



## Datos Curiosos

- Parpadeamos 15–20 veces por minuto
- El cerebro interpreta lo que vemos
- Los ojos tardan hasta 30 min en adaptarse a la oscuridad
- No hay dos iris iguales
- Las pantallas reducen el parpadeo

### Ojo seco



El ojo seco (dry eye) es una condición cada vez más común, especialmente en la era digital. Ocurre cuando los ojos no producen suficientes lágrimas o cuando estas se evaporan demasiado rápido.

### Consejos prácticos

#### Regla 20-20-20

Cada 20 minutos, mira algo a 20 pies (6 metros) durante 20 segundos.

#### Parpadea más

Cuando usamos pantallas, parpadeamos menos.

#### Ajusta la luz

Evita pantallas muy brillantes o reflejos.

#### Descansa tus ojos

Toma pausas frecuentes durante el día.

#### Mantén buena distancia

Pantalla a unos 50–70 cm y ligeramente por debajo del nivel de los ojos.

Cuidar tus ojos hoy evita molestias mañana.

## Cápsula de salud

### La zanahoria y la salud visual



La zanahoria es rica en betacaroteno, un pigmento natural que el cuerpo convierte en vitamina A.

La vitamina A es esencial porque:

- Mantiene la salud de la retina
- Ayuda a ver mejor en condiciones de poca luz
- Previene la sequedad ocular

#### Beneficios para los ojos:

- Contribuye a una buena visión nocturna
- Previene ojos secos
- Protege contra el daño de los radicales libres
- Apoya el funcionamiento general del ojo

Comer zanahorias no te dará “visión perfecta”, pero sí ayuda a mantener ojos saludables.

## BOLETIN DE LA SALUD

MINISTERIO DE SALUD Y TEMPERANCIA  
IGLESIA ADVENTISTA DEL SEPTIMO DIA HISPANA DE NEWARK

### La Fuente de Curación



En sus milagros, el Salvador manifestaba el poder que actúa siempre en favor del hombre, para sostenerle y sanarle. Por medio de los agentes naturales, Dios obra día tras día, hora tras hora y en todo momento, para conservarnos la vida, fortalecernos y restaurarnos. Cuando alguna parte del cuerpo sufre perjuicio, empieza el proceso de curación; los agentes naturales actúan para restablecer la salud. Pero lo que obra por medio de estos agentes es el poder de Dios. Todo poder capaz de dar vida procede de él. **Cuando alguien se repone de una enfermedad, es Dios quien lo sana.**

**La enfermedad, el padecimiento y la muerte son obra de un poder enemigo. Satanás es el que destruye; Dios el que restaura.**



---

# Salud Digital

---

“Mirad, pues, con diligencia cómo andéis... aprovechando bien el tiempo.”

Efesios 5:15-16

En la actualidad, el uso de dispositivos electrónicos forma parte de la vida diaria. Sin embargo, la ciencia ha demostrado que el uso excesivo de pantallas puede tener efectos reales en el cerebro, el cuerpo y las emociones. Estudios señalan que la exposición prolongada a pantallas puede alterar el descanso, afectar la concentración y generar dependencia debido a la estimulación constante del cerebro.

La salud digital se refiere al equilibrio entre el uso de la tecnología y el bienestar físico, mental, emocional y espiritual. No se trata de eliminar los dispositivos, sino de usarlos con sabiduría y propósito, manteniendo el control sobre ellos y no permitiendo que ellos nos controlen a nosotros.

Hoy en día, pasamos muchas horas frente a pantallas (celular, computadora, TV), y esto puede afectar diferentes áreas de nuestra vida:

- El sueño
- La concentración
- Las relaciones personales
- La salud emocional
- La salud física
- La vida espiritual (menos tiempo con Dios)

Por eso, es importante reflexionar sobre nuestros hábitos digitales y aprender a usarlos de manera equilibrada, recordando que nuestro bienestar integral también depende de cómo administramos nuestro tiempo y atención.

---

# Consejos prácticos para una vida digital saludable

---



## 1. Establece límites de tiempo

- Usa el celular con propósito, no por hábito
- Define horarios específicos para redes sociales

## 2. Aplica la regla “sin pantallas antes de dormir”

- Evita dispositivos 1 hora antes de acostarte
- Mejora tu descanso significativamente

## 3. Ten momentos de “ayuno digital”

- Un día o unas horas sin tecnología
- Especialmente útil en sábado (día de reposo)

## 4. Prioriza lo importante

- Tiempo con Dios
- Tiempo con la familia
- Tiempo personal

## 5. Cuida lo que consumes

- Evita contenido negativo o tóxico
- Llena tu mente con cosas edificantes

**Dios nos llama a gobernar nuestra mente y nuestro tiempo, no a ser dominados por ellos.**

---

# El Tiempo

---

**Nuestro tiempo pertenece a Dios.** Cada momento es suyo, y nos hallamos bajo la más solemne obligación de aprovecharlo para su gloria. De ningún otro talento que él nos haya dado requerirá más estricta cuenta que de nuestro tiempo.

El valor del tiempo sobrepasa todo cómputo. Cristo consideraba precioso todo momento, y así es como hemos de considerarlo nosotros. **La vida es demasiado corta para que se la disipe. No tenemos sino unos pocos días de gracia en los cuales prepararnos para la eternidad.** No tenemos tiempo para perder, ni tiempo para dedicar a los placeres egoístas, ni tiempo para entregarnos al pecado. **Es ahora cuando hemos de formar caracteres para la vida futura e inmortal.** Es ahora cuando hemos de prepararnos para el juicio investigador.

Apenas los miembros de la familia humana han empezado a vivir, cuando comienzan a morir, y la labor incesante del mundo termina en la nada a menos que se obtenga un verdadero conocimiento respecto a la vida eterna. El hombre que aprecia el tiempo como su día de trabajo, se preparará para una mansión y una vida inmortales. Vale la pena que él haya nacido.

Se nos amonesta a redimir el tiempo. **Pero el tiempo desperdiciado no puede recuperarse jamás.** No podemos hacer retroceder ni un solo momento. La única manera en la cual podemos redimir nuestro tiempo es aprovechando lo más posible el que nos queda, colaborando con Dios en su gran plan de redención.