



📖 Ministerio Cristo Viene Pronto Ministries

🔗 Únete al grupo: <https://chat.whatsapp.com/KHeYUhc3F854V5zHbleJii>

✦ Cristo ve lo oculto y ofrece transformación real

TGO: CÓMO RESPONDER A TIEMPO Y CUIDAR EL TERRENO DE TU CUERPO

IDEA CENTRAL

El TGO no se responde solamente intentando “bajar un número”. Se responde cuidando el terreno completo del cuerpo mediante decisiones diarias más sabias, ordenadas y conscientes delante de Dios.

DESARROLLO

Entender no basta... ahora hay que responder

En los artículos anteriores vimos dos verdades importantes.

Primero:

El cuerpo habla.

Segundo:

El TGO puede ser una señal relacionada con tejidos vivos.

No es solo un número.

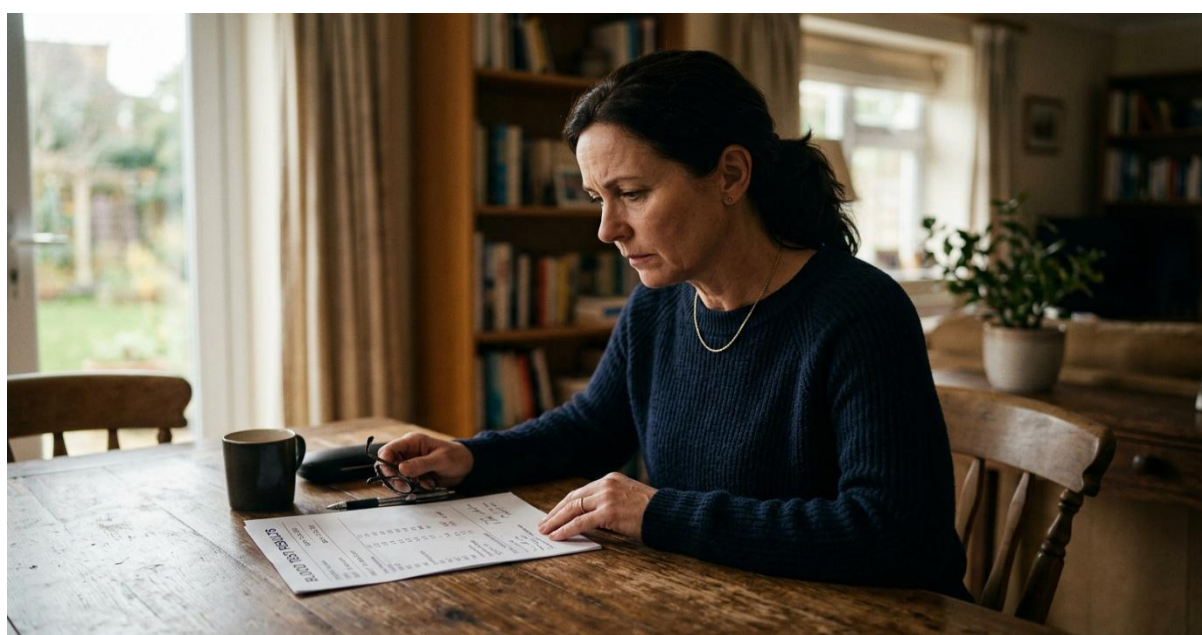
No es una sentencia.

No es un diagnóstico completo.

Pero puede ayudarnos a observar procesos internos que tal vez ya estaban avanzando antes de que apareciera una crisis.

Ahora llegamos a una pregunta más práctica:

¿Qué hacemos con lo que entendemos?



Porque entender es importante.

Pero si no actuamos, nada cambia.

El error de buscar soluciones rápidas

Cuando una persona ve un valor alterado en sus análisis, muchas veces hace preguntas como estas:



- "¿Qué tomo para bajarlo?"
- "¿Qué puedo hacer para normalizarlo rápido?"

- “¿Qué remedio sirve para eso?”
- “¿Qué alimento me arregla el TGO?”

Esa forma de pensar es muy común.

Pero también puede ser peligrosa.

Porque convierte el análisis en un problema de números, cuando en realidad el número puede estar mostrando algo más profundo.

El problema no siempre es el TGO. El problema puede ser el estilo de vida que está detrás.

El cuerpo no funciona como una máquina a la que se le aprieta un botón y todo vuelve al orden.

Cuando un valor aparece alterado, la pregunta no debe ser solamente:

“¿Cómo lo bajo?”

La pregunta debe ser:

¿Qué está pasando en mi vida que puede estar cargando mi cuerpo?

El TGO no se corrige con una acción puntual

Aquí está la idea central de este artículo:

El TGO no se corrige con una acción puntual. Se responde con un cambio de vida.

Esto no significa que la persona deba hacer cambios extremos o actuar sin orientación.

Significa que debe dejar de mirar el resultado como algo aislado.

Un análisis puede mostrar una señal, pero la respuesta debe mirar el terreno completo:

- cómo descanso
- cómo como
- cómo manejo el estrés
- cómo uso mi cuerpo

- cómo pienso
- cómo vivo delante de Dios

No se trata de apagar un síntoma.

Se trata de corregir un proceso.

Y muchos procesos se forman por decisiones repetidas.

Una cena pesada no define toda la salud.

Una noche mala no explica toda la vida.

Un día de estrés no destruye el cuerpo.

Pero cuando esas cosas se repiten, se vuelven terreno.

El cuerpo responde al terreno donde vive.

1. DESCANSO REAL: NO ES LO MISMO ACOSTARSE QUE REPARAR

Muchas personas dicen:

“Yo descanso.”



Pero en realidad solo se acuestan.

Dormir no siempre significa reparar.
Estar en la cama no siempre significa descansar.

Cerrar los ojos no siempre significa que el cuerpo se recupera.

Hay personas que se acuestan tarde, con el estómago cargado, la mente acelerada y el corazón lleno de preocupaciones.

Al día siguiente se levantan cansadas.

Y aun así dicen:

“Es normal.”

Pero no todo lo frecuente es normal.

El cuerpo necesita descanso real para reparar tejidos, recuperar energía y ordenar funciones internas.

Cuando una persona vive en deuda de descanso, el cuerpo trabaja forzado.

Y un cuerpo forzado termina mostrando señales.

La pregunta es:

¿Estoy dándole a mi cuerpo tiempo para repararse, o solo lo estoy obligando a seguir funcionando?

El descanso también es una forma de obediencia.

Dios no creó al ser humano para vivir en desgaste permanente.

2. ALIMENTACIÓN CONSCIENTE: NO SOBRECARGAR EL TERRENO

La alimentación no debe verse solo como placer.

También es construcción.

Cada comida puede ayudar al cuerpo o cargarlo.

Una persona puede decir:

“Yo como de todo y no siento nada.”

Pero el cuerpo no registra solo lo que sentimos.

También registra lo que repetimos.

Comer pesado todos los días, cenar tarde, abusar de frituras, azúcar, productos refinados o bebidas estimulantes puede formar un terreno de sobrecarga.

No se trata de vivir con miedo a la comida.

Se trata de recuperar conciencia.

Pregúntate:

- ¿Estoy comiendo para nutrirme o solo para calmar impulsos?
- ¿Como con dominio propio o como reacción a mi ansiedad?
- ¿Mis comidas ayudan a mis tejidos o los cargan más?
- ¿Estoy usando la comida como escape emocional?

La Biblia dice:

“Todo me es lícito, mas no todo conviene.”

1 Corintios 6:12

Hay cosas que quizá una persona puede consumir, pero no le convienen.

La pregunta no es solo:

“¿Puedo comer esto?”

La pregunta más sabia es:

¿Esto edifica o desgasta el cuerpo que Dios me confió?

3. MANEJO DEL ESTRÉS: LA MENTE TAMBIÉN CARGA LOS TEJIDOS

El cuerpo no desconecta la mente de los órganos.

Lo que una persona sostiene por dentro, tarde o temprano afecta cómo vive por fuera.

Una mente ansiosa puede llevar a comer mal.
Una mente cargada puede impedir el descanso.

Una mente irritada puede tensar el cuerpo.
Una mente sin paz puede buscar alivios rápidos.

Por eso, el estrés no debe mirarse solo como una emoción.

Debe mirarse por las decisiones que produce.

Hay personas que bajo presión:

- comen sin orden
- dejan de dormir
- se vuelven sedentarias
- viven con tensión constante
- se refugian en azúcar, café, entretenimiento o desvelo

Entonces el problema no es solo "sentirse estresado".

El problema es cómo ese estrés empieza a gobernar la vida.

Proverbios 4:23 dice:

"Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida."

La mente y el corazón deben ser guardados.

No podemos cuidar el cuerpo mientras dejamos la mente sin dirección.

Cristo no solo quiere aliviar cargas.

Quiere enseñarnos a entregarlas.

4. CARGA FÍSICA EQUILIBRADA: EL EXCESO TAMBIÉN DESGASTA

El movimiento es necesario.

El cuerpo necesita actividad.

Pero también necesita recuperación.

Hay personas que no se mueven casi nada, y su cuerpo se debilita por falta de uso.

Pero también hay personas que exigen demasiado al cuerpo y no le dan tiempo para repararse.

- Entrenan fuerte
- Trabajan cargando peso
- Duermen poco
- No se hidratan bien
- Siguen aunque el cuerpo les avisa

El ejercicio sin recuperación puede convertirse en desgaste.

El trabajo físico sin descanso también.

Y como el TGO está relacionado con tejidos musculares, el contexto de esfuerzo físico debe considerarse con responsabilidad.

No para sacar conclusiones rápidas.

Sino para hacer mejores preguntas.

- ¿Estoy usando mi cuerpo con equilibrio?
- ¿Estoy dando tiempo a la recuperación?
- ¿Confundo disciplina con abuso?
- ¿Estoy cuidando mis músculos o solo exigiéndoles?

El cuerpo necesita movimiento.

Pero también necesita sabiduría.

5. RITMO DE VIDA: EL DESORDEN CONSTANTE TIENE IMPACTO INTERNO

Muchas personas no tienen un problema aislado.

Tienen un ritmo de vida desordenado.

- Comen a cualquier hora
- Duermen cuando pueden
- Viven apuradas
- Trabajan bajo presión
- No tienen horarios
- No tienen pausas
- No tienen silencio
- No tienen tiempo para pensar
- No tienen tiempo para orar

Y luego preguntan por qué se sienten agotadas.

El cuerpo no fue diseñado para vivir en emergencia permanente.

El desorden constante tiene un costo.

A veces ese costo aparece como:

- cansancio
- irritabilidad
- mala digestión
- falta de energía
- valores que empiezan a moverse en los análisis

El problema no siempre es una sola comida, una sola noche o un solo día.

Muchas veces es el patrón.

Y los patrones se corrigen con decisiones sostenidas.

Preguntas que no podemos seguir evitando



Ahora necesitamos ir más profundo.

No basta con entender el TGO.

No basta con reconocer que el cuerpo habla.

La pregunta es si estamos dispuestos a responder.

Pregúntate:

- ¿Estoy dispuesto a cambiar o solo a preocuparme?
- ¿Quiero entender mi cuerpo o solo sentirme tranquilo por un momento?
- ¿Estoy corrigiendo causas o solo reaccionando a resultados?
- ¿Estoy viviendo en orden o sobreviviendo en desorden?
- ¿Estoy escuchando las señales o esperando que el cuerpo grite?
- ¿Estoy usando la información para obedecer o solo para calmar mi curiosidad?
- ¿Estoy honrando a Dios con mis decisiones diarias?

Estas preguntas no son para producir culpa.

Son para despertar conciencia.

Porque una persona puede tener información y seguir igual.

Puede:

- leer artículos
- escuchar consejos
- hacerse análisis
- saber qué debe cambiar

Y aun así no cambiar.

El problema no siempre es falta de información.

A veces es falta de decisión.

La salud también requiere una mente renovada

La verdadera reforma no comienza solo en la cocina.

Comienza en la mente.

Romanos 12:2 dice:

“Transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento.”

Dios no busca solamente modificar conductas externas.

Quiere transformar la mente que decide.

Porque si la mente no cambia, los hábitos vuelven.

Una persona puede intentar comer mejor por unos días.

Puede dormir temprano por una semana.

Puede hacer ejercicio por un tiempo.

Puede asustarse por un análisis y cambiar momentáneamente.

Pero si la mente sigue gobernada por:

- el impulso
- la ansiedad

- el apetito
- el desorden

Tarde o temprano volverá al mismo patrón.

Por eso necesitamos a Cristo.

No como una idea religiosa añadida al tema de salud.

Sino como la fuente de vida, orden y dominio propio.

Jesús dijo:

“Separados de mí nada podéis hacer.”

Juan 15:5

La salud no salva.

La obediencia no compra el favor de Dios.

Los hábitos saludables no hacen a nadie superior espiritualmente.

La salvación es por gracia, en Cristo.

Pero cuando una vida es transformada por Cristo, también aprende a ordenar sus decisiones.

La obediencia es fruto. No condición para ser amado por Dios.

Dominio propio: una respuesta espiritual y práctica

El dominio propio no es simplemente fuerza de voluntad.

Es el fruto de una mente gobernada por principios.

Gálatas 5:22-23 habla del fruto del Espíritu, y entre sus frutos menciona la templanza, o dominio propio.

Esto tiene aplicación directa en la salud.

- Dominio propio para no comer por impulso
- Dominio propio para apagar la pantalla y descansar

- Dominio propio para no vivir esclavos del café, el azúcar o los excesos
- Dominio propio para detenernos antes de que el cuerpo colapse
- Dominio propio para buscar ayuda cuando es necesario

El Espíritu de Profecía enseña:

“Es nuestro deber estudiar cuidadosamente las leyes de la vida.”

Consejos sobre el Régimen Alimenticio, p. 17

Estudiar no basta.

Hay que cooperar.

Y cooperar significa responder con decisiones.

No por miedo.

No por culpa.

Sino por gratitud al Dios que nos da vida.

¿Qué hacer cuando el TGO sale alterado?

Si el TGO aparece alterado en tus análisis, no tomes el camino del pánico.

Pero tampoco tomes el camino de la indiferencia.

No digas:

- “Seguro no es nada.”
- “Esto debe ser algo terrible.”

Ambos extremos pueden hacer daño.

Lo correcto es responder con equilibrio.

Primero, busca orientación profesional cuando corresponda.

Un análisis debe revisarse con responsabilidad, especialmente si hay:

- otros valores alterados
- síntomas
- medicamentos
- antecedentes
- situaciones que necesiten evaluación

Segundo, mira el contexto.

Pregúntate:

- ¿Hice ejercicio intenso recientemente?
- ¿He estado durmiendo mal?
- ¿Estoy comiendo pesado o tarde?
- ¿Estoy bajo mucho estrés?
- ¿Estoy usando sustancias o medicamentos que debo revisar con un profesional?
- ¿Hay otros resultados que también deben observarse?

Tercero, revisa tus hábitos.

No para castigarte.

Sino para identificar qué patrones necesitan corrección.

Cuarto, evita decisiones extremas.

- No hagas cambios impulsivos
- No tomes remedios por desesperación
- No copies lo que otra persona hizo

- No interpretes el análisis como si fuera una sentencia

El TGO debe llevarte a observar. Y la observación debe llevarte a decidir mejor.

Responder no es hacer todo de golpe

Muchas personas no cambian porque creen que cambiar significa hacerlo todo perfecto desde mañana.

Pero la vida no se ordena con impulsos.

Se ordena con decisiones fieles.

Empieza por una cosa.

- Ordena tu hora de dormir
- Cena más liviano
- Bebe más agua
- Camina con regularidad
- Reduce lo que sabes que te está cargando
- Busca momentos de quietud
- Ora antes de reaccionar

- Haz preguntas más responsables sobre tus análisis

No son cambios espectaculares.

Pero los cambios pequeños, cuando se sostienen, preparan un terreno diferente.

Y el cuerpo responde al terreno.

El cuerpo necesita respuesta, no miedo

Aquí está una de las frases finales de esta serie:

El cuerpo no necesita que lo ignores ni que le tengas miedo. Necesita que lo escuches y respondas con sabiduría.



Ignorarlo es irresponsabilidad.
Tenerle miedo es vivir esclavo.
Escucharlo con sabiduría es aprender a
cooperar con Dios.

El cuerpo fue creado con leyes.

Cuando vivimos en armonía con esas leyes,
cooperamos con el diseño del Creador.

Cuando las ignoramos, tarde o temprano
cosechamos consecuencias.

Pero aun cuando hemos fallado, hay
esperanza.

**Dios no nos llama para aplastarnos con
culpa. Nos llama para volver al orden.**

CIERRE DE LA MINISERIE

En esta serie aprendimos tres cosas.

Primero, que los análisis de sangre no son
solo números.

Pueden ser señales de procesos internos.

Segundo, que el TGO no debe mirarse solamente como un valor del hígado, sino como una señal relacionada con tejidos vivos:

- hígado
- corazón
- músculos

Tercero, que entender el TGO no basta.

Hay que responder con decisiones.

Porque el conocimiento que no llega a la vida diaria se queda en información.

Y Dios no nos llama solamente a saber.

Nos llama a vivir con sabiduría.

Este estudio del TGO es solo el inicio.

El cuerpo debe interpretarse en conjunto. Hay otros indicadores que también ayudan a observar el terreno interno y a comprender mejor cómo estamos viviendo.

Más adelante podremos estudiar otros valores y aprender a verlos dentro de un mapa más amplio.

Pero por ahora, quédate con esto:

- No esperes una crisis para escuchar
- No esperes un diagnóstico para corregir
- No esperes sentirte mal para volver al orden

Cristo es la fuente de la vida.

Y una vida rendida a Él aprende a decidir mejor, a cuidar mejor y a vivir con más conciencia.

El TGO puede mostrar una señal.

Pero la decisión de responder con sabiduría está delante de ti.

Si deseas recibir más contenido o unirme al grupo, puedes hacerlo aquí:

 <https://chat.whatsapp.com/KHeYUhc3F854V5zHbleJii>

 Cristo Viene Pronto Ministries

Cortesía de: CRISTO VIENE PRONTO MINISTRIES

@2026 – www.cristovienepronto.org