

# *El* **CENTINELA**



**ENTIENDO LAS  
RELIGIONES DEL  
MUNDO, p. 4**  
**DIALOGO CON  
SAMSON KISEKKA, p. 2**



El Dr. Kisekka y el autor en ocasión de la entrevista realizada en México.

# SAMSON KISEKKA: LIDER CRISTIANO DE UGANDA

Lic. Miguel Valdivia

***El éxito de Samson Kisekka en la conducción de su país demuestra que Dios puede dirigir a sus hijos y prosperar sus esfuerzos en favor del bien en cualquier esfera de la vida.***



UANDO los ugandéños escuchan la voz de su primer ministro en su programa radial cada martes, reconocen el tono de autoridad de alguien que la ha adquirido a través de largos años de servicio, duro trabajo y estudio incesante.

GORDON ENGEN

El Dr. Samson Kisekka, médico pediatra de profesión, es una de las figuras de gobierno más respetadas en África. Nacido el 23 de junio de 1912,\* desde 1986 actúa como primer ministro de su país.

Su vida ha sido una de logros extraordinarios acompañados por desastres también notables. Antes de ser seleccionado para ejercer su cargo actual por el presidente electo de Uganda, Yoweri Museveni, el Dr. Kisekka había estado exiliado en Londres y Kenia por unos cinco años durante el gobierno dictatorial de Milton

Obote, el sucesor del infame Idi Amín. A razón de este exilio perdió su casa, una finca

con lechería, un hospital y un asilo de ancianos.

A su edad, su trabajo significa una serie de desafíos impresionantes. Incluye estabilizar la economía de un país destruido por más de dos décadas de gobiernos insensibles y alimentar la confianza de un pueblo desmoralizado por el abuso.

Durante el gobierno de Idi Amín, 300.000 personas murieron asesinadas por su régimen. Durante los gobiernos de Milton Obote, antes y después del de Amín, se estima que tanto como 200.000 perecieron a manos de las autoridades. De 1977 a 1979 todas las iglesias, el último bastión de la dignidad humana en Uganda, fueron cerradas. En 1981, el Dr. Kisekka se vio obligado a abandonar su país a causa de sus declaraciones contra el gobierno. Su vida corría peligro.

Desde el exterior, Kisekka escribió panfletos y se convirtió en uno de los portavoces más efectivos de la situación de Uganda. Llegó a ser uno de los líderes del Movimiento de Resistencia Nacional y cuando este grupo obtuvo el poder, se le pidió al anciano doctor que fuera el primer ministro de su país.

Conocí al Dr. Kisekka durante un fin de semana de mayo de 1990 en el plantel de la Universidad de Montemorelos, en el Estado de Nuevo León, México. Yo debía conducir un breve seminario sobre el proceso de preparación de las publicaciones y el Dr. Kisekka era el invitado de honor de la Escuela de Medicina de la Universidad. Durante esos días tuve la oportunidad de escucharlo hablar al estudiantado en más de una ocasión (incluso le



Dr. Samson Kisekka, Primer Ministro de Uganda desde 1986.

tocó predicar el sábado en la iglesia de la universidad), y contestar preguntas sobre diversos temas en la tarde. Durante esas horas pude formarme una opinión muy favorable del sencillo líder de Uganda.

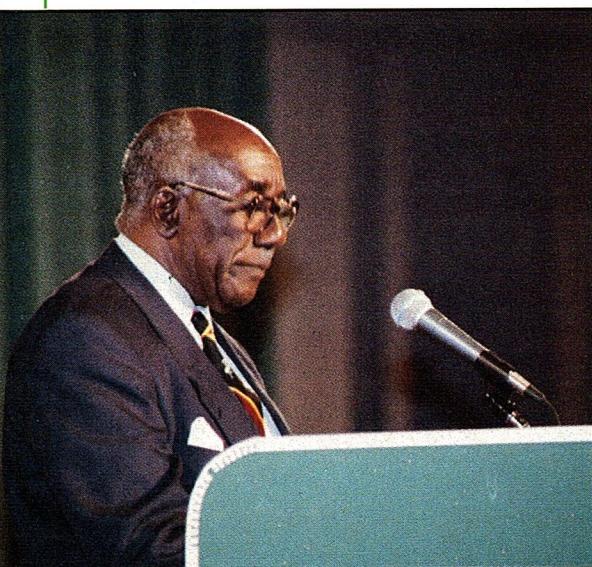
Tres virtudes me impresionaron en cuanto a su

lares mensuales. Indudablemente, no es la avaricia lo que lo impulsa a servir a su país.

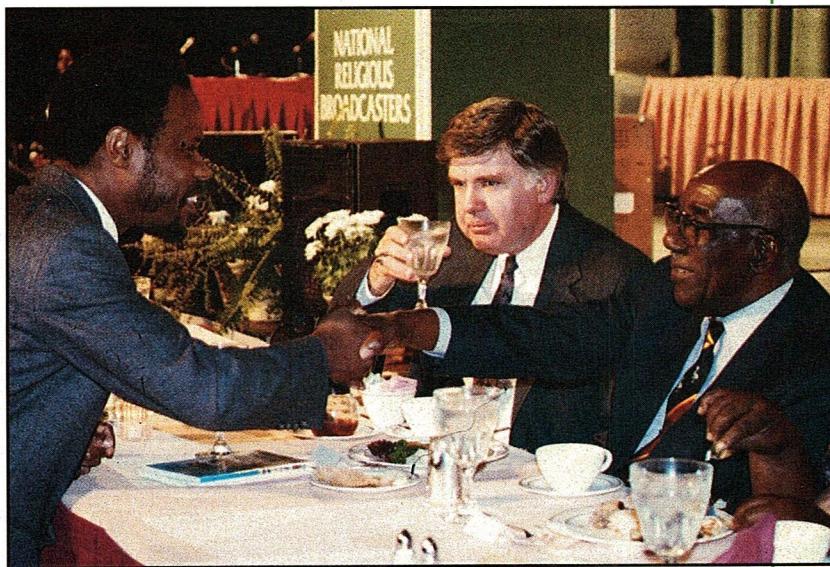
Uno de los momentos más emotivos del banquete mencionado fue cuando el Dr. Kisekka respondió brevemente al agasajo ofrecido por los estudiantes

sus movimientos son lentos —ya cuenta con 78 años de edad—, su mente ágil captaba rápidamente las palabras y sus respuestas eran cortas y al punto. Un estudiante preguntó si era posible que un cristiano actuara como líder de gobierno sin perder su perspectiva religiosa. El Dr.

Aunque había escuchado acerca de las reuniones, el Dr. Kisekka planeaba atender otro compromiso con un oficial del gobierno. Cuando llegó al lugar de su cita, el oficial había cancelado la reunión. De vuelta a su hogar, decidió tomar otro camino, a un lado del cual



El Dr. Kisekka dictando una conferencia en una gira reciente por los Estados Unidos.



La Asociación de Locutores Religiosos de los Estados Unidos agasajó al Dr. Kisekka.

persona: su espíritu de servicio, su aplomo y su fe religiosa.

Kisekka aprendió a servir desinteresadamente a su prójimo de su padre Paul Babikulya, jefe de una tribu del clan del león en la aldea de Mengo, cerca de Kampala, Uganda. A pesar de que la posición de jefe de su pueblo requería numerosas horas de actividades y servicios, el padre de Samson no recibía pago alguno. Durante un banquete ofrecido al Dr. Kisekka por los estudiantes africanos de Montemorelos, éste confesó que su salario como primer ministro de su país equivalía a unos diez dó-

africanos, la gran mayoría estudiantes de medicina. "Yo sé que muchos de ustedes han llegado a apreciar las oportunidades de progreso que se les ofrece en este y otros países. Pero recuerden que son africanos. ¿Qué cultura les harán de enseñar a sus hijos? Estamos orgullosos de ustedes, pero no olviden el servicio a su pueblo. ¡Regresen al África!"

El anciano estadista demostró una gran habilidad para contestar las preguntas que los estudiantes y profesores de la Universidad le plantearon en el programa del sábado de tarde. Aunque

Kisekka guardó silencio por un instante y lo sorprendió con su contestación: "Joven —le dijo—, ¿no lees tu Biblia? ¿No conoces acerca de José y Daniel? Allí está tu respuesta".

Samson Kisekka puede citar los héroes de la Biblia porque ha sido un cristiano practicante desde su bautismo el 15 de mayo de 1954 en la Iglesia Adventista del Séptimo Día de Kampala, Uganda. Conoció el Evangelio de la misma manera que lo hacen muchos de los miembros de esta iglesia: gracias a la asistencia a una serie de programas bajo una gran carpeta.

pronto pudo ver una gran carpeta y una gran multitud. Atraído por los anuncios y los hermosos cantos que se escuchaban, Samson decidió entrar. Había estudiado la Biblia cuando joven y era miembro de la Sociedad Bíblica de Uganda, pero nunca había escuchado un sermón como el que escuchó esa noche. El predicador, M. E. Lind, comparó texto con texto para explicar claramente las verdades divinas.

Allí el Dr. Kisekka y su esposa Mary conocieron doctrinas tales como la segunda venida de Cristo, la observancia del día bíblico de reposo: el sábado, y las enseñanzas

bíblicas sobre la salud. Para el primer ministro de Uganda la doctrina más importante es la de la salvación gracias al sacrificio de Jesús.

En mi conversación con el Dr. Kisekka aprendí que a pesar de sus variados deberes profesionales y gubernamentales, continúa siendo un fiel miembro de iglesia. En su iglesia local ha desempeñado varios cargos y actualmente está interesado en ayudar a impartir las lecciones de la Escuela Sabática en el idioma nativo de algunos de los miembros de su iglesia local. También me informó que a menudo predica desde los púlpitos de iglesias de diferentes denominaciones (la iglesia más conocida en Uganda es la Iglesia Anglicana) para comunicar su mensaje de progreso y superación en un ambiente receptivo.

El África necesita de líderes maduros y espirituales como el Dr. Samson Kisekka. Su aplomo y su rectitud sirven de inspiración para sus subalternos y compatriotas. Su éxito en la conducción de su país demuestra que Dios puede dirigir a sus hijos y prosperar sus esfuerzos en favor del bien. Una cosa es totalmente clara para el Dr. Samson Kisekka: Dios está en control de su vida. ♦

\* Las fechas y algunos otros datos fueron corroborados con el libro *From Exile to Prime Minister (Del exilio a primer ministro)*, escrito por Delbert Baker y publicado por la *Review and Herald, Hagerstown, Maryland*, en 1988.

# ENTENDIENDO LAS RELIGIONES DEL MUNDO



ADA persona tiene algún tipo de fe religiosa. Incluso aquellos que aseguran no ser religiosos, a menudo adoran algo, a lo menos a sí mismos.

Hay un gran número de religiones. Algunas no reconocen a un ser supremo y otras creen en millones de dioses y diosas. Algunas religiones enseñan que después de la muerte siempre nos espera un fantástico paraíso; otras aseguran que es mejor no existir.

Algunos dicen que no importa en qué religión creemos, que todas tienen la verdad. Pero esto no puede ser, porque algunas religiones se contradicen unas a otras y no pueden estar todas en lo correcto. A continuación presentamos una breve síntesis de las principales religiones del mundo. Esto le ayudará a comparar las doctrinas básicas de cada una. Aunque no hablaremos del animismo (las religiones tribales), algunas de sus creencias se encuentran presentes en otras religiones y en muchas culturas, por ejemplo: el uso de amuletos y la adoración de numerosos espíritus que habitan o controlan objetos inanimados.

## El Hinduismo

Hace 4.000 años, arrianos de piel clara entraron a la India desde el noroeste. Adoraban a dioses de la naturaleza y celebraban su religión por medio de salmos populares llamados *Vedas*. Para distinguirse de los habitantes nativos de piel oscura, los arrianos desarrollaron el sistema de castas. Con el tiempo las razas se mezclaron, pero las castas permanecieron. Su religión llegó a incorporar un sistema sacrificial y el número de dioses aumentó.

El hinduismo es muy difícil de definir y adquiere numerosas formas según los distintos lugares. Se puede creer casi cualquier cosa y ser todavía un hindú. No tiene doctrinas definidas y las castas constituyen el elemento unitivo. El hinduismo es una religión racial: un hindú nace, no se hace.

Entre los 330 millones de dioses hindúes, tres son los más importantes: Brahma, Visnú y Siva. Para el hindú, el pecado no conlleva una penalidad moral. Sólo hay una existencia y todas las criaturas participan de la misma. Cada obra gana méritos o deméritos (la ley del karma), lo que determina si la próxima encarnación será en un perro, una mujer, un descartado, un dios o una planta. Después de una infinidad de tales reencarnaciones, un alma puede llegar al estado de *nirvana*, que es la aniquilación final del individuo y su asimilación dentro de la esencia divina.

## El Judaísmo

El judaísmo es la primera religión monoteísta y sus raíces datan del tiempo de Abrahán, hace unos 3.900 años. Sin embargo, sus descendientes no siempre tomaron el monoteísmo seriamente sino hasta después del cautiverio babilónico.

Dios hizo un pacto con Abrahán, por el que sus descendientes habrían de

ser el pueblo especial de Dios. Unos 400 años más tarde, Moisés escribió el pacto, en lo que se conoce como el Pentateuco o la Tora (los primeros cinco libros del Antiguo Testamento). Se añadieron otros comentarios e interpretaciones, llamados el Talmud, para completar los materiales de instrucción religiosa.

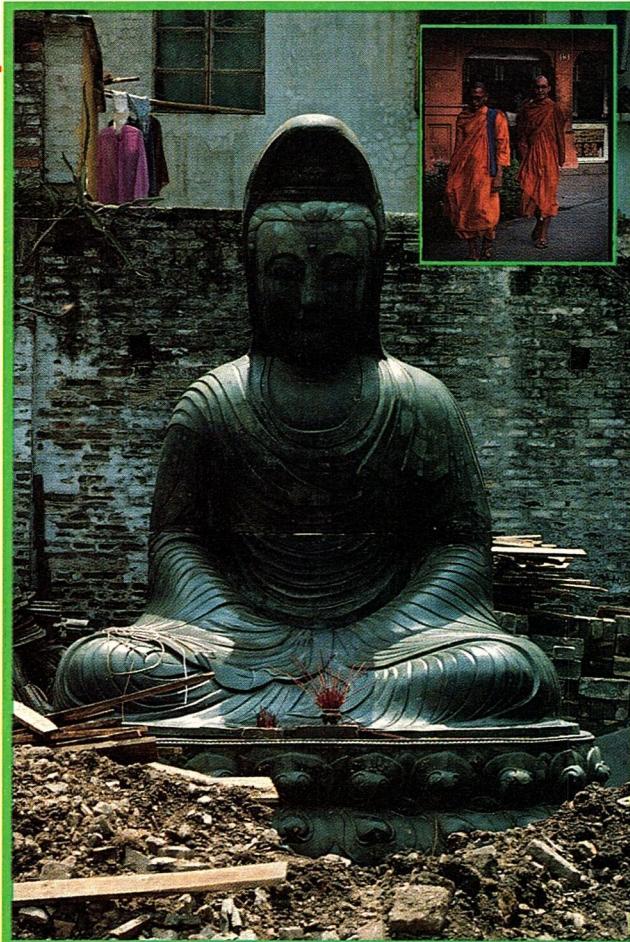
Hasta que el templo de Jerusalén fue destruido en el 70 d. C., el sacrificio de animales fue una parte integral de la religión judía. Esto demostraba participación en el pacto. Hoy no hay sacerdotes: todos los judíos, incluyendo a los rabinos (maestros), son laicos; la oración ha reemplazado a los sacrificios. Aunque los judíos durante mucho tiempo esperaron al Mesías que establecería a Israel como un poder mundial, ahora sólo persiguen el progreso y mantener la paz.

Para el judío, el pacto es lo más importante: haber nacido como judío es más importante que cualquier dogma. Ciertos actos están errados, pero pueden rectificarse por medio del arrepentimiento. No hay tendencias inherentes hacia el mal en el ser humano, ni una fuerza cósmica de malidad.

Yahvé, el Dios de los judíos, es el creador de todas las cosas y tiene una personalidad definida. La vida después de la muerte, luego de 12 meses en la Gehena (similar al infierno), consistirá en estar sentados en la presencia de Dios y ceñidos con coronas. No se comerá ni beberá, no se engendrarán hijos, no habrá compras ni ventas, ni celos ni luchas.

#### El Budismo

Siddartha Gotama nació como el hijo de un príncipe



*Estatua de Buda en un templo de China que está en proceso de reconstrucción. Recuadro: Sacerdotes budistas con su típica vestimenta, entregados a su religión.*

***Incluso un breve análisis del tema puede revelarnos que es imposible que todas las religiones sean verdaderas. Sus elementos contradictorios nos obligan a decidirnos por una de ellas.***

hindú, en el 563 a. C., en la India, cerca de Nepal. Después de casarse y tener un hijo, abandonó a su familia y su herencia para convertirse en un mendigo. Luego de un período en el que casi muere de inanición, fue "iluminado" y llegó a ser conocido como Buda, el sabio. De acuerdo a su revelación, la verdad debe hallarse en el "camino medio": ni en el hedonismo por un lado, ni en la austeridad por el otro, sino en la templanza en todo.

Renunciando a las castas,

Gotama declaró las siguientes verdades: hay sufrimiento; el sufrimiento está causado por el deseo; el sufrimiento cesa cuando cesa el deseo. Esto se logra por medio de ocho principios de conducta: puntos de vista correctos, deseos correctos, palabras correctas, actos correctos, modo correcto de subsistencia, esfuerzos correctos, percepciones correctas y meditaciones correctas.

Gotama no pretendió ser un dios, sino un maestro. Así que el budismo en su forma más pura no es una religión,

sino una filosofía moral y una forma de vida. En la práctica, sin embargo, es una religión que absorbe aspectos de otras religiones en las áreas donde ha entrado. El objetivo del budismo, al igual que el hinduismo, es el nirvana.

#### El Islamismo

Mahoma nació en el 570 d. C. en La Meca. Huérfano a los seis años, pasó de casa en casa cuando niño, y luego viajó considerablemente. Se casó con una viuda rica y estableció negocios en La Meca. Inclinado a la soledad y la meditación, desarrolló aversión por el politeísmo existente a su alrededor. A los cuarenta años había tenido la primera de las revelaciones que en forma escrita se convirtieron en el Corán.

Los líderes de La Meca rechazaron sus ideas, así que huyó hacia lo que ahora se conoce como Medina. Luego que obtuvo respaldo allí para sus enseñanzas, regresó en triunfo a La Meca y convirtió esa ciudad en su sede. A una roca negra adorada por animistas durante siglos, la denominó un regalo de Abrahán.

La religión que fundó Mahoma se llama Islam, que significa sumisión. Sus seguidores, unos 860 millones, se llaman musulmanes.

La palabra "sumisión" describe la relación del musulmán con Alá, Dios. Alá es tan diferente al hombre que es imposible entenderlo. Incluso aquellas características que se le atribuyen no son las mismas cuando se aplican a los humanos. Alá es todo suficiente y no puede ser afectado por las acciones de sus criaturas. Es la fuente del bien y del mal; su voluntad es suprema, no limitada por leyes

ni principios. El fatalismo es la filosofía que rige la vida del musulmán.

Alá ha tenido varios profetas que revelaron su voluntad. Estos incluyen a Adán, Abraham y Jesús. Mahoma es el último y el mayor de los profetas. Sus revelaciones están por encima de todo lo anterior.

En el Islam no existe diferencia entre la religión y el Estado. La religión acapara cada aspecto de la vida de los musulmanes, desde la prohibición del pecado hasta el uso de un palillo. Para el musulmán, los pecados principales son el politeísmo, la apostasía, el escepticismo y la impiedad. En el Islam no hay sacerdocio ni sacrificios, pero el musulmán tiene una jerarquía de santos que sirven para otorgar protección, sanidad, fertilidad, y otros bienes.

### El Cristianismo

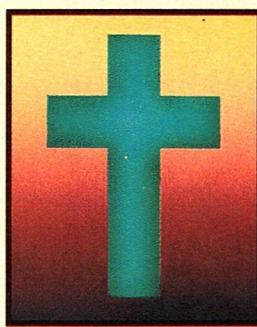
Jesús nació hace unos 2.000 años en Belén, una aldea cerca de Jerusalén. No tuvo un padre humano, y fue llevado a Egipto como bebé para escapar de la muerte.

Creció en Nazaret, una aldea en el norte de Palestina, ahora Israel. A los 30 años de edad, se dedicó a una misión de sanidad que incluía predicaciones y la resurrección

de algunos muertos.

Menos de cuatro años después, Jesús fue arrestado y ejecutado por crucifixión, una forma de humillación y castigo que los romanos usaban con los criminales. Al tercer día salió de su tumba, tal como lo atestiguaron un gran número

de soldados, amigos y enemigos. Cuarenta días más tarde ascendió al cielo de entre sus amigos y desapareció en las nubes, dejando la promesa de que regresaría en poder y gloria.



Los seguidores de Jesús descubrieron que casi cada evento de su vida había sido predicho en las Escrituras judías. Esto estableció su carácter mesiánico: él era el Cristo, el

Hijo de Dios, el Redentor de la humanidad.

La Biblia, las Sagradas Escrituras del cristianismo, enseña que Dios es uno, manifestado en tres personas: el Padre, el Hijo y el Espíritu Santo. Dios creó todo bueno, pero el hombre se ha rebelado

contra Dios, la fuente y el sustentador de la vida. Esto constituye pecado y resulta en la muerte eterna.

Debido a que la esencia del carácter de Dios es el amor desinteresado, él proveyó los medios para la salvación del hombre. El Hijo de Dios, Jesucristo, recibió la pena de muerte en lugar del pecador. Aquellos que aceptan esta provisión tendrán inmortalidad, la que Cristo les concederá cuando regrese a la Tierra.

El cristiano conoce los peligros del mal y las consecuencias de la rebelión. Por otra parte, conoce a un amante Padre celestial y las bendiciones de la vida eterna. Es el privilegio del cristiano compartir estas buenas nuevas. ◇

*Preparado por el equipo editorial de la revista Message.*

## RELIGIONES DEL MUNDO COMPARADAS

Religión	Hinduismo	Judaísmo	Budismo	Islam	Cristianismo
<b>Número</b> (en millones)	655	18	309	860	1.644
<b>Fundador</b>	Ninguno	Abrahán/Moisés	Gotama	Mahoma	Jesucristo
<b>Fecha</b> (aproximada)	2000 a. C.	1900 a. C.	500 a. C.	600 d. C.	31 d. C.
<b>Ser Supremo</b>	Múltiples	Yahvé	Ninguno/muchos	Alá	Dios trino
<b>Escrituras</b>	Vedas	Tora	Tripiṭakas	El Corán	La Santa Biblia
<b>Pecado</b>	Quebrar las castas	Quebrar el pacto	Ninguno	Abandonar el Islam	Rebelarse contra Dios
<b>Salvador</b>	Ninguno	Uno mismo	Ninguno	Uno mismo	Jesucristo
<b>Vida Futura</b>	Nirvana	Cielo	Nirvana	Paraíso	El cielo/la Tierra Nueva

L

A RAZON fundamental por la que el cristianismo es superior a cualquier otra religión radica en la excelencia de su fundador, Cristo.

Abrahán, Buda o Mahoma se reducen a la insignificancia al lado de Jesucristo. Y el solo intento de compararlos, no hace sino realzar el carácter sublime y perfecto del Salvador del mundo.

Veamos algunos aspectos de la vida de Cristo que le pertenecen sólo a él y que lo califican para ser nuestro único y poderoso Redentor:

**1. Nacimiento virginal.** A María se le dijo: "El Espíritu Santo vendrá sobre ti, y el poder del Altísimo te cubrirá con su sombra; por lo cual también el Santo Ser que nacerá, será llamado Hijo de Dios".<sup>1</sup>

Cristo era Hijo de Dios y, gracias a su nacimiento sobrenatural, se convirtió en Hijo del hombre. En virtud de su doble naturaleza, es el puente seguro que une a la Divinidad perfecta con la humanidad sufriente y pecadora.

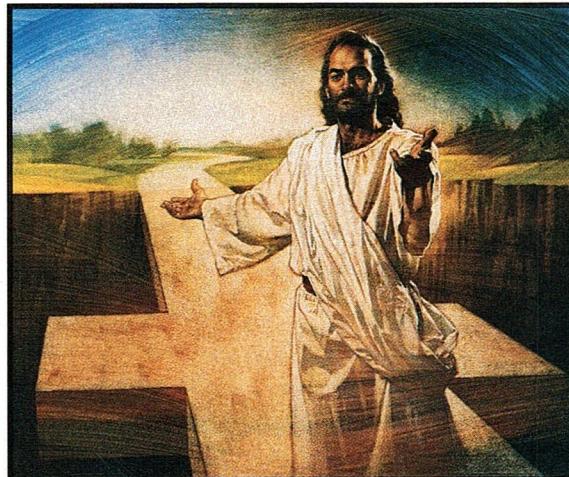
Todos los demás guías espirituales son seres humanos llenos de faltas, que nunca podrán elevar a los hombres por encima de sus propias miserias.

**2. Carácter irreprochable.** "¿Quién de vosotros me redarguye de pecado?",<sup>2</sup> preguntó Cristo a sus acusadores. Y nadie pudo lanzar la menor crítica porque la vida del Señor era irreprochable, lo que no puede decirse de ninguna otra persona.

En un acto de amor insondable, Jesucristo nos regala los méritos de su vida inmaculada para que nosotros, pobres pecadores, aparezcamos justos delante de Dios. Y en un trueque sublime, él se apropia de nuestra culpa y de nuestro castigo.

**3. Compasión sin límites.** Repetidamente los Evangelios nos dicen que Jesús, al ver a las multitudes, "tuvo compasión de ellas".<sup>3</sup>

Otros, al contemplar a sus semejan-



NATHAN GREENE

# CRISTO, EL ÚNICO CAMINO

Dr. Tulio N. Peverini

tes, sienten curiosidad, indiferencia y hasta desprecio. Jesús sentía una compasión auténtica, movida por el amor y por un conocimiento cabal de las necesidades y sufrimientos humanos. Cuando la adversidad golpea, sólo Jesús es la fuente infalible de comprensión, consuelo y fortaleza.

**4. Poder sobrenatural.** Mediante su vida y sus milagros Jesucristo demostró su poder extraordinario, que ninguna otra persona posee.

Poder sobre las aguas embravecidas. Poder sobre las enfermedades. Poder para perdonar pecados. Poder para transformar los corazones. Poder sobre la muerte... Sí, bien dijo Jesús: "Toda potestad me es dada en el cielo y en la tierra".<sup>4</sup>

**5. Muerte expiatoria.** "Mas él herido fue por nuestras rebeliones, molido por nuestros pecados; el castigo de nuestra paz fue sobre él, y por su llaga fuimos

nosotros curados".<sup>5</sup>

Aun antes de su encarnación, Jesús sabía el camino de dolor y de vergüenza que tendría que recorrer al convertirse en nuestro Salvador. Sin embargo, deliberadamente escogió morir por nosotros, una raza pecadora e ingrata. ¡Qué amor insondable y maravilloso!

**6. Resurrección gloriosa.** Abrahán, Buda, Mahoma y cualquier otro fundador de una religión, todavía están en sus tumbas. Cristo resucitó poderosa, gloriosamente, y porque él vive, podemos alentar confiados la esperanza de la vida eterna.

"Id pronto y decid... que ha resucitado de los muertos". "Si creemos que Jesús murió y resucitó, así también traerá Dios con Jesús a los que durmieron en él".<sup>6</sup>

Sí, Cristo es el único y suficiente Salvador.

Bien declaró el apóstol Pedro refiriéndose a Jesús: "Y en ningún otro hay salvación; porque no hay otro nombre bajo el cielo, dado a los hombres, en que podamos ser salvos".<sup>7</sup>

Su gracia redentora se extiende a todos, incluso a los que lo rechazan o a los que han nacido y se han criado en un ambiente ateo o pagano. Los ama en forma especial. Les habla constantemente a través de su santo Espíritu, invitándolos a aceptar su perdón y la vida eterna. Y la respuesta que den sellará su destino, aunque no hayan conocido cabalmente las verdades cristianas.

Ante los muchos caminos que reclaman nuestra atención, recordemos que Cristo es el Camino.

En estos tiempos de confusión, digamos con fe inequívoca: "Señor, ¿a quién iremos? Tú tienes palabras de vida eterna".<sup>8</sup> ♦

(1) S. Lucas 1:35. (2) S. Juan 8:46. (3) S. Mateo 9:36. (4) S. Mateo 28:18-20. (5) Isaías 53:5. (6) S. Mateo 28:7; 1 Tesalonicenses 4:14. (7) Hechos 4:12. (8) S. Juan 6:68.

# EL SIGNIFICADO DEL BAU



OY visitaremos con usted un río cargado de historia: el Jordán.

Menos majestuoso que muchos de los grandes ríos del mundo, el Jordán ocupa un lugar único en los anales de la humanidad.

Este río, famoso en el mundo entero, fluye hacia el sur a través de Tierra Santa y es corto y poco profundo. Es fangoso en una cuarta parte de su recorrido y carende de belleza casi en su totalidad. Visto desde el aire resulta más llamativo: se meja una serpiente de color pardo que va enroscándose y desenroscándose entre los aislados montes de greda; todo ello en un paisaje más lunar que terrestre. Si desde que sale del mar de Galilea su curso fuera recto, la longitud del río sería de 104 km hasta su desembocadura en el mar Muerto. Las curvas le hacen recorrer 320 km. El ancho varía de once a sesenta metros y su profundidad, de uno a cinco.

Las verdinegras aguas del Jordán presenciaron varios milagros y eventos importantes de la historia. Pero sobre todo, este río sagrado tuvo el honor de que en sus aguas fuera bautizado también nuestro Señor Jesús. Si bien nadie puede señalar el lugar donde esto ocurrió, la Biblia nos dice que "Jesús vino de Galilea a Juan al Jordán, para ser bautizado por él".<sup>1</sup>

¿Qué nos dicen las Sagradas Escrituras en cuanto al significado del bautismo?

En primer lugar la Biblia declara que el primer paso que dio Jesús en su ministerio público fue pedirle a Juan el Bautista que lo bautizara. El Señor caminó desde Nazaret al Jordán, es decir, una distancia aproximada de 95 km para ser bautizado.

*El autor es doctor en Religión y evangelista internacional. En estos momentos está terminando un libro sobre el tema del bautismo. En su investigación pudo documentar más de 300 bautisterios por inmersión de los primeros siglos de la era cristiana, en Israel, Italia, Francia, Suiza, Inglaterra, Alemania, España, Portugal, Turquía, África y hasta en la Unión Soviética.*

do.<sup>2</sup> Es evidente que Cristo consideró su bautismo como algo de trascendental importancia.

Por otro lado, cuando Jesucristo honró el bautismo, él mismo fue maravillosamente honrado. Por primera vez desde la creación del mundo, el hombre pudo contemplar a las tres Personas de la Deidad obrando juntas. El Espíritu Santo vino sobre Cristo visiblemente en forma de una paloma, y descendió sobre él mientras estaba en el agua orando.<sup>3</sup> Y la voz del Padre se oyó desde el cielo abierto, diciendo: "Este es mi Hijo amado, en quien tengo complacencia".<sup>4</sup> Esta visitación sin precedentes de la Trinidad, coloca al bautismo por encima de un evento ordinario y lo reviste de dignidad celestial.

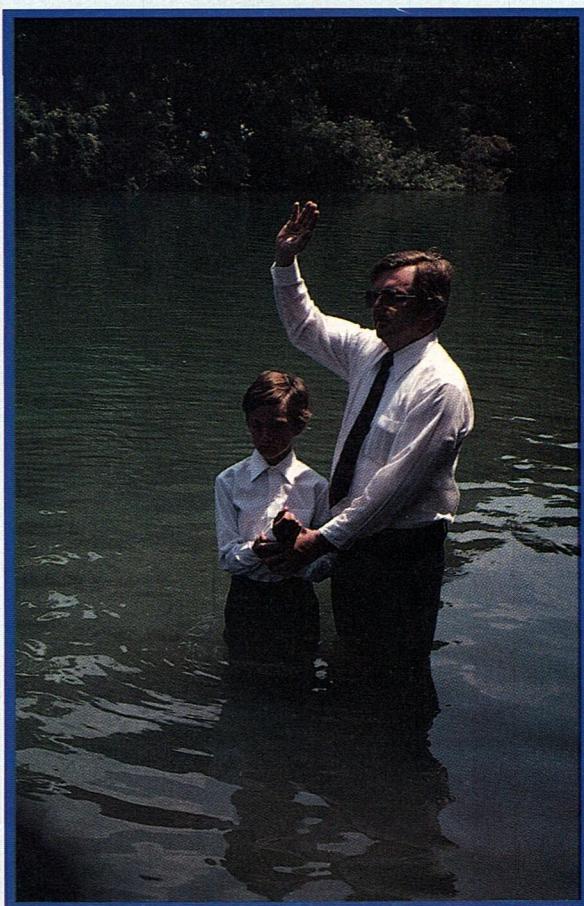
El bautismo no sólo fue lo primero que Jesús observó en su ministerio público, sino que fue también lo último que específicamente mandó que sus seguidores cumplieran.<sup>5</sup> Es un mandato que se nos ordena obedecer en el nombre del Padre, del Hijo y del Espíritu Santo, y tiene un carácter obligatorio para todo creyente.

Ahora bien, ¿en qué tipo de bautismo debe uno ser bautizado?

Hay distintas costumbres y tradiciones en torno a la práctica del bautismo. Actualmente existen por lo menos quince tipos de ceremonias de bautismo. He aquí las principales: aspersión (rociamiento de algunas gotas de agua); infusión (agua derramada en la cabeza de la persona); inmersión (sumersión del cuerpo entero en el agua). Está el bautismo figurativo (sin uso de agua, ceremonia solamente),

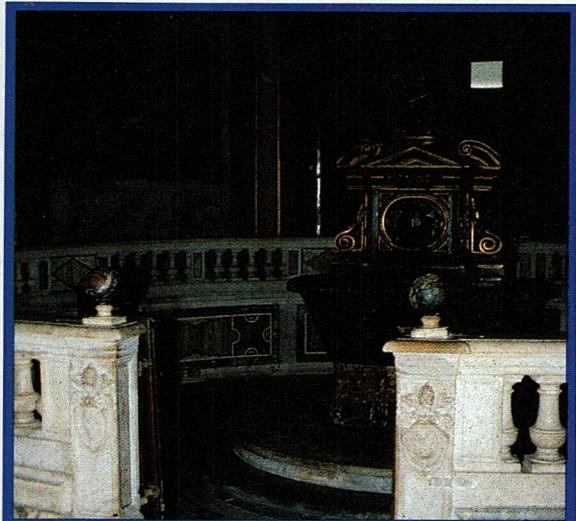


Artística vista del río Jordán, cuya longitud total es de unos 320 kilómetros. Debajo: El autor de este artículo bautizando a uno de sus hijos en el mismo río donde Jesucristo tomó este paso.

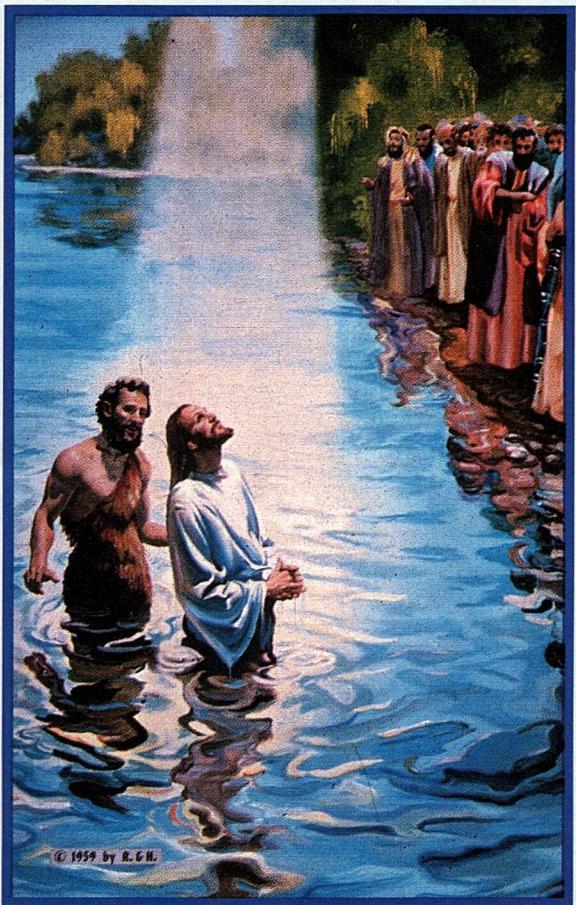


# TISMO CRISTIANO

Dr. Víctor A. Schulz



Bautisterio de San Juan de Letrán, en la ciudad de Roma, que data de los primeros siglos y en donde se practicaban bautismos por inmersión. Se cree que fue donado por Constantino. Debajo: Representación artística del bautismo de Cristo en el Jordán.



y también hay bautismos hechos con aceite, con sal, con vino, y con pétalos de rosa. Y hay prácticas extravagantes como ser el "bautismo" por correspondencia y por teléfono...

Basados en las Sagradas Escrituras, nuestra única guía segura, descubrimos que el bautismo cristiano es únicamente por inmersión en el agua, es decir, el creyente en Cristo es hundido, sumergido, introducido en el agua. Tanto la mayoría de los padres de la iglesia, como los eruditos sobresalientes de todas las denominaciones, están de acuerdo en que la misma palabra "bautizar" significa "sumergir", "meter en el agua", hasta cubrir totalmente al catecúmeno.

También debe recordarse que Jesús y sus discípulos se sometieron a esta forma de bautismo. Juan el Bautista buscó un lugar en el Jordán donde "había... muchas aguas".<sup>6</sup> Allí el Señor Jesús entró para bautizarse dentro de aguas con suficiente profundidad.<sup>7</sup>

Si esto es así, ¿por qué aceptar un dudoso tipo de bautismo? La Escritura nos dice que Cristo nos dejó ejemplo, para que nosotros sigamos "sus pisadas".<sup>8</sup>

Otro punto importante sobre este tema es que, según la Biblia, el bautismo es para los creyentes de cierta edad y no para los infantiles. Cuando Jesús bendijo a los niños, no los bautizó; y de tales niños, que no fueron bautizados, Cristo declaró que era el reino de los cielos. Por otra parte, en su comisión evangélica nuestro Señor ordenó: "Id, y haced discípulos [doctrinad] a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guar-

den todas las cosas que os he mandado".<sup>9</sup> Doctrinar... Enseñar... Guardar... Ninguna de estas cosas puede hacerse con un niño de menos de diez días, o de una edad cuando no puede comprender las enseñanzas bíblicas. Y para que no quepa duda, Cristo, nuestro ejemplo, fue bautizado cuando era adulto.

San Pablo nos dice que hay "un Señor, una fe, un bautismo".<sup>10</sup> Y en otra parte añade: "Porque somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos por la gloria del Padre, así también nosotros andemos en vida nueva".<sup>11</sup>

Este pasaje se refiere al significado profundo del bautismo. Es una ceremonia externa que representa un milagro espiritual: por la gracia de Dios y el poder del Espíritu Santo el creyente muere a una vida de pecado y nace a una vida nueva, de comunión con Dios. Esta muerte y resurrección se simbolizan con el hecho de que la persona sea sumergida debajo del agua y levantada por encima de ella.

A fin de ser salvos y ver el reino de los cielos, es imperioso experimentar este renacimiento espiritual. Nuestro amado Salvador dijo: "De cierto, de cierto te digo, que el que no naciere de agua y del Espíritu, no puede entrar en el reino de Dios".<sup>12</sup>

No se puede exagerar la importancia del bautismo cristiano. Nuestro divino Redentor declaró: "El que creyere y fuere bautizado, será salvo; mas el que no creyere, será condenado".<sup>13</sup>

Si usted todavía no ha dado este paso cristiano, el bautismo por inmersión, y desea hacerlo, puede comunicarse con el autor a la dirección de EL CENTINELA. Entonces le informaremos cómo prepararse para dar este paso tan importante para su salvación. ◊

(1) S. Mateo 3:13. (2) S. Marcos 1:9. (3) S. Lucas 3:21-22. (4) S. Mateo 3:17. (5) S. Mateo 28:19-20. (6) S. Juan 3:23. (7) S. Mateo 3:16. (8) 1 S. Pedro 2:21. (9) S. Mateo 28:19-20. (10) Efesios 4:5. (11) Romanos 6:4. (12) S. Juan 3:5. (13) S. Marcos 16:16.

## 13

## EL BAUTISMO

Al fin de su ministerio, Cristo mandó a sus discípulos, diciendo: "Por tanto, id, y haced discípulos a todas las naciones, bautizándolos en el nombre del Padre, y del Hijo, y del Espíritu Santo; enseñándoles que guarden todas las cosas que os he mandado" (S. Mateo 28:18-20).

En esta comisión, Cristo dejó en claro que él requiere el bautismo de los que desean llegar a ser parte de su iglesia, su reino espiritual. A medida que el Espíritu Santo, por medio del ministerio de sus discípulos, traía a los pecadores al arrepentimiento y los impulsaba a aceptar a Jesús como su Salvador, éstos debían ser bautizados en el nombre del Dios triuno.

Después de la ascensión de Cristo, los apóstoles proclamaron la necesidad y urgencia del bautismo (Hechos 2:38; 10:48; 22:16). En respuesta, multitudes fueron bautizadas, formando la iglesia del Nuevo Testamento (Hechos 2:41, 47; 8:12) y aceptando la autoridad del Padre, el Hijo y el Espíritu Santo.

Cristo enseñó que "el que creyere y fuere bautizado, será salvo" (S. Marcos 16:16). En la iglesia apostólica, el bautismo seguía automáticamente a la aceptación de Cristo. Constituía una confirmación de la fe del nuevo creyente.

### 1. ¿Cuál es el significado de la palabra bautizar?

La palabra española *bautizar* viene del verbo griego *baptízō*, el cual significa "sumergir".

### 2. ¿Cómo se practicaba el bautismo en el Nuevo Testamento?

Por inmersión, o sea sumergiendo a la

persona completamente en el agua.

"Aconteció en aquellos días, que Jesús vino de Nazaret de Galilea, y fue bautizado por Juan en el Jordán. Y luego, cuando subía del agua, vio abrirse los cielos, y al Espíritu como paloma que descendía sobre él" (S. Marcos 1:9-10).

Cuando Felipe bautizó al eunuco etíope, "descendieron ambos al agua" y luego "subieron del agua" (Hechos 8:38-39).

### 3. ¿Cuál es el significado de la práctica del bautismo?

#### a. Es un símbolo de la muerte y resurrección de Cristo.

"¿O no sabéis que todos los que hemos sido bautizados en Cristo Jesús, hemos sido bautizados en su muerte? Porque somos sepultados juntamente con él para muerte por el bautismo, a fin de que como Cristo resucitó de los muertos... así también nosotros andemos en vida nueva" (Romanos 6:3-4).

**b. La muerte al pecado.** "Nuestro viejo hombre fue crucificado juntamente con él, para que el cuerpo del pecado sea destruido, a fin de que no sirvamos más al pecado. Porque el que ha muerto, ha sido justificado del pecado" (Romanos 6:6-7).

**c. Nueva vida en Jesús.** El bautismo nos hace "vivos para Dios en Cristo Jesús, Señor nuestro" (Romanos 6:11). Al bautizarnos, testificamos que la única esperanza de vivir una vida espiritual victoriosa descansa en la gracia de un Salvador resucitado, el cual nos ha provisto una nueva vida por medio del poder vigorizante del Espíritu Santo.

**d. Una señal de que se tiene una relación salvadora con Jesús.** "En él también fuisteis circuncidados con circuncisión no hecha a mano, al echar de vosotros el cuerpo pecaminoso carnal, en la circuncisión de Cristo; sepultados con él en el bautismo, en el cual fuisteis también resucitados con él, mediante la fe en el poder de Dios que le levantó de los muertos" (Colosenses 2:11-12).

#### e. Símbolo de entrada a la iglesia.

"Así que, los que recibieron su palabra fueron bautizados; y se añadieron aquel día como tres mil personas... alabando a Dios, y teniendo favor con todo el pueblo. Y el Señor añadía cada día a la iglesia los que habían de ser salvos" (Hechos 2:41, 47).

### 4. ¿Cuáles son los requisitos para el bautismo?

**a. La fe.** La salvación únicamente por medio de Cristo, "por medio de la sangre del Cordero" (Apocalipsis 12:10-11). Cristo dijo: "El que creyere y fuere bautizado, será salvo" (S. Marcos 16:16). "La fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios" (Romanos 10:17).

**b. El arrepentimiento.** "Arrepentíos, y bautícese cada uno de vosotros en el nombre de Jesucristo para perdón de los pecados; y recibiréis el don del Espíritu Santo" (Hechos 2:38).

**c. Dar frutos de arrepentimiento.** "Al ver él [Juan] que muchos de los fariseos y de los saduceos venían a su bautismo, les decía: ¡Generación de víboras! ¿Quién os enseñó a huir de la ira venidera? Haced, pues, frutos dignos de arrepentimiento" (S. Mateo 3:7-8). Al prepararse para el bautismo, cada persona debiera haber abandonado sus creencias y prácticas erróneas.

### 5. ¿Cuál es el resultado del bautismo?

El fruto más importante del bautismo es una vida por Cristo y para Cristo. "Si, pues, habéis resucitado con Cristo, buscad las cosas de arriba, donde está Cristo sentado a la diestra de Dios" (Colosenses 3:1).

### MI DECISIÓN

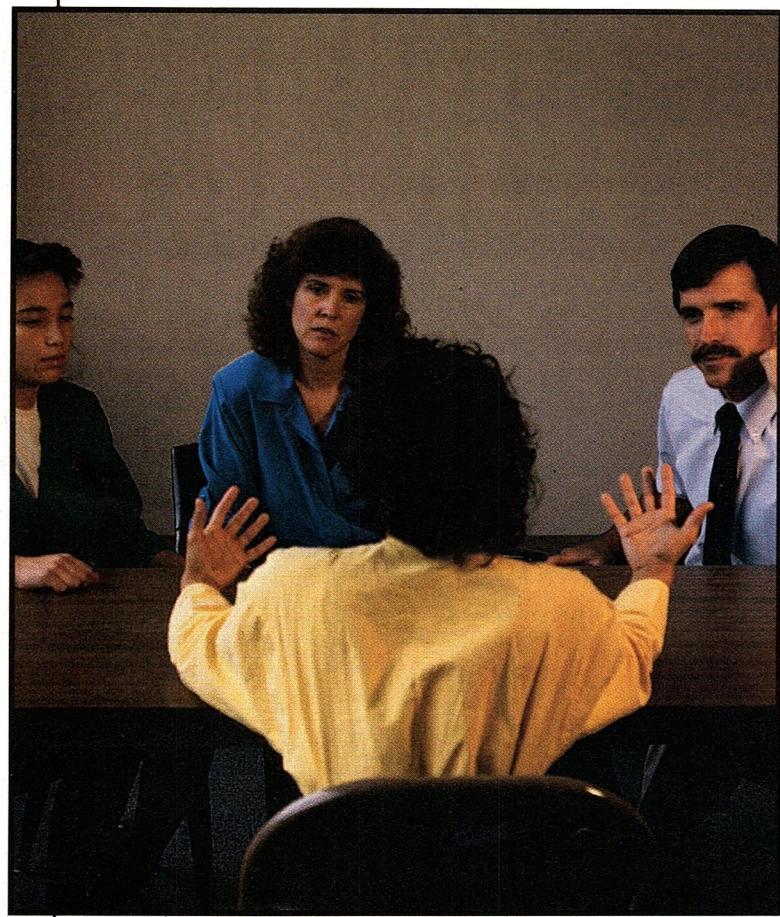
En nuestros días, Dios espera ansioso que entremos en la vida abundante que tan misericordiosamente ha provisto. Conociendo el significado del bautismo, yo también deseo morir a mi vida de pecado y resucitar a una nueva vida en Cristo Jesús.

**Lectura adicional:** S. Mateo 3:6, 13-17; S. Marcos 1:9; S. Juan 1:29-33; 15:1-8; Hechos 16:30-34; Efesios 4:5; Gálatas 3:27-29; 1 S. Pedro 3:20-21.

**“Durante una larga hora de espera, procuré analizar la pesadilla.  
Esto no podía ser sino una monstruosa equivocación...”**

# NUESTRA HIJA CAYO EN LA TRAMPA

Marta Domínguez de Brown



LEVAME a casa, papá, te lo ruego!

Acurrucada entre los brazos de su padre y con su rubia cabellera que se desfleaba sobre su traje azul, nuestra hija mayor lloraba con sollozos que partían el alma.

—No podemos hacerlo todavía, querida, pero será pronto —contestó él—. Te lo prometo.

En el rostro del padre se podía ver claramente dibujada la agonía que experimentaba.

—¡Ya me tienen encerrada aquí hace dos años! Llévenme hoy mismo, me portaré bien —rogaba Linda.<sup>1</sup>

—Hoy todavía no, querida, quizás la semana que viene —susurró mi esposo—. Ten un poco de paciencia, hasta que el médico nos diga que estás bastante bien como para hacerlo.

—Lo que pasa es que ustedes me detestan! ¡Todos ustedes me detestan! ¡Tú también, mamá!

Linda comenzó a gritar, mientras se aferraba a los hombros de su padre con sus frágiles manos crispadas. Su hermoso rostro estaba desfigurado.

—El mes que viene cumpliré 18 años y ya no me podrán dejar aquí. Me escaparé. Esperen. Ya lo verán.

Cerca de Linda, nuestra segunda hija, Samanta, con la cabeza inclinada y la mirada tranquila, recorría con dedos nerviosos los pliegues de su vestido de verano.

Nos encontrábamos en una pieza verdaderamente acogedora. El sol brillaba a través de la ventana; las cortinas eran ligeras y los muebles, confortables. Un susurro veraniego nos llegaba desde el patio por la puerta entreabierta.

A través de mis lágrimas veía cómo una enfermera que había entrado disimuladamente, observaba y escuchaba profesionalmente las actitudes y los gritos histéricos de Linda, mientras regaba las plantas que evidentemente no necesitaban agua.

Nos encontrábamos en la pieza de visitas para familiares en una institución privada para drogadictos. Recordábamos bien las circunstancias que nos habían traído aquí.

\* \* \*

Nada en particular había sucedido aquel lunes de hace más o menos dos años. Vivíamos en California. Nada daba indicios de que la desgracia fuese a herirnos y que iba a comenzar en nuestro hogar una trágica y dolorosa experiencia.

Nuestras hijas, Samanta, de 14 años y Linda de 16, habían ido al colegio. Mi esposo había vuelto a su oficina que se hallaba en un edificio administrativo de una ciudad vecina.

## **"El médico nos confirmó que Linda era toxicómana y que su salud se iba deteriorando rápidamente. Desde ese instante conocimos semanas de inenarrable agonía".**

Tampoco el tintineo del timbre de la puerta de entrada parecía presagiar ningún desastre. Cuando abrí, un agente de policía de aspecto agradable, pero serio, me dijo:

—Sra. Brown, quisiera decirle algo en relación con sus hijas. ¿Su esposo está en casa?

—El lunes de mañana, no —le contesté. Pero con la seguridad de que se trataba de una dirección equivocada le dije: —Pregunte en la segunda casa, siguiendo calle abajo.

Nuestros vecinos, que tenían el mismo apellido que el nuestro, eran padres de tres muchachos revoltosos, y ya varias veces la policía había tenido que intervenir a raíz de quejas del vecindario por infracciones menores.

—No, Sra. Brown —volvió a insistir el agente—. Es en relación con sus hijas por lo que he venido a hablarle. Soy el sargento Howe.

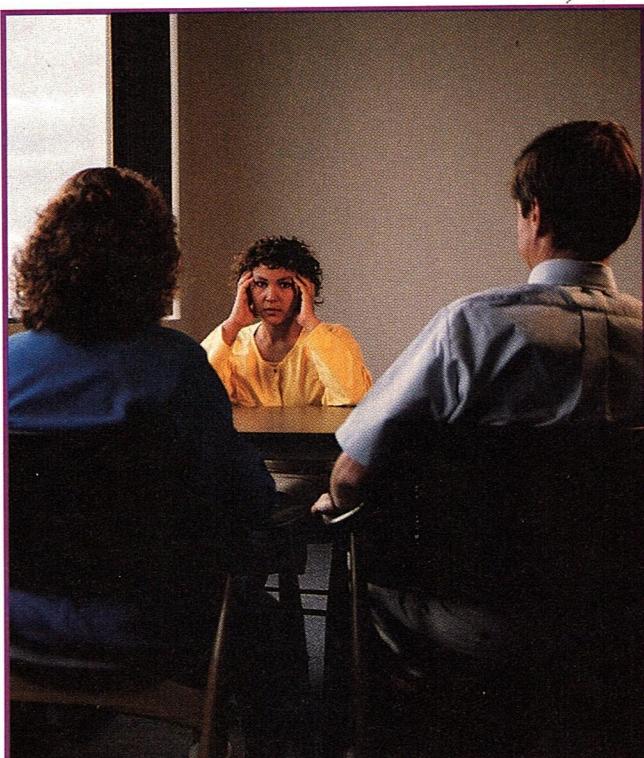
Sentí helárseme la sangre, mientras invitaba al sargento Howe a pasar. ¿Por qué el representante de la ley parecía estar tan tenso y tan triste a la vez? Nos considerábamos una familia normal. Mi esposo era agente del FBI<sup>2</sup> y tenía su oficina en la ciudad. Hábíamos decidido vivir en un barrio encantador por las ventajas culturales que ofrecía para nuestras hijas y para nosotros mismos.

Mi vida era como la de muchas mujeres de mi edad. Se habían terminado prácticamente los problemas que ocasionan los chicos. Jugaba a veces al golf y de vez en cuando participaba en unos

partidos de bridge, pero pasaba la mayor parte de mi tiempo en casa con mi familia.

Nuestras hijas eran bonitas y gozaban de buena reputación en el colegio. No había problemas en casa. A veces

quisiera atenuar lo más posible el golpe que esto significa, pero me resulta difícil. Sabemos que sus hijas se han dado al uso de drogas. Samantha fuma marihuana desde hace cinco meses, y Linda,



teníamos algunas de esas discusiones que son comunes entre madre e hijas en relación con el largo de los vestidos y del cabello, pero nada fuera de lo común.

—Sra. Brown, sus hijas se llaman Samanta y Linda, ¿verdad?

Asentí con la cabeza. El sargento consultó una libreta de apuntes.

—¿Tienen 14 y 16 años?

—Sí —contesté, deseando que mi esposo estuviera en casa.

lamento decirlo, ya se dio a la heroína. Es lo que nosotros llamamos una *mainliner*.<sup>3</sup> ¿Usted sabe lo que quiere decir esto, Sra. Brown?

Por cierto que conocía bien esta expresión. ¿Acaso mi esposo no era también uno de los encargados de hacer respetar las leyes? ¿No estaba él mismo en contacto con todos los aspectos del crimen?

Bajo los efectos del shock, mis sentidos se conmovieron y tuve que sentarme, transida de horror.

—¿Podría llamar a mi esposo? —le pregunté—. Quizá dentro de una hora esté aquí.

—Por cierto que sí —contestó el agente—. Volveré yo mismo dentro de una hora.

Ansiosamente disqué el número que me era familiar. Durante esa larga hora de espera, procuré analizar la pesadilla. Esto no podía ser sino una monstruosa equivocación. Luego, recobrada un poco más la razón, reconsideré nuestra vida de hogar y, con pena, tuve que reconocer que frecuentemente el comportamiento de nuestras hijas había sido un poco desconcertante. Solían llegar en forma alegre, como excitadas, pero luego de repente se tornaban quietas, soñolientas y desconfiadas. Yo atribuía todo esto al problema de su desarrollo.

Cuando llegó Roberto, le expliqué brevemente lo que había sucedido. Vi cómo su aspecto jovial, bruscamente dio lugar al rostro inexpresivo y huraño de un hombre avenjado.

—¡Dios mío! —murmuró—, ipero nuestras hijas! ¿Cómo? ¿Cómo no me percaté de ello? ¡Yo, sobre todo yo!

El agente de policía volvió acompañado por otro del servicio de narcóticos. Sus informes eran precisos y desesperantes. Nuestra hija de catorce años fumaba marihuana y Linda se había dado al consumo de drogas más fuertes.

—Pero, ¿cómo han obtenido las drogas? —fue la primera pregunta de Roberto—. Nuestras hijas disponen tan

sólo de poco dinero para sus gastos, y nunca lo suficiente como para comprar drogas.

—Ni siquiera han fumado cigarrillos —añadí yo como para defenderme.

—¿Habrán tenido ocasión de robarles dinero? —preguntó el agente.

Con toda honestidad tuve que reconocer que a veces me había faltado dinero de mi cartera. Recordaba también la desaparición de un abrigo de lana de cierto valor y de otras ropas escolares. Pero simplemente la había atribuido a negligencias de las chicas.

—¿Saben ustedes dónde pasan sus hijas la mayor parte del tiempo?

—¡Oh, sí! —exclamé yo.

Eramos, creo, padres prudentes. Nuestras hijas nunca obtenían permiso de pasar la noche fuera de casa a menos que todo fuera cuidadosamente organizado.

No disponían de dinero y eran objeto de una vigilancia que creímos eficiente.

—¿Qué hemos descuidado? —preguntó mi esposo.

—Quisiera poderle contestar, Sr. Brown. Por lo pronto, permítame decirle que el uso de marihuana no es tan inofensivo como se suele creer. No hace mucho interrogamos a 65 personas adictas a la heroína, de las cuales 60 habían comenzado por la marihuana; luego se habían dejado llevar por drogas más fuertes. Este es un porcentaje trágicamente elevado y en lo que concierne a personas de más de 18 años, el cuadro es poco alentador. El Estado prevé una rehabilitación de un mínimo de tres años, pero puede extenderse hasta siete.

—¿Qué vamos a hacer? —preguntó mi esposo, inclinando la cabeza.

Samanta es joven. Sugiero que la cambien de colegio y que la ubiquen lo más lejos posible de sus amigos actuales —sugirió el agente—. En cuanto a Linda, debe ser hospitalizada inmediatamente. No tenemos ninguna queja oficial en contra de sus hijas, y una confrontación sería inútil. Con ello se obtiene solamente mentiras y simulaciones. Padres como ustedes pueden hacer mucho más que nosotros. Vamos a tratar de echarle el guante al *pusher*<sup>4</sup> —dijo haciendo una mueca—. Permanezcan en contacto con nosotros y... oren.

Luego añadió con evidente tristeza:

—Tienen hermosas hijas!

Después de una larga y penosa discusión, decidimos llevar a Linda al consultorio del médico de la familia a la mañana siguiente. Esto produjo de su parte una explosión de protestas y de negativas. Pero su padre se mantuvo firme. Quería tener una prueba indubitable.

El médico nos confirmó que Linda era toxicómana y que su salud se iba deteriorando rápidamente.

Desde ese instante conocimos semanas de inenarrable agonía.

Durante largas horas de la noche, recordaba cuando nuestras hijas eran pequeñitas; entonces era tan fácil ponerlas a cubierto de los peligros de la vida.

“No jueguen con fósforos”, “no crucen la calle sin antes mirar hacia ambos lados”,

eran las advertencias. Más tarde: “No suban nunca a un coche con desconocidos”.

Ahora, la oración auténtica era mi único refugio.

Mi esposo pidió ser trasladado en su trabajo a otra ciudad, pero fue imposible. Finalmente decidimos establecernos en otra parte donde podríamos comenzar de nuevo, sobre otras bases y reencontrarnos con otros valores. Una pequeña ciudad, en Ohio, fue el lugar que elegimos. Ahí, Roberto pudo abrir su estudio de abogado.

Han pasado dos años. Vivimos en una región boscosa a unos tres kilómetros de la ciudad. Mi esposo lleva cada mañana a Samanta al colegio y luego va a su trabajo. Por propia iniciativa, nuestra hija asiste a la iglesia y tiene en cuenta la ayuda de Dios en su vida cotidiana. Es una niña más tranquila y reflexiva que las niñas de su edad; la rebelión ha pasado y hace mucho que no oímos ya su repetida protesta: “¡Pero si todo el mundo fuma marihuana!”

Linda está internada en una institución privada para tratamientos de desintoxicación. Cada semana vamos a verla a doscientos kilómetros de aquí. A veces se siente feliz de vernos; en otras ocasiones es huraña y hostil.

Durante el período de confinamiento se había arrancado los cabellos a mechones, pero han vuelto a crecer y nuevamente es nuestra hermosa hija de antes.

Sin embargo, no sabemos cuándo podrá regresar a casa. Quizá dentro de algunos años, quizás antes. En lo profundo de nuestro corazón sabemos

muy bien que los milagros de la Providencia no se han agotado.

En nuestra vida de hogar, ya no somos los cristianos despreocupados, como lo éramos antes del desastre que nos hirió despiadadamente. Oramos por la recuperación de la salud de Linda y tenemos plena confianza en las promesas divinas.

“Todo lo que pidierais al Padre en mi nombre, lo haré”<sup>5</sup>.

En otras palabras, no afrontamos el problema solos. Dios puede resolver los problemas que exceden a nuestras fuerzas.

Desde la ventana de mi cocina puedo ver un árbol retorcido. A este árbol le he dado el nombre de “Linda”.

Allí está, deforme y sin atractivos entre los árboles del jardín que se desarrollan cada vez más rectamente hacia arriba. Pero al venir la primavera, nuevas hojas brotarán de sus ramas y luego se cubrirá de flores doradas como los cabellos de Linda.

Mi árbol “Linda” ha sido deformado, sin duda alguna, por un accidente de la naturaleza. La vida de nuestra hija ha sido devastada. Pero siempre permanecen la esperanza y la fe.

Nada las puede reemplazar. ♦

(1) Los nombres de las personas que figuran en la narración se han cambiado para ocultar su identidad.

(2) FBI, sigla del *Federal Bureau of Investigation* (Servicio de Investigación del Departamento de Justicia de los Estados Unidos). (3) *Mainliner*: persona que se droga por medio de inyecciones intravenosas. (4) *Pusher*: persona que induce al uso de las drogas y las vende. (5) S. Juan 14:13.

# EL COLESTEROL: UN VILLANO BAJO LA LUPA

ENRIQUE FUENTEALBA



DURANTE la década pasada los medios de comunicación han transmitido las evidencias de los terribles daños que el exceso de colesterol produce en las arterias, especialmente en aquellas que irrigan el corazón y el cerebro.

Sólo en este año, más de 1.250.000 personas tendrán un ataque al corazón en los Estados Unidos, y más de 500.000 morirán.<sup>1</sup> Todo esto a pesar de los desesperados intentos que hacen la medicina preventiva y curativa para detener al villano, el que se ufana en cobrar vidas humanas en todos los países, sobre todo en los desarrollados.

¿Qué es el colesterol? Es una sustancia grasa que al viajar en la sangre se parece al jabón líquido. Existen dos clases de colesterol: uno, el que se produce en casi todas las células del organismo, sin importar qué tipo de alimentos consumamos, del cual el hígado elabora el 70 por cien-

to, aproximadamente unos 1.000 miligramos al día. A ese colesterol, producido por el organismo, se lo llama endógeno. Al colesterol que se obtiene en los alimentos de origen animal se lo llama exógeno.

El colesterol es de vital importancia para el desarrollo de las funciones del organismo; sin él no se producirían hormonas, vitamina D, los ácidos biliares, ni se podría efectuar el mantenimiento de las células nerviosas.

Como podemos ver, el colesterol propicia el buen funcionamiento de la maquinaria más maravillosa de este planeta: nuestro cuerpo. Pero, como sucede con otras sustancias, el exceso de colesterol en la sangre es una grave amenaza para la salud, pues produce unas placas amarillentas de grasa en las paredes de las arterias, de la misma manera como se forma el herrumbre en las tuberías de nuestras casas. Al pasar el

tiempo, las arterias se van estrechando y disminuye la cantidad de sangre que lleva el alimento a todo el organismo. Este exceso de grasa no sólo obstruye los vasos sanguíneos, sino que también los endurece; a este proceso lo llamamos *arteriosclerosis*, de la arteria y el griego *sclerós*, duro.

Cuando los vasos pequeños del corazón son bloqueados por un corto tiempo, se produce un dolor en el centro del pecho, y a esto se le llama angina de pecho (*angor pectoris*). Si el bloqueo es extenso o si se presenta un coágulo de sangre, el resultado será un ataque cardíaco. Cuando esto sucede en las arterias de la cabeza y el cuello, se produce una apoplejía o embolia.

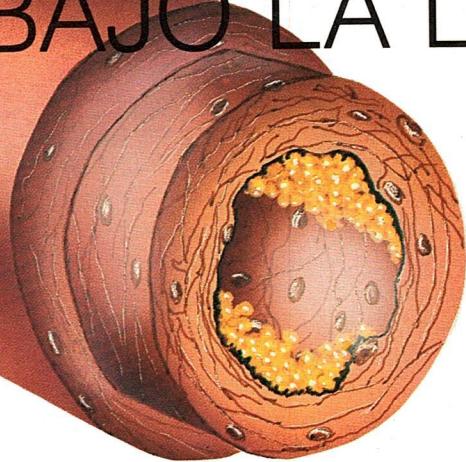
En el estudio llamado "de los siete países" (uno de los más completos) se mostró que, en 18 grupos de población distribuidos en siete países diferentes, las enfer-

medades cardíacas causadas por lesión de las arterias coronarias se relacionan con la ingestión de grasas de origen animal y con elevados niveles de colesterol en la sangre. Los estudios recientes indican que cada vez que aumenta en un 1 por ciento la concentración de colesterol por encima de los 200 miligramos en cada 100 centímetros cúbicos de sangre, aumenta en un 2 por ciento el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

## EXPERIMENTO ALENTADOR

Según uno de los experimentos, se añadieron grasas saturadas y colesterol a la dieta de varios monos en el laboratorio. Muy pronto se produjo un marcado estrechamiento de las arterias coronarias de estos animales.

Cuando se les administró una dieta exenta de grasas saturadas y colesterol, cesó el proceso de estrechamiento



de las arterias. Esto no fue una casualidad, pues en estudios con perros, otros animales y en personas sujetas a un régimen alimentario con el mínimo de grasas y colesterol, se ha demostrado que el proceso de arteriosclerosis puede desaparecer si se cambia la dieta.

## TRATAMIENTO

En algunos casos se requiere la administración de medicamentos que ayudan a reducir los niveles de colesterol, como la *Lovastatina* o *Mevacor* (como se conoce comercialmente), la que fue aprobada en agosto de 1987 por la agencia reguladora federal de los Estados Unidos (FDA, siglas en inglés). Este medicamento, que sólo se administra bajo supervisión médica, ha tenido un éxito asombroso en la reducción del 15 al 45 por ciento del colesterol.

En el aspecto quirúrgico se han logrado grandes avances, pues a muchos de los pacientes ya no se les practica la delicada operación del *bypass* o "puente". Ahora se usa la cateterización, que consiste en introducir en la arteria un tubo delgado y flexible que lleva en la punta un pequeño "globo" que se infla dentro de la arteria semiobstruida y comprime la placa de colesterol contra la pared de la misma.<sup>2</sup>

También el rayo láser juega un papel muy importante en el tratamiento del bloqueo de las arterias. Este proceso está bajo investigación en la Clínica Mayo y otros centros de estudio.<sup>3</sup>

Pero ni la cirugía, la aterectomía por cateterización, la medicación o el rayo láser,

son la solución a la enfermedad que más muertes produce en Norteamérica.

La solución para frenar esta epidemia moderna está en nuestras manos. Hoy por hoy, todos los médicos y dietistas inteligentes recomiendan que la mejor opción es un cambio en nuestro estilo de vida.

Algunas sugerencias sencillas para defendernos de la arteriosclerosis:

1. Recordemos que nuestro organismo produce todo el colesterol que necesita para sus funciones y que no necesita del colesterol de origen animal que la alimentación común y corriente provee.

2. Tener una alimentación sana y equilibrada para reducir las grasas saturadas y los alimentos ricos en colesterol. Recuerde que los alimentos vegetales no lo contienen.

3. Abstención de sustancias estimulantes y tóxicas.

4. Practicar ejercicio físico, en una forma gradual, sistemática y controlada por su médico, en especial si usted tiene más de 30 años.

5. Tratar de vivir en un ambiente tranquilo, sin tensiones nerviosas ni preocupaciones. Todos los estudios científicos nos muestran que el estrés aumenta los niveles de colesterol en la sangre.<sup>4</sup>

6. Revisar el nivel de colesterol si tenemos 20 años o más; esta es una recomendación del Programa de Educación Nacional sobre el Colesterol en los Estados Unidos.<sup>5</sup>

## ALIMENTACION

Los alimentos por excepción que ayudan a disminuir el colesterol son: la man-

zana, la avena, la zanahoria, la berenjena, la toronja, el aceite de oliva, los frijoles, la cebolla, etc... Además, todos estos productos son ricos en fibra y enzimas que nos reducen el consumo de insulina y protegen contra el cáncer.

Estos productos vegetales disminuyen el colesterol porque eliminan del sistema intestinal los ácidos biliares que lo contienen. Además, reducen la capacidad del hígado para elaborarlo y bajan así la concentración de las grasas "malas", llamadas lipoproteínas de baja densidad. Lo que es más importante, nos aumentan la concentración de las grasas "buenas", las lipoproteínas de elevada densidad (LED), que nos protegen de la arteriosclerosis.

Pero estos datos no nos benefician a menos que estemos dispuestos a cambiar nuestros hábitos. Leamos el pensamiento maravilloso del poeta mexicano Amado Nervo: "Porque veo al final de mi rudo camino, que yo fui el arquitecto de mi propio destino". Sí, así es, usted y yo edificamos cada día nuestro cuerpo, o lo preparamos prematuramente para la tumba.

De usted y de nadie más es la responsabilidad de desarrollar un cuerpo que sea un verdadero templo del Espíritu Santo. ♦

(1) "The 80's: Cholesterol, Obesity and Cancer", *Environmental Nutrition*, t. 12, N.º 12, diciembre, 1989. (2) "Coronary Atherectomy", *Mayo Clinic Health Letter*, t. 7, N.º 4, abril, 1989. (3) "Lasers-Cardiology", *Mayo Clinic Health Letter*, t. 8, N.º 1, enero, 1990. (4) "Cholesterol Level is Affected by Stress", *Environmental Nutrition*, t. 11, N.º 7, julio, 1988. (5) Whelan, M. Elizabeth, Stare Frederick, *Nutrition*, Jama, mayo 18, 1990, t. 263, N.º 19.

# EL CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 95 — N.º 3

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

Gerente General  
Robert E. Kyte

Director  
Dr. TULIO N. PEVERINI

Redactor  
Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador  
Enrique Fuentealba

Director de Ventas  
Lic. Efraín Pérez

Interamérica: Juan De Armas

Responsable de Circulación  
Bella Peterson

Secretaría Editorial  
Sara Taylor

Edición en francés  
Daniella Ducret

Colaboradores Especiales  
Dr. Fernando Chaij, José Espinosa,  
Sergio Moctezuma, Ricardo A. Rodríguez

Corresponsales

*Centroamérica y Panamá*: Tevni Grajales  
*Colombia y Venezuela*: Mirtho Presentación  
*Estados Unidos*: Eradio Alonso, Onésimo Mejía,  
Frank Ottati, Juan Prestol, Manuel Vázquez

Suscripción anual, dólares 8,75. Número suelto, \$1,20. 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 HOLANDESAS**: Box 300, Curazao.

**COLOMBIA**: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga.

Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA**: Apartado 10113, San José. **REP. 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. **MÉXICO**: 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.

Por cambios de dirección o reclamos sobre la circulación en los Estados Unidos y Canadá, escribir a: **EL CENTINELA**, P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707, o llamar por TE a: 1-800-545-2449.

**PORADA**: JOHN STEEL

Copyright © 1991, by  
Pacific Press Publishing Association

2C  
2C  
2C  
2C  
2C  
2C



# Las Bellas Historias de la Biblia

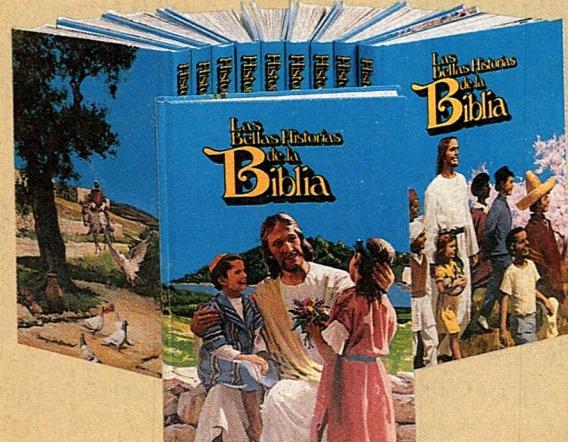
*El regalo de amor que dura toda la vida*

Déles a sus hijos un obsequio que ejercerá en ellos una impresión duradera: **Las Bellas Historias de la Biblia**.

Este colorido juego de diez tomos, repleto de hermosas ilustraciones, hace que la Biblia cobre vida. Sus niños sentirán la emoción de ver a cientos de animales salvajes entrar en fila al arca de Noé. Se estremecerán con Daniel frente a los leones hambrientos. Caminarán con Jesús mientras bondadosamente sana a los enfermos y desanimados. Por medio de más de 400 relatos que abarcan toda la Biblia, sus hijos adquirirán principios poderosos y positivos que quedarán con ellos por el resto de su vida.

**Las Bellas Historias de la Biblia** también están disponibles en casete. Niños de todas las edades pueden seguir las palabras y las ilustraciones en los libros mientras escuchan la narración y los efectos de sonido. También puede obtener **Las Bellas Historias de la Biblia** en inglés y francés.

Para más información sobre cómo obtener esta hermosa colección ilustrada a colores para su familia, llene y envíe este cupón.



## CUPON

**Las Bellas Historias de la Biblia**

Nombre \_\_\_\_\_

Dirección \_\_\_\_\_ Apto. \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado \_\_\_\_\_ Zip Code \_\_\_\_\_

Teléfono (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

Me interesa la versión en  inglés,  francés.  
Envíe este cupón a **EL CENTINELA Subscription Desk**,  
**P. O. Box 7000, Boise, ID 83707**