

Julio 87

el CENTINELA



UNA VIDA SANA

■ **HAGA EJERCICIO Y VIVA MAS**

■ **CLAVE PARA LA SALUD MENTAL**



UNA VIDA SANA

“AROGYAM PARAMO LABHA” —la salud es el máspreciado de los bienes— es un proverbio sánscrito muy conocido en casi todo el sudeste de Asia, y encierra una verdad aceptada en todos los pueblos, no importa el idioma o la cultura.

Cada persona es responsable de su salud. No podemos pretender que el gobierno o la escuela o la familia hagan por nosotros lo que nosotros mismos debemos hacer.

Hay cuatro factores fundamentales que contribuyen a esa sensación de “bienestar total” o “salud plena” que tanto apetece:

1. **Ejercicio aeróbico.** El Dr. Kenneth H. Cooper fue el que acuñó hace dos décadas esta expresión ahora tan extendida. Los ejercicios aeróbicos se refieren a aquellas “actividades que requieren oxígeno durante períodos prolongados y le exigen al cuerpo aquello que se necesita para mejorar su capacidad de manejar oxígeno”.¹ Los ejemplos más conocidos son la caminata, el trote, la natación, el ciclismo y otros deportes semejantes. Por supuesto, han de practicarse en forma moderada y teniendo en cuenta los otros factores que mencionaremos seguidamente.

La mayoría de las personas tiene trabajos sedentarios, lo que disminuye grandemente su resistencia física y su energía personal. Al practicar ejercicio de modo sistemático y equilibrado, el individuo desarrolla huesos más fuertes, una actitud mental más positiva, mejor circulación y una mayor protección contra las enfermedades cardiovasculares.

2. **Alimentación sana.** Nuestro cuerpo se construye con los alimentos que consumimos. Los tejidos se desgastan constantemente, pero el alimento provee los materiales necesarios para su reparación.

Las sustancias que ingerimos se convierten en huesos, músculos y nervios. Se transforman en sangre, la cual a su vez contribuye a la nutrición de las diversas partes del cuerpo. Por esta razón conviene escoger los alimentos que proveen nutrientes de la mejor calidad para construir y reparar el cuerpo. Al elegirlos, debíamos recordar que el apetito no siempre es el consejero más seguro ni tampoco las costumbres de la sociedad a la que pertenecemos.

Recomendamos a nuestros lectores la “Guía para una Alimentación Adecuada” que aparece en la página 6, donde encontrarán una clasificación de los diferentes grupos de alimentos y cómo se puede organizar una dieta equilibrada. Al seguir estos principios habremos dado otro paso importantísimo para la preservación de la salud.

3. **Equilibrio emocional.** Con las tensiones de la vida moderna, un número creciente de personas siente la necesidad de verse libre de la ansiedad, el temor, la depresión y otros malestares emocionales.

Numerosos expertos indican que muchas veces la solución para los problemas emocionales puede encontrarse en algo tan simple como más descanso o sueño, o la práctica de ejercicio sistemático o un plan de alimentación correcto. Por ejemplo, una serie de estudios han demostrado los beneficios psicológicos del ejercicio vigoroso: aumenta la autoconfianza y la autoestima, disminuye la ansiedad y la depresión, y la persona se vuelve más comunicativa y más dispuesta a trabajar en equipo. Sin embargo, el equilibrio emocional y la salud en general guardan una relación muy estrecha con el factor espiritual, como se lo indica a continuación.

4. **Bienestar espiritual.** El Dr. Cooper sostiene en uno de sus libros más recientes que “el componente más importante” del bienestar total es “el bienestar espiritual”,² con lo cual coincidimos enteramente.

Algunos de los principios de salud que aparecen en la Biblia y que tienen un fundamento espiritual, son los siguientes:

(a) “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios”.³ Al seguir este principio se dejarán a un lado prácticas como el fumar, el consumo de bebidas alcohólicas o de drogas, o la promiscuidad, que deshonran el nombre de Dios, deterioran la salud y malogran la felicidad.

(b) “No os afanáis por el día de mañana, porque el día de mañana traerá su afán. Basta a cada día su propio mal”. “Echando toda vuestra ansiedad sobre él [Dios], porque él tiene cuidado de vosotros”.⁴ La confianza en Dios y el vivir un día a la vez contribuyen al bienestar total y prolongan la vida.

(c) “Soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros”.⁵ Cuando confesamos nuestras faltas y cultivamos un espíritu perdonador ante las ofensas recibidas, no sólo disfrutamos de una conciencia tranquila sino que contribuimos a una mejor salud de todo el organismo.

(d) “En lo que requiere diligencia, no perezosos”.⁶ La laboriosidad y el espíritu de servicio a los demás producen una sensación de utilidad y bienestar que repercuten directamente en nuestra salud.

Apreciado lector, lo invitamos a leer cuidadosamente este número de EL CENTINELA, dedicado al tema de la salud total, y a practicar los principios mencionados en los diferentes artículos. Así gozará de una vida más sana y por lo tanto más plena y más feliz.—T.N.P.

(1) Kenneth H. Cooper, *The Aerobics Program for Total Well-Being*, p. 13. (2) *Id.*, pp. 7-8. (3) 1 Corintios 10:31. (4) S. Mateo 6:34; 1 S. Pedro 5:7. (5) Colosenses 3:13. (6) Romanos 12:11.



NERY CRUZ

EL ROSTRO DE LA DEPRESION

QUE horrible! ¡Es espantoso! ¡Estoy desesperada, no aguanto más!... ¡Esto es peor que el cáncer!”

Así expresaba Graciela (36 años, casada y dos hijos) sus angustiosas vivencias depresivas. Tensa, nerviosa, pálida, con sus facciones demacradas por tantas noches de insomnio y llanto, describía dramáticamente sus síntomas con estas palabras:

“Desde que caí en este pozo

(astenia: decaimiento), no tengo ganas de nada... Estoy sin voluntad para hacer las cosas (abulia). Nada me llama la atención. Para mí todo es lo mismo (apatía). No salgo a ningún lado (retraimiento social). Vivo acostada (clinomanía). La comida me da asco, no como nada (anorexia). He bajado unos cinco kilos [9 lb] (pérdida ponderal). Tengo miedo a todo (fobias)... y ando siempre con esa angustia acá (opresión en el

pecho, somatizaciones). ¡Tengo tantos deseos de llorar! (llanto fácil) ¡Es horrible! ¡Nunca me voy a curar de esto! (desesperanza) ¡A veces pienso que lo mejor sería acabar de una vez con esta pesadilla!” (ideas suicidas)

“LA ENFERMEDAD DE NUESTRA EPOCA”

“La depresión es nuestra manera de vivir —dice el Dr. J. Thuillier¹—, es nuestra condi-

Lic. MARIO PEREYRA

Cada día 150 millones de personas sufren de una crisis de depresión severa. El autor describe el problema y presenta valiosas medidas de prevención para evitarlo.

ción de existencia cuando dejamos de mirar al cielo, cuando lo dejamos caer sobre nuestra cabeza. La depresión es la enfermedad mental de nuestra época, la más normal, la más corriente, la más conocida de todas”. Esta declaración está corroborada por la escalofriante cifra de 150 millones de personas que cada día sufren una crisis de depresión severa. Según la OMS, aproximadamente 4 por ciento de la población mundial es víctima de esta peste moderna. Las estadísticas informan que de 10 a 20 por ciento de los pacientes que acuden al médico general, son depresivos. De éstos la mitad no son debidamente diagnosticados.²

En nuestro servicio de Psiquiatría del Sanatorio Adventista del Plata, Argentina, 54 por ciento de las consultas son motivadas por abatimiento anímico. El National Institute of Mental Health, de los Estados Unidos, estima que anualmente 15 por ciento de los adultos comprendidos entre 18 y 74

¹ Mario Pereyra, profesor de Filosofía y licenciado en Psicología, es actualmente psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

años pueden sufrir síntomas depresivos serios.³ Entre las formas más atenuadas de este cuadro clínico, los estudios epidemiológicos sobre las condiciones psicosociales de la salud psíquica revelan que el “sentimiento de infelicidad” existe en 6 por ciento de los hombres y 11 por ciento de las mujeres, en tanto que los “sentimientos de desesperanza” alcanzan a más de la cuarta parte de la población de ambos sexos.⁴

FORMAS CLINICAS DE LA DEPRESION

Un día llegó la depresión. Un hecho nefasto sirvió de factor desencadenante: el fallecimiento de un ser querido, la separación de un hijo, un conflicto familiar o laboral, o el simple hecho de trasladarse a una nueva

vivienda. Ese hombre dinámico y optimista, el ama de casa hacendosa y alegre, sorpresivamente pierde todo interés por la vida, hundiéndose en la tristeza y la angustia. Permanece horas y horas con la cabeza baja sin pronunciar palabra. No hay forma de movilizarlo. Se produjo un agotamiento de las energías, un apagamiento vital. Esta es la *depresión reactiva o exógena (externa)*. Aparece como reacción a circunstancias adversas, cuando el individuo se siente oprimido por esos acontecimientos dolorosos. Su aparición es más frecuente entre los 37 y 45 años (prelimerio) para las mujeres, y entre los 51 y los 60 (preinvolución) para los varones. Su duración varía de dos a tres semanas hasta los 45 años. Después aumentará

con la edad.⁵

Otra forma más grave y de peor pronóstico es la *depresión endógena (interna)*. Se presenta bajo la forma de accesos periódicamente repetidos, o también en forma alternante con fases eufóricas descontroladas (etapa maníaca). Supone una predisposición constitucional y hereditaria. Es más frecuente en el período de involución (cambio regresivo), y son más afectadas las mujeres que los hombres.

Aparte de otras formas clínicas,⁶ la depresión a veces está oculta por otros síntomas (“depresión enmascarada o larvada”), lo que dificulta mucho su diagnóstico. Esta situación lleva al paciente de un médico a otro durante meses o años, retardando el tratamiento adecuado. Los síntomas característicos son: trastornos digestivos (pesadez gástrica, dolores abdominales, sensación de llenura, distensión abdominal, etc.), cardiovasculares (palpitaciones, espasmos y “pinchazos”), dolores de cabeza, insomnio, mareos, debilidad en las piernas, sudoración, dolores extendidos, etc.⁷

¿ES USTED DEPRESIVO?

Cualquiera que sea el cuadro clínico que represente la depresión y la forma y momento de aparición, siempre supone un proceso larvado (oculto) de gestación más o menos largo, que va debilitando lenta pero seguramente las energías físicas y mentales. Si se logra diagnosticarla en esta etapa previa de evolución, es fácilmente solucionable; en caso contrario requerirá tratamiento especializado. Lo invitamos a responder el “test” que aparece en la página 5. Es una prueba sencilla, de autoevaluación, que puede dar-

le una idea del grado de depresión en que se encuentra.

“DOCTOR... ¿QUE HAGO?” RECOMENDACIONES

Si usted tiene una “depresión grave”, debe consultar inmediatamente a un psiquiatra. Probablemente deba ser internado. Si su depresión es “moderada” también necesita ayuda especializada (psiquiátrica o psicológica). Si es “mínima” o está en los casos “fronterizos”, procure seguir los consejos siguientes; le serán muy útiles. En caso de que su puntaje se sitúe en los “valores normales”, usted goza de buena salud psíquica. ¡Felicitaciones! Sin embargo a usted también pueden resultarle útiles algunas de estas sugerencias:

1. ¡No se deje atrapar por los problemas! ¿Está su mente concentrada siempre en alguna preocupación que le inquieta? ¿Cargos de conciencia? ¿Nostalgia por alguien que ama y se fue? ¿Incapacidad para enfrentar cierta situación difícil? ¿Sentimientos de autorreproche o culpa? ¿Se siente encolezado por alguna injusticia? Encuéntrele una solución definitiva a su problema o, por lo menos, deje de pensar en él si no tiene remedio. Si no lo hace, finalmente perderá el control de sus pensamientos, víctima de la obsesión y la amargura, que es la antesala de la depresión.

2. No se encierre: ¡Salga! Alejarse de la gente, encerrarse en la casa y hundirse en la cama, no es la solución. Continúe con sus tareas en la casa, en el patio, en el jardín. Juegue con sus hijos, ayúdelos en sus deberes, llévelos a pasear. Participe de las charlas familiares y con amigos. Salga de su casa. Busque nuevas actividades que



LAVE PARA LA SALUD MENTAL

ELENA G. DE WHITE

LA RELACION entre la mente y el cuerpo es muy íntima. Cuando la una está afectada, el otro simpatiza con ella. . . Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentimiento de culpabilidad y la desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y la muerte.

El valor, la esperanza, la fe y el amor, fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es salud para el cuerpo y fuerza para el alma. “El corazón alegre constituye buen remedio; más el espíritu triste seca los huesos” (Proverbios 17:22).

La simpatía.—La simpatía y el tacto serán muchas veces de mayor beneficio para el enfermo que el tratamiento más hábil, administrado con frialdad e indiferencia.

Promesas que curan.—“No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia” (Isaías 41:10). “Venid a mí —dice Cristo— todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar” (S. Mateo 11:28).

Cantad alabanzas.—El canto es el arma que siempre podemos esgrimir contra el desaliento... “Alabad a Jehová... Cantadle salmos; hablad de todas sus maravillas. Gloriaos en su santo nombre; alégrese el corazón de los que buscan a Jehová” (Salmo 105:1-3).

desarrollen aspiraciones hasta ahora olvidadas.

3. ¡Realice actividad física sistemáticamente! Una caminata diaria a paso rápido, el cultivo del jardín o la práctica de algún deporte, estimulan la circulación sanguínea, activan el funcionamiento glandular y proporcionan una agradable sensación de bienestar. El cansancio emocional nos desgasta, en tanto que la actividad física intensa nos desintoxica y hace que el sueño sea reconfortante y placentero.

4. ¡Siéntase útil y necesario! Seguramente hay quienes necesitan de usted en la comisión de padres y maestros de la escuela de su hijo, en la agrupación vecinal, en el club o en la iglesia. No hay nada más reconfortante que ayudar al prójimo.

5. Lleve una vida ordenada. ¡Cuidado con los excesos! Duerma ocho horas diarias. No trabaje hasta el agotamiento. Coma siempre con moderación, especialmente por la noche. No se ponga nervioso. Evite las discusiones. No se irrite. Mantenga la calma.

6. Elimine los estimulantes químicos. Usted sabe que fumar hace mal. Trate de evitarlo; se sentirá más tranquilo y contento, y ayudará a sus pulmones para que circule mejor la sangre. No tome bebidas alcohólicas; este tóxico, luego de una primera fase de excitación, ejerce una acción depresiva acompañada de sentimientos de culpa, vergüenza y autoacusación, que llevan inevitablemente a una férrea dependencia altamente destructiva. Cuídese también del café, el té y el mate, pues afectan el sistema nervioso y minan las defensas naturales del organismo.

7. "Mire hacia adelante".

TEST

1. Me siento triste
2. Tengo buen apetito
3. Lloro / Tengo ganas de llorar
4. No duermo bien de noche
5. Tengo confianza en mí mismo
6. Tengo ganas de trabajar
7. Me siento irritable
8. Tengo fe en el porvenir
9. Me siento nervioso (preocupado)
10. Estoy cansado

Nunca	Rara vez	A veces	A menudo	Siempre

Marque una cruz en el rectángulo que mejor indique su estado de ánimo o situación. Después de completar el "test" lea las instrucciones que aparecen en el recuadro, en esta misma página, para que sepa cuál es el diagnóstico que corresponde a su estado.

Trace planes para el futuro. Tenga un proyecto de vida. Cultive una actitud de esperanza. El que tiene un porqué para vivir, puede soportar las cosas más terribles; pero el que no le ve sentido a su vida, ni tiene una meta ni un propósito, está perdido. Como cristianos nos alienta "la esperanza bienaventurada"⁸ del retorno glorioso de Cristo a esta tierra para establecer un orden nuevo de vida donde no "habrá más llanto, ni cla-

mor, ni dolor".⁹ Esta experiencia reconfortante fue expresada hermosamente por un antiguo profeta que sufría la angustia de la depresión: "Puse mi esperanza en el Señor y él se inclinó para escuchar mis gritos; me salvó de la fosa mortal, me libró de hundirme en el pantano. Afirmé mis pies sobre una roca; dio firmeza a mis pisadas. Hizo brotar de mis labios un nuevo canto, un canto de alabanza a nuestro Dios..."¹⁰ ◇

(1) J. Thuillier, *El nuevo rostro de la locura* (Barcelona, Planeta, 1981), p. 157. (2) M. Ribas, "La depresión y el médico general", *Jano*, vol. DLXXVI (8-14 de julio de 1983), p. 45. (3) J. Rosa, "Evolución del concepto de depresión en el siglo XX", *Revista de Psiquiatría del Uruguay*, vol. CCLX (marzo-abril de 1979), p. 58. (4) A. Seva, *Psiquiatría clínica* (Barcelona, Espaxs, 1979), p. 478. (5) J. Sánchez, "Depresiones. Diagnóstico clínico y tratamiento", *Medicine*, vol. XXII (noviembre de 1979), p. 83. (6) R. Pons, "Formas clínicas de la depresión", *Jano*, vol. DLXXVI, pp. 39-40. (7) J. López, *Los equivalentes depresivos* (Madrid, Paz Montalvo, 1972), pp. 24-27. (8) Tito 2:13. (9) Apocalipsis 21:4. (10) Salmo 40:1-3, versión *Dios habla hoy*.

INSTRUCCIONES DE CORRECCION DE LA ESCALA DE AUTOEVALUACION DE WANG PARA EL CONTROL DE LA DEPRESION

Después de marcar con una cruz sus diez respuestas:

1. Dé un puntaje de 1 a 5 a las columnas *de izquierda a derecha*, para los ítems 1, 3, 4, 7, 9 y 10. La columna "Nunca" recibirá un punto; "Rara vez", dos; "A veces", tres, y así sucesivamente.
2. Dé ahora un puntaje de 1 a 5 a las columnas *de derecha a izquierda*, para los ítems 2, 5, 6 y 8. La columna "Siempre" recibirá un punto; "A menudo", dos, y así sucesivamente.
3. Para transformar el resultado en un índice de porcentaje, sume los diez ítems y al resultado de la suma multiplíquelo por dos.
4. Ubique su cifra en la tabla de control.

TABLA DE CONTROL

Valores normales	entre 30-40
Fronterizos	de 41-50
Depresión mínima	entre 51-60
Depresión moderada	entre 61-70
Depresión grave	más de 71

GUIA PARA UNA ALIMENTACION ADECUADA

CUATRO GRUPOS DE ALIMENTOS BASICOS

Dra. IRMA B. DE VYHMEISTER

GRUPO DE LECHE Y LACTEOS

ALIMENTOS RICOS EN PROTEINAS

FRUTAS Y VEGETALES

CEREALES Y PAN



Leche
Leche descremada
Yogur
Leche en polvo
Leche evaporada
Requesón, quesillo (*cottage cheese*)

PORCIONES RECOMENDADAS (2 diarias)

(1 taza de leche [250 ml] = 1 porción)
Adulto: 2 porciones
Niño: 3 porciones
Mujer grávida: 4 porciones
Adolescente: 4 porciones

NUTRIENTES

Calcio
Vitamina B₂ (Riboflavina)
Proteína
Vitamina B₁₂

USOS

Para beber
Para bebidas
Para sopas
Bebidas con fruta



Frijoles, garbanzos, lentejas, arvejas, maní o cacahuete, frijol soya y sus derivados.
Nueces, semillas oleaginosas.
Queso, huevos.
Platillos de: legumbres (granos secos), cereales, vegetales y nueces.
Carnes, pescados, aves.

PORCIONES RECOMENDADAS (2 diarias)

1 huevo = 1/2 porción
1 onza de carne (30 g) = 1/2 porción
1 onza de queso = 1/2 porción
2 cucharadas de mantequilla de maní = 1/2 porción
1/2 taza de frijol cocido (100 g) = 1/2 porción
1/2 taza de lentejas o garbanzos cocidos = 1/2 porción
1 porción del plato principal que contenga 8 g de proteína = 1/2 porción

NUTRIENTES

Proteína
Hierro
Niacina

USOS

Platos principales
Sopas
Ensaladas
Guisos



Vegetales: de hoja, de tallo, tubérculo, flor, raíz.
Frutas-vegetales: tomate, pepino, calabaza, ejote (habichuelas verdes, vainitas), elote (maíz tierno), berenjena, pimiento morrón.
Frutas: bananas, plátanos, melones, sandía, piña, mango, papaya, fresas, manzanas, peras, cerezas, ciruelas, etc.

PORCIONES RECOMENDADAS (4 diarias)

1/2 taza cocida = 1 porción
1 taza cruda = 1 porción

NUTRIENTES

Vitamina C
Vitamina A (caroteno)
Otros minerales y vitaminas

USOS

Ensaladas
Sopas
Guisos
Soufflés
Vegetales rellenos



De grano entero o enriquecido: trigo, arroz, maíz, cebada, centeno, avena.
Derivados: pan, pastas, harina tostada.

PORCIONES RECOMENDADAS (4 diarias)

1 rebanada de pan = 1 porción
1/2 taza de arroz cocido, o de macarrones, o de avena, o de maíz = 1 porción

NUTRIENTES

Carbohidratos (almidones)
Vitamina B₁ (Tiamina)
Hierro
Niacina
Proteína

USOS

Pan integral de trigo, avena, centeno; cereal cocido; pastas: macarrones, espagueti; platillos principales.

OTROS

Azúcar
Grasas y aceites



HAGA EJERCICIO Y VIVA MAS

EN LOS últimos años se han publicado numerosos artículos y obras que aseguran que la actividad física no tiene ningún efecto en cuanto a la prolongación de la vida. James Fixx, un conocidísimo corredor norteamericano murió de un ataque cardíaco poco después de cumplir cincuenta años, lo cual probablemente proveyó el impulso a esta corriente de pensamiento.

Sin embargo, un estudio reciente de la Universidad de Harvard mostró que el ejercicio moderado aumenta no sólo la calidad sino la cantidad de la vida. El experimento en cues-

tion involucró a 17.000 ex alumnos de Harvard durante un período de trece años. Los resultados finales demostraron que aquellos que gastaron en ejercicios físicos un mínimo de 2.000 calorías a la semana (equivalente a cinco horas de caminata), tuvieron un índice de mortalidad entre 25 y 33 por ciento menor que aquellos que hicieron menos ejercicios.¹

El experimento concluyó que el ejercicio puede contrarrestar favorablemente el efecto de cualquier enfermedad. Elementos de riesgo tales como fumar, alta presión y una historia familiar de muerte a temprana edad,

pueden ser minimizados en gran parte por la práctica de ejercicios. Por ejemplo, los hombres hipertensos que se ejercitaban tuvieron un índice de mortalidad 50 por ciento menor que el de aquellos de su grupo que permanecieron inactivos. Entre los fumadores el ejercicio redujo las muertes en 30 por ciento.

Otra conclusión significativa del mismo estudio es la que advierte que un régimen excesivo de ejercicios causa tantas lesiones físicas, que éstas anulan los beneficios de la actividad. La palabra clave parece que es *moderación*.

TIPOS DE EJERCICIO

Si los datos presentados le motivan a iniciar su programa de ejercicios, pensamos que le podría ser útil una breve consideración de los tipos principales de actividad física.²

1. *Ejercicios de extensión.* Son los que sirven para estirar los ligamentos y coyunturas del cuerpo. Es preferible hacerlos después de haber practicado algún otro ejercicio vigoroso cuando los músculos ya se encuentran estimulados. Proveen elasticidad al cuerpo.

2. *Ejercicios de fisicultura.* Involucran el fortalecimiento y desarrollo de los músculos. El alzamiento de pesas y la calistenia son las mejores maneras de hacerlos. Mejoran el tono muscular.

3. *Ejercicios aeróbicos.* Son actividades que aumentan los latidos del corazón, afectando la circulación y la capacidad pulmonar. Los más comunes son: caminar de prisa, trotar, montar en bicicleta, nadar y saltar la cuerda. Fortalecen los sistemas cardiovascular y respiratorio.

El efecto beneficioso de los ejercicios físicos moderados confirma la sabia sentencia bíblica de Gálatas 6:7: "Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará".

Lo que decidimos hacer hoy puede afectar lo que será de nosotros dentro de cinco, diez o quince años. Teniendo en cuenta la importancia crucial de adquirir hábitos de ejercicio, invitamos a nuestros lectores a escoger vivir más. ◇

(1) Matt Clark, *Newsweek*, 17 de marzo, 1986, p. 70. (2) Susan Smith Jones, *Vibrant Life*, julio-agosto de 1986, pp. 20-21.

COMO INICIAR SU PROGRAMA DE EJERCICIOS

Al comenzar un nuevo programa de ejercicios tenga en mente los siguientes detalles:

1. Consulte con su médico en cuanto al tipo y la cantidad de ejercicios que usted puede hacer.
2. Seleccione actividades que le resulten agradables. Pruebe combinaciones de ejercicios tales como montar en bicicleta, caminar o nadar.
3. Consígase ropa y zapatos adecuados. Elija lo que le brinde comodidad y facilidad de movimientos.
4. El ejercicio debe ser moderado, especialmente al comenzar. Si no puede conversar con otro mientras se ejercita debido a la falta de aire, probablemente se está excediendo.
5. Descanse. Permita que su cuerpo se reponga del cansancio y dolor iniciales. Pronto se sentirá mejor que nunca antes.

Si desea resultados positivos, haga ejercicios por lo menos tres veces por semana. Piense en el ejercicio como una función integral de su vida y no como una carga adicional.

Dr. FERNANDO CHAIJ

MEDICINA PARA EL CUERPO Y EL ALMA

La causa básica de las dolencias del cuerpo y del alma es la violación de las leyes naturales o morales. "¡Ojalá hubieras hecho caso de mis órdenes! —dice Dios—. Tu bienestar iría creciendo como un río, tu prosperidad sería como las olas del mar".



TIEMPO hubo cuando la mayor parte de los médicos prescribían drogas para combatir los síntomas físicos de las diversas afecciones corporales. Ignoraban, o preferían desconocer la estrecha relación que existe entre las afecciones del cuerpo y los problemas espirituales y emocionales. Pero en los últimos años la experiencia médica ha demostrado sin lugar a dudas que las dolencias del alma, los sinsabores de la vida, los problemas psíquicos, inciden poderosamente sobre la salud y constituyen muchas veces la causa parcial o predominante de los malestares del cuerpo. Por eso los buenos médicos de nuestros días, además de prescribir esas medicinas, se preo-



ELIAS PAPAIZAN

Fernando Chaij, doctor en Historia y Licenciado en Teología, fue director editorial de Publicaciones Interamericanas durante 17 años. Es autor de numerosos libros y centenares de artículos, y colabora frecuentemente con EL CENTINELA.

cupan por descubrir las causas ocultas de la enfermedad física, y tratan de aliviarlas con buenos consejos o enviando al paciente a consejeros espirituales o psicólogos para ayudarlos en

el proceso de su recuperación integral.

El hecho es que las aflicciones que no buscan el consuelo en la única fuente de bienestar; los sentimientos negativos (la

codicia, el egoísmo, el miedo, la envidia, el odio, etc.) que no reciben el único auxilio eficaz para corregirlos, y el sentido de culpa e insatisfacción que no echa mano del único remedio



JOAN WALTER



HOWARD LARKIN

que puede sanarlo, son, en un altísimo porcentaje de casos, el origen total o parcial de las afecciones físicas. A su vez, éstas repercuten sobre el estado de ánimo causando angustia, y así se forma un círculo vicioso.

La causa básica de las dolencias del cuerpo y del alma es la violación de las leyes naturales o espirituales, lo que la Biblia denomina "pecado". Los malos hábitos en el comer y el beber, por ejemplo, la falta de ejercicio físico, la falta de descanso adecuado, etc., quebrantan las leyes físicas y producen o agravan las enfermedades. La transgresión de las leyes morales básicas —los Diez Mandamientos— también produce infelicidad, desesperación y cargo de conciencia, que causa o agrava los desórdenes del cuerpo.

¿EXISTE UN ANTIDOTO RADICAL?

Sí, existe. Dios tiene un remedio específico y absoluto contra el pecado: los elevados principios dinámicos de la doctrina de Cristo y la gracia redentora de Dios manifestada en la vida perfecta y la muerte vicaria de su Hijo Jesucristo. El vivió en este mundo sometido a la pobreza, los desdenes, la ingratitud y a todas las tentaciones de los hombres. Era Dios, pero vivió como hombre; limitó su poder divino, dispuso de la gracia de Dios en la misma forma en que los hombres pueden hacerlo, y vivió una vida totalmente libre de pecado. Además, tomó sobre sí la tremenda carga de la desobediencia de toda la humanidad, y pagó el precio de la transgresión, que es la muerte. El apóstol Pablo explica: "La

paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús" (Romanos 6:23).

Por eso, Cristo extiende en su Palabra inspirada una cariñosa invitación a los seres humanos: "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar" (S. Mateo 11:28). Todos los hijos de Adán, por haber heredado la naturaleza degenerada de nuestros primeros padres, somos pecadores. Dice el apóstol Pablo: "No hay justo, ni aun uno" (Romanos 3:10). Y como tales, pesa sobre nosotros una sentencia inexorable de muerte, porque "la paga del pecado es muerte".

Pero como "Dios es amor" (1 S. Juan 4:8) no podía dejar a los seres humanos, creados a su imagen y semejanza, abandonados a esa suerte terrible. Por eso, guiado por su tierna consideración, puso en marcha el único plan capaz de cancelar la culpabilidad creada por el pecado. En la persona de su Hijo Jesucristo, él mismo se hizo cargo de las consecuencias del pecado. Se vistió de humanidad y pagó con su vida sobre la cruz del Calvario el precio de nuestra transgresión.

He aquí la forma sencilla en que Pablo lo explica: "Por cuanto todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios, siendo justificados gratuitamente por su gracia, mediante la redención que es en Cristo Jesús... Justificados, pues, por la fe [en Cristo], tenemos paz para con Dios por medio de nuestro Señor Jesucristo" (Romanos 3:23-24; 5:1).

Dios no pudo haber hecho un sacrificio mayor en favor del

pecador. El pecado separa al hombre de su Creador, y por lo tanto corta su conexión con la única fuente auténtica de felicidad. El plan de Dios es el único medio eficaz para salvar a la raza caída de su destino de muerte y para unirla de nuevo con él. "Dios estaba en Cristo reconciliando consigo al mundo, no tomándoles en cuenta a los hombres sus pecados" (2 Corintios 5:19). El sufrimiento y la muerte de Cristo fueron también los del Padre, pues el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo, constituyen una unidad indivisible, con la misma mente y la misma voluntad.

El pasaje culminante del Nuevo Testamento presenta con palabras magistrales y sencillas la esencia del plan restaurador de Dios: "De tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (S. Juan 3:16).

En este programa redentor el primer paso lo dio Dios, el Creador, nuestro Padre celestial, inducido por su amor entrañable hacia sus criaturas. El nos ama. Nos formó a su imagen y semejanza. Pero nos creó como seres libres, con algunos de los mismos atributos que él posee: la libertad de elegir y decidir por nuestra cuenta, y la responsabilidad que esa facultad entraña.

Por desgracia el ser humano usó mal esa libertad. Decidió desobedecer a Dios. Violó la ley moral, que es la única condición para nuestro bienestar en este mundo y para una vida perpetuamente feliz. Por eso nos vimos sometidos a la sentencia de muerte que impone la ley

moral. Esa ley es de carácter necesario, y tan invariable como Dios mismo.

Frente a esa tremenda circunstancia, el amor de Dios fue hasta un punto increíble. Dios dio lo máximo que tenía para pagar la pena del pecado: su propia vida. Y en esta forma Dios murió por nosotros en la persona de su Hijo, “para que todo aquel que en él cree [el que lo acepta por la fe como su Salvador personal], no se pierda”. Con esa muerte vicaria y expiatoria, Dios no sólo pagó la cuenta y perdona totalmente el pecado, sino que nos imparte su poder para vivir una vida sin pecado. El no sólo nos justifica, sino que también nos santifica.

LA PARTE HUMANA EN UN PLAN DIVINO

Pero este programa redentor elaborado por Dios tiene una parte que debe ser cumplida por el hombre. Comparada con lo que Dios hace —todo un milagro de su gracia—, la parte humana es insignificante; sin embargo es absolutamente indispensable. Debe haber de nuestra parte una respuesta a la oferta del cielo, un deseo, una decisión de nuestra voluntad.

Dice el Señor Jesús: “He aquí, yo estoy a la puerta [del

corazón] y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él” para hacerlo salvo y feliz, en este mundo y en la eternidad (Apocalipsis 3:20). Dios no fuerza la voluntad. El hombre es el que debe abrir la puerta. El hombre es el que tiene que responder a ese llamado, y resolver si sigue a Cristo. Y cuando esto ocurre, el milagro se produce.

Entonces el amor de Jesús inunda todas las profundidades del corazón, y con esa luz el pecador ve su necesidad, confiesa sus pecados directamente a Dios y recibe el perdón de los mismos (1 S. Juan 1:7-9). Es justificado por la fe, y una completa paz llena su alma (Romanos 5:1).

Pero además de esto, un inevitable complemento se opera en su vida. “Si alguno está en Cristo, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas” (2 Corintios 5:17). Por la magia de la alquimia divina, por la obra poderosa del Espíritu Santo, se realiza una transformación en la persona. Es un proceso de regeneración completa que empieza el día en que se entrega el corazón a Dios, y que prosigue hasta el fin de la vida.

Todos estos bienes se reciben por la fe en Cristo.

“A todos los que le recibieron [a Cristo] —escribe San Juan en su Evangelio—, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios” (cap. 1:12). Creer en Cristo, recibirlo por la fe como Salvador personal, convierte a la persona necesitada en un hijo de Dios.

EL GRAN PROBLEMA

¿Por qué será que a pesar de la cariñosa oferta del cielo, a pesar de la eficacia radical del plan de Dios y del sacrificio de Cristo para librar al hombre de la irrevocable sentencia de muerte, tantos miles y millones de personas mueren en este

Cuando aceptamos el amor de Dios y nos dejamos guiar por sus enseñanzas, se vigoriza el organismo, la inteligencia se aviva y hay paz en el corazón.

Sin embargo muchos cometen un error fatal cuando interpretan la palabra “fe” o “creer” como una mera aceptación mental de la realidad histórica o la misión de Cristo. La fe es mucho más que esto: es un principio activo que trasciende los ámbitos de la mente y compromete los sentimientos y la voluntad. El apóstol Santiago explica que la fe, cuando no produce obras, es muerta. Cuando no genera un cambio decisivo en la conducta, es inexistente (Santiago 2).

La fe no es una mera opinión. Una inspirada escritora declaró: “La fe es la entrega del yo a Dios... La fe es una transacción por la cual, los que reciben a Cristo, se unen a Dios por un pacto”.¹ Ese pacto es un compromiso total de obediencia.

Quien usa su voluntad y resuelve obedecer a Cristo y confiar en él bajo cualquier circunstancia, está ejerciendo la fe real, salvadora, que le dará la vida eterna.

mundo sin esperanza, víctimas de sus males y entristecidos por una vida pecaminosa?

Es que la inmensa mayoría de la humanidad se concentra en los atractivos de la vida material y pierde de vista los valores eternos. No aceptan la única agua espiritual que sacia la sed del caminante fatigado. Aferrados a los bienes temporarios y a los placeres pasajeros y ficticios, no escuchan al gran médico del cuerpo y del alma que dice: “He aquí estoy a la puerta y llamo”. No abren la puerta. Y Dios no puede hacer el milagro.

No cometa usted el mismo error. Sea usted de los que oyen y abren su corazón a la gracia redentora de Dios. Cristo es el remedio radical para los males del cuerpo y del alma.² ◇

(1) Elena G. de White, *Obreros evangélicos*, pp. 274-275. (2) Si usted desea tener más detalles sobre cómo responder a la invitación de Cristo, le recomendamos un fascinante curso por correspondencia que puede tomar sin costo y sin ningún compromiso. En esta página hallará el cupón para inscribirse.

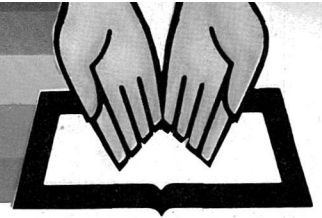
TESOROS de Vida

Curso gratuito por correspondencia

Nombre _____
Calle y N.º _____
Ciudad _____
Prov. o Estado _____
Código postal (zip code) _____ País _____



Envíe este cupón a EL CENTINELA, P. O. Box 7000, Boise, ID 83707, EE. UU. de N. A.



Introducción al estudio de los libros de la Biblia

EFESIOS

EFESIOS ocupa un lugar prominente en la literatura teológica de la iglesia cristiana. Algunos la consideran la “reina de las epístolas”.

Aunque no parece ser la respuesta inspirada a problemas específicos de Efeso, esta carta presenta principios útiles para cualquier iglesia cristiana moderna. Fue escrita por Pablo en un estilo reposado, desde una cárcel, con gran cantidad de tiempo a su disposición. Por esta razón es diferente de las otras epístolas, hasta el punto de que algunos críticos sugieren que no fue escrita por el gran apóstol.

Efesios brinda al lector atento preciosas joyas del pensamiento paulino y la bendita seguridad de la salvación por la gracia de Cristo (2:8-10).

Título del libro.—Aún no existe absoluta certeza en cuanto a la identidad de los destinatarios de esta carta. Las palabras “a los efesios” en su primer versículo no se encuentran en los manuscritos más antiguos. Además, contrariamente a lo que sucede en otras epístolas, en Efesios no aparecen saludos personales, aun cuando Pablo estuvo por tres años en Efeso.

Para responder a estas dificultades se ofrece, entre otras, esta solución: la carta fue dirigida a los efesios, pero con la intención de que fuese compar-

tada con las demás iglesias de Asia. Indudablemente ocurrió así.

Autor.—La evidencia externa, o sea el testimonio de autores y estudiosos de los primeros siglos de la era cristiana, declara que Pablo fue su autor. Por otra parte, los críticos señalan que el vocabulario y el estilo son diferentes al de otros escritos paulinos. Pero un escritor con la mente de Pablo no tendría que limitarse a un vocabulario o estilo exclusivo.

Pablo expresa en Efesios nuevas ideas en circunstancias diferentes, y no con la intención de argumentar o amonestar, sino de ofrecer sus conceptos religiosos pausada y hermosamente.

Pablo visitó Efeso brevemente al final de su segundo viaje misionero, dejando allí a Priscila y Aquila. Su segunda visita se extendió por más de tres años. Luego de organizar a un grupo pequeño de discípulos, se dedicó a enseñar en la sinagoga hasta que la oposición le obligó a reunirse con sus seguidores en un salón privado (Hechos 19:1-10).

Marco histórico.—Pablo llegó a Roma desde Malta en la primavera del año 61 d. C., donde estuvo prisionero por dos años. Es probable que la epístola fuese escrita en el 62 d. C. durante su encarcelamiento.

Como prisionero, a Pablo se

le permitió vivir en una casa o posada, atado con una cadena liviana a un soldado pretoriano. En esa situación tuvo tiempo para meditar y escribir. Allí continuó su ministerio recibiendo numerosas visitas: representantes de la comunidad judía, amigos personales, mensajeros de las iglesias cristianas y personajes de notable rango e intelecto. Filipenses 1:13 y 4:22 indican que un grupo de esclavos y hombres libres de la casa de César se convirtieron. Además, la tradición asegura que algunos filósofos y nobles fueron impregnados de las ideas de Pablo, entre ellos el tutor y consejero de Nerón.

Nerón era el emperador de Roma; el pecado, la lujuria, y el crimen abundaban. Las iglesias cristianas de Asia eran afectadas por falsas doctrinas que enseñaban la posición de jerarquías angelicales en lugar de Jesús. En respuesta a las conmociones de su medio ambiente y a las amenazas persistentes de desunión en los creyentes, Pablo escribe una de sus más nobles epístolas.

Tema.—Efesios aplica las verdades fundamentales acerca del Salvador y la salvación a la vida real de los creyentes. Muestra la unidad que ha de manifestarse en aquellos que ya han sido justificados por la fe. Insta a la unidad entre judíos y gentiles (2:11-22) en el cuerpo

de la iglesia por medio de la obra del Espíritu (4:1-16), y en el hogar (5:21-6:4).

Su frase “en Cristo” constituye la clave para la manifestación de tal unidad espiritual. El mundo, como lo conocemos, está dividido, desunido y fragmentado. El hombre guerrea contra la naturaleza, contra otros hombres y contra Dios. Lo dividen clases, nacionalismos y prejuicios raciales. Aun dentro de su mente arrecian los conflictos entre el bien y el mal. Según Efesios, esta desdichada situación sólo podrá ser solucionada “en Cristo”. El es el centro alrededor del cual gira todo lo demás y en el que todos los elementos concuerdan y se unen (1:10).

Bosquejo.—Sus principales divisiones son:

1. Saludo (cap. 1:1-2).
2. Sección doctrinal (cap. 1:3 a 3:21).
3. Sección práctica (cap. 4:1 a 6:20).
4. Conclusión y bendición (cap. 6:21-24).

Joya para memorizar: “Porque por gracia sois salvos por medio de la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios; no por obras, para que nadie se gloríe. Porque somos hechura suya, creados en Cristo Jesús para buenas obras, las cuales Dios preparó de antemano para que anduviésemos en ellas” (Efesios 2:8-10).



LOMA LINDA UNIVERSITY

CUANDO DIOS SANA

"Fue tremenda mi angustia al llegar al hospital y encontrar a mi pequeña en cama, con varios instrumentos médicos adheridos a su cuerpecito inerte..."

RUBEN ESCALANTE

A UN recuerdo aquella noche de invierno en el aeropuerto de San José, California. Por causa de un compromiso previo llegué demasiado tarde al aeropuerto para tomar el último vuelo del día hacia la ciudad donde me esperaban mi esposa, mi hijita de 16 meses y mi niño recién nacido.

Desde los altoparlantes, una voz rompió el silencio de aquel aeropuerto casi completamente desierto: "El Sr. Rubén Escalante, por favor tome el teléfono de cortesía". Lo hice inmediatamente. "Sr. Escalante, haga el favor de llamar a su casa cuanto antes". Este fue el breve mensaje que dio la operadora telefónica.

Me sorprendió mucho la noticia que escuché de parte de mi cuñada. En pocas palabras me informó que mi hijita se había ahogado, pero que se encontraba en el hospital de Loma Linda, en la sección infantil de cuidado intensivo, y se estaba luchando denodadamente por revivirla.

Tuve mucho tiempo para pensar sobre lo que encontraría al llegar al hospital. Me fue necesario conseguir un vuelo a otra ciudad, y desde allí viajar en un automóvil prestado para poder llegar aquella misma noche al lugar donde se encontraba mi hijita. Ahora no parecían satisfacerme las respuestas que tantas veces había oído y utilizado en mi ministerio al hablar con personas que habían sufrido tragedias y pérdidas personales.

No podía aceptar el hecho de que fuera la voluntad de Dios que mi hijita muriera ahogada. Jesús había venido para que viviésemos vida en abundancia (S. Juan 10:10), no para que sufriéramos muerte y dolor. Nuestro Señor gastó gran parte de su vida en sanar a las multitudes que venían a él en busca de salud. Cristo inclusive dio su vida para que nosotros pudiésemos gozar de una vida mejor. Pero aún así me sentía vacío y temeroso por lo que encontraría. No había nada que hacer, sino pensar, orar y esperar.

Fue peor mi angustia al llegar al hospital y encontrar a mi pequeña en cama, con varios instrumentos médicos adheridos a su cuerpecito inerte. Mi incapacidad me hizo sentir la necesidad de poner mi fe completamente en Dios; y él, en su misericordia, dispuso devolverle a mi hijita el don de la vida y la salud. Fue un milagro. Lo sé, porque vi a muchos pequeños en condiciones similares a las de mi hijita entrar por las puertas del hospital donde serví como capellán. La mayoría de ellos no mejoraron, y algunos murieron.

La palabra milagro sugiere el hecho de que no sucede siempre. Si los milagros sucedieran comúnmente, dejarían de ser milagros. Esta experiencia personal me permitió poder experimentar en mi vida lo que Dios puede hacer. Aún más, me proporcionó la oportunidad de reflexionar sobre aquellas ocasiones cuando parece que Dios no interviene, y meditar sobre cuál debería ser nuestra actitud como cristianos en aquellas

ocasiones cuando nuestros seres amados sufren de una enfermedad o de alguna tragedia.

Me gustaría sugerir varios puntos básicos para poder comprender, desde una perspectiva bíblica, aquellas ocasiones CUANDO DIOS SANA.

Dios desea nuestra vida y salud. Tanto Jesús (S. Juan 10:10) como sus discípulos (3 S. Juan 2) dedicaron gran parte de sus vidas para proporcionar alivio y sanidad a las multitudes.

Dios puede sanar. Las Escrituras nos relatan múltiples ocasiones cuando Jesús sanó a diferentes individuos con distintas enfermedades (S. Mateo 12:15-16; S. Marcos 3:7-10; S. Lucas 6:17-19). No hay nada imposible para Dios. Por otro lado, en muchos casos Dios permite que la enfermedad siga su curso, lo cual no significa que desoiga nuestras plegarias. Aunque no lo envía, él utiliza el dolor como medio de purificación y para fortalecer nuestra fe; al mismo tiempo nos da su gracia consoladora y se identifica con nuestros sufrimientos.

Dios a veces permite que el hombre participe con él en el proceso de sanidad. El profeta Eliseo (2 Reyes 4:32-36); los ayudantes del paralítico en Capernaúm (S. Marcos 2:4); la mujer con flujo de sangre (S. Marcos 5:28); Naamán (2 Reyes 5:14); el ciego de nacimiento (S. Juan 9:6-7), son algunos ejemplos notables. Notemos que cada acción humana fue también un acto de fe.

Dios jamás hace por el hombre lo que él le ha dado la capacidad de hacer por sí mismo. Si el hombre no coopera, sería una presunción de su parte esperar la sanidad. Cristo mismo dijo: "No tentarás al Se-

ñor tu Dios" (S. Mateo 4:7). Dios sacó agua de una roca, pero no la puso en la boca de los israelitas. Dios espera que utilicemos nuestros dones mentales y físicos que él nos ha dado, para prevenir o vencer aquellas dificultades con las que nos enfrentamos. En la finitud humana es donde se manifiesta la infinitud del poder de Dios. Este es el motivo por el cual la Iglesia Adventista del Séptimo Día le da tanta importancia a la necesidad de vivir una vida saludable, a la medicina preventiva, a la tecnología moderna y también a los remedios naturales.

Dios pide nuestra fe y confianza en todo. El relato de la vida de Job nos enseña que aunque Dios no es el autor de nuestros males, él es el único que puede ver el fin desde el principio. Dios no se deleita en nuestro sufrimiento, pero sí sabe que a pesar del dolor, la recompensa futura será mayor que la tribulación presente. Pidamos de Dios una visión más amplia y una confianza más profunda. Imitemos el ejemplo de Cristo: no buscar nuestra voluntad, sino la de Dios (S. Lucas 22:42).

Dios promete un mundo donde ya no habrá milagros. En la tierra nueva ya no habrá necesidad de milagros, pues todo será perfecto (Apocalipsis 21:1-5). Allí podremos ver finalmente cumplido el deseo de Dios para todos los que pusimos nuestra confianza en él.

Mantengamos, pues, nuestros ojos fijos en aquel día cuando veremos culminadas nuestras esperanzas en la realidad de su venida. Y mientras esperamos, pidamos de Dios un nuevo corazón... ¡el mayor de todos los milagros! ◇

ENRIQUE FUENTEALBA

DAME SERENIDAD

Señor, si entre las sombras va mi vida
sin vislumbrar hermosa claridad,
si mi estrella polar está perdida,
y la paz de mi alma está escondida,
dame serenidad...

Si al ir por entre sendas escabrosas
me siento como un niño en la orfandad;
si encuentro mis rosales sin sus rosas,
si a mi huerto no vienen mariposas,
dame serenidad.

Si en la lucha titánica y pujante
contra huestes de vicio y de maldad,
mi alma llega a tu trono suplicante
anhelando salir siempre triunfante
dale serenidad.

Señor, cuando la vida me sonría;
cuando tenga en mi ser felicidad;
cuando salte mi pecho de alegría,
cuando sea todo yo una sinfonía,
dame serenidad...

Dame tu santa paz a todas horas,
ayúdame a crecer en santidad;
y en las tardes tranquilas que coloras,
y en las noches de estrellas fulgurantes
que salpican el cielo de diamantes,
dame serenidad...

Francisco E. Estrella



A LOS siete años de edad perdí a mi padre y quedé solo con mi madre;* pero la muerte también me la arrebató cuando tenía once años. Me pareció entonces que todo se desplomaba sobre mi cabeza. Después de que la sepulté no regresé a la casa, ¿a quién iba a encontrar allí?

Comencé a vagar por las calles de Nueva York sin saber qué rumbo llevaba. Por fin me acerqué a un grupo de jovencitos que estaban por entrar en un sótano. Me presenté, y no tardé en hacerme amigo de ellos. Les conté mis dificultades, y enseguida me ofrecieron una nueva vida llena de aventuras.

Me invitaron a entrar. De repente vi que encendían fuego; luego pusieron sobre él un recipiente con agua y disolvieron un polvo. Cada uno tomó una jeringa, la llenó con una dosis, y se la inyectó en el brazo. Todos reaccionaban en diferentes formas; pero se hallaban eufóricos. Quise sentirme igual y pedí a uno que me inyectara un poco de esa droga, lo cual hizo con mucho gusto.

La reacción que sentí fue tremenda; algo que no puedo describir. Sentí una rara emoción. En ese momento comenzó para mí una vida llena de emociones, como me lo habían prometido mis nuevos amigos; pero era una vida contraria a las leyes de la salud, a la ley de Dios y a las leyes del Estado.

Desde entonces la cárcel y los sótanos fueron mi hogar y también los hospitales, donde los médicos se esforzaban por liberarme del maldito narcótico. La desesperación se apoderaba de mí, y entonces otra droga tomaba el lugar de la morfina para apaciguar mi deplorable estado. Vivía siempre angustiado, maltratado por los policías y viendo cómo morían algunos compañeros, cuyos cadáveres eran depositados en la morgue

hasta que los reclamaban sus familiares.

Después de participar en las aventuras mencionadas, decidí

portarme bien. Me pusieron en libertad, pero, me avergüenza decirlo, estuve libre muy poco tiempo. Volví a relacionarme

con mis antiguos compañeros de vicio, y no tardé en regresar a la cárcel.

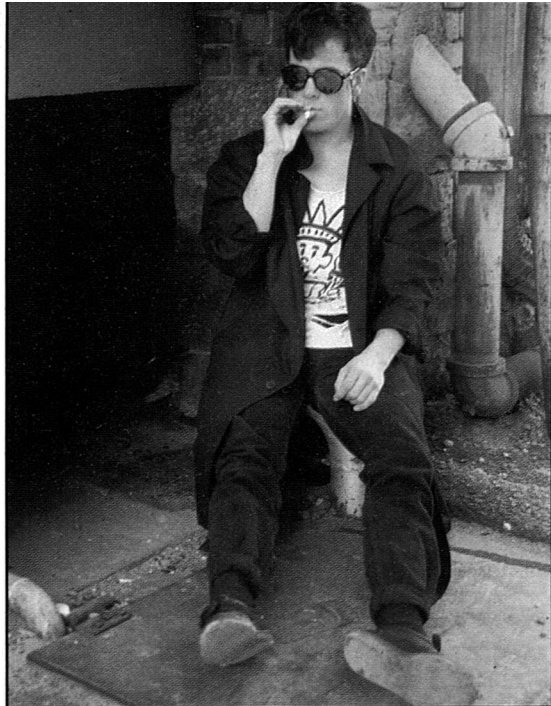
Asalté a un hombre, a quien dejé medio muerto, para robarle dinero y comprar morfina, y esta vez me condenaron a trabajos forzados. Tenía sólo veinte años de edad, pero nueve de ellos los había pasado dentro de las frías paredes de la cárcel. No me detenía a pensar en mi condición. Las drogas me habían embrutecido completamente.

Un día nos llevaron a todos los narcómanos a trabajar en un cementerio en una isla del Atlántico. Nos pusieron a cavar una fosa de grandes proporciones, y cuando les preguntamos a los policías que nos vigilaban para qué era la fosa, nos respondieron: "Dentro de muy poco lo sabrán".

Después llegó una embarcación llena de ataúdes que traían de la morgue. En cada uno había un cadáver: eran los cuerpos de jóvenes drogadictos que no habían sido reclamados por sus padres, y ahora los traían para sepultarlos en esa fosa común. Un policía se acercó a mí, y me dijo: "Aquí estarás pronto tú también si continuas con la vida que llevas".

Se ordenó descargar la embarcación y colocar en orden los ataúdes en la inmensa fosa anónima, la cual se llenó. Y en aquel mismo instante tomé mi gran decisión. Por la noche todos regresamos a la cárcel. No sé qué lección aprendieron los demás, pero yo sí aprendí la mía... y nunca la olvidaré.

Cumplí mi condena y quedé en libertad; pero como no tenía familia y tampoco quería seguir con mis antiguos compañeros, decidí alquilar una habitación y buscar trabajo. Mientras limpiaba mi pequeña vivienda encontré una Biblia, la cual abrí en el capítulo 14 del Evangelio de S. Juan, y leí los primeros

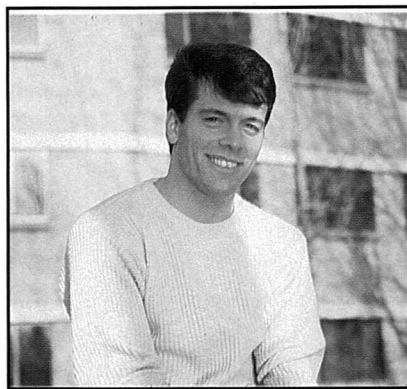


MARK BOWE

LA MARAVILLOSA REGENERACION DE UN NARCOMANO

OCTAVIO OVALLES

Hay un camino al alcance de todos, para que las víctimas de las drogas puedan liberarse de sus mortales consecuencias.



MARK BOWE

tres versículos: "No se turbe vuestro corazón; creéis en Dios, creed también en mí. En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros. Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis". Me detuve a meditar en este pensamiento, y comenzó una intensa lucha dentro de mí. Mi cuerpo comenzó a exigirme la droga, pero yo no podía olvidar lo que acababa de leer.

Salí como loco de mi habitación. Mientras caminaba por la avenida neoyorkina de Broadway, un señor me preguntó: "¿Qué le pasa joven? ¿Tiene algún problema? Quizá yo pueda ayudarlo. Entre conmigo en

la capilla, y sentémonos para conversar como amigos".

Le conté todos mis problemas y toda mi vida desde mi niñez. Los fieles comenzaron a llegar, y nos rodearon. Entonces llegó el momento en que yo tenía que hacer una decisión. El pastor, después de hablarme de Dios y de su gran poder, me preguntó si yo creía en la oración. Le contesté afirmativamente. Nos arrodillamos, y mientras orábamos el pastor puso sus manos sobre mi cabeza.

Empecé a transpirar profusamente, y en mi desesperación exclamé: "¡Dios mío, si de veras existes, cúrame de esta maldita enfermedad del vicio!" Apenas pronuncié estas palabras caí en un profundo sueño, y así permanecí durante tres días y tres noches. Cuando me

desperté, todo mi organismo parecía ser diferente. Mi salud era perfecta. Todo mi ser parecía nuevo. Dios había transformado mi vida. Ahora era un hombre normal.

Dios hizo este milagro conmigo, y también puede hacerlo con todos. El Dios que tiene poder infinito para transformar a un narcómano incurable en un hombre sobrio, útil y feliz, puede, con mayor razón, ayudar a cada uno en sus problemas materiales y espirituales.

"De modo que si alguno está en Cristo —escribió el apóstol Pablo en 2 Corintios 5:17—, nueva criatura es; las cosas viejas pasaron; he aquí todas son hechas nuevas". (Tomado con permiso de *Vida Feliz*.) ◇

* Este relato se presenta tal como le fue narrado al autor.—*La Redacción*.

CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 91 — N.º 7

Revista mensual ilustrada, con artículos religiosos y generales, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en español y francés.

Gerente General

Eugene M. Stiles

Presidente del Consejo Editorial

Dr. Humberto M. Rasi

Director

Dr. TULIO N. PEVERINI

Redactor

Lic. Juan J. Suárez

Redactor ayudante

Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador

Enrique Fuentealba

Director de Ventas Internacional

Lic. José L. Campos

Interamérica: Juan de Armas

Responsable de Circulación

Belia Peterson

Secretaría Editorial

Adly Campos

Edición en francés

Daniella Ducret

Director asociado para Puerto Rico y la Rep. Dominicana

Dr. Francisco López Castillo

Colaboradores Especiales

Dr. Fernando Chají, José Espinosa,

Eloy Martínez, Sergio Motezumá,

Ricardo A. Rodríguez.

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Tenvi Grajales

Colombia y Venezuela: Mirto Presentación

Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli,

Max Martínez, Manuel Vázquez

México: Félix Cortés Antonio

Suscripción anual, dólares 6,49. Número suelto, \$1,00 (un dólar). 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 HOLANDESES: Box 300, Curazao.

COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado

261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga.

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,

28040 Madrid, España. **ESTADOS UNIDOS:**

P. O. Box 7000, Boise, Idaho 83707. **GUATEMALA:**

Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDURAS:**

Apartado 121, Tegucigalpa. **MEXICO:**

Apartado 18-813, México 18, 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.

Portada: David Vance, The Image Bank

Copyright © 1987, by
Pacific Press Publishing Association

EL RINCON INFANTIL

¿CUAL ES LA DIFERENCIA?

Hay por lo menos ocho diferencias entre estos dos grabados.
¿Puedes encontrarlas en un minuto? Luego, colorea ambos grabados.



En el grabado N.º 2 faltan: el botón de la gorra, un pájaro, un árbol y las presillas (trabillas) del cinturón. Además, son diferentes: un pie, una mano, las rocas y el palo.

Tía Julieta

ESPERANZA

Para el Futuro

Vivimos en los días finales de la historia de este mundo. Las personas sufren las tensiones provenientes de un ambiente social sacudido por el crimen, las drogas, la inmoralidad y la falta de fe en Dios.

En medio de estas circunstancias, EL CENTINELA presenta un mensaje lleno de esperanza. Asegura un futuro glorioso para todos los que aceptan la dirección de un amante Padre celestial.

EL CENTINELA, una revista actual, portadora de reflexiones y consejos útiles para hoy. Sólo U.S. \$6,49.

Para
beneficio
de usted y su familia
suscríbase hoy a

**EL
CENTINELA**

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$6,49* 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 _____

Prov. o Estado _____

Código postal (zip code) _____ País _____

*Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1987
Envíe este cupón a EL CENTINELA
P. O. Box 7000, Boise, ID 83707
EE. UU. de N. A.