

Febre 74

2-78

El

# Centinela

Y HERALDO DE LA  
**SALUD**





Año 78

Núm. 2

## EL CENTINELA

Revista mensual ilustrada. Actualidades, salud, el hogar, religión, ciencia, temperancia, lucha antialcohólica, libertad religiosa, curiosidades mundiales. Editada por Publicaciones Interamericanas, división hispana de la Pacific Press Publishing Association.

Presidente del Consejo Editorial  
**Dr. FERNANDO CHAIJ**

Director  
**Prof. TULIO N. PEVERINI**

Director asociado  
**SERGIO V. COLLINS SEPULVEDA**

Administrador  
**FRANCISCO L. BAER**

Asesor Médico  
**Dr. J. W. COLLINS**

Diagramador  
**ELIAS ARMANDO PAPAIZIAN**

Promoción y ventas  
**BENJAMIN RIFFEL**  
**JOSE L. CAMPOS**

### COLABORADORES ESPECIALES

B. L. Archbold, Dr. Antonio Arteaga, Carlos Ayala, Nicolás Chaij, Max Martínez, Dr. Braulio Pérez Marcio, Luis Ramírez, Andrés Hipólito Riffel, Pedro C. Roque.

### CORRESPONSALES

España: José A. Pérez, Angel Castrejón — México: Francisco Jiménez — América Central: Claudio Ingleton — Las Antillas: Luis E. Leonor — Colombia y Venezuela: Rómulo Lozano — Otros países sudamericanos: Pedro S. Camacho.

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for February, 1974. Volume 78. Number Two. Published by the Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A. 13 issues per year with 2 issues in September. Annual subscription, \$4.50; single copies, 50 cents. Second-class re-entry at the Post Office at Mountain View, California, authorized. Form 3579 requested.

Autorizada como correspondencia de segunda clase en la Administración de Correos No. 1 de México 1, D.F., el 20 de diciembre de 1963.

### NUESTRA PORTADA

Afecto y compañerismo conyugal, en el hermoso marco de la naturaleza.

Foto Papazian

# CARTAS de los lectores

Los lectores deben dirigir su correspondencia a EL CENTINELA, Cartas de los Lectores, 1350 Villa St., Mountain View, Cal. 94042, EE. UU.

## CORREO INTERNACIONAL

### Puerto Rico

◆ Me gusta mucho EL CENTINELA por la diversidad de temas que trata; me interesan en particular los artículos de salud y los espirituales.

Carmen Díaz  
Puerto Nuevo,  
Puerto Rico

### Venezuela

◆ Las portadas que Uds. escogen me agradan porque son artísticas y llenas de significado. . . Me gustaría que incluyesen una columna para los jóvenes mediante la cual pudiéramos conocernos con otros jóvenes.

Zoraida Golding  
Caracas, Venezuela

### Ecuador

◆ En esta era espacial, tan contradictoria y difícil, de tantos contrastes y absurdos, guerras injustificadas, hambres, violencias, etc., hace falta que se oriente al público hacia nobles y elevados ideales. Muy bien por la magnífica revista que Uds. publican, al servicio de los más caros intereses de la sociedad humana. Debo manifestarles que EL CENTINELA es el principal material que uso en mi trabajo cultural; al respecto les adjunto dos recortes periodísticos en los que se reseña el programa de radio que dirijo al servicio de la juventud.

Fernando Coello Navarro  
Director del programa radial  
El Pensamiento Joven  
Guayaquil, Ecuador

### Perú

◆ La revista que Uds. publican es oportuna en estos tiempos de angustia, ya que nos trae mensajes de consuelo, esperanza y paz, tanto para nosotros como para nuestros hijos.

Federico Padilla Robles  
Lima, Perú

### República Dominicana

◆ Los temas de EL CENTINELA que más me interesan son los que muestran cómo educar a los hijos. Quisiera que publicasen artículos sobre educación sexual y sobre cómo llevarse bien entre los esposos.

Néstor Melo Pérez  
Santiago, Rep. Dominicana

### Noruega

◆ Al hacer escala en el aeropuerto de Alaska, encontré en la sala de espera un ejemplar de EL CENTINELA. Los felicito porque es una extraordinaria revista. Leí todos los artículos con sumo interés. Especialmente me agradaron los artículos "¡Deje de preocuparse!", "El arte de ser novio" y la sección "Este es mi problema". Soy un marinero español que anda siempre viajando y el material que Uds. publican es diferente del de otras revistas: aparecen mensajes espirituales que llenan de ánimo y esperanza. Muchísimas gracias.

Salvador Valverde Gil  
Stavanger, Noruega

### Colombia

◆ Felicitaciones por la magnífica revista EL CENTINELA Y HERALDO DE LA SALUD. Es una revista de actualidad, con temas interesantes desde todo punto de vista. Está bien redactada y tienen Uds. una clara visión de la época convulsionada en que vivimos.

José Molina A.  
Medellín, Colombia

### México

◆ Hace poco llegaron a mi poder dos ejemplares de EL CENTINELA. Me agradaron mucho los artículos "Dar es vivir", del Dr. J. DeWitt Fox, y "Qué le diría Cristo a un hippie". Sigán adelante con la publicación de temas religiosos porque esto es necesario para bien del hogar y de la sociedad en general.

Carmen Osorio  
Los Mochis, México

## CONTENIDO

Cartas de los lectores	2	Correo internacional
¿Se acerca el fin del mundo?	3	Prof. Tulio N. Peverini
Causas secretas de las enfermedades	6	Dr. Paul Tournier
Consejos a las mujeres	8	Dr. Tomás K. Cureton
Nuestra piel, órgano asombroso	10	Myrle Tabler
Cómo preparar ensaladas apetitosas	11	W. F. de Baer
Un psicoanálisis que nunca falla	12	Dr. Fernando Chaij
Más radical que los trasplantes de corazón	15	Dr. Antonio Arteaga
¿Sabía Ud. que su hijo necesita estímulo?	18	Sergio V. Collins
Sólo una mano	20	Myrtle O'Hara
El tiempo es oro	21	Lic. David G. y Poyato
Resúmenes	22	Revistas de actualidad
Noticias de interés	23	Misceláneas



# ¿SE ACERCA EL FIN DEL MUNDO?

Por el Prof. TULLIO N. PEVERINI

UPI

IMPRESIONANTE visión de nuestra era presentó el poeta mexicano Octavio Paz, al hablar en la centésima ceremonia de fin de cursos de la Universidad de Boston, en junio último. "La concepción de la historia como un proceso lineal progresivo se ha revelado inconsistente —afirmó repetidamente—. El futuro ya no es el depositario de la perfección sino del horror. Demógrafos, ecologistas, sociólogos, físicos y geneticistas denuncian la marcha hacia el futuro como una marcha hacia la perdición".<sup>1</sup>

## TESTIMONIOS SOMBRIOS

El autor de *El laberinto de la soledad* no está solo en su grito de alarma. Hay un coro de profetas de la destrucción que elevan su clamor desesperado en diferentes tonos y lenguajes, pero con igual dramatismo.

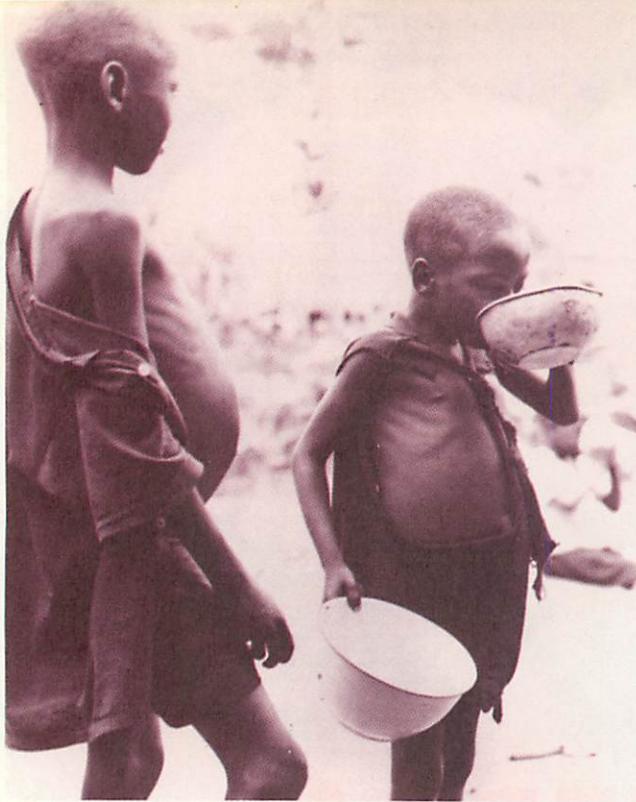
Mariano Grondona, destacado escritor argentino, expresó lo siguiente en un artículo aparecido en la revista *Visión*: "Estamos en una carrera contra el tiempo. Sólo se trata de saber, en este punto, si adquiriremos la nueva sabiduría antes de que el desenfreno de la explosión tecnológica, librado a sí mismo, nos

hunda en el holocausto atómico, en la avalancha demográfica o en el agotamiento de la naturaleza".<sup>2</sup>

Por su parte, Wernher von Braun, uno de los padres de la astronáutica y figura clave en la serie de los vuelos Apolo, dijo ante los delegados al 23º Congreso Astronáutico Internacional que "la humanidad se dirige hacia el desastre y tendrá que recurrir al uso de vehículos espaciales para sobrevivir. Los habitantes de la Tierra están usando sus recursos sin tomar las medidas necesarias para reemplazarlos. . . Nos estamos acercando a una catástrofe global y debemos hacer algo por la Tierra".<sup>3</sup>

Ante este panorama, nadie puede encogerse de hombros y decir: "A mí no me importa ni me afecta", a no ser que peque de inconsciente o de suicida. El mundo se ha achicado y todos compartimos su destino.

"Todos somos astronautas —declaró hace un tiempo un redactor de la revista *National Geographic*—. Navegamos en una nave espacial llamada Tierra, en su interminable derrotero en torno al Sol. Esta nave nuestra ha sido bendecida con sistemas tan ingeniosos para sustentar la vida, que son capaces de autorrenovación, y tan enormes que pueden suplir las ne-



Los jovencitos de la tribu hutu reciben auxilio en un campamento para refugiados, en Ulyankulu, Tanzania. Al igual que miles de niños de esa tribu, tienen el abdomen hinchado, una característica típica de quienes se encuentran en etapas avanzadas de desnutrición.

UPI

cesidades de miles de millones. . . Pero por siglos hemos cometido la torpeza de darlos por sentado, considerando que su capacidad era inagotable.

"Científicos y funcionarios gubernamentales. . . coinciden en que estamos en crisis. A menos que detengamos el abuso de nuestros insustituibles sistemas de sustentación de la vida, éstos comenzarán a fallar. Debemos mantenerlos en funcionamiento a todo costo, o pagar la penalidad. La penalidad es la muerte".<sup>4</sup>

### CIFRAS QUE ASUSTAN

Superpoblación, contaminación ambiental, destrucción bélica, he ahí los tres rostros de la pesadilla. Dejemos que los números nos recorten su perfil.

**Superpoblación.** Le llevó al hombre unos cinco mil años llegar a mil millones de habitantes. En sólo ochenta años duplicó esa cantidad, y 41 años más tarde alcanzó los 3.700 millones que hay actualmente. Si la progresión continúa, el año 2000 habrá 7.000 millones de personas en busca de alimento, y el 2050 quizás unos 30.000 millones de seres humanos estarán arrebatándose como animales un espacio de superficie terrestre.

Con la explosión demográfica, el espectro del hambre se agiganta. Recientemente, la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura) anunció que 28 países fueron gravemente afectados el año pasado por las sequías, las peores en 25 años. Esto causó la muerte de ganado y redujo el rendimiento de las cosechas en vastas regiones de América Latina, Asia, África y el Medio Oriente. Los expertos de la FAO calculan que más de mil millones de personas viven en estos países donde la sequía ha provocado escasez de comida. Sólo en la India se estima que treinta millones de habitantes sufren de hambre. Y en Latinoamérica —afirma el Dr. Abraham Horwitz, con datos de la Organización Panamericana de la Salud— mueren anualmente cuando menos 750.000 niños, por culpa de la mala alimentación y la falta de algunas medicinas preventivas. ¿Podemos imaginarnos lo que ocurrirá el año 2000, con 3.000 millones más de habitantes?

**Contaminación ambiental.** El aire, la tierra y el agua se están contaminando peligrosamente con los

desechos de nuestra moderna civilización. Una sola nación arroja al Atlántico 50.000.000 de toneladas de desperdicios anualmente, consistentes en basuras de todo tipo, aceite quemado, ácidos industriales, materias cáusticas, alimentos en descomposición y residuos radiactivos. Se predice que dentro de una generación, o antes tal vez, la vida marina habrá desaparecido totalmente del Báltico, extinguida por 4.000 toneladas diarias de desperdicios. Los peces del mar y los ríos cercanos a Tokio no pueden comerse, pues tienen asma, afecciones a las branquias, inflamación de los ojos y otras enfermedades extrañas, producidas por los desperdicios de más de 12.000.000 de habitantes y de su industria.

El smog o niebla industrial provoca crecientes molestias y enfermedades a los habitantes de las grandes ciudades. Las corrientes aéreas transportan hace tiempo unas sustancias muy nocivas que aparecen después en el organismo de animales e incluso. . . en el tejido adiposo y la leche humanos. Se las conoce como compuestos de PCB (**polychlorinated biphenyls**, es decir, difenilos policlorados), que entran en la composición de muchos artículos industriales. Sólo un ejemplo de sus efectos: en marzo de 1972, en el Estado de Maine, EE. UU., fue necesario destruir más de un millón de pollos que se hallaban contaminados con PCB.

Por lo menos cuatro naciones tienen gigantescos depósitos subterráneos, que contienen desechos atómicos de alto poder radiactivo. Las generaciones futuras recibirán de ese modo un espantoso legado: tendrán que vigilar celosamente esos tanques por un lapso de siglos para evitar filtraciones contaminantes.

La humanidad labra su propia extinción debido a la avaricia, el egoísmo y la irresponsabilidad en el uso de los recursos naturales. ¿Se harán a tiempo los cambios necesarios? ¿Resultarán eficaces las medidas recomendadas por la Conferencia Mundial de las Naciones Unidas sobre el Medio Ambiente, realizada en Estocolmo, en junio último? No lo sabemos. Mientras tanto, esta segunda espada de Damocles seguirá balanceándose siniestramente sobre nuestras cabezas.

**Destrucción bélica.** Se estima que las bombas nucleares almacenadas en los arsenales de las grandes potencias "equivalen a unas quince toneladas de dinamita por cada persona en el mundo", y según informes oficiales hay cientos de vehículos bélicos en órbita: en sólo cuatro meses de 1972, los rusos pusieron en órbita 352 satélites militares, contra 286 de los norteamericanos. ¿Hasta cuándo este despliegue de poder conservará su eficacia disuasiva? ¿En qué momento los tratados de paz y de no agresión serán invalidados por un arranque demente de la ambición o a causa de una falsa alarma, fruto de un error en los sistemas detectores de un ataque por sorpresa?

Bert V. A. Röling, secretario general de la Asociación Internacional de Investigación en pro de la Paz, hace al respecto esta grave reflexión: "Aunque una guerra nuclear total puede significar actualmente el

Más de 10.000 vendedores de pescado desfilan en manifestación por las calles de Tokio para protestar contra la contaminación de las aguas de Japón.



fin de nuestra civilización técnica, el sistema que tenemos para mantener la paz mediante el poder —lo cual implica nuevas investigaciones sobre armamentos, una continuación de la carrera armamentista, un aumento en el negocio de armas y la gradual extensión de las armas nucleares— debe conducir inevitablemente, tarde o temprano, a la guerra nuclear".<sup>5</sup>

### HAY UNA SOLUCION

Pese a todo, apreciado lector, existe una vía de escape. El mundo no será destruido por el hambre, el envenenamiento ni la guerra atómica. Por el contrario, le aguarda a nuestra tierra su hora más gloriosa.

¿Cuál es el fundamento de esta osada afirmación?

Las Sagradas Escrituras, la carta de Dios a la humanidad, declaran repetidamente que el Gobernante del universo intervendrá en los destinos de nuestra raza para terminar con la historia de la maldad, el dolor y la muerte, a fin de instaurar un nuevo orden de cosas, de completa perfección y felicidad. Y las promesas de Dios no fallan porque tienen como garantía su suprema sabiduría y omnipotencia.

Este extraordinario acontecimiento, de incomparable significado para cada ser humano y para el mundo en general, ocurrirá en ocasión de la venida gloriosa de Cristo como Rey de reyes y Señor de señores. En la Biblia, hay cerca de dos mil declaraciones respecto a la segunda venida de Cristo. Sólo en el Nuevo Testamento se la menciona 318 veces, o sea una vez cada 25 versículos, aproximadamente, como promedio.

A lo largo de su ministerio terrenal, Cristo habló reiteradamente de su regreso y los discípulos se hicieron eco de esta verdad en sus escritos y en sus predicaciones. Leemos estas declaraciones del Señor: "El Hijo del hombre vendrá en la gloria de su Padre con sus ángeles, y entonces pagará a cada uno conforme a sus obras". "Entonces... verán al Hijo del hombre viniendo sobre las nubes del cielo, con poder y gran gloria". "Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria, y todos los santos ángeles con él, entonces se sentará en su trono de gloria".<sup>6</sup>

Poco antes de su crucifixión, Jesucristo les dijo a sus seguidores, y por extensión a los hombres de todos los tiempos: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis".<sup>7</sup> Y cuando Jesucristo ascendía a los cielos, dos ángeles les aseguraron a los apenados discípulos: "Varones galileos, ¿por qué estáis mirando al cielo? Este mismo Jesús, que ha sido tomado de vosotros al cielo, así vendrá como le habéis visto ir al cielo".<sup>8</sup>

El apóstol San Pablo calificó el regreso de Jesús como "la esperanza bienaventurada"<sup>9</sup> y exhortó a los cristianos a depositar su confianza en "la venida del

Señor".<sup>10</sup> El apóstol Santiago instó a los creyentes a tener "paciencia hasta la venida del Señor... porque la venida del Señor se acerca".<sup>11</sup> San Pedro nos dice que debemos esperar "la venida del día de Dios",<sup>12</sup> y en el Apocalipsis el apóstol San Juan declara, hablando de Jesucristo: "He aquí que viene con las nubes, y todo ojo le verá, y los que le traspasaron; y todos los linajes de la tierra harán lamentación por él".<sup>13</sup>

Estas son algunas de las muchas declaraciones bíblicas que exaltan esa maravillosa verdad, hoy más necesaria que nunca, cuando el pesimismo y la desesperanza oprimen el ánimo de millones.

Ya quedaron atrás los años aquellos en los que la humanidad confiaba con fervor y candidez en una serie de recursos que juzgaba eficaces para forjar un mundo justo y dichoso. Ni los esfuerzos de la razón, ni los progresos del humanismo, ni los logros de la ciencia o de la técnica, ni los aciertos de la democracia o las pretensiones del socialismo y el comunismo, han alcanzado los resultados apetecidos. Sin desmerecer los logros obtenidos, debemos admitir serenamente que el balance es negativo y las perspectivas, angustiosas.

Es la hora de dirigir la mente y el corazón hacia la esperanza segura que Dios le ofrece a un mundo en crisis. De acuerdo con los pronósticos de los científicos, los estadistas y los sociólogos, la humanidad se aproxima a la hora de su autoaniquilación. Según el punto de vista bíblico, se avecina el momento de una gloriosa liberación, cuando el Rey del universo vendrá desde el espacio estelar para establecer en esta tierra un reino nuevo y perfecto. Cada ser humano tiene el bendito privilegio de aceptar y atesorar esta maravillosa esperanza, fuente de insondable valor y gozo, aun en medio de las dificultades.

¿Cuán cerca está ese grandioso acontecimiento? Es la pregunta obligada, cuya respuesta abordaremos en nuestro próximo artículo. □

(1) Octavio Paz, *Excelsior*, 3 de junio, 1973, pág. 9 del Diorama de la cultura. (2) Mariano Grondona, *Visión*, 10 de febrero, 1973, pág. 39. (3) Wernher von Braun, *San José News*, 11 de octubre, 1972, pág. 6. (4) Gordon Young, *National Geographic Magazine*, diciembre, 1970, pág. 738. (5) Bert V. A. Röling, *The Unesco Courier*, noviembre, 1970, pág. 22. (6) S. Mateo 16:27; 24:30; 25:31. (7) S. Juan 14:1-3. (8) Hechos de los apóstoles 1:11. (9) Tito 2:13. (10) 1 Tesalonicenses 4:15. (11) Santiago 5:7, 8. (12) 2 S. Pedro 3:12. (13) Apocalipsis 1:7.

# CAUSAS SECRETAS de

RECIENTEMENTE he vuelto a ver a una de mis primeras enfermas. Llamémosla Teresa.

Poco después de doctorarme, entré de interno en el servicio de cirugía de un hospital infantil. Entre las enfermas había una muchacha aquejada del mal de Pott [afeción inflamatoria tuberculosa de la columna vertebral]. Desde hacía más de un año se hallaba tendida sobre una tabla. Dos abscesos fríos se habían extendido a lo largo de las aponeurosis del psoas [vainas que rodean dicho músculo de la espalda], para fistularse en ambas ingles. Habíase producido la temida sobreinfección con su amenaza de caquexia progresiva [estado de gran desnutrición y de mala salud].

Con toda mi alma, proseguía yo la lucha para arrebatarse a la muerte aquella joven vida. Me había licenciado en medicina para ejercer una profesión bienhechora. Finalmente, después de largos años de estudio, podía entrar en la práctica. Y con Teresa se me presentaba una de las primeras coyunturas para consagrarme con celo y fervor a mi tarea. Varias veces al día le administrábamos grandes irrigaciones del líquido de Dakin [solución acuosa de hipoclorito de sodio]. Le aplicábamos al mismo tiempo un tratamiento de tuberculina, según la técnica de Sahli.

Después de varios meses, tuvimos el gozo de ver coronados por el éxito nuestros esfuerzos. Teresa estaba salvada y su estado general mejoraba rápidamente.

En lo sucesivo, pensé repetidas veces en la enferma. Me preguntaba qué habría sido de ella.

Mas he aquí que, quince años más tarde, vino a consultarme,

acompañada de su madre. "Está extenuada —me dijo esta última—. En su oficina la hacen trabajar demasiado. Quisiera que le extendiera Ud. un certificado para que pueda reclamar algunos días de vacaciones".

Mientras examinaba a Teresa, iba hablándole; la experiencia me ha enseñado, le dije, que el trabajo excesivo no siempre constituye la única causa de las grandes fatigas. Con frecuencia hay que buscar en los dramas secretos uno de sus más importantes factores.

Entonces, Teresa se echó a llorar.

Supe que se había casado a la ligera, que su desgraciado matrimonio le había causado numerosos sufrimientos, y que a la sazón su marido estaba encarcelado en un país extranjero.

Teresa parecía deseosa de prolongar la conversación y de franquearse más, pero su madre atajó sus palabras, declarando que todo aquello no tenía ninguna relación con el objeto de la consulta.

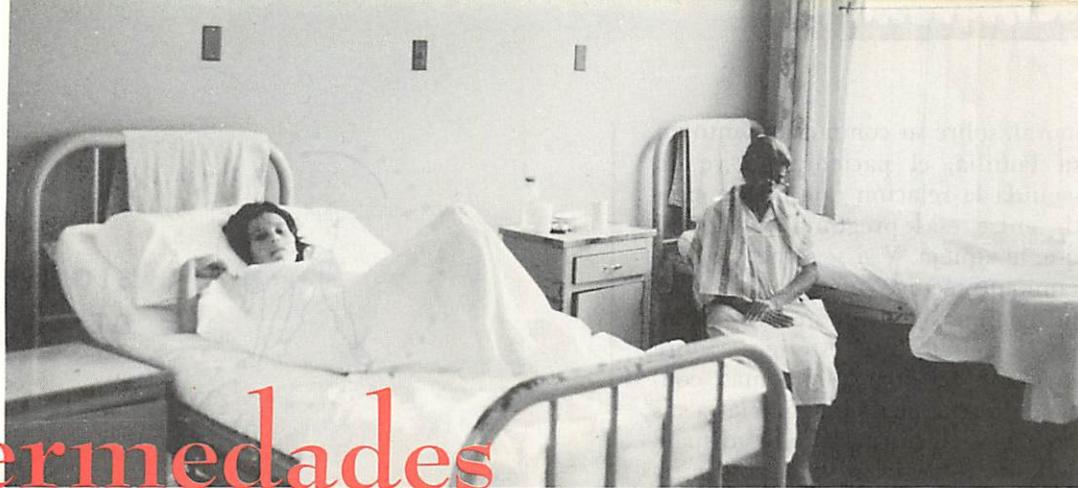
Cuando Teresa y su madre se hubieron marchado, me quedé meditabundo. Reveía aquellos meses de hospital, mi gran entusiasmo de médico novel, orgulloso de su poder sobre la muerte. Y de nuevo pasaba ante mis ojos aquella pobre vida desesperada, que iba a buscar en sus tristes vacaciones una ilusoria manera de enjugar sus lágrimas.

El médico se esfuerza por salvar la vida de los hombres. Pero, si al mismo tiempo no logra hacerles conocer el medio de triunfar sobre las dificultades con que más tarde tropezarán, su obra permanece inacabada. Este médico se asemeja a

Por el Dr.  
PAUL TOURNIER

Médico suizo y consejero de fama mundial, el Dr. Tournier es autor de quince libros sobre psicología y cristianismo. Sus obras han sido traducidas a once idiomas y han influido en miles de seres humanos, siendo la más conocida de ellas *La medicina de la persona*. Con este artículo, *EL CENTINELA* inicia la publicación de una serie de temas tomados de dicho libro, —previa autorización de sus editores—, en un nuevo esfuerzo por servir a sus lectores.

# Las Enfermedades



la madre que abandona, inerte ante la existencia, al hijo que acaba de dar a luz.

Ciertamente que no hay cosa más hermosa para el médico que salvar una vida. Pero, ¿qué es de ella después? ¿Y cuántas personas, por no haber recibido de su médico otra cosa que la curación, estropean luego esta vida que les ha sido devuelta? ¿Y cuánta gente compromete de nuevo su salud con su manera de vivir?

Nuestro modo de vida constituye el factor más importante de nuestra salud.

Cuando un enfermo viene a consultarnos, nos expone los males que le aquejan y nos pide un remedio. Pero es menos propenso a hablar-nos de todo cuanto sería preciso reformar en su manera de vivir, de sus excesos, de las pasiones que lo dominan, de los conflictos, de las rebeldías, de las dudas y de los temores que lo roen. No ignora que todo esto compromete sus resistencias, zapa su gozo de vivir y mina su salud. Pero, ¡durante tanto tiempo ha luchado en vano contra sí mismo y contra las circunstancias! Confía que la medicina mitigue las consecuencias de todas sus faltas, pero no que le proponga una imposible reforma de su vida.

La mayor parte de las enfermedades no se presentan de improviso, como generalmente se cree. Durante años enteros han sido preparadas por regímenes defectuosos, por intemperancias, por excesivo trabajo, por conflictos morales, que lentamente van arruinando la vitalidad del individuo. Y cuando llega el día en que se declaran estas enfermedades, sería practicar una medicina superficial limitarse a cuidar-

las sin remontarse a sus causas lejanas, sin remontarse a todo lo que yo denomino problemas de vida. Y empleo adrede esta expresión algo vaga, cuyo exacto sentido debe precisar todo este libro [*La medicina de la persona*].

Hay problemas en todas las vidas. Yacen dramas secretos en todos los corazones.

“El hombre no muere —ha dicho un médico—; se mata”.

Si tan raras veces hablamos de los problemas que más nos atormentan, es porque, las más de las veces, hemos perdido la esperanza de hallarles una solución.

Dios tiene un plan para nuestra vida, como lo tiene para el mundo. Y si hoy día el mundo está enfermo porque desobedece las leyes divinas, también los hombres lo están porque no conforman su vida al plan de Dios. Por consiguiente, la más alta tarea que al médico le cabe realizar es la de ayudar a los hombres a que discernan el plan divino para su vida y a que se conformen a él.

Toda desobediencia física, psicológica o moral al plan de Dios constituye una falta de vida y entraña sus consecuencias.

Y no compromete únicamente la salud del que la comete, sino también la de los demás hombres y la de sus descendientes.

“Cuidad al enfermo y no a la enfermedad”. Tal es el precepto que nos enseñan nuestros maestros y que nos recuerda diariamente la práctica profesional. . . [Hacer esto] es ayudar a nuestros pacientes a que resuelvan sus problemas de vida. Y, las más de las veces. . . esa solución sólo se halla en el terreno espiritual.

Denominaré Esther a una enferma que durante varios años ha presentado un asma típica. El terreno diatésico [relativo a la predisposición a enfermedades] la predisponía a ella: su padre era diabético. Pero la causa determinante de su asma fue el terror que durante toda su juventud sintió por su padre. Se acuerda de que muchas veces le bastaba oír cómo su padre metía la llave en la cerradura de la puerta de la calle, para que se presentara una crisis. Siguió varios tratamientos clásicos, sin lograr ningún resultado.

Más tarde, residió una temporada en el extranjero, en casa de un hombre de alto valor espiritual, que ejerció profunda influencia en su alma. El asma mejoró, aunque todavía no llegó a desaparecer. Varios años después, encontró a una amiga cuya fe le dio envidia. Al preguntarle el secreto de semejante fe, la amiga le propuso recogerse en su interior para ver lo que pesaba sobre su vida. Situada así ante Dios, pensó inmediatamente en su padre, en las sinrazones que había cometido a su respecto, y de las que nunca le había pedido perdón. Tuvo que librar una gran batalla ante la idea de escribirle a su padre una carta de excusas. Pero logró vencerse, y la carta salió hacia su destino. Inmediatamente sintióse liberada del miedo que su padre le había inspirado y desapareció el asma. . .

El enfermo que va a consultar al médico, sólo tiene interés por el mal que le aqueja, e incluso por un síntoma dominante del que quisiera verse libre.

Si el médico lo interroga sobre su manera de vivir, sobre su actitud

moral, sobre su comportamiento en su familia, el paciente no ve en seguida la relación que puede existir entre esas preguntas y el mal que le aqueja. Y si se somete al tratamiento técnico que le prescribe el médico, no sigue de tan buen talante los consejos que éste le da sobre su modo de vida. Y aún más, confía en que la medicina, gracias a sus progresos técnicos, podrá dispensarle de corregir su vida, confía seguir viviendo al son de sus caprichos y de sus pasiones y espera que alguna píldora maravillosa lo libre de sus molestas consecuencias.

El médico, por el contrario, se da cuenta de que el desorden de las vidas de los hombres tiene en jaque al progreso técnico de su arte. Hoy día dispone de medios diagnósticos y de armas terapéuticas maravillosas. Pero ve que, para que pudieran producir sus frutos, sería preciso la reforma de las vidas. . .

Así, pues, los progresos técnicos de la medicina no pueden bastar a la salvaguardia de la salud, si los hombres, por sus faltas de vida, comprometen su propia existencia. ¿Cuáles son, en efecto, los factores de déficit en la resistencia del "terreno"? En primer lugar, el factor hereditario. Y aun éste, bien mirado, se remite a las faltas de vida de las generaciones precedentes: la sífilis, el alcoholismo de los padres y, sobre todo, la concepción en estado de embriaguez, dependen, evidentemente, de lo que nosotros denominamos los problemas de vida. Luego, en la existencia del individuo, los abusos de la glotonería y de la moda; el exceso de trabajo, debido a la ambición o a la avaricia; la vida demasiado confortable, que disminuye la fortaleza física y moral; los abusos sexuales, las pasiones y todo lo que roe al corazón; por fin, el miedo, la rebeldía, los remordimientos. Todo esto, son nuestros problemas de vida.

"La cuestión más importante —me escribe un joven— es la resistencia a las enfermedades, y esta resistencia depende directamente de nuestra calidad de vida. . . Mi vida física, como mi vida intelectual y espiritual, depende directamente de mi obediencia a Dios, y de la soberanía total de Jesucristo sobre mi cuerpo, mi inteligencia y mi alma". □



## SIGNIFICADO Y VALOR DE LA APTITUD FISICA—8

# CONSEJOS A LAS MUJERES

Por el Dr. TOMAS K. CURETON

ES POSIBLE que alguna mujer, después de haber leído los artículos anteriores de esta serie, se pregunte por qué este tema se presenta tan tarde, y sospeche que el material que ofrecemos se refiere particularmente al sexo masculino. ¡Nada más lejos de nuestro propósito!

### PROBLEMAS COMUNES A LOS DOS SEXOS

Nuestro programa de aptitud física se aplica de igual manera al hombre y a la mujer; en algunos aspectos, va dirigido más especialmente al sexo femenino.

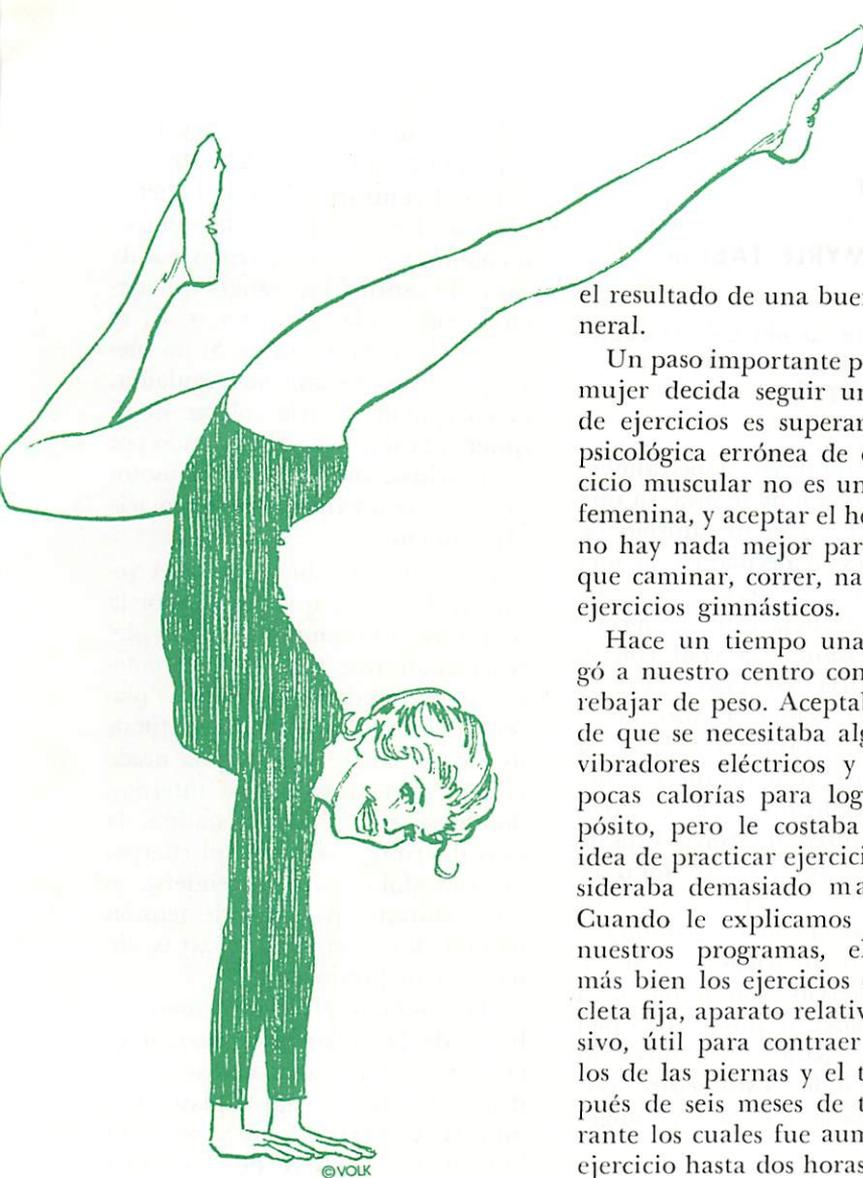
Un propósito primordial de esta serie de artículos es desacreditar la idea popular de que la aptitud física se relaciona con la apariencia exterior. Este error es más corriente entre las mujeres. Ellas son más conscientes del aspecto físico y más sensibles a los procesos de la edad;

desean en forma natural conservar la belleza y el vigor de la juventud, una buena figura, y la piel tersa y atractiva. Por estas razones, se esfuerzan más en conservar la aptitud física que los hombres.

No obstante, muchas mujeres saben muy poco acerca de los hechos científicos en los que se basa la aptitud física. Reciben continuamente propaganda acerca de nuevas cremas para la piel, máquinas vibratorias para entonar los músculos y dietas para perder peso. Lo malo es que estos supuestos remedios son casi siempre costosos, a menudo ineficaces y a veces peligrosos.

### ESTUDIOS EXPERIMENTALES

Como ilustración, recuerdo a una mujer que vino a nuestro Centro de Aptitud Física con la intención



el resultado de una buena salud general.

Un paso importante para que una mujer decida seguir un programa de ejercicios es superar la actitud psicológica errónea de que el ejercicio muscular no es una actividad femenina, y aceptar el hecho de que no hay nada mejor para el cuerpo que caminar, correr, nadar y hacer ejercicios gimnásticos.

Hace un tiempo una mujer llegó a nuestro centro con la idea de rebajar de peso. Aceptaba el hecho de que se necesitaba algo más que vibradores eléctricos y dietas con pocas calorías para lograr su propósito, pero le costaba admitir la idea de practicar ejercicios que consideraba demasiado masculinos. Cuando le explicamos algunos de nuestros programas, ella prefirió más bien los ejercicios con la bicicleta fija, aparato relativamente pasivo, útil para contraer los músculos de las piernas y el tronco. Después de seis meses de trabajo, durante los cuales fue aumentando el ejercicio hasta dos horas diarias, no había perdido peso alguno. Cuando al fin abandonó el programa, frustrada por el mal resultado, notamos que en casi dos mil quinientas horas de trabajo había perdido sólo un libra [alrededor de medio kilogramo de grasa].

Nuestro programa se había ideado para determinar si se podía obtener con mujeres el mismo resultado extraordinario que habíamos logrado con quinientos hombres que lo habían seguido.

La edad de las mujeres incluidas en las pruebas era de 24 a 55 años. La más joven del grupo, una dueña de casa, pasó al principio sólo diez de las 18 pruebas, y al final del curso pasó quince. Otra de ellas, profesora de economía doméstica, de 37 años, mostró en las pruebas iniciales un tono muscular muy bajo y poca energía de reserva, posiblemente a causa de su vida sedentaria; al empezar el curso pasó sólo dos pruebas; al terminarlo, su mejoría física y psicológica fue tan satisfactoria que recomendó a sus estudiantes programas similares.

de seguir un programa de ejercicios. Era activa en la sociedad, tenía 42 años de edad y se ocupaba casi exclusivamente en organizar fiestas y programas con fines caritativos, sin realizar ninguna actividad física. No pasó una sola de las 18 pruebas básicas de aptitud motora; no tenía resistencia alguna. Al explicarle los resultados, expresó gran sorpresa y nos mostró las cuentas que había pagado por masajes, baños de lodo y "tratamientos de salud". En ello había gastado cerca de nueve mil dólares en tres años aunque pareciera increíble.

Para mejorar y conservar la aptitud física, las mujeres tienen que seguir un programa similar al de los hombres. Con muy ligeras variaciones, que explicaremos, los mismos ejercicios son útiles. Pero antes de lanzarse a un programa intenso deben estar convencidas de que el vigor y la belleza de la juventud, la piel fina y lisa y la figura graciosa y bien proporcionada son

## EL EJERCICIO FAVORECE ESPECIALMENTE A LAS MUJERES

Los beneficios obtenidos en los programas de entrenamiento intenso se revelan de maneras diferentes. Son un antídoto de la fatiga y la tensión frecuentes tanto en la ama de casa como en las mujeres que trabajan en alguna profesión. La falta de actividad física, y la mala circulación, son factores relacionados con la tensión y la ansiedad. Los ejercicios rítmicos, como caminar, saltar, nadar y otros, mejoran el estado físico y moral, y más todavía cuando se realizan al aire libre.

El tiempo dedicado a los ejercicios físicos interrumpe la rutina de la vida diaria y es un oasis placentero en un horario agitado.

El interés en la aptitud física a menudo acerca a la mujer al marido o a sus amistades. Al compartir las actividades al aire libre, como paseos, excursiones, esquí y natación, se crea un campo común de interés.

El ejercicio puede contribuir al alivio de las molestias características de la menstruación. Muchos estudios señalan la posibilidad, de parte de mujeres atletas, de competir con éxito y sin daño durante el período menstrual. El ejercicio puede aliviar la congestión uterina al atraer la sangre a los músculos. La transpiración moderada facilita la circulación, y la inclinación de la pelvis en los movimientos de extensión entona los músculos del tronco y alivia la congestión y las molestias en las regiones críticas.

Los ejercicios que se publicarán a partir del próximo artículo son igualmente convenientes para el hombre y la mujer. En algunos casos se requiere una ligera adaptación o cambio. Cada mujer, después de comprender el principio en que se basan los ejercicios, puede adaptarlos a su propia situación. Lo que se requiere principalmente es imaginación, disciplina y una buena dosis de voluntad. □

# NUESTRA PIEL, ORGANO ASOMBROSO

Por MYRLE TABLER

¿Se da cuenta Ud. de cuán bien empaquetado viene su cuerpo?

CON EL fin de preservar la calidad del contenido, los fabricantes modernos envuelven sus productos —desde espárragos congelados hasta pañales que se usan sólo una vez y rollos de filme— en celofán, papel de aluminio, o cualquier otro material que sea llamativo.

¿Se ha detenido a pensar alguna vez, estimado lector, en que su cuerpo también está “empaquetado” con material preservativo? ¡Eso es lo que su piel maravillosa es, al fin de cuentas! Es el órgano más voluminoso del cuerpo, abarca el 16% del peso total del individuo, y está asombrosamente diseñada con el fin de preservar la integridad corporal y protegernos contra las heridas y la invasión de gérmenes durante toda nuestra vida. Además, tiene una relación vital con otros órganos que no podrían funcionar bien sin ella.

Sin duda el lector recuerda que en sus días escolares estudió la existencia de dos capas de la piel —la exterior o epidermis y la interior o dermis—, con dos clases de glándulas que las atraviesan para desembocar en la superficie. Las glándulas sebáceas segregan una sustancia aceitosa que mantiene la piel suave y sin arrugas. Las glándulas sudoríparas ayudan a mantener estable la temperatura del cuerpo al producir sudor, el cual al evaporarse enfría el organismo. La ligera acidez de estas dos secreciones produce un “manto ácido” protector, el cual evita la proliferación de bacterias.

## La piel bronceada

Otra forma de protección de la piel es el bronceado que ésta adquiere al ser expuesta al sol. Con la luz solar se activan las células productoras de pigmento que ya existían, y oscurecen la piel, produciendo así un filtro contra el exceso de rayos ultravioletas. Sin embargo, las personas que toman baños de

sol deben precaverse, especialmente si son de piel muy blanca, ya que en muchos casos el mecanismo de protección es inadecuado y la piel puede dañarse si recibe demasiado sol. Puede desarrollarse dermatitis solar crónica, la cual con el tiempo podría volverse maligna. Hay diversas lociones bronceadoras que ayudan a proteger la piel, si es que contienen algún ingrediente que sirva de filtro contra los rayos solares. Asegúrese de leer la lista de componentes antes de comprarlas.

La dermis o “verdadera piel”, contiene —además de las glándulas— sangre, vasos linfáticos y gran variedad de nervios. En respuesta a señales nerviosas o químicas, la piel libera sangre para uso de otros órganos más vitales. Esto ocurre, por ejemplo, cuando se pierde sangre

debido a una hemorragia severa, o cuando nos enfriamos demasiado.

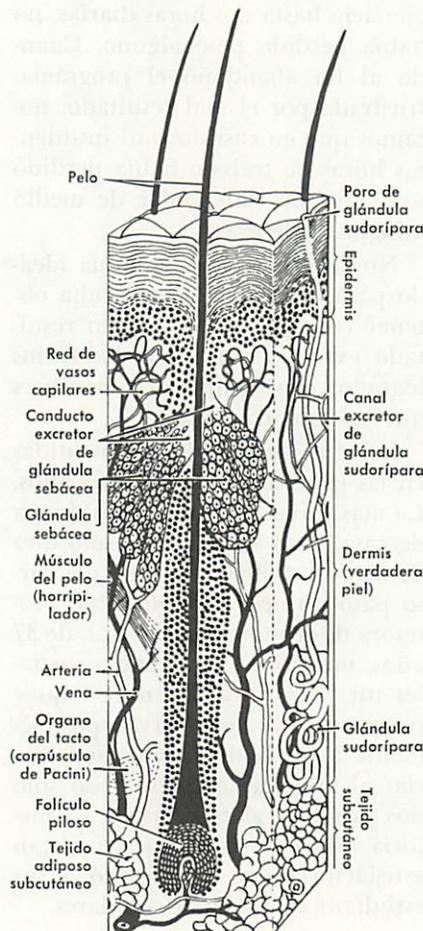
Por el contrario, cuando la fiebre acelera el metabolismo del cuerpo, o cuando debido al ejercicio nos da calor, la cantidad de sangre que circula por la piel aumenta, y así se disipa el exceso de calor. Si no fuera por este mecanismo regulador, el cuerpo no podría tolerar ni siquiera el calor normal generado por la actividad ordinaria, y el motor de nuestro organismo se quemaría rápidamente.

La tensión también afecta el volumen de sangre que circula por la piel. Los vasos sanguíneos de la piel reaccionan ante toda clase de emociones —ansiedad, vergüenza, placer, ira o temor. Cuando sentimos miedo, la sangre se precipita desde la piel hacia los órganos internos, donde se carga de adrenalina, la cual distribuye por todo el cuerpo, preparándolo para defenderse o huir. Durante períodos de tensión mental, las glándulas sebáceas aumentan su producción.

¿Ha notado el lector cómo las hojas de las plantas se marchitan en períodos de sequía? Este es el dispositivo por el cual la planta disminuye la evaporación y conserva humedad. Algunas de las hojas pueden volverse amarillas y caer. De manera similar actúa la piel para evitar la deshidratación cuando el cuerpo se encuentra escaso de fluidos. ¿Cómo sabe cuándo actuar? Una señal o impulso del cerebro da la alarma a los nervios de la piel, los cuales cierran los poros para impedir la evaporación de fluidos.

Como parte del sistema eliminatorio, la piel puede ayudar a los riñones a eliminar los desechos del organismo. Si dichos órganos se hallan sobrecargados, las glándulas sudoríparas son estimuladas para aumentar la eliminación de materias tóxicas o desechos.

Mucha de la alegría de vivir se genera en los órganos sensoriales de la piel. La brisa matinal que nos acaricia el rostro, el toque de la manecita de un bebé, el roce aterciopelado de un pétalo de rosa, el beso de un ser amado, el frescor de las sábanas recién cambiadas, son todas sensaciones llenas de significado que debieran aumentar nuestro aprecio por nuestro sentido del tacto. □



CORTE TRANSVERSAL AUMENTADO DE LA PIEL



LAS ensaladas debieran formar parte de todo régimen alimentario equilibrado, no sólo para añadir color y deleite a la comida, sino debido a los valiosos minerales y vitaminas que contienen.

El secreto para tener éxito en la preparación de ensaladas consiste en usar verduras frescas y tiernas. Las ensaladas de hoja debieran prepararse con verduras perfectamente limpias, escurridas y refrescadas; las frutas y las demás verduras usadas para ensalada, también debieran escurrirse bien antes de cortarlas. La apariencia de la ensalada es un elemento muy importante y puede lograrse de diversas formas mediante adornos adecuados. Las ensaladas sencillas son más agradables, y una sola cosa o sólo dos o tres son generalmente preferibles a la mezcla de una gran variedad. Por lo general, la ensalada se recubre con la cantidad necesaria de aderezo como para hacerla agradable al paladar.

## EL CUIDADO DE LAS VERDURAS PARA ENSALADAS

Cuando se las trae del mercado, se las lava bien y si se tiene refrigeradora, se las pone inmediatamente después en ésta, para refrescarlas. Si se dispone de un recipiente cubierto en la refrigeradora, se las coloca en él sin apretarlas; de lo con-

trario se envuelven en un lienzo limpio. Antes de usarlas para ensalada hay que escurrirlas completamente.

## ENSALADA DE PAPA

- 3 tazas de papas cocidas, cortadas en cubitos
- 3 cucharadas de cebolla picada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 4 huevos duros picados
- Mayonesa o aliño de ensalada cocido para humedecer
- 1 pimiento picado
- Sal a gusto

Se mezclan la papa, la cebolla, el jugo de limón, y el huevo picado; se sazona con mayonesa. Se pone a enfriar durante varias horas. Se añade el pimiento y la sal, y suficiente crema como para humedecerla. Se sirve sobre hojas de lechuga. Da 6 porciones.

*Nota.*—La ensalada de papa puede variarse usando una taza de aceitunas maduras o la misma cantidad de aceitunas verdes rellenas o 1 ½ tazas de apio cortado en trozos.

## ENSALADA DE COL

- 4 tazas de col picada
- ½ taza de mayonesa
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharada de cebolla picada
- ½ cucharadita de semilla de apio
- 1 cucharadita de azúcar
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de pimientos verdes (chiles dulces) picados

Se pone la col picada en agua he-

# Cómo Preparar Ensaladas Apetitosas

Por W. F. de BAER

lada si es necesario, para que se refresque. Se mezclan la mayonesa, el jugo de limón, la cebolla, la semilla de apio, el azúcar, la sal y los pimientos. Se escurre bien la col y se mezcla con el aliño. Se sirve sobre hojas de lechuga. Se adorna con una pizca de pimentón o una tira de pimiento rojo. Da de 6 a 8 porciones.

## ENSALADA DE AGUACATES RELLENOS

- 2 aguacates medianos
- Jugo de limón
- Sal a gusto
- 260 g de queso cremoso
- 1 cucharadita de cebolla molida
- ½ cucharadita de sal de apio

Se pelan las mitades longitudinales de los aguacates. Se quitan con cuidado los restos del pedúnculo y la cutícula que recubre la concavidad donde se aloja la semilla. Se rocía interior y exteriormente con jugo de limón y sal. Se mezclan muy bien el queso, la cebolla y la sal de apio. Se llenan las mitades con esa mezcla y se unen de nuevo. Se envuelven en papel parafinado. Se ponen a enfriar. Se cortan a lo largo en gruesas tajadas y se ponen en platos de ensalada adornados con lechuga. Se calcula medio aguacate relleno por porción. Si se desea, se adorna con mayonesa. Da aproximadamente 4 porciones. □



**Hay un camino seguro para disfrutar de paz interior y de auténtica felicidad**

# Un Psí QUE N

CON rostro acongojado, la visita toma asiento frente al escritorio del psicoanalista en su consultorio. "Doctor —le dice—, mi esposa está gravemente deprimida, y tiene terribles pesadillas de noche, que la hacen prorrumper en gritos de desesperación. Además, es muy hostil conmigo, y no encuentro la forma de tranquilizarla. Lleva una vida desdichada, y la situación en nuestro hogar ha llegado a ser insostenible".

El consultante, ingeniero, de 35 años de edad, continúa explicando al psiquiatra los pormenores del estado de su esposa, y después de un diálogo de veinte minutos le pregunta afligido al profesional:

—¿Cree Ud. que esto tiene solución?

—Siempre puede hacerse algo para mejorar las cosas —contesta el médico—. Y siempre vale la pena probar.

Sin embargo, cuando después de varias sesiones con la enferma el psiquiatra llegó a enterarse de la gravedad del caso, el consejo que le dio a ella reflejaba la poca esperanza que tenía de hacer algo positivo en su favor. "Señora —le dijo—, si Ud. no puede aceptar a su marido ni puede quererlo, divórciese". Pero esto no hizo sino intensificar la angustia de la mujer, siendo que ella misma no estaba convencida de que ésa era la solución.

Los largos meses que aquella enferma pasó en tratamiento, con extensas sesiones semanales, no mejoraron en un ápice su condición mental y emocional. Al contrario, como ella tenía que explayarse ampliamente en todos los aspectos morbosos de su condición y en todos los defectos reales o imaginarios de su esposo, su encono y su abierta hostilidad contra él se iban acentuando. Evidentemente, aquel tipo de terapia y los consejos e insinuaciones del médico, en lugar de disminuir el tamaño de las llamas no hacían más que avivar el fuego con nuevo combustible.

Por fortuna, sin embargo, un día terminó aquel así llamado tratamiento, y terminó en el más ostensible fracaso. La pobre mujer, no obstante, desesperada, empezó a probar otras rutas que la condujesen a la recuperación, hasta que dio con el único psicoanálisis que

# psicoanálisis

## UNCA FALLA

Por el Dr. FERNANDO CHAIJ

nunca falla, la única psicoterapia siempre efectiva: el encuentro personal con Cristo Jesús, y la entrega total de su vida en las manos de su Salvador.

Aunque ella nunca perdió su temperamento, y aunque aun hoy tiene a veces momentos de depresión y ansiedad, éstos son sólo episodios pasajeros, porque de nuevo ella extiende la mano para tomarse de un ancla poderosa que sostiene al ser humano en medio de los vendavales y las tormentas de la vida. Esa ancla es Jesús, aquel que dijo: "La paz os dejo, mi paz os doy. . . No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" (S. Juan 14:27). Con toda ecuanimidad puede afirmarse que ella lleva hoy una vida útil y feliz, porque ha aprendido a depender de la única fuerza restauradora para el alma: el poder de Dios manifestado en la vida y la doctrina de Cristo.

La verdad es que el psicoanálisis —o si vamos al caso, cualquier tipo de psicoterapia—, resulta del todo impotente para curar la neurosis cuando prescinde de Cristo, porque no ataca la raíz del mal sino que se preocupa de los síntomas.

Es cierto que hay pacientes que han llegado a un estado tal de gravedad que necesitan ayuda profesional. Los que han caído en la psicosis —en términos sencillos, la locura—, necesitan, desde luego, el tratamiento de un buen psiquiatra. Muchos casos agudos de neurosis también podrían mejorar notablemente con la ayuda de un buen profesional, capaz, honrado y cristiano.

La verdad es, sin embargo, que el psicoanálisis o la psicoterapia, que se emplean para tratar las neurosis, cuando están exentos de Cristo no pueden curar. Lo único que pueden hacer, en el mejor de los casos, es aclarar el panorama moral y afectivo, hacerle entender al paciente la causa de su mal, para ponerlo en la senda de la curación. Pero esta senda es únicamente la que lo lleva a Jesús, para que el paciente deposite sobre él su carga, para que le confíe su necesidad, para que le pida su ayuda, y para que obtenga el perdón del pecado y la paz absoluta.

Por ello, para que la psicoterapia pueda ser efec-

tiva, se requiere que el profesional cumpla con dos o tres condiciones fundamentales. La primera es que sea capaz y honesto. La segunda es que sea moralmente recto, siendo que en esta clase de tratamiento y de relaciones —sobre todo entre médico y enferma— hay amplia oportunidad para que el profesional ceda a la tentación de gratificar sus instintos. La tercera condición es que el médico sea preferiblemente un cristiano que conozca por experiencia lo que significa tener una relación personal con Cristo, de manera que recorra la segunda milla indispensable para que la terapia resulte verdaderamente eficaz, es decir, conduzca al paciente a Jesús.

La desgracia es que no es fácil de encontrar esta clase de terapeutas. Por otra parte, nunca habrá suficientes para atender a tantos pacientes. A la vez habrá infinidad de enfermos que no tienen la capacidad económica para consultar a un psiquiatra y seguir el tratamiento.

Hay sin embargo un pensamiento consolador. En tanto que en una gran proporción de casos el psicoanálisis falla completamente, bien sea porque está disociado de Cristo, bien porque el analista es incapaz o deshonesto, o bien porque el método no es infalible, hay por otro lado un psicoanálisis que nunca falla.

Es aquel en que el diálogo se entabla directamente con Cristo y con Dios a través de la oración.

Orar es hablar directamente con Dios sin ningún intermediario, en forma completamente espontánea, como lo haríamos con un amigo íntimo. No se necesita conocer ninguna fórmula que deba ser repetida. En la oración, la persona se recoge en un lugar tranquilo, y le expresa a Dios —en voz alta o en forma inaudible— su gratitud, sus sentimientos, sus anhelos, sus necesidades. Confiesa su pecado y pide perdón, y al hacerlo logra la paz del alma (1 S. Juan 1:7-9). Solicita la presencia personal de Cristo en su corazón para que en su vida se revelen los frutos de una conducta transformada (2 Corintios 5:17; S. Juan 15:4, 5). En oración, el alma se entrega a Dios y pide la dirección permanente de Cristo (Gálatas 2:20). En oración el cris-

**Miles de personas han experimentado una magnífica renovación de su personalidad, gracias al método eficaz recomendado por el autor en este artículo.**

tiano extiende las bendiciones de su vida a otras personas, rogando por ellas.

Mientras el hombre está en actitud de recogimiento, meditación y oración, mientras lee y reflexiona en la Palabra de Dios y se comunica con el cielo, el Espíritu Santo habla a la mente, aclara los pensamientos, rectifica los sentimientos, santifica las pasiones e instintos, y convence al hombre de sus pecados y de sus necesidades. Poco a poco el panorama se va aclarando, desaparecen las brumas, y la persona se ve tal como es, débil, pecadora, necesitada de Cristo. Y guiada por ese mismo Espíritu, en forma amable y dulce, el alma entra, por así decirlo, en la cámara de audiencias con Dios y habla con Cristo, para salir de allí reconfortada, perdonada, llena de paz, de amor, de gozo y de esperanza.

En esas sesiones diarias de recogimiento, estudio y oración con Cristo, la persona va descubriendo en forma paulatina, no sólo las debilidades de su carácter, su egoísmo, sus enconos, sus resquemores, sus amarguras, su orgullo, su exagerado amor propio, sino que también halla una mano tierna y cariñosa que se extiende para tomar la suya. Esa mano es la de Cristo, y ella lo conduce por el camino de la recuperación.

De todos modos, la pretensión teórica del psicoanálisis, de que el enfermo se cura sólo al descubrir la raíz del trauma y al elevar del plano del inconsciente al plano de la conciencia algún hecho, problema o circunstancia particular, no se cumple en la realidad.

El Dr. Jacobo H. Conn, un distinguido profesor de psiquiatría, escribió: "Un psiquiatra sólo puede ayudar a un neurótico a aclarar su confusión y conducirlo al punto en que puede reconocer conscientemente lo que ha estado molestándolo inconscientemente. Pero con el descubrimiento no termina la batalla, porque una vez sacadas a la luz las fuerzas ocultas, es el paciente, no el psiquiatra, quien debe librar el combate. Todavía no he visto a un solo paciente que se haya curado solamente por la comprensión que yo le ayudara a alcanzar. Tarde o temprano, ha tenido que vérselas con una cuestión moral, y hacer su propia decisión" (Citado en *Paz en la angustia*, ed. 1967, pág. 37).

El auténtico cristianismo de la Biblia, cuya esencia es el conocimiento personal de Cristo y la relación diaria con él, es el único método de radical eficacia para librar al hombre de los complejos problemas y conflictos que lo sumen en la angustia y la ansiedad. He aquí las razones:

**PRIMERO.** La religión de Cristo ofrece un gran procedimiento para descubrir la causa concreta de los desórdenes de la personalidad, haciendo que el propio individuo alcance la comprensión de su trauma psíquico. Es el autoanálisis que cada uno puede hacer, a

solas con Dios y con Cristo, en la quietud del recogimiento; la meditación en las verdades de la Biblia y la oración, en un diálogo reconfortante con el más experto de todos los analistas, con el más maravilloso de todos los médicos: Jesús mismo.

He aquí cómo oraba David al entablar ese hermoso diálogo con Dios: "Oh Jehová, tú me has examinado y conocido. Tú has conocido mi sentarme y mi levantarme; has entendido desde lejos mis pensamientos. . . Examíname, oh Dios, y conoce mi corazón; pruébame y conoce mis pensamientos; y ve si hay en mí camino de perversidad, y guíame en el camino eterno" (Salmo 139:1, 2, 23, 24).

**SEGUNDO.** De todos los caminos para vencer la angustia y la ansiedad, y para recuperar la paz, el mejor, el único siempre eficaz, es el cristianismo. Esta es la invitación amorosa que Jesús mismo nos hace: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (S. Mateo 11:28).

**TERCERO.** Jesús resuelve todos los problemas del hombre.

a) Elimina la incertidumbre, la desconfianza y la desorientación (S. Mateo 6:25-33).

b) Quita el sentimiento de culpa, eliminando una de las principales causas de la neurosis y la infelicidad. "Tú perdonaste la maldad de mi pecado —declaró David—. . . Bienaventurado aquel cuya transgresión ha sido perdonada, y cubierto su pecado" (Salmo 32:5, 1).

c) Cristo mitiga el dolor de situaciones inmodificables, creando en la mente una actitud de aceptación y derramando en el alma el bálsamo de la esperanza y del amor de Dios.

**CUARTO.** Cristo reconstruye la personalidad, reforma el carácter, suaviza el genio y cambia los sentimientos íntimos del corazón. Así supera cualquier déficit psíquico heredado o la influencia de cualquier ambiente desfavorable. "Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas" (2 Corintios 5:17). Naturalmente que para que Cristo pueda realizar esta obra milagrosa,

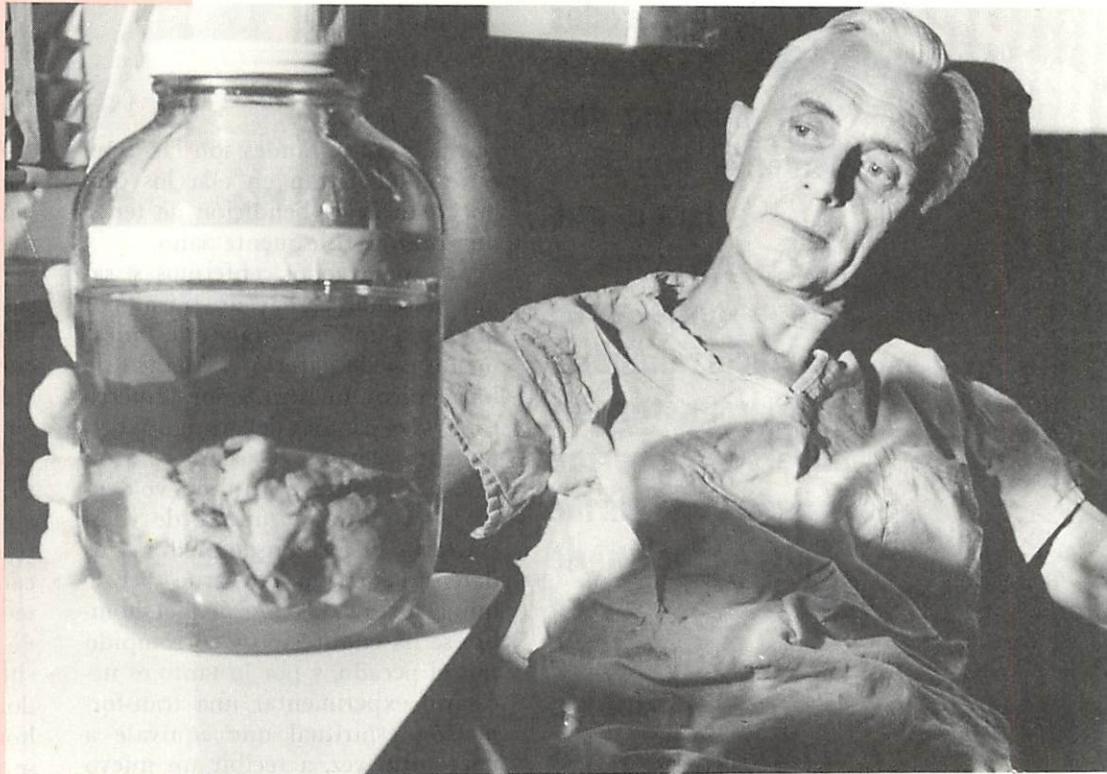
**El hombre moderno se ve sometido a tremendas tensiones y problemas, que necesitan encararse con una actitud positiva.**

se requiere de parte del individuo la renuncia a sí mismo, la entrega de su ser, lo cual supone una lucha dolorosa pero reconfortante.

El psicoanálisis que nunca falla, pues, es el que se realiza en base al diálogo entablado en una comunión íntima con Cristo y merced a la entrega de nuestra voluntad a él. No sólo aclara los problemas de la vida, sino que positivamente sana la neurosis, elimina la angustia y la ansiedad, transforma el carácter y encauza al ser humano por la senda de la felicidad, el gozo y la esperanza. □

# MAS RADICAL QUE

Fredi C. Everman, de 58 años, examina su antiguo corazón, el cual le fue quitado y sustituido por el corazón de una mujer, en una operación realizada por el equipo del Dr. Denton Cooley, en Houston, EE. UU. Aunque parezca increíble, existe un trasplante más revolucionario.



## LOS TRASPLANTES DE CORAZON

Por el Dr.  
**ANTONIO ARTEAGA**  
Conferenciante mexicano

POCOS eventos han hecho surgir en el mundo un interés igual al producido por los trasplantes de corazón.

Por algún tiempo, médicos de la Universidad de Stanford, California, estuvieron trabajando afanosamente hasta desarrollar una técnica que vino a ser usada a fines de 1967 por el Dr. Christian Barnard, en El Cabo, Africa. Desde entonces se han llevado a cabo más de 200 trasplantes en todo el mundo. En 1971 se informó que de los primeros 134 trasplantes hechos, la mitad de los pacientes había logrado sobrevivir un mes; una cuarta parte sobrevivió seis semanas; unos pocos más sobrevivieron por un año, y al

tiempo de la encuesta, solamente uno había logrado sobrevivir diecinueve meses y medio.

Algunos dudan que los trasplantes lleguen a ser el tratamiento principal para los enfermos del corazón, y señalan que el mejor tratamiento seguirá siendo el de prevención. Estiman, además, que aun cuando lleguen a vencerse los obstáculos que ahora impiden lograr resultados más satisfactorios, solamente un seis por ciento de los pacientes que tengan menos de 65 años podría ser ayudado.

*Un trasplante de mayor trascendencia*

Sea como fuere, son dignos de admiración los progresos de la cien-

**El destino no ha tejido sus redes alrededor de ningún ser humano tan firmemente que éste tenga que permanecer impotente y en la incertidumbre. Las circunstancias adversas deberían crear una firme determinación de vencerlas. Avanzad con determinación en la debida dirección, y las circunstancias serán vuestros ayudadores, no vuestros obstáculos.**

—Elena de White

cia médica, y grandes son las esperanzas que cifran en ella los que no gozan de la bendición de tener un corazón físicamente sano.

Mas para todos, enfermos y sanos del corazón, hay un trasplante que cada uno necesita y que únicamente puede hacerlo el Médico de los médicos, nuestro Señor Jesucristo. En las páginas del Antiguo Testamento leemos: “Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne” (Ezequiel 36:26). El corazón del hombre se ha endurecido y corrompido por el pecado, y por lo tanto es necesario experimentar una transformación espiritual que equivale a nacer otra vez, a recibir un nuevo corazón.

Los síntomas físicos hacen saber cuándo algo anda mal en nuestro cuerpo. De la misma manera, los malos deseos y las inclinaciones pecaminosas nos dicen que necesitamos cambiar la fuente de nuestros afectos, reemplazar nuestro corazón perverso por uno sensible y puro.

#### ***No basta el esfuerzo humano***

La persona que se da cuenta de su naturaleza pecaminosa y desea cambiar su condición, puede luchar desesperadamente por reformarse sin lograr el éxito deseado. El hombre por sí solo es incapaz de cambiar su condición moral.

El apóstol San Pablo describió patéticamente lo que experimenta la persona que por su cuenta espera eliminar sus defectos. Oímos a través de los siglos su lamento antes de recibir el “trasplante” espiritual: “Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago” (Romanos 7:19). En su desesperación por vencer el mal con sus propias fuerzas, exclamó: “¡Miserable de mí! ¿Quién me librará de este cuerpo de muerte?” (Romanos 7:24).

Así han exclamado y exclaman muchos que intentan por sí solos hacer el bien que la conciencia les dicta. Algunos se sumergen en ríos sagrados con la esperanza de lavar sus culpas y librarse de sus malos impulsos. Otros hacen peregrinaciones o practican penitencias con el mismo fin. Pero tal cambio es algo que ningún esfuerzo humano puede lograr. La cultura o la práctica de ritos tal vez logren producir una renovación externa o aparente de la personalidad. Pero un cambio de corazón —es decir, de los motivos, los impulsos y los ideales de la conducta— sólo puede ser hecho por nuestro Redentor y Salvador, el Señor Jesucristo. Ningún hombre puede por sí mismo hacerse santo. Jesucristo nos advierte al respecto en las siguientes palabras: “Porque separados de mí nada podéis hacer” (S. Juan 15:5).

#### ***Nuestra única esperanza***

No necesitamos desalentarnos por nuestra condición pecaminosa. El apóstol San Pablo al fin pudo decir: “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Filipenses 4:13). El Señor Jesús puede cambiar el corazón, y por la fe promete habitar en él. Solamente es necesario entregarse a él por completo, confiar en sus promesas, seguir sus consejos, y él obrará en nosotros una maravillosa transformación.

#### ***Evidencias de un trasplante espiritual***

San Pablo escribió a los creyentes de Corinto: “De modo que si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (2 Corintios 5:17). Una conocida escritora nos dice acerca de los que se han entregado a Cristo y que han recibido un nuevo corazón: “Ya no se conforman con las concupiscencias anteriores, sino que por la fe siguen las pisadas del Hijo de Dios,

## Perlas del saber

**Bossuet:** La más peligrosa de las debilidades es el temor de parecer débil.

**Ortega y Gasset:** El hombre excelente es el que se exige mucho a sí mismo y el hombre vulgar es el que no se exige nada, sino que se contenta con lo que es y está encantado consigo.

**Goethe:** La soledad es cosa bella cuando se está en paz consigo mismo y se tiene una labor definida.

**Anónimo:** Una sonrisa es una línea curva que endereza muchas cosas.

**Salomón:** Alábetelo extraño, y no tu propia boca; el ajeno, y no los labios tuyos.

**Howe:** Demasiado a menudo amamos las cosas y usamos a las personas, cuando deberíamos usar las cosas y amar a las personas.

reflejan su carácter y se purifican a sí mismos como El es puro. Aman ahora las cosas que en otro tiempo aborrecían, el que era orgulloso y dominador es ahora manso y humilde de corazón. El que antes era vano y altanero, es ahora serio y discreto. El que antes era borracho, es ahora sobrio y el que era libertino, puro".<sup>1</sup>

Este cambio o transformación es lo que se llama conversión o nuevo nacimiento. Cuando el pecador acepta a Cristo como su Salvador personal, sus pecados le son perdonados, y por lo tanto el pecador ahora es considerado justo. Gratuitamente se perdona al penitente arrepentido y es justificado por su fe. "Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Romanos 5:1).

### La obra de toda la vida

Después que el hombre se ha convertido y Dios ha puesto en él una nueva naturaleza moral, aún queda una obra que hacer por el resto de la vida. Es necesario crecer, crecer en la obediencia y el conocimiento de nuestro Señor. Todo esto es el fruto del amor, la gratitud y la fe del converso hacia su Salvador. Es menester luchar cada día para desarrollar por la gracia de Dios un carácter que se asemeje más y más al de nuestro Señor y Salvador. Esto es lo que se llama santificación.

Para lograr el éxito en el proceso de la santificación, debemos estudiar diariamente la Palabra de Dios, la Santa Escritura. Además, debemos orar siempre. El Señor Jesús dijo a sus discípulos: "Orad para que no entréis en tentación" (S. Lucas 22:46). También es necesario meditar cada día en la vida de nuestro Señor Jesucristo, para que por la contemplación de su carácter nos asemejemos a él. Al mismo tiempo, debemos fortalecer nuestro espíritu con el trabajo en

favor de la salvación de otros. El que hace estas cosas, es difícil que caiga en la antigua manera de vivir. El descuido de ellas puede llevar al fracaso al más santo. Mientras estemos en el mundo tendremos que ser prudentes y mantener una continua vigilancia y comunión con nuestro Salvador para no caer nuevamente en la maldad.

Miles y miles han experimentado ese trasplante espiritual. Algunos de ellos hundidos en la maldad y la desesperación. Pero cuando buscaron a Dios, no quedaron chasqueados.

Recuerdo el caso de un hombre muy conocido por su mala vida en cierta ciudad. Por ladrón y asesino estuvo varias veces en manos de la justicia; cuando salía bajo libertad condicional, pronto estaba de regreso en la prisión. Pero un buen día, alguien le habló del Evangelio de Jesucristo. Allí en su celda le rogó a Dios que lo perdonara y le diera un nuevo corazón que ya no lo impulsara a hacer el mal.

El milagro fue completo. Al salir libre más tarde, fue a una fábrica a pedir empleo. Mientras llenaba una solicitud, sonó el teléfono en otra oficina y el jefe fue a contestar, dejando sobre su escritorio quinientos dólares. Al darse cuenta, corrió de regreso, pensando que el dinero habría desaparecido. Pero no. Allí estaba todo. El ex ladrón lo

miró, y con una sonrisa le dijo: "No se preocupe, ya no soy el de antes. Dios me ha dado un nuevo corazón que respeta lo ajeno".

Nuestro Señor espera solamente que le pidamos esa transformación espiritual. Sólo él puede ayudarnos a cambiar nuestro carácter torcido. Puede darnos poder para que el pecado no se enseñoree de nosotros. Pidámosle como el salmista David: "Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí" (Salmo 51:10). □

(1) Elena G. de White, *El camino a Cristo*, págs. 58, 59.

## Curso Bíblico Gratuito

Pida hoy mismo un inspirador curso que revela el significado profético de nuestros tiempos turbados y trae un mensaje divino de amor, paz y poder. Las distintas lecciones que componen el curso se le irán enviando por correo, gratis, sin compromiso alguno. Envíe este cupón a EL CENTINELA, 1350 Villa, Mountain View, California 94042, EE. UU.

(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....

## ¿Sabía Ud. que SU HIJO NECESITA

Por **SERGIO  
V. COLLINS**



CASI todos los padres están dispuestos a realizar sacrificios para educar a sus hijos, a fin de que puedan abrirse camino en la vida.

“Me privo de algunas cosas necesarias —decía un padre—, porque deseo que Carlos llegue a ser lo que yo no he podido alcanzar”.

Sin embargo, son muy pocos los que comprenden a tiempo que es necesario darles a sus hijos, desde la edad más tierna, una estimulación suficiente y adecuada para que desarrollen su inteligencia, sus aptitudes y su amor al estudio. Un niño que se ha criado en un ambiente de liviandad, donde nadie lee nada serio, donde no se habla de temas formativos, donde no se le presenta ningún desafío intelectual, difícilmente aspirará a estudiar más allá de la escuela primaria o a seguir una profesión.

Juana le decía a su mamá:

—No puedo resolver este problema de aritmética. ¿Me ayudas?

—Trabaja sola, Juana —le contestó ella—. Estoy leyendo y no quiero que me molestes. ¿Cuándo aprenderás a dejarme tranquila?

No hay que extrañarse de que Juana sea una alumna mediocre y que no tenga interés en el estudio.

Los padres de Alfredo piensan que es necesario economizar, de modo que le compran cuadernos baratos y útiles de mala calidad. Usa un lápiz demasiado duro y una goma que hace borrones. Su lapicera pierde tinta y le mancha los dedos y el cuaderno. Como resultado de esto, Alfredo es un niño desprolijo. Escribe con letra despareja y descuidada. Sus cuadernos tienen abundantes borrones y manchas. Tiene un mal rendimiento escolar.

Muchas veces hemos aplicado pruebas para medir la inteligencia

de alumnos de la escuela primaria y de la secundaria. Hemos encontrado que los casos que presentan un coeficiente intelectual bajo (es decir, poca inteligencia) casi siempre proceden de un ambiente familiar que no les ha proporcionado ningún estímulo para ayudarles a desarrollar sus aptitudes latentes. Por regla general, estos chicos tienen dificultad para manejarse con los conceptos, definiciones, números y cantidades (elementos todos tan necesarios para progresar en la escuela); además, tienen dificultad en la comprensión; es decir, captan mal o no captan el significado de un problema o de una situación. Su atención es fluctuante y carecen de voluntad para aplicarse a una tarea.

Los familiares de estos chicos que tienen un mal rendimiento escolar, además de no estimularlos para que el estudio sea atractivo e interesante para ellos, agravan la situación reprendiéndolos y castigándolos porque no avanzan en el estudio y por faltas sin importancia; les gritan de la mañana a la noche, los amenazan con apalearlos, mutilarlos, echarlos de la casa, romperles los huesos y el alma, hacerles sangrar la boca, y tantas otras atrocidades que jamás deberían aflorar a los labios de una madre amante y de un padre comprensivo. Como resultado, estos niños viven amedrentados, pierden su iniciativa, carecen de interés en todo lo que requiere un esfuerzo intelectual, se desvalorizan ante sí mismos. “Si mamá me dice que soy un tonto —razonan—, bueno, entonces soy un tonto y no puedo aprender”. “Si papá me dice que no sirvo para nada, quiere decir que no puedo aprender tampoco”. Así dejan de luchar. Son niños vencidos por la ignoran-

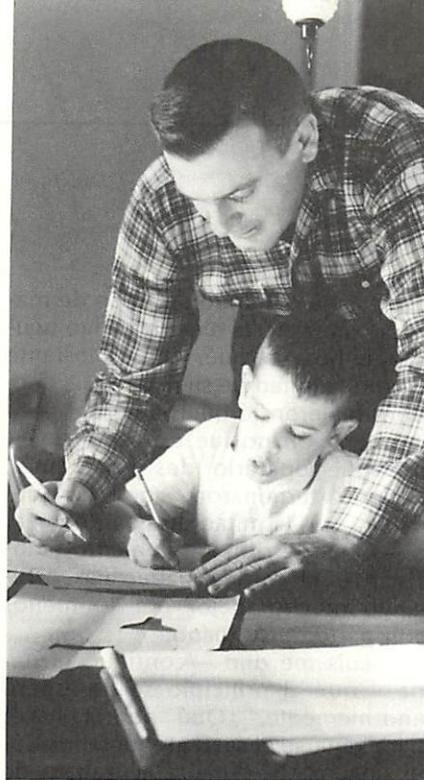
# ESTIMULO?

cia de sus progenitores en lo que atañe al verdadero significado y la responsabilidad de ser padres.

¡Pobres niños que luchan solos!  
¡Pobres niños que vuelven sus ojos suplicantes hacia sus padres y se estrellan contra su apatía y frialdad!  
¡Pobres niños que se arrastran penosamente de grado en grado, hasta que finalmente dejan la escuela para dedicarse a vagar por las calles o para trabajar en una ocupación que les proporcionará un sueldo miserable y ninguna satisfacción! Esos mismos niños probablemente habrían podido ser profesionales independientes, hombres y mujeres que prestaran un servicio útil a la sociedad y que honraran a sus padres, si se los hubiera guiado acertadamente.

Padres y madres que leéis estas líneas, ¿qué estáis haciendo para facilitar los estudios de vuestros hijos, para despertar su interés por la investigación y su gusto por la lectura formativa? ¿Los estáis estimulando para que apliquen sus energías al aprendizaje? ¿Los estáis respaldando para que sientan que no luchan solos?

El gran psicólogo norteamericano William James es el autor de las siguientes líneas, que merecen ser tomadas bien en cuenta por los padres: "Es absurdo suponer que cada paso en la educación puede ser interesante. A menudo hay que acudir al impulso de lucha. Hágase al alumno avergonzarse de estar asustado por las fracciones, o de ser 'apabullado' por la ley de gravedad; despiértese su belicosidad y su orgullo, y se lanzará a los lugares difíciles con una especie de rabia interior contra sí mismo, la cual es una de sus mejores facultades interiores. Una victoria anotada en esas



MONKMEYER

condiciones llega a ser un punto decisivo en su carácter".

## *Cómo estimular a los niños*

Déles revistas y libros no bien puedan sostenerlos, aun antes de cumplir un año de edad. Léales o cuénteles historias que están al alcance de su comprensión; hágalo aun antes de que puedan hablar, pero utilice expresiones muy sencillas y muchos ademanes y cambios de voz. Siga con esta práctica durante todos los años que dura la instrucción primaria y más aún si es posible. Explique los pasajes difíciles, aclare los significados, pida que repitan conceptos importantes, fechas y nombre; hágales resumir los párrafos principales con sus propias palabras; ayúdeles a distinguir lo que es importante de lo que es superfluo. Cómpreles libros para que formen su biblioteca; pero que sean libros formativos y no historias de piratas, de policías, de cow-boys, de hadas, las cuales son perjudiciales. Son útiles los libros de relatos verídicos, las biografías, los temas de la naturaleza y de historia.

Otra forma de estimular el interés de los niños en el estudio consiste en proporcionarles útiles de buena calidad, y si es posible, darles algunas cosas adicionales: acuarela, ténpera, pintura al óleo y pinceles, instrumentos musicales sencillos, microscopio, lupa, elementos para hacer experimentos de física y

química, reglas y compases, cuerpos geométricos, globo terráqueo y mapas y láminas de anatomía, de zoología y de botánica. Luego enséñeles a utilizar esas cosas.

Interésese en ayudarles explicándoles cómo se hace un problema o se construye una frase, o en cualquier otra forma que sea necesaria. Pero no les haga los deberes, los dibujos o los trabajos manuales, porque tal vez obtendrán una buena nota, pero no aprenderán a hacer las cosas por sí mismos.

Cuando sus hijos le muestren un trabajo hecho por ellos, no lo mire con indiferencia sin decirles nada; dígales que está lindo, que aprecia el esfuerzo realizado por ellos, que nota que están aprendiendo. Cuando hagan un esfuerzo especial, prémíelos con algo que les agrade. Verá cómo se ponen felices y cómo redoblan sus esfuerzos.

Llévelos a los museos de historia natural, de bellas artes, de historia nacional; acompañelos a la biblioteca pública y ayúdeles a elegir libros; llévelos al zoológico y hableles de los animales y las aves despertando su curiosidad. Vaya con ellos al campo y enséñeles a observar las plantas, las flores y los insectos. Esto les ayudará a estar alerta, a sentir placer en la investigación y les dará conocimientos útiles.

Cada padre descubrirá por sí mismo modos adicionales de estimular a los niños para que sientan interés y amor por el estudio, y es tarea de cada uno aprovechar esos medios para el bien de los suyos.

Serán incontables las satisfacciones que recibirán los progenitores que se dediquen a estimular a sus hijos en toda forma posible, porque los verán progresar en la escuela, cursar los estudios secundarios, entrar en la universidad o en otra institución profesional, y finalmente egresar con una carrera o profesión que los hará independientes y les permitirá realizar contribuciones útiles a la sociedad. □

Tomado del libro *Problemas de la vida familiar y su solución*, del cual ya se han impreso más de 350.000 ejemplares.

FRANCISCO levantó la vista del lugar donde estaba jugando y vio cómo su padre se alejaba tras abrir la puerta delantera. Se levantó de un salto y corrió tras él llamando: "Espérame, papá. ¿Adónde vas? ¿Puedo ir contigo?"

—Sólo iré a darle una mirada a la nueva casa que está en construcción en la otra cuadra, Francisco. No creo que te interesará, pero si quieres puedes venir.

—Por supuesto que quiero ir —dijo Francisco, mientras se aferraba a la mano de su padre. A él le encantaba ir a todas partes con su papá. Eran buenos camaradas.

Mientras el padre se quedó fuera de la casa en construcción para hablar con algunos de los obreros, Francisco se escurrió al interior para ver lo que allí estaba pasando. Luis, el carpintero, estaba instalando aparadores en la cocina, y cuando Francisco lo vio, se detuvo y quedó observándolo asombrado. El hombre tenía sólo una mano. Sin embargo, se preguntaba Francisco, ¿podría una persona con una mano hacer el trabajo de un carpintero? Se sentó sobre una pila de madera que estaba en una esquina de la habitación a fin de observar.

Luis trabajaba rápidamente, como un hombre con dos manos. Usaba la rodilla o un pie para mantener firmes las cosas. Para clavar los clavos, los ponía en una faja que rodeaba el muñón de su brazo y los golpeaba directamente en la cabeza, y nunca erraba el martillazo ni golpeaba su brazo. Se las arreglaba tan bien que después de un rato Francisco casi olvidó que el hombre tenía sólo una mano.

—¿Cómo perdió Luis su mano?  
—le preguntó Francisco a su papá mientras regresaban a la casa.

—Se la cortó una sierra circular —contestó el padre—. En aquel entonces era sólo un joven, pero ya era un hábil carpintero. Cierta día, mien-

tras estaba cortando un trozo de madera con la sierra eléctrica, algo ocurrió, él no sabe qué, y en un instante perdió la mitad de su mano. Los doctores hicieron lo que pudieron, pero la operación no fue exitosa y tuvieron que operarlo dos veces más. Cuando terminaron, sólo le quedaba a Luis la mitad de su antebrazo.

—¿Qué terrible! —comentó Francisco—. El podría habérselas arreglado mucho mejor por lo menos con parte de su mano.

—Luis me dijo —continuó el papá— que al principio se desesperó enormemente. ¿Qué podría hacer para ganarse el sustento teniendo sólo una mano? Amaba el trabajo de carpintero y en realidad no quería hacer ninguna otra cosa. Entonces resolvió que continuaría siendo un carpintero. De modo que se puso a trabajar y practicar a fin de dominar su invalidez. "Me llevó largo tiempo aprender a atar los cordones de mis zapatos con una sola mano —me confesó—, y algunas otras cosas me resultaron muy difíciles, pero gradualmente aprendí a hacerlas.

"Si es que iba a conseguir trabajo como carpintero tendría que ser

un buen carpintero, y resolví ser tan eficiente en mi trabajo que nadie pudiese encontrar faltas en lo que hiciese".

Un hombre que necesitaba un carpintero lo observó trabajar durante tres días, ya que no creía que un hombre con una sola mano podría hacer un buen trabajo. Al término de los tres días, quedó perfectamente satisfecho y dijo que jamás pensaría emplear a alguna otra persona en su lugar.

Luis está casado y tiene una familia que se enorgullece de él, y por su parte, él atiende las necesidades de los suyos tan bien como cualquier padre con dos manos, agregó el papá de Francisco.

—Creo que es una persona extraordinaria —comentó el niño.

—Lo mismo pienso yo —repuso su padre.

—Si él puede hacer tanto con una sola mano, yo debo ser capaz de hacer cualquier cosa con mis dos manos —dijo Francisco—. Nunca volveré a decir que no puedo hacer algo. El ha hecho que me sienta avergonzado de mí mismo.

—Creo que yo he llegado a ser

## SOLO UNA MANO

Por MYRTLE O'HARA

Debbie Urban, de quince años y víctima de la parálisis cerebral, no puede usar satisfactoriamente sus brazos ni sus piernas y sólo tiene un dominio parcial de los movimientos de su cabeza. Sin embargo, mediante una antena sujeta a un casco se ingenia para escribir a máquina. Luis, el protagonista de nuestro relato, también tuvo que vencer una tremenda desgracia.





# NOTICIAS DE INTERES

**MAYORIA CATOLICA EN EL CONGRESO DE LOS EE. UU.**  
Por primera vez en la historia de la nación norteamericana, el Congreso de dicho país está dominado por católicos, lo que puso fin a 198 años de dominio protestante. En el Congreso actual hay 113 católicos, el grupo más poderoso en la historia de la nación. De este modo los católicos han desplazado a los metodistas, que en 1963 formaban la mayoría, con 88 miembros; hoy ocupan el segundo lugar. Por orden descendente, están representadas las siguientes denominaciones religiosas: presbiterianos, con 82; episcopales, con 65; bautistas, con 50, y unos 14 judíos. En la crónica publicada no se dio a conocer la religión de los otros congresistas.

**AUMENTA EL NUMERO DE ALCOHOLICOS EN MEXICO.**  
El Dr. García Cisneros, jefe del Departamento de Medicina Preventiva del ISSSTE, declaró recientemente que "se ha calculado que en México hay actualmente una mujer adulta alcohólica por cada diez alcohólicos hombres y un alcohólico por cada 75 habitantes". Estimó, además, que el alcoholismo afecta

directamente a más de 533.000 individuos e indirectamente a más de dos millones y medio de personas, que dependen de los alcoholistas y sufren también las consecuencias de ese mal social. Dado que se carece de dinero para sostener instituciones de rehabilitación de alcohólicos, las asociaciones de alcohólicos anónimos desempeñan un importante papel en la recuperación de ese tipo de personas, ya que el sistema tiene la ventaja de no requerir grandes inversiones. En la capital de México funcionan 74 grupos de esa Asociación de Alcohólicos Anónimos, de un total de 230 que operan en el país.

**ADIOS A LAS RUEDAS DE AUXILIO.** La compañía Pirelli, de Italia, anunció que dentro de dos o tres años se lanzará al mercado un nuevo neumático a prueba de pinchaduras y que no podrá reventar. Con este neumático, que se fabricará mediante la colaboración de las compañías Dunlop, inglesa, y Pirelli, italiana, los conductores no necesitarán llevar una rueda de auxilio. Los ingenieros de Pirelli declararon que el neumático está basado sobre el principio de hacer que las paredes del neumático actúen bajo compresión, en vez de que lo hagan bajo tensión, como ocurre en las cubiertas corrientes. Básicamente será hecho de un solo componente de goma previamente comprimida. Si el neumático se pincha, las paredes laterales de la goma de hundirán y crearán un cojín de goma sólida sobre el cual el vehículo podrá andar a gran velocidad sin peligro, de acuerdo con la compañía Pirelli.

**ADVERTENCIA DEL PAPA CONTRA LOS QUE LE QUITAN SANTIDAD A LA RELIGION.** El Papa Paulo VI recientemente exhortó a los católicos a no prestar atención a los teólogos que buscan "desmitologizar" la religión o restarle santidad. Esta declaración papal fue considerada como

el primer pronunciamiento público contra las teorías del Rev. Hans Küng, el discutido teólogo suizo que está desafiando el dogma de la infalibilidad papal. El Rev. Küng, por su parte, declaró en una entrevista periodística que no se sentía aludido por ese discurso del Papa y que su interés primordial es renovar la iglesia, "lo cual está en el espíritu del Evangelio".

**PARA NO ENVEJECER.** Hombres de ciencia de la Universidad de Utah han encontrado una sustancia similar al aceite para motores, que le permitiría al hombre postergar el proceso de envejecimiento, manteniendo flexibles las arterias. El Dr. L. B. Sandberg, profesor asociado de Cirugía e investigador en el campo de la patología, dice que su equipo ha aislado una sustancia llamada "tropoelastina", que tiene una propiedad química similar al aceite para motores, la cual les permite a las arterias mantenerse jóvenes, flexibles y elásticas. "Probablemente —afirma Sandberg—, en última instancia podremos retardar el proceso del envejecimiento". No está mal, ¿verdad?

## EL CENTINELA

### Y HERALDO DE LA SALUD

Un año, 12 números ..... dólar 4,50  
Número suelto ..... dólar 0,50

#### Agencias donde suscribirse:

COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá.  
Apartado aéreo 261, Barranquilla.  
Apartado aéreo 1269, Cali.  
COSTA RICA: Apartado 10113, San José.  
R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo.  
EL SALVADOR: Avda. España 1257,  
San Salvador.  
ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain  
View, California 94042.  
GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.  
HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.  
INDIAS OCCIDENTALES: Box 300, Curazao,  
Antillas Holandesas.  
MEXICO: Prosperidad No. 89, México 18, D.F.  
NICARAGUA: Apartado 92, Managua.  
PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.  
PUERTO RICO: *Este:* Apartado 20797, Río  
Piedras, Puerto Rico.  
*Oeste:* P. O. Box 1629  
Mayagüez  
Puerto Rico 00708  
VENEZUELA: Apartado 986, Caracas.  
Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

## Suscríbase

### a EL CENTINELA

Envíe el cupón adjunto a EL CENTINELA, 1350 Villa St., Mountain View, California 94042, U.S.A.

#### SOLICITUD DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a EL CENTINELA. Tengan a bien enviarme una factura por el importe. (Entiendo que la suscripción se paga por adelantado.)

Nombre \_\_\_\_\_

Calle y No. \_\_\_\_\_

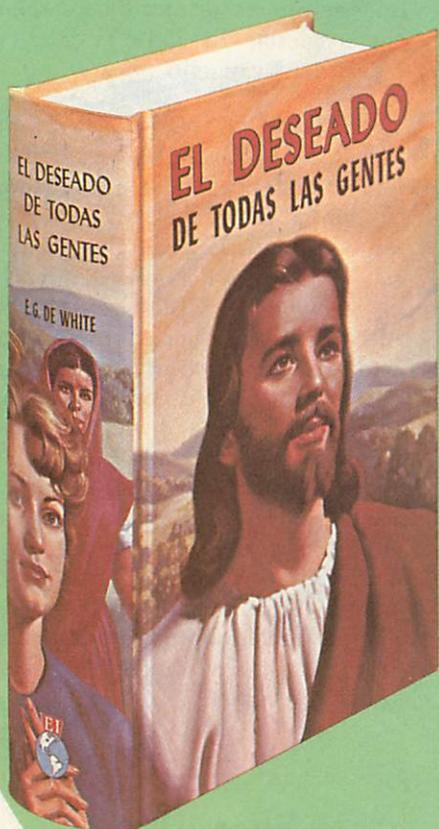
Ciudad \_\_\_\_\_

País \_\_\_\_\_

# Conozca Ud.

1. La fórmula para una vida plena y feliz
2. El futuro de un mundo en crisis

## leyendo

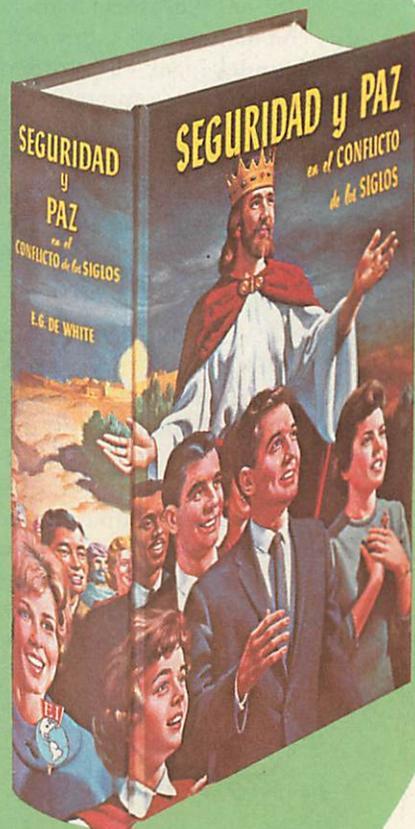


### EL DESEADO de Todas las Gentes

Esta obra presenta la vida de Jesucristo en forma clara y conmovedora. Mediante su lectura, miles han encontrado el camino a una vida verdaderamente dichosa y llena de significado. Sea Ud. uno de ellos.

### SEGURIDAD Y PAZ en el Conflicto de los Siglos

¿Cuáles son las raíces de la crisis contemporánea? ¿Triunfarán la violencia y el mal? ¿Intervendrá Dios en los destinos del hombre? Este libro contesta satisfactoriamente estas preguntas y descubre el futuro de modo espectacular.



Pida datos  
y precios  
a



**EDICIONES  
INTERAMERICANAS**

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en el interior.

Sres. **PUBLICACIONES INTERAMERICANAS**  
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, U.S.A.

Sírvanse enviarme información gratuita acerca de  
**EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES**  
**SEGURIDAD Y PAZ EN EL CONFLICTO DE LOS SIGLOS**

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....

*Escriba con claridad*