el Centinela

EL CRISTIANO Y LA SALUD

Efectos del Alcohol Sobre los Cromosomas

Ud. Puede Disfrutar de Plena Salud Mental

EDITORIAL

EL CRISTIANO Y LA SALUD

EL GRAN escritor moralista francés La Rochefoucauld expresó este concepto: "En general, las nueve décimas partes de nuestra felicidad se fundan en la salud". Esta declaración, que tal vez pudiera parecer un poco exagerada, nos hace pensar en la importancia que tiene la salud en el logro de la felicidad.

El ser humano fue dotado por el Creador de un cuerpo que siempre habría de poseer perfecta salud. Fue la maldición del pecado lo que arruinó el propósito divino. Pero a pesar de los muchos elementos contaminantes que están presentes en casi todo lo que nos rodea en este mundo, y aun en nuestro propio organismo, la voluntad y el deseo del Creador es que disfrutemos de buena salud. "Amado —dice San Juan—, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud" (3 S. Juan 2).

Para el cristiano la conservación de la salud, además de ser un medio para alcanzar el bienestar físico y la anhelada longevidad, representa el cumplimiento de un deber para con Dios.

Para algunas religiones, el cuerpo humano es un símbolo de la parte pecaminosa de la vida. Alguien ha dicho que es algo así como una especie de "villano" en el drama de la vida religiosa del hombre. De ahí que, en la práctica de ciertos ritos paganos, se lo someta a horribles castigos y torturas. Pero ¡cuán distinto es el concepto del significado y el valor del cuerpo según se lo expresa en las Sagradas Escrituras! Escribiendo a la iglesia de Corinto el apóstol San Pablo hace una noble y muy digna definición del cuerpo humano: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6: 19). Como se puede ver, el cuerpo está destinado a ser un templo sagrado donde habita el Espíritu Santo de Dios y, por consiguiente, debe ser honrado, respetado y bien conservado.

Hay otro importante principio contenido en el texto: "No sois vuestros". Es decir que no sólo nuestro cuerpo es sagrado por virtud de la habitación del Espíritu Santo en él, sino, que por otra parte, no somos sus dueños y, por lo mismo, no podemos usar nuestros cuerpos conforme a nuestros propios antojos e inclinaciones caprichosas. Y a continuación el apóstol explica por qué no somos dueños: "Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios" (vers. 20). Somos propiedad de quien nos creó y luego nos compró mediante la sangre de su hijo Jesús para librarnos de la condenación del pecado.

Ante estos dignificantes conceptos acerca del valor y significado de nuestro cuerpo, el mismo apóstol añade: "Glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo". ¿Cómo puede el cristiano hacer esto? Pues precisamente protegiendo y vigilando su salud. Existen leyes que gobiernan todo nuestro sistema, las que, de ser obedecidas debidamente, producirán nuestro bienestar físico. Cuando las violamos, es inevitable que nos sobrevengan las enfermedades. Dios espera de nosotros que conozcamos esas leyes y las obedezcamos así como estamos llamados a obedecer su ley moral.

Se ha dicho, y con razón, que el hombre es lo que come. Desde el mismo principio Dios impartió instrucciones a sus hijos en cuanto a qué alimentos son apropiados para el consumo humano a fin de que el hombre pueda disfrutar de buena salud y cuáles no lo son. En la Biblia se encuentran registradas esas instrucciones en forma específica. Un cristiano que desea glorificar a Dios en su cuerpo y al mismo tiempo gozar de la felicidad que proporciona la buena salud física, deberá abstenerse de alimentos impropios así como de hábitos contaminantes y destructivos, como el uso de drogas, tabaco y alcohol.

Si aceptamos con fe y reverencia que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, y que no somos nuestros, los consejos de salud antes mencionados serán practicados con esmero y alegría en nuestro diario vivir. Es con el fin de contribuir al logro de ese objetivo que publicamos este número de *El Centinela,* dedicado a comentar algunos de los aspectos más fundamentales de la salud.— *R. Villanueva.*

Por el Dr.
ELDEN M. CHALMERS
Psicólogo, consejero familiar
y profesor de teología

En esta Epoca de Tensión y Ansiedad

Ud. Puede Disfrutar de PLENA SALUD MENTAL

EN UNA generación en la cual se están multiplicando la ansiedad y la depresión, la tensión y la frustración, y los problemas insolubles de la naturaleza y de la sociedad, un grupo cada vez mayor se formula la pregunta: "¿Cómo puede una persona estar mentalmente en buenas condiciones en una época de tensión?" He aquí ocho ingredientes esenciales para lograr una salud mental óptima:

1. **REGULARIDAD.** El establecimiento de hábitos de conducta regulares ayuda a reducir los gastos innecesarios de energía nerviosa. Se consume mucha energía cuando una persona está tratando de decidir qué es lo que debiera hacer. Un plan de vida bien organizado en que Ud. tiene horas regulares para levantarse, para la devoción personal, para comer, estudiar, practicar ejercicio físico, trabajar, recrearse y dormir puede ahorrar mucha energía cuando está bien establecido en la vida cotidiana. Su sistema nervioso funciona en ritmos cíclicos con mucha facilidad y naturalidad. Cuando se permite que las interrupciones se conviertan en algo característico en su vida, habrá cada vez menos energía disponible para momentos de tensión especial, tales como la muerte de un ser querido, la ruptura de una relación social estrecha, una crisis financiera, y otros semejantes.

Estos hechos adversos son relativamente comunes en nuestra sociedad, y demandan un consumo especial de energía nerviosa. Es importante disponer de energías en reserva para dichas ocasiones. Los que tienen tales reservas están en condiciones de enfrentar las presiones de la vida moderna sin sufrir cicatrices emocionales serias.

Por eso, reexamine su programa

EL CENTINELA (USPS 169-560) (The Sentinel, a Spanish language periodical) is published monthly by Pacific Press Publishing Association, 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042. Second-class postage paid at Mountain View, California 94042. Subscription price $3.00 a year. July 1980.

diario. Durante dos semanas conserve un registro de lo que hace diariamente y cuándo lo hace. Vea cuán regular es Ud. en su horario a lo largo de las diferentes actividades. Decida en qué desea cambiar para estar más en armonía con sus prioridades. Fije entonces ese nuevo programa de regularidad. Quizá tenga que cambiarlo dos o tres veces hasta que encuentre el programa que mejor se adecua a su situación y sus prioridades. Pero una vez que lo haya delineado, cúmplalo hasta que haya establecido sus hábitos de conducta rítmicos para estas actividades recurrentes.

Seguramente Ud. hará algunas cosas sólo ocasionalmente, lo cual es natural. No necesitan ellas formar parte de la estructura de hábitos de su vida. Pero la regularidad en las actividades que se repiten sobre una base sistemática contribuirá a conservar grandemente su energía nerviosa para los momentos de tensión e incluso para aventuras nuevas y creativas.

2. EQUILIBRIO. La salud mental depende en forma absoluta del ejercicio equilibrado de su cerebro. Las investigaciones actuales en este campo revelan que aunque el cerebro en su totalidad es movilizado a menudo para diversas tareas, cada una de ellas depende más marcadamente del ejercicio de un área particular del cerebro: el hipotálamo para comer, beber, y para las funciones sexuales; el hemisferio derecho para la apreciación musical, ejercicios espirituales, y tareas que demandan orientación espacial; el hemisferio izquierdo para el ordenamiento de secuencias y para la mayoría de las funciones matemáticas.

El egocentrismo y la indulgencia propia constituyen el eje en torno al cual se forman los desórdenes mentales. El antídoto seguro contra este mal es el espíritu de servicio desinteresado a los demás.

A menudo usamos el área del cerebro que nos resulta más fácil emplear. Tal es el caso de los estudiantes y de la mayoría de las personas. Los estudiantes a menudo se resisten a estudiar temas que no les resultan fáciles. Los temas en los cuales no estamos interesados por lo general son aquellos que nos resultan más difíciles de dominar. Sin embargo deben estudiarse al igual que aquellos que comprendemos con mucho mayor facilidad.

Además de realizar esfuerzos intelectuales equilibrados, todos necesitamos insistir en practicar el equilibrio en todas las fases de nuestra vida: el ejercicio, el régimen alimentario, el descanso, la sociabilidad, los ejercicios espirituales, las actividades artísticas, y hasta la manera como nos vestimos. No caigamos en rutas estrechas; ampliemos nuestros horizontes. Siempre escojamos lo bueno, lo puro, lo amable, lo verdadero, lo honesto, aquello que es digno de alabanza (véase Filipenses 4: 8), pero practiquemos con *equilibrio* todas estas cosas buenas. Evitemos los extremos. Evitemos el cultivar una mente de una sola huella.

3. BUENA ALIMENTACION. La buena alimentación es absolutamente esencial para una óptima salud mental. Algunas personas que han nacido con un sistema nervioso muy saludable pueden comer en forma deficiente sin que aparentemente los afecte, pero aun ellos vivirían mucho mejor con una buena alimentación. Otros que han traído al mundo nervios más frágiles deben cuidarse especialmente de tener una alimentación nutritiva, bien equilibrada en los cuatro grupos alimentarios básicos: carbohidratos, proteínas, grasas y minerales.

Los azúcares requieren ciertas vitaminas del grupo B (particularmente B_1) para efectuar un metabolismo apropiado. Las vitaminas B, esenciales para tener nervios sanos, se encuentran en los alimentos con carbohidratos complejos, como los cereales integrales (trigo, maíz, mijo), y éstos a su vez necesitan estas vitaminas para un correcto metabolismo.

Algunos pacientes se han recuperado completamente de desórdenes emocionales simplemente corrigiendo sus hábitos alimentarios. Aprenda a comer alimentos nutritivos en forma bien equilibrada, y levántese de la mesa con un poco de apetito. De esa manera se sentirá mejor hasta la próxima co-

EL CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 84 — N.º 7

Gerente
Francisco L. Baer

Presidente del Consejo Editorial
Dr. Humberto M. Rasi

Director
Dr. Tulio N. Peverini

Director Asociado
Dr. León Gambetta

Redactor
Raúl Villanueva

Diagramador
Elías A. Papazián

Directores de Ediciones Internacionales: Sergio Collins (Francés), Lawrence Maxwell (Inglés), Ivacy de Oliveira (Portugués); **Colaboradores Especiales:** Luis A. Ramírez, Sergio Moctezuma, R. A. Wilcox, Fernando Chaij; **Secretaria de Redacción:** Lillian Sánchez; **Promotores:** Benjamín Riffel, Claudio Ingleton, Raúl Rojas; **Subgerente de Circulación:** Belia Peterson.

Suscripción anual, dólares 3,00. Número suelto, dólar 0,30. Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDESAS: Box 300, Curazao. **COLOMBIA:** Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **R. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880, C. G. San Salvador. **ESPAÑA:** Editorial Safeliz, S. L., Aravaca 8, Madrid 3. **ESTADOS UNIDOS:** 1350 Villa St., Mountain View, California 94042. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apartado 12-1049, México 12, D.F. **NICARAGUA:** Apartado 92, Managua. **PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4. **PUERTO RICO:** Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Apartado 4908, 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.

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Más de 600.000 ejemplares en cinco idiomas: español, inglés, francés, portugués y holandés.

Copyright © 1980, by
Pacific Press Publishing Association

mida, y su cerebro estará en condiciones de funcionar mucho mejor.

4. ABNEGACION. El egocentrismo y la indulgencia propia constituyen el eje en torno al cual se forman los desórdenes mentales. La personalidad se vuelve blanda e incapaz de enfrentar las tensiones de la vida.

Cada día procure servir a otros sin pensar en recibir algo como retribución. Propóngase aliviar las cargas de otra persona, iluminar la vida de un semejante. Obtenga gozo y satisfacción en la vida al ver a otros felices por lo que Ud. hace en favor de ellos. En vez de demandar afecto y atención para sí, conceda atención a otros y préstele les afecto de modo apropiado. Cuando se siente solo, salga y haga algo por otro.

5. ALEGRIA. Practique el hábito de sonreír con toda sinceridad. Mire el lado risueño de la vida. Cultive un pensamiento optimista, considerando cada obstáculo como una oportunidad para ascender a mayores alturas. Las Escrituras aconsejan: "Tened por sumo gozo cuando os halléis en diversas pruebas" (Santiago 1: 2), porque dichas pruebas pulirán y perfeccionarán el carácter al evidenciar alguna debilidad que podamos tener. Uno puede colocar todos estos problemas delante de Jesús y permitir que él nos dé la fuerza para ser vencedores. De ese modo podremos decir con el apóstol Pablo: "Gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo" (1 Corintios 15: 57).

Dios no nos pide que cultivemos una jovialidad insensata. Pero tampoco nos pide que veamos siempre el lado serio de la vida de modo que actuemos como si estuviésemos llevando por todas partes una pesada carga de responsabilidades y preocupaciones. A nadie le gusta estar junto a alguien que arroja una sombra pesimista a su alrededor. La alegría es absolutamente esencial a fin de estar mentalmente en buenas condiciones.

6. CONFIANZA. Muchas personas se preocupan por su futuro. Se preocupan por las cuentas, el matrimonio, la familia, el trabajo, en fin, por casi todas las cosas. En vez de ello, necesitan cultivar la confianza en Dios.

Sea fiel en las cosas pequeñas. Haga con empeño, con todas sus fuerzas, lo que tiene a la mano —lo que Ud. *puede* hacer—, y confíe que Dios cumplirá sus promesas en su favor. El ha dicho que, "a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien" (Romanos 8: 28). También ha prometido: "Buscad *primeramente* el reino de Dios y su justicia, y todas estas cosas os serán añadidas" (S. Mateo 6: 33).

La preocupación consume mucha energía nerviosa y pronto desgasta el sistema nervioso. Memorice versículos de las Sagradas Escrituras que prometen la protección y la ayuda divina. Fíjelos en su mente, y repítalos muchas, muchas veces, hasta que se conviertan en parte de su personalidad. Ellos acudirán a su memoria cuando Ud. los necesite. Recuerde que toda persona, "cual es su pensamiento en su corazón, tal es él" (Proverbios 23: 7), y si Ud. practica el hábito de pensar las promesas divinas, Ud. será una persona llena de fe y confianza.

7. AUTODISCIPLINA. ¡Planifique su vida y cumpla sus planes! Es fácil para cualquiera realizar las cosas por impulso y no de acuerdo con un plan, dejarse distraer por otras personas o circunstancias y dejar de hacer lo que había planeado, postergando así la realización de ciertas tareas que se había propuesto, porque no se siente con disposición para hacerlas.

Para cultivar la autodisciplina, Ud. debiera escribir algunos objetivos que desea alcanzar, incluyendo blancos de largo alcance. Tenga blancos para su vida, para el año próximo, para el mes siguiente, para la próxima semana, y aun para mañana. Por supuesto, tenga un plan definido para el día de hoy, y cúmplalo. Con la ayuda de Dios vaya completando todos estos blancos en forma progresiva hasta alcanzar también los blancos de largo alcance. Desarrolle el hábito de hacer las cosas *ahora* en vez de hacerlas más tarde.

8. RELAJAMIENTO. ¿Cuántos músculos tiene Ud. en tensión cuando está estudiando o trabajando? ¿Puede realizar la misma tarea usando menos músculos? Examínese incluso en este momento, cuando está leyendo este artículo. ¿Están tensos los músculos de la nuca? ¿Y los del brazo y los de su mandíbula? Muchas personas ponen en tensión algunos músculos que no tendrían por qué realizar un esfuerzo tan grande para desempeñar plenamente su función. Practique el arte de relajar sus músculos mientras no los está usando.

Disminuir el uso excesivo de la sal, los huevos o el queso también ayudará a reducir la tensión. La tensión consume energías innecesarias y aumenta la disposición a sufrir problemas emocionales. Practique, pues, el arte del relajamiento.

Estos ocho sencillos ingredientes le ayudarán a mantenerse en buenas condiciones en la vida de todos los días, y a enfrentar en forma satisfactoria los desafíos y las presiones. Haga de estos ingredientes una parte regular de su vida diaria, y disfrute plenamente de la vida. Recuerde que "Dios no nos ha dado un espíritu de miedo, sino un espíritu de poder, de amor y de buen juicio [mente sana]" (2 Timoteo 1: 7, Versión Popular). ◇

UN EJERCICIO SALUDABLE

Por el Dr. J. DeWITT FOX

EL TROTE o la carrera moderada se ha convertido en el ejercicio de moda en muchos países. Nadie sabe a ciencia cierta cómo comenzó su popularidad, pero una cosa es segura, y es que renueva la vitalidad de quienes lo practican y produce una agradable sensación de bienestar.

Para descubrir la razón de esta sensación placentera, Ud. debiera practicarlo. La verdad es que el trote transporta sangre extra al cerebro, y el aire fresco estimula las células cerebrales. Esta es la fuente del gozo vital que proporciona este ejercicio.

Para el hombre o la mujer adultos las ventajas del trote son muchas. He aquí algunas de ellas:

• **EL TROTE ES GRATUITO.** Ud. puede correr en cualquier lugar donde haya calles, caminos, cerros, o sencillamente sobre la buena madre tierra. Este ejercicio no le cuesta nada. Ud. no necesita un equipo especial ni vestimentas costosas, ni ser miembro de un club o gimnasio, o comprar artefactos especiales. Unos pantalones deportivos y unas zapatillas de goma son suficientes. Ud. puede correr al aire libre, —en una pista, en un parque, alrededor de la manzana—, o bajo techo, alrededor de la mesa del comedor. Incluso puede trotar en el baño si prefiere que nadie lo vea.

• **EL TROTE NO TOMA MUCHO TIEMPO.** "No tengo tiempo", es la excusa que siempre usamos para no hacer ejercicio; pero el trote se hace rápidamente. Todo lo que Ud. necesita son treinta minutos tres veces por semana. Si Ud. no puede apartar ese tiempo en favor de su salud, prepárese entonces para tener un ataque cardíaco prematuro y pasar algún tiempo en el hospital o en la casa incapacitado por enfermedades resultantes de la falta de ejercicio.

• **LA EDAD NO ES UNA BARRERA PARA PRACTICAR EL TROTE.** Jóvenes y adultos pueden trotar. Este ejercicio es agradable, y cuando Ud. lo practica con amigos se convierte en una actividad social.

Al practicar el trote con regularidad, Ud. se sentirá renovado. Experimentará una sensación agradable al notar que sus músculos se endurecen, se colorean las mejillas, la mirada tiene más vida y se puede pensar mejor.

He aquí otros beneficios que disfrutan quienes practican este ejercicio:

1. Mejor funcionamiento del corazón y de los pulmones. Su sistema circulatorio se tonifica mediante el trote. El esfuerzo que Ud. realiza lo hace respirar más profundamente, expande sus pulmones y aumenta su resistencia. Su corazón se vuelve más eficiente. Late más rápido durante el ejercicio, pero luego disminuye su ritmo. Se vuelve un corazón más vigoroso como lo evidencia el hecho de que el pulso sea más lento.

2. Mejor aspecto. Mediante el trote los músculos blandos se endurecen. Ud. tendrá una cintura más pequeña y un abdomen más liso y firme. Estos cambios le darán un sentimiento de bienestar. El trote y un régimen alimentario adecuado le ayudarán a perder los kilos que sobran y a mantenerse en buena forma.

3. Aumenta la confianza propia. Debido a que mediante este ejercicio su cuerpo está en mejores condiciones y su cerebro es más alerta, Ud. experimentará una sensación de saludable confianza en Ud. mismo para realizar su trabajo y atender sus actividades. Enfrentará sus desafíos con vigor y eficiencia. Puede gozar más al participar en actividades recreativas como la natación, el tenis y otras, porque tiene más aplomo.

4. Mejor silueta. A las mujeres —y también a los hombres— el trote les mejora la silueta. Ya no necesitan fajas o modelos especiales de vestido si se valen de sus músculos para mantener firme el abdomen.

Corra solo o con amigos, pero corra. El modo como trota no es tan importante como el hecho de que lo haga. Debiera comenzar a trotar lentamente, sin exigirse en absoluto; un buen plan es caminar y trotar en forma alternada. Cuando Ud. comienza, no caiga en el agotamiento porque puede ser contraproducente y hasta peligroso.

Si Ud. no ha estado haciendo ejercicio y tiene problemas cardiovasculares, consulte primero con el médico antes de planear su ejercicio. En líneas generales, lo mejor es comenzar lentamente y luego ir aumentando la distancia en forma gradual. Comience trotando sólo un par de cuadras, y luego aumente la distancia hasta llegar a los tres o cuatro kilómetros. ¡Haga ejercicio, pero no se agote!

Tanto para la salud física como para el vigor mental y emocional es sumamente importante practicar ejercicio. Hay muchas maneras de hacerlo: caminando, cuidando el jardín, practicando alpinismo o algún otro deporte. Sin embargo, hemos querido destacar el valor del trote o la carrera moderada porque es un ejercicio que todos pueden practicar en poco tiempo, sin gastos, en forma sistemática, y con la certeza de que será provechoso. Para sentirse más sano y más feliz, practique ejercicio. Y aquí mismo terminaré mi artículo porque debo ponerme un par de zapatillas y salir a trotar. Si Ud. se me une, prolongará su vida y la disfrutará más plenamente. ◇

Tomado con permiso de la revista *Life and Health*.

Pasos para Verse Libre de las Drogas

Por Audrey Carli

UNA grave amenaza para la salud y el bienestar de la sociedad es el consumo de drogas. Por esta razón, en este número de EL CENTINELA dedicado a la salud queremos destacar el valioso trabajo que realiza la Sociedad de los Drogadictos Anónimos en favor de los drogadictos. Este organismo recientemente creado tiene principios semejantes a los del club de Alcohólicos Anónimos, y merece todo nuestro apoyo. He aquí los pasos que cada drogadicto debe dar —de acuerdo con esta noble organización— a fin de alcanzar la tan ansiada liberación. Los expresamos en primera persona para darles un carácter más humano, tal como los expresaría el propio afectado.

1. **Admito que soy impotente para librarme de mi drogadicción, y que no puedo controlar mi vida como debiera.**
2. **Creo que un Poder más grande que yo puede devolverme la salud.**
3. **He decidido entregar mi voluntad y mi vida al cuidado de Dios, tal como lo entiendo.**
4. **He hecho un inventario sincero y a fondo de mi vida, mis problemas y mis defectos.**
5. **He admitido ante Dios, ante mí mismo y ante otro semejante la naturaleza exacta de mis faltas.**
6. **Estoy enteramente dispuesto a permitir que Dios quite todos estos defectos de carácter.**
7. **Humildemente le pido que sólo por hoy me ayude a vivir y a disfrutar la vida sin el uso de las drogas.**
8. **He hecho una lista de todas las personas a quienes he perjudicado, y estoy dispuesto a pedirles disculpas.**
9. **Dentro de lo posible he tratado de reparar aquello en lo que he perjudicado a otras personas, excepto en el caso cuando al hacerlo les hubiera producido un dolor adicional.**
10. **Continuaré analizando mi conducta, y cuando cometa errores estaré dispuesto a reconocerlos.**
11. **Mediante la oración y la meditación he tratado de mejorar mi contacto con Dios, tal como lo entiendo, pidiéndole que me muestre cuál es su voluntad para mí, y que me dé las fuerzas para cumplirla.**
12. **Habiendo experimentado un despertar espiritual como resultado de haber dado estos pasos, trataré de transmitir este mensaje de aliento a otros drogadictos para que ellos también alcancen la liberación que yo he obtenido confiando en Dios.** ◇

El valor de la confesión auricular y de las penitencias a la luz de la Biblia. ¿Cuán eficaz es la intercesión de los santos?

¿Cómo se Recib

DE TODOS los conflictos emocionales que atribulan el corazón, uno de los más generalizados y más difíciles de superar es el sentimiento de culpa. Este nace de la conciencia y convicción que tiene el hombre de su propia pecaminosidad.

Las largas listas de pacientes que tienen entrevistas con los psiquiatras y psicólogos todos los días, y las hileras interminables de hombres y mujeres que desfilan diariamente por los confesonarios, son un testimonio del anhelo humano de liberarse de este sentimiento de culpa utilizando medios psicológicos, terapéuticos o espirituales. No obstante, esta vivencia sigue afligiendo las mentes humanas y causando estragos en la salud física y psíquica de millares de personas. Cabe señalar que ella es la consecuencia natural del pecado —la violación de la ley moral de Dios—, y es producida por la obra interna del Espíritu Santo para inducir al pecador a buscar la única fuente que puede sanarlo de su enfermedad espiritual.

Precisamente la ineficacia de muchos de los métodos que se emplean para aliviar al hombre de su carga de culpabilidad —que produce ansiedad, aflicción e infelicidad— reside en que no se valen del único remedio que Dios ha prescrito para este mal, o en que no se sigue el procedimiento propiciado en la Palabra de Dios.

El único remedio para el pecado es Cristo. El dice: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar ... y hallaréis descanso para vuestras almas" (S. Mateo 11: 28-29). Y añade: "La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da [pasajera, ficticia]. No

e el Perdón del Pecado?

Por el Dr. FERNANDO CHAIJ

se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo" (S. Juan 14: 27).

Jesús pagó el precio completo de nuestra paz: él cumplió la ley con una vida humana perfecta, y satisfizo la penalidad que la ley le imponía al pecador, ofreciendo su propia vida en la cruz. El nos acredita estos méritos perfectos y suficientes para perdonar el pecado, librarnos de la culpa, concedernos la paz y asegurarnos además la salvación y la vida eterna.

Cuando el pecador pierde de vista el único Médico y el solo remedio eficaz del pecado, no halla solución para liberarse del complejo de culpa. Ningún método terapéutico o psicológico que prescinda de Jesús puede conferir al hombre la paz permanente y duradera.

Ahora bien, la Biblia señala la manera de ir a Jesús para encontrar perdón y felicidad. Nuestra fe en Cristo, nuestra aceptación del Hijo de Dios como nuestro Salvador personal, nos induce a tomar dos pasos que eliminan el sentimiento de culpa y nos convierten en beneficiarios del perdón y la calma que sólo el Señor puede darnos. Estos pasos son el arrepentimiento y la confesión.

El arrepentimiento implica: (1) reconocimiento del pecado, de la falta o la imperfección del carácter; (2) tristeza por haber pecado y ofendido a Dios; (3) un sincero deseo de abandonar el pecado. El mensaje de Juan el Bautista, el mensaje de Cristo y el de los apóstoles era: "Arrepentíos".

Pero el arrepentimiento, o sea el primer paso dado en el camino de regreso a Cristo, es naturalmente seguido por el segundo paso, su complemento: la confesión del pecado. Y la confesión trae como consecuencia el perdón, la justificación y la tranquilidad de conciencia. San Juan escribió: "La sangre de Jesucristo su Hijo nos limpia de todo pecado. Si decimos que no tenemos pecado, nos engañamos a nosotros mismos... Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad" (1 S. Juan 1: 7-9).

La promesa es terminante y segura. Cuando el arrepentimiento y la confesión son sinceros, Jesús nos perdona y nos limpia de toda maldad. Y esto significa nuestra justificación ante Dios, y por lo tanto el derecho a la vida eterna. Y al lograr la justificación, en base a la maravillosa promesa divina, logramos también la paz del alma, que es el don más precioso que pueda recibir el ser humano. Dice San Pablo: "Justificados, pues, por la fe, tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Romanos 5: 1). Miles y miles de personas han hallado esta hermosa "paz de Dios que —según San Pablo— sobrepuja todo entendimiento", no sólo al comienzo de su vida cristiana, sino al renovar cada día su experiencia de arrepentimiento y confesión.

¿Por qué mientras miles disfrutan del bienestar que Cristo otorga, millones de seres —aun siendo profundamente religiosos— navegan en el mar tormentoso de la incertidumbre y la congoja? Sencillamente porque por ignorancia no utilizan el método que la Biblia prescribe para la confesión, ni aceptan en forma total por la fe la provisión del precio pagado por el Señor; antes bien, se valen de procedimientos equivocados carentes de respaldo bíblico.

Trataremos de ser más explícitos: La Revelación divina no enseña ni acepta el sistema corriente de la confesión auricular y de las penitencias, y tampoco reconoce la intercesión de los santos.

La única clase de confesión de que se habla en las Escrituras es la que el pecador hace directamente a Dios en una oración o plegaria secreta. Cuando David cometió un grave pecado y se arrepintió, no hizo la confesión ante ningún sacerdote ni pontífice, y ni siquiera ante el profeta Natán que le señaló la falta. El escribió: "Confesaré mis transgresiones *a Jehová;* y tú perdonaste la maldad de mi pecado" (Salmo 32: 5. Aquí, como en los otros pasajes donde se usa, la cursiva es nuestra).

En 1215 la Iglesia popular estableció el método de la confesión auricular en el Concilio de Letrán. Y aquí cabe una reflexión: si este método hubiera sido establecido por Cristo, ¿por qué la Iglesia esperó casi doce siglos hasta ordenarlo como práctica? ¿Qué hicieron los pecadores antes de ese mandato eclesiástico?

La verdad es que, según la Biblia, ningún sacerdote ni ministro tiene la facultad de recibir confesiones o de perdonar pecados. Esa atribución les corresponde solamente a Dios y a su Hijo nuestro Salvador. En la Biblia, la pretensión que pueda tener un ser humano de perdonar pecados es considerada una blasfemia contra Dios, y con justa razón.

En cierta ocasión le trajeron a Jesús un paralítico. El mayor deseo de este hombre era encontrar el perdón de sus pecados y la paz. Sabiéndolo, y basado en la fe del enfermo así como en la de los que lo traían, el Señor Jesús le dijo: "Ten ánimo, hijo; tus pecados te son perdonados. Entonces algunos de los escribas decían dentro de sí: Este blasfema" (S. Mateo 9: 2-3).

Lo pensaban con razón, porque en las Escrituras la pretensión de perdonar pecados por parte de un hombre era una grave blasfemia. Entonces, para convencer a los circunstantes de que él no era sólo un hombre, sino el Hijo de Dios, Jesús sanó instantáneamente al enfermo produciendo el asombro de todos.

Además, como una demostración terminante de que ningún ministro o sacerdote tiene la facultad de remitir pecados, el mismo San Pedro, al hombre que había cometido el grave pecado de simonía, le dijo: "Arrepiéntete, pues, de esta tu maldad, y ruega a Dios, si quizás te sea perdonado el pensamiento de tu corazón" (Hechos 8: 22). San Pedro mismo no se creyó con atribuciones de perdonar, y lo instruyó para que se arrepintiera y elevara su confesión directamente a Dios.

Los otros dos errores que convierten el método popular de la confesión en ineficaz son el de las penitencias y el de la intercesión de los santos. El atribuir mérito a una penitencia impuesta por el confesor para obtener el perdón del pecado y la salvación, desvirtúa totalmente la base fundamental del plan de salvación que enseña la Biblia, el único que tiene eficacia.

Escribió San Pablo: "Por las obras de la ley ningún ser humano será justificado delante de él". Y sigue diciendo: "Siendo justificados *gratuitamente por su gracia,* mediante la redención que es en Cristo Jesús" (Romanos 3: 20, 24). Si hay una verdad claramente establecida en la Palabra de Dios es que nada de lo que el hombre haga —penitencias, rezos, buenas obras, mortificaciones corporales, etc.—, tiene el menor valor para ganar el favor de Dios. El perdón y la salvación no se pueden ganar. El hombre nunca podría pagar un precio suficiente.

Sólo un Ser en el universo, Dios mismo en la persona de su Hijo, pudo pagar ese precio —su propia vida—, y la deuda está saldada en su totalidad. Sólo él podía hacerlo porque es un ser no creado, y es tan eterno y tan perfecto como la ley misma que es el reflejo de su carácter; y vivió una vida perfecta como Hijo del hombre. El perdón y la salvación no se obtienen a cambio de algo que el hombre pueda pagar, sino que son un regalo, un don del cielo, que Dios otorga como una manifestación de su amor, sólo a base del reconocimiento que el hombre hace de su necesidad y de su aceptación de Cristo por la fe como su suficiente Sustituto. "*Por gracia* sois salvos *por medio de la fe* —añade San Pablo—; y esto no de vosotros, pues *es don* [regalo] de Dios; *no por obras,* para que nadie se gloríe" (Efesios 2: 8-9).

El orar a los santos convirtiéndolos en intermediarios entre Dios y

NO PIERDAS LA FE

CORNELIO MOREL

Cuando en este mundo tú padezcas tanto sin saber por qué,
cuando a cada paso te acompañe el llanto,
y toda tu vida sea amargo quebranto,

Cuando sólo penas, dolor y amargura el mundo te dé,
cuando en torno tuyo no encuentres dulzura,
no te consideres la más vil criatura,
no pierdas la fe.

Piensa que te espera un mundo más puro aunque no se ve;
no importa que sea tu andar inseguro,
ni que tu sendero sea triste, oscuro;
no pierdas la fe.

Quizás este mundo tu mal no comprenda, pero Dios te ve;
no importa que te odie y que no te entienda,
Dios es bondadoso, prosigue tu senda;
no pierdas la fe.

Y aunque triste, oscuro y lleno de abrojos tu camino esté,
recórrelo alegre, alza tu mirada;
prosigue triunfante tu larga jornada,
no pierdas la fe.

CURSO BIBLICO GRATUITO

¿Le gustaría seguir un curso bíblico que le traerá un mensaje de amor, esperanza y paz? Pídalo ahora mismo. Las lecciones del curso se le enviarán por correo, gratuitamente y sin compromiso alguno. Diríjase a *El Centinela,* 1350 Villa St., Mountain View, California 94042, EE. UU. de N. A.

(Tenga la bondad de escribir con letra bien clara)

Nombre .....

Calle y N.º .....

Ciudad ..... País .....

nosotros es una ofensa a Dios —aunque muchas veces se haga por ignorancia. Porque San Pedro dijo con toda claridad: "En ningún otro [fuera de Cristo] hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos" (Hechos 4: 12). El nombre de Cristo es ampliamente suficiente para obtener gracia ante el Padre, para lograr el perdón y la salvación. Recurrir a otro nombre significa pretender usar un método totalmente distinto del que el Señor estableció en su Palabra, y entraña falta de fe en las promesas y la misericordia de Dios, que nos espera con los brazos abiertos, como el padre del "hijo pródigo", para estrecharnos con su amoroso abrazo y cubrir nuestra desnudez espiritual con el manto inmaculado de su perfecta justicia. "Acerquémonos, pues, confiadamente —escribe San Pablo— al trono de la gracia, para alcanzar misericordia" (Hebreos 4: 16). Y el mismo apóstol fortalece nuestra confianza en nuestro único y exclusivo mediador, Cristo Jesús: "Hay un solo Dios, y *un solo mediador* entre Dios y los hombres, Jesucristo hombre" (1 Timoteo 2: 5).

El amor de Dios no pudo ser más maravilloso al trazar el plan de nuestra salvación. Su sabiduría no pudo haber sido mayor al darnos el privilegio de ir directamente a él con las intimidades de nuestra vida para abrirle nuestro corazón en oración secreta y obtener el perdón del pecado y la paz. En él podemos confiar. Es nuestro mejor Amigo, nuestro gran Confidente.

Agradezcamos a Dios porque el camino al trono de la gracia está siempre abierto, y a él podemos recurrir en el nombre de Jesús sin ningún intermediario. Llénese de gratitud nuestro corazón al recordar que el precio de nuestra salvación está pagado totalmente, y que esto nos ayude a aceptar a Jesús como nuestro Salvador por la fe y, por lo mismo, a entregarle nuestra voluntad, dispuestos a seguirlo y obedecerle. Esto traerá felicidad a nuestro presente y hará glorioso nuestro futuro. ◇

CONOZCA
LAS ENSEÑANZAS DE JESUS

Estudios inspiradores basados en las Sagradas Escrituras

Lección N.º 9

El Poder de la Oración

Versículo clave: "Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá" (S. Mateo 7: 7).

1. **¿Qué pidieron los discípulos a Jesús en cierta ocasión?**
   Respuesta: Le rogaron: "Señor, enséñanos a orar". S. Lucas 11: 1.
2. **¿Cómo respondió el Señor a esta inquietud?**
   Respuesta: En forma sencilla les enseñó cómo debían orar. Los Evangelios registran esta oración modelo llamada el "Padrenuestro". Véase S. Mateo 6: 9-13.
3. **¿En el nombre de quién hemos de orar?**
   Respuesta: En el nombre de Jesús. El mismo lo indicó: "Todo lo que pidiereis al Padre en mi nombre, lo haré, para que el Padre sea glorificado en el Hijo". S. Juan 14: 13.
4. **¿Qué seguridad tenemos de que Dios atenderá nuestras súplicas?**
   Respuesta: El nos dice claramente que si pedimos, recibiremos. He aquí su promesa: "Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá. Porque todo aquel que pide, recibe; y el que busca, halla; y al que llama, se le abrirá... Si vosotros, siendo malos, sabéis dar buenas dádivas a vuestros hijos, ¿cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará buenas cosas a los que le pidan?" S. Mateo 7: 7-11.
5. **Si nos falta la fe cuando oramos, ¿cuánto recibiremos?**
   Respuesta: Nada. "El que duda es semejante a la onda del mar, que es arrastrada por el viento y echada de una parte a otra. No piense, pues, quien tal haga, que recibirá cosa alguna del Señor". Santiago 1: 6-7.
6. **Si oramos con fe, ¿qué seremos capaces de hacer?**
   Respuesta: Cosas maravillosas con el poder de Dios. S. Juan 14: 13.
7. **¿Por qué, algunas veces, nuestras oraciones no son atendidas?**
   Respuesta: a) Porque pedimos mal. Santiago 4: 3.
   b) Porque estamos en pecado. Salmo 66: 18.
   c) Porque nos falta la fe. Santiago 1: 7.
   Para que nuestras oraciones sean aceptas delante de Dios hemos de pedirle que perdone nuestros pecados, lo cual él está deseoso de hacer (1 S. Juan 1: 9, 7); hemos de rogarle que aumente nuestra fe (S. Lucas 17: 5); y hemos de pedirle sabiduría para que podamos pedirle lo que esté en armonía con su voluntad (Santiago 1: 5).
8. **¿Pueden alguna vez nuestras oraciones llegar a ser abominables delante de Dios?**
   Respuesta: Sí, cuando dejamos de oír su ley. Proverbios 28: 9.
9. **¿A qué hora debiéramos orar?**
   Respuesta: De mañana, por la tarde y a la noche. Salmo 55: 17.

COMENTARIOS

Alguien ha expresado esta hermosa definición de la oración: "Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo". No es para que él sepa lo que somos, sino para ponernos a nosotros en actitud de recibirlo. La oración no baja a Dios hacia nosotros, sino que nos eleva hacia él.

Dios está dispuesto y ansioso de oír la oración sincera del más humilde de sus hijos, y sin embargo vacilamos mucho en presentar nuestras necesidades delante de Dios. ¿Por qué no acudir más a la fuente de todo poder?

ALCOHOL + CROMOSOMAS: Una Combinación Peligrosa

Entrevista con el Dr. FOUAD M. BADR, profesor en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Kuwait, efectuada por el Dr. Humberto M. Rasi

Nacido en Egipto, el Profesor Fouad M. Badr obtuvo su doctorado en la Universidad de Cambridge, Inglaterra, con especialización en genética. Al regresar a su patria trabajó durante seis años en el Centro Nacional de Investigaciones y luego dictó cursos de biología en la Universidad de El Cairo. Más tarde realizó investigaciones experimentales en Gran Bretaña y los Estados Unidos con el patrocinio de la Organización Mundial de la Salud y la Agencia Internacional de Desarrollo. Desde 1974 el Dr. Badr es catedrático en la Facultad de Ciencias de la Universidad de Kuwait, donde continúa sus investigaciones.

D. A. ROTH

Entrevistamos al Dr. Badr en Acapulco, México, adonde este destacado hombre de ciencia había venido a presentar un informe de sus investigaciones ante el Tercer Congreso de la Comisión Internacional para la Prevención del Alcoholismo y la Drogadicción.

¿De qué modo surgió su interés en el efecto del alcohol sobre los cromosomas?

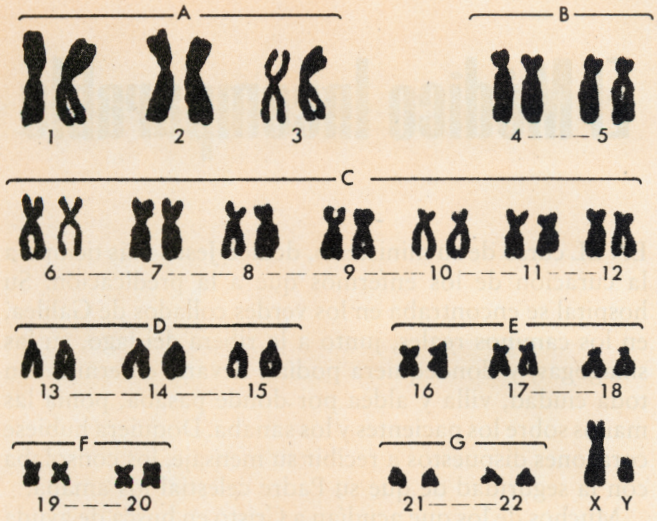
De una manera casual, como a menudo ocurre en la investigación científica. Me encontraba en Inglaterra, estudiando los efectos genéticos de las drogas anticonceptivas. Para ello experimentábamos con cada uno de sus ingredientes a fin de calibrar los resultados. Uno de los componentes básicos de estas drogas son los esteroides, que resultan insolubles en agua, pero que disolvíamos en alcohol para poder medirlos con precisión al introducirlos en el cuerpo de los animalitos que observaríamos.

¿Qué resultados le llamaron la atención?

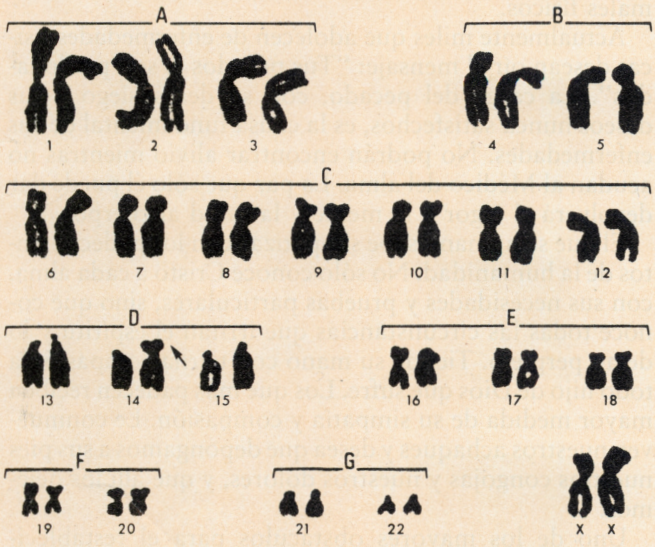
Habíamos separado a los conejillos de Indias de sexo masculino en varios grupos. A los de un grupo les suministrábamos sólo alcohol, a los de otro, esteroides disueltos en alcohol, y a los de otro, una solución salina neutra. Luego los apareábamos a todos con hembras vírgenes para observar al cabo de algunas semanas el número y el tamaño de las crías. ¡Las diferencias entre las crías de los diversos grupos fueron muy llamativas! Esto constituyó evidencia indirecta de que el alcohol causaba algún efecto negativo sobre los cromosomas.

¿En qué sentido?

Los cromosomas, como Ud. sabe, son los elementos microscópicos con forma de filamentos que existen en el núcleo de la célula. Son ellos los que transmiten los caracteres hereditarios a la descendencia. Durante la fertilización, dos células reproductivas se combinan formando pares de cromosomas organizados de un modo particular. En el ser humano normal, el óvulo fertilizado con-



Arriba: **Microfotografía de los cromosomas de un individuo normal, organizados en pares.** Abajo: **Cromosomas de un individuo que padece del síndrome de Down o mongolismo. Obsérvese el desplazamiento del asa larga del cromosoma 21, que se ha unido al cromosoma 14.**



tiene 46 cromosomas estructurados en 23 pares. Diversos factores causan anormalidades o aberraciones en su organización. Por ejemplo, puede haber pérdida de cromosomas, duplicación, fusión, ruptura o carencia de partes de ellos. Esto se puede observar bajo el microscopio.

¿Qué efecto causan estos cromosomas defectuosos?

El resultado más drástico y más frecuente es la muerte del óvulo fertilizado o del embrión, debido a mutaciones letales en la estructuración de los cromosomas.

¿Qué papel juega el alcohol en esto?

Nuestros experimentos señalan al alcohol como uno de los factores causales de defectos en los cromosomas. A esta conclusión hemos llegado después de realizar dos tipos de experimentos. Primero, analizamos comparativamente bajo el microscopio células de individuos alcohólicos y de abstemios, observando el tipo y la frecuencia de los cambios y las aberraciones en la estructuración de los cromosomas. Las diferencias eran notables. Luego tomamos glóbulos blancos de individuos normales no dados a la bebida, y los sometimos a diferentes dosis de alcohol y de acetaldehído para analizar su efecto sobre los cromosomas. Cuidamos que las cantidades fueran proporcionales a lo que tomaría un bebedor moderado o empedernido. Estos experimentos también revelaron claros daños estructurales correspondientes a las dosis aplicadas.

¿Por qué se empleó acetaldehído?

Porque este derivado del alcohol, producido por una enzima en el hígado, parecía ser el agente que efectivamente causa daño a los cromosomas, tal como lo indicamos ante el congreso de la Sociedad Norteamericana de Genética en 1976. En efecto, otros experimentos han revelado que el acetaldehído —que se elabora en el organismo a partir del alcohol que se ha ingerido— es un tóxico entre diez y quince veces más potente que el mismo alcohol para producir daños severos en los cromosomas. Y es bien sabido que el nivel de acetaldehído es mucho más alto en la sangre de los alcohólicos, que en el caso de los que no beben.

¿Qué otros resultados pueden atribuirse a estos cromosomas defectuosos?

Sabemos que cuando no resultan fatales en las primeras etapas de desarrollo del óvulo fertilizado, los cromosomas defectuosos causan anormalidades congénitas. La *trisomía* o presencia de un cromosoma extra (47 en vez de 46) puede provocar en el ser humano el síndrome de Down o mongolismo, deformaciones físicas, atraso mental, desórdenes de la conducta, tumores malignos, etc. La *monosomía* o carencia de un cromosoma (45 en vez de 46) puede causar retraso en el desarrollo físico y mental, infertilidad, enfermedades cardíacas congénitas, afecciones renales, deformaciones de la columna vertebral, etc.

¿Qué representan, para la familia y la sociedad, estos defectos de origen genético causados por el alcohol?

Yo sé que la posibilidad de traer al mundo una criatura con anormalidades físicas o mentales es una pesadilla para muchas parejas. Los experimentos y estudios que hemos venido realizando sugieren que varios de estos defectos podrían prevenirse con sólo abstenerse del alcohol. La sociedad entera sufre ante el espectáculo de niños y adultos incapacitados o defectuosos, y además invierte sumas cuantiosas para atenderlos humanitariamente. El efecto que el alcohol tiene sobre los cromosomas apela a nuestra responsabilidad individual con respecto al bienestar de las generaciones que sucederán a la nuestra. Sin embargo, mientras los hombres y las mujeres de edad reproductiva sigan bebiendo alcohol con persistencia y en exceso, la humanidad continuará sufriendo el doloroso drama de deformaciones físicas y atrasos mentales que podrían haberse evitado.

El Médico Incomparable

EN EL curso de su ministerio, dedicó Jesús más tiempo a la curación de los enfermos que a la predicación. Su hospital se encontraba en los verdes collados de Galilea, en los caminos reales, junto a la ribera del lago, en las sinagogas, y dondequiera podían llevarle enfermos. En toda ciudad, villa y aldea por donde pasaba, ponía las manos sobre los pacientes y los sanaba. Doquiera hubiese corazones dispuestos a recibir su mensaje, los consolaba con la seguridad de que su Padre celestial los amaba.

Muchos de los que acudían a Cristo en busca de ayuda habían atraído la enfermedad sobre sí, y sin embargo él no rehusaba sanarlos. Y cuando estas almas recibían la virtud de Cristo, reconocían su pecado, y muchos se curaban de su enfermedad espiritual al par que de sus males físicos.

Actualmente miles que adolecen de enfermedades físicas desean oír el mensaje: "Tus pecados te son perdonados". La carga del pecado, con su desasosiego y sus deseos nunca satisfechos, es la causa fundamental de sus enfermedades. No podrán encontrar alivio mientras no acudan al Médico del alma. La paz que sólo él puede dar devolverá el vigor a la mente y la salud al cuerpo.

El que se humanó sabe simpatizar con los padecimientos de la humanidad. No sólo conoce Cristo a cada alma, con sus necesidades y pruebas particulares, sino que conoce todas las circunstancias que irritan el espíritu y lo dejan perplejo. Tiende su mano con tierna compasión a todo hijo de Dios que sufre. Los que más padecen reciben mayor medida de su simpatía y compasión. Le conmueven nuestros achaques y desea que depongamos a sus pies nuestras congojas y nuestros dolores, y que allí los dejemos.

Uno de los mayores obstáculos para el restablecimiento de los enfermos es la concentración de su atención en sí mismos. Muchos inválidos se figuran que todos deben otorgarles simpatía y ayuda, cuando lo que necesitan es que su atención se distraiga de sí mismos, para interesarse en los demás.

La enfermedad, el padecimiento y la muerte son obra de un poder enemigo. Satanás es el que destruye; Dios, es quien restaura.

Al curar las enfermedades, Cristo decía muchas veces a los enfermos: "No peques más, para que no te venga alguna cosa peor" (S. Juan 5: 14). Así les enseñaba que habían atraído su dolencia sobre sí al transgredir las leyes de Dios, y que la salud no puede conservarse sino por medio de la obediencia.

Las palabras de nuestro Salvador "Venid a mí ... y yo os haré descansar" (S. Mateo 11: 28) son una receta para curar las enfermedades físicas, mentales y espirituales. A pesar de que por su mal proceder los hombres han atraído el dolor sobre sí mismos, Cristo se compadece de ellos. En él pueden encontrar ayuda. Hará cosas grandes en beneficio de quienes confíen en él.—*E. G. de White.*

NOTICIAS DE INTERES

Examen médico por televisión

En los pequeños pueblos situados más allá del círculo polar ártico se han construido clínicas equipadas con equipos de televisión para transmitir en vivo los exámenes que allí se realicen a los esquimales enfermos, así como para suministrar la información básica, los datos sobre presión y electrocardiograma, a los centros médicos de las zonas metropolitanas más cercanas. En estos lugares, los médicos que asistan al examen por televisión también podrán hacer preguntas al paciente, entregarán el diagnóstico correspondiente, y recetarán los tratamientos y medicamentos a millares de kilómetros de distancia. Podrán asimismo, cuando fuere menester, ayudar al médico local en las intervenciones quirúrgicas de emergencia.

Ventajas de la buena presencia

Algunos estudios de psicología han sugerido que las personas físicamente atractivas tienen algunas ventajas —fuera de las imaginables— sobre las que no lo son. Nancy Ostrove, psicóloga de la Universidad de Maryland, ha estudiado la posibilidad de que estas ventajas influyan para que una persona sometida a juicio reciba una sentencia leve. Los resultados de la investigación demostraron que cuando el delito no está relacionado con ese atractivo —como en el caso de un robo—, el acusado bien parecido recibirá una sentencia más leve que el de feo aspecto.

En cambio, cuando el delito está relacionado con la atracción física —como en el caso de una estafa—, el acusado siempre recibe una sentencia mucho más rigurosa.

Increíble equivocación

Las facultades de medicina deberían dictar cursos de idiomas. Así tiene que haber pensado un hombre identificado simplemente como David I., quien en 1951, mientras se restablecía de tuberculosis en un hospital de Illinois, EE.UU., fue declarado retrasado mental e internado en una clínica psiquiátrica. La razón fue que "articulaba sonidos incomprensibles".

Sólo once años después, en 1962, se le hizo otro examen, que determinó que era "muy poco comunicativo, al punto que ni siquiera puede hablar inglés", por lo que volvieron a declararlo un "retrasado mental". Un nuevo examen, en 1970, determinó que "el lenguaje del enfermo parece incoherente e incomprensible".

Sin embargo, el problema de David I. se resolvió instantáneamente, después de pasar 28 años en clínicas psiquiátricas, cuando a alguien se le ocurrió hablarle en chino, el único idioma que conocía.

Atraso afortunado

Cosas del correo: un hombre de Bailleul, una ciudad del norte de Francia, recibió una postal de felicitación con ¡25 años de atraso! Pero lo más extraño fue que él la aceptó con desusada alegría, no tanto por el contenido de la postal, que fue a parar rápidamente a los desechos, sino porque como buen filatelista descubrió que el sello que tenía colocado el sobre se había convertido en todo ese tiempo en una rara pieza de colección y era, por lo tanto, objeto de una elevada cotización. Habrá sido una de las pocas veces que alguien estuvo agradecido al correo por haberse atrasado.

Los hijos de hombres fumadores tienen mayor tendencia a sufrir deformidades

Según la revista médica *Dei Gesundheit*, de Berlín Oriental, los hombres que fuman tienen dos veces más probabilidades de engendrar hijos con deformidades físicas que los que no fuman. Asimismo, dan lugar a un porcentaje mucho más alto de casos de niños que mueren al nacer.

Tal conclusión se basa en un estudio realizado en docenas de clínicas, el cual mostró que los hijos de hombres muy fumadores tenían mayor tendencia a tener deformidades, como labio leporino, paladar hendido, cerebro subdesarrollado, dedos deformes en manos y pies, y problemas cardíacos.

La revista recalca luego un hecho conocido: con mucho mayor frecuencia las madres fumadoras dan a luz niños prematuros, y tienen un índice de abortos más elevado que las no fumadoras. Lo revolucionario del informe es que hasta ahora no se sabía que el hábito de fumar en el padre podía influir sobre el niño. Piense en esto.

La teoría de la evolución puesta en duda

La teoría de la evolución de Darwin ha dejado de ser una vaca sagrada y va en camino de terminar como una "hamburguesa científica".

Así piensa el profesor John N. Moore, naturalista de la Universidad del Estado de Michigan, quien en una reunión de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia calificó a la teoría de la evolución de "religión increíble" antes que ciencia, para agregar después: "La típica explicación evolucionista no tiene sentido a la luz del conocimiento actual".

Poniendo en duda la vieja noción de la primera célula viva que evolucionó hacia formas de vida multicelulares, dijo: "No se han encontrado formas intermedias de vida en el registro de los fósiles, muy probablemente porque no existen. Del mismo modo, las transiciones entre clases de animales o vegetales nunca han ocurrido".

Conozca las verdades que salvan.

Suscríbase hoy mismo a

EL CENTINELA

Envíe este cupón a: Subgerente de Circulación, EL CENTINELA, 1350 Villa St., Mountain View, CA 94042, U.S.A.

SOLICITUD DE SUSCRIPCION

Deseo suscribirme por un año a EL CENTINELA. Adjunto $3,00* dólares. (Agregar un dólar para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

Nombre .....

Calle y N.º .....

Ciudad ..... País .....

*Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1980.

¡ATENCION!
EN ESPAÑA DIRIJASE AL
SERVICIO DE EDUCACION Y SALUD/
para cualquier información sobre el
de esta publicación: artículos, libros,

Su hijo es su mayor tesoro: proteja su salud con ayuda de la valiosa

ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA en tres magníficos tomos

Es manuable, útil y práctica. Más de dos mil páginas con descripciones y tratamientos de toda clase de enfermedades. Abundantes ilustraciones en colores. Además, un tomo de valor incalculable para la salud de la mente y el espíritu, titulado *Hacia una vida mejor.*

Pida información sin compromiso a:

EDICIONES INTERAMERICANAS

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa St., Mountain View, CA 94042, EE. UU. de N. A.
Sírvanse enviarme información acerca de la
ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA
y HACIA UNA VIDA MEJOR

Nombre .....

Calle y No. .....

Ciudad .....País .....