buenas relaciones, fortaleciendo la vida familiar, mostrando compasión y manifestando amor y perdón.

### Qué Revelan las Investigaciones

*The National Institutes of Health* (NIH) han realizado investigaciones sobre los hábitos de salud de los adventistas y tenemos algunos hallazgos significativos:

- Las mujeres adventistas viven un promedio de 4.4 años más y los hombres adventistas un promedio de 7.3 años más que sus vecinos no adventistas.
- Los investigadores encontraron cinco comportamientos de estilo de vida entre los adventistas, que aumentan la longevidad hasta un total de 10 años.
- El Estudio sobre Salud Adventista presenta otras ventajas de salud adicionales por el consumo de una dieta basada primordialmente en alimentos de origen vegetal. En comparación con los no vegetarianos, los adventistas vegetarianos tienen:
  - Menos diabetes (aproximadamente un 55% de menor índice).
  - Menos obesidad (pesan en promedio unos 15 kg menos que los no vegetarianos).
  - Menos hipertensión (un 42% de menor tasa).
  - Más bajos niveles de colesterol (aproximadamente un 55% de menor índice).

- Menos cáncer (aproximadamente la mitad del índice de cáncer de colon)
- Menos enfermedades del corazón (de 30 a 50% menor tasa de ataques cardíacos).
- Menor tasa de mortalidad (un 12% de menor riesgo de muerte por cualquier causa, basándose en la última investigación).

Estos estudios subrayan muchas de las ventajas de salud al practicar el estilo de vida adventista.

## CONCLUSIONES

Las enseñanzas adventistas sobre salud han soportado la prueba del tiempo (durante más de 150 años), están en armonía con las investigaciones actuales sobre salud basadas en evidencias y han producido un pueblo con muy claras ventajas de salud y longevidad.

La filosofía de la Iglesia Adventista de la salud destaca la relevancia de la prevención de la enfermedad y el alivio del sufrimiento mediante hábitos saludables de estilo de vida, que se corresponden con el modo en que Dios creó al ser humano para vivir. El cuidado, promoción y protección de la salud que sostiene la Iglesia Adventista entiende como clave para el bienestar la búsqueda de una vida de equilibrio y temperancia, de forma global e integral de toda la persona. 3 Juan 1:2: “Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente”.

## REFERENCIAS

FORTIN, D. & MOON, J. “Enciclopedia de Elena G. de White”. 2020, Asociación Casa Editora Sudamericana.

FRASER E. G., “Diet, Life Expectancy and Chronic Disease: Studies of Seventh-day Adventists and Other Vegetarians”, OUP, 2003.

WHITE, E. G., “El Ministerio de Curación. Asociación Casa Editora Sudamericana 1959.

WHITE, E. G., “La Educación”, Asociación Casa Editora Sudamericana. 1971.

WHITE, E. G., “Consejo Sobre el Régimen Alimenticio”, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1975.

WHITE, E. G., “Christian Temperance and Bible Hygiene” Teach Services Inc., 2018.

WHITE, E. G., “Testimonios para la Iglesia” Tomo 1, Asociación Publicadora Interamericana, 2003.

WHITE, E. G., “El Deseado de Todas las Gentes”, Pacific Press Publishing Association, 1955.