

¿Qué pasa si me enfermo?

Dolor, sufrimiento y respuestas desde nuestra fe

Por P. Dave Heney

Cuando le doctor le dice que tiene una enfermedad seria, puede que usted tenga muchas preguntas. ¿Qué va a ser de mí? ¿Puedo enfrentar esta enfermedad? ¿Alguna vez me voy a aliviar? ¿Cómo va a reaccionar mi familia? ¿Quién va a estar conmigo en este tiempo difícil? ¿Por qué me está sucediendo esto ahora? Y probablemente sobre todo... ¿Dónde está Dios en todo esto?

El sufrimiento, la enfermedad, el dolor y la pena; estos eventos difíciles eventualmente vendrán a todos nosotros en algún momento de nuestras vidas, sino es que ya han venido, en menor o mayor medida. Si bien es difícil comparar el sufrimiento de una persona con el sufrimiento de otra, todos enfrentaremos eventualmente alguna clase de reto físico. Es la consecuencia natural de tener un cuerpo humano imperfecto en un mundo imperfecto, que puede descomponerse y sufrir los ataques de las enfermedades, los traumas, las crisis y las lesiones.

Debemos entender lo que nos pasa en la enfermedad y cómo enfrentarlo correctamente. Dios siente nuestro dolor y nuestra fe puede ayudar. No es coincidencia que cuando usted entra a cualquier Iglesia Católica en cualquier parte del mundo, frecuentemente el objeto más grande que usted puede ver es la imagen de un ser humano como usted sufriendo en una cruz. Cómo enfrentamos y vencemos la enfermedad y el sufrimiento es claramente un elemento central de nuestra fe Católica. Después de todo, nuestra fe es inútil, a menos que sea útil. Nosotros creemos que encontraremos la respuesta en la experiencia auténtica de Jesús.

¿Qué pasa cuando nos enfermamos?

La enfermedad puede causar serios efectos físicos, mentales, sociales y espirituales, que pueden ser devastadores para nosotros y nuestra familia. Veamos más de cerca lo que sucede cuando nos enfermamos.

En primer lugar, podemos sentir la experiencia subjetiva del dolor, ya sea físico por algún síntoma de nuestro cuerpo o emocional por lo que el médico nos da la noticia acerca de una enfermedad que a lo mejor todavía no sentimos, pero que sabemos tendrá serias consecuencias. Ambos casos son dolorosos. Ambos pueden conducirnos a sufrimiento mental al imaginar las consecuencias de nuestra enfermedad; dejar a nuestros seres queridos; dejar a nuestros seres queridos, sufrir dificultades financieras o incluso deformidades físicas. También es posible que sintamos desesperación al reconocer que esta enfermedad puede durar por

mucho tiempo y cambiar drásticamente nuestra rutina normal diaria y las relaciones con nuestros seres queridos.

El impacto de estos grandes cambios en nuestras vidas pueden llevarnos al miedo y la ansiedad, y estas emociones, a su vez, pueden producir una profunda tristeza y depresión por nuestra mala fortuna. Esta primera experiencia de la enfermedad puede ser devastadora.

Finalmente, la enfermedad puede llevar a una crisis espiritual, poniendo en tela de juicio el papel de Dios en todo esto; especialmente si creemos estar viviendo nuestra vida correctamente. Muchas personas toman un deterioro serio en su salud de forma muy personal y preguntan “¿Por qué Dios me está haciendo esto a mí... y por qué ahora? ¿Qué he hecho para merecer esto?” Algunos pueden incluso sentirse traicionados por un Dios a quien han servido con fidelidad por largo tiempo, solamente para sufrir ahora una devastadora enfermedad. ¿Es esto justo? ¿Por qué no está cumpliendo Dios su parte del trato? Si hemos vivido bien... *deberíamos ser bendecidos con Buena salud.*

En general, experimentar una enfermedad es experimentar una “pérdida”. Hemos perdido la Buena salud y la vitalidad que teníamos anteriormente y ya no tenemos nuestra rutina diaria, nuestra agenda normal y las tan anheladas relaciones con nuestros seres queridos. En un nivel más profundo, puede ser que hayamos perdido la manera cómoda y familiar que teníamos de entender nuestra relación con Dios. ¿Dios me ha abandonado? Lo que era antes una vida saludable y feliz ya no existe y extrañamos los días en los que disfrutábamos de la salud y de una vida plena con la familia, los amigos... y con Dios.

Soledad en la enfermedad

La enfermedad revela una experiencia personal que solamente nosotros podemos sentir. Solamente nosotros podemos sentir nuestro propio dolor. Nadie más podrá nunca experimentar o sentir nuestro dolor precisamente como nosotros mismos lo sentimos. Otros pueden adivinar, sentir empatía, intuir o condolerse, pero nunca podrán sentir como nosotros cuando sentimos nuestro propio dolor. *Nuestra experiencia del dolor propio es el más personal de todos los eventos humanos.*

Precisamente cuando más deseamos conectar con otros acerca de lo que nos pasa, descubrimos que nadie más puede realmente saber lo que nos pasa. Esto puede ser frustrante cuando tratamos de explicar nuestra experiencia una y otra vez a nuestro médico, a nuestros amigos y a la familia. Pero ninguna cantidad de palabras podrán transferir nuestra experiencia a alguien más. Mientras que modernos aparatos médicos pueden medir exactamente nuestra presión arterial, tomar imágenes detalladas de nuestras estructuras internas y medir nuestra temperatura toda precisión, ninguna máquina podrá jamás calcular nuestra experiencia personal del dolor, y ninguna cantidad de palabras alcanza para transferir lo que sentimos a otras personas, de modo que ellos puedan de hecho saber lo que nos pasa. Nuestros seres queridos nunca podrán experimentar nuestra experiencia subjetiva del sufrimiento. Si gritamos “¡Nadie entiende cómo me siento!” Eso de hecho, *es verdad...* nadie puede y nadie nunca podrá.

Por eso es que es tan difícil comparar el sufrimiento y dolor que las personas experimentan con la enfermedad. Para algunos, una molestia menor los incapacita mientras que otros pueden enfrentar calmadamente un gran trauma. El dolor es un reto profundamente personal que debemos enfrentar solos, porque ninguna otra persona puede sentir nuestro dolor igual que nosotros. Es la única experiencia humana que es realmente nuestro propio proyecto, una especie de “propiedad” privada, y nuestro evento privado al cual nosotros mismos debemos decidir cómo responder.

Aquí es donde encaja nuestra fe. En nuestra experiencia humana del sufrimiento, es verdad que solo Dios verdaderamente sabe lo que sentimos. Esa verdad puede muy bien ser el principio del camino que lleva a nuestra sanación y fortalecimiento. Pero antes, echemos un vistazo a la forma en que la enfermedad era experimentada en el pasado.

Romanos y cristianos antiguos: ¿Por qué nos enfermamos?

En el mundo antiguo, todo evento tenía que ser causado por algún agente personal, ya sea un ser humano o un dios. Nada simplemente “sucedió” porque sí. Si un evento no tenía una causa humana obvia, como las tormentas, los terremotos o las enfermedades, entonces los dioses debían tener la culpa. Por lo tanto, las personas enfermas creían que estos eventos y especialmente su enfermedad eran un mensaje de los dioses para expresar un cierto descontento. Los antiguos no tenían nuestro entendimiento médico moderno acerca de gérmenes, infecciones o causas naturales para la enfermedad, aunque parecían tener una vaga idea de que las enfermedades eran contagiosas y por tanto tendrían miedo de estar cerca de usted. De modo que en el mundo grecorromano, si usted estaba enfermo es seguramente porque los dioses estaban disgustados con usted y su familia lo abandonarían, *como usted se merece*. En consecuencia y desafortunadamente, muchos enfermos se morían simplemente de abandono.

Los cristianos no tenían un entendimiento médico de las enfermedades más sofisticado que el de los griegos o los romanos, pero ciertamente no creían que las enfermedades eran enviadas por dioses paganos. Ellos en cambio, estaban guiados por el ejemplo de Jesús que nunca tuvo miedo de tocar a los enfermos para sanarlos. *Jesús amaba a la gente sin importar nada más, en la salud y en la enfermedad*, de modo que sus discípulos hacían lo mismo. Si familiares cristianos se enfermaban, sus familias no los abandonaban sino que los cuidaban con ternura a pesar de estar conscientes de los evidentes peligros de contagio. *A pesar de estos peligros evidentes, nada podía evitar que cuidaran con valor de aquellos que amaban con compasión*. (¡Eran buenos seguidores de Jesús!)

Ellos sabían que Jesús vino a Belén plenamente consciente de los peligros del mundo en el que había nacido, y que nada podía evitar que estuviera con las personas que Él amaba. Él llegó a Belén, no como un fuerte guerrero para combatir al ejército romano, ¡sino como un niño indefenso, que moriría a menos que alguien cuidara de Él! Dios puso en nuestra naturaleza la inclinación de ayudar a un niño indefenso y también a cualquier familiar enfermo. Jesús nos devolvió a la manera en que Dios nos creó, con valiente compasión por los necesitados.

Naturalmente, una buena cantidad de cristianos enfermos en ese tiempo sobrevivían gracias a ese sencillo y tierno cuidado que recibían. Los romanos, irónicamente, se dieron cuenta que más cristianos sobrevivían e ingenuamente concluyeron que los cristianos debían gozar de una bendición especial de su Dios, puesto que muchos más de sus familiares enfermos sobrevivían. Ahora sabemos que estos “remedios” cristianos eran el simple resultado del continuo y amoroso cuidado que las devotas familias cristianas tenían por sus seres queridos y que surgía de su profunda fe en el seguimiento del ejemplo de Nuestro Señor. Ese amor inculcaba un valor perseverante y una asombrosa compasión que garantizaban que nunca abandonarían a sus familiares enfermos. ¡Es sorprendente lo que puede lograr el amor!

La enfermedad en perspectiva: Uniendo los puntos

La vida era mucho más difícil en tiempos antiguos, aunque curiosamente, ¡la gente de hecho no lo sabía! Los antiguos experimentaban el sufrimiento diario como *la manera normal en que sucedían las cosas*. Por ejemplo, en los tiempos antiguos más de la mitad de los niños morían antes de cumplir 5 años de edad y para los que sobrevivían, la vida era una lucha diaria entre la extrema pobreza, plagas frecuentes, cosechas perdidas, guerras, violencia y opresión política. Como la dificultad era lo normal, los ocasionales momentos felices realmente destacaban y los alumbramientos saludables, los matrimonios exitosos y las buenas cosechas eran recordados con mayor intensidad. Como estos eventos relativamente felices destacaban en contraste con las dificultades normales, estos cuantos eventos felices eran los puntos que la gente unía cuando describían cuando describían sus vidas.

Dios diseñó nuestro cerebro humano por medio de un proceso evolutivo para tender a fijarse en lo *destacado* en contraste con la rutina normal, y si la dificultad era la rutina para los antiguos, ellos de hecho recordarían estos pocos momentos felices con mayor intensidad, haciendo que ellos consideraran sus vidas, pues... ¡generalmente felices!

Irónicamente, para muchas personas en la actualidad, la realidad es exactamente opuesta. Generalmente las cosas van bien en nuestras vidas modernas y honestamente, solo tenemos contratiempos ocasionalmente. Lo que consideramos normal ha cambiado. Ahora tenemos autos, casas, ropa, supermercados, centros comerciales, farmacias, calefacción, aire acondicionado, refrigeradores, teléfonos celulares, televisiones, iPads, computadoras y lo último en tecnología médica del siglo 21 disponible para nosotros. Si usted se enferma puede disponer de MRI's, CT Scans, PET Scans, electrocardiogramas, radiografías, y los más potentes medicamentos contra el dolor, Tenemos una economía global que puede traer productos médicos de cualquier parte del mundo hasta la puerta de nuestro hogar y a buen precio. Mucho de lo que nos pasa es bueno. Por lo tanto, tendemos a fijarnos mucho más en los relativamente infrecuentes contratiempos, y si decidimos unir solamente esos puntos negativos, desafortunadamente podemos decir que nuestra vida, asombrosamente... no va bien. ¡Debemos ser cuidadosos al escoger cuales puntos vamos a unir! Esto puede hacer una gran diferencia en la forma que enfrentamos nuestras enfermedades.

Esto no disminuye en forma alguna la seriedad y el dolor que usted verdaderamente siente a

causa de la enfermedad, pero sí ayuda a poner en perspectiva la forma en que usted la va a enfrentar. Si nos enfermamos, ciertamente *no queremos olvidar de todas las otras áreas de nuestra vida en las que nos va bien*. Eso no sería justo.

Una de las bendiciones que tenemos es que vivimos en el siglo 21 y en los Estados Unidos, y tenemos acceso a los más altos niveles de tecnología para el cuidado de la salud que jamás hayan existido en la historia de la humanidad. Las máquinas, medicamentos y procedimientos modernos hubieran sido considerados verdaderamente milagrosos hace tan solo unas cuantas décadas. ¡Simplemente no es justo ni verdadero olvidar esto!

Es la verdad la que nos hace libres (*Juan 8, 32*) y sencillamente es la verdad que aunque tengamos que padecer una enfermedad, todavía tenemos muchas otras bendiciones en nuestras vidas que permanecen intactas. No podemos perderlas de vista al enfrentar nuestra enfermedad con expectativas realísticamente claras y saludables.

La ciencia y los católicos de hoy: ¿Por qué nos enfermamos?

Como católicos, creemos que Dios nunca nos “manda” el dolor o la enfermedad como una clase de prueba o castigo por nuestros pecados. Dios quiere solamente nuestra felicidad, pero ¿cómo puede suceder esto en un mundo donde existe la enfermedad? ¿Cómo puede suceder esto cuando el mismo Jesús, siendo perfectamente inocente, sufrió un dolor inmenso en la cruz? Debemos entender esto paso a paso.

En primer lugar, los católicos entendemos que el dolor y la enfermedad tienen causas naturales que pueden tener origen humano, como los romanos que crucificaron a Nuestro Señor, o ambiental, como sustancias tóxicas y gérmenes en la atmósfera. Nuestro conocimiento científico todavía está evolucionando, de modo que es difícil determinar cuales enfermedades son causadas solamente por comportamientos humanos enfermizos, como el fumar, la adicción a las drogas o el comer demasiado, cuales son causadas por factores ambientales como la contaminación y cuales son causadas por una combinación de ambos. Además, nuestra enfermedad puede ser el resultado de una característica genética heredada, depositada por nuestros antepasados en nuestro DNA hace muchas generaciones y que solamente ahora ha sido desafortunadamente activada por algún agente desconocido.

Cualesquiera de estos factores ambientales, genéticos, históricos y de comportamiento personal pueden producir reacciones químicas naturales en nuestro cuerpo, algunas de ellas son saludables, otras no. No podemos ignorar las consecuencias naturales de sustancias químicas haciendo lo que hacen normalmente, sin importar su causa u origen. Vivimos en un mundo que sigue evolucionando químicamente y algunas veces sufrimos las consecuencias de dicha evolución. No sabemos cuántas de nuestras enfermedades modernas son la consecuencia de combinaciones increíblemente complicadas de sustancias presentes en nuestro ambiente o heredadas de nuestros antepasados, o introducidas en nuestros cuerpos por nosotros mismos por medio de una nutrición anormal o del abuso de sustancias, o recibidas por contagio de otro enfermo. Puede ser que nunca descubramos la razón de nuestra enfermedad.

Si bien es difícil saber a ciencia cierta por qué estamos enfermos en estos momentos, lo que sí sabemos es precisamente cómo responder a la enfermedad.

Por lo tanto, debemos tener un entendimiento muy claro acerca de cuáles recursos están bajo nuestro control y cuales no; cuáles cosas son nuestra responsabilidad y cuáles son un desafortunado accidente del ambiente en el que vivimos o de peligrosos genes heredados de nuestros antepasados. Jesús habla en el Evangelio precisamente de este asunto de la responsabilidad personal.

Jesús menciona una torre en Galilea que de repente se colapsa, causando trágicamente la muerte de 18 personas (*Lucas 13, 22*). Con certeza, este trágico acontecimiento hubiera sido interpretado en el mundo antiguo como algo que esas 18 personas merecían, como un acto de la justicia divina contra ellos, es decir, Dios *hizo* que el edificio les cayera encima porque eran de alguna manera malas personas. En otras palabras... *jellos se lo buscaron!* Sin embargo, Jesús claramente indica que fue simplemente un accidente, ¡causado solamente por una torre mal construida! La trágica pérdida de 18 vidas es la culpa del constructor de la torre, no de Dios, ni de esas 18 personas. El relato del Evangelio intenta “despersonalizar” a los accidentes que, después de todo, fueron causados por error humano. Las torres se caen naturalmente cuando no están bien construidas. *¡Dios no anula la ley de la gravedad cuando la gente decide construir una torre que no puede mantenerse en pie!* Si usted construye una torre inadecuadamente, eventualmente se caerá.

No hay nada personal en eso, ni mensaje alguno que vaya más allá de las consecuencias naturales de la ley de la gravedad que Dios creó. De la misma manera, Dios no anulará las consecuencias naturales de las reacciones químicas en nuestro cuerpo que puedan surgir de comportamientos que nos hacen daño, como la mala nutrición, la falta de ejercicio, el abuso de sustancias o factores ambientales, incluso si no los entendemos completamente y puede que ni siquiera sean nuestra culpa, pero siguen siendo naturales. Dios tampoco anulará las leyes de la herencia que pueden causar mutaciones en nuestro código genético, iniciadas hace años desde nuestros antepasados, pero que pueden ser dañinas para nosotros en la actualidad.

Debemos reconocer que no vivimos en un mundo perfecto. Creemos que Dios sigue creando nuestro mundo, por medio de eventos naturales como terremotos, volcanes, tornados y huracanes, junto con mutaciones, enfermedades y gérmenes. Estos eventos crean lugares hermosos como el Valle de Yosemite y nuestro propio Valle del Conejo; las mutaciones y los gérmenes producen efectos evolucionarios que gradualmente cambian nuestros cuerpos. Todos estos son eventos naturales que hacen simplemente lo que naturalmente hacen. Si vivimos sobre una falla geológica con un millón de años de antigüedad o nos topamos con un virus altamente mutante, no podemos sorprendernos que estos eventos naturales sigan sucediendo donde nosotros vivimos. Más que nunca, debemos pensar claramente acerca de esto.

¿En qué consiste la buena salud mental?

La verdad los hará libres (Juan 8,32)

Cuando estamos enfermos tenemos una especial necesidad de pensar claro, a pesar que nos sintamos débiles. Este no es tiempo para dejar que nuestras emociones nos arrastren a la ansiedad. Necesitamos permanecer en contacto con la verdad para salir adelante de esta crisis en nuestra salud. Juan 8,32 debe ser nuestro guía, “La verdad los hará libres.”

Dios diseñó nuestra mente para estar correctamente en contacto con el mundo como verdaderamente es. No ganamos nada con distorsionar la realidad a nuestro antojo, por el contrario, lo mejor es ver la situación tal cual es. *La buena salud mental consiste simplemente en abrir mis ojos para ver correctamente lo que está sucediendo en realidad con mi vida, lo bueno y lo malo.*

Eso significa que examinemos con ojos críticos e imparciales el impacto que nuestros hábitos físicos, como la nutrición, el ejercicio, el sueño; nuestros hábitos personales de optimismo o pesimismo al percibir los sucesos; los efectos que el medio ambiente y nuestra herencia pudieran tener en nuestra salud, y finalmente incluso nuestras ideas espirituales que tienen influencia en nuestra fe, y decidir abrir los ojos para ver todos los posibles efectos de estos factores en nuestra salud en general. Nunca debemos tener miedo de ver la verdad de nuestra situación. Siempre es “Buena Nueva”, en el sentido de conocer a lo que nos enfrentamos y poder hacer algo al respecto. Por el contrario, ¡lo que no sabemos es precisamente lo que nos hace daño!

Podemos no tener mucho control sobre los factores ambientales o hereditarios, pero hay muchos hábitos personales, comportamientos, pensamientos e ideas espirituales sobre las que sí tenemos completamente el control, a pesar de nuestra enfermedad. ¡Hay mucho que podemos hacer! Ahora es el tiempo de comenzar.

Tenemos el poder de elegir nuestra manera de pensar acerca de nuestra situación. Después de todo, lo que nos asusta no es nuestra enfermedad o los procedimientos médicos, sino lo que nosotros elegimos pensar acerca de ellos. Por ejemplo, a primera vista, los hospitales, los CT Scans, las operaciones y los medicamentos pueden parecer extraños e invasivos, pero piense lo milagrosos y maravillosos que parecían hace tan solo unos cuantos años. Vivimos ahora con el mejor cuidado de la salud que se haya imaginado... ¡Jamás! Aparatos como los CT Scans y los PET Scans ni siquiera lo tocan y pueden tomar imágenes precisas de su cuerpo para producir un entendimiento adecuado y un diagnóstico correcto. ¿A quién no le gustaría tener algo así? ¡Debemos estar agradecidos de tener acceso a la más avanzada tecnología médica de la historia del mundo! Usted puede decidir ver a estos procedimientos como sus “amigos” que le ayudan a evaluar, diagnosticar y posiblemente curar su enfermedad. ¡Por qué querríamos no cooperar con nuestros médicos!

El miedo puede venir de ignorar nuestra situación, pero un conocimiento adecuado puede darnos la sensación de poder personal, por eso debemos conocer lo más posible acerca de

nuestra enfermedad y de los diferentes tratamientos disponibles, posiblemente buscar también segundas opiniones. Como siempre, *usted debe quedarse con lo que sabe a ciencia cierta sobre su situación y no adelantar vísperas, o entrar en pánico, o dejar volar la imaginación sin control.* Usted es una persona única y por eso lo que haya sucedido con otras personas que padecen esta enfermedad, no necesariamente pasará con usted. Quédese con los hechos conocidos de su propio caso.

Recuerde que Dios diseñó su cuerpo para trabajar de cierta manera, con la comida correcta, el ejercicio correcto, los pensamientos correctos, la fe correcta y la cantidad correcta de sueño. ¿Por qué luchar contra el plan de Dios? ¿Por qué no colaboramos lo mejor que podamos con los medios que Dios nos ha dado para cuidar de nuestra salud conforme a sus designios? ¡Usted puede elegir ser un buen “médico” para usted mismo! Esto también es buena salud mental.

¿Por qué no detiene Dios a quienes causan sufrimiento?

Dios se entristece como nosotros siempre que ve a quienes Él ha creado para el amor y la amabilidad elegir libremente hacer el mal y lastimar a los demás, como al construir una torre deficiente, manufacturar productos defectuosos o comportarse de forma criminal para lastimar a otros. Incluso Su propio Hijo fue una víctima inocente de actos de maldad cometidos libremente. Dios nos ha creado libres de modo que podamos ELEGIR amar, sin importar lo que nos esté sucediendo a nosotros.

La libertad es la esencia del amor, y el propósito mismo de crear al mundo y a nosotros. Sin la libertad no hay amor, y el amor es la verdadera fuente de nuestra felicidad...en la salud y en la enfermedad.

Por ejemplo, ciertamente me da gusto cuando alguien es amable y cariñoso conmigo porque libremente *eligieron ser amables y cariñosos* a diferencia de alguien que *tiene que* ser así o que es amable porque quiere algo de mí. Dios nos ama libremente y quiere que nosotros correspondamos amando libremente también, de modo que *Dios no puede quitarnos nuestra libertad*. Debemos ser capaces de elegir libremente hacer el bien, lo cual desafortunadamente significa que también tenemos la opción de elegir libremente malos comportamientos que a fin de cuentas causan gran sufrimiento en el mundo.

Si Dios evitara todo el mal en el mundo y nos forzara a hacer solamente cosas buenas, nuestras buenas obras no serían el fruto del amor. ¡Que tendría eso de “bueno”!

Porque tenemos frente a nosotros tanto al bien como al mal, tenemos la opción. Si no hubiera sufrimiento en el mundo, nadie podría elegir ser compasivo y valiente. De hecho el sufrimiento es la escuela tanto para la compasión como para el valor y nos permite unirnos a otros para rescatarlos y reconfortarlos... ¡a diferencia de aquellas antiguas familias romanas!

La sabiduría viene del sufrimiento. Nos enseña a tener perspectiva para valorar más profundamente a las cosas y a las personas. Aprendemos lo que es importante en la vida y lo

que no lo es. Si todas las cosas salieran de forma perfecta, nunca aprenderíamos la sabiduría.

La enfermedad también revela nuestra condición de mortales; que nuestra vida llegará a su fin, así como la relación que tenemos con nuestros seres queridos. Este hecho brutal nos enseña a usar bien nuestros días y no desperdiciarlos. La presencia del sufrimiento y la muerte nos enseña, de hecho, a vivir más plenamente, con alegría, dándole sentido a nuestra vida. Nadie debe desear el sufrimiento, pero si llega, sabemos cómo enfrentarlo gracias al ejemplo de Nuestro Señor. Su camino lo llevó a la resurrección por medio de la cruz. Si lo seguimos a Él, nosotros también resucitaremos. Jesús sabía que Dios no le “mandó” Sus sufrimientos como un mensaje de disgusto o castigo, Jesús tampoco consideraba que su buena salud fuera una muestra del favor de Dios.

Es importante saber por qué nos enfermamos pero es mucho más importante saber cómo responder a la enfermedad. Eso es lo que define nuestra condición de cristianos.

Respuestas de amigos y familiares cuando nos enfermamos

Queremos responder de forma saludable a nuestra enfermedad; con una mente clara libre de supersticiones. Debemos controlar nuestros pensamientos como cristianos maduros al enfrentar nuestra enfermedad porque, irónicamente, uno de nuestros mayores retos puede venir de las personas que más amamos.

Cuando nos enfermamos, familiares y amigos suelen venir presurosamente a nuestro lado a consolarnos con palabras de aliento. ¡Esto siempre es bueno! Debemos estar siempre agradecidos por sus esfuerzos sinceros y debemos expresarles ese agradecimiento. Frecuentemente preguntan, “¿Cómo sigues? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Puedo ayudar de alguna manera? ¡Lláname si necesitas algo!” Esta atención compasiva es el resultado de nuestra herencia católica de 2000 años que tanto impresionaba a los romanos.

Toda esta ayuda es buena pero también puede tener una consecuencia negativa aunque nunca deseada por nuestros seres queridos. Todos estos ofrecimientos de ayuda bien intencionados pueden causar, ciertamente sin querer, una *experiencia gradual de ensimismamiento, es decir, de encerrarnos en nosotros mismos*.

Esto puede llevarnos accidentalmente a creer que nuestra enfermedad es lo más importante que está sucediendo. Después de todo, ¿de qué otra cosa oímos platicar a nuestros seres queridos aparte de nuestra enfermedad? Cuando toda conversación gira en torno a nuestra situación, ¿a cuál otra conclusión podemos llegar? ¡Nuestra enfermedad debe ser el evento más importante que está sucediendo!

Además de los comentarios de los demás, nuestra propia experiencia del dolor puede tener el mismo efecto. Por ejemplo, si accidentalmente nos golpeamos el dedo pulgar con un martillo al estar colgando un cuadro en la pared, nuestra experiencia del dolor puede hacer parecer que el resto del mundo desaparece, al enfocarnos totalmente en la intensidad del dolor que viene de

nuestro pulgar. Este intenso dolor nos puede absorber en nosotros mismos y en el dolor de nuestro pulgar. Absorbernos en nosotros mismos nunca puede ser una respuesta para el dolor y el sufrimiento. Esto solamente empeora la situación al enfocarnos más y más en nuestro propio dolor. ¡Esto debe ser lo último que quisiéramos que pasara!

Nuestra reacción a la enfermedad revela nuestro carácter. Para guiar nuestra reacción debemos de seguir el ejemplo de Cristo.

¿Cómo respondió Jesús al dolor y al sufrimiento?

En primer lugar, Jesús conocía la diferencia entre dolor y sufrimiento. El dolor es la experiencia inmediata de una incomodidad física o mental, como golpear nuestro pulgar con un martillo, o recibir el diagnóstico de una enfermedad seria. Todos los animales, desde los perros hasta los elefantes, pueden tener esta experiencia inmediata del dolor físico, pero solamente los seres humanos podemos tener la experiencia única del sufrimiento, el cual es diferente del mero dolor físico. El sufrimiento es un evento exclusivamente humano en el cual ponemos nuestro dolor físico y mental en el contexto más amplio del sentido.

¿Qué significa que un evento tenga “sentido”? Simplemente, le damos sentido a un evento cuando lo ponemos en un contexto más amplio. *Esta es la meta de todo lo que Jesús dijo e hizo.*

Por ejemplo, considere estos retos cotidianos comunes, pero difíciles; un trabajo pesado, el tráfico de las horas pico, un ambiente de trabajo hostil, o largas jornadas laborales. Estos pueden ser eventos dolorosos, pero también pueden tener un significado más profundo cuando los consideramos en un contexto más amplio; es decir, que por medio de ellos podemos proveer a nuestra muy querida familia y asegurar su prosperidad y felicidad. Soportamos el tráfico y el trabajo para que ellos puedan disfrutar de una vida mejor. Ese significado más amplio puede disminuir la experiencia subjetiva del dolor causado por levantarnos temprano para enfrentar los retos del trabajo. De hecho, ¡mientras más amemos a nuestra familia, más estamos disponibles a enfrentar cualquiera de estos retos! Hacemos cuanto sea necesario para asegurarnos de su felicidad, porque los amamos. Sin el amor, estas experiencias dolorosas, pues, *no tendrían sentido*.

¿Se ha dado cuenta cuántas personas tienen retratos de sus familiares en su lugar de trabajo, en su escritorio o en algún otro lugar cercano? ¡Estos retratos les recuerdan el por qué están soportando los retos precisamente del trabajo! Ver estas imágenes de la familia les recuerda por qué tienen que soportar estas dificultades. Enfrentan todo reto, por difícil que sea, precisamente porque aman a su familia en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad.

Ese sacrificio se convierte en la fuente de gran alegría y significado; cuando sabemos que estamos cuidando de nuestros seres queridos a pesar de verdaderos retos como el tráfico, el trabajo o la enfermedad. Nuestra mayor felicidad viene de este compromiso, en la salud o la enfermedad, no es que nuestra felicidad dependa únicamente de nuestra salud. Nuestro

sacrificio por nuestros seres queridos tiene un noble propósito, el cual *transforma* los sacrificios que hacemos.

En el huerto de Getsemaní, Jesús se enfrentó a una crucifixión extremadamente dolorosa. Él rogo a Su Padre, “si es posible... deja que pase este cáliz.” En otras palabras, ¡Él pedía no ser crucificado! Esta es una oración razonable que nosotros mismos podemos hacer en nuestra enfermedad. Debemos orar para ser librados del sufrimiento como Jesús lo hizo. Así como Nuestro Señor, debemos preferir no sufrir, porque *nadie debe buscar el sufrimiento*. Pero si el sufrimiento viene, ya sabemos cómo responder gracias al ejemplo de Jesús. Él sabía que el contexto y sentido más amplio de Sus acciones llevaría a la salvación de toda la humanidad y por eso al terminar Su oración en el huerto dijo “¡No se haga mi voluntad, sino la tuya!” Él nos ama sin importar nada más, *en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad*.

Él nos trae el amor incondicional de Dios sin importar el mal lo que la gente malvada el hizo, o las dificultades que tuvo que enfrentar. Él sabía que su amor iba a fin de cuentas a transformar el mundo para bien de modo que pudo soportar el breve dolor de la crucifixión, terrible como fue, en favor de la promesa eterna de salvación. Él puso Su sufrimiento inmediato en el contexto más amplio de la salvación del mundo entero. *Algo más grande iba a resultar de Su crucifixión aquella tarde de viernes*.

Como discípulos suyos, nosotros seguimos a Jesús en todos aspectos. Esta es la enseñanza clave que Jesús nos revela acerca del sufrimiento. *Nuestra vida se trata de amar, sin importar si estamos sanos o enfermos. Ahí es donde encontramos la verdadera felicidad*.

Esto es lo que significa cuando se nos recomienda que “Ofrezcamos nuestro sufrimiento a Dios” Nosotros unimos nuestros sufrimientos a los de Cristo en Su propio ofrecimiento a Su Padre Celestial. Debido a nuestra enfermedad, puede que no podamos movernos, que estemos en cama o muy débiles, pero debemos perseverar en la oración, no solamente por nuestra propia salud, sino también por todos los demás, y porque siempre se haga la voluntad de Dios.

La manera en que Jesús llega, vive y se marcha revela Su respuesta

En Belén, Él valientemente viene a un lugar muy peligroso, a un pueblo que no puede encontrar la felicidad, para traer un mensaje de compasión valiente sin importar los retos que Él pudiera enfrentar, en la salud y en la enfermedad.

En el Calvario, En la cruz, Jesús seguía cumpliendo Su misión de amar, ¡incluso delante de Sus verdugos! A pesar de la cruz, Él nunca dejó de amarnos.

- “Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen.”
- “Hoy estarás conmigo en el paraíso.”
- “Madre, ahí tienes a tu hijo. Hijo, ahí tienes a tu madre.”

En nuestra vida, somos bautizados para ofrecer nuestras vidas, *todo lo que tenemos*, para mejorar y transformar el mundo. Ofrecemos nuestras vidas con valiente compasión por el bien de los demás, en la salud y en la enfermedad. Afirmamos que la enfermedad nunca es señal del desagrado de Dios, como tampoco la buena salud es signo de su favor. Ambas cosas son “lo que tenemos” y por lo tanto ambas deben ser usadas para hacer el bien.

En cada misa, Jesús afirma que yo debo de usar lo que tengo para el bien de los demás. La misa es un evento que agrega valor y transforma las cosas en muchos niveles. Por ejemplo, no son espigas de trigo y uvas lo que consagramos. Tomamos el trigo y las uvas y les agregamos valor al hacer con ellos pan y vino, como lo afirma la oración del ofertorio al decir que son “fruto del trabajo de los hombres.” Entonces Jesús les agrega valor al transformarlos en Su Cuerpo y Su Sangre, que se nos da para nuestra felicidad. Entonces nosotros mismos nos convertimos en valor agregado al ser transformados cuando lo recibimos. Finalmente, el mundo recibe valor agregado y es transformado por las obras de amor que realizamos en el mundo después de la misa.

(La palabra “misa” viene del latín “missa”, la última palabra que el sacerdote pronuncia en la misa, que significa “¡Han sido enviados!” Somos enviados al mundo para llevar el amor de Dios a los demás, sin importar lo que esté sucediendo con nosotros.)

Sin embargo, además del pan y el vino que ponemos sobre el altar, también ofrecemos nuestros dones y talentos para ser transformados. ¿Qué es lo que queremos que sea transformado en algo mejor? Si lo que tengo ahora en mi vida es enfermedad, entonces eso es lo que “tengo” y por lo tanto también debo de poner mi enfermedad sobre el altar para que Dios también la pueda transformar en algo bueno para el mundo. Si lo que tengo ahora en mi vida es buena salud, inteligencia, talentos, habilidades especiales o características personales, entonces estas cosas son las que debo poner sobre el altar para que Dios también las pueda transformar en algo bueno para el mundo.

Las palabras de la transformación (consagración) que Jesús pronuncia en cada misa son “Esto es mi cuerpo y mi sangre, entregados por ustedes.” Si mi cuerpo está enfermo o perfectamente saludable, de todos modos lo ofrezco y lo entrego a los demás de tal modo que les ayude, tal como Jesús hace en la misa con Su propio cuerpo y sangre. Así es como ofrezco mi ser en la salud y en la enfermedad, en las buenas y en las malas.

Mi enfermedad o mi Buena salud no cambian la misión que he recibido como cristiano de tomar lo que tengo y usarlo para el bien en el mundo. La enfermedad nunca es señal del desagrado de Dios, como tampoco la buena salud es signo de su favor. Ambas son simplemente “lo que tengo” o el “fruto del trabajo de los hombres” y por eso deben ser transformados y utilizados para el bien en el mundo, en la salud y la enfermedad.

Ambos fueron aspectos de la vida que Jesús “tuvo.” Él ofreció ambas a su Padre Celestial. Este es el cumplimiento de las palabras de la consagración que dijo por primera vez en la Última Cena, “Este es mi cuerpo y mi sangre, entregados por ustedes.” Nosotros, pues, nos ofrecemos también en las buenas y en las malas, en la salud y la enfermedad.

Él hace esto porque nos ama y se compadece de nosotros en nuestra condición humana. El hace esto con valor aunque lo lleve a Su crucifixión.

Enfermedades mortales: enfrentando el fin de nuestra vida

Una enfermedad mortal es una experiencia diferente de una enfermedad de la cual tenemos Esperanza de recuperarnos. En este caso no hay recuperación y esta enfermedad dará fin a nuestra vida y a todas nuestras relaciones humanas.

En este caso podemos utilizar toda las fuerzas que nos quedan protegiendo a aquellos que dejamos atrás, hacienda arreglos sobre nuestros bienes, cuidando de nuestros seres querido, reconciliándonos con quienes tengamos que reconciliarnos y declarando claramente nuestras directivas finales sobre nuestra salud. Todavía estamos a tiempo de usar nuestros momentos finales para el bien de los demás, tal como nos lo pide nuestra fe durante toda la vida. Sin embargo, en este tiempo de debilidad mortal, es posible que no podamos hacer mucho por ellos. Tenemos que encomendarlos a la gracia de Dios, pidiendo que estén bien después que nos hayamos ido. Esto se puede realizar en un momento lleno de significado que es distinto para cada persona que está enfrentando su propia muerte. Reconocer y aceptar plenamente nuestra muerte puede traer una profunda paz que los demás frecuentemente no pueden ver.

He podido darme cuenta que con frecuencia, al enfrentar la noticia de una enfermedad mortal, ¡la gente alrededor de la persona enferma tiene mucha mayor dificultad que el mismo enfermo! Muy a menudo, el enfermo ya ha hecho las paces con su propia condición de mortal, mientras que sus familiares y amigos todavía no lo logran. Después de todo, cuando usted reconoce su propia condición de mortal usted reconoce que su enfermedad es algo que solamente usted puede enfrentar y puede luchar contra ella o aceptarla. Los demás simplemente no pueden saber lo que usted está sintiendo.

Nuestra fe católica afirma que no es necesario tomar “*medidas extraordinarias*” para prolongar nuestras vidas si estamos en un camino irreversible hacia la muerte. Todos los procedimientos médicos, medicamentos, operaciones e intervenciones pueden detenerse, ya sea por usted, si está plenamente consciente y lúcido, o por aquellos a quienes usted haya autorizado. Puede dejar que la naturaleza siga su camino. El agua y los alimentos no son considerados medidas extraordinarias o “*medicina*” y nunca deben detenerse, a menos que la nutrición sirva solamente para alimentar un tumor canceroso que ha invadido ya a toda la persona. Sin embargo, siempre deben continuarse administrando los medicamentos contra el dolor y todos los cuidados paliativos para su comodidad. Este es un asunto complicado, de modo que debemos tomarnos el tiempo necesario para entenderlo bien ahora y no después cuando ya estemos enfermos.

Para más información existen recursos excelentes en el sitio web de la Conferencia de Obispos Católicos de los Estados Unidos: [usccb.org/ issues and action/ Human Life and Dignity/ End of Life](http://usccb.org/issues_and_action/Human_Life_and_Dignity/End_of_Life).

El sacramento de la unción de los enfermos

Este sacramento provee una gracia y fortaleza especiales para aquellos que se encuentran seriamente enfermos. Los siete sacramentos son eventos personales y públicos a la vez, en ellos nos encontramos con el Señor de un modo muy tangible. El evento tangible en este caso es el untar una pequeña cantidad de aceite tanto en la frente como en las manos de la persona enferma, junto con lecturas de la Sagrada Escritura y oraciones que piden fuerza espiritual y física y, si es la voluntad de Dios, la sanación de la situación médica. Es una fuente de Fortaleza durante una enfermedad severa; no se trata de la “Extrema Unción” y nunca se hace la unción después de la muerte.

El aceite es un antiguo símbolo de la Fortaleza y la sanación. La unción con aceite nos recuerda, en un tiempo de profunda debilidad humana y posiblemente espiritual, de dónde viene la verdadera fortaleza. Viene de Nuestro Señor y de su Voluntad amorosa que quiere lo mejor para nosotros.

Se unge la frente porque de ahí nacen los pensamientos, para que estos sean dirigidos hacia Nuestro Señor. El tiempo de la enfermedad puede ser propicio para el pánico y el miedo. La Unción nos puede reconfortar con lecturas y oraciones que nos aseguran el amor de Dios. Las manos son el símbolo de nuestra capacidad para trabajar, que puede haberse perdido a causa de la enfermedad, ungir las manos tiene el propósito de recordarnos nuestra propia dignidad como personas capaces y también lo que significa para Nuestro Señor que seamos personas humanas. Dios nos ama incluso cuando no podemos trabajar.

Este sacramento tiene significado real solamente si se administra en tiempos de profunda debilidad, al enfrentar la muerte, el sufrimiento y especialmente si estamos dudando de nuestra confianza en el Señor. Por eso se administra solamente en casos de enfermedades severas y mortales y no para hospitalizaciones rutinarias o enfermedades pasajeras. Si no estamos profundamente enfermos, el Sacramento no tiene sentido, y no debe solicitarse.

El Sacramento está también diseñado para administrarse UNA VEZ durante una enfermedad seria que tiene una trayectoria hacia la muerte. Sin embargo, es común que este tipo de enfermedades tengan un ritmo de días mejores y días peores. Una recaída repentina es normal, y por lo tanto, no es necesario solicitar *otra* unción. Si usted ya ha sido ungido durante su enfermedad o estancia en el hospital, no es necesario recibir la unción nuevamente.

Tenemos el fuerte deseo de cuidarnos de las supersticiones, del pensamiento mágico y de malentendidos culturales acerca de lo que el Sacramento puede y no puede hacer. El Sacramento NUNCA es un remplazo para los procedimientos médicos normales que la medicina moderna puede proporcionarnos. Es una fuente de fortaleza espiritual para usted.

Tampoco solicitamos múltiples unciones, como si las múltiples unciones fueran a incremental la posibilidad de una sanación médica o incluso espiritual. Creemos en el poder de la gracia de

Dios la primera vez que se administra el Sacramento. No queremos diluir esa gracia, o el poder de Dios, al pensar que múltiples eventos pudieran de alguna manera aumentarla.

¿Cuándo deben llamar los familiares o el personal médico?

Siempre que haya un caso de enfermedad o lesión fatal; o incluso en casos cuando se utilizará anestesia general para una cirugía, puede solicitarse la Unción.

De ser posible, siempre es mejor llamar con bastante tiempo de anticipación, para asegurar una fácil programación del Sacramento. *(De hecho, recomendamos que de ser posible usted solicite recibir el la unción en la Iglesia, incluso antes de que usted vaya al hospital)*

A diferencia de los miembros del departamento de bomberos o la policía, los sacerdotes no están esperando en la estación a que suene la alarma, por el contrario, están activos todos los días con muchos otros sacramentos, como misas, funerales, bodas, bautismos y eventos que simplemente no pueden cancelarse.

Esperar al último momento puede resultar en llamar a un sacerdote que puede estar a la mitad de una misa u otro servicio en la Iglesia y que no pueda venir inmediatamente. Si es posible, es de gran ayuda si se llama con anticipación, de modo que haya tiempo de programar la unción cuando el sacerdote pueda estar ahí, e incluso sus familiares puedan también estar presentes. Llamar con anticipación puede permitir tener un rango de opciones para programar el sacramento de forma conveniente para usted, para su familia y para el sacerdote, permitiendo que usted tenga un muy profundo evento de sanación espiritual.

Obviamente, habrá ocasiones que sean verdaderas emergencias médicas de vida o muerte para pacientes que vienen llegando al hospital y, en esos casos, el personal médico o la familia deben, con toda confianza, llamar de inmediato al 805-551-5083.

Lo que sucede cuando usted llama al 805-551-5083

Todas las llamadas de emergencia deben hacerse a este teléfono celular dedicado para ese propósito. Siempre debe haber una persona recibiendo estas llamadas. *(De no ser así, por favor hágamelo saber al 805-496-0222, extensión 103.)*

Esa persona está entrenada para preguntar sobre la seriedad de su situación y determinar si se requiere una unción de inmediato o si se puede programar para después. Tenemos un fuerte deseo de protegernos contra la superstición que fácilmente puede atacar a las familias que están con la preocupación de tener un ser querido en el hospital o enfermo en casa. Reconocemos que todas estas son decisiones de conciencia. Sin embargo, esperamos que estas ideas puedan ayudarle a usted y al personal de su parroquia a colaborar en su cuidado espiritual en momentos de necesidad física y espiritual.

Recibir la Sagrada Comunión

Cualquier persona que desee recibir la Sagrada Comunión puede llamar a nuestra recepcionista, al 805-496-0222, extensión 0, o pedir a un enfermero o enfermera que la llame. Su nombre será agregado a la lista que usan nuestros ministros regulares de Comunión para los Enfermos.

Resumen sobre el Sacramento de la unción

1. La Unción es para enfermedades serias que tengan una trayectoria hacia la muerte. Sin embargo no se trata de “La Extrema Unción” y no hay Unción después de la muerte.
2. La Unción se administra una sola vez durante una enfermedad seria.
3. El personal médico puede preguntarle si ya ha recibido la Unción. Si no es así, pueden preguntarle si desea recibirla. Juntos usted y ellos, pueden determinar el nivel de emergencia y si la unción debe ser programada con el sacerdote.
4. Las llamadas al teléfono celular de emergencias de la parroquia (805-551-5083) serán contestadas por una persona capacitada, quien le preguntará sobre su situación, especialmente para determinar si se trata de una emergencia o si se pueden hacer arreglos para después con alguno de nuestros sacerdotes.
5. Para procedimientos médicos en el futuro, lo mejor es hacer arreglos para recibir la Unción con anticipación y, especialmente, recibirla en la Iglesia, cuando familiares y amigos también puedan estar presentes, esto es mejor que esperar a un momento de crisis o a los últimos minutos.
6. You can also request to receive communion by calling our office at 805-496-0222, ext. 0 and ask to be placed on the list for our regular Communion Ministers to visit. You are also welcome to request that your name be included in prayers for the sick at Mass.

Usted puede ver más información sobre el entendimiento Católico sobre el Sacramento de la Unción en el Catecismo de la Iglesia Católica; secciones 1499 al 1532.

¿Sigue sanando Dios a los enfermos?

Los relatos del Evangelio sobre sanaciones son las más felices. Jesús sana a los enfermos, expulsa a los malos espíritus y cancela las pesadas reglas de los Fariseos. Lo que estos relatos tienen en común es la libertad. La enfermedad, los malos espíritus y las reglas demasiado pesadas limitan nuestra libertad, por eso Jesús nos libera de todas estas cosas, ya sea de la enfermedad, de Satanás o de los fariseos, como Él lo prometió en Su “Discurso Inaugural” (Lucas 4, 18). “He venido para anunciar la libertad a los cautivos, a los ciegos que pronto van a ver y

para poner en libertad a los oprimidos.” La libertad es la esencia del amor. Lo que Jesús nos da es libertad... *¡para que podamos amar más!*

Dios siempre ofrece la sanación a los enfermos, *para que puedan amar más*. Ese es el propósito de todo lo que Jesús dijo e hizo. *Es el amor lo que asegura nuestra felicidad ahora y en la vida eterna*. Creemos que Dios puede sanarnos de nuestra enfermedad y que lo ha hecho muchas veces, como lo confirman los evangelios y las historias de los santos. Sin embargo, esos casos parecen ser pocos, comparados con los millones de personas que han estado enfermos o están enfermos ahora, posiblemente usted mismo esté enfermo en estos momentos. ¿Por qué pasa esto?

Debemos recordar lo que Dios considera como una cura. Si bien puede parecer que solo unos pocos recibieron la sanación en los evangelios y solamente hay unos cuantos casos famosos en la historia posterior, nosotros afirmamos que *Dios ofrece a cada enfermo la cura que necesita para restablecerlo y restablecer su alma para la vida eterna*. La meta de Dios es nuestra vida eterna. Después de todo, el propósito que Dios le da a nuestra vida es prepararnos para la vida eterna, hacia la cual nuestra vida siempre está orientada. ¡Unos cuantos años más de salud en esta vida no es ninguna ventaja si todavía no estamos listos para la vida eterna!

En todos los relatos de Milagros en los evangelios, toda cura tiene siempre otro importante propósito además de recuperar la salud física. Por ejemplo, cuando Jesús sana a la suegra de Pedro, ella se levantó e inmediatamente se puso a servir a los demás (*Mateo 8, 15*) Su cura fue un *medio* para permitirle dar más amor en su vida. *Nuestro propósito es precisamente amar, no solamente la salud o la enfermedad*. Jesús la liberó precisamente para eso. *No tiene sentido estar sano o enfermo si no tenemos amor*. Sin embargo, mucha gente que Jesús curó, siguió su vida sin ningún cambio en su comportamiento moral. ¡Eso no es lo que Él quiere!

¿Dios sana? ¡Sí, El siempre sana! Si una cura física va a producir un cambio moral o espiritual en nuestro entendimiento o comportamiento para mejor orientarlos a la eternidad y tal vez para dar testimonio a otros, entonces Dios producirá una asombrosa y milagrosa cura física. Si Dios sabe que es más bien nuestra enfermedad física la que va a producir dicho cambio, también va a dar testimonio para los demás de compasión y valor; y para la mayoría de las personas que están abiertas a su gracia, este va a ser el caso, entonces Su voluntad será que enfrentemos nuestra enfermedad con la compasión y el valor que nos da la fe y que El libremente nos ofrece en abundancia.

El sigue siendo “Emmanuel” (*Dios-con-nosotros*), el único que verdaderamente conoce y siente profundamente nuestra enfermedad como nosotros la sentimos. Dios estará fielmente a nuestro lado en todo momento. No hay mejor compañero. Ciertamente podemos orar pidiendo una cura, pero mientras esperamos que suceda, seguimos siendo seguidores de Cristo y seguimos creyendo que nuestra más profunda felicidad viene del amor con el que libremente amamos a Dios, a nuestro prójimo y a nosotros mismos; *en las buenas y en las malas, en la salud y en la enfermedad*.

Lista de lo que debo hacer cuando me enfermo

Aquí se ofrece una sencilla lista de lo que debe hacer cuando llega la enfermedad. Las emociones fuertes pueden nublar nuestro pensamiento en este tiempo difícil, de modo que... ¡simplemente siga esta lista centrada en Cristo!

¿Qué debo dejar que haga la medicina?

- Deje que la ciencia haga su parte. Obedezca todas las indicaciones de su médico.
- No es necesario recurrir a medidas artificiales extraordinarias para prolongar la vida.
- Agua y alimentos no se consideran como medicina, son medios ordinarios de cuidado.

Como enfermo, ¿Qué puedo hacer?

- Saber es poder. Aprenda sobre su enfermedad. Busque segundas opiniones.
- Fortalezca su espíritu. Lea la Biblia y vaya a misa.
- Quédese con lo que sabe de su diagnóstico *a ciencia cierta*. ¡No adelante vísperas!
- Abra los ojos y enfrente lo que está sucediendo, ¡practique la Buena salud mental!
- Recuerde que la enfermedad es una consecuencia natural de la condición humana.
- Sea un paciente obediente y coopere con su médico y siga sus indicaciones.
- Procure una buena nutrición, ejercicio, descanso y optimismo. ¡Sea su propio médico!
- Agradezca tener disponibles los avances médicos del siglo 21.
- Acepte que los medicamentos y procedimientos son sus “aliados”, ¡no sus “enemigos”!

¿Qué puedo dejar que otros hagan por mí?

- Acepte toda la ayuda que se le ofrezca. Muestre su amor dejándose ayudar.
- ¡No deje que las atenciones se le suban a la cabeza! Salga de sí mismo.
- Deje que los demás oren por usted, sobre todo en las intenciones generales de la misa.

¿Qué puedo hacer como seguidor de Cristo?

- Usted nunca deja de ser cristiano, persevera en su vocación cristiana al amor.
- Imita a Cristo, que nos amó incluso en la cruz; nosotros también podemos con Su ayuda.
- Haga una lista de lo que puede hacer para ayudar a los demás cuando se enferme.
- No busque ser el centro de atención, sino cómo usar su enfermedad para hacer el bien.
- Revise el sitio web de los obispos: usccb.org/bishops/directives, para más información.
- Lea el *Catecismo de la Iglesia Católica*, secciones 2276 a 2296. Ahí encontrará sabiduría.
- Use su enfermedad como retiro espiritual para reflexionar sobre su vida.
- Si no puede salir de casa o del hospital, pida recibir la Sagrada Comunión regularmente.
- Pida el sacramento de la Unción si el fin se acerca. Busque en Dios su fortaleza.
- ¡Conserve la paz y póngase en las manos misericordiosas de Dios!

Padre Dave Heney
daveheney@gmail.com