

---

# PERPECTIVAS JUDÍAS SOBRE SALUD, NUTRICIÓN, BUEN ESTADO FÍSICO Y DEPORTES DE ALTO RIESGO

---

Muchos piensan que la religión queda confinada al reino de los asuntos ajenos a este mundo. Sin embargo, el judaísmo rechaza esta división tajante entre las esferas seculares y religiosas y nos alienta a santificar lo mundano. Los elementos ordinarios de nuestra vida, incluso nuestras actividades recreativas, pueden llegar a un nivel más elevado –incluso espiritual.

El judaísmo no ofrece instrucciones específicas para todo el comportamiento humano. Sin embargo, en las fuentes judías podemos encontrar una guía general que nos ayuda a navegar nuestras decisiones personales en todos los aspectos de la vida. Por ejemplo, la jurisprudencia talmúdica que utilizamos para analizar las leyes de la Torá respecto a la compensación por los daños cometidos, también puede guiarnos en aquellas actividades físicas a las cuales nos dediquemos, ya sea para lograr estar en buen estado físico o simplemente para divertirnos.

En esta clase analizaremos el enfoque judío respecto a la salud, el estado físico y las actividades recreativas. El judaísmo nos enseña que tenemos la obligación religiosa de cuidar nuestra salud y evitar potenciales peligros para la misma. Incluso una actividad que no daña a nadie más puede de todas maneras no estar permitida. Para poder entender por qué es de esta forma, necesitamos responder a las siguientes preguntas:

- ☞ ¿Qué dice el judaísmo respecto a mantenerse saludable?
- ☞ ¿Acaso los pensadores judíos recomiendan una dieta o un estilo de vida en particular?
- ☞ ¿Cuál es la perspectiva judía respecto a la importancia de una vida sana?
- ☞ Si creemos en D'os y en la Providencia Divina, ¿por qué tenemos que hacer algo para asegurar nuestra salud y evitar el peligro? ¿Acaso D'os no nos cuida de todas maneras?
- ☞ ¿Cuáles son los deportes y las actividades recreativas que el judaísmo aprueba y cuáles las que condena?

## **ESQUEMA DE LA CLASE:**

- Introducción. **La Vida es un Gran Acto de Equilibrio**
- Sección I. **La Mitzvá de Mantener la Salud y Evitar el Peligro**  
Parte A. Mantenerse Sano  
Parte B. Cuidar tu Vida  
Parte C. Mantenerse Lejos del Daño
- Sección II. **El Régimen Recomendado por el Rambam**  
Parte A. Engórdame  
Parte B. Ejercicio  
Parte C. Eliminación de Residuos
- Sección III. **La Filosofía de la Vida Sana**  
Parte A. ¿De Quién es este Cuerpo?  
Parte B. Servir al Creador
- Sección IV. **Actividades que Ponen en Peligro a la Persona**  
Parte A. Verdadero Peligro  
Parte B. El Examen Divino
- Sección V. **Recreación e Imprudencia**  
Parte A. Actividades Riesgosas  
Parte B. Ser Normal

## INTRODUCCIÓN.

# LA VIDA ES UN GRAN ACTO DE EQUILIBRIO

*Imagina que eres el encargado de la conservación de un delicado edificio, tal como la recientemente reinaugurada Torre de Pisa. Te piden que la cuides del deterioro, de la destrucción y de otras amenazas a su futuro. Tú sabes que el edificio no durará mucho sin un control y un mantenimiento constante. Puedes rodearlo con barreras de concreto y vigas de acero, pero eso ocultará la belleza del edificio llevando a que sea virtualmente inutilizable. E incluso eso no puede evitar la eventual pérdida del edificio. ¿Cómo equilibrarías la necesidad de utilizar el edificio con la necesidad de protegerlo?*

*Esto presenta una interesante metáfora. El judaísmo nos enseña que D'os le dio a cada persona un cuerpo para que lo utilice, pero debemos protegerlo. Este es un difícil acto de equilibrio. Si somos extremadamente prevenidos, limitamos nuestras actividades y nuestras oportunidades en la vida. Sin embargo, si somos imprudentes nos arriesgamos a destruir el mismo cuerpo que nos dieron para proteger. ¿Cuál es la manera más prudente de comportarse y cuáles son las limitaciones? (www.aish.com, "Tomar un Riesgo" por Daniel Eisenberg, M.D.).*

Fácilmente podemos reconocer el valor de una vida sana, de comer correctamente y hacer suficiente ejercicio. Sin embargo, actualmente a muchas personas les resulta difícil lograr un equilibrio saludable. Comer de más puede ser perjudicial, pero hacer dietas excesivas puede ser igualmente dañino. El ejercicio es beneficioso para el cuerpo de muchas formas, sin embargo los deportes de alto riesgo pueden ser peligrosos para nuestra salud. ¿Cómo podemos estar seguros de hacer lo correcto, de distinguir entre aquello que es sano y divertido y aquello que es riesgoso y peligroso?

El enfoque judío es que la persona debe navegar por la fina línea entre una forma de vida saludable y una peligrosa. Los límites emergen del reconocimiento de nuestra obligación de mantenernos en buena salud y al mismo tiempo evitar el peligro. Comenzaremos nuestro análisis sobre este tema con la mitzvá de mantenerse saludable y evitar poner en peligro nuestra vida y nuestros miembros.

## SECCIÓN I. LA MITZVÁ DE MANTENER LA SALUD Y EVITAR EL PELIGRO

### PARTE A. MANTENERSE SANO

#### 1. Bereshit (Génesis) 2:7 y Talmud Bavli, Taanit 22b – ¡Mantén viva tu alma!

Y el Eterno D'os formó al hombre del polvo del suelo, y Él sopló en sus narices aliento de vida; y el hombre se convirtió en alma viviente.

וייצר יקוק אלהים את האדם עפר מן האדמה  
ויפח באפיו נשמת חיים ויהי האדם לנפש חיה:

*y el hombre se convirtió en alma viviente*  
- (implicando) el alma que Yo te he dado,  
¡mantenla viva!

ויהי האדם לנפש חיה - נשמה שנתתי בך החיה.

La instrucción de “mantener viva el alma” implica que tenemos la obligación de hacerlo.

## 2. Midrash Vaikrá Rabá 16:8 – De nosotros depende mantener alejada la enfermedad.

Rabi Aja dijo: Es necesario tomar precauciones para protegerse a uno mismo de las enfermedades. ¿Cómo lo sabemos? Rabi Aja cita el versículo: “El Eterno apartará de ti toda enfermedad” (Devarim/ Deuteronomio 7:15); y lo interpreta como: de ti depende que no te llegue la enfermedad.

אמר רבי אחא מאדם יהא שלא יבאו חליים עליו  
מאי טעמא דאמר ר' אחא (דברים ז) והסיר ה'  
ממך כל חולי, ממך הוא שלא יבואו חוליים עליך.

## 3. Talmud Bavli, Ketuvot 30a – Somos responsables por nuestra propia salud.

Todo está en manos del Cielo, excepto [la negligencia de exponerse de manera desmedida] el frío y el calor.

הכל בידי שמים, חוץ מצינים פחים.

Se espera que nos cuidemos y evitemos colocarnos en peligro empleando nuestro sentido común. Por ejemplo, en circunstancias normales podemos evitar la hipotermia asegurándonos de vestirnos con prendas abrigadas al salir cuando hace mucho frío. Asimismo podemos evitar deshidratarnos siendo cuidadosos de beber suficiente cuando hace mucho calor y está muy seco. Estos son pasos básicos que debemos dar para mantenernos saludables.

## PARTE B. CUIDAR TU VIDA

Además de la obligación general de cuidar nuestra salud, la Torá también nos dice que debemos asegurarnos de mantenernos alejados del peligro. De esta manera, se considera que está prohibido exponerse a propósito a cosas que puedan amenazar la vida o la integridad de nuestros miembros.

La Torá nos dice: “cuida tu alma”, pero a partir del contexto no pareciera que estuviera hablando de evitar el peligro.

### 1. Devarim (Deuteronomio) 4:9, 15 – D'os nos dice que debemos cuidarnos.

Sólo **cuídate** y guarda muy bien **tu alma**, no sea que olvides estas cosas que tus ojos han visto y no sea que se aparten de tu corazón todos los días de tu vida, y hazlas

רק השמר לך ושמר נפשך מאד פן תשכח את  
הדברים אשר ראו עיניך ופן יסורו מלבבך כל ימי  
חיך והודעתם לבניך ולבני בניך:

conocer a tus hijos y a los hijos de tus hijos.

Y **cuiden** muy bien **sus almas**, ya que ustedes no vieron ninguna imagen el día que el Eterno les habló en Joreb en medio del fuego.

ונשמרתם מאד לנפשתיכם כי לא ראיתם כל תמונה ביום דבר ה' אליכם בחרב מתוך האש:

El Talmud establece una conexión entre estos dos versículos y la obligación de evitar el peligro.

## 2. Talmud Bavli, Berajot 32b-33a – Un oficial romano nos da una lección bíblica.

Cuentan que en una ocasión, cuando un hombre piadoso estaba rezando al borde del camino, un oficial no judío se acercó a saludarlo, pero esta persona no le devolvió el saludo. Entonces esperó hasta que terminara de rezar. Cuando culminó su plegaria, [el oficial] le dijo: “¡Tonto! ¿Acaso no está escrito en tu Torá (Deuteronomio 4:9): ‘Cuidate y guarda muy bien tu alma?’? Y también está escrito (Deuteronomio 4:15) ‘Y cuiden muy bien sus almas’. Cuando te saludé, ¿por qué no devolviste mi saludo? Si te hubiese cortado la cabeza con mi espada, ¿quién habría reclamado justicia por tu sangre?”

Él le respondió: “Se paciente y te explicaré. Si hubieses estado de pie ante un rey mortal y un amigo llegaba y te saludaba, ¿le hubieras respondido?”. “No”, le dijo. “Y si hubieses respondido a su saludo, ¿qué te hubieran hecho?” “Habrían cortado mi cabeza con una espada”, le respondió. Entonces él le dijo: “En ese caso por cierto hubiera sido así. Si [tú te hubieses comportado] de esa manera al estar ante un rey mortal que hoy está aquí y mañana está en la tumba, ¿cuánto más debe ser de esa manea cuando uno se encuentra de pie delante del supremo Rey de reyes, el Santo, Bendito Sea, quien existe para toda la eternidad!”. El oficial se calmó de inmediato y la persona piadosa regresó en paz a su hogar.

מעשה בחסיד אחד שהיה מתפלל בדרך, בא הגמון אחד ונתן לו שלום ולא החזיר לו שלום, המתין לו עד שסיים תפלתו. לאחר שסיים תפלתו אמר לו: ריקא, והלא כתוב בתורתכם [דברים ד'] רק השמר לך ושמור נפשך וכתוב [דברים ד'] ונשמרתם מאד לנפשותיכם, כשנתתי לך שלום למה לא החזרת לי שלום? אם הייתי חותך ראשך בסייף מי היה תובע את דמך מידי?

אמר לו: המתן לי עד שאפייסך בדברים. אמר לו: אילו היית עומד לפני מלך בשר ודם ובא חברך ונתן לך שלום - היית מחזיר לו? - אמר לו: לאו. ואם היית מחזיר לו, מה היו עושים לך? - אמר לו: היו חותכים את ראשי בסייף. - אמר לו: והלא דברים קל וחומר; ומה אתה שהיית עומד לפני מלך בשר ודם שהיום כאן ומחר בקבר - כך, אני שהייתי עומד לפני מלך מלכי המלכים הקדוש ברוך הוא שהוא חי וקיים לעד ולעולמי עולמים - על אחת כמה וכמה! מיד נתפייס אותו הגמון, ונפטר אותו חסיד לביתו לשלום.

El Talmud incluso dice que el peligro físico a la vida es más grave que una prohibición de la Torá.

**3. Talmud Bavli, Julín 10a – Debemos tratar al peligro con mayor rigurosidad que a las cosas que están prohibidas por la halajá.**

El peligro físico es más grave que la violación de las prohibiciones de la Torá.

חמירא סכנתא מאיסורא.

**PARTE C. MANTENERSE LEJOS DEL DAÑO**

A partir de los versículos anteriores y su explicación talmúdica, la ley judía establece que es una mitzvá evitar el peligro.

**1. Rambam (Maimónides), Hiljot Rotzeaj VeShmirat HaNefesh 11:4-5 – No tenemos la libertad de tomar riesgos.**

De manera similar, es una mitzvá positiva quitar cualquier obstáculo que pueda constituir un peligro para la vida, y ser sumamente cuidadosos respecto a estos temas, tal como afirma [Deuteronomio 4:9]: “cuídate y guarda muy bien tu alma”.

Nuestros Sabios prohibieron muchas cosas porque implicaban un riesgo para la vida. Cuando una persona transgrede estos lineamientos diciendo: “Pondré en riesgo mi vida, ¿qué les importa a los demás lo que yo hago?” o “Yo no soy cuidadoso respecto a estas cosas”, debemos golpearlo como castigo [el castigo corporal que una corte rabínica está autorizada a administrar].

וכן כל מכשול שיש בו סכנת נפשות מצות עשה להסירו ולהשמר ממנו ולהזהר בדבר יפה יפה שני [דברים ד' ט'] השמר לך ושמור נפשך.

הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות וכל העובר עליהן ואמר הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך או איני מקפיד על כך מכין אותו מכת מרדות.

El tema de mantenerse alejado del peligro no se limita solamente a amenazas mortales; incluso debe evitarse la posibilidad de resultar herido físicamente.

**2. Sefer HaJinuj, Mitzvá 538 – Se deben evitar aquellas actividades que llevan a sufrir un daño físico.**

Los Sabios prohíben muchas actividades para proteger a la persona de accidentes y de daños físicos. No es adecuado que una persona inteligente se ponga a sí misma en peligro. Por lo tanto, sólo es correcto que

והרבה דברים אסרו זכרונם לברכה כדי להשמר מן הנזקים ומן המקרים הרעים, שאין ראוי לו לאדם שיש בו דיעה לסכן בנפשו ועל כן ראוי שיתן לבו לכל הדברים שאפשר להגיע לו נזק בהם.

la persona sea cuidadosa en evitar todas aquellas cosas que puedan causarle un daño.

La prohibición de ponerse a uno mismo en peligro no depende de las preferencias personales. El hecho de ser un “aventurero” no permite arriesgar la vida o los miembros del cuerpo.

### 3. **Shulján Aruj, Joshen Mishpat 427:9-10 – Incluso aquél a quien no le importa el riesgo no tiene el derecho de ponerse a sí mismo en peligro.**

Los Sabios prohibieron muchas cosas porque constituyen una amenaza a la vida... Quien transgrede estas cosas o algo similar a ellas diciéndose: “Sólo me pongo en peligro a mí mismo, ¿qué les importa a los demás?” o “A mí no me importa [el peligro]”, debe ser castigado con latigazos. Y quien evita estas situaciones será bendecido para bien.

הרבה דברים אסרו חכמים מפני שיש בהם סכנת נפשות ... כל העובר על דברים אלו וכיוצא בהם, ואמר: הריני מסכן בעצמי ומה לאחרים עלי בכך, או: איני מקפיד בכך, מכין אותו מכת מרדות, והנזהר מהם עליו תבא ברכת טוב.

### 4. **Shulján Aruj (Ramó), Ioré Deá 116:5 – Debe evitarse incluso la posibilidad de peligro.**

La persona debe ser cuidadosa con respecto a cualquier cosa que pueda llegar a colocarla en una situación de peligro, porque somos más estrictos con respecto al peligro que con respecto a las prohibiciones de la Torá, nos preocupa más un posible daño que una posible transgresión. Por lo tanto, está prohibido ir a lugares peligrosos tal como caminar al lado de un muro en ruinas o salir solo de noche, etc.... Estas cosas están prohibidas porque son peligrosas. Quien cuida su alma se alejará de ellas, y está prohibido confiar en milagros o ponerse a uno mismo en peligro de esta forma.

וכן יזהר מכל דברים המביאים לידי סכנה, כי סכנתא חמירא מאיסורא ויש לחוש יותר לספק סכנה מלספק איסור, ולכן אסור לילך בכל מקום סכנה כמו תחת קיר נטוי או יחידי בלילה... וכל אלו הדברים הם משום סכנה, ושומר נפשו ירחק מהם ואסור לסמוך אנס או לסכן נפשו בכל כיוצא בזה.

La obligación de evitar el peligro incluye el hecho de mantenerse alejado de alimentos y estilos de vida no saludables.

5. **Rab Shlomo Ganzfried, Kitzur Shulján Aruj 32:1 – Evitar el peligro requiere un estilo de vida saludable.**

La persona debe alejarse de aquellas cosas que dañan o debilitan el cuerpo, y en cambio acostumbrarse a cosas que promueven la salud y fortalecen el cuerpo. Este es el significado del versículo: “Y cuidarán muy bien sus almas”.

צריך האדם להרחיק את עצמו מדברים המאבדו את הגוף, ולהנהיג את עצמו בדברים המברין והמחלימים את הגוף, וכן הוא אומר ונשמרתם מאד לנפשותיכם.

Al mismo tiempo, es necesario utilizar el sentido común para encontrar la fina línea divisoria entre buscar un “estilo de vida saludable” y alguien cuya preocupación por su salud lo lleva a un desequilibrio.

6. **Rab Moshé Jaim Luzzato, Mesilat Iesharim (La Senda de los Justos), Capítulo 9 – Aplica tu sentido común.**

Otro factor que impide un firme servicio a D'os es temer excesivamente y ser extremadamente precavido. La persona puede temer al frío o al calor, alguna vez sentir miedo de resultar herida, en otra ocasión de llegar a enfermarse y alguna vez temer del viento. Sobre este comportamiento el versículo declara (Tehilim/Salmos 37:3), “Confía en D'os y haz lo que es bueno”...

Debes saber que hay una precaución adecuada y hay también un nivel inadecuado de temor que no tiene ninguna base. Hay una adecuada confianza en D'os y hay también una plena insensatez. D'os creó al hombre con sentido común e inteligencia para que pueda conducirse de una forma positiva y evitar aquellas cosas que pueden llegar a dañarlo. Si alguien elige no actuar de manera inteligente y se expone a sí mismo gratuitamente al peligro, eso no se considera confianza sino tontería. Esa persona está pecando contra la voluntad de D'os, porque Él desea que las personas se protejan a sí mismas.

La precaución basada en el sentido común es correcta, mientras que el temor

עוד ממפסידי הזריזות הוא רוב הפחד וגודל המורא מן הזמן, כי פעם ירא מהקור או מהחום, ופעם מהפגעים ופעם מן החולאים ופעם מן הרוח.... על זה נאמר בטח בה' ועשה טוב....

דע כי יש יראה ראויה ויש יראה שוטה. יש בטחון ויש הוללות. כי הנה האדון ברוך הוא עשה את האדם בעל שכל נכון וסברא נכוחה לשינהג עצמו על דרך טוב וישמר מן הדברים המזיקים... ומי שירצה שלא ינהג עצמו בדרך החכמה ויפקיר עצמו לסכנות, הנה אין זה בטחון אלא הוללות. והנה הוא חוטא במה שהוא עושה נגד רצון הבורא, שרוצה שישמור האדם את עצמו....

וזאת היראה המיוסדת על הנהגת החכמה והשכל היא הראויה... אך היראה השוטה היא שיהיה



infundado lleva a agregar medida tras medida de precaución.

La regla para diferenciar entre la precaución adecuada y la indebida es lo que enseñaron nuestros Sabios (Pesajim 8b): “Cuando es posible que ocurra un daño, es diferente”. Es decir que se debe tener precaución cuando se trata de una situación que posiblemente pueda llegar a provocar un daño, pero en una situación en la cual esto no sea probable, no hay ninguna base para tener miedo. Al juzgar cada situación se debe seguir el propio entendimiento.

האדם רוצה להוסיף שמירות על שמירות....

והכלל להבחין בין שתי היראות הוא מה שחלקו חז"ל באמרם היכא דשכיח היזיקא שאני. כי מקום שההיזיק מצוי ונודע, יש להשמר. אך מקום שאין ההיזיק נודע, אין לירא.... ואין לו לחכם אלא מה שענינו רואות.

## TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN I.

- ☞ La Torá nos dice que debemos mantener nuestra salud y evitar el peligro. Lo relativo al peligro es tratado con mayor severidad que las transgresiones a la ley de la Torá.
- ☞ No tenemos la libertad de colocar nuestras vidas o nuestros miembros en riesgo poniéndonos en situaciones peligrosas. Incluso la mínima posibilidad de peligro debe evitarse si existe la probabilidad de sufrir un daño.
- ☞ El requerimiento de evitar el peligro incluye la obligación de llevar adelante un estilo de vida físicamente saludable.

## SECCIÓN II. EL RÉGIMEN RECOMENDADO POR EL RAMBAM

Después de haber visto que es una mitzvá mantenerse sano y evitar el peligro, ahora examinaremos algunos consejos específicos de salud de uno de los más grandes sabios del judaísmo: el Rambam (Maimónides). El Rambam era médico y regularmente atendía al gobernador egipcio, el Sultán Al Malik al-Afdal – el hijo mayor de Saladín.

El Rambam ofrece sus consejos para una vida saludable tanto en su obra magna Mishná Torá como en una obra compuesta para el Sultán llamada Hanhagot HaBriut.

Es importante señalar que si bien mantener la salud y evitar el peligro es una mitzvá, las recomendaciones específicas que se encuentran en las obras del Rambam son tal como él mismo admite: “comportamientos recomendados” y no obligaciones absolutas (ver Hiljot Deot 4:21; Rab Moshé Feinstein, Igrot Moshé, Joshen Mishpat 2:76). Estas no pueden ser absolutas porque a lo largo de las generaciones los médicos han ido aprendiendo más sobre el cuerpo

y la manera de mantenerlo saludable, y los detalles particulares constantemente se van actualizando.

De todas maneras, sin detenerse excesivamente en prescripciones detalladas las obras del Rambam continúan siendo una valiosa fuente respecto a las bases de una buena nutrición y de la salud.

## PARTE A. ENGÓRDAME

*Una niña regordeta está de pie con los brazos cruzados frente a la cámara. “ADVERTENCIA: es difícil ser una niña pequeña si no lo eres”, dice la cruda leyenda debajo de su fotografía. Este llamativo mensaje es solamente uno más en una serie de anuncios en contra de la obesidad denominados: “Deja de cubrir con azúcar”, emitidos por la campaña Strong4Life (Fuertes para la Vida) y por Asistencia Médica Infantil de Atlanta.*

*ABC News informó que la organización de salud produjo estos avisos después de realizar una encuesta entre padres en dos ciudades de Georgia. Ellos descubrieron que el 75 por ciento de los padres de niños obesos no tenían conciencia de que sus hijos sufrían de sobrepeso, mientras que el 50 por ciento de los padres ni siquiera comprendían que la obesidad infantil es un problema. Y en un estado en el cual aproximadamente el 40 por ciento de los niños tienen sobrepeso o son obesos –Georgia ocupa el segundo lugar en índice de obesidad infantil a nivel nacional en los Estados Unidos, luego de Mississippi – estas estadísticas son problemáticas (Huffington Post, 12 de enero, 2012, por Emma Gray)*

Actualmente, la obesidad es un gran problema. La obesidad infantil fue el primer tema que Michele Obama decidió enfrentar al entrar a la Casa Blanca como Primera Dama. Y no es sólo un tema de niños. Hoy en día, más de un tercio de los adultos norteamericanos son obesos, y los números van incrementando a lo largo del mundo desarrollado. Aunque existen muchas teorías respecto a la causa del problema –comer en exceso, la elección de los alimentos, falta de ejercicio – todo el mundo está de acuerdo respecto a que el problema se ha convertido en una epidemia.

Los Sabios del Talmud nos dan muchos consejos respecto a las clases de alimentos que ayudan a tener buena salud. Estas enseñanzas, dispersas a lo largo del Talmud, analizan de qué manera la clase de alimento que se ingiere y la manera en la cual es consumido, juega un rol en el mantenimiento de la salud (ver Julín 84a; Berajot 40a, 54b; Shabat 10a, 33a, 41a, 188b, 140b y 152a; Pesajim 108b y 112a, por nombrar unas pocas fuentes).

El Rambam nos enseña que la manera en que comemos es por lo menos tan importante como aquello que comemos.

### 1. **Rambam, Hiljot Deot 4:1 – Escucha a tu cuerpo para saber lo que necesita.**

La persona nunca debe comer a menos que tenga hambre y no beber a menos que tenga sed.

לעולם לא יאכל אדם אלא כשהוא רעב, ולא ישתה אלא כשהוא צמא.

2. **Ibíd., 4:2 – No comer demasiado.**

No se debe comer hasta que el estómago esté lleno. Más bien [debe detenerse] si comió hasta llegar a estar aproximadamente tres cuartos satisfecho.

לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו אלא יפחות  
כמו רביע משבעתו.

3. **Ibíd., 4:15 – Comer de más es peligroso para la salud en general.**

Comer de más es como veneno para el cuerpo. Es la principal causa de todas las enfermedades. La mayoría de las enfermedades que afectan a la persona son causadas por alimentos dañinos o porque ella llena su estómago y come de más, incluso si se trata de alimentos saludables.

Esto es lo que dijo Salomón con su sabiduría: “Quien cuida su boca y su lengua, se protege de sufrimientos” (Mishlei/Proverbios 21:23); es decir: “cuida su boca” de comer alimentos dañinos o de llenar hasta sentirse repleto y “su lengua” de hablar [de otras cosas] fuera de sus necesidades.

ואכילה גסה לגוף כל אדם כמו סם המות, והוא עיקר לכל החלאים, ורוב החלאים שבאים על האדם אינם אלא או מפני מאכלים רעים, או מפני שהוא ממלא בטנו ואוכל אכילה גסה אפילו ממאכלים טובים,

הוא ששלמה אמר בחכמתו שומר פיו ולשונו שומר מצרות נפשו, כלומר שומר פיו מלאכול מאכל רע או מלשבוע, ולשונו מלדבר אלא בצרכיו.

**PARTE B. EJERCICIO**

*Un estudio sugiere que la falta de ejercicio está provocando en el mundo tantas muertes como el cigarrillo.*

*El informe, publicado en el Lancet coincidiendo con los preparativos para las Olimpiadas, estima que alrededor de un tercio de los adultos no efectúan suficiente actividad física, provocando 5.3 millones de muertes por año.*

*Esto significa que aproximadamente una de cada diez muertes por enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer de mamas y colon puede ser atribuidas a la falta de ejercicio.*

*Los investigadores dicen que el problema es tan grave que debe tratarse como una pandemia. Y consideran que enfrentarlo requiere una nueva forma de pensar, sugiriendo que el público precisa que se le advierta sobre los riesgos de la falta de actividad y no que solamente se le recuerde los beneficios de ser activos (BBC.co.uk, 18 Julio 2012, por Nick Triggle)*

Mucho tiempo antes, el Rambam reconoció cuán vital es el ejercicio para tener una vida saludable. Lo interesante respecto a su enfoque respecto al ejercicio es que sus recomendaciones son mínimas teniendo en cuenta los estándares actuales. Él define al ejercicio como una actividad que incrementa nuestro ritmo respiratorio.

1. **Rambam, El Régimen de la Salud, capítulo 1 – El ejercicio es definido como una actividad que incrementa nuestro ritmo respiratorio.**

El ejercicio aleja el daño causado por la mayoría de los malos hábitos que las personas han adoptado. Pero no todos los movimientos son considerados ejercicio. El ejercicio es definido como movimientos vigorosos o moderados, que al ser practicados de manera repetitiva incrementan el ritmo respiratorio de la persona. Si alguien hace ejercicio de manera todavía más energética, eso se denomina esfuerzo –movimientos sumamente fuertes- pero no todos pueden soportar tal esfuerzo ni es necesario hacerlo.

Sólo es adecuado realizar ejercicios físicos al tener el estómago vacío y después de haber liberado al cuerpo de sus desechos, tanto de orina como de materia fecal. No se debe hacer ejercicio cuando hace mucho frío o mucho calor. El mejor momento para hacer ejercicio es por la mañana, después de despertarse y de haber limpiado al cuerpo de sus desechos como ya hemos mencionado.

וההתנועעות ידחה נזק רוב ההנהגות הרעות אשר יתנהגו בהם רוב האנשים ואין כל תנועה התנועעות ואולם תקרא התנועעות התנועה בחזקה או חלושה הכוללת לשניהם והיא התנועה הכבדה אשר תשתנה ממנה הנשימה ויתחיל האדם להרבות נשימתו ומה שיוסף על זה הוא יגיעה ר"ל התנועעות החזקה מאד תקרא יגיעה ולא כל אחד יסבול היגיעה ולא יצטרך אליה ג"כ ...

ואין ראוי שתהיה ההתנועעות כי אם על ריקות האצטומכא ואחר הנקוי מן המותרות ר"ל השתן והצואה לא יעשה התנועעות לא בחום החזק ולא בקור החזק' והטוב שבעתים להתנועעות תחילת היום אחר אשר יעור האדם משנתו ואחר הניקוי מן המותרות כמו שזכרנו'.

**PARTE C. ELIMINACIÓN DE RESIDUOS**

En muchos lugares el Talmud nos enseña los hábitos adecuados respecto a vaciar el cuerpo de sus desechos y a la higiene personal. El Rambam considera que este tema constituye un elemento fundamental para mantenerse saludable.

1. **Rambam, Hiljot Deot 4:1 – No esperar.**

Nunca se debe posponer [ir al baño], ni siquiera por un minuto. Por el contrario: apenas se siente la necesidad de orinar o defecar, se lo debe hacer.

ואל ישהא נקביו אפילו רגע אחד, אלא כל זמן שצריך להשתין או להסך את רגליו יעמוד מיד.

## 2. **Ibíd., 4:13 – Mantener la regularidad de las evacuaciones intestinales.**

Se debe mantener el intestino relajado durante toda la vida. Idealmente se debe estar en un estado más cercano a la diarrea que a la constipación. Un principio clave en medicina es que cuando la persona mantiene desechos dentro de su cuerpo o cuando le cuesta liberarse de los mismos, es probable que sufra una enfermedad difícil.

לעולם ישתדל אדם שיהיו מעיו רפין כל ימיו ויהיה קרוב לשלשול מעט. וזה כלל גדול ברפואה כל זמן שהרעי נמנע או יוצא בקושי חלאים רעים באים.

El Rambam continúa con sus propias prescripciones para curar la constipación.

## 3. **Ibíd., 4:14 – Una prescripción general para la salud.**

Otra regla para la salud física: mientras la persona hace ejercicio de manera regular y energética, no come hasta saciarse y mantiene movimientos intestinales regulares, no sufrirá ninguna enfermedad y continuará teniendo fuerza incluso si come alimentos dañinos.

ועוד כלל אחר אמרו בבריאות הגוף. כל זמן שאדם מתעמל ויגע הרבה ואינו שבע ומעיו רפין, אין חלי בא עליו וכחו מתחזק, ואפילו אוכל מאכלות הרעים.

### TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN II.

- ☞ El Rambam presenta un régimen para una vida saludable basado en los principios de la nutrición, el autocontrol y el ejercicio.
- ☞ El Rambam nos advierte acerca de los peligros de la sobrealimentación y nos dice que no se debe comer hasta llegar a la saciedad.
- ☞ El Rambam también prescribe el ejercicio como algo fundamental para una vida saludable, aunque no considere que sea necesario llegar a efectuar ejercicios extremos. Él considera que cualquier acción física que provoque que se incremente el ritmo respiratorio de la persona es un ejercicio.
- ☞ Un área clave en el régimen del Rambam que no nos resulta intuitivamente obvio en nuestra época, es el hincapié en el hecho de sacar del cuerpo los desechos de manera regular y rápida.

## SECCIÓN III. LA FILOSOFÍA DE LA VIDA SALUDABLE

Hemos visto que existe una mitzvá de mantenerse sano y que las Fuentes judías proveen guías respecto a la manera de lograrlo. Pero podemos preguntarnos: ¿Por qué estamos obligados a mantenernos sanos y a evitar la enfermedad? A final de cuentas, se trata de nuestro cuerpo y de nuestra vida... ¿Por qué no podemos hacer lo que nos plazca? ¿Quién evita que lo hagamos?

La respuesta del judaísmo es que D'os nos dice qué es lo que podemos y lo que no podemos hacer con nuestro cuerpo. D'os nos dio un cuerpo e insufló en él el alma que le da vida. Y Él lo hizo con un propósito, no porque sí. Simplemente no tenemos el derecho de dañar o destruir el cuerpo que nos fue prestado -como si fuera- para poder cumplir con nuestra misión en este mundo.

### PARTE A. ¿DE QUIÉN ES EL CUERPO?

*Venid conmigo a casa de un notario,  
donde firmareis un pagaré,  
y a manera de broma será estipulado  
que si no pagáis tal día, en tal lugar  
la suma o las sumas convenidas,  
la penalidad consistirá en una libra exacta  
de vuestra hermosa carne,  
que podrá ser escogida y cortada  
de la parte de vuestro cuerpo que me plazca*

*(William Shakespeare, El Mercader de Venecia, Acto I, Escena III)*

Con estas palabras, Shylock, el famoso personaje judío de Shakespeare, le presenta a Basanio las condiciones de un préstamo. Él le prestará dinero sin cobrarle intereses, pero si Basanio no paga el préstamo, entonces su amigo Antonio tendrá que pagarle a Shylock con una libra de su carne. ¿Acaso esa condición es válida de acuerdo con la ley judía?

¡La respuesta es un categórico NO! El judaísmo nos enseña que nuestro cuerpo no nos pertenece, sino que es un préstamo de D'os. Por esta razón, no sólo no se nos permite pagar un préstamo con una libra de carne, sino que no tenemos permitido herirnos intencionalmente ni siquiera de forma mínima.

#### 1. Talmud Bavli, Bava Kama 91b - No tenemos permitido lastimarnos intencionalmente.

La persona no tiene permitido lastimarse a sí misma.

אין אדם רשאי לחבל בעצמו.

Una ramificación fascinante de este principio se conecta con una ley del debido proceso. El Rambam, basándose en una regulación talmúdica, escribe que la persona que confiesa haber cometido un pecado (a pesar de que no haya testigos) no es castigada por la corte.

**2. Rambam, Hiljot Sanhedrín 18:6 – Una corte judía no administra castigos sobre la base de un testimonio auto incriminatorio.**

El Sanhedrín no puede ejecutar o administrar azotes a una persona que confiesa haber cometido una transgresión, porque es posible que esa persona haya enloquecido. Puede ser una de esas personas amargadas que están ansiosas por morir y arrojan espadas sobre sus vientres o se arrojan desde los tejados. Asimismo, esa persona puede confesar haber cometido un crimen que en verdad no cometió, con el deseo de ser ejecutada.

הסנהדרין אין ממיתין ולא מלקין המודה בעבירה שמא נטרפה דעתו בדבר זה, שמא מן העמלין מרי נפש הוא המחכים למות שתוקעין החרות בבטנם ומשליכין עצמן מעל הגגות שמא כך זה יבא ויאמר דבר שלא עשה כדי שיהרג.

El Radvaz (un destacado comentarista sobre el Rambam) explica por qué el castigo capital o corporal es diferente con respecto a las confesiones que los castigos monetarios.

**3. Ibíd., Comentario del Rab David ben Salomón ibn Zimra (Radvaz) – Aunque se le cree a la persona cuando admite una deuda monetaria, en lo que respecta a la vida o a sus miembros la persona carece de autoridad para provocarse un daño a sí misma.**

La vida de la persona no es su propiedad; ella pertenece a D'os, tal como dice el versículo: "Mías son las almas" (Iejezkel/ Ezequiel 18:4). Por lo tanto, la confesión de la persona no puede afectar aquello que pertenece a otro y el castigo de azotes es una forma parcial de ejecución. Sin embargo, el dinero de la persona es de su propiedad. En casos monetarios decimos que la confesión de la persona tiene la fuerza del testimonio de cien testigos. Pero tal como la persona no tiene derecho de matarse a sí misma, así tampoco puede provocarse recibir una pena capital o un castigo corporal confesando un crimen. Su vida no es su propiedad.

אין נפשו של אדם קניינו אלא קנין הקב"ה שנאמר הנפשות לי הנה (יחזקאל י"ח, ד) הילכך לא תועיל הודאתו בדבר שאינו שלו ומלקות פלגו דמיתה הוא אבל ממונו הוא שלו ומש"ה אמרינן הודאת בעל דין כמאה עדים דמי וכי היכי דאין אדם רשאי להרוג את עצמו כן אין אדם רשאי להודות על עצמו שעשה עבירה שחייב עליה מיתה לפי שאין נפשו קניינו.

La implicancia de este concepto en lo que respecta a los tratamientos médicos es enorme y se encuentra fuera del ámbito de esta clase. Para más información sobre este tema se puede

consultar el libro del Rab Dr. Akiva Tatz, “Dangerous Disease and Dangerous Therapy in Jewish Medical Ethics” (Enfermedades peligrosas y terapias peligrosas desde la Ética Médica Judía).

Un ejemplo interesante de esta pregunta halájica se presenta con respecto a la cirugía estética, la cual implica provocarse un daño a uno mismo con un propósito constructivo. ¿Acaso está permitido realizarlas? En la práctica, debido al propósito constructivo de la herida, la mayoría de las autoridades son indulgentes con respecto a este tema (ver Rab Moshé Feinstein, Shut Igrot Moshé, Ioré Deá, Volumen 2, N° 66).

Una pregunta similar se presenta con respecto a las dietas: ¿Acaso está permitido provocarse dolor a uno mismo absteniéndose de comer, cuando esto se hace por cuestiones cosméticas (para estar más delgado)? A esta pregunta se refirió el Rab Moshé Feinstein, una de las mayores autoridades de Torá del siglo XX. Después de explicar que una dieta recomendada por un médico por razones de salud no sólo está permitida sino que es obligatoria, el Rab Feinstein se refirió al tema de hacer dieta con el objetivo de verse mejor.

#### 4. Rab Moshé Feinstein, Igrot Moshé, Joshen Mishpat Volumen 2 N° 65 – El dolor que provoca la dieta es compensado por el placer de verse mejor.

El tema al cual debemos referirnos es si está permitido provocarse dolor a uno mismo haciendo una dieta si el único objetivo de la dieta es mejorar la apariencia. Se puede ver lo que escribí previamente (en Joshen Mishpat Volumen 1 N° 103), es decir que está permitido abstenerse de beber vino para obtener un provecho material o para lograr algún otro beneficio. Esto se debe a que la persona no experimenta ninguna molestia. Por el contrario, le agrada ahorrar el dinero o recibir ese beneficio. La supuesta molestia es el resultado de su deseo de beber vino, pero su deseo de ganar dinero es más fuerte, lo cual es obvio dado que aceptó no beberlo, y por lo tanto no se considera una molestia.

Este punto es claro y evidente. Lo mismo se aplica a las mujeres que hacen dieta. Ellas están felices de abstenerse de comer por el beneficio de perder peso y verse más atractivas.

ורק על אלו נשים שנוהגות בד"ע רק בשביל נוי ויופי שייך לידון אם מותר מאחר שמצטערות. אבל עיין במה שכתבתי בספר אגרות משה חו"מ ח"א סימן ק"ג דדבר פשוט שבשביל הרוחת ממון ושאר הנאות מותר להצטער במניעה משתיית יין משום דלא נחשב זה מצטער כלל מאחר דהוא שמח אדרבה מהממון שמרויח ומשאר הנאות שאית לו ע"ז מאחר דכל הצער הוא מצד שמתאוה ל"ן והרי מתאוה יותר להרויח כדחזינן שבשביל זה הוא נמנע מ"ן.

והוא פשוט וברור וממש כן הוא הנאת האשה ממה שתהיה יותר נאה ויפה... וכדחזינן שרוצות יותר בהדייעט ולא משגיחות על שמצטערות מזה בשביל הנאתם מהנוי.

Una vez más debemos recordar que la vida es un acto de equilibrio. El Rab Feinstein no se refiere a la clase de dietas cosméticas que llevan a sufrir problemas de salud y desórdenes alimentarios. Esa clase de dietas por cierto no están justificadas por la supuesta ganancia debido al verdadero daño que provocan.



## PARTE B. SERVIR AL CREADOR

Si bien no tenemos el derecho de dejarnos enfermar, debemos recordar que el hecho de mantenerse saludable no es un fin en sí mismo. Esto viene en pos de un objetivo mayor: cumplir con el propósito de nuestra creación y de nuestra existencia.

### 1. **Rambam, Hiljot Deot 4:1 – Estar sano es necesario para alcanzar logros intelectuales.**

Mantener un cuerpo sano es parte de la fórmula para servir a D'os; porque cuando uno está enfermo no puede entender al Creador ni llegar a conocerlo. Por lo tanto, se debe evitar todo aquello que sea dañino para el cuerpo y desarrollar hábitos saludables que fortalezcan el cuerpo.

הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי השם הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה, לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו מדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים והמחלימים.

### 2. **Rab Iaakov ben Asher, Arbaá Turim, OrajJaim 155 – Es necesario estar sano para poder servir a D'os.**

Es una mitzvá conducirse de una manera equilibrada y comportarse de tal forma que se mantenga la salud, para poder estar sano y tener las fuerzas necesarias para servir al Creador.

ומצוה להנהיג עצמו במדה טובה והנהגה טובה לשמור בריאותו כדי שיהא בריא וחזק לעבודת הבורא יתעלה.

### 3. **Rab Moshé Rivkes, Beer HaGolá, Joshen Mishpat 427:10:90 – El hecho de ponerse a uno mismo en peligro revela indiferencia hacia el propósito de la creación.**

En mi humilde opinión la razón por la cual la Torá nos ordena cuidar nuestra vida se debe a que el Santo, Bendito Sea, creó el mundo con Su bondad para brindar el bien a Sus creaciones –para que ellas pudieran reconocer Su grandeza y cumplir con Su servicio al llevar a cabo las mitzvot y mantener la Torá. Tal como afirma el versículo: “Todo lo que es llamado en Mi nombre, lo creé por Mi honor” (Ieshaiá/ Isaías 43:7). En definitiva esto es para darles la recompensa por su esfuerzo.

Cuando alguien se coloca a sí mismo en peligro, es como si estuviera rechazando la voluntad de su Creador, como si no deseara Su servicio ni Su recompensa, y no hay peor descaro ni insolencia que ésta.

נלע"ד הטעם שהזהירה התורה על שמירת הנפש הוא מטעם שהקב"ה ברא את העולם בחסדו להטיב להנבראים שיכירו גדלותו ולעבוד עבודתו בקיום מצותיו ותורתו כמו שאמר הכתוב כל הנקרא בשמי לכבודי בראתיו וכו' וליתן להם שכר טוב בעמלם.

והמסכן את עצמו כאילו מואס ברצון בוראו ואינו רוצה לא בעבודתו ולא במתן שכרו ואין לך זילזול ואפקירותא יותר מזה.

### TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN III.

- ∞ El judaísmo nos enseña que no somos dueños de nuestro cuerpo y por lo tanto no tenemos la libertad de dañarlo. No podemos poner fin a nuestra vida ni ponerla en peligro.
- ∞ Nuestros cuerpos son un “préstamo” de D’os, Quien nos los otorgó con una razón. Colocar nuestra vida en peligro indica indiferencia hacia el propósito que D’os tuvo al otorgarnos la vida.

## SECCIÓN IV. ACTIVIDADES QUE PONEN EN PELIGRO A LA PERSONA

Hemos visto que se nos encargó mantener nuestra salud y que no tenemos permitido provocarnos un daño a nosotros mismos. Los principios previamente delineados despiertan una pregunta respecto a quienes se dedican a actividades de alto riesgo de heridas o de muerte. ¿En qué casos está permitido participar en tales actividades y cuándo eso se encuentra incluido en la obligación de cuidarse a uno mismo para no sufrir daños?

Antes de responder a esta pregunta nos referiremos a un problema fundamental relacionado con las actividades de alto riesgo. Como personas creyentes en un D’os Todopoderoso, ¿por qué deberíamos preocuparnos por resultar dañados? En la medida en que creemos en la Providencia Divina -lo cual implica que todo lo que sucede tiene un propósito y que nada ocurre al azar- ¿por qué deberíamos preocuparnos por llegar a resultar heridos en una situación peligrosa?

El concepto de peligro implica que las probabilidades de resultar herido en una situación son mayores que en otra. Pero si no creemos en el azar y comprendemos que D’os dirige el “show”, ¿por qué debemos estar obligados a evitar situaciones que aparentan ser peligrosas?

### PARTE A. EL VERDADERO PELIGRO

El judaísmo sostiene que nuestro mundo funciona de acuerdo con las leyes de la naturaleza que D’os ha determinado. Explicar por qué es así se encuentra fuera del alcance de esta clase (ver las clases de Morashá sobre Hashgajá Pratit y Libre Albedrío). De todas maneras, lo que esto significa para nuestro propósito es que el peligro es una realidad.

1. **Sefer HAJinuj, Mitzvá 538 – D’os espera que sigamos las leyes de la naturaleza y no que confiemos en milagros.**

D’os presta atención a cada detalle de cada individuo. Él tiene conciencia de todos sus actos. Todo lo que ocurre con cada uno, tanto bueno como malo, sigue Su decreto y Su orden de acuerdo con el mérito o el pecado [de la personal], tal como dijeron

השם ברוך הוא משגיח בפרטי בני אדם ויודע כל מעשיהם וכל אשר יקרה להם טוב או רע בגזירתו ובמצותו לפי זכותו או חיובו, וכענין שאמרו זכרונם לברכה [חולין ז' ע"ב] אין אדם נוקף עצבעו מלמטה אלא אם כן מכריזין עליו מלמעלה.

nuestros Sabios (Júlín 7b): Ninguna persona se golpea un dedo sin que eso haya sido decretado desde arriba.

Sin embargo, cada persona debe protegerse a sí misma de los daños naturales del mundo. D'os creó el mundo y lo construyó sobre las bases de la ley natural. Él decretó que el fuego consume y el agua extingue una llama. Asimismo, la naturaleza decreta que si una gran roca cae sobre la cabeza de una persona, ésta quebrará su cráneo; y si alguien cae al suelo desde un techo muy alto, morirá. D'os le otorgó al cuerpo del hombre alma e inteligencia para que pueda protegerse a sí mismo de los daños, y Él colocó tanto al cuerpo como al alma dentro del dominio de los procesos naturales que los controlan y los activan. D'os hizo que el cuerpo humano estuviera sujeto a las leyes de la naturaleza, tal como lo consideró adecuado Su sabiduría, y le ordenó al hombre protegerse a sí mismo del peligro. Esto se debe a que la naturaleza -de la cual él mismo forma parte- actuará sobre él si no toma las precauciones debidas para protegerse a sí mismo...

En consecuencia la Torá nos ordena cuidar nuestros hogares y nuestro medio para no morir a causa de nuestra negligencia. No podemos poner en peligro nuestra vida y confiar en milagros. De hecho, dicen nuestros Sabios que si una persona confía en un milagro para salvarse, no tendrá lugar ningún milagro (Torat Cohaním, Parashat Emor, 8).

אף על פי כן צריך האדם לשמור עצמו מן המקרים הנהוגים בעולם, כי האל ברא עולמו ובנאו על יסודות עמודי הטבע, וגזר שתהיה האש שורפת והמים מכבין הלהבה, וכמו כן יחייב הטבע שאם תפול אבן גדולה על ראש איש שתרוצץ את מוחו או אם יפול האדם מראש הגג הגבוה לארץ שימות, והוא ברוך הוא חנן גופות בני אדם ויפח באפיו נשמת חיים בעלת דעת לשמור הגוף מכל פגע ונתן שניהם הנפש וגופה בתוך גלגל היסודות והמה ינהגם ויפעלו במ פעולות. ואחר שהאל שעבד גוף האדם לטבע, כי כן חייבה חכמתו, מצד שהוא בעל חומר, ציוהו לשמור מן המקרה, כי הטבע שהוא מסור בידו יעשה פעולתו עליו אם לא ישמר ממנו.

ועל כן תצוונו התורה לשמור משכנותינו ומקומותינו לבל יקרנו מות בפשיעותינו ולא נסכן נפשותינו על סמך הנס, ואמרו זכרונם לברכה [תורת כהנים אמור פרשתא ח'] שכל הסומך על הנס אין עושין לו נס.

Dado que vivimos en un mundo natural, que funciona basado en leyes naturales, somos susceptibles a sufrir daños. Por ello se nos encargó tomar las medidas de precaución necesarias para protegernos. De hecho, D'os nos otorgó la capacidad de evitar resultar dañados y evitar situaciones que probablemente terminarán lastimándonos.

## 2. Talmud Bavli, Ketuvot 30a con el Comentario de Tosafot – En la mayoría de los casos la persona puede evitar resultar herida simplemente tomando precauciones.

Todo está en manos del Cielo, excepto [la consecuencia de la negligencia de exponerse de más al] frío o al calor.

Dice el Talmud: “La persona nunca debe colocarse en un lugar peligroso”. Esto implica que las personas son capaces de protegerse de los daños. Asimismo (con respecto a la afirmación del Talmud por la cual) está prohibido caminar al lado de un muro poco firme. Estas regulaciones implican que la persona puede protegerse a sí misma de las consecuencias de su propia negligencia. Por cierto está dentro del poder de la persona provocar su propia muerte. Sin embargo, cuando alguien es forzado a una situación peligrosa, no tiene la capacidad de protegerse a sí mismo. Pero nadie es obligado a sufrir hipotermia o deshidratación – generalmente la persona puede elegir protegerse a sí misma de tales cosas.

הכל בידי שמים, חוץ מצינים פחים.

והא דאמרי' (שבת דף לב.) לעולם אל יעמוד אדם במקום סכנה אלמא יכול לשמור עצמו מן הפורענות וכן קיר נטוי דאסור לעבור תחתיו התם מן הפשיעה יכול לשמור עצמו דהא ודאי שבידו להמית עצמו אבל כשמביאין עליו מן השמים באונס אי אפשר לו לשמור אבל צינים פחים לעולם אל יבואו עליו באונס אם רוצה לזוהר.

Podemos evitar enfermarnos o lastimarnos evitando situaciones en las cuales es probable que eso ocurra. Sin embargo, si somos negligentes, seremos culpables de haber provocado nuestro propio sufrimiento. En la siguiente sección de esta clase, analizaremos los parámetros del comportamiento responsable y del comportamiento negligente. Primero veremos otra razón por la cual está prohibido ponerse a uno mismo en peligro.

### PARTE B. EL EXAMEN DIVINO

También hay una razón más espiritual que nos vuelve susceptibles a sufrir daños en situaciones peligrosas. Dado que el peligro es real, la manera en la cual D'os nos juzga en momentos de peligro es diferente a lo normal. Cuando alguien se expone a un peligro, es como si estuviese invitando a D'os a evaluar si merece o no ser salvado de ese peligro. Es posible que precise méritos especiales para salir ileso.

1. **Talmud Bavli, Shabat 32a – En momentos de peligro, es más probable que las personas sean castigadas por sus pecados.**

¿Cuándo son examinados los actos de los hombres? – Dice Resh Lakish: cuando cruzan un puente. ¿Acaso un puente es la única instancia? – Esto implica cualquier situación similar a un puente.

Rabi Ianai examinaba [la estabilidad del puente] y luego lo cruzaba. De esta manera Rabi Ianai [actuaba] de acuerdo con su enseñanza personal, porque él enseñó: “Una persona nunca debe pararse en un lugar peligroso diciendo que para ella tendrá lugar un milagro, porque es posible que el milagro no ocurra. Y si tiene lugar un milagro, eso reducirá sus méritos”.

וגברי היכא מיבדקי? - אמר ריש לקיש: בשעה שעוברים על הגשר. גשר ותו לא? אימא: כעין גשר.

רבי ינאי בדיק ועבר. רבי ינאי לטעמיה, דאמר: לעולם אל יעמוד אדם במקום סכנה לומר שעושין לו נס - שמא אין עושין לו נס. ואם עושין לו נס - מנכין לו מזכויותיו.

2. **Ibíd., Comentario de Rashi – Las circunstancias peligrosas despiertan la evaluación Divina respecto a las mitzvot y a las transgresiones.**

Cuando una mujer está sana, hay momentos en los cuales sus méritos serán suficientes y el ángel acusador no será capaz de llamar la atención hacia sus pecados. Pero cuando ella se encuentra en el umbral del peligro y necesita un milagro [durante el parto], entonces sus pecados y sus actos son tomados en cuenta para determinar si ella merece o no un milagro.

האשה כשהיא בבריאות, פעמים שזכויותיה תולין, ואין כח במקטרג להזכיר עונה, אבל משהגיעה לפתח הסכנה וצריכה לנסים - שם מזכירין עונותיה ומעשיה, אם ראויה היא לנס אם לאו.

Encontramos otro ejemplo de este principio con respecto a otras formas de peligro.

3. **Talmud Bavli, Rosh HaShaná 16b – Al estar en peligro D'os presta atención a nuestras transgresiones.**

Rabi Itzjak dijo: Hay tres cosas que provocan que sean evaluadas las transgresiones de la persona: [caminar al lado de] un muro poco firme...

ואמר רבי יצחק: שלשה דברים מזכירין עונותיו של אדם, אלו הן: קיר נטוי...

Este principio también se encuentra en el relato bíblico sobre Iosef y sus hermanos. Cuando Iosef insistió en que sus hermanos regresaran a su hogar a buscar a Biniamín y lo llevaran a Egipto, su padre Iakov dudó en enviar a Biniamin a Egipto, temiendo que pudiera sufrir un accidente en el camino. Había más razones para temer por su seguridad en el camino que si permanecía seguro en su hogar.

#### 4. Bereshit 42:4 con el Comentario de Rashi – Iakov temió enviar a Biniamin a una situación peligrosa.

Pero a Biniamin, hermano de Iosef, Iakov no lo envió junto con sus hermanos, porque dijo: “No sea que le acontezca una desgracia”.

Rashi: Y si se quedaba en su casa, ¿caso no podía sucederle también alguna desgracia? Rabi Eliezer ben Iakov dijo: “De aquí se aprende que el Satán acusa [a la persona] en momentos de peligro” (Bereshit Rabá 91:9).

ואת בנימין אחי יוסף לא שלח יעקב את אחיו כי  
אמר פן יקראנו אסון:

ובבית לא יקראנו אסון, אמר רבי אליעזר בן יעקב  
מכאן שהשטן מקטרג בשעת הסכנה:

#### TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN IV.

- ☞ Una creencia judía básica es la de la Providencia Divina sobre todo lo que le sucede a la persona. Sin embargo, existe un claro reconocimiento respecto a que vivimos en un mundo físico que funciona de acuerdo con las leyes de la naturaleza –lo cual también es la voluntad Divina. Por lo tanto, el peligro es una realidad con la cual debemos medirnos.
- ☞ En situaciones de peligro, podemos resultar heridos o morir sólo por encontrarnos en el lugar incorrecto en el momento inadecuado. De nosotros depende asegurarnos de no ser negligentes colocándonos en riesgos que no precisamos tomar.
- ☞ El peligro es riesgoso por otra razón: él despierta la evaluación Divina. Al estar en una situación peligrosa, se revisan los méritos de la persona para determinar si merece o no salir ileso.

## SECCIÓN V. RECREACIÓN E IMPRUDENCIA

Los pasatiempos recreativos que involucran actividad física son muy populares en la sociedad actual. A veces se los lleva a cabo con el propósito de hacer ejercicio y otras veces solamente por recreación y diversión. Estas actividades pueden incluir aquellos deportes que de alguna forma son peligrosos, tales como esquiar, andar en bicicleta en la montaña y kick-boxing.

Mientras que los deportes más comunes tales como fútbol, fútbol americano y básquetbol generalmente son seguros, de todas maneras pueden acarrear el riesgo de resultar heridos. Algunas actividades, tales como paracaidismo, bungee jumping (puentismo) y BASE jumping (saltar desde una base fija tales como un edificio, una antena, un puente o un risco), son atractivas precisamente *debido* a que desafían nuestro miedo a la muerte. ¿Acaso la ley de la Torá aprueba alguna de estas actividades? ¿Dónde debe colocarse la línea divisoria entre recreación e imprudencia?

Diversos factores determinan si una persona tiene permitido colocarse a sí misma en una situación peligrosa. Dado que aquí nos estamos refiriendo a los deportes y la recreación, nos limitaremos a referirnos a aquellos factores que pueden ser relevantes para nuestro análisis. De esta forma, analizaremos los dos aspectos siguientes y claves: arriesgar la seguridad para ganarse la vida y tomar riesgos “razonables”.

### PARTE A. ACTIVIDADES RIESGOSAS

*Mark Sutton, el acróbata que bajó en paracaídas vestido como James Bond en la ceremonia de apertura de las Olimpiadas del 2012 en Londres, murió el miércoles en un accidente de wing-diving en los Alpes Suizos. Tenía cuarenta y dos años. El señor Sutton, un ex oficial del ejército Gurkha inglés, murió tras saltar desde un helicóptero y estrellarse contra la cresta de una montaña a pocos minutos de la frontera francesa cerca de Trient, Suiza, dijo la policía sueca. Wing-diving es un deporte de alto riesgo que consiste en la utilización de un traje especial de salto provisto de alas que permiten planear. Los wing-divers generalmente culminan su salto utilizando un paracaídas (Mark Sutton, el acróbata paracaidista de las Olimpiadas, murió a los cuarenta y dos años, 15 de Agosto del 2013).*

-----

*Los exámenes realizados a un grupo de jugadores retirados de la Liga Nacional de Fútbol Americano reveló que más del 40 por ciento sufría de problemas tales como depresión y demencia, incrementando la creciente pila de evidencia que repite que los repetidos traumas craneales relacionados con los deportes pueden provocar duraderos problemas neurológicos.*

*Al analizar a 34 ex jugadores profesionales de fútbol Americano (en promedio de 62 años de edad) sobre parámetros tales como memoria, razonamiento, resolución de problemas y comportamiento, los investigadores del Centro de Salud Cerebral de la Universidad de Texas en Dallas encontraron que 20 de ellos obtuvieron resultados normales mientras que el resto sufría de depresión, diversos déficit de memoria/pensamiento o una combinación de estos aspectos (Maureen Salamon, US News & World Report, 29 de junio, 2012)*

Tal como lo indica el artículo anterior, el fútbol americano profesional tiene sus riesgos. Debido a estos riesgos, la popularidad del mismo entre los jóvenes ha decrecido en los últimos tiempos. Un informe de nytimes.com (Ken Belson, 11 de mayo 2014) dice: “En medio de generalizadas y crecientes preocupaciones respecto a los peligros físicos del deporte, el consejo de educación aprobó en febrero los planes de cerrar en el distrito el nivel inicial del programa de fútbol americano en séptimo grado cambiándolo por flag futbol [modalidad de futbol americano en la cual en vez de arrojar al suelo al jugador contrario para evitar una jugada, se le debe quitar una de las banderas que cuelgan del cinturón de quien lleva el balón. En consecuencia hay menor contacto físico y menos lesiones]. Hubo mínimas objeciones”.

La ley judía nos aconseja que se deben evitar aquellas actividades recreativas que son reconocidas como peligrosas, a menos que puedan tomarse precauciones. Sin embargo, la halajá es menos estricta respecto a esta prohibición cuando está en juego la manutención de la persona.

### 1. **Devarim 24:15 y Bava Metziah 112a – Está permitido comportarse de manera riesgosa cuando se lo hace para ganarse la vida.**

En su día le entregarás su salario y no dejarás que se ponga el sol y que él siga esperando [recibir su salario] ya que él es pobre y arriesga su vida por ello. De lo contrario, él puede quejarse contra ti al Eterno y serás acusado de haber pecado.

“...y arriesga su vida” – ¿Por qué ese hombre sube a una escalera, se cuelga de un árbol y se arriesga a morir? ¿Acaso no lo hace para ganar su salario?

ביומו תתן שכרו ולא תבוא עליו השמש כי עני הוא ואליו הוא נשא את נפשו ולא יקרא עליך אל ה' והיה בך חטא.

ואליו הוא נשא את נפשו, מפני מה עלה זה בכבש ונתלה באילן ומסר את עצמו למיתה - לא על שכרו?

Las palabras que utiliza la Torá nos indican que la persona puede arriesgar su vida para ganarse la vida.

En la fuente siguiente veremos que una empresa que sea demasiado peligrosa para llevarla a cabo como deporte sigue estando permitida para ganarse la vida. La siguiente opinión legal del siglo XVIII analiza este tema con respecto a la caza. Después de analizar los aspectos relativos a provocar dolor al animal, desperdiciarlo como recurso y desarrollar la cualidad personal de la crueldad, el Rab Iejzel Landau se refiere al tema de la seguridad.

### 2. **Rab Iejzel Landau, Nodá Belehudá (Tiniana), Ioré Deá 10 – Está permitido cazar para ganarse la vida, pero no como deporte.**

Hasta aquí hemos analizado el tema de alejarse de la caza desde la perspectiva de la conducta adecuada. Ahora deseo agregar que de hecho puede existir en esto también un pecado, porque quien sale a cazar debe

ועד כאן דברתי מצד יושר ההנהגה שראוי לאדם להרחיק מזה ועכשיו אני אומר אפילו איסורא איכא שהרי כל העוסקים בזה צריכין להכנס ביערות ולהכניס עצמם בסכנות גדולות במקום גדודי חיות ורחמנא אמר ונשמרתם מאוד



entrar al bosque, exponiéndose a sí mismo a un gran peligro debido a los animales que se encuentran allí. La Torá dice: “Se cuidarán mucho”... Entonces, ¿cómo puede una persona judía ir a un lugar en el cual hay animales salvajes?

Sin embargo, incluso en este caso, a quien es pobre y necesita cazar para ganarse la vida, la Torá le permite hacerlo, al igual que a los comerciantes que cruzan los mares. Aquello que la persona precisa hacer para ganarse el sustento debe permitirse, tal como dice la Torá: “y arriesga su vida por ello”. Dicen nuestros Sabios: “¿Por qué ese hombre sube a una escalera, se cuelga de un árbol y se arriesga a morir? ¿Acaso no lo hace para ganar su salario?”.

Pero alguien cuya intención no es ganarse la vida, sino que simplemente desea satisfacer los deseos de su corazón al ir a donde se encuentran animales salvajes y de esta forma ponerse en peligro, no cumple con el dictamen: “Se cuidarán mucho”.

לנפשותיכם... ומעתה איך יכניס עצמו איש יהודי למקום גדודי חיות רעות?

ואף גם בזה מי שהוא עני ועושה זו למחייתו לזה התורה התירה כמו כל סוחרי ימים מעבר לים שכל מה שהוא לצורך מחייתו ופרנסתו אין ברירה והתורה אמרה ואליו הוא נושא את נפשו ואמרו רז"ל מפני מה זה עלה בכבש ונתלה באילן ומסר עצמו למיתה לא על שכרו כו'?

אבל מי שאין עיקר כוונתו למחייתו ומתאות לבו הוא הולך אל מקום גדודי חיות ומכניס עצמו בסכנה הרי זה עובר על ונשמרתם מאוד כו'.

Basado en esta premisa, el futbol americano profesional sería *menos problemático* que el fútbol amateur (**ver a continuación**), incluso si el peligro de sufrir daños de hecho es mayor. Al tema del peligro en los deportes profesionales se refirió en una regulación el Rab Moshé Feinstein.

### 3. **Rab Moshé Feinstein, Igrot Moshé, Joshen Mishpat Volumen 1 N° 104 – Se puede jugar a un deporte profesional que involucre cierto riesgo para ambos jugadores.**

Me preguntaron si está permitido jugar a la pelota de forma profesional a pesar del riesgo de resultar herido, tal como le ocurre a uno entre varios miles de jugadores que se exponen a tal riesgo. Respondí que en mi opinión está permitido basado en lo que dice el Talmud en Bava Metzia 112 sobre el versículo “y él arriesga su vida por ello”... Esto implica que está permitido ganarse la vida de una manera que implique cierto riesgo. También se lo debe permitir cuando existe un remoto peligro de matar a otros, porque

נשאלתי מאחד אם מותר להתפרנס ממשחק זריקת הכדורים שנקרא באל בלע"ז שיש לחוש לסכנה כדאירע לאחד מכמה אלפים שנסתכן. והשבתי שלע"ד יש להתיר דהא מפורש בב"מ דף קי"ב על קרא דואליו נושא נפשו... אלמא דמותר להתפרנס אף כשאכא חשש סכנה לאופן רחוק. וממילא אף כשיש חשש שיהרוג אחרים באופן רחוק כזה מותר דמאי שנא מחשש דליהרג בעצמו דגם להרוג את עצמו יש איסור לא תרצח ומ"מ מותר בחשש רחוק כזה לצורך פרנסה.

¿cuál es la diferencia entre la prohibición de matar a otros y la prohibición de matarse a uno mismo? Matarse a uno mismo también está prohibido como un asesinato, pero está permitido tomar el riesgo con el objetivo de ganarse la vida cuando las probabilidades son mínimas.

En este caso, también está permitido cuando el mínimo riesgo que existe se refiere a llegar a dañar a otro. Si no fuera así, ¿cómo podría estar permitido que el dueño de un árbol contratara a un empleado para treparse al mismo? Sin embargo este razonamiento sólo es verdadero si la otra persona asume voluntariamente ese riesgo. De lo contrario no estaría permitido poner a los demás ni siquiera en el más leve riesgo si ellos no tienen conciencia del mismo o si es contrario a su voluntad.

א"כ גם בחשש סכנת אחרים נמי יש להתיר בחשש רחוק כזה וגם אם לא נימא כן לא היה רשאי בעל האילן לשכור אותו. אבל ודאי מסתבר שהוא דוקא כשהאחר ג"כ נכנס לזה ברצונו דודאי אין לו רשות להכניס אף בספק הרחוק כזה את אלו שלא ידעו או לא רצו להכנס אף בספק רחוק כזה.

Tenemos permitido ganarnos la vida incluso de una manera que involucre un riesgo. Convertirse en un atleta profesional sin ninguna duda califica dentro de esta categoría. ¿Pero qué ocurre si queremos jugar fútbol americano sin unirnos a la Liga Nacional? Asumiendo que en el nivel recreativo existe cierto riesgo de sufrir heridas, ¿estaría permitido?

## PARTE B. SER NORMAL

*Forbes.com clasificó cuáles son los primeros diez deportes teniendo en cuenta la cantidad estimada de personas lesionadas de todas las edades. La clasificación no tuvo en cuenta los diversos índices de participación, lo cual explica parcialmente por qué muchos deportes populares obtienen la mayor cantidad de lesiones.*

*Sorprendentemente, los números muestran que de todas las actividades en las cuales puedes llegar a participar durante el verano, o durante el resto del año, el básquetbol cuenta con la mayor cantidad estimada de lesiones, habiendo obtenido más de 529.000 durante el año 2006, seguido por el ciclismo, con más de 490.000 y el fútbol americano, con más de 460,000. Completando los cinco primeros puestos se encuentra manejar un vehículo todo terreno, un ciclomotor o una mini-bike, con más de 275.000 heridas, y jugar beisbol o softball, con más de 274.000 heridas. Las lesiones registradas abarcan desde haber recibido un codazo en la boca durante un partido de básquetbol hasta un fémur fracturado al haber volcado un vehículo todo terreno (Allison Van Dusen, "Los Deportes Más Peligrosos", www.forbes.com, 29 de mayo, 2008)*

Muchas personas se lastiman jugando al básquetbol. ¿Acaso esto significa que debe ser clasificado como un "deporte peligroso" que la ley judía debe prohibir? ¿Acaso la popularidad de

jugar básquetbol cambia su estatus legal? La regla general en estos casos es que está permitido actuar en la manera normal de nuestra sociedad, incluso si hacerlo implica cierto riesgo de resultar herido.

1. **Talmud Bavli, levamot 72a (ver también: Shabat 129b, Ketuvot 29a, Avodá Zará 30b, Nidá 45a) – Está permitido confiar en la protección Divina y dedicarse a una actividad cuyo riesgo es ignorado por la mayoría de las personas.**

En estos días, debido a que las masas ignoran el peligro, “D’os protege a los tontos” (Tehilim 116).

והאידינא דדשו בה רבים, [תהלים קט"ז] שומר פתאים ה'.

Cuando suficientes personas voluntariamente se dedican a una actividad que de otra manera podría haber sido considerada riesgosa, eso se transforma en el comportamiento normativo. Es cierto, el comportamiento puede ser tonto, pero debido a que es la norma social, está permitido confiar en la protección Divina y hacer lo que hacen los romanos.

2. **Rab Eljanán Wasserman, Kovetz Shiurim, Ketuvot 136 – Dado que debemos funcionar como los seres humanos normales, cualquier peligro provocado por el comportamiento normativo es considerado “inevitable”.**

La persona no está obligada a evitar actuar de la manera que se considera un comportamiento normal. Como consecuencia, es como si las personas fueran incapaces de protegerse a sí mismas de ese peligro y por lo tanto D’os las protege. Sin embargo, en los casos en los cuales la persona es capaz de protegerse a sí misma, no se la considera como un inocente [que es protegido por D’os]. Si esa persona no se protege a sí misma, entonces es culpable de poner en riesgo su vida, y no puede ser protegida por D’os.

אין אדם חייב להמנע ממנהג דרך ארץ, וממילא הוי כאילו אין בידו לשמור את עצמו ואז נשמר מן השמים, אבל היכא שבידו להזהר אינו בכלל פתאים, ואם לא ישמור את עצמו הוא מתחייב בנפשו ולא יהא משומר מן השמים.

El Talmud no dice que el comportamiento normal no sea peligroso. Más bien el principio es que tenemos permitido exponernos a un peligro cuando se trata de un comportamiento normativo. Estadísticamente, probablemente manejar un auto es más peligroso que cualquier deporte, pero está permitido porque la sociedad ha decidido que es un “riesgo razonable”.

**3. Rab Mordejai Iaakov Breish, Jelkat Iaakov, Joshen Mishpat 31:8 – Podemos confiar en la protección Divina al dedicarnos a las actividades cotidianas incluso si éstas pueden llegar a ser peligrosas.**

Claramente podemos apoyarnos en el versículo: “D’os cuida a los tontos”, tal como dice el Talmud. ¿Acaso se te ocurriría que debido a la prohibición de colocarse en una situación peligrosa deberíamos tener prohibido viajar en automóvil o en avión a pesar de saber cuántos accidentes y contratiempos les ocurren a aquellos que viajan por estos medios? Sin embargo, están permitidos debido a que un gran número de personas participan en esas actividades.

יש לסמוך על הכתוב שומר פתאים וכנאמר בגמרא. הגע בעצמך, הכי יעלה על הדעת לאסור על פי דין תורה לנסוע באוטו או באוירון, אף שענינו רואות ויודעים מכמה אסונות ומקרים רעים דמתרחשו כמה פעמים עם נוסעים הללו, ויתסרו מטעם אל יעמוד אדם במקום סכנה, רק כיון דכבר דשו בו רבים מותר.

Esto nos lleva de regreso a los deportes. Algunos de los deportes más comunes tienen los índices más elevados de lesiones. Por ejemplo básquetbol, ciclismo y beisbol cuentan con la mayor cantidad de heridos. De todas maneras, el alto grado de participación en estas actividades las categoriza como el comportamiento “normal”, a pesar del riesgo involucrado. Por lo tanto, si alguien desea jugar al básquetbol por recreación (así como para mantener su estado físico), tiene permitido hacerlo.

De la misma manera está permitido ir a esquiar. Aunque no lo hace *todo el mundo*, la sociedad considera que esquiar es algo completamente normal, algo que muchos disfrutan. En este caso, a pesar del riesgo de resultar heridos, esquiar entra en la categoría de lo que está permitido.

En cambio, las carreras de autos están lejos de ser una norma social, y por lo tanto no estaría permitido hacerlo –a menos que esa sea la manera de ganarse la vida.

Una interesante distinción en ese tema es presentada por el Rab Iaakov Ettliger (Alemania, siglo XIX).

**4. Rab Iaakov Ettliger, Binián Zión 137 – Existe una diferencia entre el comportamiento que presenta un peligro inmediato y el comportamiento que puede presentar un daño futuro.**

¿Cómo es posible que esté permitido atravesar el mar o un desierto, dos de las actividades por las cuales la persona está obligada a agradecer públicamente a D’os por haberla salvado? ¿Cómo es que está permitido colocarse a propósito en una situación de peligro y transgredir el versículo: “Se cuidarán mucho”? Debe ser que dado que inicialmente el peligro

איך מותר לירד לים ולצאת למדבר שהם מהדברים שצריכין להודות על שנצולו ואיך מותר לכתחלה לכונס לסכנה ולעבור על ונשמרתם מאוד לנפשותיכם אע"כ כיון דבאותה שעה שהולך עדיין ליכא סכנה הולכין אחר הרוב.

todavía no se presentó, podemos confiar en las estadísticas (la mayoría de las personas que se dedican a esas actividades no resultan heridas).

De acuerdo con el Rab Ettlinger, el permiso sólo se otorga a las normas sociales que no involucran un peligro inminente. Realizar un viaje por mar involucra peligro en caso de que haya una tormenta, pero no si el mar permanece calmo.

Debido a que en la embarcación no hay un *peligro inminente*, confiamos en la mayoría de las personas. Incluso de acuerdo con esta distinción, seguiría estando permitido esquiar o incluso skydive (¡si esa es una norma social!), porque en ninguna de estas actividades existe un *peligro inminente*.

Es interesante que el Rab Moshé Feinstein (Igrot Moshé, Joshen Mishpat 2:76) escribiera que se debía disuadir a la gente de fumar, al igual que debería hacérselo con todos los otros hábitos no saludables, pero que no podía ser prohibido. La razón es que sólo una minoría de los fumadores sufrían problemas de salud, y bajo tales circunstancias se aplica el principio de que “D’os protege a los tontos”.

Sin embargo, si el hecho de fumar era común en 1964, cuando fue escrita la primera *teshuvá* del Rab Feinstein sobre el tema, actualmente es mucho menos común. Actualmente la sociedad ya no considera que fumar sea un riesgo tolerable e incluso se ha prohibido fumar en todos los sitios públicos, incluso en los bares. Todavía más, hoy en día sabemos que el hecho de fumar en la mayoría de los casos daña la salud del fumador. Por lo tanto en la actualidad el argumento de la “norma social” no tiene aplicación respecto a fumar (Teshuvot Rivevot Efraim 8:586). No podemos aplicar el principio de “D’os protege a los tontos” cuando los tontos claramente no están siendo protegidos (Rabi Avigdor Neventzhal, Asiá 5:261).

## TEMAS CLAVES DE LA SECCIÓN V.

- ☞ Está permitido ganarse la vida de una forma que involucre cierto riesgo de heridas o muerte. En esta categoría se incluyen los deportes profesionales.
- ☞ También está permitido participar en “comportamientos normales” incluso cuando sean riesgosos. Una vez que una actividad se convierte en una norma social, se considera que las personas son incapaces de protegerse a sí mismas del peligro y por lo tanto pueden confiar en que D’os las protegerá.
- ☞ A diferencia de lo que ocurría en el pasado, actualmente fumar ya no es una norma social y ya no se encuentra dentro de la categoría de “D’os protege a los tontos”.

## RESUMEN DE LA CLASE

---

### ¿QUÉ DICE EL JUDAÍSMO RESPECTO A MANTENERSE SALUDABLE?

- La Torá nos instruye mantenernos sanos y evitar el peligro sobre nuestras vidas y sobre nuestros miembros. Cuidar nuestra salud y mantenernos alejados del peligro es nuestra propia responsabilidad.
- La Torá nos dice que debemos “cuidarnos”, asegurarnos de no ser heridos o morir. Esto significa que debemos evitar situaciones peligrosas o cosas que puedan llegar a dañarnos. Por lo tanto, debemos mantenernos alejados de aquello que sea riesgoso para la salud.

### ¿ACASO LOS PENSADORES JUDÍOS RECOMIENDAN UNA DIETA O UN ESTILO DE VIDA EN PARTICULAR?

- En muchas partes el Talmud recomienda la clase de alimentos que se deben comer y la clase de comportamientos que conducen a tener una vida sana.
- Basado en el Talmud y en su conocimiento como médico, el Rambam desarrolló un régimen para la vida sana, cuyos aspectos claves son: controlar la ingesta de alimentos, ejercicio y movimientos intestinales regulares.

### ¿CUÁL ES LA PERSPECTIVA JUDÍA RESPECTO A LA IMPORTANCIA DE UNA VIDA SANA?

- La obligación de mantener la salud surge de la noción de que nuestros cuerpos no nos pertenecen; sino que son un préstamo de D'os. Él los creó para ser utilizados para un propósito determinado y colocó en nosotros la responsabilidad de su manutención.
- Dado que estamos aquí con un propósito, la manera más productiva de cumplir con ese propósito es en un estado de buena salud.

### SI CREEMOS EN D'OS Y EN LA PROVIDENCIA DIVINA, ¿POR QUÉ TENEMOS QUE HACER ALGO PARA ASEGURAR NUESTRA SALUD Y EVITAR EL PELIGRO? ¿ACASO D'OS NO NOS CUIDA DE TODAS MANERAS?

- D'os creó un mundo físico que generalmente se rige de acuerdo con las leyes de la naturaleza que Él determinó. Por lo tanto, el peligro físico es una realidad del mundo en el cual vivimos. Quien ignora esto pagará las consecuencias.
- Además, debido a que el peligro es real, la persona precisa una dosis extra de ayuda Divina para ser salvada del mismo. Por ello, alguien que se encuentra en una situación peligrosa es juzgado respecto a si merece o no recibir esa ayuda adicional. La persona humilde comprenderá que no es una buena idea someterse a sí misma a tal evaluación Divina.

## ¿CUÁLES SON LOS DEPORTES Y LAS ACTIVIDADES RECREATIVAS QUE EL JUDAÍSMO APRUEBA Y CUÁLES LAS QUE CONDENA?

- Si bien en general está prohibido hacer algo que sea peligroso, el judaísmo reconoce la necesidad de ganarse la vida. Por lo tanto, alguien cuya profesión implique riesgos para su salud tiene permitido mantener ese trabajo. De esta manera los atletas profesionales tienen permitido participar en deportes peligrosos.
- Incluso si tu profesión no es el deporte, sigue estando permitido participar de los mismos. Está permitido hacer algo que se considera como una actividad normal dentro de la sociedad.
- Este permiso no tiene aplicación a aquellas actividades que la sociedad considera como peligrosas y que sólo son llevadas a cabo por “fanáticos del peligro”. Además, en la actualidad el principio no tiene aplicación con respecto a fumar.

## LECTURAS ADICIONALES RECOMENDADAS

---

Rab Iosef Itzjak Lerner, Shemirat HaGuf VeHaNefesh, Volumen I, Introducción

Rab Dr. Abraham Steinberg, Enciclopedia de Ética Médica Judía, Artículo: Medicina Preventiva

Rab Shlomo Cohen-Duras, Sikun Atzmi Le-Matarot Sport en Tejumin, Volumen 22