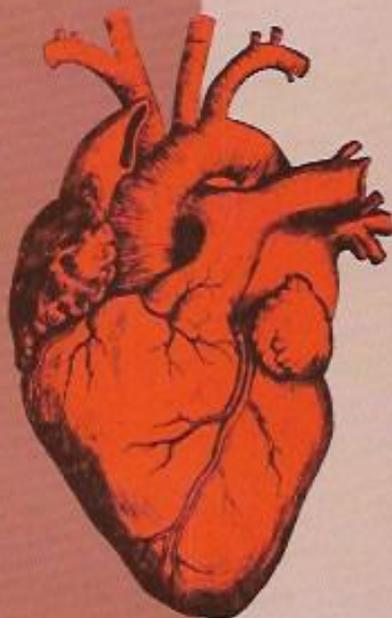




# El Corazón



Adilene Ángeles García.  
Uruapan, Michoacán R20

*«¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?» (1a Corintios 3:16).*

**A**mado joven, a lo largo de nuestra carrera espiritual hemos escuchado el mensaje de Dios a través de sus siervos sobre el cuidado que debemos de tener en nuestro cuerpo, ya que es el templo del Dios vivo, en los que podemos mencionar algunos aspectos como el cuidado de la pureza de nuestro cuerpo (libre de cualquier contaminación), el cuidado de la salud, del arreglo personal, la higiene que debemos tener, etc. En este tema vamos a hablar de la salud de un órgano en especial: el corazón. Pues siendo un órgano vital para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo, al descuidarlo puede traer consecuencias graves a nuestra salud, incluso la muerte.

El corazón es un órgano de suma importancia en el cuerpo humano porque es el encargado de bombear la sangre oxigenada a todos nuestros tejidos. Para entender mejor el valor de este órgano vamos a analizar un poco su anatomía y fisiología.

El corazón es del tamaño aproximado de un puño. Está compuesto en su mayoría por músculo cardíaco (miocardio), la contracción de este tipo de músculo es involuntario, es por eso que el latido de nuestro corazón lo hacemos de manera inconsciente y no podemos decidir cuándo ocurre.

En su interior tiene cuatro cavidades: dos del lado izquierdo

y dos del lado derecho. Las cavidades de la parte superior se llaman «aurículas» y las de la parte inferior «ventrículos», por lo tanto, el lado derecho del corazón tiene la aurícula derecha y el ventrículo derecho; mientras que el lado izquierdo tiene la aurícula izquierda y el ventrículo izquierdo.

En la aurícula derecha llega la sangre no oxigenada del cuerpo por medio de las venas cavas, después pasa al ventrículo derecho y finalmente cuando el corazón se contrae la sangre sale del corazón por medio de la arteria pulmonar y se dirige a los pulmones donde es enriquecida de oxígeno. La sangre ya oxigenada llega a la aurícula derecha por medio de cuatro venas pulmonares, después pasa al ventrículo izquierdo y al contraerse el corazón impulsa la sangre oxigenada a la arteria aorta donde es distribuida por todo nuestro organismo, también parte de la sangre se dirige a las arterias coronarias para irrigar al mismo corazón.<sup>1</sup>

Gracias al corazón nuestros diferentes órganos reciben el oxígeno y nutrientes que necesitan para su buen funcionamiento. Ahora comprendemos la gran importancia de este órgano, por lo tanto, si no lo cuidamos no bombeará la sangre oxigenada de manera eficiente al resto de nuestros órganos generando problemas a nuestra salud.

Actualmente, la principal causa de muerte a

nivel mundial son las enfermedades cardiovasculares<sup>2</sup> (trastornos del corazón y vasos sanguíneos). Algunas de las enfermedades cardiovasculares son: cardiopatía coronaria (estrechamiento u obstrucción de los vasos sanguíneos que irrigan al músculo cardíaco), enfermedades cerebrovasculares (enfermedades en los vasos sanguíneos que irrigan el cerebro), trombosis venosas profundas y embolias pulmonares (coágulos de sangre en las piernas que pueden llegar al corazón o pulmones), entre otras.

Algunos de los factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardiovasculares son<sup>3</sup>:

- o Hipertensión arterial
- o Colesterol elevado
- o Antecedentes familiares
- o Diabetes
- o Obesidad y sobrepeso
- o Tabaquismo
- o Mala alimentación
- o Falta de actividad física
- o Consumo de alcohol
- o Edad

Si bien algunos de los factores de riesgo no son modificables, otros los podemos cambiar con buenos hábitos como<sup>3</sup>:

- o Tomar los medicamentos correspondientes en caso de hipertensión, diabetes y niveles altos de lípidos en la sangre.
- o Una dieta baja en grasas y colesterol
- o Realizar ejercicio
- o Mantener un peso corporal saludable
- o Controlar el estrés

Así que joven, el momento de actuar es ahora, ¡cuidar nuestro corazón! No esperemos que con el paso de los años desarrollemos alguna enfermedad y lo peor que podemos hacer es reprocharle a Dios al ver nuestra salud afectada. «¿Invalidarás tú también mi juicio? ¿me condenarás á mí, para justificarte a ti?» (Job 40:3).

Nuestro Dios va con nosotros, pero no olvidemos que somos seres carnales y la carne enferma. Así que no estamos exentos a ninguna enfermedad, no te fíes de tu fuerza y de tu juventud. En ocasiones erróneamente pensamos «de algo nos tenemos que morir» para no tener cuidado de nuestros hábitos, pero recordemos las palabras de nuestro

Señor Jesucristo: «...Escrito está además: no tentarás al Señor tu Dios.» (Mateo 4:7).

«Mas lo que sale de la boca, del corazón sale; y esto contamina al hombre. Porque del corazón salen los malos pensamientos, muertes, adulterios, fornicaciones, hurtos, falsos testimonios, blasfemias.» (Mateo 15:18-19). Te preguntarás ¿en qué parte de la anatomía y funcionamiento del corazón surgen estos malos pensamientos?, la respuesta es: en ninguna, el corazón es el órgano que va a bombear la sangre, pero de este no surge ningún pensamiento bueno o malo, sino la mente. En las sagradas escrituras, el corazón hace referencia a nuestra mente, ya que de ahí surgen nuestros pensamientos de pecar o de alabar a Dios, ahí planeamos nuestras acciones buenas o malas, o nuestras palabras hirientes o para glorificar a Dios. «El buen hombre del buen tesoro de su corazón saca bien; y el mal hombre de mal tesoro de su corazón saca mal; porque de la abundancia del corazón habla su boca.» (Lucas 6:45).

Y así como el corazón es una parte esencial de nuestro cuerpo al bombear la sangre oxigenada por todos nuestros tejidos, este corazón (mente) es muy importante porque nos puede llevar a la vida o a la muerte. «Bienaventurados los de limpio corazón: porque ellos verán a Dios.» (Mateo 5:8).

«Y Jehová respondió a Samuel: No mires á su parecer, ni á lo grande de su estatura, porque yo lo desecha; porque Jehová mira no lo que el hombre mira; pues que el hombre mira lo que está delante de sus ojos, mas Jehová mira el corazón.» (1° Samuel 16:7). Sabemos que a nuestro Dios no le importará tu exterior, si vistes ropas de marca, si eres bajo de estatura o si tienes un cuerpo robusto, algo que la juventud de hoy en día toma mucha importancia. Sin embargo, tú como un joven de Dios debes preocuparte por tu interior, por cuidar tu corazón de este mundo de maldad y con buenas acciones ser un ejemplo a los demás, incluyendo en el cuidado de nuestra salud, pues aun el cuerpo lo hemos recibido de Dios. «Sobre toda cosa guardada guarda tu corazón; Porque de él mana la vida.» (Proverbios 4:23).

Referencias:

Principios de anatomía y fisiología, 15a edición

<sup>1</sup> Tortora, Gerard J.; Derrickson, Bryan

<sup>2</sup> <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases> (cvds)

<sup>3</sup> Editorial Opinión/ Journal of PeriAnesthesia Nursing 35 (2020) 101-102