

Unlimited

Volumen 4, Número 22

Junio 5, 2009

## **Tome control del cuidado de su salud**

Por Arlene Allen

¿Ha notado que cuando va al médico se espera que tengan algún conocimiento acerca del mal que la aqueja? Es como si tuviera que hacer investigación propia, informar a su médico la diagnosis, para que él luego acepte o refute sus hallazgos. En tiempos pasados el médico determinaba el tratamiento, pero hoy muchas personas están asumiendo más responsabilidad de indagar sobre las opciones para el cuidado de su salud.

Recientemente, al esperar en fila para pagar mis compras en el supermercado, tuve tiempo de leer dos cortos artículos en distintas revistas especializadas en temas de la salud. Como mujeres que somos, ocupadas en una compleja vida de diversas ocupaciones, podemos sentirnos abrumadas por la gran cantidad de información sobre la salud, algunas veces errónea, que nos invade mediante la radio y la televisión, las librerías, y la Internet.

A las mujeres cristianas, a veces se nos hace difícil saber distinguir lo bueno de lo malo en el mundo en que vivimos; un mundo creado por Dios, pero ahora caído por causa del pecado. La presión que la sociedad ejerce sobre la mujer, de que tenga cierta apariencia física, puede producir un sentido de insuficiencia y aun causar depresión. Las modelo pesan veintitrés por ciento menos que la mujer promedio, y muchas damas y jovencitas ponen en peligro su salud para alcanzar esa imagen.

Vivimos en un tiempo en que tenemos que asumir cada vez mayor responsabilidad por las decisiones respecto a nuestra salud física. La comprensión de cómo funciona nuestro cuerpo puede ayudarnos a obtener la clase de cuidado médico que más nos beneficie, y el conocer nuestras opciones nos ahorrará dinero, especialmente en la compra de medicamentos.

Hay muchas páginas en Internet que la pueden ayudar en su investigación. Como con cualquier cosa que usted encuentre o lea en este medio, fíjese que concuerde con la sana doctrina bíblica.

Deseo que Dios la ayude a adquirir más conocimiento acerca del cuerpo que le ha dado y que pueda sentirse más a gusto con el mismo. Deseo también que sus visitas al médico o a un hospital le causen menos estrés conforme descubra que usted misma puede tomar control del cuidado de su salud.

ARLENE ALLEN con más de 39 años de experiencia en el ministerio a las damas, ella ha sido coordinadora de Ministerios Femeniles en las dos iglesias donde han pastoreado con su esposo, el Dr. Gary Allen. Ha servido como representante de sección de los Ministerios Femeniles y como directora de Ministerios Femeniles del distrito de Illinois. Durante tres años sirvió como directora de desarrollo de liderazgo en el Departamento Nacional de las Damas antes de asumir como directora nacional en 2003.

Arlene sirve en diversas directivas: Religious Alliance Against Pornography [Alianza religiosa contra la pornografía], National Association of Evangelicals- Women's Board [Asociación nacional de evangélicos-directiva de las damas], Women in Ministry Task Force [Destacamento

de mujeres en el ministerio], Commission on Ethnicity [Comisión para la etnicidad], Family Life and Parenting [Vida familia y responsabilidad de padres], y iCare...about protecting children [Meimporta...proteger a los niños].

Arlene tiene 43 años de matrimonio con Gary. Él sirve como director de The Ministerial Enrichment Office [Oficina de Enriquecimiento Ministerial]. Ellos tienen dos hijos y dos nietos.