



Una publicación de la oficina de Educación Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE), The Mennonite e Iglesia Menonita Hispana

## ¡Bienvenidos al *Meno Acontecer* de junio 2015!

Suscríbase gratis en:  
[menoacontecer@themennonite.org](mailto:menoacontecer@themennonite.org)  
Encuentre los números anteriores en:  
[www.MennoniteEducation.org/MenoA](http://www.MennoniteEducation.org/MenoA)  
¡Saludos en Cristo!

¡Bienvenidos al Meno Acontecer de Junio 1, 2015!

¡Vamos flotando río abajo dentro de nuestra casa, por favor llama a mamá y papá y ora! dijo aterrorizada una madre junto a su familia, llamando a su hermana por el teléfono móvil, mientras la torrentosa inundación les llevaba en su destructora corriente... Hasta que impactaron con un puente y la destrucción fue total; días después no habían sido encontrados. Las intensas lluvias e inundaciones además de los huracanes que han azotado al sur de Texas en los últimos días de la semana pasada, han demostrado la terrible situación donde nada es posible hacer ante la devastadora furia de los elementos naturales. Muchas de estas casas estaban construidas en lugares peligrosos demasiado cerca de la rivera de los ríos.

Asimismo hoy, la iglesia está siendo arrastrada en el torbellino cultural, con una furia profana incontenible para hacer caer a quienes no han puesto atención al llamado de Dios de mantenerse



lejos de las corrientes mundanas y construir sobre la roca que es Cristo. La persuasión y los embelesos en la conducta de la cultura dominante, nos tientan a pensar que lo que el mundo sin Dios hace está bien, y que Dios lo aprueba. ¡Nada puede estar más lejos de la verdad que tal pensamiento!

La triste realidad es que, todo aquel que se deja seducir por la cultura reinante está en peligro de destrucción, también lo dijo Pablo en Romanos 12:2. El activismo de libertinaje moral disfrazado de justicia social, ha encontrado eco en algunas personas que creyendo hacer el bien, han sido engañadas y arrastradas por la embaucadora corriente destructora. Dios como Creador y sustentador permanece inmutable, su Palabra permanece por siempre. Dios no cambia de parecer por las opiniones de la cultura dominante o de los incrédulos, ni tampoco por auto-proclamados cristianos que irrespetuosos a Dios abiertamente tuercen Su Palabra. Dios continúa amando al pecador, pero aborreciendo el pecado. No importando cual sea el intento de clasificación de pecados que la gente pretenda establecer.

En la sofisticada sociedad en que vivimos, la cultura dominante dicta las normas de conducta. Son tiempos oscuros y difíciles, por lo que debemos vigilar nuestros pasos, abrir los ojos espirituales, agudizar nuestros oídos y poner cuidado en nuestras acciones. La iglesia fue establecida por Jesús para vivir y disfrutar una vida victoriosa sobre el pecado y ser ejemplo ante el mundo perdido. Debemos permanecer alertas ante las extraviadas corrientes seculares. ¿Te estás ali-



mentando de la Palabra pura, o estás escuchando y conduciéndote guiado por confusas doctrinas disfrazadas de misericordia? ¡No construyamos en lugares peligrosos sobre falsas ideas! ¿Cuál es vuestro fundamento y dónde lo habéis puesto? ¿Te estás congregando con tus hermanos para ser edificados y encarnar el amor de Dios? No sea cosa de que los crecientes temporales mundanalizantes nos encuentren sin protección y seamos llevados río abajo hacia la inminente destrucción. Consideremos nuestras decisiones y obedezcamos la Palabra al actuar. Más nos vale obedecer a Dios antes que a los hombres (Hech. 5:29).

¡Dios nos establezca firmes en Su Verdad y nos ayude en el trabajo de rescatar al pecador!

Hasta la próxima edición...

RB por el equipo de HPLE

¿Tiene algo de su congregación, para compartir con los lectores de esta publicación? ¿Tiene proyectos que requieren oración? ¿Cuáles son sus peticiones? Envíenos un correo electrónico, o denos una llamada telefónica, déjenos un mensaje en: [menoacontecer@themennonite.org](mailto:menoacontecer@themennonite.org)

Oficina de Educación Pastoral y del Liderazgo Hispano (HPLE) sirviendo a la Iglesia Menonita. Contáctenos. El teléfono de nuestra oficina en Elkhart es el (574) 343-1315. Número gratuito para la denominación, en español es el 1-877-665-6662. Mi email es [rafaelb@mennoniteeducation.org](mailto:rafaelb@mennoniteeducation.org) Por mayores detalles, entre en nuestro sitio web [www.MennoniteEducation.org](http://www.MennoniteEducation.org) y presione la barra azul que dice "En Español".

Rogamos sus oraciones por el trabajo que Dios ha puesto en nuestras manos, ¡Gracias!

## Impedimentos o posibilidades?

Por Rafael Barahona, EMU foto

Al llegar el momento de decisión acerca de los estudios superiores, algunos jóvenes y también padres de familia se enfocan en los obstáculos en



vez de las posibilidades. El ingreso a la universidad no es algo que ocurre simplemente. Más bien requiere planificación y una buena dosis de paciencia. Requiere además, la propia independencia personal para elegir por ti mismo(a); no porque tus amigos les gusta cierta carrera, y tú quieres estar con ellos siempre, vas a elegir lo mismo. Son decisiones que demandan iniciativa personal para investigar y encontrar los recursos necesarios.

Seramente, estos están a la mano en las escuelas menonitas. Puedes tener muchas preguntas, pero debes traerlas a quien te pueda responder de buena fuente cuáles son tus pasos a seguir. Un adagio popular dice que "no hay peor diligencia que la que no se hace". Las posibilidades son muchísimas más que los impedimentos.

Contacta directamente las instituciones listadas más abajo, o si prefieres consultarnos, puedes llamar a la oficina de Educación Pastoral y de Liderazgo Hispano (HPLE) en la Agencia Menonita de Educación (MEA).

[www.MennoniteEducation.org](http://www.MennoniteEducation.org) Tel. (574) 642-3164 ó gratis al 1(800)877-665-6662.

### Bethel College

Teléfono: 800-522-1887

### Bluffton University

Teléfono: 800-488-3257

### Eastern Mennonite University

Teléfono: 800-368-2665

### Goshen College

Teléfono: 800-348-7422

### Hesston College

Teléfono: 866-437-7866

## Estudios en SeBAH

Por Rafael Barahona

El Seminario Bíblico Anabautista Hispano (SeBAH) comunica que debido a motivos de fuerza mayor, la orientación y comienzo del nuevo grupo se ha tenido que postergar hasta el otoño de este año. Para mayores detalles, requisitos, costos y admisión comuníquese directamente con el director [rafaelb@mennoniteeducation.org](mailto:rafaelb@mennoniteeducation.org) tel. 574-343-1315.



SeBAH ofrece una preparación bíblico-teológica ministerial en español, en un nivel universitario. Proveyendo una educación alternativa, formal, abierta, accesible y asequible a líderes anabautistas sin importar su ubicación geográfica. SeBAH funciona mediante instructores/profesores a distancia vía electrónica y mentoría local, combinada con componentes presenciales mínimos de fin de semana. Si usted y su iglesia están interesados en esta oportunidad de entrenamiento bíblico teológico práctico, no dude en llamarnos.

## IBA entrenamiento en NY

*Por Rafael Barahona*

Los primeros días del mes de Mayo, la Iglesia Menonita Unida de Avivamiento ubicada en Brooklyn, NY llevó a cabo un entrenamiento para tutores de IBA. El pastor Nicolás Angustia y sus líderes comenzarán este esfuerzo educativo para la educación teológica formal en la congregación. En los siguientes días formalizaron los centros de estudio y además de esta iglesia, tienen planes de expandir las clases a otras dos congregaciones de la gran ciudad de Nueva York. Nos hicimos presentes para la instrucción su servidor y la hermana Violeta Ajuquejay, Directora Asociada de IBA. Las fotos nos muestran el grupo durante las sesiones de orientación y entrenamiento.



## Taller de IBA en Ft. Myers

*Por Rafael Barahona*

Un total de 27 estudiantes se dieron cita en la Iglesia Arca de Salvación de Fort Myers, FL para participar en el taller sobre Administración Congregacional, requisito pendiente en su programa de estudios de IBA. El evento tuvo lugar el día 16 de mayo recién pasado durante todo el día y su servidor fue la persona recurso para la instrucción. La mayoría de los estudiantes pertenecen a los centros de IBA ubicados en la congregación local, excepto por dos que viajaron de los centros ubicados en Sarasota. La instrucción se realizó en un buen ambiente de hermandad cristiana y excelente participación en las dinámicas de estudio, bajo el vigilante ojo de la coordinadora local Celita Pacheco. Como siempre, hubo abundancia de alimentos y la colaboración voluntaria de dejar todo en orden al terminar el evento. Las gráficas muestran a los estudiantes en plena participación.





## Enseñanza que transforma

Por Rafael Barahona

Acaba de salir de imprenta el libro “Enseñanza que Transforma” escrito por el profesor John D. Roth. Esta es una excelente traducción al español del libro publicado originalmente en inglés hace poco más de un año. Esta extraordinaria obra demuestra la relevancia de la enseñanza anabautista menonita en contraste con la enseñanza impartida en las escuelas públicas. La pedagogía anabautista toma en consideración la presencia de Dios en el mundo, cultiva hábitos de adoración, nutre las tradiciones vivas y promueve las relaciones humanas de compasión y cuidado mutuo.



El libro estará disponible en el sitio de MennoMedia, pero si desea conseguirlo directamente de la casa impresora llame al Herald Press 800-245-7894. Es más, la casa publicadora ofrece un 40% de descuento para cualquiera persona asociada con MSC (Mennonite Schools Council/Consejo de Escuelas Menonitas) ¡Adquiera el suyo!

## Poema solidario

Por Jonathan Beachy

Uno de los desafíos de vivir en el sur de Texas, es responder al constante flujo de refugiados, mujeres y niños, que buscan asilo huyendo de las consecuencias de las políticas gubernamentales de nuestro país al desestabilizar sus países de origen. Comparto con ustedes una inspiración poética como una manera de contribuir a la información a través de la iglesia. Hablo de mi experiencia ....

### Viernes por la noche en la Casa de la CBI \*

Los nudos del edredón hecho en casa  
 Parecen ser oraciones que tratan de evitar que  
 La dureza del suelo de madera fría  
 Penetre aún más a mi espalda  
 Esta noche la casa está llena de dolor,  
 Abuso en el pasado, la muerte, violencia, terror  
 Todas las camas y sofás están ocupadas por invitadas  
 Pero hay espacio en el suelo y tengo un edredón  
 El consuelo, no obstante, no está en el edredón  
 De bajo de mi espalda sino en la sala de al lado,  
 Abusada, violada, amenazada, desesperada

Ella rogaba por asilo durante diez meses  
 Sus canciones y oraciones de medianoche abrieron

Las puertas y ahora sacuden la tierra en mi corazón

Removiendo mi complacencia y el consuelo  
 Falso de un edredón en un piso de madera dura

\* *Coalición de Bienvenido Interreligiosa provee hospitalidad y ayuda a las mujeres y niños liberados de los campos de detención migratoria.*



## MTAL invita a la oración

Por Linda Shelly

Saludos hermanos y hermanas. Adjuntos pueden encontrar materiales para la oración del Movimiento de Teólogas Anabautistas de América Latina (MTAL). Comprendo que la información está llegando tarde para planificar algo especial en mayo, pero sería bonito compartir los materiales a través de Meno Acontecer y en otros lugares con grupos de mujeres menonitas hispanas. La fecha realmente no es tan importante. Abra el PDF Liturgia para enterarse de todos los detalles.

Muchas gracias y bendiciones, Linda



## Apoyo a la paz en Colombia

Por Charissa Zehr

Líderes religiosos apoyan al proceso de paz de Colombia el 18 de mayo, 2015

Una declaración pública de 32 líderes de organizaciones y comunidades religiosas en los Estados Unidos apoyando avances en el proceso de paz de Colombia e instando asistencia del gobierno de los Estados Unidos para la implementación de una paz justa y duradera fue lanzado el Lunes, 18 de mayo, como parte de los Días de Oración y Acción por la Paz en Colombia celebrado en los Estados Unidos y Colombia.

"Valoramos profundamente las señales de apoyo de la Administración de Obama para las negociaciones de paz de Colombia, incluido el nombramiento de un enviado especial para el proceso de paz", dijeron los líderes religiosos de los Estados Unidos. "Apelamos a todos los miembros del Congreso de los EE.UU. a unirse en un apoyo bipartidista a la paz, y en un compromiso de acompañar a ciudadanos colombianos de todos los sectores que intentan implementar la paz con verdad y justicia".

Los signatarios hacen "una urgente invocación al gobierno colombiano y a la guerrilla del ELN para establecer negociaciones serias, y a los Estados Unidos y a la comunidad internacional para estimular este importante paso. La paz sólo podrá alcanzarse plenamente cuando todos los actores en el campo de batalla busquen poner fin al conflicto". Finalmente, la declaración destaca la importancia de incorporar "las justas demandas de las víctimas de todos los actores armados —víctimas de las guerrillas, de los paramilitares y de las fuerzas armadas colombianas— por alcanzar la verdad y la

justicia, y por establecer reparaciones significativas y exitosamente implementadas, así como garantías para que el brutal pasado jamás se repita".

The full letter is available in English and Spanish:

<http://washingtonmemo.org/2015/05/18/u-s-faith-leaders-support-the-colombian-peace-process/>

*Caption: Manhattan Mennonite Fellowship in New York City shows support for peace in Colombia.*

*Foto: Manhattan Mennonite Fellowship*



## Mayordomía es... Parte 3

Por Beryl Jantzi

La ayuda mutua es una **calidad esencial de comunidad**. Un objetivo principal de los Anabaptistas primitivos fue establecer una comunidad del Espíritu donde el amor de Dios fue el factor principal en motivar toda acción y determinar toda conducta, (pg. 21, Fretz,).



La cooperación no era solo una virtud honorable pero una necesidad a principios del siglo 16. Los agricultores y artesanos de aquella era vivían en comunidades de pueblo. Los esfuerzos eran necesarios para poder responder a las demandas de señores de sistema feudal. Ellos aprendieron a trabajar juntos en arar y cosechar, porque ni un solo ciudadano tenía los recursos materiales para llevar a cabo solas estas actividades. La ayuda mutua fue parte de la cultura y tradición. Heinrich Seiler quien murió como un mártir en 1536 dijo, "Yo no creo que es malo que un cristiano tenga propiedad, siendo que él haga lo correcto y comparta sus bienes con los necesitados, porque él no es más que un administrador," (Pg. 23, Fretz).

En una congregación Suiza de la Hermandad en Estrasburgo en Alsacia (1557) a los solicitantes para la membresía eclesial se les preguntó si estaban dispuestos a dedicar sus pertenencias a la igle-

sia y sus necesidades, si una necesidad se daba a conocer y si podrían ayudar. Estos compromisos a un entendimiento bíblico de cuidar el uno-por-el otro, continuó durante los siglos y siempre fue vinculada de nuevo a las enseñanzas de Jesús y a las prácticas de la iglesia primitiva. Esta preocupación por los demás se propagó más allá de los miembros de la comunidad de fe. En la década de los 1660 los Menonitas Holandeses ayudaron con ayuda financiera a los hugonotes franceses así como a los judíos refugiados que estaban huyendo de la persecución, (Pg. 27, Fretz).

Archivos primitivos de 1623, también muestran que el seguro mutuo también se practicaba por los Menonitas y tuvo sus comienzos en Alemania. Esto fue 100 años antes de la primera empresa organizada de seguros que fue establecida que fue la, Philadelphia Contributionship (Contribuidora de Filadelfia) fundada por Benjamín Franklin en el 1752, (pg. 28, Fretz). Y además hubieron futuras variaciones de las actividades mutuas desarrolladas para el seguro de fuego, planes de hospitalización y sociedades de mejoramiento agrícolas y educativas (pg. 30, Fretz).

La ayuda mutua de muchas formas fue considerada una manera esencial de reunir la fe cristiana y las relaciones sociales de uno.

*Beryl es el Director para la Educación sobre Mayordomía en Everence.*

## Reflexionemos... ¡Oh gálatas insensatos!

*Gálatas 1:1-10*

*Por David Araujo*

Para aquellos que están bien informados sobre los recientes acontecimientos en nuestro mundo y sociedad, no es una sorpresa escuchar que estamos viviendo en tiempos muy peligrosos. Estos son tiempos en que la Biblia como fuente autoritativa de toda verdad, no solamente se está cuestionando sino que se está atacando. Vivimos momentos en que no podemos darnos el lujo de jugar a la iglesia, y mucho menos aceptar cualquier afirmación que llegue a nuestros oídos por cualquier medio, por inocente o correcta que suene. La Iglesia del Señor, en algunos lugares de nuestro mundo parece estar dormida y no está desafiando las me-



dias verdades que gradualmente carcomen la fe de los creyentes. Son muchas las personas que un día profesaron fe en Dios, en Jesucristo y su Iglesia, pero hoy se

encuentran confundidos y declarándose ateos.

Si usted es un pastor dudando de su fe, el ateo Richard Dawkins está dispuesto a costearle los gastos para que usted abandone el púlpito y se encamine a una nueva carrera. La organización de Dawkins, junto con la *Fundación Libertad de la Religión*, son los principales patrocinadores de una iniciativa secreta llamada el proyecto clero. El proyecto clero pretende proporcionar un refugio seguro para los líderes activos, ex clérigos y religiosos profesionales, que ya no tienen creencias sobrenaturales. Su objetivo, de acuerdo al ateo Dawkins, es "*ayudar a los clérigos que deseen abandonar el ministerio.*" Dawkins les da la bienvenida a un lugar a estos pastores con dudas, donde puedan tomar su tiempo antes de decidir cuándo y cómo salirse del closet (hacer una declaración pública), para que se sientan listos y puedan experimentar "el nuevo y refrescante viento de la verdad".

El año pasado el proyecto anunció una beca de 6 meses para ayudar a los ex-miembros del clero a encontrar un empleo secular. Estos hombres y mujeres ya no tendrán que poner la prioridad de alimentar a su familia sobre su deseo de dejar de predicar lo que ya no creen. Es cierto, los ateos están en busca de pastores débiles con la esperanza de sacarlos fuera del closet y convertirlos en el siguiente modelo-portavoz de la impiedad. Esto es exactamente lo que los partidarios del proyecto clero consiguieron con Justin Vollmar. Justin había creado un Ministerio exitoso de enseñanza en línea para los sordos llamado la iglesia virtual de sordos que alcanzaba a miles de personas sordas con el evangelio cada mes. En febrero del 2014, Justin anunció con orgullo, "*Voy a salir del closet como un ateo.*"

Su anuncio en el internet se ha popularizado y su salida del closet ha circulado ampliamente en los medios de comunicación. Afortunadamente la historia de Justin no ha terminado. "*Espero y ruego que algún día tenga un verdadero cambio de vida y un encuentro con Jesús. Parece que nunca tuvo esa experiencia*", escribió Daniel Norris, bloguero de la revista en línea, Charisma News, edición febrero 13 del 2014.

Cuando yo leo artículos como este, sobre pastores que se han convertido ateos, me doy cuenta que no solo los cristianos no-comprometi-



dos con la iglesia están en peligro de abandonar o rechazar sus creencias, sino que toda persona que no toma su fe y su relación con Dios en serio puede sufrir la misma tragedia; la pérdida de convicciones que ancla nuestras vidas en Dios.

En la Carta a los Gálatas, leemos desde el principio, que el apóstol Pablo batalló con estos creyentes cuya fe se había debilitado, sus convicciones habían menguado y sus creencias estaban seriamente comprometidas por opositores judaizantes, que buscaban someter a estos creyentes bajo el yugo de la ley mosaica. Los Gálatas eran pueblos celtas o galos que se habían establecido entre Capadocia y Asia Menor antes de que esta región llegara a ser provincia romana.

Es importante mencionar que cuando Pablo escribió esta carta, él se encontraba preso en Éfeso durante los años del 54 – 56, casi en el mismo período en que se encontraba abrumado por la controversia de los corintios. Estos años para Pablo sin duda fueron duros y desalentadores al ver que su arduo trabajo, noches incansables y sacrificios por estos creyentes estaba a punto de desintegrarse.

Para mí no hay algo más triste que un gálata, una persona inestable y fluctuante en sus creencias y convicciones. Peor todavía, es la persona que después de haber conocido la verdad, no se afirme en ella y se deje desviar por cualquier viento de pensamiento – ya sea este, doctrinal, teológico, filosófico o ideológico.

Dichas personas no son felices y no están en paz consigo mismos porque se encuentran luchando entre sí al no definirse, y demuestran graves complejos de conflictos internos tales como la falta de identidad y falta de pertenencia.

Ellos tienen la culpa de su propia condición, pues la duda sobre la fe en Dios es un resultado de lentamente escuchar las medias mentiras del diablo, hasta que estas semillas de duda brotan y producen un jardín de incredulidad. La pérdida de fe en Dios es un proceso lento pero consistente, porque en vez de alimentar nuestra fe – alimentamos nuestras dudas y temores hasta encontrarnos “saliendo del closet” porque ya nuestra mente y corazón han sido trastornadas por otros evangelios que hacen a muchos retroceder a la perdición.

A estos creyentes Pablo les escribe las siguientes palabras inmediatamente después de terminar su acostumbrado saludo por escrito. ***“Me asombra que tan pronto estén dejando ustedes a quien los llamó por la gracia de Cristo, para pasarse***

***a otro evangelio. No es que haya otro evangelio, sino que ciertos individuos están sembrando confusión entre ustedes y quieren tergiversar el evangelio de Cristo”***. Ese otro evangelio al cual Pablo sarcásticamente se refiere es el de la creencia de los judaizantes que buscaban esclavizar a estos creyentes de procedencia gentil, en prácticas judías de circuncisión y sometimiento a dietas prescritas en la ley para el pueblo del antiguo pacto.

Pablo les aclara que no hay otro evangelio. Lo que hay y puede haber son imitaciones y esas imitaciones que difieren del mensaje que ellos recibieron de Pablo deben considerarse falsas, y sus maestros y predicadores declarados anatema – malditos. ***“Si alguien les anda predicando otro evangelio distinto del que recibieron, ¡que caiga bajo maldición!”***

Estas fuertes palabras de maldición, del puño y letra de Pablo, son justamente las necesarias para lograr hacer que los Gálatas recapaciten y se pongan firmes en la fe, así rechazando a los que entre ellos solo están causando confusión con sus enseñanzas pseudo-cristianas. Personas que se dedican a trastornar la fe de otros, en efecto, se convierten en agentes satánicos que con sus enseñanzas siembran dudas y desvían a sus seguidores hacia el mismo infierno. Hace sentido entonces que Pablo declare a tales personas anatema – malditos. Jesús dijo de tales personas en Mateo 18:6, ***“Pero si alguien hace pecar a unos de estos pequeños que creen en mí, más le valdría que le colgaran al cuello una gran piedra de molino y lo hundieran en lo profundo del mar”***.

En los tiempos de Pablo, se podía decir que no había otro evangelio, pero en nuestros días abundan muchas imitaciones que no pasan el examen ácido de las palabras de Jesucristo. Hoy existen los testigos de Jehová, los mormones, los solo Jesús, los shakers y una cantidad más de creencias que codician el reconocimiento de ser llamadas iglesias cristianas, pero no lo son. Mientras su fundamento sea José Smith y el libro de los mormones o las enseñanzas del Atalaya y no Jesucristo y su Palabra, nunca serán iglesia cristiana.

Hermanos y hermanas, sin duda estamos viviendo en tiempos difíciles de gran confusión – tiempos en los cuales la fe cristiana está bajo ataque y que buscan a cristianos débiles que caigan en la trampa de estos “otros evangelios”. Sea uno pastor, maestro de Biblia o miembro activo de la iglesia del Señor, el descuidar nuestra fe y compromiso con Dios nos hace presa fácil de movimientos

y creencias engañosas. Si los pastores se descuidan, también ellos pueden sufrir la pérdida de fe y convicciones; y peor aún para sus congregaciones. No es voluntad de Dios que sus hijos abriguen dudas y temores sobre su salvación y tampoco es de Dios el ser personas inestables, fluctuantes, como aquellos individuos de quien el apóstol Santiago nos alertó diciendo, *“el que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra. No piensen pues que quien tal haga recibiera alguna cosa del Señor. El hombre de doble ánimo es inconstante en todos sus caminos”* (Santiago 1:6-8).

Estas son las personas que terminan en apostasía y ahora blasfeman contra la sana doctrina y se convierten en ateos – incrédulos de los más peligrosos por conocer de la palabra de Dios.

¿Cómo está tu fe en estos días peligrosos? ¿Te encuentras teniendo más dudas y preguntas sobre tu relación con Dios al escuchar doctrinas de demonios? ¿Estás bien aferrado al mensaje de salvación que una vez recibiste cuando el Espíritu Santo trajo convicción a tu vida de ser un pecador en necesidad del perdón de Dios? ¿Serás tú, hermano o hermana, el siguiente portavoz del ateísmo o de otro evangelio?

¡Dios nos libre de tal caída y afirme nuestro diario caminar!

*David Araujo es pastor de la Iglesia Menonita del Buen Pastor en Goshen, Indiana.*

## Del Dr. Núñez

LA ANGINA DE PECHO  
CONCLUSION

*Por el Dr. Eliseo Núñez Estrella*

Estimado lector, concluiremos con la serie del tema más arriba señalado, este es con la finalidad de educar e informar y no suplir el diagnóstico médico. Debe consultar con su proveedor de salud antes de usar algunas recomendaciones. Este y todos los temas que expongo, lo hago para la Gloria de Dios y para el bienestar de su salud, física, emocional y espiritual. Permítanme usar este texto clave: que tengas salud, así como prospera tu alma. (3Jn 1:2up).

*En la edición anterior decíamos que la Angina inestable*, es la que en el lapso de un mes empieza y empeora. Angina de reciente comienzo: cuando el



dolor aparece en los últimos tres meses.

**Ángor progresiva**, cuando los episodios de dolor se han incrementado en intensidad, número y frecuencia en los últimos meses y al realizar esfuerzos cada vez de menor intensidad.

**Ángor prolongada**, cuando el dolor persiste por un período de 10 a 30 minutos.

**Angina variante de Prinzmetal**, que es la que inicia durante el reposo y se desconocen las causas de su origen, aunque algunos afirman que se debe a un espasmo de las arterias coronarias.

**Angina post-Infarto agudo de miocardio**, que se presenta tiempo después de haber sufrido un infarto. **Isquemia aguda persistente**.

La revisión médica es la mejor forma de ayudar con este padecimiento, la historia clínica y la revisión médica el cardiólogo puede determinarla al escuchar con cuidado el corazón para detectar cualquier sonido o latido anormal y al conocer qué provoca en malestar, cómo se presentan y qué lo mejora o alivia.

El diagnóstico es muy importante, ya que otros problemas como la indigestión, los espasmos esofágicos, la acidez estomacal, los ataques de pánico, los problemas de tiroides, fracturas de costillas, asma y otros trastornos pulmonares, pueden ocasionar síntomas similares a los de la angina de pecho.

Primeramente se sugiere al enfermo modificar ciertos hábitos de su estilo de vida, como son la alimentación, evitando las grasas y carbohidratos, el dejar de fumar y tomar bebidas alcohólicas, el no hacer ejercicios y esfuerzos innecesarios, controlar la hipertensión arterial y disminuir el consumo de café y refrescos gaseosos, entre otros.

También es importante aprender a controlar el estrés y el cansancio excesivo por trabajo.

El desarrollo de una actividad física, debe estar siempre controlada y supervisada por el médico, ya que si bien constituyen una medida eficaz para mejorar la circulación, el exceso puede ocasionar ataques de angina de pecho. El estilo de vida es el principal factor para prevenir o desencadenar cualquier problema cardiovascular entre los que está la angina de pecho

Los factores decisivos para prevenir una angina de pecho son: no fumar, hacer ejercicio, controlar el estrés e ingerir una dieta balanceada baja en grasas y además rica en fibras e hidratos de carbono complejos.

Muchos doctores recomiendan una tableta de ácido acetilsalicílico al día para prevenir ataques al



corazón. Sin embargo, primero hay que consultar al médico, ya que ésta aun en pequeñas dosis, es peligrosa para personas con hipertensión arterial no controlada. Entre las medidas preventivas, están:

Comer ligeramente cuatro o cinco veces al día en lugar de hacer tres comidas abundantes.

Evitar hacer ejercicio después de una hora después de comer.

Evitar el consumo de bebidas alcohólicas que pueden dañar el músculo cardíaco.

Evitar fumar y estar en sitios en donde hay mucho humo de tabaco.

Evitar enfriamientos, sobre todo en días de mucho frío o viento, ya que los vasos sanguíneos se contraen y aumentan las posibilidades de sufrir angina de pecho.

Para preguntas, consejos o si este artículo es de bendición, escríbame a: [drenuneze@msn.com](mailto:drenuneze@msn.com) o Sígueme [www.twitter.com/drenuneze](http://www.twitter.com/drenuneze) Para video de salud visite: [www.youtube.com/user/DR-NUNEZE](http://www.youtube.com/user/DR-NUNEZE)

¡Si Dios nos permite nos encontraremos en la próxima edición!

¡DIOS TE BENDIGA!

*El Dr. Núñez Estrella practicó medicina general y es especialista en medicina alternativa. Visítanos en: [www.hnhsupplements.com/es](http://www.hnhsupplements.com/es) Síguenos en [www.facebook.com/semedipard](http://www.facebook.com/semedipard)*

Las opiniones vertidas por los colaboradores en esta publicación no representan necesariamente la posición oficial de Meno Acontecer, The Mennonite, Inc., o la Iglesia Menonita Hispana o la Iglesia Menonita USA