

9. Higiene y Saneamiento

La falta de saneamiento sigue siendo uno de los mayores problemas de salud pública que enfrenta el mundo.

Moisés ha sido descrito como el mayor higienista de todos los tiempos. Dios lo escogió para ser el líder de una nación emancipada de la esclavitud, y por medio de él el Señor dio al pueblo principios de estricta limpieza e higiene. Las personas con enfermedades contagiosas, o que entraban en contacto con cosas contaminantes, debían ser separadas del campamento.

No solo las personas de los israelitas debían estar limpias, sino que el orden y la limpieza debían encontrarse dentro y fuera de sus tiendas. No se permitía que quedara ningún desperdicio alrededor del campamento. Cuando el pueblo cuidaba de observar las instrucciones dadas a Moisés, eran un pueblo libre de enfermedades. Quienquiera que observe los mismos principios cosechará los mismos resultados.

Algunos principios para recordar son:

1. Primero debe haber una mente limpia en un cuerpo limpio. No introduzcas nada en el cuerpo o la mente que lo contamine. La Biblia dice que el cuerpo es «el templo de Dios», y que si un hombre contamina ese templo, «a él lo destruirá Dios» (1 Corintios 3:16-17; 6:19). Especialmente el hábito del tabaco debe ser considerado como costoso, sucio y venenoso. El licor es una bebida que degrada tanto el cuerpo como la mente. La ira, la preocupación y los pensamientos impuros «contaminan el templo» también.
2. En lo posible, el hogar debe estar situado en un terreno elevado o bien drenado, alejado de lugares húmedos o sombreados.
3. Las habitaciones de la casa deben ser accesibles a la luz solar y tener un flujo libre de aire en ellas día y noche.
4. Báñate o dúchate con frecuencia —preferiblemente todos los días. Cambia y lava la ropa con frecuencia. De lo contrario, los venenos que se eliminan a través de la piel serán reabsorbidos de nuevo en el cuerpo.

5. Asegúrate de vivir en instalaciones limpias y frescas que se mantengan ordenadas y en buen estado.
6. Nunca permitas que frutas o verduras en descomposición, o cualquier tipo de materia podrida, estén tiradas alrededor de la casa o sus alrededores.