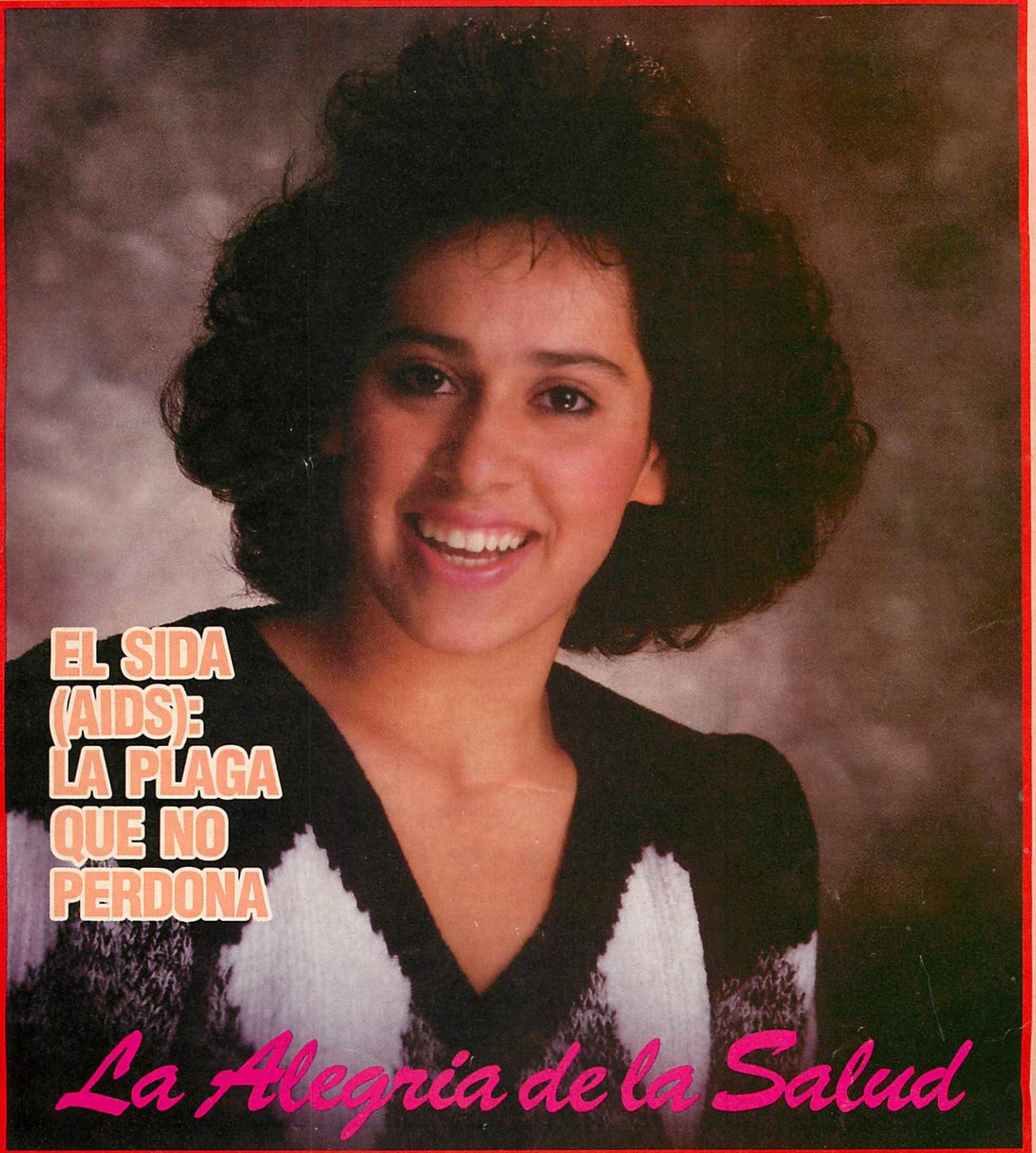


Julio 88

# El CENTINELA



**EL SIDA  
(AIDS):  
LA PLAGA  
QUE NO  
PERDONA**

*La Alegría de la Salud*

## CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

**Año 92 — 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

**Director**  
Dr. TULLIO N. PEVERINI

**Redactor**

Lic. Juan J. Suárez

**Redactor ayudante**

Lic. Miguel A. Valdivia

**Diagramador**

Enrique Fuentealba

**Director de Ventas**

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, Sergio Moctezuma, Ricardo A. Rodríguez.

**Corresponsales**

Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales  
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación  
Estados Unidos: Eradio Alonso, Pedro Geli, Max Martínez, Manuel Vázquez

Suscripción anual, dólares 6,49. Número suelto, \$1,00 (un dólar). Agregar tres dólares para el franco 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: DALIA CAMPOS

Copyright © 1988, by  
Pacific Press Publishing Association

# DEFENDIENDO LA SALUD

COMO individuos y como sociedad nos toca librar una guerra sin cuartel contra los enemigos de la salud. Una guerra que nos afecta a todos y cuyo resultado determina la duración y la calidad de la vida.

¿Quiénes son nuestros principales adversarios? ¿Cómo prevenirnos contra ellos?

Este número de EL CENTINELA trata de contestar estas dos preguntas básicas. Lo hemos preparado, apreciado lector, pensando en su bienestar y en cómo ayudarle a disfrutar de una vida más saludable. Para ello hemos pedido la colaboración de especialistas en los distintos temas que se tratan.

Mencionemos estos azotes modernos, que año a año arrebatan miles de vidas: (1) las enfermedades cardiovasculares, (2) el cáncer en sus diferentes formas, (3) los derrames cerebrales, y (4) los accidentes de tránsito, debido mayormente al consumo de bebidas alcohólicas.

Además de considerar estas cuatro causas de muerte, que sobresalen respecto a las demás —por lo menos en la mayoría de los países donde circula EL CENTINELA—, se dedica espacio a otros tres temas de mucha actualidad: “El SIDA (AIDS): la Plaga que no Perdona”; “Cómo Prevenir las Enfermedades Mentales”; y “Las Drogas: un Engaño Fatal”. Creemos, amigo lector, que cada uno de estos artículos le serán de interés y provecho.

Pero, dirá usted, ¿qué podemos hacer para prevenir las enfermedades?

Hay una serie de pasos sencillos, aunque fundamentales, que debemos dar en el terreno preventivo a fin de proteger nuestra salud. Pasaremos a mencionarlos en forma breve, tomando como guía lo que el conocido Dr. Pedro D. Tabuenca expone en su obra *Goce de una vida sana y feliz*:

1. Respirar aire puro. La constante provisión de aire puro a los pulmones es

esencial para la correcta oxigenación de la sangre. Y sangre rica en oxígeno vitaliza el organismo y lo habilita para enfrentar las enfermedades.

2. Aprovechar la luz solar. Tanto niños como adultos han de exponerse en forma progresiva y moderada a la luz del sol. Los rayos solares producen efectos tónicos y estimulantes, mejorando las defensas del organismo.

3. Abstenerse de lo malo. Debe eliminarse totalmente el consumo de drogas, del tabaco y del alcohol. Un consumo “moderado” de cualquiera de estas sustancias tóxicas puede llevar a la adicción más esclavizante.

4. Descansar suficientemente. Sólo una buena noche de descanso puede reponer las energías físicas y psíquicas gastadas durante el día. También son imprescindibles el descanso semanal (un día por semana) y la vacación anual.

5. Hacer ejercicio. El ejercicio estimula las funciones circulatoria y respiratoria, y es una vía natural para descargar la tensión nerviosa. Debe adaptarse a la edad, el estilo de vida y la condición física de la persona.

6. Practicar un régimen alimentario conveniente. Esto es esencial para conservar la salud. Debe descartarse la práctica de comer entre horas.

7. Beber agua en abundancia. El agua fresca y pura es la mejor bebida para aplacar la sed. Por lo menos hay que tomar ocho vasos diarios. La aplicación externa del agua (baños, duchas, etc.), es muy saludable.

8. Tener fe en Dios. Vivimos en un mundo lleno de tensiones e inseguridad. El mejor remedio para estos males es confiar en Dios, en su grande amor y en sus seguras promesas que ofrecen perdón, paz y compañía.

Apreciado lector, aprovechemos estos remedios naturales que están a nuestro alcance, y así viviremos más sanos, más tiempo y más felices.—T.N.P.



DUANE TANK

# ¿ES POSIBLE PREVENIR LAS ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES?

Dr. BERNARDO MALECOT

**T**ODOS conocemos a personas que sufren de enfermedades cardiovasculares, es decir, del corazón y los vasos sanguíneos. También hemos oído hablar de “infarto del miocardio”, lo que lisa y llanamente significa una lesión del músculo cardíaco debido a obstrucción de la circulación sanguínea por oclusión de alguna rama de las arterias coronarias que alimentan el corazón.

Los ataques de corazón son la causa principal de muerte en la mayor parte de los países del mundo occidental. Resulta alarmante comprobar que cada vez afectan a personas más jóvenes.

*El autor es un cardiólogo de larga experiencia que ha escrito diferentes trabajos sobre temas de su especialidad.*

**¿Existen factores que favorecen la presentación de estas enfermedades?**—Numerosos factores contribuyen al desarrollo de las afecciones cardíacas. Cuanto más numerosos son, tanto mayor es la probabilidad de que ocurran. Por ejemplo, la presencia de tres factores produce una incidencia de enfermedad coronaria siete veces más elevada que si dichos factores no estuvieran. Pero si se asocia un cuarto factor, la incidencia es trece veces mayor.

**¿Cuáles son esos factores?**—Son muy numerosos. Pero hay que luchar contra ellos para prevenir las terribles enfermedades cardíacas. Fuera de factores patológicos, como la diabetes y la hipertensión arterial que aceleran la constitución

de estas enfermedades, debido a lo cual hay que tratarlos energicamente, existen numerosos factores fisiológicos e higiénico-dietéticos.

**1. La alimentación.**—La población en general comete dos errores alimentarios: uno cuantitativo, es decir relacionado con la cantidad de alimento consumido, y el otro cualitativo, es decir referente a la calidad de los alimentos.

*a) Error cuantitativo.* Los que viven en las ciudades suelen consumir un exceso de calorías; en otras palabras, comen en exceso. Una ración diaria que contenga de 2.200 a 2.400 calorías es ampliamente suficiente. Pero mucha gente consume 4.000 calorías diarias, lo que provoca un aumento de

peso innecesario.

*b) Error cualitativo.* En general se consume una cantidad excesiva de grasas animales, de azúcar, de sal y alcohol.

**Las grasas.**—El nivel elevado de lípidos (grasas) en la sangre y en los vasos sanguíneos, ocupa el segundo lugar, después de la hipertensión, como factor de riesgo para tener un ataque cardíaco.

Los lípidos, y especialmente el colesterol, que circulan en la corriente sanguínea pueden depositarse en las paredes de las arterias, con lo cual las estrechan y las endurecen. Cuando ocurre esto, la sangre no circula libre y abundantemente, y por lo tanto no alimenta en forma adecuada los tejidos y órganos.

El régimen de alimentación

adecuado para reducir el nivel de colesterol en la sangre a fin de prevenir el desarrollo de aterosclerosis, o endurecimiento y estrechamiento de los vasos sanguíneos, debiera eliminar el consumo de carne de puerco y la carne gorda de res. También debiera evitar o reducir el consumo de yema de huevo, leche sin descremar, crema, mantequilla, quesos cremosos, chocolate, aceite de coco y de palma (contienen grasa vegetal saturada).

El régimen bajo en colesterol debe incluir clara de huevo, leche descremada, margarina, aceites vegetales, grasa vegetal y requesón preparado con leche descremada. Si se necesita consumir carne, es preferible comer pescado y carne de ave en lugar de carne de res, porque tienen menos grasas saturadas. Además, es indispensable comer cereales integrales, legumbres, verduras y frutas.

**El azúcar.**—El azúcar es perjudicial porque carece de valor como alimento y puede convertirse en grasa y almacenarse en el organismo.

**El alcohol.**—Las bebidas fuertes, el vino, la cerveza y la sidra, fuera del perjuicio que ocasionan al cerebro, al hígado y a otros órganos, se transforman en materia grasa que daña las arterias.

**La sal.**—Favorece el depósito de materias grasas en las paredes de los vasos sanguíneos, provoca un aumento de tensión en las paredes de las arterias de calibre reducido y aumenta la presión intravascular, lo que puede favorecer la infiltración de grasa a través de las paredes arteriales. Es indispensable disminuir el consumo de sal en la alimentación.

**2. Otros factores,** relacionados con la vida en el mundo moderno, son igualmente im-

portantes:

**El estrés,** o agresión de elementos estresantes que experimenta el individuo en forma repetida y que puede ser de diferentes clases. El ruido es una de las características de la vida moderna, especialmente en las ciudades (automóviles, camiones, motocicletas, aviones, teléfono, etc.). Las emociones: la ansiedad, las contrariedades, la ira y las situaciones conflictivas, también son perjudiciales.

**La vida sedentaria** es igualmente un factor nocivo. El ejercicio físico favorece una mejor adaptación cardiovascular al esfuerzo, con la posibilidad de aumento del aporte sanguíneo al corazón y un mejor empleo del oxígeno en los tejidos.

La influencia dañina del **tabaco** puede demostrarse por medio de numerosos estudios epidemiológicos que comparan

exceso de peso (mediante un régimen bajo en calorías y ejercicio físico regular) a fin de mantener el peso ideal.

En lo que concierne al aspecto cuantitativo, es necesario reducir el uso de alimentos ricos en grasas saturadas (grasas animales), que favorecen el desarrollo de aterosclerosis en general y el exceso de colesterol en particular. La leche sin descremar podrá reemplazarse por leche parcialmente o totalmente descremada; los quesos cremosos y las nieves o helados podrán reemplazarse ventajosamente por requesón y yogur preparados con leche descremada. Hay que limitar el uso de huevos, especialmente de las yemas, a dos veces por semana. Cuando resulta indispensable consumir carne, hay que reemplazar las carnes gordas por carnes magras (ave, pescado).

---

## ***Cuide el corazón. El corazón lo cuida a usted.***

---

la mortalidad cardiovascular en grupos de fumadores y no fumadores. El riesgo de muerte por ataque de corazón es tres veces mayor en los fumadores que en los que no fuman. Afortunadamente, la eliminación del uso de tabaco reduce rápidamente el exceso de riesgo de ataque cardíaco.

**¿Es posible poner en vigencia medidas preventivas individuales y colectivas?**

Por cierto que sí. Tienen gran importancia y derivan de los puntos tratados anteriormente.

### **1. En el orden individual**

*a) En lo que concierne a la alimentación.* Es necesario luchar definitivamente contra el

*b) En lo que concierne al estilo de vida.* Resulta difícil evitar el estrés o tensiones en el mundo moderno; pero es necesario efectuar un esfuerzo por mantener la calma. La lucha contra la vida sedentaria se llevará a cabo mediante la práctica de un deporte adecuado o de ejercicios. Si es posible, conviene caminar hasta el lugar de trabajo, o bien subir las escaleras en vez de tomar el elevador. Dejar de fumar puede resultar difícil para quienes gozan de buena salud. Asistir a reuniones en las que se enseña cómo dejar de fumar será definitivamente beneficioso.

### **2. A nivel de la sociedad**

La prevención debiera efectuarse mediante diversas medidas:

*a) Reglamentación de la naturaleza de las grasas utilizadas en los restaurantes, en las escuelas, en los establecimientos militares y en cualquier lugar donde se prepara alimento para el público.* Indicación en los productos envasados de sus componentes: naturaleza de los aceites, de los ácidos grasos, cantidad de sal y azúcar. Promoción del consumo de alimentos menos ricos en materias grasas: leche descremada, carnes magras.

*b) Campañas públicas para instar a efectuar ejercicio físico.*

*c) Reducción del consumo nacional de tabaco mediante la prohibición oficial de propaganda para los cigarrillos; información sobre los efectos del uso de tabaco en los colegios; centros de consulta sobre el tabaco en los hospitales.*

Diremos finalmente que a cada uno de nosotros corresponde tomar lo antes posible las medidas necesarias para evitar ser afectados por las temibles enfermedades del corazón. ◇

# ¿SE PUEDE REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR DE CÁNCER?

Dr. EZEQUIEL SUAREZ

*Las palabras claves contra el riesgo de contraer cáncer son dos: buenos hábitos y prevención.*

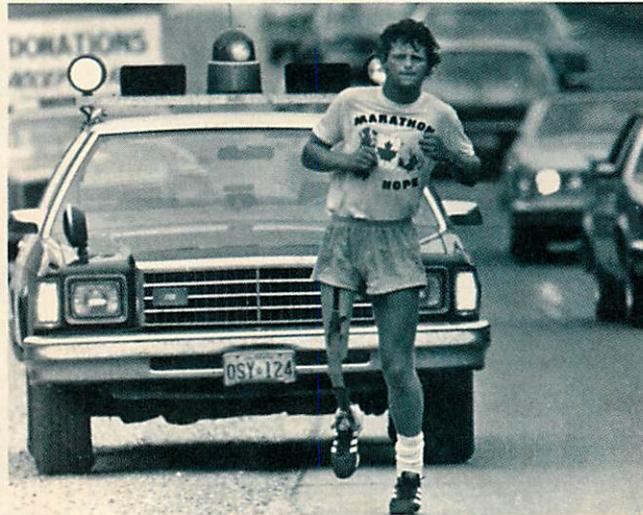
**S**E puede reducir el riesgo de contraer cáncer? Sí, es posible en ciertos tipos de cáncer, pero no en otros debido a que los factores asociados con ciertas clases de cáncer no son modificables, como el sexo, la edad, la herencia, la raza, etc.

Las palabras claves contra el riesgo de contraer cáncer son dos: *hábitos* y *prevención*. Hay una estrecha relación entre el aumento del cáncer y los hábitos, las dietas y la exposición a los rayos ultravioleta (solares).

**Tabaquismo.**—La relación epidemiológica entre el hábito de fumar y el cáncer pulmonar se ha estado comprobando desde 1964 con el informe inicial del *United States Surgeon General* (Jefe de sanidad de los Estados Unidos), y fue enfatizado en 1971, 1979 y en el informe de 1980, el cual enfocó, en particular, el incremento del cáncer pulmonar en las mujeres debido al aumento en su hábito de fumar. Se estima que de 80 a 90 por ciento del cáncer pulmonar de los hombres en los Estados Unidos se debe directamente al hábito de fumar.

El tabaquismo también está directamente asociado con el aumento del cáncer de la boca, la laringe, el esófago, los riñones, el páncreas y la vejiga. Los fumadores de pipa y cigarrillos tienen una probabilidad *cinco* veces mayor que los no fumadores, de morir de cáncer pul-

*El autor es doctor en Medicina y actualmente ejerce su profesión en Tulsa, Oklahoma.*



*Terry Fox, que perdió una de sus piernas debido al cáncer, cruzó corriendo la mitad de Canadá a fin de recaudar 324 millones de dólares para investigaciones sobre el cáncer. Aunque finalmente Fox murió de esta enfermedad, sus esfuerzos le granjearon la admiración del mundo.*

monar y de sufrir un aumento significativo de cáncer en la boca y la laringe, y, además, un *doble* riesgo de padecer de cáncer del páncreas. Se estima que por cada 10 fumadores, de 2,5 a 4 morirán de cáncer, enfermedades respiratorias y (o) cardíacas.

En los Estados Unidos se ha comprobado que los que no fuman debido a sus principios religiosos —como los mormones y los adventistas del séptimo día—, tienen una incidencia de cáncer pulmonar mucho menor que los que fuman.

**Bebidas alcohólicas.**—El consumo de vino, cerveza, alcohol destilado (whisky, brandy, ron...) tiene una estrecha relación con el cáncer en la boca, la laringe, el esófago, el colon, el recto, y las glándulas mamarias y tiroides. También

se ha demostrado el sinergismo (cooperación de dos o más fármacos que tienen acción análoga) que hay entre el fumar e ingerir alcohol y el aumento del cáncer en el estómago. En un estudio del *Third National Cancer Study* (TNCS), de los Estados Unidos, se demostró la relación entre el alcohol y el aumento del cáncer en el páncreas, el hígado y el estómago. Y en un estudio geográfico se correlacionó la mortalidad por cáncer en el colon, el recto y las glándulas mamarias y tiroides, con el consumo de alcohol per cápita.

**La dieta.**—El abstenerse de una dieta alta en grasas saturadas (colesterol) y baja en fibra es una manera menos directa, pero no necesariamente menos importante para prevenir el cáncer. El consumo excesivo de

carnes rojas, especias (condimentos) y comidas preservadas con sal, han sido relacionadas con el cáncer estomacal.

La dieta alta en grasas se ha asociado con el aumento de la incidencia del cáncer en las glándulas mamarias. En los países en donde la dieta es baja en grasas, el riesgo del cáncer mamarario es seis veces más bajo, pero aumenta si la mujer se muda a un país occidental y se adapta a su dieta.

**Los rayos ultravioleta.**—El cáncer de la piel se ha asociado repetidas veces con los rayos solares. En los Estados Unidos se reportan cada año 300 mil casos. Esto lo ha colocado en el tercer lugar entre los tipos de cánceres. Se ha comprobado que 90 por ciento del cáncer de la piel se desarrolla en áreas expuestas al sol.

La mayoría de los cánceres aquí mencionados pueden evitarse. La clave es *prevención*. No fumar o dejar de hacerlo baja la incidencia del cáncer pulmonar, de la boca, la laringe y la vejiga. Lo mismo en cuanto a las bebidas alcohólicas si el daño no ha llegado a fases irreversibles. Una dieta alta en fibra o con poco o ningún consumo de carnes rojas, reducirá la probabilidad de contraer cáncer intestinal. Y las cremas bloqueadoras de los rayos ultravioleta, los sombreros, las camisas de manga larga y el no exponerse al sol entre las 10 a. m. y las 4 p. m., reducirá la incidencia del cáncer en la piel. ◊

# EL SIDA (AIDS): LA PLAGA QUE NO PERDONA

Dr. ENOC CHAMBI



CURT KAUFMAN

*El SIDA es siempre una enfermedad cruel, pero especialmente cuando ataca a los niños. En el centro, Eddie y Celeste Carrión, enfermos de SIDA desde su nacimiento. Su hermana Cristina y su abuela, Toy Santiago, no están infectadas.*

**E**RA un lunes de mañana cuando al entrar a la sala de cirugía se me informó que uno de los médicos había sido internado con diagnóstico de SIDA durante el fin de semana. Cuál sería mi sorpresa al enterarme también que una niña de sólo 7 años de edad, hija de una profesora, había muerto ese mismo día por causa del SIDA.

*El autor es cirujano cardiovascular de prolongada experiencia. Ha investigado a fondo el tema del SIDA y el impacto de esta enfermedad sobre la sociedad norteamericana.*

¿Qué plaga es esta que no perdona a jóvenes o niños y que cobra víctimas en todas las esferas sociales, étnicas y religiosas?

El SIDA es una enfermedad que destruye el sistema inmunitario, el que a su vez nos protege contra enfermedades infecciosas o agresiones biológicas externas a nuestro organismo. Actualmente se la considera una de las peores plagas de este siglo, no sólo por su capacidad de destrucción del ser humano sino por la amargura y el aislamiento que producen en el enfermo.

Aunque todavía queda mucho por aprender, la cantidad de conocimiento que se tiene sobre esta temida enfermedad ha aumentado a pasos agigantados. Este aumento de información acerca de sus causas, efectos y forma de prevención, puede calmar el miedo y ayudar a frenar sus avances.

**El virus del SIDA.** Su agente causante es un retrovirus (virus T-linfotrópico humano, tipo III) capaz de multiplicarse en forma veloz e ilimitada dentro de células llamadas linfocitos y macrófagos. Estas células mi-

croscópicas (linfocitos y macrófagos) actúan como soldados para defender nuestro organismo. Unas atacan directamente a la bacteria o al virus mientras que otras fabrican armas sofisticadas con proteínas del enemigo en una lucha sin descanso por obtener la victoria. En muchas ocasiones, estas células se lanzan contra el enemigo en un ataque suicida, aplastándolo, disolviéndolo, con el propósito de que al morir, sus cuerpos desparren sustancias nocivas que aniquilen al intruso.

Cuando el virus del SIDA ha penetrado el organismo se dirige vorazmente a destruir los linfocitos tipo T, los que funcionan como centinelas que mantienen en estado de alerta al sistema inmunológico. Al mismo tiempo los anticuerpos, cual comandos de asalto sensibilizados por la presencia del virus de SIDA, corren presurosos a la batalla sin la capacidad de reconocer al virus que misteriosamente los desorienta y confunde. Esto hace que se produzca un alto grado de infección a pesar de la acción de estos anticuerpos.

**Formas de infección.** El virus del SIDA ha sido aislado en diferentes partes del organismo en líquidos tales como: la sangre, el semen, el fluido vaginal, las lágrimas y la saliva. Y estos fluidos son los que, por contener gran concentración de linfocitos masivamente invadidos por el virus del SIDA, sirven como agentes esenciales en la transmisión de la enfermedad. Esta transmisión puede ocurrir de las siguientes maneras: (1) por contacto directo mediante una relación sexual, (2) debido a la incubación del virus por vía endovenosa, o (3) por contacto con una herida abierta en la piel. También puede transmitirse durante el parto o cuando una madre infectada amamanta a un recién nacido.

**Efectos de la infección.** Cuando el virus ataca al organismo pueden producirse diferentes situaciones como resultado:

1. Se puede ser portador del virus del SIDA sin manifestar síntomas y sin embargo transmitirlo a otras personas. Estos son los transmisores silenciosos.
2. Se puede desarrollar la enfermedad en menor grado y con síntomas leves. A este cuadro

clínico se lo llama ARC (síntomas relacionados con el SIDA, en inglés) o Para-SIDA.

3. En su manifestación más severa, el SIDA destruye el sistema inmunitario del organismo y como consecuencia sus portadores serán víctimas de virus y bacterias tales como: *Pneumocystis carini* o tuberculosis, o cánceres como el sarcoma de Kaposi. También parece causar daños irreparables a las células del cerebro.

**Sus síntomas.** Esta terrible enfermedad fue clínicamente descrita en 1981 y las ciencias médicas todavía no han encontrado su causa. Por lo tanto es de gran importancia la detección de los síntomas iniciales para tratar de preservar la vida del enfermo y prevenir el desarrollo de casos adicionales. La presencia de los siguientes síntomas sometidos al juicio de su médico personal podrán tener valor clínico para el diagnóstico del SIDA.

1. Pérdida de peso sin causa aparente.
2. La inflamación de los nódulos linfáticos sin una causa aparente por un período prolongado de tiempo.
3. Inexplicable dificultad al respirar (no relacionada con alergias o fumar) por un período mayor de 4 semanas.
4. Cambios repentinos en el desarrollo de una enfermedad que se torna extrañamente severa o continúa apareciendo con mayor frecuencia.
5. La aparición de marcas violáceas en la superficie de la piel.

**Medidas de prevención.** Como no existen vacunas o medicamentos para combatir el SIDA, lo único que podemos hacer es prevenir y educar. Para prevenir:

1. No use jeringas o agujas no esterilizadas.

2. Conozca a su pareja y mantenga una relación monógama.

3. Si desean tener hijos, pídanle a su médico que les administre una prueba para detectar el SIDA.

**El SIDA y su situación actual:**

El número de personas infectadas por el virus del SIDA en los EE. UU. es superior a un millón y medio de personas y todas ellas son transmisores potenciales de la enfermedad por medio del uso compartido de agujas hipodérmicas, y mediante relaciones homosexuales, bisexuales o heterosexuales. El virus del SIDA no se transmite por contacto con fuentes de agua, piscinas, superficies de baños, lavamanos, utensilios en el hogar y el trabajo. Las personas que directamente han padecido de esta enfermedad en el país citado es superior a los 40.000 y un tercio de ellos han muerto por causa del SIDA.

**Proyecciones.** El virus del SIDA ha sacudido el mundo en que vivimos y nos ha hecho comprender que las libertades sin límites conllevan pesadas consecuencias. En la ciudad de San Francisco, por ejemplo, han muerto más hombres por causa del SIDA que los soldados procedentes de esta ciudad que murieron durante la Primera y Segunda Guerras Mundiales y la guerra de Vietnam combinadas.

En los EE. UU. las estadísticas predicen que para el año 1991 habrán muerto más de 179.000 personas por causa del SIDA y que habrá 145.000 pacientes con SIDA en los hospitales norteamericanos a un costo superior a los 10.000 millones de dólares. Estas proyecciones son basadas en el número de personas que han sido infectadas durante los ini-

cios de la década de los 80.

Frente a esta terrible situación, claman por una solución líderes políticos y civiles, el secretario general de la ONU, jefes de Estado de diferentes naciones, y gran cantidad de científicos y médicos con rostros demudados por la ansiedad.

***En San Francisco ya han muerto más hombres por causa del SIDA que los soldados procedentes de esta ciudad que murieron durante la Primera y Segunda Guerra Mundiales y la guerra de Vietnam combinadas.***

Esto parece mostrar que el SIDA, más que una enfermedad, se ha tornado en una encrucijada ante la cual cada ser humano debe recapacitar y volver su mirada a las bases morales que fueron instituidas en el Edén y repetidas en las tablas de piedra del Sinaí; aquella ley divina que en el inicio fue dada al hombre y tenía y aún tiene el propósito de guiarnos y protegernos.

El SIDA es sólo otra enfermedad que se une a las numerosas dolencias que están abatiendo a la raza humana desde que quiso conocer un camino y una verdad ajenos a Dios. Únicamente Jesús es capaz de restaurar nuestra salud y nuestra vida. En su interés, no se limita a calmar el dolor y el sufrimiento sino que nos ayuda a prevenir los factores que conducen a la obtención de una enfermedad. Oremos para que un día no muy lejano este monstruo del siglo XX, esta plaga que no perdona, sólo se recuerde como una dolorosa lección en la historia del universo. ◇



RODOLFO SANCHEZ

# PARA DISFRUTAR DE SALUD PLENA

Lic. CARLOS E. AESCHLIMANN

*Sólo es posible gozar de salud integral cuando la mente y el cuerpo son controlados por sólidos y sanos principios espirituales.*

**S**ALUD del cuerpo y del alma, física y espiritual. Esto es lo que todos queremos, y lo que Dios mismo desea para nosotros. En efecto, uno de sus portavoces declaró: "Yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera

*El autor es evangelista internacional y frecuente colaborador de EL CENTINELA.*

tu alma".<sup>1</sup>

El famoso escritor inglés Carlyle opinó: "Un cuerpo sano es cosa buena; pero un alma sana vale más que todo lo que el hombre pueda desear".<sup>2</sup> Definiendo el concepto de salud, el famoso médico suizo Paul Tournier dijo: "La salud no es únicamente la ausencia de enfermedad; es una cualidad de vida, un completo desarrollo fi-

sico, psíquico y espiritual".

¿Por qué es importante gozar de buena salud espiritual? Porque la salud física y psíquica produce bienestar corporal y emocional, pero de una duración limitada; en cambio, la salud espiritual tiene profundas repercusiones, hasta el punto de que trasciende los límites de esta existencia. El Dr. J. A. Hadfield, famoso psiquiatra in-

glés escribió: "Hablando como estudioso de la psicoterapia, estoy convencido de que la religión cristiana es una de las más valiosas y potentes influencias para producir esa armonía y esa confianza en el alma que se necesita para la salud de una gran proporción de pacientes nerviosos". Sólo es posible gozar de salud integral cuando la mente y el cuerpo son controlados por

sólidos y sanos principios espirituales.

¿Qué causa la enfermedad espiritual? Así como la enfermedad física es el resultado de violar las leyes naturales, la enfermedad espiritual sobreviene al violar las leyes de Dios. Los malos hábitos de vida y los excesos afectan la salud física, y la indiferencia y las prácticas inmorales afectan la salud espiritual. Cuando se desprecian las indicaciones del médico, sobrevienen nefastas consecuencias, y el abandono de las enseñanzas y prescripciones del Médico divino, produce debilidad y finalmente la muerte espiritual.

Abundan las enfermedades físicas y lo mismo sucede con las enfermedades espirituales. Por ejemplo, podemos mencionar la ceguera espiritual, que impide discernir entre lo bueno y lo malo; la parálisis del alma, que inmoviliza la voluntad; el fanatismo o la frialdad, que son extremos peligrosos; la hipocresía, o sea aparentar lo que uno no es. Pero el mal subyacente en la raíz de toda enfermedad espiritual es el pecado, que la Biblia define como “infracción de la ley” de Dios<sup>3</sup> y cuya consecuencia inevitable es la muerte.<sup>4</sup> Toda la raza humana está infectada del maligno virus del pecado.<sup>5</sup> No hay ni habrá remedio médico ni humano para curar los efectos mortíferos del pecado.

El único médico para esa enfermedad es nuestro Señor Jesucristo, y el único remedio es “la sangre de Jesucristo su Hijo [que] nos limpia de todo pecado”.<sup>6</sup> El enfermo de pecado puede sanar si actúa como David, quien después de cometer dos terribles pecados, humildemente dijo: “Yo reconozco mis rebeliones”,<sup>7</sup> o sea que no racionalizó su condición, sino

que la reconoció, y luego hizo la siguiente confesión: “Mi pecado está siempre delante de mí. Contra ti, contra ti solo he pecado, y he hecho lo malo delante de tus ojos”.<sup>8</sup> Con profundo y sincero arrepentimiento rogó al cielo: “Conforme a la multitud de tus piedades borra mis rebeliones. Lávame más y más de mi maldad, y límpiame de mi pecado”.<sup>9</sup>

El Médico divino aplica el remedio que consiste en el perdón total de los pecados y en la limpieza del alma. San Pablo explica este maravilloso proceso de curación: “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, ... a causa de haber pasado por alto, en su paciencia, los pecados pasados”.<sup>10</sup>

Luego de haber sido sanados de la enfermedad mortal del pecado, lo importante es conservar la salud, y aquí es donde adquiere mucho valor el viejo proverbio: “Más vale prevenir que curar”. Para conservar la salud física existen varios remedios naturales, cuya contraparte religiosa ayuda a mantener e incrementar la salud espiritual. Algunos de esos remedios son:

**Alimento.**—La Santa Palabra de Dios es la que protege del mal y vigoriza las fuerzas espirituales. Los cristianos de Berea eran nobles y fuertes porque “recibieron la palabra con toda solicitud, escudriñando cada día las Escrituras”.<sup>11</sup>

**Aire puro.**—La respiración profunda encuentra su contraparte en la oración, que una eminente autora cristiana describió como “el aliento del alma”, y ella agregó: “Orar es el acto de abrir nuestro corazón a

Dios como a un amigo”. El Dr. Marcelo Hammerly, afamado médico cristiano, en su libro *Cómo mantenerse sano*, dice: “El presentar con toda sencillez por medio de la oración al Ser Supremo nuestros anhelos, problemas y penas, permitirá al más débil de los seres humanos obtener las fuerzas para hacer frente, sin desesperación ni quebrantos de su sistema nervioso, a las mayores dificultades”.

**Luz solar.**—Jesús dijo: “Yo soy la luz del mundo; el que me sigue, no andará en tinieblas, sino que tendrá la luz de la vida”.<sup>12</sup> Jesús alumbró y vivificó mediante su enseñanza y su ejemplo.

**Agua.**—El agua es símbolo de limpieza y purificación, y puede representar la devoción personal diaria que nos ayudará a practicar “todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre”.<sup>13</sup>

**Ejercicio.**—Con la práctica diaria de los principios cristianos en la vida íntima y en las relaciones sociales, cultivaremos estas hermosas virtudes: “amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza”.<sup>14</sup>

**Descanso.**—Desde el punto de vista espiritual, el descanso consiste en dedicar tiempo a la adoración a Dios y al servicio de los demás, como se recomienda en la Santa Ley de Dios: “Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día será reposo para Jehová tu Dios”.<sup>15</sup>

San Pablo recomienda tres remedios infalibles para asegurar la salud espiritual: la *fe* que hace reales las verdades divinas; la *esperanza* que se basa en las promesas divinas, y sobre

todo el *amor* a Dios y a nuestros prójimos. “Tener amor es saber soportar; es ser bondadoso; es no tener envidia, ni ser presumido, ni orgulloso, ni grosero, ni egoísta; es no enojarse ni guardar rencor; es no alegrarse de las injusticias, sino de la verdad. Tener amor es sufrirlo todo, creerlo todo, esperarlo todo, soportarlo todo”.<sup>16</sup>

Los inmortales principios del cristianismo genuino constituyen en la mente y el corazón del creyente fuerzas dinámicas que ayudan a enfrentar las dificultades con una nueva visión. Alentado por la seguridad de la protección divina, el ser humano se siente sostenido y acompañado en las rudas luchas de la vida. La mente agobiada encuentra la verdadera paz. Los grandes interrogantes encuentran su lógica respuesta. Dice el Dr. Fernando Chajj: “Cristo y su doctrina, cuando llegan a ser la pauta rectora de la vida, constituyen lo único que puede hacer surgir fortaleza en la debilidad, esperanza en la incertidumbre, calma en la angustia, paz en la convulsión: lo único que puede asegurarnos el más alto grado de felicidad”.

Para gozar de una robusta salud espiritual, nada más indicado que seguir los consejos del Médico divino, nuestro Señor Jesucristo, quien dijo: “Permaneced en mí, y yo en vosotros”.<sup>17</sup> Unidos con Cristo tendremos seguridad, paz y salvación, y finalmente salud y vida eterna. ◇

(1) 3 S. Juan 2. (2) *Diccionario de Máximas, Pensamientos y Sentencias* (Barcelona: Editorial Sintés), p. 518. (3) 1 S. Juan 3:4. (4) Romanos 6:23. (5) Romanos 3:23. (6) 1 S. Juan 1:7. (7) Salmo 51:3. (8) Salmo 51:4. (9) Salmo 51:1-2. (10) Romanos 3:23-25. (11) Hechos 17:11. (12) S. Juan 8:12. (13) Filipenses 4:8. (14) Gálatas 5:22-23. (15) Exodo 20:9-10. (16) 1 Corintios 13:4-7, Versión Popular: *Dios habla hoy*. (17) S. Juan 15:4.

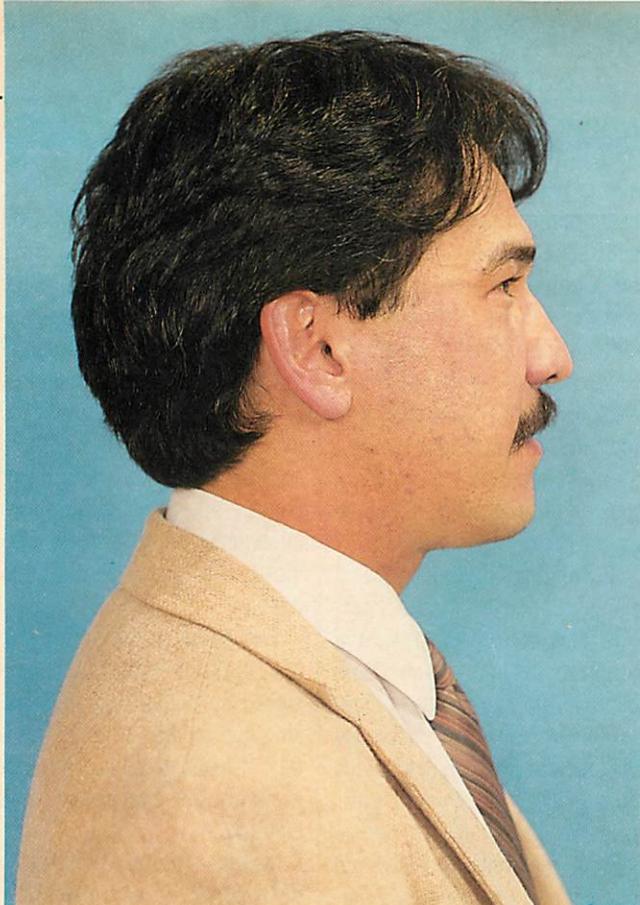
**E**STAMOS de acuerdo con Marcial en que "la vida no es vivir, sino tener salud".<sup>1</sup> Porque, ¿qué es la vida sin tener salud mental?

Todos conocemos el sufrimiento personal, familiar, social y económico del enfermo mental; por lo tanto, si se nos diera a elegir entre una enfermedad orgánica y una mental, con seguridad optaríamos por la primera. La realidad científica nos informa que en algunos países como México, donde el autor reside, "uno de cada tres habitantes tiene problemas psíquicos detectables";<sup>2</sup> y en los Estados Unidos de Norteamérica sólo del 15 al 20 por ciento de la población está enteramente libre de síntomas psicopatológicos".<sup>3</sup>

La solución de este serio problema mundial —como de casi todos los que afligen a la humanidad— es la prevención, la cual "consiste en el establecimiento de aquellas condiciones que propician la vida emocional normal, pero también el tratamiento de los trastornos leves de conducta con el objeto de que las perturbaciones mentales serias puedan evitarse".<sup>4</sup>

El ser humano es un complejo sistema al que se intenta definir como una unidad biopsico-socioespiritual. Las medidas preventivas deben referirse necesariamente a estos diversos aspectos de la naturaleza humana. El proverbio de origen latino "Mente sana en cuerpo sano" continúa teniendo plena validez. El aire puro es esencial, pues una cantidad insuficiente de oxígeno puede producir un opacamiento de la con-

*El autor es médico psiquiatra y licenciado en teología. Actualmente es catedrático de Psicología Médica, Psiquiatría y Sexología en la Universidad de Montemorelos, México.*



## COMO PREVENIR LAS ENFERMEDADES MENTALES

Dr. MAURICIO BRUNO

ciencia llamada obnubilación; si la falta de oxígeno es muy acentuada, sobreviene el coma, y si es muy prolongada, la muerte misma. Cuando la insuficiencia ocurre durante la etapa fetal, son muy grandes las probabilidades de lesión cerebral y la consiguiente enfermedad mental llamada epilepsia, o la debilidad mental que incapacita al niño totalmente para progresar en la escuela.

La privación de yodo durante la gestación del niño y en la primera infancia, produce cretinis-

mo con retardo mental. Esto puede fácilmente evitarse con el uso de sal yodada en la dieta diaria.

En cualquier edad la ausencia de vitamina B<sub>1</sub> (tiamina o aneurina) causa confusión mental, apatía y trastornos de la memoria. El déficit nutricional origina profundos efectos sobre la personalidad. En tiempos de guerra se ha comprobado repetidamente que el hambre produce cambios en la personalidad, agudizando la mezquindad, el disimulo, la suspicacia y el ais-

lamiento social, y también la disminución de las normas morales.

Una infección cerebral (meningitis, etc.) puede originar lesiones en el cerebro tanto más severas cuanto menor sea el niño. El SIDA (AIDS), enfermedad que destruye la capacidad del cuerpo para combatir las infecciones, puede manifestarse con desórdenes de demencia y psicosis. Se puede prevenir en gran medida evitando la penetración del virus en la sangre, no teniendo contacto sexual con enfermos de SIDA, ni usando agujas contaminadas, ni recibiendo transfusiones de sangre contaminada.

Son muchos los niños y adultos afectados por tóxicos tan severos como el alcohol. Debido al uso de bebidas embriagantes, los profesionales de salud debemos tratar con relativa frecuencia enfermedades como el retardo mental, el delirium tremens, la demencia alcohólica, la psicosis o "locura" por alcohol, etc. La Biblia ha dado desde hace siglos advertencias muy sabias. El sabio Salomón pregunta: "¿Para quién será el ay? ¿Para quién el dolor?" Y él mismo responde: "Para los que se detienen mucho en el vino... No mires al vino cuando roja, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente; mas al fin como serpiente morderá y como áspid dará dolor".<sup>5</sup>

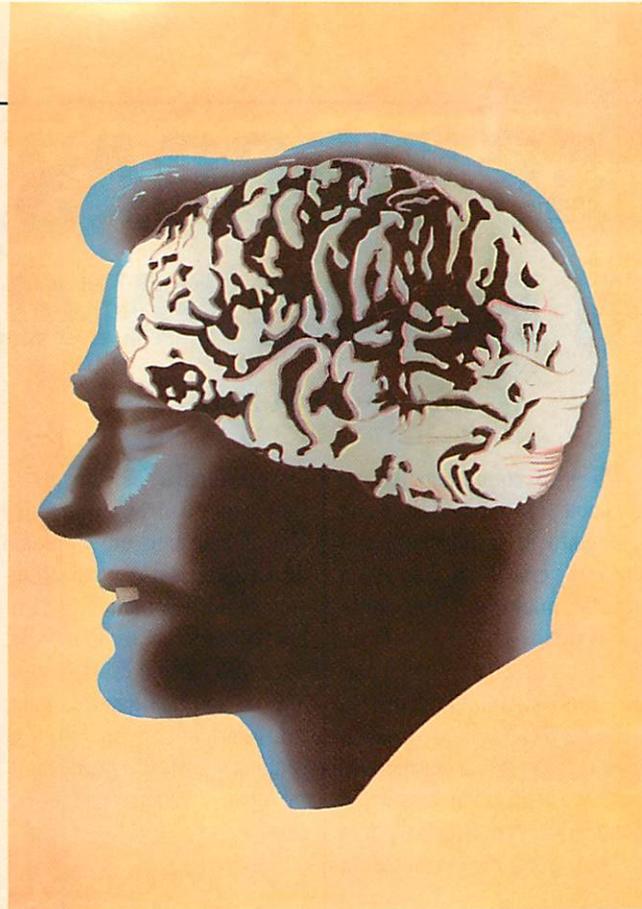
Insistimos: una de las medidas preventivas de primera validez para la salud mental es promover una condición física saludable, valiéndonos de los sencillos recursos que la escritora E. G. de White denomina "remedios naturales": aire puro, agua pura (se excluyen totalmente las bebidas embriagantes), sol, dieta adecuada

(preferentemente la lacto-ovo-vegetariana), ejercicio, descanso y moderación en todo.<sup>6</sup>

Los campos psicológico y social son las dos áreas donde se manifiestan mayormente los factores que causan el trastorno mental, y, por lo tanto, donde son imperativas las medidas de prevención. Según la escuela psiquiátrica-psicológica, la causa básica está en el conflicto intrapsíquico, que se produce cuando a una necesidad básica del ser humano se le opone en sentido contrario una fuerza frustrante. Esa frustración suscita emociones tan negativas y enfermantes como el miedo, la angustia, el odio, la culpa y la vergüenza.

De acuerdo con A. Maslow, autor contemporáneo, las necesidades básicas de la persona son las fisiológicas, como el hambre y la sed, totalmente esenciales para la vida, y la necesidad de afecto, de autoestima, de seguridad, y de autorrealización o desarrollo de las potencialidades intrínsecas del ser. La insatisfacción de las mismas producirá, como resultado, la neurosis. Por otro lado, su atención es lo que hace "sana y mejor a la gente" (Maslow, 1970). La escritora E. G. de White, dijo a fines del siglo pasado: "La persona cuya mente está en paz y satisfecha... se halla en el sendero de la salud".<sup>7</sup> Esto concuerda con el antiguo postulado bíblico: "El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos".<sup>8</sup>

Las estadísticas muestran que los trastornos son más comunes entre los solteros y divorciados que entre los casados. La asociación matrimonial feliz es de suma importancia para el hombre. Satisface múltiples necesidades: seguridad,



### ***Una de las medidas preventivas de primera validez para la salud mental es promover una condición física saludable.***

compañía confiable, ser padre o madre, ser deseado, estimado y amado en forma especial por alguien.

Otro ejemplo que ilustra la importancia del afecto lo hallamos en los estudios de Wolf y Spitz. Tomaron cuatro grupos de niños; tres de control o punto de referencia [estaban con sus padres] y un grupo que estaba en un orfanatorio. El cociente de desarrollo que se estableció al comienzo del experimento fue de 124 puntos. El grupo del orfanatorio era el único que carecería del afecto materno. A los doce meses el cociente de desarrollo de este grupo había descendido a 72 puntos; a los 24 meses, a 45 puntos, lo cual equivalía a un retraso grave, que en medicina se conoce como síndrome de privación. Los niños presentaban además

rostros envejecidos y no sonreían al ver caras humanas. Tenían un movimiento típico de oscilación, que revela insuficiencia de afecto. Eran niños frustrados por la necesidad de afecto y estaban notoriamente perjudicados orgánica y psíquicamente.

Alguien ha dicho que el hogar sin amor es un infierno. Los psiquiatras nos damos cuenta de que la mayoría de los jóvenes con problemas psicológicos, los drogadictos y antisociales, proceden de hogares destruidos o donde las relaciones familiares son nulas, o en los que los padres son crueles o están ausentes. Es evidente que una regla de profilaxis mental de las futuras generaciones son los hogares bien constituidos. "El hogar debe ser para los niños el centro más agradable del

mundo, y la presencia de la madre en él debe ser su mayor atractivo".<sup>9</sup>

Finalmente mencionemos el aspecto espiritual. Concordamos con Víctor Frankl en que el hombre no es sólo biología, ni sólo reflexión; el hombre es, ante todo y sobre todo, una persona espiritual, es decir libre, responsable, buscador del sentido de todo y en especial de Dios. El salmista bíblico lo dice con gran elocuencia: "Como el ciervo brama por las corrientes de las aguas, así clama por ti, oh Dios, el alma mía. Mi alma tiene sed de Dios, del Dios vivo; ¿cuándo vendré, y me presentaré delante de Dios?"<sup>10</sup> Y San Agustín declaró: "El hombre es un vacío que sólo se llena de Dios".<sup>11</sup>

Con la presencia de Dios en nuestros corazones desaparecerán los sentimientos de culpa, la envidia, el orgullo, el egoísmo, el rencor y otras enfermedades del alma que perturban la salud mental. Por otro lado, cultivaremos la bondad, el espíritu perdonador y otras virtudes semejantes, que no sólo fomentan la salud sino también la felicidad.

Estimado lector: la salud mental no es asunto de casualidad o azar; es el resultado de una siembra y de una cosecha. Ayúdese y ayude a otros a amoldar sus vidas a los eternos principios de la salud, y disfrutará más y mejor de la vida que Dios nos concede a todos. ◇

(1) Poeta romano del año 43-104 d. C. (2) *Mundo moderno*, vol. 12, N.º 5, México, enero 1974. (3) T. Millon, *Psiquiatría*, 1976, p. 242. (4) H. A. Carrol, *Higiene mental, Dinámica del ajuste psíquico* (México: Editorial Continental, 1972), p. 15. (5) *Proverbios* 23:29-32. (6) *El ministerio de curación*, p. 89. (7) E. G. White, *Review and Herald*, 30 de marzo de 1886. (8) *Proverbios* 17:22. (9) *El ministerio de curación*, p. 301. (10) *Salmo* 42:1-2. (11) Frase atribuida a San Agustín.

# LAS DROGAS, UN ENGAÑO FATAL

Dr. JOSE ANGEL FUENTES

**M**AMA... mami", dijo una voz surrante mientras una mano golpeaba suavemente el cristal de la ventana. La luz se encendió y el rostro envejecido y canoso de una madre se asomó.

—Hijo mío, ¿dónde estabas?; ¿por qué estás tan desabrigoado?

—Mamá, tengo hambre —contestó el joven mientras suplicaba que lo dejase entrar.

Sin pensarlo dos veces, la señora se puso la bata, abrió la puerta y se abrazó llorando con el hijo que un mes antes había sido echado de la casa por sus demás hermanos.

Mientras la madre le preparaba algo de comer, el joven de 20 años de edad evocó los bellos años de su niñez en México. Recordó cómo su familia emigró a los EE. UU. y tuvo que aprender inglés mientras asistía a la escuela pública.

A la edad de 16 años empezó a juntarse con amigos "liberados" que le enseñaron "a relajarse fumando marihuana". Más adelante le enseñaron a tener "viajes" con solventes y después a "ponerse en onda". Ultimamente usaba cocaína y cuando empezó a probar la droga en su presentación de moda —"crack"—, dejó los estudios, perdió el trabajo y para sostener su vicio vendió el tocadiscos y las joyas de su mamá.

*El autor es psicólogo clínico y consejero matrimonial y familiar. Ha publicado numerosos escritos sobre temas de su especialidad.*

Mientras comía también escuchaba el sermón de su mamá que tanto lo fastidiaba; luego lloró al verla llorar y se fue a acostar mientras le prometía que no lo iba a hacer más. Frente a su cama, ella lo contemplaba como si todavía fuera su bebé de 20 años atrás. Cuando vio que ya se había dormido, lo besó y se fue a su habitación donde lloró y rogó a Dios por el milagro que pudiera cambiar la vida de su hijo.

A las dos de la mañana la despertó su hijo mayor, cocinero de un restaurante, preguntándole qué había ocurrido en su cuarto. Se levantó sobresaltada y lo acompañó a su dormitorio para comprobar que se habían llevado el tocadiscos, el televisor, las joyas y todo lo de valor que tenía. Presintiendo lo peor, corrió hacia el cuarto donde había dejado durmiendo a su "bebé"... y lo encontró vacío, *literalmente*, ya que el televisor, único entretenimiento de la anciana, también había desaparecido. Días más tarde, la familia de esta historia llegó a nuestra clínica: la madre deprimida y los hijos resentidos porque "mamá sigue creyendo en ese sinvergüenza".

Este tipo de problemas se ve a diario entre los latinos de California, pero no es muy diferente a lo que sucede en otros Estados y ciudades. Estos incidentes dividen las familias y terminan por destruirlas. Muchas madres confían en el hijo adicto a las drogas que les dice

"voy a cambiar". Los expertos saben que eso es imposible. Únicamente con un programa de desintoxicación y rehabilitación se puede producir el cambio necesario en los hábitos del individuo. Y aun estos programas no son una garantía total; sólo una conversión religiosa genuina y profunda puede realizar una verdadera transformación.

## COCAINA, LA DROGA DE MODA

Junto con el SIDA, la cocaína constituye la mayor amenaza para el bienestar social de muchas naciones, ya que es la droga de preferencia entre los jóvenes y adultos hasta los 35 años. La relativa facilidad con que se puede obtener, su bajo costo y la tremenda propiedad adictiva que tiene, le permite penetrar todas las esferas psicosociales, sin distinción de sexo, raza o educación.<sup>1</sup>

La cocaína es un alcaloide que existe en cantidad abundante en las hojas del *Erythroxylon Coca*. Este es un arbusto que crece, sin necesidad de ser cultivado, en las montañas andinas, especialmente las del Perú. Su producción en forma cultivada ha aumentado de modo alarmante en Bolivia y últimamente en Colombia. Su capacidad como estimulante del sistema nervioso central la ha convertido en la droga más gustada de todas.

Su efecto depende en buena medida de la personalidad del

individuo y también en lo que él o ella espera recibir de la droga. Por ejemplo, una dosis de 20 a 50 mg produce sensaciones placenteras de euforia sin que las actividades motoras pierdan su coordinación. Dosis más altas pueden producir temblores y convulsiones. Una dosis muy elevada (7,4 g en una persona de 67 kg) disminuye la actividad medular y puede causar la muerte.<sup>2</sup>

## EL CRACK, LA RULETA RUSA DE LA JUVENTUD MODERNA

El *crack* es la forma más utilizada de la cocaína hoy en día, particularmente entre los jóvenes de 18 a 27 años de edad. Se trata de una forma altamente concentrada y adictiva de la cocaína; se vende en pedazos cristalinos (5 a 20 dólares la dosis en los EE. UU.) que por lo general se "fuman" por medio de una pipa de agua. Esta forma de preparar la cocaína ofrece al comprador un producto barato y fácil de usar, sin exponerse al peligro y al elaborado trabajo de preparar la droga.<sup>3</sup>

El nombre de *crack* lo recibe porque al calentarse produce un sonido parecido al de las galletas cuando se parten con la mano. Su efecto es tan potente que la adicción a la droga puede tomar lugar en cuestión de semanas; en algunos casos en menos tiempo. Esta propiedad altamente adictiva "engancha" a los que experimentan con la droga y los convierte en adictos

antes que ellos mismos se den cuenta.

Quien usa *crack* por primera vez, experimenta un estimulante asedio de intenso placer. Siendo que la cocaína en esta forma produce un impacto tan potente y sobrecogedor, la mayor parte de los adictos busca volver a experimentar la misma sensación cada vez que recurre a la droga, y algunos mueren de sobredosis tratando de volver a tener esa experiencia.

Lo cierto es que, como consecuencia de esa búsqueda, millares se internan en el callejón sin salida de la adicción. Cada vez que la usan, sienten euforia, pero nunca el placer intenso de la primera vez, y después que ese primer efecto desaparece, viene la "caída",\* que es caracterizada por un estado de depresión y tristeza. Para aliviar esta dolorosa condición muchos recurren a la droga que usaban antes de usar *crack*; y

así se cierra el ciclo vicioso de la adicción.

El deseo desesperado por la droga, creado por la intensidad de la euforia que produce el *crack*, es aumentado por el miedo a la "caída".<sup>4</sup> Esta es la situación que conduce a la adicción a muchos que juraron que sólo probarían el *crack* una vez. Refiriéndose a este proceso, el distinguido catedrático Sidney Cohen dijo, haciendo una comparación con el bebedor social: "Es probablemente imposible permanecer como un usuario social de *crack* si la droga está siempre disponible. Todos los que prueban esta forma de la droga son propensos a convertirse en sus adictos".<sup>5</sup>

### PREVENCIÓN, TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN

La prevención de este problema se logra mayormente a través de la educación de estu-

diantes y trabajadores. Sabemos muy poco todavía acerca del impacto de esta droga en la herencia y en cuanto a su interacción con otras drogas en el proceso de la dependencia y la adicción.<sup>6</sup> Lo que sí sabemos es que la adicción a drogas poderosas como la cocaína es una *enfermedad* y no solamente un vicio y/o un pecado, como la describen los legos.

Excepto por las conversiones genuinas a religiones fundamentalistas, la única forma de tratamiento es una desintoxicación médica, seguida por un programa intensivo de rehabilitación.<sup>2</sup> Esto es muy importante ya que ésta es una "enfermedad" progresiva que aumenta la presión arterial y la temperatura del cuerpo. También puede afectar los riñones, producir arritmia, psicosis paranoica, y en casos extremos, paros respiratorios, ataques al corazón y ataques de tipo epiléptico.<sup>5</sup>

### LA ÚNICA AYUDA SEGURA

Nuestra experiencia como psicólogo clínico nos ha mostrado que cuando la persona ejerce fe en Dios y especialmente cuando participa en el proceso ritual de una religión, se puede apresurar la recuperación y casi se puede garantizar que el individuo no recaerá. Cristo, en último análisis, es la respuesta a todos los males que aquejan a nuestra doliente humanidad. ♦

(1) José A. Fuentes, *Cocaine: A Clinical View*. Protocolo para el tratamiento ofrecido con el seminario titulado "Trabajando con el paciente adicto a la cocaína", 1986. (2) B. Combs, *An Invitation to Health* (Benjamin/Cumming Publishing Co., 1983). (3) Sidney Cohen, "The Implications of Crack", *Drug Abuse and Alcoholism Newsletter*, julio de 1986. (4) Fuentes, *Ibid.* (5) Cohen, *Ibid.* (6) O. Ray, *Drugs, Society and Human Behavior* (C. V. Mosby Co., 1983).

\* Caída (*crash* en inglés): cuando el efecto grato de la droga se esfuma y el individuo regresa abruptamente a la realidad y al malestar producido por la cruda sensación de carencia que reemplaza a la euforia.

## SI BEBE, NO MANEJE

LA NORTEAMERICANA Cindy Ferguson nunca olvidará el horror de aquellos breves segundos. Se dirigía a una fiesta de cumpleaños con sus tres niños —los mellizos Tommy y Tony, de cinco años de edad, y Lee, de dos—, cuando otro vehículo chocó su pequeño automóvil por atrás. Una fuerte explosión la arrojó al pavimento junto con Tony y Lee. Cindy corrió hasta el vehículo en llamas, rescató a Tommy y se lanzó sobre él para apagar el fuego que consumía su cuerpecito. El otro conductor se acercó a la joven madre y ésta le imploró su ayuda; pero el culpable, completamente ebrio, se alejó tambaleándose.

Lee Ferguson murió instantáneamente, y Tommy estuvo en condición crítica durante seis meses; sus riñones quedaron completamente dañados y perdió casi en su totalidad la facultad de oír. Se le han hecho unas 100 operaciones y tendrá que someterse a la cirugía plástica durante unos 14 años.

Estos dos niños son sólo una pequeña muestra de los devastadores efectos de conducir vehículos motorizados bajo el dominio del alcohol. De 1980 a 1982 murieron más norteamericanos por causa de conductores ebrios que en la guerra de Vietnam. Los accidentes constituyen la causa de muerte más común entre las personas menores de 30 años, y el consumo de alcohol está relacionado con 59 por ciento de todos los accidentes.

Una copa de whisky o un vaso de cerveza disminuyen en 20 por ciento la habilidad para manejar. Los efectos del alcohol únicamente los puede eliminar el paso del tiempo. La ingestión de alimentos sólo demora su absorción, y el consumo de café para neutralizar sus efectos produce un "borracho despierto": alguien que es capaz de detectar el peligro, pero incapaz de evitarlo.

### MUERTES POR ACCIDENTES

Conducir en estado de embriaguez causa la mitad de todos los accidentes automovilísticos, y mata más personas cada año que cualquier otra forma de accidente.

Choques por causa de embriaguez - 26.300

Caídas - 12.300

Asfixia por inmersión - 7.000

Incendios - 5.500

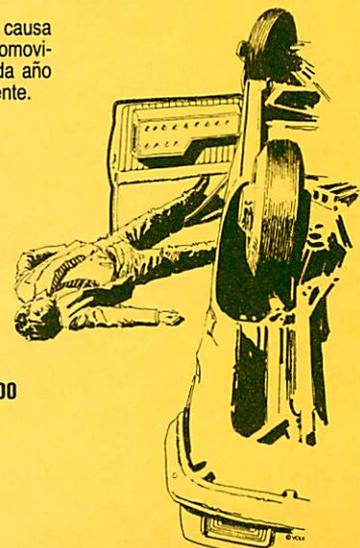
Envenenamiento - 4.300

Sofocación por ingestión de objetos - 3.100

Armas de fuego - 1.800

Accidentes aéreos - 1.200

(Newsweek, septiembre 13, 1982)



# UN MILAGRO EN EL CARIBE

GILBERTO ALVIS DE AVILA

**E**RA el día 21 de abril de 1981, cuando Edborn Newball, de 36 años de edad, zarpó de la isla de San Andrés para dirigirse a Providencia. Tal vez por ser el mayor de once hermanos quiso ser capitán de barco como su padre. Quizá el hecho de haber nacido en Providencia, isla de encantos naturales y donde el horizonte siempre se esfuma en el mar que la rodea, también lo motivó a ser navegante.

El día de su partida cargó su barco de 15 metros de eslora con 55 tanques de petróleo, carga suficiente para una embarcación de tal tamaño. No tenía tripulación, así que aceptó gustoso la oferta que un amigo le hizo de ir con él. El viaje les tomaría unas diez horas, tiempo en el cual recorrerían los 90 kilómetros que separan las dos islas.

Partieron a las diez de la noche y viajaron hasta el amanecer sin ninguna dificultad. Pero antes de llegar a Providencia, cuando ya la divisaban, Edborn

notó que el barco comenzaba a inundarse. Rápidamente puso a funcionar una bomba de agua que llevaba para casos de emergencia; pero después de pocos minutos a ésta se le agotó el combustible.

El barco siguió su ruta lentamente debido a una nueva corriente de agua que le restaba fuerza al motor. Los tripulantes comenzaban a captar lo serio de su infortunio cuando sucedió lo más temido: el motor de la nave también quedó sin combustible. ¿Qué hacer? Edborn miró el reloj de pulsera que llevaba en la muñeca izquierda. Eran las tres y treinta de la tarde. Advirtió que el barco se hundiría en breves momentos y que no tenían otra alternativa que abandonarlo.

“Lancemos el bote salvavidas más grande”, le dijo a su compañero. Así lo hicieron, pero fueron sorprendidos por un oleaje tan fuerte que el bote salvavidas se llenó de agua y se hundió. Arrojaron otro bote más pequeño donde escasamen-

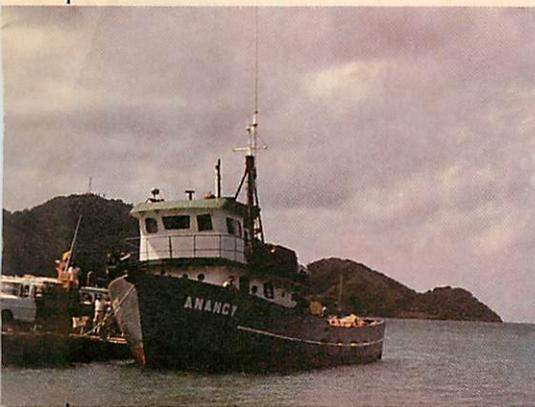
*Edborn Newball, al igual que su compañero, fue protagonista de esta emocionante historia: ¡19 días como náufrago en el mar Caribe, y varias veces al borde de la muerte!*



te cabían los dos. En vista del poco espacio sólo echó un pote de leche en polvo (el que había comprado para su hijo), unas galletas y un termo con agua. Ahora, flotando a la deriva, Edborn vio con tristeza cómo su barco se hundía sin que él pudiera evitarlo. A las cuatro de la tarde la embarcación ya había desaparecido de la superficie para sumergirse en el profundo

mar Caribe.

Una hora después, un barco que había salido de San Andrés a las ocho de la mañana les pasó a sólo unos ciento cincuenta metros de distancia. Hicieron señales de auxilio a la tripulación, pero no obtuvieron respuesta. Al llegar a Providencia, el capitán de esta embarcación notó que el barco de Edborn no estaba en el puerto. ¿Por qué no



*A este puerto de Providencia debía llegar el pequeño barco de Edborn, pero se hundió en el mar, dejando a sus tripulantes expuestos a los elementos de la naturaleza.*

habría llegado? Preguntó a varias personas, incluyendo a los familiares de Edborn, pero todos ignoraban lo sucedido. Sospecharon que había naufragado, pero ¿dónde lo encontrarían? ¿Qué hacer de noche en un mar tan borrascoso?

Mientras los demás tejían en sus mentes toda suerte de suposiciones, Edborn y su amigo luchaban en alta mar por conservar la vida. Muy tarde en la noche vislumbraron las luces de San Andrés así que trataron de remar hacia la isla usando todas las energías que aún les quedaban. Ya muy cerca, con la convicción de que arribarían, ingirieron casi la totalidad de los alimentos que llevaban.

De pronto un fuerte viento los arrastró en dirección opuesta a la que llevaban. Como si el mar estuviera en contra de sus más profundos anhelos, las encrepadas olas los batieron sin compasión y perdieron momentáneamente toda esperanza de llegar a tierra. Ahora luchaban solamente para mantener la estabilidad del bote hasta que al fin el mar se fue calmando. A pesar de todo esto, Edborn confiaba en que Dios los cuidaría.

Un avión gubernamental inició la búsqueda de los naufragos pero sin obtener resultados. Aunque varias veces éstos vieron el avión, los que iban en él no los vieron a ellos. Así pasaron varios días hasta que la co-

misión de rescate los declaró desaparecidos y desistió en su búsqueda. Ahora sólo la confianza en Dios los sostenía.

A los diez días de estar perdidos y de alimentarse con porciones mínimas de leche en polvo, vieron humo a la distancia. Enfilaron en esa dirección, y cuando estaban cerca, un par de enormes tiburones se les acercaron y casi rozaron el botecito. “Las aletas dorsales eran impresionantes —me dijo Edborn—. Nos quedamos quietos, pues cualquier ruido habría sido fatal; entonces la corriente nos alejó de nuestro objetivo. Ese fue el día más triste para mí”.

Llagas comenzaron a aparecer en sus cuerpos, especialmente en la espalda. Usaban un plástico para cubrirse, pero aun así el calor del día los consumía y el frío de la noche los congelaba. La leche se les terminó y

el agua del termo también. Estaban sedientos, casi desesperados, cuando vieron una botella que flotaba muy cerca. La tomaron y se dieron cuenta, por las indicaciones, que contenía cápsulas para evitar la deshidratación. Parecía que Dios estaba contestando sus oraciones, pensó Edborn.

Horas después llovió y pudieron beber y llenar el termo. Encontraron un cable grueso y largo que les sirvió para improvisar un ancla. De noche anclaban y de día se dejaban llevar por las olas. A los 17 días quedaron nuevamente sin agua. La sed era tal que metían sus dedos en el agua salada y se los chupaban, pero esto era peor. Entonces llovió de nuevo.

En esas circunstancias vieron que se acercaba un bote con algunos pescadores. Los naufragos pidieron ayuda pero sin éxito. Siguieron remando hasta que por fin, después de 19 días en alta mar, llegaron a una playa. Cuando saltaron a tierra, sus piernas estaban entumecidas y no podían sostenerse de pie. Se arrodillaron, levantaron las manos al cielo y dieron gracias a Dios porque los había salvado.

Después de algunos minutos, varios campesinos se acercaron

con palos y machetes pero al verlos tan extenuados les brindaron protección. Entonces Edborn y su compañero contaron su historia: Habían estado perdidos durante 19 días en el mar Caribe. “¡Es increíble!”, comentaban los habitantes de Diego, un pueblo de Panamá, país al cual habían arribado. Esa noche durmieron en el piso de una casa, pero estaban seguros. Despertaron sobresaltados pensando que estaban en el mar, pero no, la pesadilla había terminado.

Al día siguiente, les dieron dinero, ropa y alimentos y lo necesario para que se trasladaran a Ciudad de Panamá, desde donde Edborn llamó a sus familiares por teléfono. “¡Qué milagro!”, se decían unos a otros con lágrimas en los ojos. “¡Edborn está vivo, Edborn está vivo!”

Cuando Edborn Newball me contó esta historia, habían pasado seis años desde su naufragio, pero todavía reconocía que era Dios quien lo había salvado. “Alargó mi vida sin yo merecerlo —concluyó—, por eso mi vida se la debo totalmente a él”. ♦

*El autor es dirigente de la Iglesia Adventista en Colombia y Venezuela.*

Para beneficio de usted y su familia  
**SUSCRIBASE 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, 1988

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

# ¡Ya apareció!

## CUENTAME UNA HISTORIA

¡Deleite! ¡Suspense! ¡Emoción! ¡Y todo verídico!



### CUENTAME UNA HISTORIA

- Cinco tomos con casi 1.000 páginas de narraciones interesantísimas
- Cientos de atractivas ilustraciones a todo color
- Más de 100 temas que te ayudarán a formar un buen carácter
- Vocabulario fácil y letra grande
- Tapas lavables y duraderas

Como millones de niños de diversas partes del mundo, pasarás muchas horas deleitándote con CUENTAME UNA HISTORIA, la colección de relatos fáciles de leer, pero difíciles de olvidar.

PUBLICACIONES INTERAMERICANAS  
P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707  
Estados Unidos

Sírvanse enviarme información sin compromiso de mi parte sobre los cinco tomos de CUENTAME UNA HISTORIA.

Nombre .....

Calle y N.º .....

Ciudad ..... Prov. o Estado .....

Código Postal (Zip Code) ..... País .....

