

el Centinela

Y HERALDO DE LA
SALUD

Enero 74

NUMERO ESPECIAL DEDICADO A LA SALUD

Mensaje del Presidente de la Rep. Dominicana — Pág. 3

Entrevista al Gobernador de Puerto Rico — Pág. 4



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

EL CENTINELA (The Sentinel), Spanish language periodical for January, 1974. Volume 78, Number One. 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.

LA SALUD, el mayor tesoro

¿QUE es la salud? La Organización Mundial de la Salud da la siguiente definición: "Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, no meramente la ausencia de enfermedad".

Este bienestar constituye una condición básica para cumplir con nuestras obligaciones diarias y para disfrutar de la vida. Representa un capital más precioso que el dinero, un medio más esencial para el progreso y la felicidad que el conocimiento, la posición social o la buena presencia.

¿Cuidamos realmente el tesoro de la salud?

Parece mentira, pero muchas veces los mecánicos atienden mejor sus vehículos, o los ganaderos cuidan más celosamente sus animales, o los agricultores velan con mayor interés por la calidad de sus sembrados, que lo que nosotros nos preocupamos por esta maquinaria mucho más compleja e importante, el cuerpo humano.

El cuidado de la salud comienza en el hogar. El Dr. M. G. Candau, director general de la OMS, al referirse a este tema declaró: "Así como la seguridad sanitaria internacional depende del nivel de salud de cada país de la comunidad mundial, de la misma manera la salud de la ciudad, de la aldea y del barrio depende del estado de salud de los hogares que lo forman".

¿Cómo podemos tener hogares más sanos? He aquí algunas sugerencias básicas: aprender más acerca del cuerpo humano y de su correcta atención en las diferentes edades de la vida; comer, trabajar, descansar y recrearse en forma metódica; usar los mejores alimentos que están a nuestra disposición y descartar toda sustancia nociva (alcohol, tabaco, etc.); ayudar a los niños a crecer físicamente fuertes y con una actitud de confianza en ellos mismos; tomar algunas precauciones fundamentales contra los accidentes, que en muchos países se han convertido en una de las tres principales causas de muerte.

También es importante que los padres planifiquen la familia para que cada niño tenga una mejor oportunidad de triunfar en la vida. En México, por ejemplo, el promedio de la familia en la actualidad es de 5,6 hijos; no obstante, en los hogares de escasos recursos económicos el número se eleva hasta doce o más hijos. Los expertos consideran que esta explosión demográfica no sólo crea problemas económicos y sociales, sino que repercute directamente en el nivel de salud de la población.

En esta lucha en favor de la salud y de la extensión de la vida, la ciencia médica ha logrado éxitos resonantes en estas últimas décadas. Desde 1950 a 1970, el promedio de vida en los países desarrollados aumentó de 64,6 años a 70,4, y en los países que están en proceso de desarrollo el aumento fue de 41,7 a 49,6; y podríamos ofrecer cifras semejantes respecto a la merma de la mortalidad infantil.

Pero la duración de la vida no es todo; interesa más su calidad, su enriquecimiento en el orden cultural y espiritual. En estos últimos años, se han intensificado una serie de desórdenes sociales —drogadicción, violencia, suicidios, enfermedades mentales, corrupción política y moral— que proclaman a voces la tremenda crisis de ideales, de fe, de decencia, que sacude al hombre moderno.

Es imperioso, por lo tanto, que fomentemos también la salud del espíritu, el bienestar de la mente y del corazón. Para ello, nada más eficaz que la difusión y la aplicación de las verdades permanentes del Evangelio de Jesucristo, que tienen una virtud vivificadora sobre el ser humano. Esta convicción nos ha impulsado a preparar este número especial sobre la salud en su triple aspecto —físico, mental y espiritual. Lo hacemos con la esperanza de que le ayudará a cada uno a valorar y a cuidar más su mayor tesoro, la salud.

Hemos conseguido la colaboración de gobernantes y de renombrados profesionales y escritores para considerar los diferentes temas, por lo cual nos sentimos profundamente honrados y agradecidos. Confiamos en que este número de EL CENTINELA será de real beneficio para Ud.

Tulio N. Peverini.



*Para los lectores de "El Centinela",
depuentemonte,
J. Balaguer*

ERA como pisar tierra sagrada. Estábamos en las calles de Santo Domingo, fundada por Bartolomé Colón en 1496. Junto a una rica cultura tradicional, se ve el esfuerzo pujante de un país proyectado hacia el futuro. Geografía cautivante y ritmo de progreso. Gente cordial, trabajadora y hospitalaria.

Y allí habíamos llegado con una misión importante. Debíamos entrevistar al Presidente de la Nación para conseguir su apoyo a nuestra cruzada en pro de la salud. Nos recibió con noble sencillez y

Mensaje del Presidente de la REPUBLICA DOMINICANA

generosidad. El Dr. Joaquín Balaguer —abogado, profesor, escritor, poeta, literato y estadista— reveló sobre todo su profunda calidad humana, e inmediatamente simpatizó con el plan de dedicar un número especial de EL CENTINELA al tema de la salud. He aquí su mensaje:

"Vivimos en una hora de grave crisis, que demanda la colaboración espontánea de hombres y mujeres sanos de cuerpo y de espíritu. Para ello, en cada hogar debieran fomentarse al máximo la temperancia, el orden, la laboriosidad y los demás principios positivos de un cristianismo práctico. Esto nos dará una sociedad más próspera y en consecuencia, más feliz.

"La revista EL CENTINELA y los libros editados por Publicaciones Interamericanas constituyen un valioso aporte a la causa de la salud en América, y merecen la gratitud y la simpatía de todos los gobiernos y de cuantos se interesan por el bienestar del género humano, ya que sus páginas promueven el desarrollo de hábitos saludables y de ideales elevadores".

Dr. Joaquín Balaguer
Presidente de la República Dominicana

El Dr. Balaguer recibe en su despacho presidencial al director de El Centinela y examina cuidadosamente el contenido de la revista. La entrevista fue muy cordial y el Presidente aceptó encantado el obsequio de un tomo encuadrado de El Centinela y un juego de la Enciclopedia Médica Moderna, publicada por nuestra editorial.



FOTO F. CARDONA

NUMERO EXTRAORDINARIO REFERENTE A LA SALUD FISICA, MENTAL Y ESPIRITUAL

Como se ha venido haciendo hace años, el número de El Centinela de enero se dedica a una sección definida de América. En este caso, a la República Dominicana y a Puerto Rico, dos países magníficos donde nuestra revista cuenta con muchos lectores y amigos. De ese lugar proceden la mayoría de los colaboradores de este número especial.

TAPA:

Una simpática familia puertorriqueña, rebotante de salud. Foto Papazian

CONTRATAPA:

Un paisaje de Caguas, Puerto Rico; en primer plano, se ve parte de un flamboyán, el árbol típico de la isla, muy común también en la República Dominicana.



PUERTO Lucha

afirma su Gobernador

**Lic. RAFAEL
HERNANDEZ COLON**

en una entrevista
exclusiva para
EL CENTINELA

● **Muchos drogadictos roban el equivalente a \$100 dólares diarios en mercancía para mantener su vicio.**

● **El gobierno gastó en un año más de catorce millones de dólares en la lucha contra las drogas.**

● **La causa principal de la adicción es el "vacío interior" y sólo Dios puede llenarlo plenamente.**

Señor Gobernador, actualmente una de las amenazas más serias contra la salud y que afecta especialmente a los jóvenes, es la de la drogadicción. ¿Cómo ve su gobierno este problema?

Durante el presente siglo la humanidad ha padecido varias guerras, algunas de ellas mundiales. Actualmente, la mayor parte de las naciones sufre un clima social amargo e injusto. El hombre se encuentra desilusionado, porque, a pesar de los grandes adelantos técnicos, no ha solucionado sus problemas básicos, y porque la violencia continúa siendo para muchos el único recurso eficaz. La delincuencia, la maldad y el odio atemorizan a los ciudadanos de la sociedad actual. Además, las sociedades desarrolladas de Occidente, principalmente, afrontan un nuevo y grave problema: el uso y abuso de drogas.

Dentro de este panorama, Puerto Rico no es una excepción y vive, con características propias, la situación descrita.

Ahora bien, el ser humano siempre ha procurado

(1) EL CENTINELA

O RICO

Contra las Drogas

superar las dificultades que va encontrando a lo largo de la vida, pero cuando éstas se tornan dolorosas e imposibles de resolver —por no contar el hombre con los medios necesarios para ello—, también ha tratado siempre de escapar de esa realidad negativa que lo rodea.

Hoy día las drogas, en toda su variada gama, son los disfraces de esa dura realidad, son el medio con que muchos tratan de evitar, aunque sea temporalmente, el verla tal como es.

FACTORES QUE INDUCEN A LA ADICCION

Considero que la adicción a las drogas es un problema tan complejo y difícil, que resulta poco menos que imposible el establecer una relación única y clara de causa y efecto. Yo diría que más bien hay una causa remota y distintos factores precipitantes.

La causa remota es la fundamental y la concretaría como "la gran insatisfacción en que vive el hombre moderno". Esa gran insatisfacción obedece, en muy apreciable grado, a la tremenda crisis familiar por la que atraviesa la sociedad.

Considero que la familia es el factor principal en el desarrollo de la personalidad del individuo. Si la familia no cumple su cometido, lo más probable es que nada ni nadie pueda subsanar esa deficiencia.

Entre los factores precipitantes podemos considerar los dos siguientes: el hastío que, a la larga, produce la fácil satisfacción material de todos los deseos y caprichos del niño, y la rápida dinámica de la sociedad que no ha permitido revitalizar los conceptos de educación, religiosidad, justicia, convivencia, comunidad, etc.

¿No será, en última instancia, que los mayores no hemos sabido transmitir a los jóvenes una cultura que se adapte a sus necesidades presentes? ¿No será una forma de rebelión contra un sistema de vida impuesto?

LAS DROGAS Y EL ALCOHOLISMO EN PUERTO RICO

En nuestro país, el uso y abuso de sustancias que afectan artificialmente las normas de convivencia, ha ido en aumento. Se calcula que en Puerto Rico tenemos veinte mil drogadictos, la mayoría de los cuales se encuentra en el Area Metropolitana.

Entre las consecuencias que produce la adicción a las drogas quisiera hacer resaltar las siguientes: arruina totalmente la vida del individuo, deteriora su potencial humano, destruye la familia, aumenta en forma alarmante la delincuencia y la criminalidad, y estanca el progreso económico del país.

A Puerto Rico le cuesta anualmente millones de dólares el satisfacer el vicio de los adictos. El precio de las drogas en el mercado ilícito es exorbitante. El adicto a la heroína necesita un promedio de aproximadamente \$ 30,00 (dólares) diarios. Esto, a razón de 7 días a la semana y 52 semanas al año, significa que un adicto requiere anualmente alrededor de \$ 10.950, ya que para el hábito de las drogas no hay días feriados ni fin de

semana libre. Esta cifra de \$ 10.950 la basamos en el hecho de que el precio promedio de una dosis (**deck**) de heroína es de \$ 3,00 y el número promedio de dosis diarias es de 10.

El vicio de la drogadicción forma hábito y éste produce la dependencia. Cuando el adicto no cuenta con la dosis acostumbrada, se desespera. Entonces tiene que conseguir forzosamente el dinero necesario, para lo que utiliza cualquier medio; el robo, el escalamiento, el hurto, el asalto, el abuso de confianza y el homicidio, si fuera necesario. El adicto que no puede obtener el dinero legalmente, recurre al hurto para luego convertir la mercancía hurtada en dinero. Ese adicto necesita entre \$ 3,00 y \$ 5,00 en mercancía hurtada para obtener \$ 1,00 en efectivo. De esta forma, el vicioso que necesita \$ 30,00 diarios para mantener su vicio, tiene que robar el equivalente a \$ 100,00 diarios en mercancía, o \$ 36.500 al año. Hay otros adictos que no trafican con mercancía hurtada, pero para mantener su vicio recurren a la prostitución, a la falsificación y al hurto de drogas ilícitas o a la producción ilegal de drogas.

Respecto al alcoholismo, considero que es uno de los problemas médico-sociales más complicados y más graves de nuestra actual civilización.

Se estima que en Puerto Rico hay alrededor de cien mil víctimas de este vicio. Como cada alcohólico afecta, en forma perjudicial, a su núcleo familiar, podemos decir que tenemos unas quinientas mil personas que padecen sus nefastas consecuencias.

PROGRAMAS CONTRA LAS DROGAS Y EL ALCOHOLISMO

La lucha contra las drogas ha sido y es intensa. Para el año fiscal 1972-73, se invirtieron \$ 14.600.000 dólares en tratamiento y prevención.

Nuestro gobierno está realizando su máximo esfuerzo para desarrollar programas, tanto públicos como privados, que frenen estos vicios.

La comunidad ha tomado conciencia del problema

Un momento de la entrevista con el Gobernador de Puerto Rico. De izq. a der.: Sr. Félix Rodríguez, presidente de la Iglesia Adventista en P. Rico y la Rep. Dominicana; Prof. Tulio Peverini, director de El Centinela; Lic. Rafael Hernández Colón, Gobernador de P. Rico; Lic. James Lewis, Director de Comunicaciones de P. Rico.



FOTO DELGADO



y se ha lanzado a la realización de programas nuevos, entre los cuales quiero destacar, en forma especial, la labor realizada por los Hogares CREA.

Por otra parte, el pasado mes de julio, comenzó a funcionar el nuevo Departamento de Servicios contra la Adicción. Su finalidad es centralizar todos los esfuerzos humanos y todos los recursos disponibles para luchar contra la drogadicción y el alcoholismo. Conscientes de que no existe un tratamiento ideal e infalible, este Departamento desarrollará mecanismos de prevención, tratamiento y rehabilitación, pero dando un énfasis especial a la fase preventiva. Su organización está basada en los principios de autoridad plena, competencia profesional y suficiencia de recursos económicos.

Veamos en algún detalle los aspectos más importantes del Departamento de Servicios contra la Adicción.

I- PREVENCIÓN

Es totalmente necesario efectuar cambios significativos en los distintos ambientes para que éstos no provoquen en el individuo reacciones antisociales o "evasiones". Por esta razón, se están elaborando diversos programas preventivos.

En la Familia

Como hemos dicho, la familia es el invernadero en el que se cimienta el desarrollo de la personalidad individual. Una familia en crisis es terreno abonado para la adicción. Se ofrecerán servicios de orientación familiar.

En la Escuela

Se ofrecerán programas educativos entre la población en edad escolar, orientados a la prevención de la adicción.

Otros Recursos

El gobierno, coordinando todos los recursos y esfuerzos de las respectivas agencias, hará lo siguiente:

- Atacará vigorosamente los problemas del desempleo o vivienda.
- Retendrá en la escuela el mayor número posible de nuestra población joven.
- Construirá al máximo instalaciones recreativas y deportivas para que nuestra juventud pueda desarrollarse con mente sana y cuerpo sano.
- Educará a la comunidad para que perciba cuanto antes los síntomas de la adicción y de esta forma pueda evitarse el "contagio".

II- TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN

Se ampliarán los sistemas de tratamiento y rehabilitación para que los ya afectados dispongan de oportunidades diversas e inmediatas.

Se ha facultado al Secretario para la creación del Instituto de Adiestramiento y del Instituto de Investigaciones.

Está en período de estudio la implementación o no de un registro de adictos.

Otros Recursos

Desde junio de 1970 está operando en Puerto Rico una Unidad Especial para acelerar el procesamiento de casos por drogas. Se establecerán salas especiales en el Tribunal General.

La Policía

La policía ha realizado una labor encomiable. Aunque Puerto Rico no produce estupefacientes, los traficantes lo han convertido en puente de distribución internacional. En poco más de cuatro años, el valor aproximado de la evidencia confiscada por la policía sobrepasa los ciento cincuenta millones de dólares (\$ 150.000.000).

No obstante lo ya hecho por la policía, se perfeccionarán sus recursos en cuanto a personal, equipo y adiestramiento.

Resumiendo, estamos luchando en todos los niveles: persiguiendo encarnizadamente a los "pejes gordos"; dificultando la accesibilidad a la droga; ofreciendo oportunidades diversas, amplias e inmediatas de tratamiento y rehabilitación a quienes las necesitan, y desarrollando un programa amplio y completo de prevención. Hemos cambiado de actitud; ahora atacamos la raíz del problema y en forma organizada.

LA SOLUCION VERDADERA

Como dije antes, la causa principal de la adicción es el "vacío interior" y únicamente Dios puede llenarlo a plenitud. Considero que, además del esfuerzo propio y de toda la ayuda exterior posible, sólo una auténtica fe cristiana puede defendernos contra los violentos embates que nos presenta la vida, sólo un verdadero amor al prójimo puede darnos fuerzas para ayudarlo a levantarse a aquel que ha caído. Sólo una familia cristiana puede cultivar y compartir los principios morales y los valores espirituales sobre los que se basa nuestra civilización cristiana y democrática.

MENSAJE A LA JUVENTUD PUERTORRIQUEÑA

Finalmente, quiero expresar mi confianza en la juventud actual.

En Puerto Rico se percibe un claro rechazo contra todo lo que es falso e injusto. Nuestra juventud, entre otras potencialidades, tiene un gran sentido de creatividad para explorar nuevas alternativas, y un gran caudal de sacrificio para luchar a favor de todo lo que considera bueno y justo.

Hoy tenemos la posibilidad de poder hacerlo todo mejor, en menos tiempo y con mayor satisfacción. El trabajar unidos en la construcción de un Puerto Rico mejor para las generaciones futuras, es el mayor estímulo para embarcarnos en esta formidable aventura de cumplir cabalmente con nuestra responsabilidad histórica.

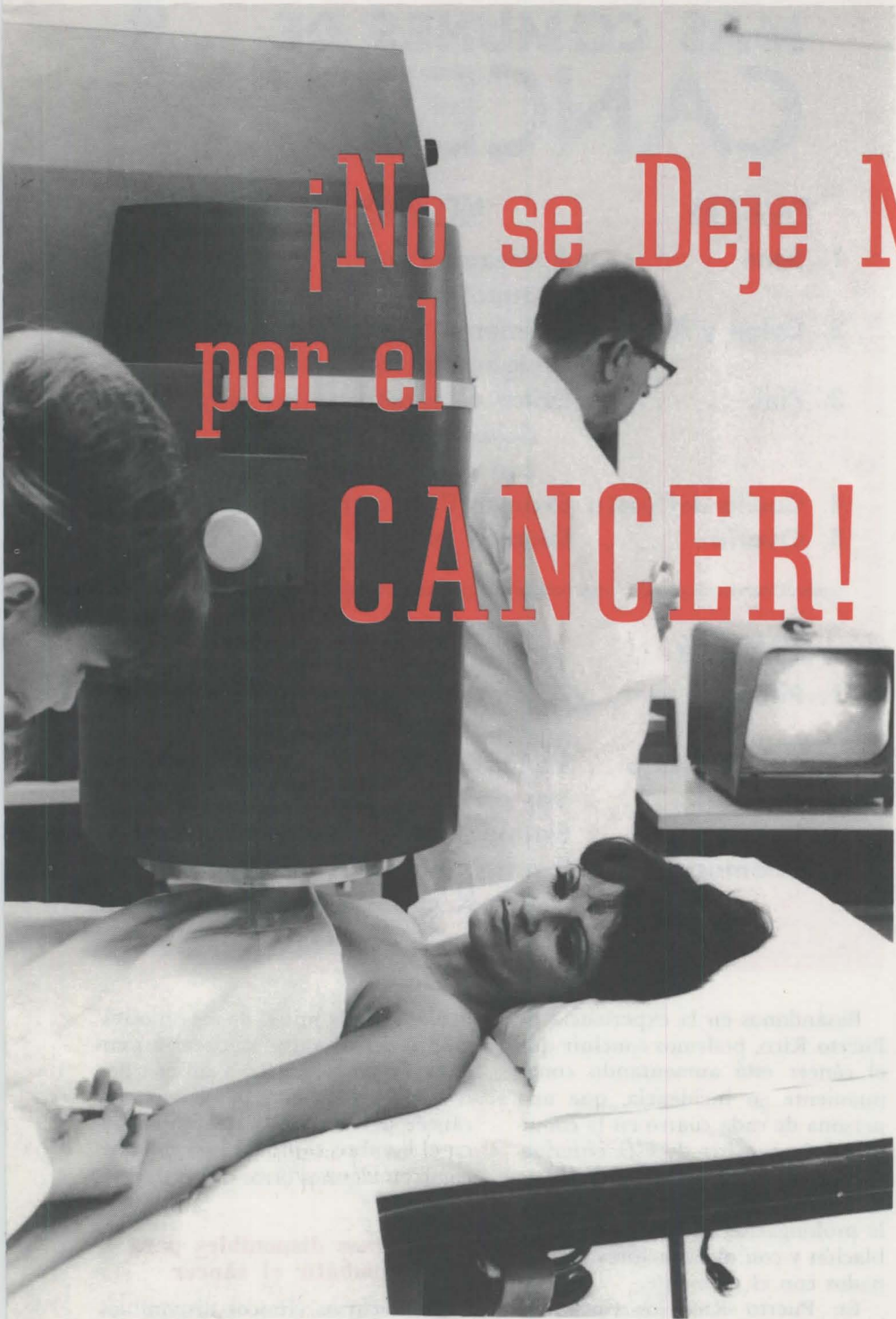
Con tal propósito hemos creado dos organismos que considero muy importantes para afrontar la problemática de la juventud: la Administración de Acción Juvenil y el de Cuerpos de Desarrollo y Trabajo.

Con este esfuerzo común y generoso doblegaremos la adicción y cuanto obstáculo se nos presente en el futuro. Si cada puertorriqueño cuida de sí mismo y de los que están cerca de él, la patria está salvada. □

La delegación que visitó al Gobernador de P. Rico, se despide de él. Además de los ya nombrados (ver foto de la página anterior), figura en la extrema izquierda el Sr. Dionisio Christian, secretario de la Iglesia Adventista en P. Rico y la Rep. Dominicana.



FOTO DELGADO



¡No se Deje MATAR por el CANCER!

Por el Dr. VICTOR A. MARCIAL

Profesor de Radioterapia de la
Escuela de Medicina de Puerto Rico y
Director de la División de Radioterapia y
Cáncer del Centro Nuclear de Puerto Rico.

EL CANCER es una enfermedad muy antigua, pero de gran actualidad. Conocemos de la existencia de este problema de salud desde la época de los egipcios, pues momias de esa era han mostrado señales de cáncer. Los griegos consideraban esta enfermedad como un problema serio de salud. Aunque parezca paradójico, el progreso que ha experimentado nuestra civilización en el último siglo, especialmente en los países más desarrollados, ha estado acompañado de un aumento continuo en la incidencia del cáncer. Dicho aumento ha sido la consecuencia del aumento en la longevidad de las personas y de una serie de factores ambientales, muchos de ellos ocasionados por el mismo hombre.

El cáncer es un trastorno del control de crecimiento en las células del cuerpo; esto permite una continua división celular en perjuicio de los tejidos vecinos y finalmente de todo el cuerpo humano. Sabemos que las personas desde su nacimiento están expuestas a cambios en sus células, a los que llamamos mutaciones somáticas; éstas pueden evolucionar hacia un proceso canceroso cuando los controles del cuerpo fracasan y permiten la división desenfrenada de esas células alteradas. Cuando la resistencia inmunológica de un cuerpo se deprime, bien sea naturalmente o en forma artificial —como ocurre en la cirugía de trasplantes de órganos—, el cáncer tiene mejor oportunidad de crecer en el cuerpo.

Hoy día se considera que el cáncer es consecuencia de un fracaso del sistema inmunológico del hombre. La resistencia inmunológica del cuerpo disminuye en las perso-

LOS TIPOS MAS COMUNES DE CANCER



nas de edad avanzada; por esta razón el cáncer tiene mayor incidencia en las últimas décadas de la vida.

El problema del cáncer en Latinoamérica

La experiencia observada con el problema del cáncer en Puerto Rico en los últimos cuarenta años constituye un buen ejemplo de lo que está ocurriendo en Latinoamérica. En el año 1940, el puertorriqueño vivía un promedio de 46 años; actualmente vive alrededor de setenta años. Como consecuencia, el cáncer, que en el año 1940 constituía la novena causa de muerte, actualmente es la segunda causa en las tablas de mortalidad. El aumento en la longevidad de la población que se ha observado en Puerto Rico se espera que ocurra en todos los países latinoamericanos. En varios puntos del continente la duración promedio de vida es de 40 años o menos. Es de esperarse que en esos países la incidencia del cáncer sea baja, pero aumentará a medida que aumente la edad de la población.

Los datos de incidencia de cáncer en países latinoamericanos son imprecisos. En Colombia, para los años 1962-64 se estimaba que la incidencia anual por cada 100.000 habitantes era en los varones de 128 y en las mujeres, 177; en Chile, la incidencia en las mujeres se estimaba para el año 1960 como de 117 y en el hombre de 98, por cada 100.000 habitantes. En Puerto Rico, la incidencia anual de esta enfermedad es de cerca de 200 casos por cada 100.000 personas. En países desarrollados como Argentina y Uruguay, el cáncer ya constituye la segunda causa de muerte, pero en los países menos desarrollados, todavía existen otras condiciones de salud que causan mayor mortalidad que el cáncer.

MUJERES

1. **Seno** Autoexploración; examen médico anual.
2. **Colon y recto . .** Exámenes médicos periódicos; proctosigmoidoscopia.
3. **Piel** Evitar el exceso de luz solar, la exposición a los rayos X y el contacto con agentes químicos dañinos.
4. **Cuello del útero** Examen Papanicolaou cada seis meses.
5. **Ovario** Examen médico anual.

HOMBRES

1. **Pulmón** Dejar de fumar; examen radiográfico anual del tórax.
2. **Colon y recto . .** Ver arriba.
3. **Piel** Ver arriba.
4. **Próstata** Examen médico anual.
5. **Estómago** Examen médico anual; examen con rayos X cuando el médico lo indica.

Basándonos en la experiencia de Puerto Rico, podemos concluir que el cáncer está aumentando continuamente en incidencia, que una persona de cada cuatro en la comunidad va a sufrir de esta enfermedad durante su vida y que el aumento continuará de acuerdo con la prolongación de la vida de la población y con otros factores relacionados con el ambiente.

En Puerto Rico los tipos más frecuentes de cáncer tienen la siguiente localización en la mujer: cuello uterino, piel, seno, estómago, recto y ano, esófago, médula ósea, cuerpo del útero y pulmón; en el hombre: piel, seguido por estómago, próstata, boca, pulmón, esófago, faringe, vejiga urinaria, médula ósea y laringe. Es de interés señalar la alta incidencia de cáncer del cuello uterino en Puerto Rico al igual que en todos los países latinoamericanos; éste es el cáncer más frecuente en la mujer, pero en las que tienen de 35 a 40 años, aproxi-

madamente la mitad de los cánceres que se descubren se encuentran en el cuello de la matriz. También debe señalarse la alta incidencia del cáncer del esófago y del estómago en el hombre, tanto en Puerto Rico como en algunos otros países de este continente.

Recursos disponibles para combatir el cáncer

Los recursos clínicos disponibles en Puerto Rico y en los países latinoamericanos para hacer un diagnóstico temprano y un tratamiento efectivo del cáncer no son satisfactorios. Es necesario incrementar la educación que los médicos reciben sobre el cáncer, aumentar el número de especialistas en esta enfermedad, y contar con mejores instalaciones hospitalarias y mejor equipo para el diagnóstico y el tratamiento de la enfermedad.

Se necesita establecer y difundir el concepto de que el paciente de cáncer es mejor atendido cuando su

problema es evaluado por un equipo de especialistas que incluye todas las ramas de la medicina relacionada con la enfermedad. En concreto, se logran mejores decisiones terapéuticas en una junta donde están representados los especialistas en medicina interna de cáncer, los médicos radioterapeutas, los médicos cirujanos con interés en cáncer, los anatómo-patólogos y otros especialistas relacionados. El tratamiento seleccionado será el que este grupo de especialistas encuentre más adecuado de acuerdo con el tipo de tumor, su localización y la extensión de la enfermedad. Sabemos que algunos tumores se tratan mejor con la radioterapia, o con combinaciones de la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia. El cáncer del cuello de la matriz, el más común en nuestras mujeres, se trata con radioterapia, la que permite una curación en un 90 % de los casos donde el tumor no ha rebasado el órgano de origen.

Qué hacer para protegernos del cáncer

El ciudadano promedio debe conocer cuáles tipos de cáncer son prevenibles; entre ellos están el de las vías digestivas superiores, el de las vías respiratorias, el cáncer de la piel, el de los órganos reproductores, el del colon y el de la vejiga.

Se reconoce una fuerte relación entre el uso del tabaco y el alcohol por un lado, y la formación de cáncer en la cavidad oral, en la faringe, en el esófago y en los pulmones, por el otro. La corrección de lesiones precancerosas en el cuello de la matriz, evita la formación del cáncer invasivo en ese órgano.

El diagnóstico temprano del cáncer se facilita si la persona visita al médico tan pronto observe síntomas o signos que denoten una alteración de su salud normal, y que duren más de dos semanas y no

respondan a los métodos usuales de tratamiento. Una historia clínica y un examen médico adecuados facilitan el diagnóstico de los tipos de cáncer más comunes en la población. La consulta médica, junto con los estudios radiológicos y las pruebas de laboratorio, permiten el diagnóstico del cáncer en alrededor del 75 % de las mujeres y el 50 % de los hombres. Se requerirán pruebas más elaboradas, como son los estudios endoscópicos y las exploraciones quirúrgicas para poder hacer el diagnóstico en los tipos de cáncer más complejos, como son los de localización profunda. La citología vaginal practicada cada uno o dos años permitirá el diagnóstico temprano del cáncer genital, que es el más común en la mujer latinoamericana. La mamografía permite el diagnóstico temprano del cáncer del seno en alrededor de un 85 % de los pacientes.*

Después del diagnóstico, es necesario un tratamiento eficaz. Se cuenta con la cirugía, la radioterapia y la quimioterapia como métodos de tratamiento, pero la decisión sobre cuál o cuáles formas de terapia deben emplearse es fundamental para conseguir la curación máxima. Esta decisión se logra mejor en la junta médica especializada (o en la "Junta de Tumores", como se la llama en algunos países), con la participación de todos los especialistas relacionados con la enfermedad. Si la comunidad cuenta con un equipo de médicos especializados en cirugía, radioterapia y quimioterapia del cáncer, el paciente tendrá las mayores oportunidades de controlar su enfermedad. Hace falta también contar con departamentos modernos de radioterapia que incluyen el personal y el equipo especializados, que hoy en día brindan las mejores posibilidades de cura con esta modalidad de tratamiento.

8 Señales de Peligro que Anuncian la Posibilidad de Cáncer

1. Hemorragias o vómitos fuera de lo corriente.
2. Una protuberancia o dureza en el seno o en algún otro lugar.
3. Una llaga que no sana.
4. Cambio persistente en los hábitos de evacuación de los intestinos o de la vejiga.
5. Ronquera o tos persistentes.
6. Indigestión persistente o dificultad para tragar.
7. Cambio del aspecto o tamaño de una verruga o un lunar.
8. Tendencia a perder peso en forma persistente y sin causa reconocida.

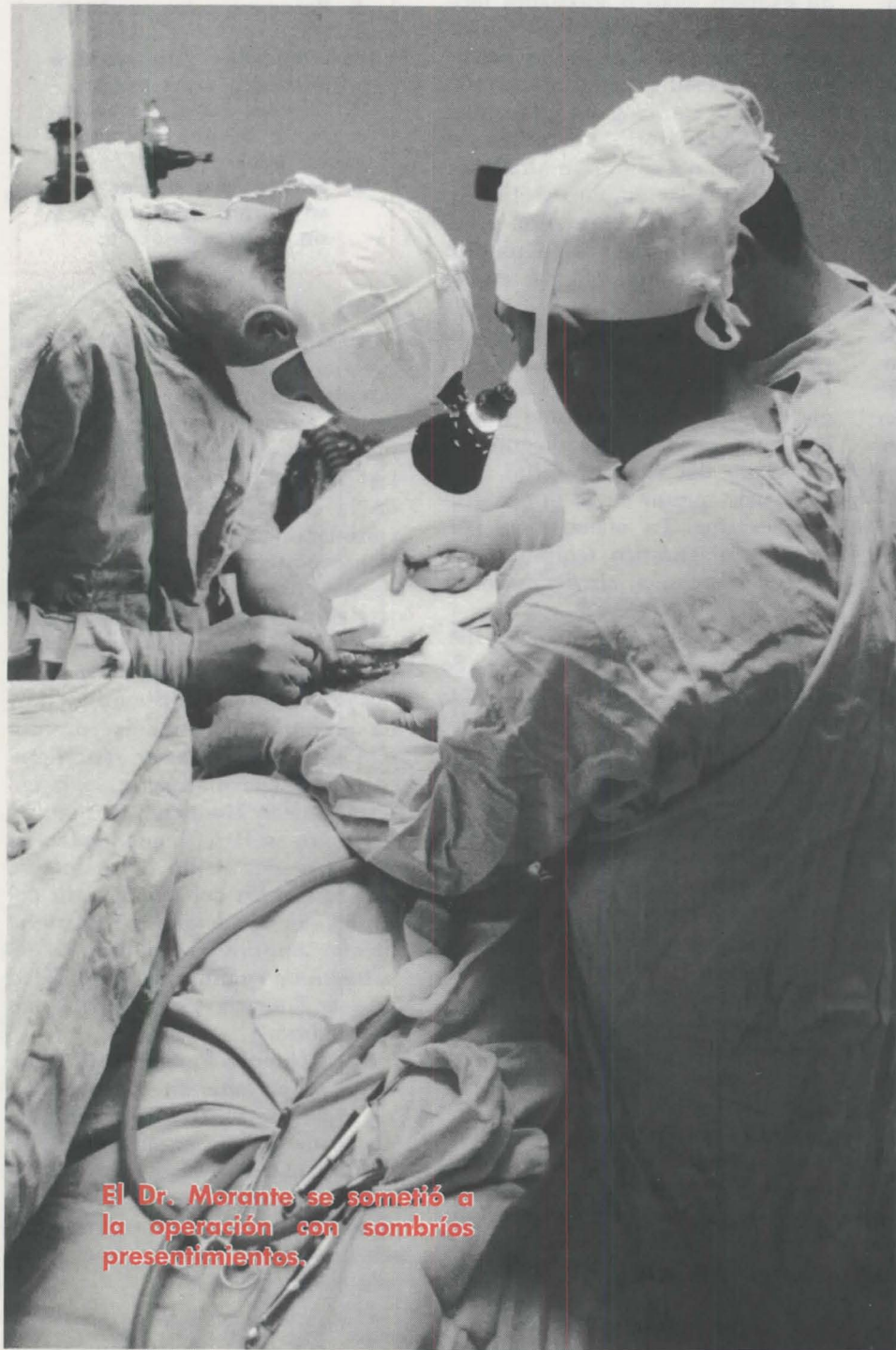
El cáncer no es una enfermedad invariablemente fatal. Los resultados del tratamiento adecuado del cáncer pueden ser tan efectivos como 100 % en la piel y un 90 % en las cuerdas vocales y en el cuello de la matriz, pero pueden bajar considerablemente cuando el paciente posterga su atención y acude al médico cuando la enfermedad está en una etapa avanzada o cuando ya se ha diseminado en el cuerpo. El uso adecuado de los métodos de tratamiento disponibles hoy, ha permitido mejorar la curabilidad en muchos tipos de cáncer. Esto es así particularmente en la enfermedad de Hodgkin, en tumores del niño, en la leucemia aguda, en el cáncer del cuello de la matriz, etc. El cuadro del tratamiento del cáncer en la actualidad permite alentar optimismo, ya que los resultados en cuanto a la curabilidad de esta dolencia son cada día más halagadores.

Para obtener los máximos resultados se necesita un público alerta, una clase médica bien informada y que trabaje en equipo en favor del paciente de cáncer, e instalaciones modernas para el diagnóstico y tratamiento de la enfermedad. Haga su parte. ¡No se deje matar por el cáncer! □

* Vea el artículo "El cáncer de la glándula mamaria. Cómo practicar el autoexamen", publicado en *El Centinela*, febrero de 1973, págs. 6-8.

Un relato dramático
que Ud. no podrá olvidar

VIVIO CON UN



El Dr. Morante se sometió a la operación con sombríos presentimientos.

DE PIE junto a la tumba de su esposo, Cristina Morante observaba la inscripción que se leía en la placa: "Dr. MANUEL MORANTE—Murió el 2 de febrero de 1973". Sus ojos contemplaban en silencio. ¡No podía hablar! Y mientras el viento frío de la tarde golpeaba su rostro, gruesas lágrimas rodaban por sus mejillas.

Para Cristina, los hechos ocurridos no podrían olvidarse fácilmente. Recordaba con claridad aquel 17 de septiembre. Supo que se llevaría a cabo en la ciudad un curso práctico para ayudar a los fumadores que querían abandonar ese mal hábito, y pensó en su esposo. Aunque era médico y enseñaba cómo debía conservarse la salud, él continuaba fumando, y esto era motivo de preocupación para la familia. Cristina finalmente convenció a su esposo y juntos asistieron esa noche a la iniciación del curso "Cómo Dejar de Fumar en Cinco Días".

La sala estaba llena en su mayoría por estudiantes universitarios. Eran las 7:45 de la noche cuando el anunciador comenzó la reunión diciendo: "Buenas noches, señoras y señores. Bienvenidos a un programa de salud para disfrutar de una vida mejor. Proyectaremos en la pantalla dentro de pocos momentos, la interesante historia de un joven periodista que logró triunfar en su lucha contra el cáncer del pulmón. Uds. lo seguirán a través del examen médico y del diagnóstico, y finalmente lo acompañarán a la sala de operaciones para ser testigos de la extirpación de su pulmón canceroso. Aunque las escenas relativas a la operación quirúrgica no duren mucho tiempo, recuerden que lo que allí se ha filmado es real. Si al contemplar esas escenas se

Por el Lic. MARIO NIÑO E.

Secretario ejecutivo de la Sociedad Venezolana de Temperancia

ENEMIGO POR 37 AÑOS

sienten un poco mal, dejen de mirarlas por algunos segundos. No vamos a pedir disculpas por presentar esta película. Mientras se permite que el país se sumerja bajo la inundación de la propaganda en favor del cigarrillo, es tiempo de sobra que la gente vea el otro lado de la moneda. Tenemos, pues, el grato placer de presentarles la película 'Uno en Veinte Mil'".

Las luces se apagaron y comenzó la proyección.

El Dr. Morante salió muy impresionado de esa primera sesión. Aunque no le hizo mayores comentarios a su esposa, se sentía bastante preocupado. En realidad, debía admitir que esa "tos persistente" que había señalado el médico instructor en la película, últimamente venía atacándolo con mayor frecuencia. Sin embargo, era relativamente joven y llevaba fumando sólo 37 años. De todas maneras, para salir de dudas se tomaría una radiografía del pulmón a la mañana siguiente.

Dos días después del examen de rayos X, sonó el teléfono en el consultorio del Dr. Morante. Se lo citaba para esa misma tarde al consultorio del Dr. Augusto Leonel, el especialista, quien le entregaría los resultados del examen de los pulmones.

Eran como las tres de la tarde cuando el Dr. Morante detuvo su automóvil frente al consultorio de su colega. La secretaria lo hizo pasar directamente hasta el consultorio del médico quien, al verlo entrar, lo saludó y lo hizo tomar asiento. El rostro del Dr. Leonel reflejaba preocupación. Tomando en sus manos el sobre que contenía los resultados del examen radiográfico, lo extendió ante su paciente a la vez que le decía: "Lo siento mu-

cho, Dr. Morante; los resultados han sido verificados de nuevo y ya no queda duda al respecto. Tiene Ud. un cáncer pulmonar".

Una tormenta de pensamientos se arremolinó en la mente del Dr. Morante. "¡No! Esto no puede ser cierto. Debe haber habido un error. Yo creo que..." Quería argumentar consigo mismo, pero las palabras del Dr. Leonel seguían resonando: "... los resultados han sido verificados de nuevo y ya no queda duda al respecto".

Pasaron sólo unos pocos segundos, y en ese corto tiempo desfilaron por su memoria su buena esposa, su hijo Jorge que dentro de poco se recibiría como médico, su graciosa Tania, y muchas cosas que debía hacer y resolver. Pero... ¿y ahora? Ahora se veía envuelto en la bruma de la confusión y el temor a causa de unos pocos centímetros de cigarrillos.

El 20 de septiembre de 1972, el Dr. Manuel Morante fue internado en una de las mejores clínicas del país, para ser operado del cáncer del pulmón. Sería intervenido por uno de los cirujanos cardiopulmonares más famosos, el Dr. Augusto Leonel. Lo grave del caso exigió una movilización rápida. Ya a la mañana siguiente, el Dr. Morante se encontraba en la mesa de operaciones. El equipo médico inició la operación con una incisión en el pecho, y prosiguió apartando las costillas y ligando vasos sanguíneos hasta llegar a los pulmones. Mientras el Dr. Morante dormía, un equipo de expertos trabajaba para salvarle la vida. Se examinaron los pulmones con sumo cuidado. Varias juntas de médicos estudiaron el caso y después de mucho pensar llegaron a una conclusión: *Cerrar la herida, dejando el cáncer adentro.*

¡El cáncer estaba muy avanzado y ya nada se podía hacer!

Cuatro meses más tarde, exactamente el 2 de febrero de 1973, un cortejo fúnebre partía del hogar de los Morante. El Dr. Manuel Morante había muerto de un cáncer del pulmón, causado por el hábito de fumarse dos cajetillas de cigarrillos al día durante 37 años.

Sí, el "inofensivo placer" de fumar es mucho más peligroso de lo que algunos se imaginan.

El mundo debe reconocer que el cigarrillo es perjudicial para la salud, pues acorta la vida o termina por completo con ella. Es un enemigo que se pasea libremente por las calles o se introduce en los hogares para aniquilarlos. Así lo entendió finalmente el Dr. Manuel Morante, quien vivió con ese enemigo por 37 años, y ese enemigo... ¡lo asesinó! □

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.



Desde la República Dominicana escribe el
Dr. HECTOR A. VALENCIA C.

Director del Departamento de Salud
de la Iglesia Adventista en la Rep. Dominicana

PARA SUPERAR LAS EMOCIONES

LA EMOCION es un fenómeno que está regido por mecanismos que actúan en el sistema nervioso central; de esto no hay duda hoy. Los trabajos de Cannon y sus colaboradores demostraron que las reacciones emocionales pueden ser desencadenadas tanto por la excitación de ciertos centros del sistema nervioso central como por estímulos exteriores.

Dirijamos nuestra atención especial hacia estos estímulos exteriores, entre los cuales debemos incluir primordialmente los problemas de la vida moderna. Estos factores estimulantes son capaces muchas veces de provocar respuestas emocionales inapropiadas, destructivas de la salud física y mental, y por ende, de la felicidad. Algunas de esas respuestas son la ira, el odio, el temor, los celos, la envidia, la desconfianza, y otras del mismo linaje. Todas son perjudiciales, pero la ira es quizás la que con mayor rapidez podría destruir nuestro bienestar físico y moral. Se nos presenta vestida en variadas formas (crítica, ironía, mal humor, etc.), las que sutilmente podrían ir engañándonos hasta llegar a su desarrollo completo y conducirnos a la agresividad peligrosa, con todas sus consecuencias.

La desconfianza, por subrayar sólo una más de estas traicioneras emociones, es un factor principalísimo en la crisis que actualmente sufre la humanidad. Vivimos en un mundo donde casi todo es desconfianza debido a la progresiva falta de sinceridad de la gente. Palpamos esa desconfianza y falta de sinceri-

dad en los diversos campos de la economía, tales como el comercio, la industria, la banca, etc.; también en otras áreas como las relaciones sociales, las familiares e incluso las relaciones amorosas.

Efectos de las emociones

Es un hecho conocido, demostrado por estudios experimentales y en ensayos clínicos, que los estímulos emocionales crónicos pueden causar trastornos funcionales y más tarde enfermedades orgánicas. Selye hizo investigaciones geniales y revolucionarias para comprobar estos asertos, y Wolff y sus colaboradores demostraron esta relación entre la emoción y la lesión valiéndose de diferentes experimentos.

La emoción tiene una relación directa con la mayor parte de las enfermedades orgánicas. Tratemos en la forma más breve posible esta relación con algunos sistemas en particular:

a) *Emoción y sistema cardiovascular:* La tensión emocional y la ansiedad tienen un efecto directo sobre los diversos trastornos funcio-

nales cardiovasculares (pulso, tensión arterial, etc.). Muchos médicos opinan actualmente que en pocas enfermedades orgánicas desempeña el estado psíquico un papel tan importante como en la aparición y persistencia de la hipertensión esencial.

b) *Emoción y función respiratoria:* Los estímulos emocionales actúan sobre la respiración textural (de los tejidos) y la pulmonar. El asma, objeto de muchos estudios en los últimos años, está descrita por muchos autores "como una enfermedad de etiología compleja en la que intervienen factores emocionales".

c) *Emoción y sistema gastrointestinal:* En cuanto a la úlcera gástrica o duodenal, que afecta al diez por ciento de la población masculina de los países occidentales, tenemos que buscar su raíz en la personalidad y la vida del individuo. Prácticamente todos los ulcerosos son sensibles, irritables, poco seguros de sí mismos. La úlcera gástrica o duodenal es una de las enfermedades psicosomáticas clásicas.

Las emociones negativas ya mencionadas, además de ser factores de enfermedad física y mental, nos roban la paz y la felicidad. Este tipo de emociones nos afectan socialmente, ya que producen en nosotros complejos diversos que podrían llevarnos aun a la locura y hacernos verdaderas cargas públicas.

Cómo dominar las emociones

Para controlar las emociones destructivas es de suma importancia

El cultivo de las emociones positivas ayuda en gran manera a evitar la irrupción de las negativas.



DESTRUCTIVAS



formar hábitos de dominio propio. Sabemos bien que el cultivar emociones positivas ayuda en gran manera a neutralizar la irrupción de emociones negativas y contribuye al desarrollo armonioso de nuestras facultades físicas y mentales. Desde la misma infancia deben cultivarse hábitos correctos de vida; éstos determinarán nuestro grado de salud en el futuro y son esenciales para lograr el equilibrio de la personalidad.

Debemos poseer hábitos de dominio sobre algunas costumbres malas: los excesos en diversas formas, la irregularidad en nuestras costumbres, la mala alimentación, los hábitos de preocupación, etc.

Como hemos señalado, un factor importante para superar las emociones destructivas es el cultivo de las positivas. El amor es un factor complejo en el cual entran muchos otros sentimientos. Creemos que es

Únicamente los valores morales del cristianismo pueden neutralizar los muchos cambios y presiones que ocurren en el mundo afectivo.

un principio noble que nos viene de Dios. Neutraliza las emociones negativas que afectan nuestra salud física, mental y espiritual, y nos llena de gozo, paz y gratitud.

Pensemos por un momento en la responsabilidad que recae sobre los padres de educar a sus hijos en este sentido. Al padre le toca inculcar en el niño sentimientos de nobleza, llevarlo por el camino de la verdad y la justicia, y darle ejemplos de bondad, sinceridad y amor. El cultivar estos factores positivos fomentará el desarrollo armonioso del cuerpo y la mente, y esto ayudará grandemente a neutralizar las emociones negativas.

Medidas preventivas

La forma adecuada para evitar la irrupción de emociones destructivas es mantener una salud equilibrada, tanto física como mentalmente. La pregunta que debemos hacernos es: ¿Cómo podemos conseguir este equilibrio en la salud? Hay varios factores que entran en cuenta y hablaremos brevemente de algunos de ellos.

Dormir lo suficiente: El sueño es un medio de desintoxicación del sistema nervioso, un medio fisiológico de reparación del organismo. Las personas nerviosas y las que hacen trabajo que exige concentración mental necesitan más horas de sueño que las demás.

Comer debidamente: Es bien sabido que la actividad mental está en proporción inversa a la actividad del aparato digestivo. La excesiva actividad del aparato digestivo lleva al cansancio mental; el agotamiento de las facultades mentales es un factor primordial en la irrupción de emociones negativas. De esto debemos deducir que para evitar estas emociones dañinas es conveniente tener un régimen alimenticio equilibrado y de fácil digestión.

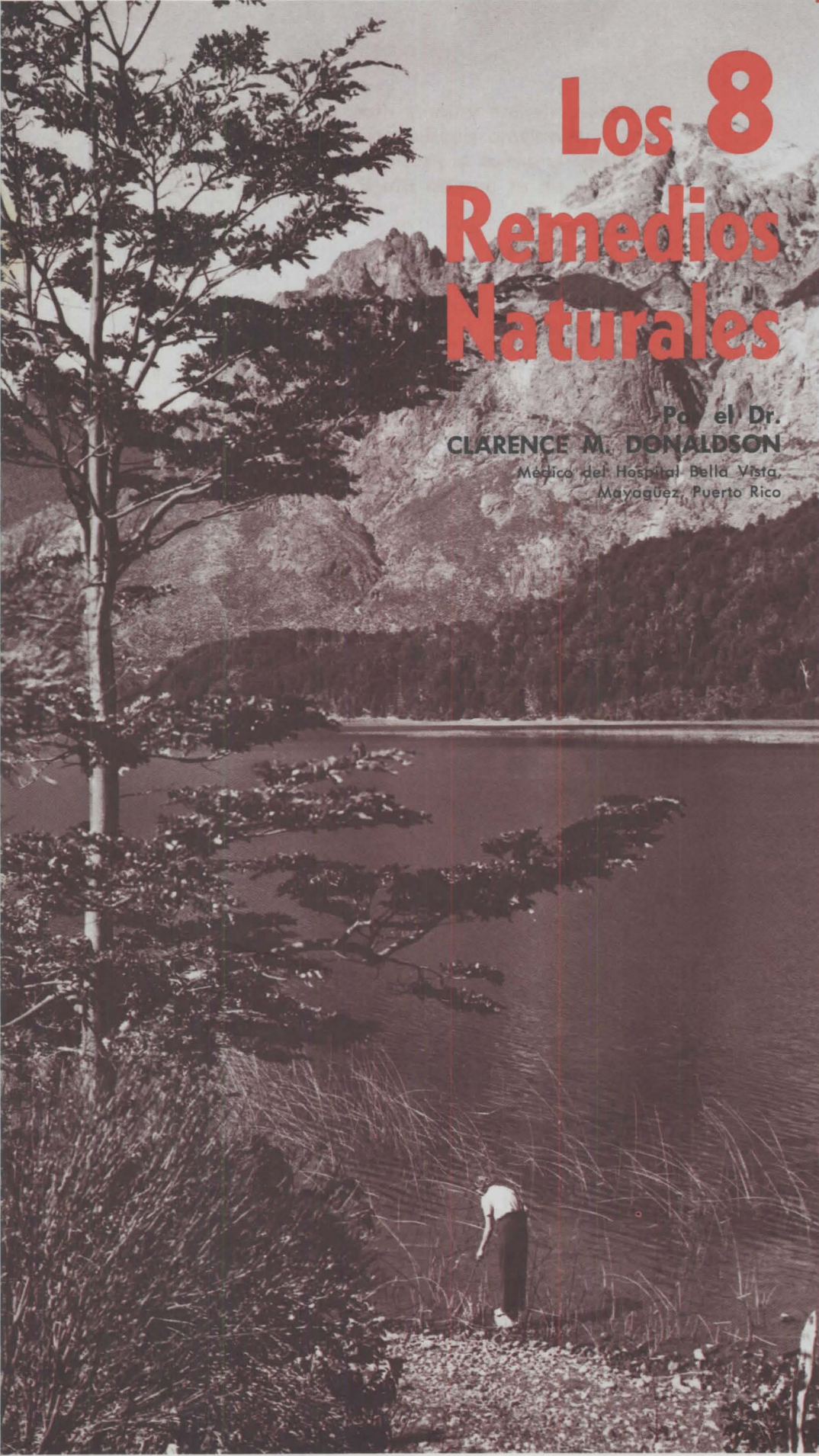
Exámenes médicos periódicos: Como vimos al principio de este artículo, las emociones nos llegan en una forma engañosa, muchas veces con disfraces o máscaras que no nos permiten reconocerlas hasta cuando ya es bien tarde y el daño es casi irreparable. Nuestro médico en esos casos puede ayudarnos mucho con sus consejos y tratamientos bien dirigidos.

Un factor decisivo

La práctica de los principios de Jesucristo y su aceptación como nuestro Redentor serán una ayuda grandísima para superar las emociones que amenazan destruir nuestra salud física y mental. Cristo es y seguirá siendo el modelo perfecto a través de los siglos para toda persona que quiera obtener el dominio completo sobre sus emociones.

No debemos tener la menor duda de que los principios de Cristo practicados en nuestra vida tienen poder para prevenir y a la vez para curar muchas enfermedades mentales, y los consecuentes problemas morales que nos traen. La experiencia ha demostrado esto en forma concluyente.

Únicamente los valores morales del cristianismo pueden neutralizar los muchos cambios y presiones que ocurren en el mundo afectivo. Jesucristo es lo único que puede transformar nuestro carácter y cambiar nuestra constitución moral; sustituye nuestros hábitos malos por costumbres que nos acercan a la imagen de la perfección divina. El Evangelio de Cristo llena nuestra vida de amor, paz, gozo. En resumen, la religión de Cristo hará una labor de elevación moral y reemplazará emociones dañinas como la ira, los celos, el temor, etc., por otras positivas, como el amor y la confianza. Esto le dará a nuestro ser el equilibrio físico y mental necesario para una vida feliz. □



Los 8 Remedios Naturales

Por el Dr.
CLARENCE M. DONALDSON

Médico del Hospital Bella Vista,
Mayagüez, Puerto Rico

PARECIERA actualmente que hay una pastilla para cada problema. Los descubrimientos médicos y quirúrgicos continúan asombrándonos, aun a quienes trabajamos diariamente en el campo de la medicina. Pero a pesar del avance fantástico de la ciencia médica, las personas todavía se enferman, y continúan gastando un porcentaje significativo de sus ingresos en recuperarse o en tratar de mantenerse sanos. Con el gran interés que existe por la salud y con el empleo de todos los hallazgos de la medicina moderna, hay peligro de que fácilmente se dejen a un lado los remedios naturales que están a nuestra disposición a muy bajo costo. Dichos remedios constituyen un lugar común y nos hemos acostumbrado a buscar lo dramático, lo inmediato y casi lo milagroso.

Hace unos setenta años, Elena G. de White, una verdadera autoridad en este tema, hizo una lista de los ingredientes necesarios para disfrutar de buena salud. Ella los llamó los remedios naturales; a mí me agrada denominarlos los preventivos naturales contra la enfermedad. Después de setenta años, la lista todavía es moderna y digna de un cuidadoso análisis: aire puro, luz solar, abstinencia, descanso, ejercicio, alimento conveniente, agua y confianza en el poder divino. Cada uno de estos elementos es un medicamento preservador de la salud muy económico. Considerémoslos más detalladamente.

El aire puro

es ciertamente vital para disfrutar de buena salud. El polvo, el humo, la neblina, el hollín y el *smog* se han convertido en una seria amenaza para el hombre en toda ciudad industrial del mundo, y esto hasta ha llegado a afectar a nuestra hermosa isla de Puerto Rico. Los especialistas en estadísticas señalan el porcentaje creciente de fallecimientos en aquellas áreas contaminadas donde el humo y el polvo ensucian el aire. Los árboles ya no crecen como lo hacían antes de que apareciese el *smog*. Yo no sé qué hará Ud. si vive al lado de una refinería

de aceite, o cerca de una carretera muy transitada, pero las evidencias muestran muy claramente que todo este humo es dañino para la salud.

La luz solar

es otro "medicamento" gratuito que muy pocos de nosotros usamos como debiéramos. En esta era automatizada y de aire acondicionado, algunos edificios para oficinas y casas de apartamentos ni siquiera tienen ventanas. Las plantas no pueden crecer en forma sana sin la luz solar o su equivalente, y tampoco las personas pueden vivir en forma saludable con los rayos que emite la pantalla de televisión. Hagamos un esfuerzo para salir al exterior y usar más de esa luz solar y del aire puro.

La abstinencia

es una palabra que realmente significa sobriedad y temperancia. En estos días de conducta licenciosa que permite que cada uno haga lo que quiera sin tener en cuenta la cultura, las costumbres o a veces hasta la decencia corriente, virtudes como la sobriedad y la temperancia parecieran estar fuera de lugar. Muy por el contrario de lo que se piensa corrientemente, la "permissividad" o actitud licenciosa no proporciona felicidad, éxito, o la sensación de realizarse en la vida. La salud mental requiere normas, reglas y principios.

Descansar,

aun la cosa más fácil y más placentera que hacemos diariamente, es algo descuidado por muchísimas personas. Trabajar toda la mañana con tres tazas de café en el estómago y dormir unas pocas horas por noche con la ayuda de un sedante, no es lo que los fisiólogos ni médicos actuales juzgan conveniente para disfrutar de buena salud. El descanso adecuado, tanto mental como físico, es esencial para el bienestar. Además de perjudicar el sistema nervioso, se ha comprobado que la falta de descanso aún tiene una relación directa con la hiper-

tensión (alta presión sanguínea) y otros malestares físicos. Tome tiempo para descansar. ¡Ud. no tiene tiempo para dejar de hacerlo!

El ejercicio

se ha convertido en una de las actividades de moda desde que el extinto presidente Eisenhower tuvo su primer ataque al corazón, y el mensaje del Dr. Paul Dudley White referente al valor del ejercicio se oyó por todo el mundo. El Dr. Kenneth H. Cooper, de la Fuerza Aérea de los Estados Unidos, contribuyó aún más a popularizar el ejercicio y a probar sus beneficios con su libro *Aerobics*. La persona que hace ejercicio en cantidad adecuada, ciertamente se siente mejor, tiene mejor aspecto y VIVE MAS. Actualmente, con la gran facilidad que existe para comprar automóviles, tendemos a ir en auto hasta al negocio de la esquina en vez de caminar. El lema de los "trotadores" (personas que practican sistemáticamente el trote corto, que es una marcha intermedia entre la caminata y la carrera) es "corre para salvar tu vida". Si Ud. tiene demasiada edad o se siente débil como para correr, camine, pero no se quede sentado. ¡Levántese y muévase!

La buena alimentación

no debiera ser ningún problema, ¿o lo es? No estoy muy enterado de los supuestos beneficios del movimiento hippie; pero algo que los beneficia es el régimen alimentario que han adoptado. Tratan de evitar los alimentos refinados y aferrarse a un régimen enteramente sencillo. Muchos de ellos son vegetarianos. La opinión de la mayoría de los especialistas en nutrición es la de que una amplia variedad de frutas, verduras, nueces, alimentos ricos en proteínas y cereales, ingeridos con un mínimo de preparación, constituye el mejor régimen alimentario. De modo que en este aspecto, por supuesto no en otros, apoyo con agrado a los hippies.

Hace pocas semanas, un pacien-

te me entregó un ejemplar de una revista semanal que está dedicado al tema de impedir las enfermedades mediante una alimentación adecuada, que se valga de los alimentos naturales y de los "nutrientes" (sustancias que deben ser tomadas del medio para asegurar el desarrollo de las células). La idea es muy buena, pero en casi cada página de la revista había un gran aviso de vitaminas más y más potentes, desde la A hasta la K, de minerales, lecitina, germen de trigo, y muchos otros elementos semejantes. No quiero ponerme a analizar los pro y los contra de esos suplementos alimenticios, pero no puedo resistir el deseo de señalar que estos productos cuestan dinero —una gran cantidad de dinero— y que la mayoría de los que tenemos un régimen alimentario bien equilibrado, con diferentes clases de alimentos, no necesitamos complementar nuestro régimen con nada. Pero eso sí, hay que asegurarse que tenemos un régimen equilibrado.

El uso de agua,

por dentro y por fuera, contribuye a limpiar el cuerpo y a mantenerlo sano, y no puede destacarse suficientemente. Por desgracia, muchos se han olvidado de cuál es el gusto del agua. ¡Para ellos tiene que estar carbonatada, endulzada, y artificialmente coloreada antes de que esté en condiciones de beberse! Pero los dientes se conservan más sanos y las arterias desarrollan menos esclerosis si sólo usamos agua pura.

La confianza en el poder divino

de ningún modo es el factor de menor importancia porque lo mencionamos en último término. Sin la confianza en Dios y una estrecha relación con él, le está faltando a Ud. una "vitamina esencial", necesaria para tener buena salud mental, espiritual y física. Si aún no ha descubierto esa fe y confianza en Dios que necesita, búsquela, ¡El lo está esperando! □

EN PROCURA DE SALUD Y BIENESTAR

Por el Prof.
TULIO N. PEVERINI

EL CRISTIANISMO es la religión por excelencia porque satisface plenamente las necesidades del hombre, tanto las físicas como las espirituales.

Jesús, su fundador, se encargó de demostrarlo concluyentemente durante su activo ministerio aquí en la tierra. No sólo suplía las necesidades del cuerpo sino que atendía además los anhelos del alma. No sólo daba pan y salud; también impartía perdón y esperanza. No sólo tenía en cuenta los problemas inmediatos de sus semejantes; sobre todo se interesaba en los que afectaban su destino eterno.

Sin embargo, notemos lo siguiente. Cristo dedicó la mayor parte de su activo ministerio a la curación de las enfermedades. Sanaba primero el cuerpo para luego restaurar las heridas del alma. De esa manera, su enseñanza y su prédica encontraban un terreno favorable. El interés práctico que Jesús manifestaba en los problemas físicos de la gente permite comprender la extraordinaria acogida que luego le prestaban a sus lecciones espirituales.

Y bien, la Iglesia Adventista del Séptimo Día, deseosa de imitar dentro de lo posible el ejemplo sublime de Jesucristo, le concede a la preservación y restauración de la salud un lugar sobresaliente en su programa en favor de la humanidad. Apenas transcurridos tres años después de la organización de la iglesia, ya se fundó el primer centro de salud, como se lo llamó. Actualmente opera 134 sanatorios y hospitales, y 192 dispensarios y clínicas, diseminados en casi todos los países del mundo. Para ello cuenta con un personal de 975 médicos, 4.653 enfermeras y 19.837 técnicos, que el año pasado atendieron a más de cuatro millones de pacientes. Su Escuela de Medicina y sus casi 40 escuelas de enfermería, le permiten preparar a su personal, aunque las demandas siempre crecientes superan el número de egresados.

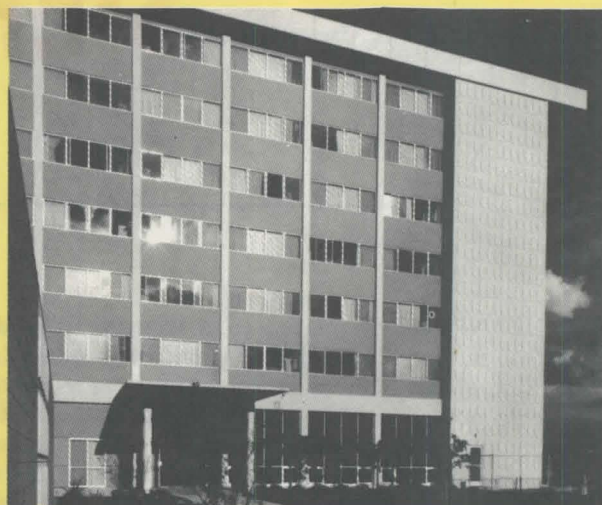
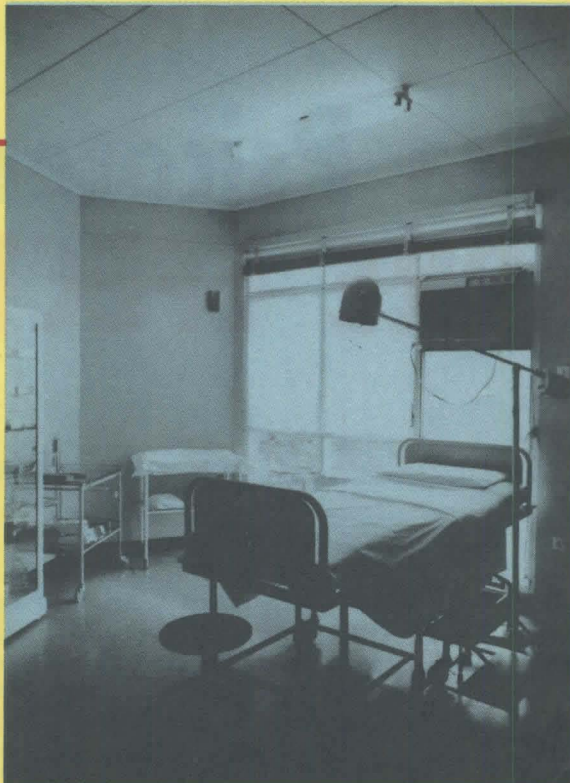
Este vasto programa en favor del bienestar del prójimo tiene otros aspectos muy estimados. Por ejemplo, el Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar, creado por dos adventistas. Se calcula que más de dos millones de personas han abandonado el hábito del cigarrillo gracias a la aplicación de este plan. Hace pocos meses, más de 2.200 personas dejaron de fumar tras la presentación de dicho programa en la capital de México, con el apoyo del Instituto Mexicano del Seguro Social. Y en mayo último, 30.000 fumadores vencieron el vicio en Siria, donde el plan fue difundido por televisión. Por otro lado, los libros y revistas publicados en 266 idiomas por 48 casas editoras de la iglesia, presentan al público con claridad e insistencia los principios de la medicina preventiva y curativa.

¿Por qué todo esto?

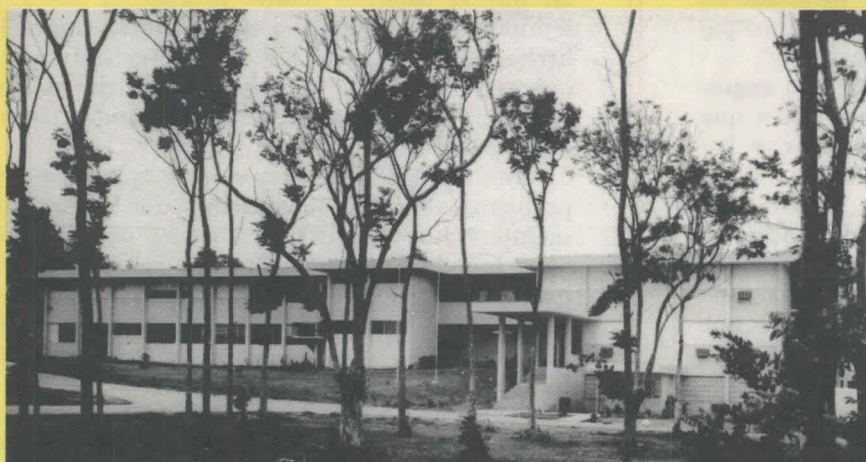
Sencillamente, la Iglesia Adventista cree que un cuerpo y una mente sanos permiten comprender mejor la voluntad de Dios para el hombre, y contribuyen a que uno sea más feliz y pueda servir más satisfactoriamente al Creador y al prójimo.

Todo este programa "en procura de salud y bienestar" va acompañado y completado por la presentación del Evangelio de la salvación por la fe en Jesús, lo que realmente le concede a la existencia un bienestar perdurable. Un bienestar que se proyectará por la eternidad, en ese mundo renovado que muy pronto Cristo establecerá y en el cual "ya no habrá [enfermedades ni] muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor".

Sala de maternidad
del Hospital Adventista
Antillano, ubicado
en Curazao, Antillas
Holandesas.

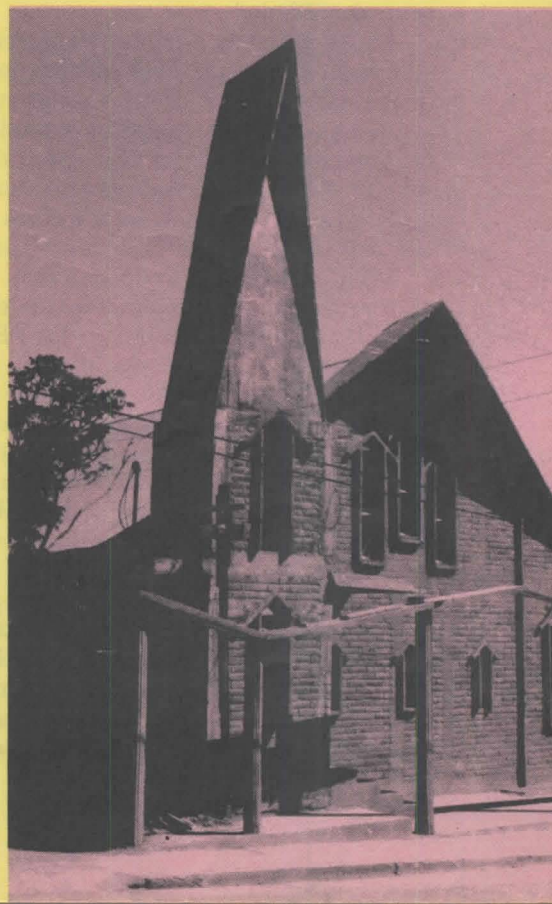
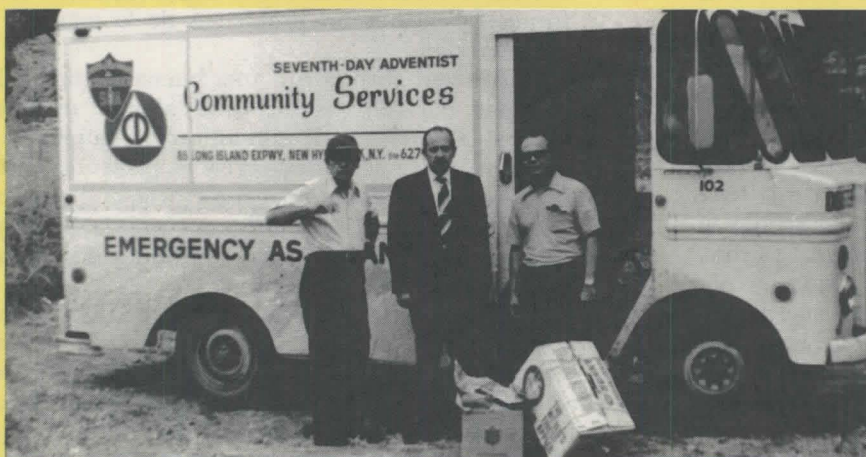


Nuevo dormitorio de varones de la Uni-
versidad Loma Linda, perteneciente a la
Iglesia Adventista y ubicada en California,
EE. UU.



Edificios de la Academia Adventista Metropolitana, ubicada en Río Piedras,
Puerto Rico, donde se imparte una educación integral.

Dirigentes de la Iglesia Adventista reciben un camión con elementos de socorro para
Nicaragua, enviados desde Nueva York por miembros de la misma organización.



Cada año la Iglesia Adventista construye
centenares de templos, como éste de No-
gales, México, desde los cuales se ense-
ñan las eternas verdades del cristianismo.

La Unica Psicoterapia SIEMPRE EFECTIVA

Por el Dr. FERNANDO CHAIJ

CRUZANDOSE de piernas en el cómodo sillón de su oficina, en el cual escucha a sus pacientes nueve horas por día, el Dr. Samuel Meyer, psiquiatra y psicoanalista de nota, hojea su agenda mientras dice: "Cualquiera que tenga dudas acerca de cuántas personas mentalmente enfermas o emocionalmente perturbadas hay en nuestra sociedad moderna, debiera pasar un día en mi sala de espera. Esta tarde —añade— he estado en mi consultorio cinco horas, y alcancé a ver a cinco pacientes nuevos, todos hondamente perturbados".

Sus casos eran los siguientes: un arquitecto angustiado por su impotencia sexual; una viuda joven que es totalmente apática hacia personas, lugares, y hacia la vida en general; un corredor de bolsa con un caso muy severo de colitis, de 50 años, soltero, que vive con sus padres; un respetado hombre de negocios de 53 años, que ha tenido un lance con una jovencita y está gravemente afligido por un sentido de culpa; una vendedora de bienes raíces de gran éxito, pero que bebe demasiado.¹

En la pequeña isla de Manhattan, Nueva York, ejercen su arte y su ciencia nada menos que 3.000 psicoterapeutas, la mitad de ellos psiquiatras y psicoanalistas destacados y de alto status profesional. Muchos cobran sesenta dólares por una sesión de tratamiento de sólo 45 minutos. El tratamiento dura meses y a menudo años, pero los pacientes nuevos tienen que pedir cita con semanas o meses de anticipación.

Vivimos en un mundo enfermo. En adición a la gran proporción de pacientes mentales —el 50 por ciento de las camas de hospital en los EE. UU. corresponden a ese tipo—, la inmensa mayoría de las enfermedades físicas —del 75 al 90 por ciento— es producida o agravada por problemas de carácter emocional. Esto ha sido tan bien establecido por la práctica médica y por las actividades de la psicología clínica que hace unas pocas décadas la medicina cambió totalmente su enfoque anterior y se convirtió en medicina psicosomática, es decir, una medicina que se preocupa por la mente y la vida afectiva así como por el cuerpo, debido a la evidente y estrecha simpatía que hay entre ambos. Esa es la razón por la cual la mayoría de las dolencias físicas no son orgánicas sino funcionales, es decir, que en ellas no se descubre ninguna lesión, pero por efecto de problemas anímicos se presentan des-

órdenes de salud, a veces sumamente molestos.

Para empeorar el cuadro, amén de los enfermos mentales y de las personas con enfermedades físicas fuertemente afectadas por problemas espirituales, existen en el mundo multitudes de seres humanos que sufren de neurosis, o sea perturbaciones psíquicas en donde no se pierde contacto con la realidad, pero en las que el paciente resulta incapaz de dominar sus sentimientos negativos o su conducta anormal. De hecho, hay psiquiatras, y el Dr. Meyer está entre ellos, que aseveran que la inmensa mayoría de las personas sufre de alguna forma de neurosis, aunque en muchos casos sea leve.

Esto equivale a decir que esa mayoría tiene graves problemas de carácter emocional que no han sido resueltos. Naturalmente que el ciento por ciento de los seres humanos afronta diversos problemas. Pero en un limitado grupo esos problemas han sido solucionados, porque el individuo ha recurrido a la única fuente que puede resolverlos, y por lo tanto disfruta de estabilidad y salud espiritual.

Siendo que el mal es tan general, se han ideado y practicado y se siguen ensayando los más diversos medios de psicoterapia para traer paz al alma, salud a la mente y felicidad a la vida, desde el psicoanálisis (con sus numerosas variedades) y la hipnoterapia, hasta los consejos sencillos y llenos de sentido común del médico de la familia. Existen las más variadas teorías, a veces mutuamente contradictorias, sobre la forma de encarar los problemas de la mente y de la personalidad.

Justo será afirmar que una buena cantidad de esos métodos parecen proporcionar alguna mejoría, debido a la corriente de comunicación humana que se establece entre el profesional y el paciente. Pero también es honesto decir que esa mejoría, en la mayor parte de los casos, es superficial y pasajera. La razón es que no se atacan las causas profundas de los complejos problemas del alma humana.

Los que sufren no son solamente los individuos moralmente desviados: el delincuente, el inmoral, el drogadicto, el alcoholista, el homosexual, etc.; no son sólo los que han caído definitivamente en el pozo de la demencia; no son sólo los que sufren de graves neurosis. Es la inmensa mayoría de la humanidad.



Vivimos en una sociedad emocionalmente enferma y miles de personas acuden a los consultorios, abrumados por problemas que no pueden resolver. Sin embargo, existe un medio seguro para vernos libres del temor, la congoja y la ansiedad.

En la vida de todos nosotros hay insatisfacciones, frustraciones, angustias, depresiones, defectos de carácter, problemas de relación, problemas en el hogar, en nuestro trabajo, en la vida moral, aflicciones y sufrimientos a los que no les encontramos sentido o explicación, y todo esto se refleja en nuestra conducta, nuestro estado de ánimo, nuestros sentimientos. En muchísimos casos esto lleva a la demencia, a la neurosis o a las enfermedades físicas. Pero aunque no se produzca ninguno de esos tres accidentes, vivimos una vida ensombrecida por la tristeza y agobiada por la ansiedad.

Y nadie está inmune a esos problemas. Hasta los niños son vulnerables. El Dr. Newell C. Kephart, de la Universidad de Purdue, ha estimado que uno de cada cinco niños escolares en los Estados Unidos sufre de algún tipo de desorden nervioso, que lo incapacita para adquirir normalmente las primeras letras y el conocimiento de la aritmética elemental.

La situación es general por la sencilla razón de que existe un común denominador, una causa profunda general que afecta a todo ser humano. Esta causa es conocida en la Biblia con el nombre de pecado. Allí se declara que todos han pecado. Ahora bien, aunque la expresión "pecado", del punto de vista teológico, es "violación de la ley de Dios",² existe una forma más sencilla de definirlo, y ésta es: "separación de Dios y de Cristo".

Debido a la debilidad y a la tendencia natural del hombre —después de su caída—, el pecado constituye una condición universal. Y el pecado —todo tipo de violación o apartamiento de las leyes morales divinas— produce un enajenamiento de Dios. Pero como Dios y Cristo son la única fuente de la perfección, la salud y la felicidad, el hombre, naturalmente sumido en el pecado, naturalmente separado de Dios, no puede alcanzar la paz y la satisfacción en la vida, hasta que encuentre el camino de regreso al Autor de toda paz.

El célebre psicólogo C. J. Jung escribió estas sabias palabras, extraídas de su experiencia: "Entre todos mis pacientes que estaban en la segunda mitad de la vida, es decir, los que tenían más de 35 años, no ha habido uno solo cuyo problema no haya sido, en último término, el de hallarle una perspectiva religiosa a la vida. No exagero al decir que cada uno había caído enfermo porque había perdido lo que las religiones vivas de

toda época dieron a sus seguidores, y no se sanó uno solo de ellos sin recobrar su perspectiva religiosa".³

Todo método de psicoterapia, por científico y adecuado que sea, es sólo un comienzo en el proceso de curación. La única forma de lograr la completa solución de los complicados y difíciles problemas del alma es el reencuentro con Dios, el diálogo íntimo con Cristo y la aceptación voluntaria de su poder en la vida.

Aun Sigmund Freud, que en teoría objetaba el papel de la religión, tuvo que admitir, a base de su observación empírica, el papel preponderante de una experiencia religiosa. En 1928 escribió: "El verdadero creyente se halla en alto grado protegido contra el peligro de ciertas aflicciones neuróticas".⁴

Las clásicas palabras de Jesús continúan teniendo una actualidad y una aplicación absolutas en nuestra propia década, en medio de todos los progresos científicos y de toda la sofisticación moderna: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados —expresó el Maestro—, y yo os haré descansar... Hallaréis descanso para vuestras almas".⁵ "La paz os dejo —agregó—, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo".⁶

Sólo los que han prestado oídos a la invitación de Jesús, y han acudido a él en procura de ayuda; sólo los que han decidido aceptar a Cristo como el rector supremo en su vida, han hallado la solución de sus problemas y conocen la verdadera paz y la felicidad. Sólo ellos están protegidos contra la demencia, contra la neurosis, contra toda enfermedad psicosomática y contra la angustia y la ansiedad características de nuestra época.

Sí, Cristo es la única psicoterapia siempre eficaz. El es la única garantía para permanecer a cubierto de las enfermedades mentales y psicosomáticas. El es la única solución de todos los problemas del hombre. El es la única liberación del temor, la congoja y la ansiedad.⁷

Título de nuestro próximo artículo: "Un psicoanálisis que nunca falla". □

(1) *Newsweek*, 29 de mayo, 1961. (2) 1 S. Juan 3:4. (3) C. J. Jung, *Modern Man in Search of Soul*, pág. 264. (4) *The Future of an Illusion*, Nueva York, Liveright Publications, 1949, pág. 77. (5) S. Mateo 11:28, 29. (6) S. Juan 14:27. (7) Si quiere tener más información sobre la técnica de esta psicoterapia cristiana, escriba al autor de este artículo a esta dirección: Pacific Press, Mountain View, California 94042, USA.

El Valor Terapéutico de la FE y el AMOR



"Todos, pero especialmente los niños, necesitan el amor genuino. Cuando en su casa los hijos son rodeados de afecto verdadero, no lo buscarán afuera".

ERIC KREYE



Por el Dr. BENJAMIN A. LeDUC

Director del Hospital Bella Vista,
Mayagüez, Puerto Rico

EL TRISTE lamento de la sirena rasgaba el silencioso aire nocturno, mientras la ambulancia se dirigía velozmente al cercano hospital de emergencia. María, de 29 años de edad y madre de dos niños, fue rápidamente trasladada a un consultorio donde el médico de turno diagnosticó enseguida la dolencia: una severa bronquitis asmática. El profesional prescribió los medicamentos y dio las indicaciones correspondientes, y muy pronto María se sentía mucho mejor. Ya no estaba más cianótica y podía respirar mucho más fácilmente.

El asma de María comenzó a los

nueve años tras un ataque de neumonía y desde entonces había sido casi constante, con ataques agudos más frecuentes en la primavera y el otoño. También se descubrió que tales ataques eran a menudo precedidos por alguna discusión con su madre.

Sí, la dolencia de María era en gran medida lo que hoy se denomina una enfermedad psicosomática, quizás con un problema alérgico subyacente. Después del tratamiento, María se dio cuenta que esa relación negativa con su madre era la causa que precipitaba la mayoría de sus agudos episodios de asma, y

decidió cambiar de actitud hacia ella. Desde entonces se ha visto casi completamente libre del problema.

El concepto de "medicina psicosomática" es quizás uno de los más modernos. Aunque ha sido conocido por muchos años, especialmente desde el fin de la Segunda Guerra Mundial ha llegado a ocupar el primer plano y se le ha concedido una atención especial.

La medicina psicosomática abarca un amplio conjunto de desórdenes, incluyendo algunos que no presentan ninguna disfunción física y que se los denomina desórdenes funcionales. También comprende muchas enfermedades en las que se ven afectados tanto el aspecto psicológico como el físico del ser humano, estando ambos muy relacionados entre sí.

Se ha estimado que aproximadamente un tercio de todos los pacientes vistos por los médicos tienen problemas estrictamente psicológicos; mientras que otro tercio tiene problemas físicos basados en conflictos psicológicos.

Todos los sistemas del organismo pueden verse afectados por desórdenes psicosomáticos; sin embargo, la mayoría de tales dolencias se localizan en el aparato digestivo.

Juan era un comerciante muy trabajador, de 35 años de edad. Estaba casado y aparentemente tenía una familia feliz. Durante los últimos diez a quince años, él había experimentado algunos problemas de indigestión, pero nunca había estado bajo atención médica hasta cierto día cuando fue llevado velozmente al hospital a causa de una severa hemorragia estomacal. Allí se recuperó rápidamente gracias al tratamiento correcto que se le administró. Los estudios efectuados mientras estaba hospitalizado, demostraron que Juan sufría de una úlcera duodenal. La evaluación completa del caso reveló que en realidad él tenía muchos conflictos emocionales, tanto en el trabajo como en su casa. El tratamiento completo de Juan consistió en un esfuerzo por eliminar tanto como fuese posible los diversos conflictos que afrontaba.

Estos ejemplos y otros que podríamos citar, nos obligan a subrayar la importancia de amar y de ser amados para disfrutar de salud y felicidad. Todos necesitan el amor genuino, pero especialmente los ni-

ños y los jóvenes. Cuando en su casa los hijos son rodeados de amor y afecto verdaderos, no los buscarán afuera. Un adolescente, por ejemplo, debe estar seguro que sus padres lo aman. "Yo no sé por qué mamá se preocupa tanto por mí", piensa a veces Enrique, pero en su subconsciente él sabe que la mamá se preocupa porque lo ama. "¿Por qué papá no me dejará salir con Luis? Tengo suficiente edad como para hacer lo que quiero", rezonga Juanita, pero ella sabe que Luis no es el joven que su padre elegiría para su hija porque la ama y quiere que ella tenga lo mejor.

Una persona madura es capaz de recibir y dar afecto, pero este rasgo no aparece automáticamente; debe aprenderse con la edad. Una notable escritora religiosa ha dicho que "el amor de Dios es un principio positivo y eficaz, una fuente viva que corre eternamente para beneficiar a otros. Si el amor de Cristo mora en nosotros, no sólo no abrigaremos odio alguno hacia nuestros semejantes, sino que trataremos de manifestarles nuestro amor de toda manera posible".¹

El que ama vive una vida más sana, más feliz y más larga. . . La misma autora citada previamente declara: "El amor que Cristo infunde en todo nuestro ser es un poder vivificante. Da salud a cada una de las partes vitales: el cerebro, el corazón y los nervios. Por su medio las energías más potentes de nuestro ser despiertan y entran en actividad. Libera al alma de culpa y tristeza, de la ansiedad y congoja que agotan las fuerzas de la vida. Con él vienen la serenidad y la calma".²

La fe es también una faceta muy

importante de la vida y un elemento básico para prevenir la enfermedad mental y física.

La falta de fe y confianza perjudica la salud y reduce la utilidad de un individuo. La fe en uno mismo, en los demás y en Dios fortifica y renueva la mente y el cuerpo.

Una de las mayores responsabilidades que tenemos como padres es la de cultivar en nuestros hijos e hijas actitudes de amor, fe y optimismo para que estén en condiciones de afrontar y dominar los diversos problemas de la vida. He aquí un magnífico consejo: "Padres, permitid que el sol del amor, la alegría y un feliz contentamiento penetren en vuestro corazón, y dejad que su dulce influencia impregne el hogar. Manifestad un espíritu bondadoso y tolerante, y estimuladlo en vuestros hijos, cultivando todas las gracias que alegran la vida del hogar. La atmósfera así creada será para los niños lo que son el aire y el sol para el mundo vegetal, y favorecerá la salud y el vigor de la mente y del cuerpo".³

La forma más segura de desarrollar este tipo de fe y amor es acudiendo a Dios, la fuente de estas valiosas virtudes. ¿Cómo hacerlo? A través del estudio regular de la Biblia, en un culto familiar, y luego orando cada día a Dios en busca de ayuda. El auxilio divino hará que nuestros hijos y nuestras familias sean más sanas, mental, física y espiritualmente. □

(1) Elena G. de White, *El discurso maestro de Jesucristo*, pág. 53. (2) E. de White, *El ministerio de curación*, pág. 78. (3) E. de White, *El hogar adventista*, pág. 386.

La Excelencia del Amor

El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no es indecoroso, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad.

Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser...

Y ahora permanecen la fe, la esperanza y el amor, estos tres; pero el mayor de ellos es el amor.

San Pablo

UNA ESPERANZA que llena de

TREMENDA es la crisis por la que atraviesa el mundo. El hombre afronta problemas políticos, económicos y morales que superan sus fuerzas y recursos. Sin embargo, las Sagradas Escrituras nos presentan una esperanza luminosa: muy pronto Jesucristo regresará a esta tierra y establecerá un nuevo orden de cosas, de perfecta felicidad y bienestar.

¿Tiene esta esperanza algún fundamento?

Sí. Las profecías bíblicas que ya se han cumplido constituyen una garantía segura de que también se cumplirá el anuncio más impresionante de todos, a saber, que Jesús volverá a este mundo en forma gloriosa.

Consideremos una de esas profecías, la que anticipó el trágico destino de Jerusalén y del pueblo judío allá en el siglo I de nuestra era. Más de treinta años antes de los hechos, Cristo declaró: "Cuando viereis a Jerusalén rodeada de ejércitos, sabed entonces que su destrucción ha llegado. Entonces los que estén en Judea, huyan a los montes; y los que en medio de ella, váyanse; y los que estén en los campos, no entren en ella. Porque estos son días de retribución, para que se cumplan todas las cosas que están escritas. Mas ¡ay de las que estén encintas, y de las que críen en aquellos días! porque habrá gran calamidad en la tierra, e ira sobre este pueblo. Y caerán a filo de espada, y serán llevados cautivos a todas las naciones; y Jerusalén será hollada por los gentiles, hasta que los tiempos de los gentiles se cumplan" (S. Lucas 21:20-24).

¿Se cumplió esta profecía? ¿Tuvieron en cuenta los creyentes la solemne advertencia del Señor Jesús?

El historiador judío Flavio Josefo comenta que no había cristianos en Jerusalén cuando Tito destruyó la ciudad y el santuario en el año 70 DC. Los discípulos de Cristo estuvieron atentos a las indicaciones del Maestro y huyeron de Jerusalén cuando se cumplió la señal, en ocasión del ataque del general romano Cestio Galo, quien rodeó la ciudad que ya estaba a punto de rendirse, pero por causas desconocidas abandonó el sitio de una manera inesperada a pesar de que todo estaba a su favor. Sin embargo, ésta era la señal indicada por Jesús, y los cristianos obedecieron saliendo de Jerusalén, lo que les permitió salvarse de una muerte segura.

La matanza ocurrida en esa guerra y el hambre que sufrió el pueblo hebreo fueron terribles, ya que sólo pueden compararse con los sufrimientos de esta misma

nación durante la Segunda Guerra Mundial, cuando Hitler procuró exterminar la raza judía.

La destrucción de Jerusalén es una figura de la destrucción del mundo y de los juicios que caerán sobre la tierra en ocasión de la segunda venida de Cristo.

¿Nos instruyen las Escrituras en cuanto a la cercanía de ese tremendo acontecimiento? Sí. En ese mismo sermón profético, Jesucristo mencionó las señales que precederían a su regreso. El dijo que habría "en la tierra angustia de las gentes, confundidas a causa del bramido del mar y de las olas; desfalleciendo los hombres por el temor y la expectación de las cosas que sobrevendrán en la tierra; porque las potencias de los cielos serán conmovidas" (S. Lucas 21:25, 26).

El Señor agregó que en vísperas de su retorno habría guerras, terremotos, crímenes y violencia tales como los hubo en los días de Noé, y que la inmoralidad alcanzaría sus más bajos niveles (véase San Mateo 24:6, 7, 37-39). Debemos reconocer que esas condiciones son las que prevalecen actualmente: nunca como hoy existe tanta inseguridad política entre las naciones, nunca como hoy hay tanta inmoralidad y tantas aberraciones, al grado que hasta se haya ordenado como ministro religioso a un homosexual por una denominación en decadencia, por citar sólo un ejemplo. Si echamos un vistazo a los diferentes aspectos de la vida actual, nos daremos cuenta que las señales del regreso de Cristo predichas en la Biblia se están cumpliendo rápidamente ante nuestros ojos.

Cómo y para qué volverá Jesús

Cuando Cristo vino por primera vez, no fue reconocido por los judíos porque ellos esperaban a un libertador político que los librara del odiado yugo romano, y no a un Mesías que redimiera a la nación de sus pecados, tal como lo enseñaban las profecías del Antiguo Testamento, junto con los símbolos y los sacrificios del santuario.

Así como los judíos confundieron los hechos en cuanto a las profecías sobre la llegada del Mesías, muchos cristianos de nuestro tiempo ya no esperan el regreso glorioso del Señor, o bien piensan que su venida es un asunto espiritual que ocurre cuando sobreviene la muerte, o que tiene que ver con algún tipo de éxtasis espiritual. Sin embargo, la Escritura es clara; Cristo dijo enfáticamente: "Vendré otra vez" (S. Juan

ANZA gozo



Escribe desde México
XAVIER SOTO VALLE
Conferenciante y escritor religioso

14:3), y cuando ascendió a los cielos, los ángeles confirmaron esta promesa diciendo: "Este mismo Jesús, que ha sido tomado de vosotros al cielo, así vendrá como le habéis visto ir al cielo" (Hechos 1:11).

La Biblia declara en infinidad de textos que Cristo volverá en una nube gloriosa con todos sus santos ángeles y que éste será un hecho real y visible. "Como el relámpago que sale del oriente y se muestra hasta el occidente, así será también la venida del Hijo del hombre" (S. Mateo 24:27). "Cuando el Hijo del hombre venga en su gloria, y todos los santos ángeles con él, entonces se sentará en su trono de gloria" (S. Mateo 25:31). Es verdad que su venida será como la de un ladrón en la noche, es decir, en una hora inesperada, pero nunca se la debe entender como invisible, o como un acto meramente espiritual, sino como un hecho real. El salmista declara: "Vendrá nuestro Dios, y no callará; fuego consumirá delante de él, y tempestad poderosa le rodeará" (Salmo 50:3). El apóstol San Juan agrega: "He aquí que viene con las nubes, y todo ojo le verá" (Apocalipsis 1:7). ¡Qué escena impresionante, de indescriptible gloria y majestad!

Cristo vuelve "para recompensar a cada uno según sea su obra" (Apocalipsis 22:12); vuelve también "para dar retribución a los que no conocieron a Dios, ni obedecen al Evangelio de nuestro Señor Jesucristo" (2 Tesalonicenses 1:8). Vuelve para dar vida a los que duermen en los sepulcros esperando su potente voz; vuelve para traer gozo y paz a los corazones enlutados, y para proporcionar la verdadera dicha y felicidad a los redimidos por su sangre.

Valor y beneficio de esta esperanza

La certeza de que Cristo vendrá pronto para terminar con la injusticia, el dolor y la muerte, es algo que llena de confianza y valor para afrontar los problemas de cada día.

Cuando finalmente el Señor aparezca en las nubes

de los cielos, los justos dirán: "He aquí, éste es nuestro Dios, le hemos esperado, y nos salvará; éste es Jehová a quien hemos esperado, nos gozaremos y nos alegraremos en su salvación" (Isaías 25:9). Glorioso será el encuentro con el Señor: "Los muertos en Cristo resucitarán primero. Luego nosotros los que vivimos, los que hayamos quedado, seremos arrebatados juntamente con ellos en las nubes para recibir al Señor en el aire, y así estaremos siempre con el Señor" (1 Tesalonicenses 4:16, 17).

Nuestros amados que duermen en el sepulcro volverán a la vida por el poder de Dios. Nunca más morirán, pues la Escritura declara: "Enjugará Dios toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor; porque las primeras cosas pasaron" (Apocalipsis 21:4). Jesucristo establecerá un mundo nuevo, de perfecta y eterna felicidad.

Cómo estar listos para recibir a Jesús

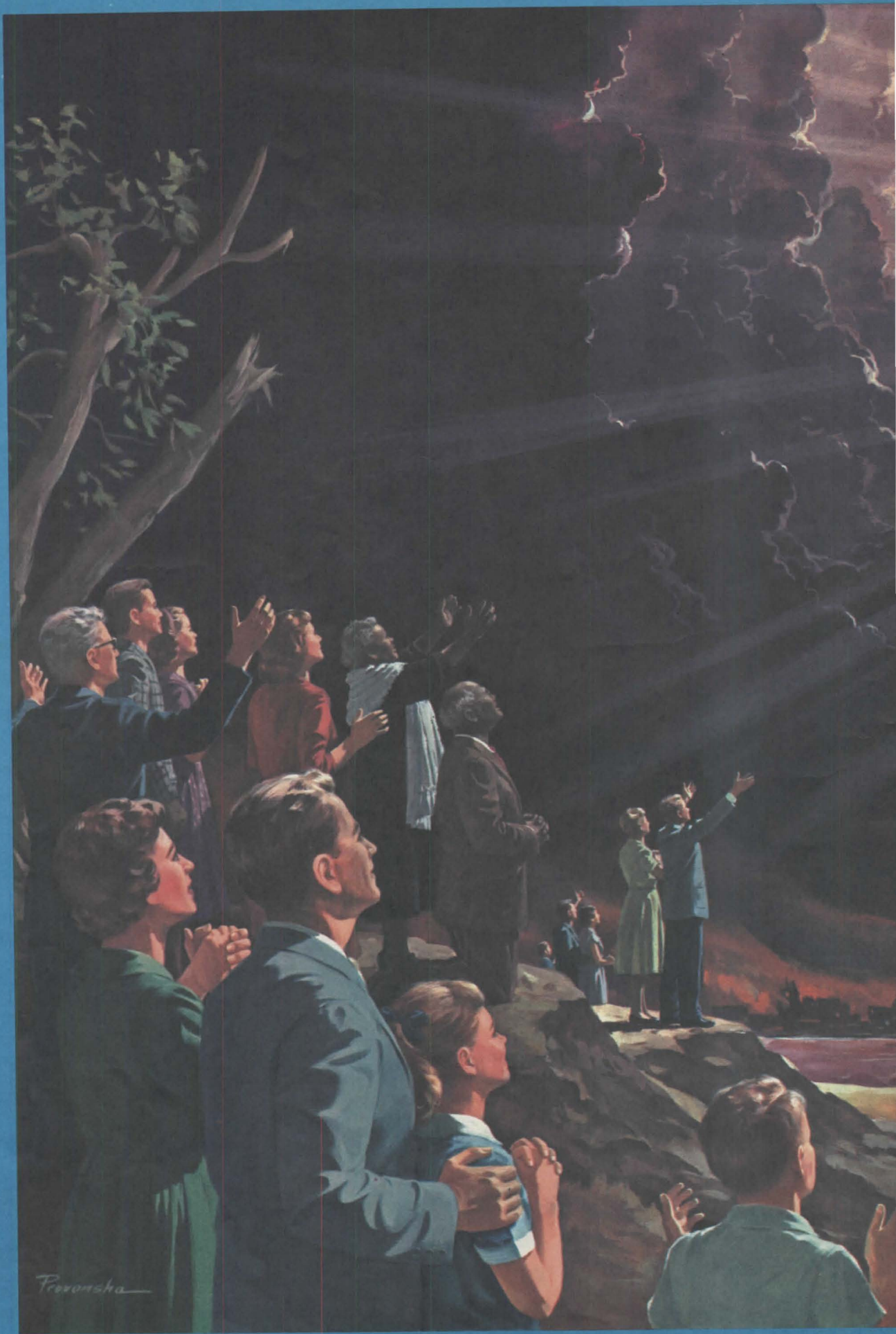
Ante tan glorioso acontecimiento, el ser humano se pregunta: ¿Cómo puedo estar listo para encontrarme con el Señor en su venida? La respuesta es sencilla, y se encuentra en la Biblia: "Cree en el Señor Jesucristo, y serás salvo, tú y tu casa" (Hechos 16:31).

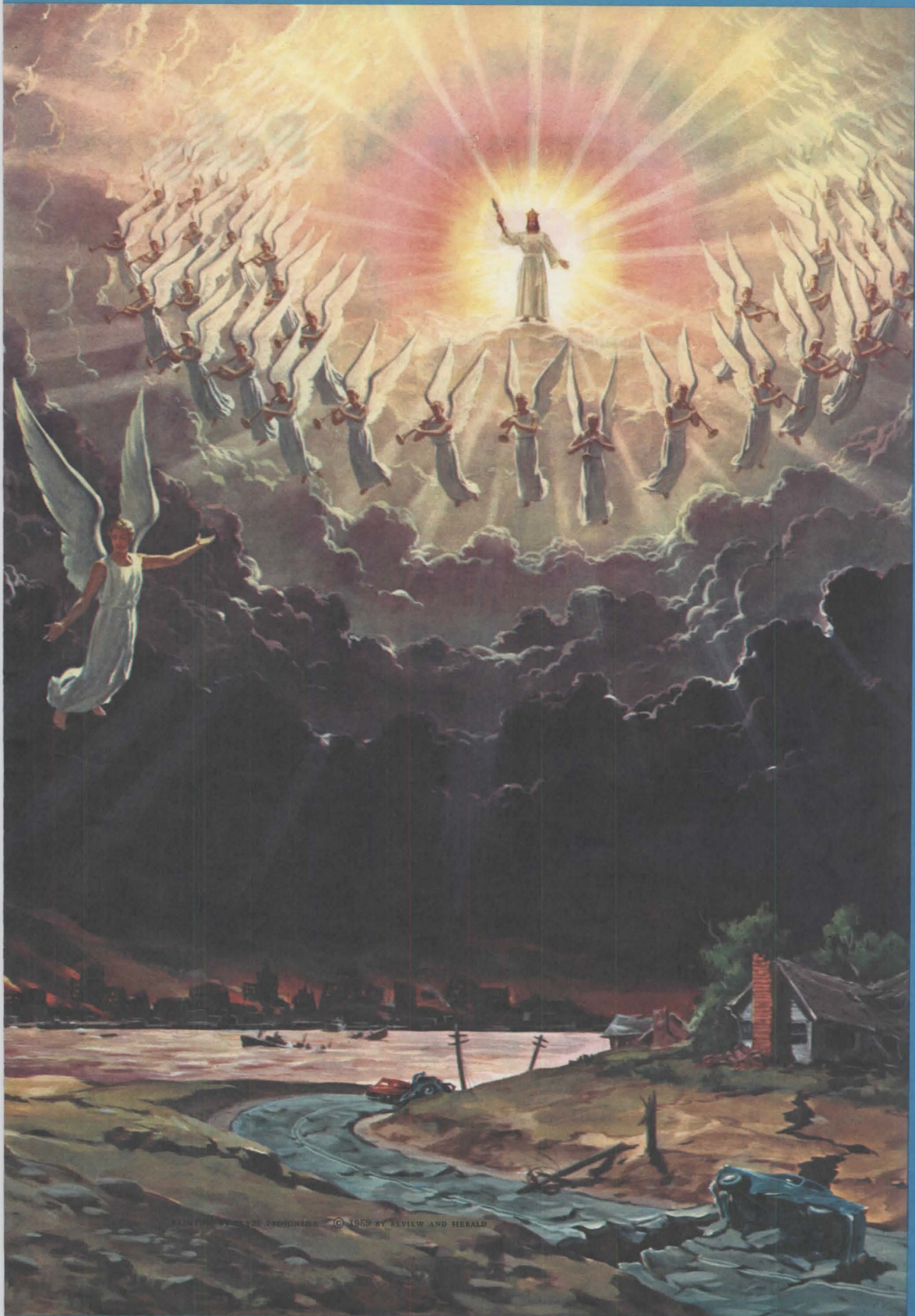
Rindámosle nuestra voluntad y nuestros afectos al Señor Jesús y permitamos que él guíe nuestras vidas. De esta manera, y mediante el estudio diario de su Santa Palabra, la oración y la asistencia a la iglesia que predica con poder el advenimiento del Señor, podremos estar cabalmente preparados para el gran día.

Así como el sitio de Jerusalén por parte de los antiguos ejércitos romanos fue la señal que indicaba el fin de la ciudad, de la misma manera los portentosos hechos que suceden cada día nos señalan que el fin del mundo está a las puertas, y que la venida del Señor ocurrirá muy pronto. Sea nuestra plegaria constante la del apóstol Juan, que dijo: "Ven, Señor Jesús". □

Siguiente página, cuadro en colores:

Jesucristo, el Rey del universo, regresa con poder y gloria para recoger a los justos.





PAINTING BY E. J. FREEMAN © 1959 BY ALVIEW AND HERALD

Cómo Eliminar el Peligroso Sentimiento de Culpa

LA RED de radiocomunicaciones auxiliares de las oficinas de la defensa civil del Estado de Utah, EE. UU., se vio afectada durante nueve meses por una molesta y peligrosa serie de interferencias. Los mensajes enviados no llegaban con claridad, y los que se radiodifundían desde las oficinas, eran mal recibidos en los lugares de destino.

Durante meses los técnicos en electrónica revisaron minuciosamente todos los equipos, pero no lograron dar con la causa del fastidioso problema. Los jefes y el personal de radiocomunicaciones estaban nerviosos y alarmados.

Un día jueves, tres técnicos fueron nuevamente a la cumbre de un cerro con el objeto de inspeccionar unas antenas. De pronto, cuando pasaban cerca de una torre de onda corta, les llamó la atención un alambre que sobresalía del suelo. Lo fueron desenterrando poco a poco, y pronto descubrieron un pequeño dispositivo para producir interferencia criminal. Este aparato era alimentado por una batería que podía funcionar durante dos años sin necesidad de ser recargada. Las perturbaciones registradas en la red de radiocomunicaciones cesaron en cuanto los técnicos desconectaron el dispositivo que las producía.

Este caso tomado del complicado campo de la tecnología muestra cómo un pequeño artefacto electrónico puede perturbar el envío y la recepción de mensajes importantes, introduciendo así alarma, desorganización y caos en una determinada red de comunicaciones. Por eso hubo que eliminar a toda costa la peligrosa fuente de interferencia.

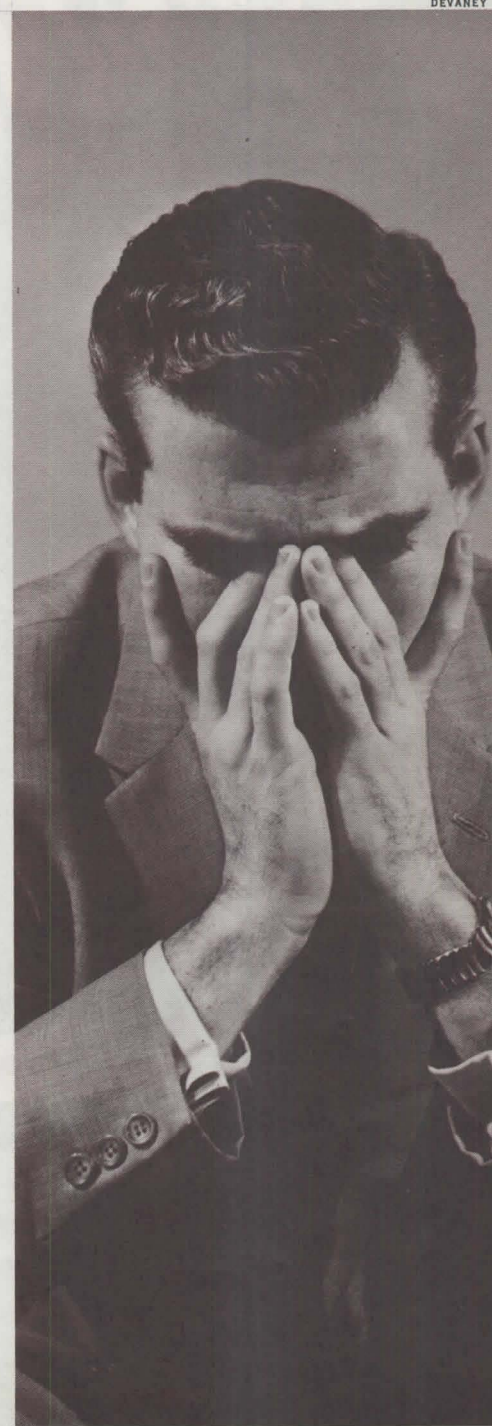
Pero hay **otra fuente**, en el ámbito humano, que produce **una clase de interferencia muy poderosa**, capaz de confundir y desorganizar el funcionamiento normal de la mente en un grado increíble. Con frecuencia aterradora hace que la gente alcance un estado de desesperación

inimaginable, en el que ve una sola puerta de escape: el suicidio. En otros casos hace que seres humanos felices y prósperos repentinamente desmejoren, enfermen y lleven existencias miserables de las cuales la tumba termina por liberarlos. Esta clase de interferencia introduce perturbación y caos en la red de las comunicaciones conyugales felices, al envolver a un hombre y una mujer que en un momento de su vida prometieron amarse, en las ondas destructivas y ponzoñosas de la indiferencia, la incomprensión, la desconfianza, los celos y el odio.

Los psiquiatras llaman "complejo de culpa" o "sentimiento de culpabilidad" a esa poderosa interferencia desorganizadora de la armonía mental. La culpabilidad es el sentimiento experimentado por una persona cuando transgrede o quebranta un mandamiento, una regla, un principio, una norma o una práctica establecida.

Un hombre casado que se siente atraído por una amiga soltera hasta el punto de desear mantener con ella relaciones extramaritales, y que al mismo tiempo quiere vivir en armonía con la norma moral que prohíbe el adulterio, y que él considera justa, inevitablemente experimentará un sentimiento de culpa que generará en él una atmósfera negativa, desagradable y explosiva. Ese hombre, si insiste en mantener esos deseos concupiscentes, carnales, terminará por ser presa de la frustración, la tensión y la ansiedad. ¡Y estos procesos mentales son enemigos crueles y despiadados!

Conocí a una joven esposa que padecía de un grave estado de ansiedad a causa de la culpabilidad que sentía por alentar deseos sexuales ilícitos. La lucha que se había desatado entre los valores religiosos arraigados en su conciencia y el deseo carnal, había desorganizado el funcionamiento armonioso de su mente. Durante las largas conversacio-



Por SERGIO V. COLLINS

nes que sostuve con ella fui testigo del sufrimiento, la ansiedad terrible y la desesperación que ella experimentaba. Nunca olvidaré la expresión cruel de su rostro cuando, en un momento de crisis, exclamó fuera de sí: "¡Si tuviera a Dios al alcance de mis manos, lo haría pedazos!"

A esta señora le parecía más fácil eliminar a Dios quien prohibió el adulterio, que someter a la razón sus tendencias sexuales caprichosas. No quería aplicar su voluntad a la obediencia de un mandamiento dado para salvaguardar la paz mental, la felicidad de los esposos y el bienestar de los hijos. ¡Cuánto más beneficioso habría sido para ella confiar completamente en Dios y obedecerle sin ninguna reserva!

Monseñor Fulton Sheen ha escrito con todo acierto: "La ansiedad surge fundamentalmente de los deseos no regulados, de la criatura que desea algo que es innecesario para ella o contrario a su naturaleza o positivamente dañino para su alma. La ansiedad aumenta en proporción directa al alejamiento del hombre del lado de Dios. Cada hombre en el mundo tiene un complejo de ansiedad porque posee la capacidad de ser un santo o un pecador".

Pero Dios nos ha aconsejado claramente: "No os preocupéis... ni estéis en ansiosa inquietud" (S. Lucas 12:29). La razón de esta sabia advertencia la da a continuación en los versículos 30 y 31: "Vuestro Padre sabe que tenéis necesidad de estas cosas. Mas buscad el reino de Dios, y todas estas cosas os serán añadidas". "No se puede describir con palabras el gozo y la paz de aquel que acepta al pie de la letra lo que Dios dice. Las pruebas no lo perturbarán, los desaires no lo afectan. Ha crucificado el yo. Día tras día pueden hacerse sus deberes más abrumadores, sus tentaciones más fuertes, sus pruebas más severas; pero no vacila, pues recibe fuerza igual a su necesidad" (Elena G. de

White, **Mensajes para los jóvenes**, pág. 96).

Pero antes de poder disfrutar de la bendición de Dios y de su paz, es indispensable reconocer que el pecado es el dispositivo oculto que con sus ondas perturbadoras crea el caos en la vida del ser humano, e interfiere la red de comunicaciones que une al hombre con su Creador. Como resultado, la criatura humana sufre y padece inmensamente, porque queda aislada de la Fuente de poder divino que la vitaliza y sostiene. "La paga del pecado es muerte" (Romanos 6:23). Y es muerte porque separa al pecador de Dios, quien declara: "Vuestras iniquidades han hecho división entre vosotros y vuestro Dios, y vuestros pecados han hecho ocultar de vosotros su rostro" (Isaías 59:2).

Se cuenta de un artista de circo que hacía un número con una serpiente de gran tamaño que él había criado desde pequeña. Un día, cuando el enorme reptil estaba enrollado alrededor de su cuerpo, él se dio cuenta con horror de que lo estaba apretando con sus anillos. Gritó lleno de pánico, pero el público creyó que eso era parte del número. Poco después murió asfixiado y triturado por el reptil. Alguien dijo al salir de allí: "No importa cuán bien la conozcas, una serpiente es siempre una serpiente".

¡Exactamente! No importa cuán familiarizados estemos con él, el pecado sigue siendo pecado, y la paga del pecado es muerte.

Afortunadamente tenemos una consoladora seguridad: "Si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo" (1 S. Juan 2:1). Y desde las páginas del Antiguo Testamento, el profeta Isaías amonesta: "Buscad a Jehová mientras puede ser hallado, llamadle en tanto que está cercano. Deje el impío su camino, y el hombre inicuo sus pensamientos, y vuélvase a Jehová, el cual tendrá de él misericordia, y al Dios nuestro, el

cual será amplio en perdonar" (Isaías 55:6, 7).

El rey David, gobernante del antiguo reino de Israel, en cierto momento de su vida se sintió desgarrado por el sentimiento de culpa originado en un grave pecado que había cometido. Su vida emocional se mantuvo en un estado caótico hasta que, arrepentido, decidió confesar su maldad: "Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día... Se volvió mi verdor en sequedades de verano". David recuperó el equilibrio emocional y la anhelada paz de la mente cuando reconoció que había desobedecido a Dios al violar sus mandamientos: "Mi pecado te declararé, y no encubriré mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (Salmo 32:3-6).

Cuando el rey David se libró del peligroso sentimiento de culpa, experimentó un alivio muy grande y recuperó la dignidad personal. Expresa su gozo con estas palabras: "Bienaventurado [es decir, feliz] aquel cuya transgresión ha sido perdonada, y cubierto su pecado. Bienaventurado el hombre a quien Jehová no culpa de iniquidad, y en cuyo espíritu no hay engaño" (Salmo 32:1, 2).

No ganamos nada con esconder en el subconsciente de nuestra mente el recuerdo del acto objetable (el pecado) y también el sentimiento de culpa que éste produce, porque desde allí seguirán enviando al intelecto sus ondas perturbadoras de la paz mental y la felicidad. El único remedio consiste en confesar los pecados y en aceptar de todo corazón a Cristo como Salvador personal, porque "Cristo fue ofrecido una sola vez para llevar los pecados de muchos; y aparecerá por segunda vez, sin relación con el pecado, para salvar a los que le esperan" (Hebreos 9:28). Y esa salvación admirable puede comenzar a manifestarse ahora mismo, librándonos del peligroso sentimiento de culpa. □

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



E. PAPAZIAN

TODOS los mandamientos dados por Dios al hombre buscan su felicidad y bienestar. A veces no comprendemos totalmente el porqué de una disposición divina, la que aun podría parecer reñida con nuestra lógica; no obstante, el rehusar obedecerla acarrea grandes perjuicios y el acatarla proporciona grandes bendiciones.

Esto último es particularmente cierto en lo que respecta al reposo semanal en el séptimo día, establecido por Dios para el hombre inmediatamente después de haberlo creado. Es algo muy comprobado por médicos y científicos, que el descanso que se disfruta por la noche no logra restaurar completamente las fuerzas que el hombre pierde en la actividad del día y que la energía vital va disminuyendo durante la mañana. Esto hace necesario descansar un día de cada siete, para reparar completamente las energías gastadas y devolverle así al organismo la vitalidad normal.

En los días de la Revolución Francesa, se realizó un experimento socio-laboral que demostró cuán desastroso es tratar de alterar el ciclo de trabajo y descanso establecido por Dios para el hombre. Como es sabido, los revolucionarios franceses decidieron constituir períodos de trabajo de diez días consecutivos, con un día de descanso al final de cada período. Los obreros resolvieron al fin dividir ese período, que les resultaba demasiado cansador, en dos de cinco días cada uno, con dos días de descanso por cada diez de trabajo; pero finalmente hubo que desistir de la innovación porque peligraba la producción laboral.

Poco tiempo más tarde, Proudhon (1809-1865), célebre filósofo francés y autor de teorías socialistas, se dedicó a investigar la proporción exacta de trabajo y descanso que convenía para el hombre, de tal forma

El Descanso Bíblico y la Salud Espiritual



Por RAUL VILLANUEVA TORRES
Escritor religioso de Puerto Rico

que se pudiese lograr el mayor rendimiento y eficiencia en el trabajo, con el menor desgaste. Tras cuidadoso estudio, llegó a la conclusión matemática de que un día de descanso cada siete era la proporción ideal y perfecta.

Todo esto constituye una prueba más de cuán sabio e indispensable es el reposo semanal en el séptimo día, como algo que nuestro organismo necesita para el mantenimiento de la buena salud. Tenía razón el Creador al prescribirnos este mandamiento. Nadie como él, que conocía los secretos del organismo que había creado, para determinar también sus necesidades y el modo de suplirlas.

El mayor beneficio

Si el sábado es para el hombre una necesidad tan grande en el orden físico, ¿qué diremos de sus beneficios espirituales?

En la redacción del mandamiento que ordena el reposo semanal, según aparece en el texto de la ley divina, se establece un vínculo de fe y dependencia entre el hombre y su Creador. "Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios; no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó" (Exodo 20:8-11).

Como podemos observar en la última parte de este pasaje, Dios bendijo el séptimo día y lo santificó. Cuando Dios santifica algo, significa que lo separa para un uso sagrado. Así el sábado se convirtió en una porción de tiempo separada de los demás días de la semana, para que el hombre tuviese un encuentro especial con su Dios. Al mismo tiempo, por el apartamiento del día para un uso sagrado, el hombre no debía hacer obras comunes o trabajos seculares en sábado, ya que esas horas santas, de propiedad divina, no le pertenecen.

Como hemos señalado, el hombre encontraría en el sábado una ocasión especial para la meditación y la comunión con su Hacedor. Al adorar gozosamente a su Creador y Redentor, el hombre recibe de Dios una renovada medida de fe, esperanza y amor, virtudes indispensables para proseguir con valor la lucha cotidiana. De esa manera, el reposo espiritual durante ese día se convierte en una experiencia de sin igual felicidad para el adorador, tal como lo promete Dios mediante el profeta Isaías: "Si retrajerés del día de reposo tu pie, de hacer tu voluntad en mi día santo, y lo llames delicia, santo, glorioso de Jehová; y lo venerares, no andando en tus propios caminos, ni buscando tu voluntad, ni hablando tus propias palabras, entonces te deleitarás en Jehová; y yo te haré subir sobre las alturas de la tierra, y te daré a comer la heredad de Jacob tu padre; porque la boca de Jehová lo ha hablado" (Isaías 58:13, 14).

El ejemplo de Cristo

Las Sagradas Escrituras nos muestran cómo el sábado fue guardado con celo santo a través de la historia de los hijos de Dios, empezando en el Edén y siguiendo con los profetas, los patriarcas, el pueblo esco-

gido de Israel, los apóstoles y miembros de la primitiva iglesia cristiana, y así a través de las edades hasta nuestros días. Nuestro Señor Jesucristo lo observó siempre durante su ministerio terrenal (véase S. Lucas 4:16), y con su ejemplo personal y su enseñanza nos legó un día de reposo desprovisto de las cargas que el extremismo judío había puesto sobre el divino mandamiento, las que lo habían convertido en una desgracia, más bien que en una experiencia feliz y bendecida.

En cuanto a la correcta manera de observar el día de reposo, algunas personas se han preguntado a veces si es aceptable descansar en cualquier día de la semana, con tal de que sea uno cada siete.

En torno a este punto, la instrucción de Dios a través de los escritos bíblicos es completamente clara. El Creador realizó su labor creadora en los primeros seis días y en el séptimo reposó; ése fue el día, y no otro, que él bendijo y santificó. Así lo leemos en el libro de Génesis: "Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo. Y bendijo Dios al día séptimo, y lo santificó, porque en él reposó de toda la obra que había hecho en la creación" (Génesis 2:2, 3). De la misma manera, en todas las referencias al día de reposo en la Biblia, siempre se lo describe como el séptimo día de la semana.

Un cambio extraño

Lamentablemente, en los primeros siglos de la era cristiana, cuando una parte de la iglesia cedió a la influencia de la paganización, el domingo apareció en la cristiandad con la pretensión de sustituir al día de reposo del Señor, el sábado, y aún hoy una vasta mayoría pretende observarlo como día de reposo; no es menos cierto también que en las Sagradas Escrituras no hay el más mínimo apoyo para este cambio hecho por los hombres sin la aprobación divina. Por lo tanto, el séptimo día o sábado, guardado por Jesús y la iglesia primitiva, permanece para siempre como el único día establecido por Dios desde el mismo momento de la creación para bendición especial del hombre y como señal perpetua de lealtad al Creador.

Siempre habrán de resonar en los oídos de los que quieren hacer la voluntad de Dios, al obedecer este santo mandamiento, las palabras que Jesús pronunció en el Sermón del Monte: "Porque de cierto os digo que hasta que pasen el cielo y la tierra, ni una jota ni una tilde pasarán de la ley, hasta que todo se haya cumplido" (S. Mateo 5:18).

El hombre moderno, al olvidar y desobedecer el mandamiento del reposo semanal, ha perdido una maravillosa fuente de bendiciones. La salud física y espiritual del ser humano no puede alcanzar su estado ideal mientras viva separado del poder sustentador de nuestro Dios. Mientras el hombre no trate de armonizar su vida con las leyes divinas que rigen su actividad física y espiritual, el camino será trágicamente descendente para nuestra humanidad.

Dentro de la provisión que el Creador ha hecho para el bienestar y la felicidad de sus criaturas, el descanso semanal durante el día sábado juega un papel muy importante. Las palabras del gran escritor Talmadge sobre este trascendental asunto son extremadamente certeras y concluyentes: "Ningún hombre puede quebrantar el sábado persistentemente y mantener su salud física y mental". □

VERDADES BASICAS del CRISTIANISMO

A MENUDO se ha formulado una pregunta lógica, a la cual deseamos dar una respuesta breve y concreta en esta página: ¿Cuáles son las creencias fundamentales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día?

La Iglesia Adventista del Séptimo Día cree que el cristianismo verdadero, de insuperable moral y de maravilloso poder para transformar la vida de los hombres y de los pueblos, tiene por fundamento y centro, por principio y fin a Cristo, y por norma de fe y conducta sus enseñanzas y las de los apóstoles. Y convencida de que el mundo necesita en nuestros días conocer la doctrina y experimentar la virtud del cristianismo primitivo, profesa y predica la fe de los apóstoles. Por lo tanto cree:

1. En un Dios personal, Creador del universo, a quien sus miembros llaman "Padre nuestro que estás en los cielos", y cuya voluntad es para ellos la suprema ley de su vida.

2. En Jesús como el Hijo de Dios, en su encarnación en la bienaventurada Virgen María, en su vida imaculada, su muerte, resurrección y ascensión, a quien acepta como Salvador, único Mediador, Amigo supremo, Señor y Rey.

3. En el Espíritu Santo, como la tercera persona de la Santísima Trinidad, y el representante o Vicario de Cristo en la tierra, el Consolador y Guía.

4. En la divina inspiración de las Sagradas Escrituras, que constituyen su regla de fe y conducta, y en materia de doctrina, su autoridad inapelable.

5. En la validez de la ley moral de los Diez Mandamientos, según se registran en el capítulo veinte del libro de Exodo, y se magnifican en la vida y en las enseñanzas de nuestro Señor Jesucristo, como expresión del deber supremo hacia Dios y el prójimo.

6. En la santidad y observancia del séptimo día de la semana, o sábado, según las disposiciones del

Decálogo, en reconocimiento del poder creador y santificador de Dios y como prueba de lealtad a él.

7. En la creación original del hombre a imagen de Dios, en su caída en el pecado y en su posibilidad de redención.

8. En la salvación de los hombres por la gracia de Dios, "que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".

9. En la conversión o transformación de la vida, por la fe en Cristo, mediante el reconocimiento de la autoridad de Dios y de su ley, el arrepentimiento del pecado, la aceptación del perdón divino, y la recepción del Espíritu Santo, que transforma al creyente en hijo de Dios y lo habilita para cumplir gozosamente su voluntad.

10. En la realidad y validez de una religión práctica, que se manifiesta en la vida cotidiana mediante la veracidad en las palabras, la honradez en los trabajos y negocios, el servicio abnegado al prójimo, la lealtad a los principios de la verdad, el amor y la justicia.

11. Que las leyes de la naturaleza son también leyes de Dios, y que el cristiano debe obedecerlas, para conservar la salud y pureza del cuerpo y de la mente, librarse de todo vicio y abstenerse del uso de bebidas alcohólicas, tabaco, infusiones que contienen alcaloides y todo otro narcótico, comida o bebida que perjudique la salud.

12. En un culto espiritual, realizado en el idioma del pueblo y que apela a las facultades de la mente, a la conciencia y al corazón, y que consiste en la lectura y explicación de las Escrituras, en himnos de alabanza y adoración, y en oraciones de gratitud y ruego.

13. En la mayordomía cristiana, que reconoce a Dios como dueño de cuanto existe, y obliga moralmente al creyente a administrar todas las cosas para la gloria de Dios y para el bien de sus semejantes, y con-

vierte en privilegio suyo dedicar voluntariamente una parte de sus recursos al sostén del culto.

14. En una iglesia sin jerarquías eclesiásticas, cuyos pastores, ancianos y diáconos, generalmente hombres casados, elegidos por la congregación, tienen la misión de guiar a los fieles y dirigir el culto, y de servirles.

15. En los ritos del bautismo, la Cena del Señor o Eucaristía, el lavamiento de los pies, la imposición de las manos y el ungimiento de los enfermos, como sencillas y solemnes ceremonias conmemorativas o simbólicas de las gracias recibidas por la fe.

16. Que el bautismo conmemora la muerte y resurrección de Jesucristo, simboliza el renacimiento espiritual o surgimiento a una vida nueva en Cristo; que debe ser practicado por inmersión y ser precedido por el conocimiento de la doctrina, el arrepentimiento del pecado y la fe en el Salvador.

17. En el segundo advenimiento en gloria y majestad de nuestro Señor Jesucristo al mundo, en forma personal y visible, para redimir a su pueblo, conforme a su promesa: "Vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo". Cree, además que innumerables sucesos y condiciones de nuestros días, anunciados por las profecías de las Escrituras como señales del regreso inminente de Cristo, muestran que este magno acontecimiento está cercano.

18. Que los muertos yacen inconscientes hasta el día de la resurrección. Los justos resucitarán cuando vuelva Cristo por segunda vez, y serán revestidos de inmortalidad juntamente con los fieles que estén vivos; y los impíos, mil años más tarde, para ser destruidos para siempre.

19. Que al fin de los tiempos Dios establecerá en este mundo un reino de justicia, paz, amor y gozo inefables, como morada de los redimidos, y el universo se verá libre para siempre de todo rastro de mal. □

No es fácil dar con un buen libro...

...pero nosotros le facilitamos la tarea.



La combinación ideal que lo llevará a una vida mejor hoy y a una mayor seguridad mañana

EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES. Este libro ayuda a comprender el mayor de todos los misterios: la llegada a nuestro pla-



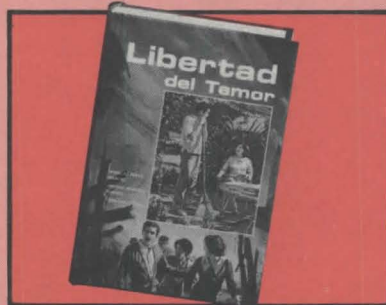
neta de un Ser del espacio exterior; su obra social, médica y espiritual en favor de una sociedad desesperada; el rechazo salvaje que experimentó, las torturas a que fue sometido y finalmente su muerte en el suplicio, sufrida para salvar del infierno y la muerte eterna a sus torturadores y a toda la humanidad.

SEGURIDAD Y PAZ EN EL CONFLICTO DE LOS SIGLOS. Esta obra notable invita a explorar los misterios de la inmortalidad y lo sobrenatural. Contesta la pregunta: ¿Pueden hablar nuestros muertos? Muestra cómo pre-



pararse para la época de angustia y aflicción que está por caer sobre la humanidad. Señala cuál es la única forma de librarse de la destrucción.

LIBERTAD DEL TEMOR. Esta obra debería estar en manos de todos, porque contiene una clara orientación para los jóvenes que dudan de sí mismos y temen al futuro; para los padres que se afli-



gen por lo que pueda deparar a sus hijos el porvenir amenazador; para los educadores que están preocupados por la rebelión de las nuevas generaciones; y para los funcionarios públicos que consideran con ansiedad el destino de sus pueblos.

EL Credo que CAMBIO AL MUNDO. Precisamente cuando la familia moderna se ve amenazada a causa del rechazo de los valores y las normas que aseguran su estabilidad, aparece esta obra destinada a darle esperanza y seguridad.

150 AÑOS DE MILAGRO DETRAS DE LAS REJAS! Relatos amenos e instructivos que tienen el propósito de proteger a los hijos de las familias latino-americanas contra la lectura peligrosa y destructora de la mente.

COMO VENCER LA DEPRESION NERVIOSA. El Dr. René Lacroix, respaldado por 30 años de sólida práctica médica, previene contra los peligros de la vida moderna y enseña a combatir la enfermedad de los nervios.

Sírvanse enviarme información gratuita acerca de:
(Marque los títulos que le interesan)

- ☐ SEGURIDAD Y PAZ EN EL CONFLICTO DE LOS SIGLOS
☐ EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES

- ☐ LIBERTAD DEL TEMOR
☐ EL Credo que CAMBIO AL MUNDO

- ☐ 150 AÑOS DE MILAGRO Y OTROS RELATOS!
☐ COMO VENCER LA DEPRESION NERVIOSA

Nombre _____

Calle y No. _____

Ciudad _____ Estado _____ País _____

(Por favor escriba con claridad)

PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View, Calif. 94042, EE. UU.

EDICIONES INTERAMERICANAS



UD. Y SU FAMILIA—
NUESTRA MAYOR PREOCUPACION

