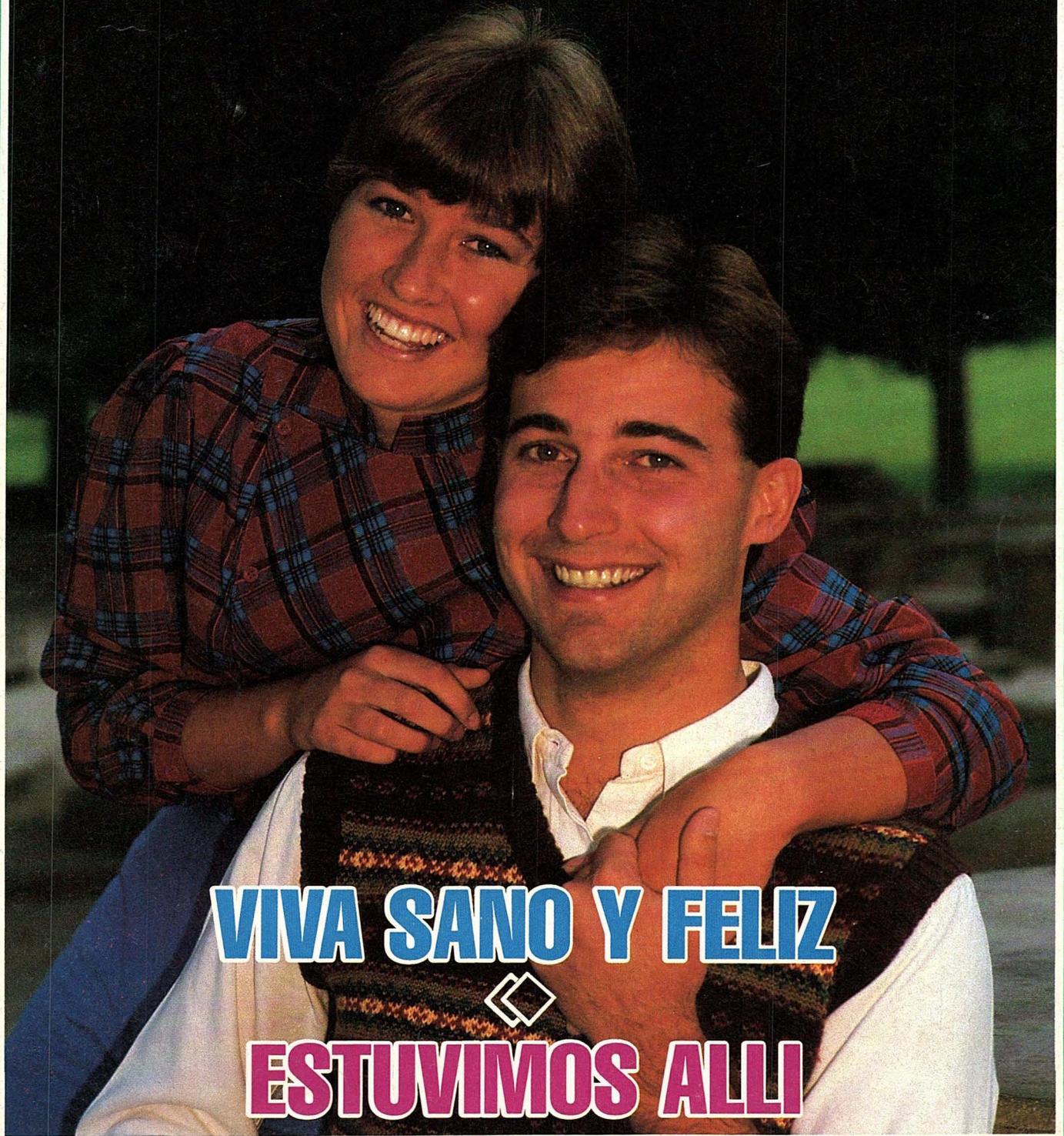


Agosto 89

el CENTINELA



VIVA SANO Y FELIZ



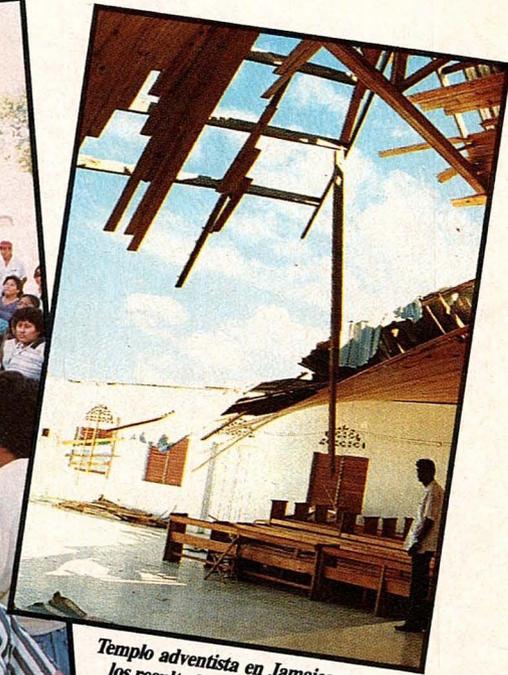
ESTUVIMOS ALLI

NOSOTROS ESTUVIMOS ALLI

Lic. Sergio Moctezuma



Autoridades municipales y dirigentes de la Iglesia Adventista en Mérida, Yucatán, entregan 35.000 piezas de ropa en la Colonia Chuburná a los damnificados por el huracán Gilberto.



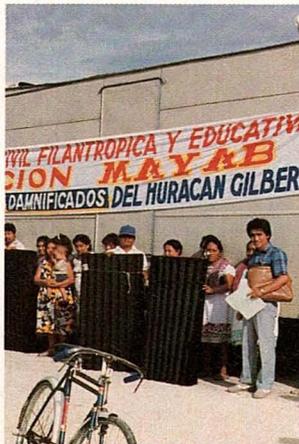
Templo adventista en Jamaica muestra los resultados de la furia del huracán que azotó a la bella isla.

GILBERTO, llamado por los comentaristas radiales “el huracán del siglo”, interrumpió con intenciones siniestras la cálida y apacible quietud de las aguas, playas, islas y zonas circundantes del Mar Caribe y no hay duda que logró lo que se proponía. Con vientos huracanados de más de 120 km por hora, devastó todo a su paso, sembrando miseria, desesperación y muerte.

Para ADRA (Agencia de Desarrollo y Recursos Asistenciales) y para Servicios a la Comunidad de la Iglesia Adventista, los días en que Gilberto estuvo en plena actividad fueron de arduo trabajo y gran

aprensión, pues ambas organizaciones tienen el cometido de ayudar a quienes lo necesitan en tiempo de desastre. De alguna manera teníamos que ayudar a los que habían quedado sin techo, sin alimentos, sin ropa o tal vez sin casa.

Repartición de 110 fardos de lámina de cartón a las víctimas del huracán en Cozumel, México.



Sidney Cole, director de ADRA/Interamérica, ubicado en Miami, trabajó incansablemente para conseguir la ayuda que debíamos enviar a Jamaica, ya que Gilberto había hecho grandes estragos en la isla. Furgones colocados en el estacionamiento de la oficina de ADRA en Miami se llenaron de alimentos, ropas y materiales de construcción. Todo provenía de donaciones hechas por los miembros de ADRA, por Servicios a la Comunidad de la Iglesia Adventista y por algunos otros ciudadanos cuyo corazón se enterneció al punto que quisieron ayudar a sus hermanos en desventura.

Simultáneamente en Mandeville, Jamaica, ciudad ubicada en el centro de la isla, se compraron toneladas de cereal que no habían sido alcan-

zadas por la furia del huracán para ser distribuidas de inmediato, utilizando los Servicios a la Comunidad de la Iglesia Adventista en Jamaica. Decimos con satisfacción: Estuvimos allí cuando se nos necesitó.

Al no encontrar obstáculo capaz de detenerlo, Gilberto prosiguió su ruta rumbo a la península de Yucatán en México. Cancún, bello paraíso turístico, Progreso, Chixulub y aun Mérida, la hermosa “ciudad blanca”, sufrieron los embates de vientos huracanados que amedrentaron a la población y produjeron de inmediato miles de damnificados.

Tan pronto como la furia de Gilberto amainó, camiones que llevaban alimento, ropa, láminas de zinc y otros materiales de construcción, fueron

Sergio Moctezuma dirige los Servicios a la Comunidad en México, Colombia y Venezuela, Centroamérica y el Caribe.

enviados a la zona de desastre con el propósito de ayudar a los damnificados en la rehabilitación de sus viviendas. ACFE (Asociación Civil Filantrópica y Educativa) y Servicios a la Comunidad de la Iglesia Adventista en México hicieron lo que estuvo a su alcance para ayudar a los afectados. Nosotros estuvimos allí también.

Gilberto probó suerte en mar abierto y al fin escogió el litoral del noreste de México para demostrar allí nuevamente su poder. Las escenas de días anteriores se repitieron: árboles desarraigados, casas despojadas de sus techos y miles de personas reclamando ayuda. En su ciega marcha, Gilberto entonces descargó toda su furia contra la Sierra Madre Oriental, baluarte montañoso que no fue capaz de vencer.

Las altas montañas de esta cordillera absorbieron los recios vientos de esta tormenta tropical y por instantes se pensó que el huracán había terminado. Pero no sucedió así. Las fuertes lluvias que cayeron sobre la desnuda sierra, llenaron los cauces secos de los antiguos arroyos de montaña. Con nueva vida y tremendo ímpetu se lanzaron montaña abajo destruyendo y arrasando lo que a su paso encontraban. En pocas horas amenazaron las ciudades enclavadas en el valle.

Monterrey, "la sultana del norte" y capital industrial de México, fue una de las más

Entrega de 98 paquetes de alimentos en el puerto de Progreso, Yucatán.



afectadas. El lecho seco del río Santa Catarina, donde los jóvenes practicaban deportes, de repente se vio transformado en un río creciente, que lo arrastraba todo: casas, puentes, campos deportivos, autobuses y automóviles. Una sombra de tristeza se cernió aquella noche sobre la ciudad de Monterrey y sus suburbios, cuyas nuevas generaciones de habitantes jamás habían visto agua en ese río. Al enterarse de lo ocurrido, los voluntarios de Servicios a la Comunidad se organizaron y de inmediato llevaron toneladas de víveres, ropa y otros artículos de primera necesidad al lugar del desastre.

Sí, nosotros estuvimos allí, en el lugar de los hechos, donde se necesitaba la ayuda, y usted, mi querido lector, a través de nosotros estuvo allí.

Días después, cuando todo parecía haber vuelto a la calma, el mundo se estremeció con la noticia del terremoto en Armenia. Ahora la tristeza, el luto y la desesperación habrían de sorprender a los habitantes de esa región, tan distante de nosotros. Sin embargo, permítame decirle que nosotros estuvimos allí. Varias organizaciones religiosas enviaron su ayuda, y al momento de escribirse este artículo, nosotros ya hemos enviado más de un millón de dólares a las víctimas de esta catástrofe.

Nuestro propósito y meta es la de estar allí donde la necesidad clame y se haga imperativa. Caro lector, hago votos para que su espíritu filantrópico lo impulse a estar allí también. Hay tanta necesidad a nuestro alrededor, hay tanto sufrimiento en nuestras aldeas y ciudades, que creo que no nos queda otra cosa para hacer sino unir manos y esfuerzos, y decir al unísono: Nosotros estaremos allí. ◇

Un Servicio de Amor

LA LUCHA CONTRA EL SIDA (AIDS)

Entrevista exclusiva a Eunice Díaz

EL CENTINELA se complace en presentar a sus lectores a Eunice Díaz, figura destacada de la comunidad hispana en los Estados Unidos y miembro de la Comisión del SIDA de Los Angeles. Durante siete años ha trabajado a nivel local y nacional en numerosos esfuerzos del sector público para combatir el SIDA, al igual que en programas de organizaciones voluntarias y comunitarias.

Cursó estudios de Salud Pública en la Universidad de Loma Linda, California, y es autora de numerosos artículos en el campo de la salud y el bienestar de la comunidad hispana. Desde hace varios años ella y su esposo, el Dr. Julio Díaz, se han dedicado a alcanzar al pueblo de habla hispana mediante la radio y la televisión, y a través de charlas educativas en iglesias y escuelas, a fin de alertar a la gente en cuanto a los peligros del SIDA e instruírla respecto a su prevención.

La Lic. Díaz recibió recientemente un reconocimiento nacional por su distinguido servicio al país y a la comunidad hispana en esta área tan necesitada.

Entendiendo el SIDA (AIDS)

Un mensaje del Cirujano General

Este folleto le ha sido enviado por el Gobierno de los Estados Unidos de América. Para su preparación hemos consultado con los mejores expertos de salud de la nación.

Siempre que se dé gran importancia que usted tenga la mejor información posible para combatir el virus del SIDA (AIDS), un problema de salud, el que el Presidente ha llamado "El desafío público número uno".

El SIDA (AIDS) depende de usted, su familia y su zona geográfica.

Puede ser que usted no esté acostumbrado a discutir abiertamente algunas de las cosas de que hablamos. Comprenda su situación. Pero ahora es necesario discutirlo y hablar de ello. Todos necesitamos saber más del SIDA. Lea este folleto y discútalo con sus seres queridos. Mucho se puede, incluso, compartir a grupos de su comunidad. Ofrezca actividades de educación sobre el SIDA. Participe en estas actividades.

Le invitamos a que compare su comportamiento responsable, basado en comprensión y hechos, sobre el SIDA.

Este es lo que usted puede hacer para detener el SIDA.



C. Everett Koop, M.D., Sc.D.
Surgeon General

This brochure on AIDS is also published in English. To receive a copy, call 1-800-342-AIDS.

U.S. Department of Health
U.S. Human Services
Public Health Service
Center for Disease Control
P.O. Box 1603
Rockville, MD 20850

Official Business

Lic. Díaz, tenemos entendido que usted recibió un reconocimiento del gobierno de los Estados Unidos, a nivel nacional, ante oficiales del gobierno y representantes de organizaciones del sector público y privado, en ocasión de la Conferencia del SIDA auspiciada

por el Servicio de Salud Pública, que se llevó a cabo en Washington, D.C., el 8 de agosto de 1988. ¿A qué se debió esta distinción?

El Concilio Nacional del SIDA, que representa a organizaciones que trabajan en favor de las comunidades minoritarias (National Minorities AIDS Council), me otorgó una placa de reconocimiento por "el trabajo sobresaliente y el esfuerzo personal que han impactado de una manera significativa, en torno al problema del SIDA, a comunidades minoritarias de la nación". Una distinción semejante se dio a cuatro personas de diferentes lugares de los Estados Unidos. Se reconoció mi trabajo durante los últimos siete años en materia de educación y prevención del SIDA en favor de nuestra comunidad hispana a nivel nacional y local. Específicamente, se hizo referencia a mi trabajo de carácter preventivo realizado en iglesias hispanas del país.

¿Cuál es la magnitud del problema del SIDA aquí en los Estados Unidos y en Latinoamérica?

Las cifras que vemos a diario nos alarman, puesto que van en rápido aumento. En el año 1981 se documentaron los primeros pocos casos del SIDA en los Estados Unidos. Al finalizar el año 1988, ya había más de 82.000 casos en este país. Para el año 1991 se estima que este número alcanzará a 271.000. Nos dicen los investigadores médicos que por cada caso documentado del SIDA hay por lo menos diez más de personas infectadas con el virus que, aunque no tengan síntomas de la enfermedad o los tengan de modo muy leve y por lo tanto no se las documenta como casos,

pueden transmitir el virus a otras personas.

Ya se conocen casos de SIDA en todos los países de Latinoamérica, al igual que en casi todos los países del mundo. Al hablar del SIDA, enfrentamos una amenaza global. Los hispanos y los miembros de la raza negra representan el 40 por ciento de todos los casos del SIDA en los Estados Unidos. Esto es realmente alarmante cuando se considera que estos grupos sólo constituyen el 20 por ciento de la población de los Estados Unidos.

¿Qué hay de nuevo en la investigación del SIDA y qué significa esto para la persona común?

Creo que la información reciente de más significado para nosotros es el hecho de que el virus del SIDA puede estar presente en el cuerpo humano por muy largo tiempo, hasta unos diez años (período de incubación), antes de que se manifiesten los síntomas de la enfermedad. Sin embargo, la persona puede transmitir el virus durante ese tiempo. En otras palabras, posiblemente quedamos expuestos al virus si hemos incurrido en comportamientos y actividades de alto riesgo durante los últimos diez años.

El SIDA es transmitido principalmente por contacto sexual con una persona infectada, y al usar agujas y jeringas de drogadictos que puedan estar infectados. Una madre infectada también lo transmite a su criatura durante el embarazo. Las transfusiones de sangre o los productos sanguíneos igualmente representan un riesgo si llegan a estar infectados.

¿Cuáles son sus planes con respecto a la campaña contra el SIDA que se ha iniciado?

Mi profundo anhelo es alcanzar el mayor número de personas dentro de nuestra comunidad hispana, con una información precisa y específica acerca de cómo evitar el SIDA y cómo proteger a las familias de este grave peligro que nos amenaza.

Creo que tenemos que transmitir esta información a tiempo a nuestra gente, antes que corran el riesgo de infectarse con el virus. Estamos hablando de un virus que tiene el potencial de causar miles y miles de muertes prematuras e innecesarias. ¡Tenemos que movilizarnos a fin de combatir el SIDA ahora! Mi meta es seguir a paso acelerado diseminando con intensidad esta vital información a nuestro pueblo hispano —desde los púlpitos de nuestras iglesias, en las escuelas, en los lugares de trabajo—, con la esperanza de motivar al público para que nos protejamos como individuos, familias y sociedad, y de esta manera podamos salvar muchas vidas.

En los últimos tres años hemos lanzado una campaña educativa dentro de mi propia denominación, la Iglesia Adventista, así como se han tomado iniciativas semejantes en otras denominaciones. Mi esposo, el Dr. Julio Díaz, y yo hemos apelado directamente desde el púlpito a cientos de congregaciones, con un mensaje de urgencia, enfocando la crisis del SIDA desde una perspectiva cristiana. Nos hemos dedicado a esta tarea con todas nuestras fuerzas. Acabamos de completar el entrenamiento de cientos de pastores hispanos y dirigentes de la iglesia en los Estados Unidos, Puerto Rico y Santo Domingo para que sepan cómo enfrentar este terrible azote.

Cada persona tiene una función importante que desempeñar frente a la crisis del SIDA. ◇



El SIDA es una plaga que ataca también a los niños inocentes.



NUEVA ESPERANZA PARA LOS HUERFANOS

Alcyon Ruth Fleck



Una sonrisa ilumina el rostro de una residente de Los Pinos, en Guatemala.



Es hora de comer en el Centro de Recepción de la ciudad de Guatemala.

PUEDE usted venir, señora? ¡María se está muriendo y quiere verla!" Estas fueron las palabras de un niño que se acercó a la puerta de Las Palmas, un hogar para niños huérfanos y abandonados en la República Dominicana.

Habíamos visitado a María, quien vivía con sus cinco hijos en una humilde casita a poca distancia del orfanatorio. Sabíamos que no viviría por mucho tiempo; el cáncer estaba ganando terreno. Cuando se enteró de que su enfermedad era fatal, se había acercado a nosotros con una pregunta: "¿Qué pasará con mis hijos? Mi bebé sólo tiene un año. ¿Podrían venir aquí?" En esa ocasión le aseguramos que Las Palmas se había establecido para niños que han perdido a sus padres y que con mucho gusto aceptaríamos los suyos.

Cuando entramos en la sencilla cabaña que servía de hogar a María, una mujer le echaba fresco mientras ella se contorsionaba sobre su lecho, presa de un terrible dolor. Se le comunicó que estábamos allí y entonces, entre jadeos de agonía, nos dijo: "Es mejor que se los lleven ahora. Yo ya no podré cuidarlos más".

Sus hijos, de pie a un lado de la habitación, lucían

rostros sombríos y ojos abiertos de asombro y temor. No tenían a nadie que se ocupase de ellos con la excepción de los vecinos, quienes hacían todo lo que podían, a pesar de estar en una situación similar de pobreza.

Me incliné sobre la cama. "¿Tú deseas que nos los llevemos ahora, María?"

—Sí, por favor —apenas susurró—. Necesitan que alguien se encargue de ellos.

Antes de irnos hicimos arreglos para que María obtuviese algunos calmantes, y nos llevamos a los niños.

En uno de los hogares de Las Palmas, una pareja de padres amantes esperaban para recibirlos. Se le dio la bienvenida a la familia. Al principio se aferraron uno al otro, pero pronto advirtieron que no había nada que temer y que ahora contaban con el cariño y la seguridad de un nuevo hogar.

Cuando María murió, sus hijos asistieron al funeral. Nunca es fácil la pérdida de una madre, pero los hijos de

La autora es directora de Servicios para los Niños, International Children's Care Inc.



Los hijos de María tienen una nueva oportunidad en el orfanatorio de Las Palmas, en República Dominicana.

María no sufrieron el dolor adicional de encontrarse desamparados, como sucede con muchos otros niños en las áreas pobres.

Las Palmas es dirigido por International Children's Care, una fundación de laicos cristianos que se preocupan por el bienestar de los niños que sufren alrededor del mundo. Su filosofía es que los niños necesitan crecer en el ambiente de una familia. Cada

El niño de ocho años estaba solo en su casa, esperando a sus padres. Aguardó durante tres días, aterrorizado y lloroso.

hogar puede acomodar hasta doce niños y a sus padres suplentes. Las casas están situadas en lotes amplios con lugar para los niños y un jardín. Hay una escuela primaria y aun si los niños no han asistido previamente a una escuela, se les ayuda para que puedan alcanzar el nivel académico necesario.

Cuando terminan la escuela primaria, se los envía a una escuela secundaria cercana, y más adelante a la universidad si así lo desean.

Salvador es un joven que cuenta actualmente con 17 años de edad y que fue llevado en un helicóptero militar a Los Pinos, otra institución dirigida por International Children's Care en Guatemala. En una confrontación entre fuerzas subversivas y el ejército en la aldea donde vivía Salvador, murieron todos los familiares de éste mientras vendían en el mercado público.

El niño de ocho años estaba solo en su casa, esperando a sus

padres. Aguardó durante tres días, aterrorizado y lloroso. Finalmente, el comandante del ejército, quien estaba recorriendo la aldea, lo encontró y lo llevó a Los Pinos. Allí se integró a una nueva familia y sus heridas emocionales comenzaron a sanar.

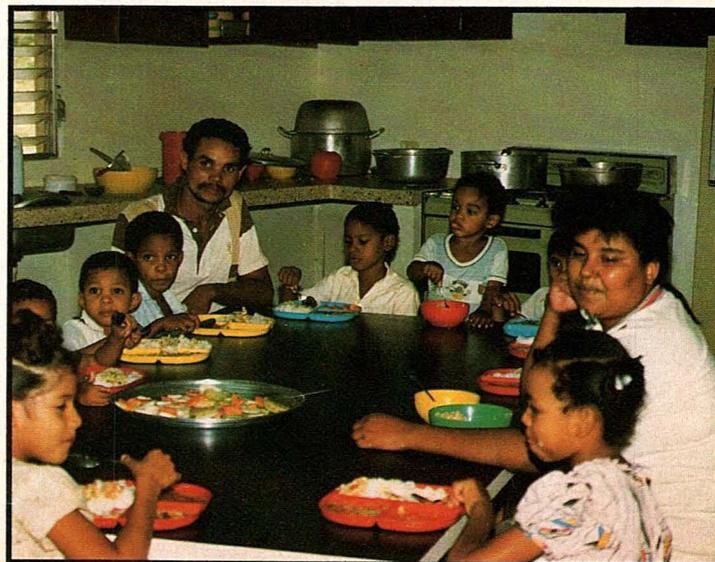
Salvador está en una escuela secundaria ahora. No sólo encontró un hogar afectuoso, y la oportunidad de recibir una buena educación, sino que también aprendió acerca del amor de Jesús. Cuando se le pregunta sobre la carrera que desearía estudiar, responde: "Deseo ser un ministro religioso y compartir la esperanza que tengo con otros".

Jorge, de apenas seis años de edad, vivía en un refugio temporero debajo de un puente. Estaba encargado del cuidado de su hermanito de meses mientras que su madre vagaba por las calles. Mientras enjuagaba el único biberón en el río, éste cayó de sus manos y se lo llevó la corriente. Sabía que su castigo sería inevitable y decidió huir. Dejó a su hermanito con una mujer en una casucha vecina y se fue sin saber a dónde ir. La policía lo encontró esa misma noche y lo trajo a El Pesebre de Belén, un centro de recepción dirigido por International Children's Care en Costa Rica. Por primera vez en su vida tenía suficientes alimentos, una cama para él solo, y sobre todo, había encontrado amor y amabilidad.

En Bogotá, Colombia, antes de abrir las puertas de nuestro nuevo centro, un trabajador social nos trajo cinco criaturas, entre ellas dos recién nacidas. Aunque no estábamos listos, nos dispusimos a enfrentar el desafío.

En medio de las calamidades, las guerras, la violencia y la pobreza, los niños son los que más sufren, las víctimas inocentes de todas las tragedias. Los miembros laicos de la Iglesia Adventista del Séptimo Día que sostienen en forma independiente el programa de International Children's Care, tienen el objetivo de proveer hogares para tantos niños huérfanos y abandonados como puedan. Su lema es: "Bienvenidos al hogar, niños". Con instituciones en cuatro países, han transformado la vida de cientos de criaturas. Aunque reconocen que las necesidades son abrumadoras, saben que cada niño tiene un valor incalculable ante los ojos de nuestro amante Padre celestial. ◇

En Las Palmas cada huérfano es asignado a una pareja que se encarga de proveer un ambiente familiar para unos doce niños.



TENGA UNA MENTE

SANA Y FELIZ

Enrique Chajj



JOAN WALTER

SOMOS lo que pensamos. Dijo el rey Salomón: "Como piensa el hombre en su corazón, tal es él". Si

El Dr. Enrique Chajj, prestigioso periodista y escritor argentino, es el director y orador de los programas de televisión Una Luz en el Camino y Encuentro con la Vida.

nuestra mente alberga sentimientos o pensamientos de orgullo, de violencia o de egoísmo, así será el comportamiento. Por el contrario, si nuestra mente abriga sentimientos edificantes y positivos, la conducta será igualmente constructiva y estimulante. En esto se basa la gran batalla de la

vida. Dominar nuestra mente es asegurar el éxito personal y la conquista sobre nosotros mismos.

¡Cuánto nos esforzamos por terminar una carrera, aprender una profesión o dominar un oficio lucrativo! Pero cuántas veces, después de llegar a la cumbre, debe-

mos reconocer que hemos dejado a un lado lo esencial: ser dueños de nosotros mismos y disfrutar sanamente de la vida.

El contenido de este artículo nos invita a orientar nuestros pensamientos y actitudes en la dirección correcta, a fin de evitar que la preocupación,

la soledad, la depresión y el fingimiento malogren la felicidad del corazón. Este es un aprendizaje que demanda un esfuerzo constante pero que, mediante la ayuda de Dios, produce los más ricos dividendos.

CONFIANZA EN LA PREOCUPACION

Cierta vez un conocido escritor del pasado se le quejó a su vecino porque su gallo no lo dejaba dormir. A lo que el hombre respondió:

—No comprendo por qué usted no puede dormir. Al fin, mi gallo canta sólo tres veces por la noche.

Entonces el escritor dijo:

—Lo que me preocupa no es el número de veces que canta su gallo, sino que me paso toda la noche pensando cuándo ha de cantar.

Este escritor era simplemente una persona ansiosa. Estaba perturbado mucho antes de tener motivo para ello. Así es como actúa la preocupación dentro del alma humana. No deja dormir, y tampoco deja pensar y vivir con tranquilidad. Hace sufrir por problemas que tal vez nunca vendrán, y como resultado altera la salud y el bienestar de su víctima. La preocupación magnifica los pequeños contratiempos, y a la vez reduce la iniciativa de superarlos.

Prima hermana del temor, la preocupación produce nerviosismo y angustia. Descalifica para la convivencia y para el normal desempeño en el trabajo. Pensemos en la última vez que estuvimos preocupados por alguna razón. ¿No nos pareció que se nos venía el mundo encima?

La preocupación es una alteración mental que requiere alguna forma de reme-

dio. Y uno de los remedios más efectivos consiste en saber apreciar las pequeñas bellezas de la vida. Si hoy usted está preocupado, deténgase ante el primer pájaro que vea cantar o saltar de un sitio a otro en busca de alimento. Contemple cómo vive despreocupado a pesar de todos los peligros que podrían rodearlo. Observe también la pequeña flor silvestre, la planta en su balcón o su jardín. Todo eso le hará mucho bien. Y si puede contemplar el amanecer o el crepúsculo cada día, esto también llevará quietud a su corazón perturbado.

Pero especialmente, combata su preocupación mediante la fe en Dios. Sepa que nada malo podrá doblegarlo si confía en el Altísimo. Dice el rey

David: *"Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y él hará"* (Salmo 37:5). Los temores y las ansiedades del alma se desvanecen frente a la fe. El creyente sabe que Dios cuidará de él, y por eso no se desespera. El creyente también ora a Dios en procura de calma y de seguridad, y su oración es atendida. Además, el verdadero cristiano nunca se siente solo ni abandonado. Tiene la felicidad y la paz a su alcance. Por lo tanto, ¿de qué va a preocuparse?

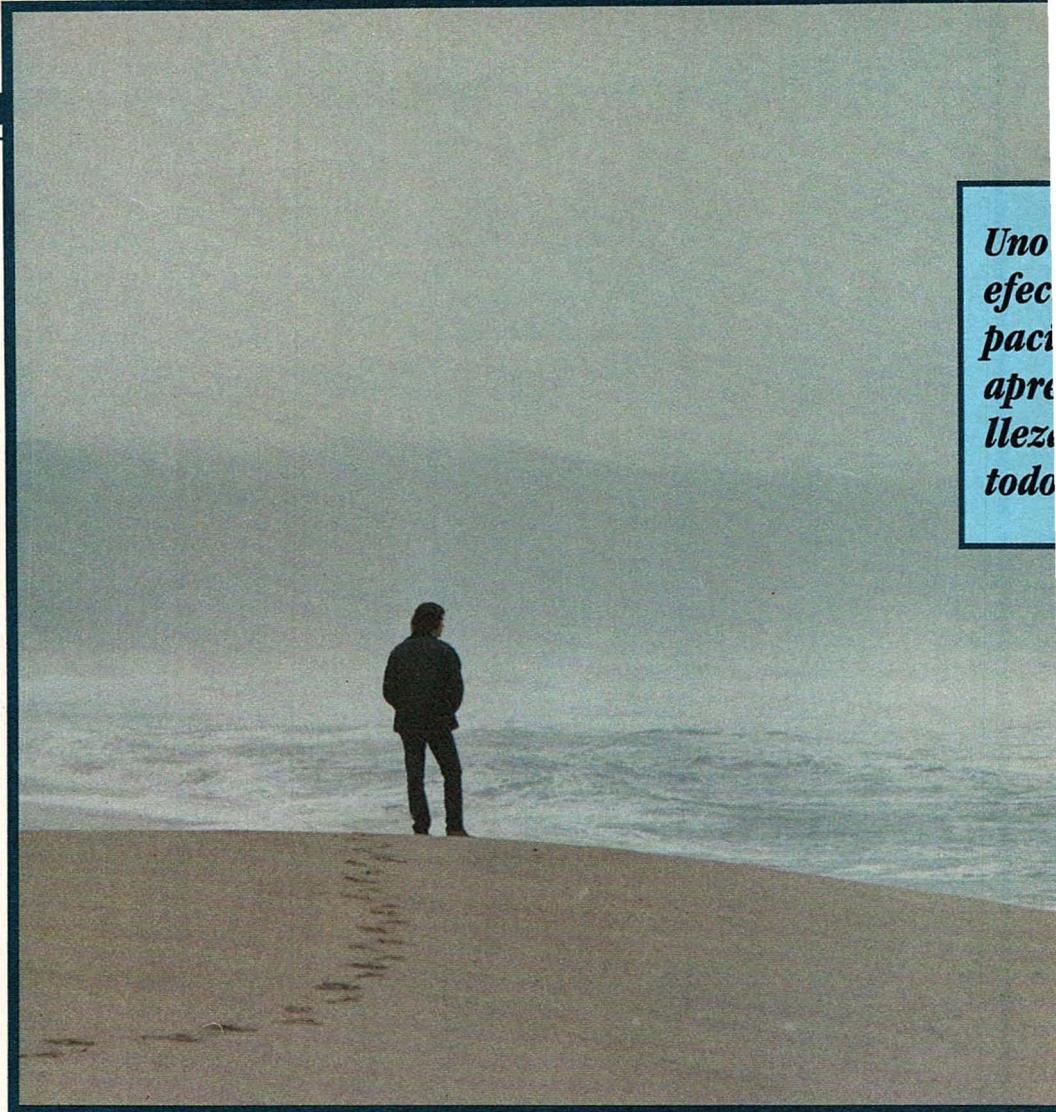
COMPañIA EN LA SOLEDAD

Con el deseo de conocer mejor las preferencias y las actitudes del público, hace un tiempo realizamos una en-

cuesta en diferentes sectores socio-económicos de la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores.

De las 32 preguntas que contenía la encuesta, una de ellas se refería a la soledad. El 80 por ciento de las personas encuestadas contestó que a menudo, o a veces, se sentían solas. Esto ocurre en la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores, donde viven más de diez millones de habitantes, lo que muestra que el estar rodeados de personas no implica necesariamente sentirse acompañado. En las grandes ciudades existen, pues, millones de corazones solitarios.

Este sentimiento universal de soledad ahuyenta la alegría, y por momentos hasta las



DUANE TANK

Uno
efec
paci
apre
lleza
todo

**los remedios más
s contra la preocu-
consiste en saber
r las pequeñas be-
de la vida. Sobre
tive la fe en Dios.**

ganas de vivir. No es extraño, entonces, que algunos psicólogos afirmen que la soledad es la dolencia más perjudicial de nuestro tiempo y, por lo tanto, el peor enemigo del hombre.

Es realmente afflictiva la sensación de sentirse como una isla en el mundo, sin amigos, sin la sonrisa del vecino, sin el afecto del hermano, y a veces hasta sin la comprensión de la propia familia. Esta es la condición anímica en que viven buena parte de quienes nos rodean. Si usted no se encuentra entre los tales, siéntase feliz y dé gracias por ello.

El hecho mismo de que la gente de las grandes ciudades se sienta sola, nos dice que éste es más que un problema de falta de compañía. Es más bien una desolación interior y espiritual, que afecta al hombre y a la mujer de cualquier edad. Es una mezcla de angustia y de aislamiento, que sólo puede desaparecer con un cambio de actitud mental y con la ayuda directa de Dios.

El alma solitaria necesita abrirse al mundo exterior para descubrir el eco de su propia cordialidad. Pero fundamentalmente, más que adoptar una actitud social positiva, *la persona solitaria necesita apoyarse en Dios para sentirse acompañada* (Salmo 68:6). Necesita saber que Dios

vela por su bienestar, y que mediante la fe sincera en él, nuestro espíritu se vuelve radiante y satisfecho.

Es realmente asombroso el cambio que puede experimentar el corazón solitario gracias a la amistad con Dios (Salmo 16:11). ¿Se siente usted solo, o sola? ¿A veces, siempre? Entonces, ¿no le agradecería hacer de Dios el gran Amigo de su vida?

ANIMO EN LA DEPRESION

La depresión es un decaimiento del ánimo que suele afectar a todos en algún momento de la vida. Con mayor o menor profundidad, desalienta el espíritu y lo vuelve triste y pesimista.

Y este mal se ha vuelto tan común, que aun las personas que deberían sentirse felices, a menudo viven hundidas en la depresión. ¿Cómo se encuentra usted en este momento? No me extrañaría si dijera que no se siente bien de ánimo. ¡Felicidades si dijera que está contento, o contenta!

Todos tenemos fluctuaciones en nuestro estado anímico. Y lo importante es saber cómo reducir los momentos de desaliento y aumentar las horas de optimismo. El salmista bíblico escribió: "¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí?" Y él mismo respondió: "*Espera en Dios; porque aún he de alabarle, salvación mía y Dios mío*" (Salmo 42:5). La depresión siempre existió, aun entre las personas más encumbradas. Pero cuán bueno es saber que cuando el alma se encuentra abatida y turbada, podemos "esperar" en Dios, es decir, confiar en él y apoyarnos en su fortaleza.

Refiriéndose a Dios, el sal-

mista dijo: "Salvación mía". Y hasta hoy estas palabras siguen siendo ciertas. No importa cómo nos encontremos o en qué pozo estemos hundidos, Dios es nuestra fuerza sustentadora. *El puede ayudarnos a enfrentar cualquier desaliento, cualquier problema, cualquier adversidad.* ¿Sabía usted que Dios se interesa por nuestro bienestar, y que él desea vernos alegres? Por lo tanto, ¿cómo no nos habría de socorrer cuando tenemos el espíritu decaído? Dice San Pablo: "Estad siempre gozosos". Eso es lo que Dios anhela para usted y para mí.

Si usted está desesperado, o bien si anda triste y desganado, recuerde: *Dios quiere tenderle su mano salvadora.* El puede darnos optimismo, entusiasmo y alegría. El, como nadie, puede ayudarnos a gozar sanamente de la vida. ¿Quiere usted saber cómo puede ser posible esto? Simplemente, pidiéndoselo a Dios con fe. Pruebe, y verá que Dios lo ayudará.

TRANSPARENCIA EN LUGAR DE FINGIMIENTO

El gran fabulista Esopo cuenta que cierta vez se desató una guerra entre las aves y los animales terrestres. Y el murciélago, que era muy cobarde, ideó un truco para librarse de ir a la guerra. Cuando se encontraba con las aves abría sus alas y volaba pareciendo ser un pájaro. Pero cuando se encontraba con los animales terrestres, plegaba sus alas y simulaba ser un ratón.

Sin embargo, al cabo de un tiempo sucedió lo inevitable. Las aves repudiaron al murciélago, porque consideraban que no era un pájaro. Y los otros animales hicieron lo mismo,

porque el murciélago no era como uno de ellos. Y finalmente, todos arremetieron contra él y lo destruyeron.

¡Una simple fábula, con tan buena lección! ¡Cuántos hombres y mujeres se parecen al murciélago! Durante cierto tiempo mantienen dos caras, según las conveniencias. Al comienzo les va bien; engañan y prosperan. Pero llega el momento cuando la verdad sale a la luz, y se descubre la doble cara del fingimiento. Entonces sobreviene el repudio de los demás, y el hipócrita queda destruido.

La simulación, el trato doble y la hipocresía son debilidades humanas muy comunes. Las encontramos por doquier. Y nos lastiman mucho más cuando proceden de un amigo, de un compañero de trabajo, o de un familiar. Judas es el prototipo del hipócrita y del fingidor. Y si usted y yo no nos esforzamos por cultivar la verdadera sinceridad, a la puerta de nuestro corazón puede asechar el espíritu de Judas para dominar nuestra vida.

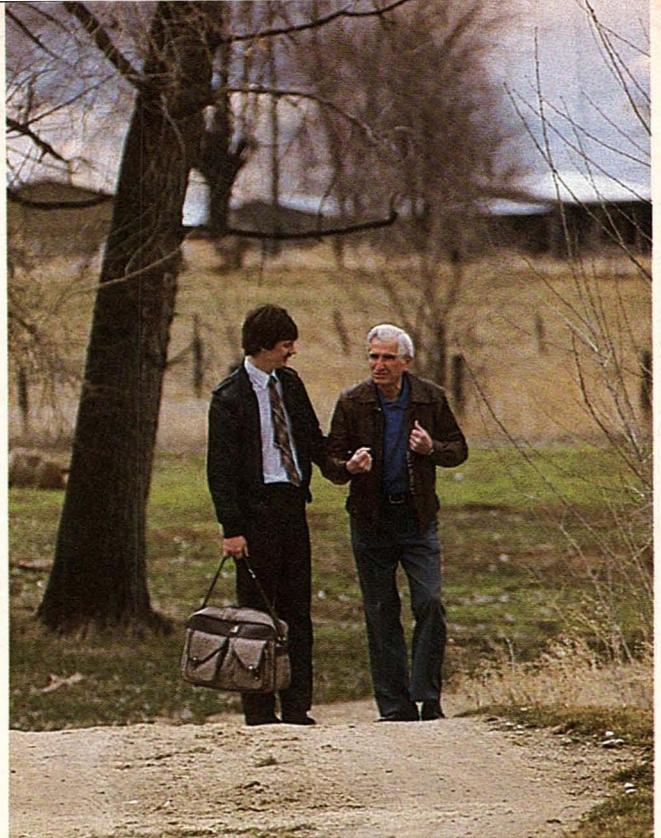
¡Cuán hermoso es tener una sola cara, un solo corazón, una sola mirada, sin doblez de ninguna especie! Esta es una cualidad del buen cristiano que lo distingue por encima del cobarde y del engañador. Entonces, ¿no recordaremos hoy la fábula del murciélago? ¿No nos esforzaremos por mantener un corazón limpio, manejado sólo por el Espíritu de Dios? Como resultado, la paz inundará nuestra alma, podremos mirar siempre de frente a nuestro hermano, comunicarnos con él y tendremos bendiciones divinas en abundancia. ¿Podríamos pretender algo más de Dios y de la vida? ◇

Un Servicio de Amor

El Hombre de Samaria

(Basado en S. Lucas 10:25-37)

Dr. Eloy Wade Carrillo



DUANE TANK/BETTY BLUE

UN HOMBRE de negocios salió temprano por la mañana rumbo a Jericó para cumplir con algunos compromisos. Planeaba recorrer el camino tortuoso y desolado desde Jerusalén a esa ciudad en unas tres horas, una distancia de aproximadamente 27 kilómetros, con un descenso precipitado de cerca de mil metros. Como hombre experimentado en viajes que era, conocía el riesgo que corría al transitar por aquella zona que tenía la reputación de ser centro de operaciones de bandidos y asaltantes.

En algún punto de la travesía, pudo ver a un hombre tirado a un lado del camino. Inmediatamente sospechó lo que había sucedido. El extraño debió haber caído en manos de bandidos que lo asaltaron y dejaron por muerto a un lado de la senda. Miró a todos lados y pensó que después de robar y herir a aquel desafortunado viajero, los ladrones no se quedarían cerca. Así que descendió de su cabalgadura y se acercó al hombre, quien no estaba muerto, pero sí en estado tan lamentable que necesitaba recibir atención y auxilio inmediatos.

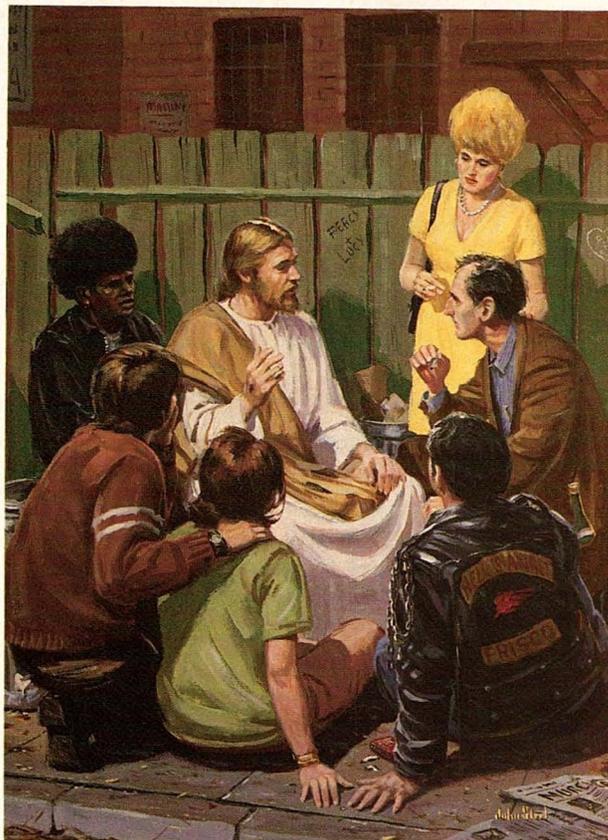
Sus sentimientos no le permitieron dejar solo al hombre herido. Reflexionó en el hecho de que él podría haber estado en esa situación, si tan sólo hubiese salido una hora más temprano. Así que decidió ayudarlo. Refrescó su garganta con agua de su cantimplora, vendó sus heridas, lo subió a su montura y lo llevó al mesón más cercano donde lo cuidó durante la noche. Al continuar su viaje al día siguiente, pagó por el cuidado del herido y dejó con el mesonero suficiente dinero como para que lo cuidara por un tiempo más; además, se comprometió a cubrir cualquier gasto adicional.

El autor es doctor en Teología y catedrático en materias de su especialidad en la Escuela de Teología de la Universidad de Montemorelos, México.

Antes que él habían pasado otros dos individuos por aquel camino. Un sacerdote había observado primero el mismo cuadro, pero no quiso involucrarse. Aunque su profesión demandaba que brindase ayuda al necesitado, sus escrúpulos formaron una barrera entre él y el herido. Decidió seguir su camino como si nada hubiese acontecido. Poco después pasó por el mismo sitio un levita quien tampoco juzgó conveniente detenerse. Su oficio suponía igualmente que ayudase al desvalido, pero aunque se acercó más que el sacerdote, también siguió de largo.

Este es el suceso que proveyó la base para la famosa parábola del Buen Samaritano. De acuerdo con el relato evangélico, Jesús la contó para responder a la pregunta que le hizo un escriba: "¿Quién es mi prójimo?" Con esa pregunta el escriba tenía la intención de autojustificarse, alegando la definición de "prójimo" que sustentaba el judaísmo de sus días, que la aplicaba sólo a los compatriotas. Pero Jesús la enfocó de manera diferente para contestar una importante pregunta que el escriba no formuló: "¿De quién soy yo un prójimo?" Jesús concluyó su parábola preguntando a su interlocutor: "¿Quién, pues, de estos tres te parece que fue el prójimo del que cayó en manos de los ladrones?" Este contestó: "El que usó de misericordia con él". El Señor añadió: "Ve, y haz tú lo mismo".

Jesús enseñó por medio de esta parábola que toda persona que se encuentra en necesidad es nuestro prójimo, y que auxiliarla es el deber del amor, ya que el que ama a Dios de corazón, ama también a su prójimo (1 S. Juan 4:21). En este mundo nuestras sendas se cruzan a menudo con las sendas de otros, y hallamos a personas heridas y golpeadas a cada lado del camino. Es entonces cuando debiéramos reflexionar en la historia del hombre de Samaria. Jesús ilustró lo que significa ser el prójimo de alguien. El mismo fue el Prójimo de la humanidad, el verdadero Buen Samaritano, y hoy nos recomienda: "Ve, y haz tú lo mismo". ◇



ARTISTA: JOHN STEEL, © PPPA

Le Presento a un Amigo

Lic. Francisco Ottati

No hay ser humano que pueda soportar solo las tensiones y los sinsabores que el mundo nos propina. Por eso lo invito a buscar un apoyo que no lo defraudará.

UN GRUPO de investigadores médicos estudiaron los efectos del estrés sobre el sistema nervioso central. Para la investigación utilizaron dos corderos gemelos.

En la primera fase del experimento, uno de los corderitos fue colocado solo en un corral. Se instalaron mecanismos con corriente eléctrica en los lugares donde recibía sus alimentos. Cada vez que el corderito intentaba comer, los científicos le infligían una descarga eléctrica. Cada

vez que esto sucedía, el animalito, asustado, se dirigía a otra parte del corral y no regresaba al lugar donde recibió el castigo.

Este procedimiento fue repetido hasta que el indefenso corderito permaneció parado y tembloroso en el centro del corral. Su problema no tenía solución. Estaba aturdido, desorientado y fuera de control. Recibía descargas eléctricas por todos lados. Frustrado y lleno de ansiedad, el pequeño animal tuvo una "crisis nerviosa".

La segunda fase del experimento involucraba al hermano gemelo del primer animal. Los encargados lo colocaron en el mismo lugar donde estuvo su hermano,

con la diferencia de que su madre lo acompañaba. Cada vez que el corderito se dirigía a comer, recibía una descarga eléctrica, lo que lo hacía correr para refugiarse con su madre. Allí se acurrucaba, mientras la oveja madre parecía susurrarle algo al oído; poco después el pequeño animal regresaba al mismo lugar donde había recibido el doloroso tratamiento.

Los científicos repitieron el proceso y el corderito corrió una y otra vez hacia donde estaba su madre. El experimento demostró que mientras el corderito tuviera la oportunidad de encontrar refugio y apoyo cuando estaba asustado y tenso, podía soportar el maltrato a que se lo sometía.

Francisco Ottati es evangelista y dirigente de la Iglesia Adventista en la zona noreste de los Estados Unidos.

De manera similar, hay miles de personas que reciben numerosas "descargas" negativas en el ambiente en que viven. Quizá el esposo es incomprensivo, rudo y vicioso. Son personas similares a la señora que me dijo con lágrimas en los ojos: "No tengo a quién recurrir". O quizá como aquel joven que me confesó: "En mi casa nadie me escucha, me siento tan frustrado que quisiera morirme". O como el señor cuya esposa se fue con otro y decía: "Estoy desanimado y desorientado y no sé a quién contarle mis problemas".

Al ser objeto de estas tensiones en forma continua, muchos pierden el control y se comportan como el primer corderito del experimento mencionado: se asustan, tiemblan, se desorientan, pierden la fe, y no saben a quién acudir.

Pero gracias a Dios, ¡hay esperanza! Hay Alguien a quien podemos recurrir cuando estamos afligidos, tristes y ansiosos. Sus servicios son gratuitos. Está a nuestra disposición cuando lo necesitamos. Este es un Amigo que no nos defraudará. Me refiero a Jesús.

Sus promesas me confortan. "Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar",¹ dice Jesús. "He aquí yo estoy con vosotros todos los días, hasta el fin del mundo".² "Aunque mi padre y mi madre me dejen, con todo, Jehová me recogerá".³ "No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerza; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia".⁴

Jesús ha prometido estar con nosotros para siempre. Cuando seamos maltratados, recordemos que el Señor Jesús está en medio de nuestro "corral" y nos susurra tiernamente: "Ven a mí con tus cargas, tus tristezas, tu ansiedad, tu amargura; que yo te daré descanso, paz, tranquilidad y gozo".

Todavía recuerdo a un compañero de un viaje en avión desde Nicaragua a Guatemala. En cuanto se sentó a mi lado, noté que estaba inquieto y que albergaba un gran sufrimiento. Traté de entablar una conversación pero no parecían salirle las palabras. Estaba amargado. Le seguí hablando hasta que finalmente me contó sus problemas. En los pocos minutos que tenía, le mostré que hay una Persona que estaba dispuesto a ayudarlo, a sanar sus heridas y a recibirlo como estaba. En el transcurso del viaje le presenté a mi mejor Amigo. Cuando salió del avión, parecía que caminaba sobre las nubes. Su semblante había cambiado. Ahora sonreía. Era otro hombre. ¿Quién logró esta transformación? Mi Amigo Jesús.

Jesús puede hacer lo mismo en su propia vida. Se preguntará, ¿cómo puedo establecer una amistad con Jesús? Se lo diré: Aceptándolo como su Salvador personal. Entonces podría preguntarse: ¿Cómo puedo aceptarlo como mi Salvador? ¿Qué debo hacer para obtener la paz y la amistad que sólo Jesús puede dar?

En primer lugar debo decirle que no puede comprar esa amistad, porque no hay manera en que usted o yo podamos

merezcerla. La amistad de Jesús es gratuita. Medite por un momento en su condición.

Supongamos que usted peca tres veces por día (este es un número muy conservador). Si lo multiplica por siete días a la semana, ¿cuántos son? 21. Si lo multiplica por cuatro semanas que tiene el mes, ¿cuánto le da? 84, ¡muy bien! Si considera que hay doce meses en el año, la cifra aumenta a 1.008. Si multiplica este número por su edad, ¿a cuánto asciende el total de pecados que usted ha cometido? ¡Qué susto! ¿verdad? ¿Se da cuenta de cuán pecador es usted? Por eso es que no merece ni la amistad ni la salvación de Jesús.

Pero Dios es misericordioso. Jesús ama a los pecadores porque son éstos los que más necesitan de un Amigo que los comprenda y les brinde seguridad en medio de la confusión y la incertidumbre. Dios también es justo. "Porque el Señor al que ama, disciplina".⁵ El pecador merece un castigo eterno. Cuando el Señor Jesús murió en la cruz del Calvario, lo que causó su muerte fue precisamente el peso de todos nuestros pecados. El recibí el castigo, pero usted quedó libre para elegir la salvación provista en base a ese sacrificio.

¿Qué debemos hacer?

Aceptar la invitación de Jesús que dice: "He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta [de su corazón], entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo".⁶

No hay ser humano que pueda soportar solo las tensiones y los sinsabores que el mundo nos propina. Por eso lo invito a buscar un apoyo que no lo defraudará, Cristo Jesús. Dondequiera que esté, arrodílese y dígame al Señor: "Gracias, Jesús, por amarme, aunque no lo merezco; gracias por desear mi amistad, aunque no soy digno; gracias por salvarme, aunque soy pecador. Deseo que me tomes tal cual soy y entres ahora en mi corazón". Si no conoce a Jesús, le recomiendo su amistad. El desea ser su amigo. ◇

Sí, yo deseo recibir el curso **HOGAR FELIZ** gratuitamente y sin ningún compromiso.

Nombre _____ (Por favor escriba con letra clara)

Calle y N.º _____

Ciudad _____

Prov. o Estado _____ Zip Code _____

País _____

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

(1) S. Mateo 11:28. (2) S. Mateo 28:20. (3) Salmo 27:10. (4) Isaías 41:10. (5) Hebreos 12:6. (6) Apocalipsis 3:20.

LOS ADVENTISTAS DEL SEPTIMO DIA:

¿Quiénes son, cuáles son sus creencias?

EN LAS páginas precedentes usted ha podido leer acerca de lo que hacen los adventistas. La Iglesia Adventista del Séptimo Día es una denominación protestante independiente, con miembros en 190 países y ministerios en 600 idiomas. Su agencia de servicios de beneficencia (ADRA) es la quinta organización de su tipo en el mundo y la mayor proveedora de ropas para víctimas de desastres a nivel mundial según las Naciones Unidas.

Las doctrinas de la Iglesia Adventista se basan totalmente en la Biblia y en el Evangelio de Jesucristo. "Definen el carácter del Dios a quien servimos... Describen los objetivos que Dios tiene al actuar... constituyen una guía para los cristianos".¹

Aunque la iglesia generalmente divide sus creencias en 27 doctrinas fundamentales, su nombre denominacional revela cuáles son sus rasgos más distintivos. El título Adventista del Séptimo Día hace referencia a dos creencias básicas: (1) La segunda venida de Cristo y (2) el día de reposo semanal.

LA SEGUNDA VENIDA DE CRISTO

La segunda venida de Cristo será literal y visible para el mundo entero, pues el Señor vendrá con grande poder y gloria. Jesús enseñó que el día y la hora de su venida nadie lo sabe; pero aseguró que sucederían algunas señales que anunciarían su venida, las que se están cumpliendo delante de nuestros ojos. Estas señales nos están diciendo que Jesús vendrá muy pronto. La Iglesia Adventista espera y proclama el segundo advenimiento de

Jesús (S. Mateo 24:3-44; S. Lucas 21:7-36; 2 Timoteo 3:1-5; 2 S. Pedro 3:3-12).

EL DIA DE REPOSO

El sábado es el verdadero día de reposo porque Dios se lo dio al hombre, como tal, inmediatamente después de la creación del mundo (Génesis 2:1-4). Cristo mismo —Creador y Sustentador de todo— lo



ED GUTHERO

guardó para darnos ejemplo, y si somos sus verdaderos seguidores debemos imitarlo. El cuarto mandamiento de la ley de Dios ordena que se observe el sábado como una conmemoración de la creación del mundo, y es, además, una señal de santificación y de lealtad al Creador del universo (Exodo 20:8-11; Ezequiel 20:12; S. Lucas 4:16; 23:56).

En forma aun más resumida se pueden destacar otras doctrinas fundamentales de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

Las Sagradas Escrituras. La Biblia es la Palabra de Dios, la única regla infalible para la salvación del ser humano, y su Autor es el Espíritu Santo (S. Juan 5:39; S. Lucas 8:21; 2 Timoteo 3:15-17).

La inmortalidad es un don. El hombre es mortal por causa del pecado. Cuando muere, permanece en un estado totalmente inconsciente hasta el momento de la resurrección: para vida eterna o para la muerte definitiva. La vida eterna es un regalo de Dios (Eclesiastés 9:5-6, 10; Génesis 3:19; S. Mateo 18:11; Romanos 6:23; 1 S. Juan 5:11-12).

El plan de salvación. La salvación no se puede ganar por medio de las buenas obras, pues la vida eterna se otorga al hombre únicamente por la fe en el sacrificio de Cristo en la cruz. El poder transformador del Espíritu Santo es el que renueva la vida y los sentimientos de los que creen en Cristo de todo corazón (S. Juan 3:16; S. Marcos 16:16; Romanos 3:21-26; 11:6; Efesios 2:8-10).

La Iglesia Adventista enseña además que el cuerpo humano es templo del Espíritu Santo y que por lo tanto es necesario abstenerse del uso de sustancias perjudiciales al organismo (1 Corintios 3:16-17; 10:31). Para el adventista, el ser humano es una unidad completa e indivisible de espíritu, alma y cuerpo que necesita ser santificada por medio de la comunión personal con Dios (1 Tesalonicenses 5:23).

(1) *Creencias de los Adventistas del Séptimo Día* (Boise, Idaho: Pacific Press, 1988), pp. 8-9.

INFORME 1988

Datos estadísticos sobre la obra social que la IGLESIA ADVENTISTA realiza alrededor del mundo



OBRA MEDICA

Hospitales
147
Clínicas, dispensarios,
lanchas y aviones médicos
284
Centros para ancianos
y orfanatorios
72
Pacientes tratados
durante el último año
6.826.909



SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Unidades de servicios
para la comunidad
14.192
Personas ayudadas
15.872.521
Número de voluntarios
1.910.644
Dinero y valor del
alimento distribuido
\$40.602.897



OBRA EDUCATIVA

Universidades,
colegios y academias
920
Escuelas primarias
4.583
Total de alumnos inscritos
736.700



OTROS

Países en los cuales trabaja
la Iglesia Adventista
186
*(Países en el mundo, según datos
de las Naciones Unidas: 213)*
Idiomas y dialectos
en los cuales se proclama
actualmente el Evangelio
696
Casas publicadoras
56

ARTISTA: ENRIQUE FUENTEALBA

CENTRO DE INFORMACION ADVENTISTA AL SERVICIO DEL LECTOR

GRATIS y sin ningún compromiso, quisiera saber más acerca de:

1. A. Los adventistas del séptimo día y sus creencias.
- B. Por qué los adventistas adoran a Dios los sábados.
- C. El pronto regreso de Cristo.
- D. La justificación por la fe y el perdón de los pecados.
- E. Las profecías bíblicas.
- F. Creación versus evolución.

También quisiera:

2. La dirección de una iglesia adventista en la zona donde vivo.
3. Una visita personal de un cristiano adventista.
4. Que alguien venga a estudiar la Biblia conmigo en mi casa.
5. Estudiar la Biblia por mi cuenta. Desearía inscribirme en un curso bíblico por correspondencia.
6. Que oraran por mí.
7. Otro asunto (especificar). _____

ENVIE ESTE CUPON

En Estados Unidos y Canadá, a: Centro de Información Adventista (AIM) Berrien Springs, MI 49104 U.S.A.

En otros países, a la dirección más cercana a su domicilio, según la lista de la página 15.

Fecha _____

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____ Estado/Zip _____

País _____ Teléfono (optativo) _____

Gracias



¿Sabía usted que más de quince millones de personas alrededor del mundo reciben ayuda cada año a través de las instituciones y centros de servicio a la comunidad, que dirige la Iglesia Adventista?

Apreciado lector, sin su apoyo a nuestra campaña anual de recolección de fondos, muchas de esas personas no habrían sido auxiliadas luego de un desastre, ni habrían asistido a escuelas cristianas, ni habrían oído de un Salvador que murió para que ellas pudiesen encontrar felicidad y vida eterna.

Le agradecemos por su ayuda en favor de nuestro programa humanitario. Y aquellos que se beneficiaron también le dicen: ¡Muchas gracias!

EL CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 93 — N.º 8

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. TULIO 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

Bella 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 7.45. Número suelto, \$1,00 (un dólar). Agregar tres dólares 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 HOLANDEAS: 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. **GUATEMA-**

LA: Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDU-**

RAS: 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, Maya-

güez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Aparta-

do 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Portada: JOAN WALTER

Copyright © 1989, by
Pacific Press Publishing Association

EL CENTINELA

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$7,45* dólares. (Agregar tres dólares 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 _____

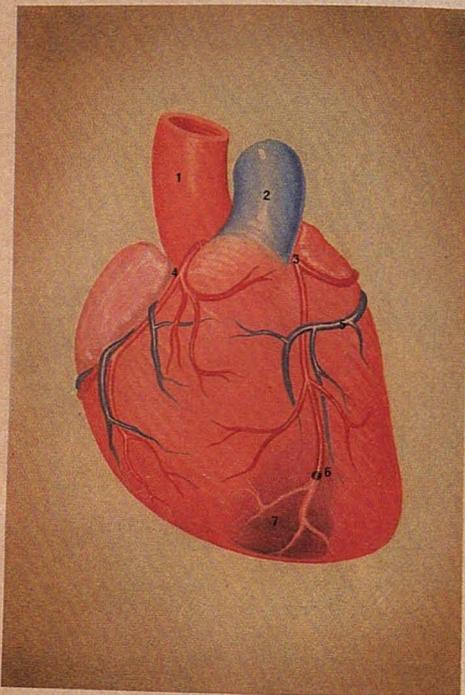
* Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1989

Para
beneficio
de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A

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

LA SALUD DE SU FAMILIA ES SU MEJOR TESORO

Si quiere conservarlo y aumentarlo, le recomendamos



En los países desarrollados el infarto cardiaco es una auténtica plaga... Pero podría dejar de serlo si se llenara la cazuela con más frecuencia de naranjas en vez de con carnes y grasas.

Para cambiar el estilo de vida, hay que tener presente los factores de riesgo de esta enfermedad.

Factores de riesgo del infarto de miocardio

La lesión de las arterias coronarias que provoca el infarto, no tiene una sola causa. Más bien se desarrolla bajo una serie de influencias, que actualmente denominamos factores de riesgo, los cuales se pueden concretar en:

— trastornos metabólicos, que consisten en el aumento de las grasas, de la glucosa y de las proteínas en la sangre.

INFARTO DE MIOCARDIO: 1. Arteria aorta. — 2. Arteria pulmonar. — 3. Arteria coronaria izquierda. — 4. Arteria y vena coronaria derecha. — 5. Vena coronaria izquierda. — 6. Obstrucción por trombos o embolia en una rama terminal de la arteria coronaria izquierda, impidiendo el riego sanguíneo en una zona del miocardio (músculo del corazón). — 7. Zona de infarto en el músculo cardiaco.

NATURAMA

Enciclopedia científica de medicina natural

- todos los tratamientos naturales:
 - hidroterapia
 - helioterapia
 - geoterapia
 - ejercicio físico
 - relajación, etc.
- valor nutritivo y terapéutico de todos los alimentos

- dietas
- recetario completo
- y sobre todo, el estilo de vida que le hará sentirse mejor y vivir plenamente

UNA OBRA DE GRAN EXITO

Millones de ejemplares en circulación en toda Europa y América

Si desea más información sobre esta práctica obra, diríjase a:

Publicaciones Interamericanas
P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707
Estados Unidos