

El **CENTINELA**



**ENTREVISTA EXTRAORDINARIA A LA
DRA. ANTONIA C. DE NOVELLO
CIRUJANO GENERAL DE LOS ESTADOS UNIDOS pp. 2-5**

EL CENTINELA con la **DRA. ANTONIA C. DE NOVELLO**

Cirujano General de los Estados Unidos. Departamento de Salud y Servicios Humanos



Dra. ANTONIA C. de NOVELLO

Nacida en Fajardo, Puerto Rico, la Dra. Antonia de Novello cursó una brillante carrera de medicina y se especializó en Pediatría y en Nefrología Pediátrica. Más adelante obtuvo en la Universidad Johns Hopkins su maestría en Salud Pública, con una concentración en administración de servicios de salud. Trabajó en el Instituto Nacional de Salud y en el Instituto Nacional de Salud del Niño y Desarrollo Humano, incluyendo la coordinación de la investigación del SIDA en los niños. Es autora de numerosos trabajos de investigación en sus áreas de especialización, y pertenece a una serie de sociedades científicas y médicas. A pedido del Presidente Bush, desde el 9 de marzo de 1990 ocupa el importante cargo de Cirujano General de los Estados Unidos.



VESTIDA seriamente en su uniforme militar, la Dra. Antonia C. de Novello, a quien el Presidente Bush nombró Cirujano General de los Estados Unidos, entró sonriendo simpáticamente al salón de conferencias.

"¡Buenos días!", saludó a todos en español. La Dra. Novello no es únicamente la primera mujer en ocupar este puesto en los Estados Unidos, sino que también es la primera persona de procedencia hispana en un cargo tal. Enseguida me di cuenta que la Dra. Novello es totalmente hispana. "Ya les tengo nombres en español a todos los que trabajan conmigo", dijo la doctora, quien ha llegado a este puesto orgullosa de haber nacido en Puerto Rico.

Luego nos encaminó a temas más serios. Como la persona responsable de la salud de la nación, la Dra. Novello trae a su nuevo cargo —debido a su experiencia profesional—, un interés especial en asuntos referentes a la mujer, los adolescentes y los niños. También tiene en su agenda los problemas apremiantes del SIDA (AIDS), el uso de las drogas, el alcohol y el tabaco. Su estrategia es utilizar la comunidad, la escuela y la iglesia para comunicar su mensaje de salud.

He aquí el animado diálogo que tuvo lugar en la entrevista exclusiva que concedió a EL CENTINELA y a otros medios hispanos de comunicación de los Estados Unidos.

Como hispana, ¿de qué modo considera su puesto de Cirujano General?

Mi sentir es que el Cirujano General es una persona y que hay muchos que quieren ver qué hago, qué digo y qué tipo de persona soy. Estoy sirviendo a todo el país, pero me pongo a pensar, ¿cuándo voy a hacer algo en favor de los hispanos, para que ellos se den cuenta que hay alguien aquí con quien se pueden comunicar?

No importa lo que haga, siempre debo tener presente que el Cirujano General tiene que preocuparse por todos. A mí se me considera como la intérprete de la voz del pueblo, la cual debo traducir en forma de pólizas y reglamentos. Esa es la forma como evaluo mis servicios y mi persona. De otra manera, el Cirujano General prestaría una contribución muy limitada.

Algunas de las cosas que he estado aprendiendo últimamente son agobiadoras, dolorosas... y se me ha colocado en este cargo para resolverlas. ¿Qué puedo hacer? Como doctora, me he pasado la vida leyendo. Pero ahora soy el Cirujano General y ya no quiero leer más. Quiero ver las cosas con mis propios ojos. Quiero tener un contacto directo con los problemas, quiero ser capaz de hablar con el habitante corriente de la comunidad. Quiero ir a donde está la gente, no al anfiteatro.

Deseo ir a donde hay hispanos que se sientan lo suficiente en confianza como para contarme las cosas tales como son.



La Dra. Antonia Novello posa para los fotógrafos en una pausa de su animado diálogo con Denise Valenzuela (izq.), corresponsal especial de EL CENTINELA.

Quizá no resuelva todos sus problemas, pero el hecho de que los haya escuchado me pone en una mejor condición para hablar por ellos como la voz del pueblo cuando se trazan las pólizas del gobierno.

¿Cuál considera usted que será su tarea principal al afrontar el problema del SIDA?

Mi puesto como Cirujano General abarca a todas las personas, incluyendo particularmente a las mujeres, a los niños y a los homosexuales. Voy a trabajar para prevenir el SIDA en todos los niveles del problema. Pero en este momento en particular, son las mujeres las que están en una si-

tuación de mayor riesgo. Así que yo tengo la responsabilidad de hacerles saber que si no toman precauciones, no solamente están arriesgando su vida, sino también la de sus hijos.

Mi blanco es que en los próximos cuatro años la gente vea el SIDA como un problema familiar, no como un problema individual.

Hasta ahora hay en este país 14.000 mujeres contagiadas con el virus del SIDA. De éstas, más de 3.000 son hispanas. Creo que el mayor problema que tenemos en este respecto es la falta de educación. Hay muchos hogares hispanos con un solo padre, y la mayoría de los hispanos, por más vueltas que le demos, no tienen más del octavo grado de educación. Debemos asegurarnos que nuestros jóvenes asistan a la universidad.

Tenemos que presentar el problema del SIDA de tal forma que la gente no se asuste. Debemos alcanzarlos donde se encuentran, ya sea en el centro comunal, en la iglesia o en la lavandería. Y el problema hay que exponerlo de tal manera que lo puedan digerir sin tener que reconocer públicamente que corren el riesgo de adquirir la enfermedad.

En este sentido, las mujeres me dicen: "Por favor, no piense que es mi culpa. No crea que nosotras somos las que transmitimos la enfermedad a los niños, porque también tenemos nuestros cónyuges". Por eso creo que es un problema familiar y no un problema de cada persona o de las mujeres. Es una combinación de ambos.

Mi mayor preocupación es lo que en el año 2000 va a ser una devastadora realidad, un hecho real-

"El alcohol es malo, sin importar lo que los demás digan. Es el sendero que nos lleva a otras drogas..."

ESTE NUMERO: El personal de EL CENTINELA se siente profundamente orgulloso por el honor de publicar una entrevista especial a la Dra. ANTONIA C. de NOVELLO, Cirujano General de los Estados Unidos. Sabemos que sus declaraciones serán de gran beneficio para nuestros lectores, especialmente por estar dirigidas a la población hispana. Agradecemos profundamente a la Dra. Novello por haber concedido la entrevista, y a Teresa Hyatt, su secretaria de Prensa, por haber facilitado su realización.—El Director.

Dra. ANTONIA C. de NOVELLO



Representantes de medios de comunicación en español de los Estados Unidos, en la reunión extraordinaria con la Dra. Novello, quien expuso sus planes de trabajo y los problemas de salud pública más acuciantes.



mente trágico: las madres morirán sin poder haber criado a sus hijos. Me preocupa porque en la comunidad hispana siempre hemos cuidado de los inválidos o de nuestros ancianos; pero, ¿quiénes cuidarán a nuestros bebés enfermos de SIDA?

Lo triste es que no sabemos por qué el SIDA salta de una generación a otra. Una madre con SIDA puede tener cuatro hijos: dos pueden resultar positivos y dos negativos. O tres pueden ser positivos y uno negativo. O tres negativos y uno positivo. Y no sabemos por qué. Estamos estudiando esto, pero todavía no sabemos la causa.

Así que si una madre muere, tenemos bebés cuyos padres tenían el SIDA, pero ellos no lo tienen. Sin embargo, llevan consigo ese estigma.

Se ha probado científicamente que el contacto en el hogar con personas con SIDA no conduce a la infección. Hay un estudio que muestra que si se usa el mismo cepillo de dientes, el mismo asiento de baño, si se besa y abraza a un paciente de SIDA, o se tiene contacto con cualquier tipo de excremento de un enfermo, no se transmite la enfermedad.

Lo único que nos pone en peligro de contagiarnos es el contacto sexual con una persona infectada, una transfusión de sangre contaminada o el uso de agujas hipodérmicas entre personas drogadictas.

¿Cómo considera usted la condición de los adolescentes hoy en día, en lo que se refiere al abuso de las drogas y el alcoholismo?

No me canso de decirlo: prefiero que se burle de mí un grupo de doctores antes que un grupo de adolescentes. ¿Saben por qué? Porque los adolescentes dicen lo que piensan.

Mi actitud hacia ellos siempre es: "No te respeto menos porque eres un adolescente. Te considero como a un adulto en proceso; tú eres mi adulto del año 2000".

La Oficina de Censos considera que actualmente hay un millón menos de adolescentes que hace cuarenta años. Estos adolescentes nacieron en la década de los 70, cuando las mujeres decidieron tener no más de uno o dos hijos. Así es como tenemos un millón menos que hace cuarenta años. En el año 2010 ó 2013, cuando aquellos que nacieron después de la Segunda Guerra Mundial piensen en jubilarse, nuestro país va a necesitar a esos adolescentes como su fuerza laboral.

Pero si los adolescentes deciden tomar bebidas alcohólicas, usar drogas y ponerse en peligro de contagiarse del SIDA, este país no va a tener una fuerza laboral en el año 2013. ¿Y qué vamos a hacer entonces? ¿Hacer planes en el año 2010?

Tal cosa no debe ocurrir. ¿Por qué nuestros adolescentes no habrán de estar presentes en el año 2013 y gozar de todas las cosas buenas que siempre quisieron?

En este país el mayor problema en materia de drogas es el alcohol. Algunas personas consideran el alcoholismo como un vicio bueno. Pero el alcohol es malo, sin importar lo que los demás digan. Es el sendero que nos lleva a otras drogas.

Los jóvenes deben saber esto, y también deben saber que 3.000 adolescentes mueren cada año en accidentes de auto por estar borrachos. Cuando beben, no pueden pensar, manejar y poner el pie en el acelerador al mismo tiempo. Las investigaciones hechas muestran que cuando estamos embriagados no podemos llevar a cabo dos funciones al mismo tiempo.

¿Sabían que la bebida más común es la cerveza? ¿Y sabían que 355 ml (12 onzas) de cerveza, 118 ml (cuatro onzas) de vino, 15 ml (media onza) de whisky o licor, o un *wine cooler* tienen la misma cantidad de alcohol? Algunos dirán que sí. Otros dirán que

Dra. ANTONIA C. de NOVELLO

no. Yo digo que si piensas que no eres un alcohólico y te tomas un paquete de seis cervezas, estás equivocado. Estás tomando la misma cantidad de alcohol que si estuvieras tomando licor.

Siempre les digo a los padres: "Tengan cuidado. No prediquen a sus hijos al mismo tiempo que hacen las cosas que les prohíben hacer".

¿Continuará la oficina del Cirujano General su lucha contra el hábito de fumar?

El Cirujano General seguirá siempre en la batalla contra el fumar. Y más ahora cuando advertimos que las mujeres están fumando un poco más que los hombres, especialmente en nuestra comunidad hispana. Y vemos que los jóvenes fuman todavía más.

Observo que ahora mismo 44.000 mujeres mueren cada año de cáncer del seno, y por otra parte noto que el cáncer del pulmón en las mujeres y las muertes relacionadas con este problema sobrepasarán a las causadas por el cáncer del seno. Cuando miro a lo que podrá ocurrir en el año 2000, me encuentro muy, pero muy preocupada.

Los jóvenes compran un millón de paquetes de cigarrillos al año, no importa que no tengan la edad legal para hacerlo. Peor aún, veo que gastamos 52 billones de dólares al año en problemas de salud a causa del hábito de fumar. Esto significa 1 billón a la semana. Y cuando pensamos en términos personales, esa suma equivale a malgastar unos \$220 dólares anuales por cada hombre, mujer y niño en este país.

¿No sería más fácil prevenir las muertes causadas por el hábito de fumar en vez de tratar de curar las enfermedades que se producen cuando la gente fuma?

A su juicio, ¿cuál es el problema mayor que hay entre las mujeres, aparte del SIDA?

A veces me siento disgustada por el hecho de que siempre tenemos que apelar al instinto en vez del intelecto. Continué afirmando que si las mujeres realmente se responsabilizan de sus problemas de salud, podremos controlar muchos de estos problemas en este país.

Las mujeres tienen que actuar en forma consciente y comprender que si fuman, tendrán cáncer del pulmón. Que si fuman, sus bebés tendrán poco peso al nacer. Que si fuman, aumentarán las probabilidades de padecer de embolia, de enfermedades del corazón, de enfisema y otros males.

El problema es que cuando se piensa en morir y en la muerte, nunca parece que será hoy o que serás tú. Veamos entonces algunas consecuencias que son más inmediatas:

Si fumas, te saldrán arrugas más temprano; si fumas, tal vez no puedas tener cirugía plástica. Si fumas, vas a oler como un cenicero. Si fumas, tendrás que ir más a menudo al dentista, y si haces como algunas mujeres que he visto, que no fuman pero mascan tabaco, tus probabilidades de tener cáncer de las encías aumentarán en gran manera.

¿Cuál será su estrategia en su trabajo con los niños?

Mi esposo es un psiquiatra de niños y yo una pediatra, así que siempre he estado en contacto con niños.

Cuando yo los atendía y los tocaba y trabajaba como su pediatra,



me decían: "No necesito un consejero, necesito un amigo que me trate con respeto". Así que yo siempre les hablé de la manera como me gustaría que alguien hablase conmigo. Pero hay que hablarles de una forma que puedan entender. No vas y dices: "Porque así dice la ley", porque no te van a hacer caso. Y tampoco les dices: "Eh, hermano, ¿cómo estás?", porque contestarán: "Mira, tengo amigos para que me traten así. ¡Tú debes actuar como una persona madura!"

Cuando los chicos dicen eso, ¡imagínense!

Ellos dicen: "Conocemos cada órgano del cuerpo, y conocemos todo acerca de todo". Pero el problema es que nadie ha tomado esa información, la ha aplicado a su vida y ha hecho la conexión apropiada.

Quiero comunicar mi mensaje. Me he dado cuenta que decir "No", no es suficiente. Estamos tratando con un grupo de jóvenes extremadamente inteligentes, que tienen presiones que nosotros nunca tuvimos. Mi mensaje es que si puedo convencer a uno de ellos de las verdades que presento, entonces vale la pena para mí ir hasta el centro de Kansas para hablarles. Porque no fui allí para convencer. Fui allí para decir las cosas tal como son. Para que dentro de un largo tiempo el impacto de mi mensaje todavía se pueda sentir.

Tenemos que hacer que nuestros niños y jóvenes se sientan bien acerca de sí mismos. Lo más importante para ellos es darse cuenta que en estos Estados Unidos todo es posible. Yo soy, quizá, la mejor prueba de ello. ◇



"Las mujeres tienen que comprender que si fuman, tendrán cáncer del pulmón. Que si fuman, aumentarán las probabilidades de padecer de enfermedades del corazón, de enfisema y otros males..."



COMO FORTALECER LA FAMILIA

Dr. Alfonso Valenzuela

NADIE lo podía creer. Después de quince años de casados, Sergio y Ana se estaban divorciando. Para sus amigos y familiares, y especialmente para sus hijos, todo parecía una pesadilla de la cual esperaban despertar pronto. En unas pocas semanas el hogar estaba destruido y el matrimonio, destrozado. ¿Qué había pasado? ¿Qué había ocurrido con las grandes aspiraciones y proyectos que toda la familia tenía? ¿Qué había sucedido con el amor que los había llevado a unirse? ¿Qué pasaría con los hijos? Desafortunadamente, todo eso no era capaz de mantenerlos juntos como un día habían soñado.

El caso de Sergio y Ana se repite vez tras vez en miles y miles de hogares. Es realmente increíble el número de parejas que sucumben ante los problemas que confrontan durante su vida matrimonial. Se estima que una de cada dos parejas termina divorciándose. Y sin embargo, el divorcio es sólo uno de los muchos problemas que atacan al fundamento de nuestra sociedad: la familia. Fácilmente podemos darnos cuenta de que los hogares modernos están pasando por una verdadera crisis.

Y la crisis es de tan grandes proporciones que varios sociólogos sugieren que la familia, tal como se conoce ahora, tal vez no sobreviva.¹

Las estadísticas son alarmantes: La Oficina de Censos de los Estados Unidos informa que en 1920 había un divorcio por cada siete matrimonios; en 1940, uno por cada seis matrimonios; en 1960, uno por cada cuatro matrimonios; y en 1977, un divorcio por cada dos matrimonios. Hubo 1.130.000 divorcios en 1978, un aumento de 39.000 con respecto a 1977. En 1979 hubo un incremento de 40.000. De 1967 a 1977 se duplicó el número de divorcios. Al paso que vamos, dice el Dr. J. C. Laney, pronto habrá un divorcio por cada matrimonio.² Viktor Grekas, de Washington State University, concuerda en que si se sigue este ritmo, la mitad de los matrimonios que comenzaron en los 80 termi-

narán en divorcio; la mitad de los niños estarán en familias con sólo uno de los padres antes de los 18 años de edad; y siendo que el 75 por ciento de los que se divorcian se vuelven a casar, un número creciente de niños crecerán con padrastros, madrastras y medios hermanos. Más del 50 por ciento de las madres con niños en edad preescolar trabajan fuera del hogar, y así lo hace el 60 por ciento de las madres con niños en edad escolar.³

Veamos otros hechos más, todos muy alarmantes. Estudios realizados por el Instituto Allan Guttmacher indican que cuando los jóvenes tienen 19 años, cuatro quintos de los varones y dos tercios de las mujeres han tenido relaciones sexuales premaritales, siendo responsables por la mitad de todos los nacimientos y una tercera parte de los abortos. Si se sigue ese ritmo, cuatro de cada diez señoritas quedarán embarazadas por lo menos una vez durante la adolescencia. Hay una epidemia de violencia entre padres e hijos y entre esposos. Las estadísticas revelan que aproximadamente una de cada cuatro niñas y uno de cada once niños son víctimas de abuso sexual, el que comienza entre los seis y los doce años.⁴ A todo esto hay que añadir los casos de asalto sexual, violencia física, suicidios entre los niños y jóvenes, maltrato emocional, problemas de drogadicción, alcoholismo, indisciplina de los hijos, problemas financieros... La lista es incalculable y las estadísticas, realmente sorprendentes.

¿A qué se debe esto? ¿Cuál es la razón por la que las familias modernas están pasando por tan tremenda crisis?

Varios estudios han indicado que las mayores áreas de conflicto entre los matrimonios y las familias son las siguientes: problemas de comunicación, problemas relacionados con los hijos, las relaciones sexuales, problemas financieros, recreación, problemas con familiares, infidelidad, quehaceres del hogar y abuso físico.⁵ He encontrado que el orden de importancia de estos problemas es generalmente el anteriormente presentado, aunque el abuso físico va en notable aumento. Cada uno de estos aspectos debe considerarse seriamente y ha de evitarse en todo lo posible que den lugar a

El autor es doctor en Vida Familiar, del Seminario Fuller, y actualmente está preparando su tesis para un segundo doctorado en Terapia Familiar. Enseña "Vida matrimonial y familiar" en la Universidad Andrews.



conflictos serios en la relación familiar y matrimonial.

Es muy interesante notar que a pesar de los grandes problemas por los que están pasando los hogares modernos, un estudio reveló que la prioridad número uno de los jóvenes es casarse y tener matrimonios y hogares felices.⁶ Y siendo que el 95 por ciento de los jóvenes termina casándose, ¿cómo se puede tener un hogar feliz? ¿Cómo se pueden fortalecer los lazos que unen las vidas de los que componen el hogar para que reine la paz, el amor y la armonía tan deseada por todos?

La respuesta a estas complejas preguntas es de gran valor para todos. Son varios los factores que determinan la felicidad familiar, pero se ha encontrado que los siguientes principios son de gran importancia para fortalecer todos los aspectos de la familia.

1. Buena comunicación. El primer paso para fortalecer la vida familiar consiste en tener una buena comunicación. Debemos dedicar tiempo para sentarnos y platicar en el círculo familiar. Cada miembro de la familia debe sentirse importante y para ello hay que permitirle que exprese sus sentimientos y emociones mientras se le escucha atentamente. Ayuda mucho conversar de cosas que se han visto o leído juntos, problemas relacionados con el trabajo, la escuela, los vecinos, etc. Para ello es importante mirar menos televisión y conversar y leer más, comer más a menudo juntos, y sobre todo expresar aprecio y cariño tan frecuentemente como sea posible.

2. Tiempo con la familia. Una serie de estudios ha revelado que por lo general son muy pocos los minutos por semana que se dedican a la familia. Recordemos que los buenos hogares no nacen, se hacen; y eso requiere tiempo y dedicación por parte de cada uno de sus miembros. El famoso psicólogo familiar James Dobson relata que en una ocasión hizo un estudio entre varios adultos acerca de qué recordaban más acerca de su niñez. Ninguno mencionó las casas bonitas o los muchos juguetes que tenían cuando eran niños; ni el mucho dinero que sus papás ganaban; ni los hermosos automóviles que usaban. Lo que todos recordaban con más cariño eran los momentos que pasaban juntos como familia yendo de paseo a la playa, a las montañas, al parque, trabajando juntos en algún proyecto, jugando juntos, en fin, compartiendo la vida.

Se cuenta que una vez un niño le preguntó a su papá: "Papi, ¿cuánto ganas por hora?" Un poco sorprendido el padre contestó: "Cincuenta dólares. ¿Por qué me lo preguntas?" "No, por nada", contestó el niño. Un rato después regresó adonde estaba su padre y le dijo: "Papi, ¿podrías prestarme treinta dólares?" El padre bajó la revista que estaba mirando y le dijo: "¿Para qué quieres treinta dólares?" A lo que el niño repuso: "Tengo

varios meses ahorrando y sólo reuní veinte dólares. Necesito treinta más para comprarte una hora de tu tiempo".

Si realmente queremos tener una familia feliz procuraremos dedicarle tiempo cada día. Los hijos y el cónyuge lo recordarán siempre y sabrán que verdaderamente se los ama.

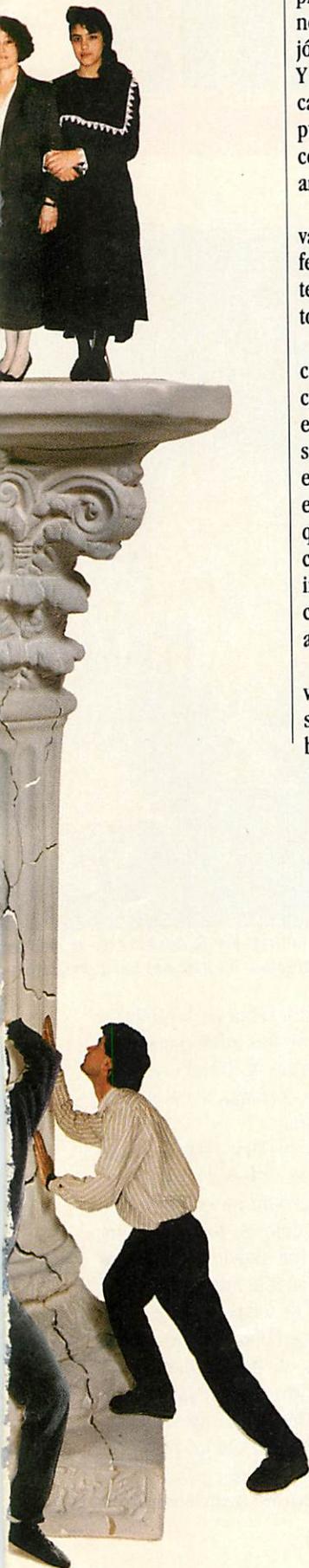
3. Cultivo de valores y principios morales. Los valores morales implantados en la familia constituyen las columnas que mantendrán unida la estructura familiar frente a las tempestades que la atacan ferozmente. Estos valores incluyen el amor, la honradez, la fe, el respeto, la obediencia, la temperancia, la cortesía y otros semejantes. Principalmente los padres deben recordar que se enseña no solamente con precepto sino también por ejemplo.

4. Cultivo de valores y principios religiosos. Una serie de estudios ha demostrado que la presencia de valores religiosos en la familia es un factor determinante en la felicidad matrimonial y familiar.⁷ La familia que ora unida, permanece unida. Los valores religiosos proveen una cohesión de las relaciones familiares que no puede alcanzarse de ninguna otra forma. Siendo que Dios es nuestro Creador y el originador de las relaciones familiares, en la Biblia nos ha dejado una variedad de consejos útiles para tener buenos hogares. (Por ejemplo, ver Génesis 2, Cantares, Proverbios, S. Mateo 19, 1 Corintios 7 y 13, Efesios 5 y 6, y otros pasajes semejantes.)

5. Ayuda profesional. Habrá situaciones en un matrimonio o en la familia en las que será imperioso buscar la ayuda de algún consejero profesional. Este puede ser muy útil para proveer una perspectiva clara de la situación por la que esté pasando la familia y las distintas alternativas posibles para encontrar una solución. Es muy importante no esperar hasta que la situación sea demasiado crítica para procurar ayuda. Cuanto más pronto se busque consejo, mucho mejor.

La Palabra de Dios nos dice: "Si Jehová no edificare la casa, en vano trabajan los que la edifican" (Salmo 127:1). Con la ayuda de Dios y con la firme decisión de cada miembro de la familia de poner lo mejor que esté de su parte, podremos tener hogares felices. ◇

(1) Charles M. Sell, *Family Ministry* (Grand Rapids, Michigan: Zondervan Publishing House, 1981), p. 19. (2) J. Carl Laney, *The Divorce Myth* (Minnesota: Bethany House Publishers, 1981), p. 12. (3) Viktor Grekas, *Journal of Family Issues*, t. 8, N.º 4, diciembre, 1987, pp. 434-435. (4) Joy M. K. Bussert, *Battered Women* (Division for Mission in North America, 1986), p. 24. (5) Leroy G. Baruth y Charles H. Huber, *An Introduction to Marital Theory and Therapy* (Monterey, California: Brooks/Cole Publishing Company, 1984), p. 180. (6) *Newsweek*, verano-otoño, 1990, p. 16. (7) Margaret Wilson y Erik Filsinger presentan una lista de estudios en *Journal of Marriage and the Family*, febrero, 1986, p. 147.



EL PRECIO DE LA



SALVACION

Lic. Arnoldo Trujillo

NUESTRA salvación es un don de Dios, que a nosotros nos resulta totalmente gratis. No podemos merecerla. No podemos ganarla con nuestras propias obras. Es un regalo del cielo. Pero aunque la salvación sea gratuita, le costó al Padre y al Hijo un precio incalculable. Es imposible para el ser humano comprender cabalmente el costo de su redención.

Para entender mejor el precio que el cielo pagó por nuestra salvación, tenemos que tener en cuenta tres verdades fundamentales.

Primero, debemos comprender algo de la unidad entre el Padre y el Hijo. En la hermosa oración de Jesús a su Padre, registrada en el capítulo 17 de San Juan, nuestro Señor dijo: "Para que todos sean uno; como tú, oh Padre, en mí, y yo en ti... así como nosotros somos uno".¹

Cristo amaba a su Padre celestial. El Padre amaba a su Hijo. Desde la eternidad tenían comunión el uno con el otro. Estaban unidos en los planes y propósitos del cielo. Cuando el mal entró en esta tierra, hicieron un pacto para redimir al ser humano caído en pecado. Cuando el Hijo tomó la naturaleza humana y llegó a ser el niño Jesús, el Padre estaba allí. Y cuando Jesús tenía solamente doce años, comprendió que Dios era su Padre.²

He aquí otras evidencias de esta relación de amante unidad. En el bautismo de Jesús, el Padre proclamó: "Tú eres mi Hijo amado; en ti tengo complacencia".³ En el monte de la transfiguración, el Padre declaró otra vez: "Este es mi Hijo amado..."⁴ Y muchas veces, como adulto, Jesús pasó toda la noche en comunión con su Padre. Sí, el Padre y el Hijo tenían una unidad perfecta en amor.

La **segunda verdad** que tenemos que comprender, si vamos a entender el precio de nuestra salvación, es la consecuencia del pecado. La Biblia nos dice en el libro del profeta Isaías que "vuestras iniquidades han hecho división entre vosotros y vuestro Dios".⁵ El resultado del pecado es la separación del hombre con respecto a Dios, y el resultado de esta separación es la muerte, porque Dios es la única fuente de vida en el universo. Cuando estamos separados de él, estamos desligados de la fuente de vida e irremisiblemente morimos.

Para el ser humano que no conoce de cerca el amor y la benignidad del Padre, es posible que no le parezca algo muy grave el verse separado de Dios. Pero cuando Jesús se sintió separado de su Padre al ser portador de nuestros pecados, sufrió un dolor y una angustia tan grandes que jamás podremos comprender.

La **tercera verdad** que tenemos que entender es que nadie sino Jesús pudo salvarnos. "No hay otro nombre bajo el cielo... en que podamos ser salvos".⁶

El pecado es infracción de la ley divina. Y solamente alguien

El autor es licenciado en Religión y tiene una maestría en Educación Administrativa. Actualmente es pastor de la Iglesia Adventista de Fallbrook, California.



El rito de la Cena del Señor anuncia la muerte de Cristo. Participar en este rito tan significativo y

divino, como es nuestro Señor Jesús, pudo ser la propiciación por nuestras infracciones de la ley de Dios. "Casi todo es purificado, según la ley, con sangre; y sin derramamiento de sangre no se hace remisión".⁷

Jesús era el Cordero de Dios y el Padre lo dio para que podamos ser salvos.⁸ Jesús, como Cordero del Padre, llevó nuestras enfermedades, sufrió nuestros dolores, fue herido por nuestras rebeliones, fue molido por nuestros pecados, llevó nuestras iniquidades.⁹ "Jehová cargó en él el pecado de todos nosotros".¹⁰ El Padre hizo esto porque el hombre necesitaba un sustituto. Y Jesús, su Hijo amado, era la única persona en el universo que podía serlo por el hecho de ser divino y humano, y porque como hombre cumplió con los justos requerimientos de la ley de Dios.

Con las tres verdades mencionadas en

La Cena del Señor conmemora en forma vívida el sacrificio infinito del Hijo de Dios, y pone a prueba nuestra fe en Jesucristo y nuestra gratitud a él por su gran amor.

mente, podemos apreciar mejor los eventos con los que culminó la semana más importante en la historia de este mundo y también del universo.

Era jueves de noche hace casi 2.000 años, en un aposento alto en la antigua ciudad de Jerusalén. Jesús estaba comiendo la cena de la pascua con sus doce discípulos. El sabía que en menos de 24 horas iba a pasar por pruebas que ningún ser humano había enfrentado. Conocía el plan de Judas de traicionarlo. Sabía que sus discípulos no estaban listos



nuestro Salvador hasta que él venga. Vale la pena gozar de la salvación que Jesús nos ofrece.

para los eventos que iban a ocurrir esa noche. También se daba cuenta que el pecado es tan atractivo y engañoso que el hombre fácilmente podría subestimar el precio de su salvación. Comprendía que nosotros, viviendo en 1991, necesitaríamos recordar su agonía y muerte a fin de sentir aversión al pecado, que fue lo que condujo al Señor a la cruz.

En base a todo lo que ocurriría y a su amor por sus futuros creyentes, Cristo estableció una ceremonia especial. En efecto, “el Señor Jesús, la noche que fue entregado, tomó pan; y habiendo dado gracias, lo partió, y dijo: Tomad, comed; esto es mi cuerpo que por vosotros es partido; haced esto en memoria de mí. Asimismo tomó también la copa, después de haber cenado, diciendo: Esta copa es el nuevo pacto en mi sangre; haced esto todas las veces que la bebiereis, en memoria de mí. Así, pues, todas las veces que comiereis este pan y bebiereis esta copa, la muerte del

Señor anunciáis hasta que él venga”.¹¹

Después de instituir la Cena del Señor como conmemoración de su sacrificio, Jesús, con once discípulos, fue al huerto de Getsemaní. La hora había llegado para decidir finalmente si iba a aceptar los pecados de todo el mundo y la separación de su Padre amado. Tres veces Jesús oró: “Padre mío, si es posible, pase de mí esta copa”.¹² Jesús sufrió una agonía física y una angustia mental tan grandes por el horror de sentirse separado de su Padre a causa de nuestros pecados, que “era su sudor como grandes gotas de sangre que caían hasta la tierra”.¹³

Al fin nuestro Salvador hizo su decisión. Por amor a nosotros, iba a llevar sobre su cuerpo y sobre su alma todos los pecados del mundo, incluso nuestros pecados; iba a experimentar la sensación de verse separado de su Padre. El, como Cordero de Dios, aceptaría la carga del pecado puesta sobre él por su Padre, a fin de satisfacer las demandas de la justicia divina y asegurar nuestra salvación.

No podemos imaginar cuán difícil fue para el Padre colocar nuestros pecados sobre su Hijo amado e inocente. Lo hizo por amor a nosotros y porque no había otra manera de redimirnos.

Al día siguiente Jesús fue crucificado. Cerca de las tres de la tarde “Jesús clamó a gran voz, diciendo:... Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?”¹⁴ Como sustituto de cada hijo e hija de Adán, Cristo sintió que se separaba irremisiblemente de su Padre. Esto le causó una angustia mental tan intensa que apenas sintió sus dolores físicos. La tortura fue tan terrible que al fin su corazón se desgarró y murió. Su sangre fue derramada en nuestro favor.

Sí, nuestros pecados causaron la muerte del inocente Hijo de Dios. Su sacrificio fue el precio de nuestra salvación.

En la luz que brilla de la cruz vemos nuestros pecados como son: horribles. Nos sentimos avergonzados, contritos, y acudimos a Jesús en busca de perdón, quien siempre nos recibe con amor.

Cristo en la cruz tiene poder para transformarnos. Al aceptarlo como nuestro Salvador, ocurre un milagro: los pecados que antes amábamos, ahora los odiamos; y las cosas buenas que antes desechábamos, ahora nos atraen irresistiblemente.

El cuerpo traspasado de nuestro Señor declara que Cristo nos ama. La sangre derramada del Hijo de Dios declara que el Padre nos ama. “¿Qué, pues, diremos a esto? Si Dios es por nosotros, ¿quién contra nosotros? El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?... ¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Tribulación, o angustia, o persecución, o hambre, o desnudez, o peligro, o espada?... Por lo cual estoy seguro de que ni la muerte, ni la vida, ni ángeles, ni principados, ni potestades, ni lo presente, ni lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo, ni ninguna otra cosa creada nos podrá separar del amor de Dios, que es en Cristo Jesús Señor nuestro”.¹⁵

El amor del Padre y del Hijo pagó el precio de nuestra salvación. Lo único que tenemos que hacer es aceptar a Cristo como nuestro Salvador personal. El rito de la Cena del Señor anuncia la muerte de nuestro Señor hasta que él venga, y su venida está cercana. Vale la pena participar en este rito tan significativo y gozar de la salvación que nos ofrece.

Apreciado lector, te invito a aceptar a Jesucristo con amor y gratitud como tu Salvador y Señor. ◇

(1) S. Juan 17:21-22. (2) S. Lucas 2:49. (3) S. Marcos 1:11. (4) S. Marcos 9:7. (5) Isaías 59:2. (6) Hechos 4:12. (7) Hebreos 9:22. (8) S. Juan 3:16. (9) Isaías 53:4-5, 11. (10) Isaías 53:6. (11) 1 Corintios 11:23-26. (12) S. Mateo 26:39. (13) S. Lucas 22:44. (14) S. Mateo 27:46. (15) Romanos 8:31-39.

15

LA CENA DEL SEÑOR

Poco antes de morir, Jesús instituyó el rito de la Cena del Señor. Esta participación simbólica del cuerpo y de la sangre del Señor expresa nuestra fe en él. La preparación previa proporciona una oportunidad para un examen de conciencia, el arrepentimiento y la confesión.

En medio de aquella cena pascual, el Señor se levantó calladamente, tomó la toalla del siervo, echó agua en la palangana, y comenzó a lavar los pies de los discípulos. Cuando hubo completado su trabajo y vuelto a su lugar, les dijo a sus discípulos: "Si yo, el Señor y el Maestro, he lavado vuestros pies, vosotros también debéis lavaros los pies los unos a los otros. Porque ejemplo os he dado, para que como yo os he hecho, vosotros también hagáis" (S. Juan 13:14-15).

A continuación, mientras comían, "tomó Jesús el pan, y bendijo, y lo partió, y dio a sus discípulos, y dijo: Tomad, comed; esto es mi cuerpo". Luego tomó la copa, "y habiendo dado gracias, les dio, diciendo: Bebed de ella todos; porque esto es mi sangre del nuevo pacto, que por muchos es derramada para remisión de los pecados". "Así, pues, todas las veces que comiereis este pan, y bebiereis esta copa, la muerte del Señor anunciáis hasta que él venga" (S. Mateo 26:26-28; 1 Corintios 11:26).

Las ordenanzas del lavamiento de los pies y de la Cena

del Señor constituyen el servicio de la comunión según la iglesia apostólica. Cristo instituyó ambas ordenanzas con el fin de ayudarnos a entrar en comunión con él.

1. ¿Cuál es el significado de la ordenanza del lavamiento de los pies?

a. **Un recuerdo de la condescendencia de Cristo.** Aunque moraba con el Padre en la gloria celestial, Cristo "se despojó a sí mismo, tomando forma de siervo, hecho semejante a los hombres" (Filipenses 2:7). "No vino para ser servido, sino para servir" (S. Mateo 20:28).

b. Representa una purificación más profunda.

Cuando hemos sido bautizados, ya hemos sido limpiados por la sangre de Cristo. Pero a medida que caminamos por la senda cristiana, cometemos errores; en la mayoría de los casos no necesitamos bautizarnos, porque "el que está lavado, no necesita sino lavarse los pies" (S. Juan 13:10); es suficiente participar contritos y reverentemente de la Cena del Señor.

La ordenanza del lavamiento de los pies nos recuerda que necesitamos constantemente ser limpiados, y que dependemos completamente de la sangre de Cristo. El lavamiento de los pies en sí mismo no puede limpiar el pecado. Sólo Cristo puede purificarnos.

c. **Comunión con Cristo y los creyentes.** Cuando Pedro rehusó permitir que Jesús le lavara los pies, el Salvador respondió: "Si no te lavare, no tendrás parte conmigo" (S. Juan 13:8). Sin lavamiento no hay comunión. Al igual que Jesús ama a sus seguidores, éstos han de amarse unos a otros (vers. 34).

2. ¿Cuál es el significado de la Cena del Señor?

a. Conmemoración de la liberación del pecado.

Tal como el festival de la pascua conmemoraba la liberación de la esclavitud en Egipto, la Cena del Señor conmemora la liberación del pecado. "El que come mi carne y bebe mi sangre,

tiene vida eterna; y yo le resucitaré en el día postrero" (S. Juan 6:54).

b. **Es un símbolo de la santidad espiritual en Cristo.** "Yo soy el pan de vida; el que a mí viene, nunca tendrá hambre; y el que en mí cree, no tendrá sed jamás" (S. Juan 6:32-35).

"Las palabras que yo os he hablado son espíritu y son vida" (S. Juan 6:63). "No sólo de pan vivirá el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios" (S. Mateo 4:4).

c. **Anticipación de la segunda venida.** "Así, pues, todas las veces que comiereis este pan, y bebiereis esta copa, la muerte del Señor anunciáis

hasta que él venga" (1 Corintios 11:26).

"Desde ahora —dijo Jesús— no beberé más de este fruto de la vid, hasta aquel día en que lo beba nuevo con vosotros en el reino de mi Padre" (S. Mateo 26:29).

3. ¿Cuáles son los requisitos para participar de la Cena del Señor?

La Cena del Señor es un rito que beneficia a los que ya han sido bautizados. La Biblia advierte que "cualquiera que comiere este pan o bebiere esta copa del Señor indignamente, será culpado del cuerpo y de la sangre del Señor" (1 Corintios 11:27). Una conducta tal implica el rechazo de la salvación.

Lo que decide quiénes son idóneos para participar en el servicio de la Comunión, es la condición del corazón de cada uno y no el pertenecer a una iglesia en particular.

MI DECISION

Al reconocer lo que el sacrificio del cuerpo y la sangre preciosa del Salvador significa para mí, yo decido conmemorar y celebrar su acto de amor por medio de la Cena del Señor. Así me uniré a mis hermanos mediante el rito del lavamiento de los pies, y asimilaré la vida de mi Señor al comer y beber los símbolos de su cuerpo y su sangre.

Lectura adicional: Exodo 12:3-8; Isaías 53:4-12; S. Mateo 26:17-29; S. Marcos 14:12-25; S. Lucas 22:7-23; S. Juan 6:32-54; 13:21-30; 1 Corintios 11:23-26.



¿FUE CAMBIADO EL DÍA DE REPOSO?

Dr. Efrén Pagán Irizarry

LAS Sagradas Escrituras hablan de Dios como de un ser perfecto que conoce el fin desde el principio y sabe lo que mejor conviene a todos los seres que ha creado. Sus enseñanzas y requerimientos nunca tendrán necesidad de ser modificados, pues son tan perfectos como su Autor y están perfectamente ajustados a las necesidades reales de los seres humanos. Hablando a través del profeta dice: “No he cambiado” (Malaquías 3:6).* Tampoco cambiará jamás, pues “es el mismo ayer, hoy y siempre” (Hebreos 13:8).

Cuando la Santísima Trinidad creó los cielos y la tierra (Génesis 1 y 2), también estableció un ciclo semanal de siete días y designó el séptimo día de la semana como día de reposo. En ese primer día de reposo en el planeta Tierra, Dios mismo reposó de todas las obras que había realizado. ¡Cuántas cosas maravillosas les habrá enseñado a Adán y Eva, nuestros primeros padres, en ese su primer día de vida! Pero Dios no se limitó a dar el ejemplo de cómo se debía observar el día de reposo, sino que procedió a bendecir y santificar ese día (Génesis 2:1-3). Y como lo que Dios bendice y santifica queda bendito y santo para siempre, así el séptimo día de la semana o sábado quedó constituido como santo y bendito día de reposo para siempre.

Posteriormente Dios escogió a la nación de Israel como su pueblo especial entre todos los pueblos de la tierra. Al dar las instrucciones básicas a ese pueblo especial, Dios hizo dos cosas que exceden en importancia a todas las demás. Primero, le reveló su gran amor y poder librándolo de la esclavitud mediante señales y milagros asombrosos. En segundo lugar, le dio personalmente las tablas de los Diez Mandamientos en medio de manifestaciones sorprendentes de su disposición a relacionarse con los seres humanos. El cuarto de esos Diez Mandamientos requiere observar el día séptimo o sábado, como día de reposo semanal (Exodo 20:8-11).

El día de reposo o sábado no fue establecido sólo para beneficio del pueblo de Israel, sino para beneficio de toda la humanidad (S. Marcos 2:27). Hay que recordar que cuando Dios estableció el sábado como día de reposo —al final de la semana de creación— no existía ni un solo israelita o judío. Y durante el tiempo del pueblo judío, Dios hizo claro que quería que los gentiles recibieran también el beneficio de observar el séptimo día o sábado como día de reposo (Isaías 56:2-7).

Para algún lector resultará sorprendente saber que mientras nuestro Señor Jesucristo estuvo en la tierra con nosotros observó el sábado como día de reposo (S. Lucas 4:16). Lo mismo hicieron su santa madre, la bienaventurada Virgen María (S. Lucas 23:50-56), y sus amados discípulos y cofundadores de la iglesia cristiana (Hechos 18:4).

Otro dato que resulta interesante saber es que las Sagradas Escrituras anticipan cuál será el día de reposo en la tierra nueva y los cielos nuevos

El sábado como día de reposo fue dado por Dios en el mismo jardín del Edén para beneficio de Adán y Eva, y de toda la humanidad. Según la Biblia, seguirá observándose en la tierra renovada como día de adoración a Dios.



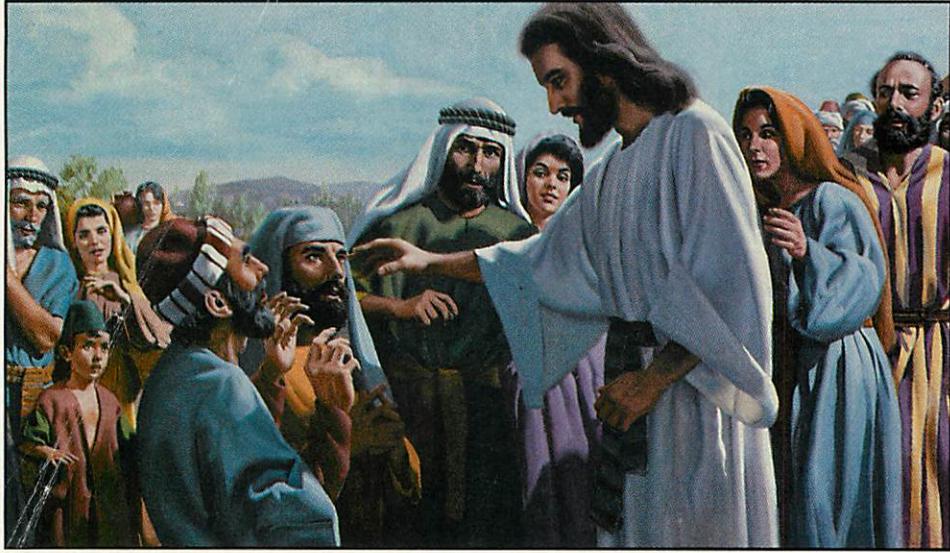
ROBERT T. AYRES



HARRY ANDERSON

El autor es doctor en Teología Pastoral y presidente de la Asociación de Iglesias Adventistas del Séptimo Día del Oeste de Puerto Rico.

Durante el día sábado Jesús se deleitaba en sanar a los enfermos y en predicar el Evangelio a las multitudes.



© REVIEW & HERALD

Jesucristo y sus discípulos guardaron fielmente el sábado como día sagrado de reposo. ¿Por qué no seguir su ejemplo?

que nuestro Señor creará, para renovar la presente tierra y los cielos contaminados por el pecado y sus consecuencias. Esto quedó claramente definido en las palabras de Dios, registradas por el profeta: "El nuevo cielo y la nueva tierra que voy a crear durarán para siempre... Y cada semana, en el día de reposo [o sábado], todos los hombres vendrán a postrarse delante de mí" (Isaías 66:22-23).

Si en la creación Dios estableció el sábado como día de reposo, si en los Diez Mandamientos nuestro Dios requiere que ese día se siga observando, si nuestro Señor Jesucristo y sus discípulos lo guardaron, si en la tierra nueva el sábado seguirá siendo el día de reposo por toda la eternidad, ¿cómo es que la mayoría de los cristianos profesos respetan el domingo, primer día de la semana, y no el sábado, séptimo día de la semana?

Respondemos a esa pregunta no desde la perspectiva histórica, sino desde la perspectiva bíblica. A través del profeta Daniel, Dios anticipó que en la tierra se levantaría un poder simbolizado en la profecía por un cuerno pequeño (Daniel 7:19-27). Este poder se describe como un reino contrario a Dios que asume autoridad tanto en asuntos de política como en asuntos de religión (vers. 24-25). Entre las cosas que intentaría hacer se incluye "cambiar la ley de Dios y las fiestas" (vers. 25).

Esto anticipaba claramente que con el correr de los años un poder político-religioso reclamaría autoridad y procedería a cambiar la ley de

Dios. Esto se cumplió. Uno de esos cambios eliminó el segundo mandamiento, que prohíbe hacer, honrar y postrarse delante de cualquier tipo de imagen religiosa (Exodo 20:4-6). Otro cambio requirió que se observaran "las fiestas religiosas", incluyendo el domingo, en lugar del día de reposo de Dios o sábado (Exodo 20:8-11).

Para lograr eso, poco a poco se cultivó la idea de honrar el domingo, día en el que Jesús resucitó. Tal acción nunca fue requerida por nuestro Señor Jesucristo. Aún así, parecía no haber nada de malo en tal práctica.

Con el correr del tiempo, el día de la resurrección del Señor se comenzó a observar en forma regular cada semana. Eso equivaldría a que usted celebre su cumpleaños todas las semanas. Posteriormente se fue introduciendo la práctica permanente de guardar el domingo—santificado por los hombres—, como día de reposo en lugar del sábado, santificado por Dios. Así esto llegó a ser una tradición fuertemente enraizada en la práctica del cristianismo popular.

La Biblia, la historia y el sentido común nos aseguran que Dios no cambió el día de reposo. Este todavía permanece como un monumento a su poder creador y como una bendición de inmenso valor práctico para una humanidad agobiada por el pecado y el sufrimiento.

El apóstol Pedro nos dice: "Es nuestro deber obedecer a Dios antes que a los hombres" (Hechos 5:29). ¿A quién obedeceremos nosotros? ◇

** La versión de las Sagradas Escrituras usada en este artículo es la conocida como "Dios Habla Hoy".*

TESOROS de Vida

Curso gratuito por correspondencia

Nombre

Calle y N.º

Ciudad

Prov. o Estado

Código postal (zip code) País



Un curso bíblico gratuito por correspondencia, de 30 lecciones, de inestimable valor para Ud.

Envíe este cupón a: La Voz de la Esperanza, P.O. Box 55, Los Angeles, CA 90053, EE. UU. de N. A.

LA IMPORTANCIA DEL SUEÑO



Galen C. Bosley

EL 19 DE FEBRERO DE 1985, el vuelo 006 de las Aerolíneas Chinas partió de Taipei, Taiwan, para un viaje de 11 horas hasta Los Angeles, California. Después de unas nueve horas y media de vuelo, el motor número cuatro perdió fuerza y la tripulación trató de solucionar el problema. Mientras se concentraban en esto, el capitán descuidó sus instrumentos y el avión se volteó y comenzó un descenso en picada hacia el océano. Bajó desde unos 12.500 metros (41.000 pies) hasta 2.900 (9.500 pies) antes que el capitán recobrará el control. El avión sufrió extensos daños estructurales

CORINA CAR



Estudios recientes muestran que aquellos que creen que duermen lo suficiente podrían beneficiarse con una media hora o más de sueño adicional.

y dos pasajeros resultaron gravemente heridos durante el percance, el que expuso al avión a una fuerza cinco veces mayor que la gravedad normal.

La falta de sueño o la irregularidad del mismo pudo haber sido un elemento importante en este incidente. El piloto perdió el control de su avión durante horas en las que acostumbró dormir durante la semana anterior.

A las 3:58 a. m. del 13 de abril de 1984, dos trenes de carga se dirigían el uno hacia el otro en la misma vía. En la cabina de control de uno de ellos, el ingeniero y otros miembros de la tripulación estaban dormidos. Los dos trenes chocaron cerca de Wiggins, Colorado, destruyendo siete locomotoras y matando a cinco tripulantes.

Los investigadores citaron horas de trabajo irre-

gulares y la falta de sueño de los tripulantes como factores contribuyentes al accidente.

Un cuestionario llenado por 1.000 ingenieros ferroviarios reveló que 11 por ciento admitían haberse quedado dormidos en la mayoría de los viajes nocturnos. Ningún ingeniero del turno diario admitió dormirse en la mayoría de los viajes, pero 23 por ciento confesó haberse dormido al menos una vez durante sus horas de trabajo.

Un destacado investigador del sueño declaró recientemente que ocurren más accidentes debido a la falta de sueño que por el consumo de alcohol. Accidentes de un solo vehículo, accidentes aéreos y militares ocurren con mayor frecuencia de noche. Estudios de simulación de vuelo han demostrado que la habilidad de un piloto para volar de noche empeora tanto como si tuviera un nivel de 0,05 por ciento de alcohol en la sangre.

El sueño es importante: nadie se atrevería a negarlo. Pero en medio de un horario exigente, cuando hay más para hacer que tiempo para hacerlo, es fácil pensar que las horas de sueño son tiempo perdido. Muchos tratan de pasar menos horas en la cama y tratan de recuperar el tiempo de sueño perdido por medio de cortas siestas.

EFFECTOS DE LA FALTA DE SUEÑO

Los efectos psicológicos de la falta de sueño incluyen aumento de irritabilidad, mal genio y conducta antisocial. Sin suficiente sueño, las personas generalmente llegan a ser descuidadas y sombrías. Desaparece la espontaneidad, y la falta continua de sueño puede conducir a la desorientación, paranoia, depresión y la falta de concentración.

La falta de sueño también afecta la capacidad física, tal como la habilidad para hacer movimientos delicados con las manos y para enfocar los ojos. Conduce al aumento de la sensibilidad para el dolor, se reducen el tono muscular y la fuerza física, aumenta el tiempo necesario para una reacción rápida, y se hace difícil mantener una buena postura. Si la falta de sueño se prolonga resulta en la muerte. Estudios con ratas han mostrado que cuando la temperatura corporal comienza a bajar seriamente debido a la falta de sueño, la muerte ocurre en pocos días, aunque se les permita a los animales dormir de nuevo.

Investigaciones recientes indican que lo que determina si recibimos los beneficios que se derivan

del sueño, no sólo es el tiempo que se duerme sino además la regularidad del horario de sueño.

¿CUANTO ES SUFICIENTE?

Todos hemos conocido a personas que son capaces de funcionar bien con sólo cuatro o cinco horas de sueño cada noche. Pero tales personas son la excepción en vez de la regla. La mayoría de nosotros necesita entre siete a nueve horas de sueño cada noche, y un estudio reciente reveló que aquellos que creen que duermen lo suficiente podrían beneficiarse con una media hora o más de sueño adicional.

Un bebé sano, recién nacido, duerme unas 16 horas diarias, y esto se reduce a 11 horas entre las edades de 3 a 5 años, 10 horas a los 10 años y 7,75 horas a los 19. Esta disminu-

ción parece continuar con la edad hasta que muchas personas entre los 60 y 70 años de edad duermen sólo de cinco a seis horas por noche.

Las investigaciones han demostrado que el norteamericano y europeo promedio duerme entre siete y ocho horas por noche. Un estudio reciente referente a 12 países europeos y a los Estados Unidos mostró que 25,3 por ciento de los hombres y 29,1 por ciento de las mujeres duermen menos de siete horas por noche, mientras que 14,6 por ciento de los hombres y 13,7 por ciento de las mujeres duermen más de nueve horas. La mayoría duerme más durante los fines de semana, lo que indica que pueden estar durmiendo menos de lo necesario durante la semana.

Quizá la mejor manera de determinar cuántas horas necesita dormir usted es acostándose temprano para despertar sin un reloj de alarma. Permitir a su cuerpo que indique cuántas horas de sueño necesita, puede ayudarle a prevenir la falta crónica de sueño que prevalece en las naciones industrializadas.

COMO DORMIR MEJOR

Datos sobre el sueño pueden resultar interesantes, pero más nos interesa cómo dormir bien. Si usted sufre de insomnio, quizá debe asistir a una de las clínicas que estudian el sueño y que se han instituido en varias universidades norteamericanas recientemente. Algunos problemas sólo pueden diagnosticarse por medio de pruebas intensivas. En un artículo publicado en el *Washington Post*, el autor contó acerca de su lucha de 20 años con el insomnio. Probó todo tipo de remedio casero pero continuaba despertándose varias veces todas las noches, para después pasar varias horas sin poder dormirse nuevamente.

Después de que lo conectaron a un aparato para estudiar su actividad cerebral y muscular se supo que su falta de sueño se debía a temblores en las piernas. Los médicos en el centro de investigaciones le prescribieron medicamentos que aliviaron los temblores y ha podido dormir mejor desde ese entonces.

Para la mayoría de nosotros, sin embargo, dormir mejor puede ser simplemente un asunto de eliminar un hábito

que perturbe nuestro sueño, o comenzar una práctica que pueda mejorarlo.

La relación del alcohol con el sueño es muy significativa. Mientras que el alcohol puede ayudar a una persona a quedar dormida, disminuye la calidad del sueño. Distorsiona sus ciclos normales e inhibe el sueño MRO (movimiento rápido de los ojos), el que incluye actividades mentales que procesan las informaciones nuevas. La exposición a pequeñas porciones de alcohol en la etapa prenatal puede producir problemas del sueño en los recién nacidos. Esto contribuye a que también se conviertan en alcohólicos cuando mayores. En el laboratorio se ha comprobado que la falta de sueño MRO conduce a un mayor consumo de alcohol.

Drogas tales como los antihistamínicos, antihipertensivos, y casi todas las drogas psicotrópicas como la marihuana, afectan el sueño al distorsionar las etapas normales del mismo.

Fumar es otro hábito asociado con la dificultad para dormir. Los fumadores tardan más en dormirse y se despiertan más a menudo después de dormirse que los no fumadores. Además, los fumadores también parecen dormir menos (entre 0,17 y 0,85 horas menos cada noche) y tienen tres veces más pesadillas y sueños que los no fumadores.

Muchas personas informan que se sienten cansadas y somnolientas durante varios días después de haber dejado de fumar. Afortunadamente, esto les permite descansar mejor: se duermen más rápido y se despiertan menos en la noche.

HABITOS QUE MEJORAN EL SUEÑO

Dos de los hábitos que más pueden ayudarle a dormir mejor son: (1) hacer suficiente ejercicio y (2) procurar un horario regular para el sueño.

Los estudios han mostrado que el ejercicio disminuye el tiempo que toma para entrar en el sueño tipo SWS (sueño profundo) y que los individuos en buena condición física duermen más profundamente. En esto la moderación es clave. Si usted no ha estado practicando suficiente ejercicio, debe comenzar con ejercicios livianos y aumentar la intensidad en la medida que mejora su capacidad. El ejercicio pesado antes de dormir puede excitar el sistema nervioso central y causar dificultades a la hora de dormir.

Un horario regular para acostarse y levantarse también le ayudará a dormir mejor. En el estudio de un grupo de adolescentes que tenían problemas para dormir, todo lo que se necesitó para ayudarlos fue una estabilización rigurosa de sus horas de sueño durante la semana y en los fines de semana.

La regularidad en el sueño tiene otros beneficios: mantener un ciclo estable produce niveles óptimos de buen ánimo y buena conducta. Entre estudiantes de universidad, aquellos que se adhieren a un horario regular de sueño muestran mayor eficiencia intelectual, autocontrol y sociabilidad.

Antes de acostarse no lea materiales de lectura pesada. Tampoco mire televisión, porque la excitación y la tensión que esto produce puede hacerle más difícil dormirse. Si no puede conciliar el sueño, levántese y lea o haga algo que lo relaje. Sea lo que fuere, es importante que se esfuerce por resolver cualquier problema que le impida dormir lo suficiente. Una buena noche de sueño puede darle las fuerzas que necesita para enfrentar el día más desafiante. ◇

CORINA CAR



EL CIRCULO

León Jones

TE ODIÓ".
 Joye y yo estábamos en el portal de atrás cuando escuchamos la pelea. Como la mayoría de los hermanos, Doug y Laura discutían de vez en cuando. Así que no les prestamos mucha atención.

—Yo no quería perder tu pelota —dijo Doug.



BETTY BLUE

—Seguro que no —contestó Laura, su voz entremezclada con sarcasmo. Pude oírla acercarse ruidosamente y

León Jones es un supervisor de seguridad en Roswell, Georgia. Artículo tomado con permiso de la revista Moody.

abrir con fuerza la puerta de atrás para decirme: “Doug lanzó mi pelota en la alcantarilla”.

—Estoy seguro que no lo hizo adrede —le dije.

Doug salió a mi encuentro. “Traté de decirle que fue un accidente”, dijo.

Laura se puso las manos en la cintura y lo miró fijamente. “¿Entonces por qué te metiste en mi habitación y me la robaste? Yo ya te había dicho que no podías usarla”.

—Creo que debes pedirle disculpas a tu hermana —le dije a Doug con rostro severo.

—Traté de hacerlo, incluso quise pagársela, pero no aceptó nada.

—¿Fue así, Laura? —pregunté.

—El me robó la pelota, papá. Entonces la lanzó en la alcantarilla adrede.

—No creo que lo hizo intencionalmente, Laura —le puse la mano en el hombro—. La Biblia nos enseña a perdonar.

—Yo sé. Pero todavía estoy enojada con él.

Tres días después Laura todavía estaba enojada con Doug. Apenas había comenzado a sermonearla acerca del perdón, cuando sonó el teléfono. Era mi primo Clarence.

—Te llamo para recordarte nuestra reunión familiar este fin de semana —dijo—. Podemos contar contigo y tu familia, ¿no es así?

Le aseguré que asistiríamos. Luego, como una idea tardía, le pregunté quiénes

más irían. Respondió que sería el mismo grupo de siempre. Entonces recordó que nuestra tía Gusty vendría de Tennessee. “Te acuerdas de ella, ¿no es cierto?”

Oh no, pensé. Ella era la última persona que deseaba ver. Nunca me había gustado. Había vivido con mi familia por temporadas cuando yo era un niño, y por alguna razón, se deleitaba en hacerme sufrir. A menudo me comparaba desfavorablemente con mi hermano mayor, el lanzador estrella en el equipo de béisbol de la escuela y un estudiante sobresaliente. “Parece que al Señor se le acabaron los cerebros cuando le tocó el turno de hacerte a ti”, me decía vez tras vez.

—Muy bien, te veremos a las... —añadió Clarence, interrumpiendo mis pensamientos.

—¡Clarence! —dije de pronto—. Acabo de acordarme. Tengo algo que hacer este fin de semana. Se trata de un... seminario profesional. Lo siento, pero no podré ir a la reunión.

Después de colgar el teléfono, noté que Joye y los niños me miraban con rostros sorprendidos. “Yo pensé que íbamos a la reunión —dijo mi esposa—. ¿Acaso el seminario no es para el mes próximo?”

—Cambiaron la fecha —mentí.

—Pero abuela llamó ayer —dijo Doug—. Está muy entusiasmada para ir con nosotros.

Tragué en seco. "Debo haberme olvidado de avisarle a ella también", repuse.

Pensaba que había madurado hasta el punto de no guardar rencores. Ahora advertí que no era así. Tuve que admitir que en realidad odiaba a mi tía. Ahora me sentía doblemente mal: por engañar a mi familia y por odiar a mi tía.

El viernes a la hora de la cena Joye me miró pensativamente. Nunca le había ocultado algo por mucho tiempo. Mi fachada comenzó a desmoronarse. Después de la cena, la llevé aparte y le dije la verdad. Todavía no quería ir a la reunión, pero finalmente me convenció de que yo necesitaba confrontar a la persona que me causaba tanta ira.

Dormí mal esa noche. Cada vez que me quedaba dormido, veía el rostro de la tía Gusty ante mí. Entonces me despertaba sobresaltado.

A la mañana siguiente recogimos a mi madre y partimos hacia la reunión en las montañas de Georgia. Mamá tiene la costumbre de leer en voz alta cuando encuentra un versículo que le gusta. Después de algunos instantes, leyó en Salmo 79:5: "¿Estará airado para siempre?" Luego, sin levantar la vista, continuó leyendo para sí.

Era más de la 1:00 p. m. cuando llegamos al camino estrecho que conduce a la vieja iglesia de madera. Se encontraba sobre una colina desde la cual se podía ver el cementerio de mis familiares por parte de mi madre.

Mi esposa acompañó a mamá para conocer al resto de la familia. Los niños me ayudaron a bajar los alimentos y las sillas plegables de la camioneta.

Mientras saludaba a mis parientes, trataba de locali-

zar a mi tía Gusty. Hacía años que no la veía, pero estaba seguro de poder reconocerla. Recordaba a una mujer bajita y corpulenta, con labios delgados que nunca sonreían. No la vi.

—Me gustaría pedirle a Gusty, mi hermana, que bendiga los alimentos hoy—anunció el hermano mayor de mamá.

Una mujer delgada con brazos huesudos y el rostro blanco como un papel se levantó de la silla directamente en frente de mí. Más tarde me enteré de que tenía cáncer del hígado y por esto había hecho el esfuerzo para asistir a la reunión. Oró con voz entrecortada.

Después del almuerzo, las personas mayores comenzaron a recordar su infancia. Mi primo Clarence comenzó un juego de voleibol. Jugamos por más de una hora.

Eran cerca de las 4:00 p. m. cuando todos comenzaron a subir hacia la iglesia. La esposa de Clarence tomó su lugar detrás del piano. La iglesia pronto estuvo llena de los jubilosos acordes de mis himnos favoritos.

Cantábamos "Todas las promesas" cuando tía Gusty se me acercó. Inclinandose, me susurró: "¿Puedo hablar contigo?"

Me hice que no la escuchaba.

—Por favor, hálame, León.

Miré su rostro arrugado. Quizá se vaya, pensé. Así que continué cantando, como si no estuviera allí. Pero no se fue, y los rostros comenzaron a voltearse en nuestra direc-

ción.

—Está bien—dije resignadamente y la seguí hacia el exterior de la iglesia. Mantuve el silencio.

—He pensado mucho en ti últimamente—me dijo.

Sin saber qué decir, le pregunté: "¿Cómo has estado?"

—Tolerablemente bien.—Entonces añadió: Sé que debes odiarme y no

te culpo. Pero ya soy una anciana, y no me queda mucho por vivir... Por favor...—se detuvo y tosó.

—Perdóname—dijo, mientras se secaba las lágrimas con las manos.

La puerta estaba parcialmente abierta. Miré hacia adentro donde mi familia estaba sentada. Doug y Laura estaban juntos, con las manos cogidas, su discusión pasada en el olvido. Volteándome hacia mi tía, le dije: "Todo lo que yo siempre quise es que me amaras".

—Yo te quería, León. Pero no supe mostrártelo—tomó mis manos entre las suyas huesudas—. Me convertí hace algunos meses—me dijo—. Dios me perdonó—sus lágrimas brotaron nuevamente—. Ahora necesito que tú me

perdone. Por favor.

—Yo...—las lágrimas rodaron copiosamente por mis mejillas—, te perdono, tía.

En cuanto las palabras cruzaron mis labios, percibí una agradable sensación que corrió por todo mi ser, limpiándome de toda la amargura que había sentido hacia ella.

La llevé de vuelta a la iglesia. Nos miraron, y sentí el amor de cuatro generaciones de familiares. La tía Gusty pidió que cantásemos su himno favorito, y pronto todos cantamos "Que el círculo no se rompa".

Cuando terminamos de cantar, con las manos cogidas, nadie quería irse. Nos abrazamos unos a otros. Luego, lentamente, las familias se despidieron y comenzaron a entrar en sus vehículos. Nosotros fuimos los últimos.

Nuestro auto comenzó a subir una empinada cuesta; mamá leía su Biblia en voz alta y yo miré hacia mis hijos por el espejo retrovisor. Doug y Laura estaban tomados de las manos escuchando a mamá. El brillo de sus rostros trajo una sonrisa al mío.

Mi esposa preguntó si queríamos cantar. Mamá propuso que yo escogiera el himno. Pensé en la tía Gusty. "Cantemos 'Que el círculo no se rompa'".

Lo cantamos durante el resto del camino. ◇

