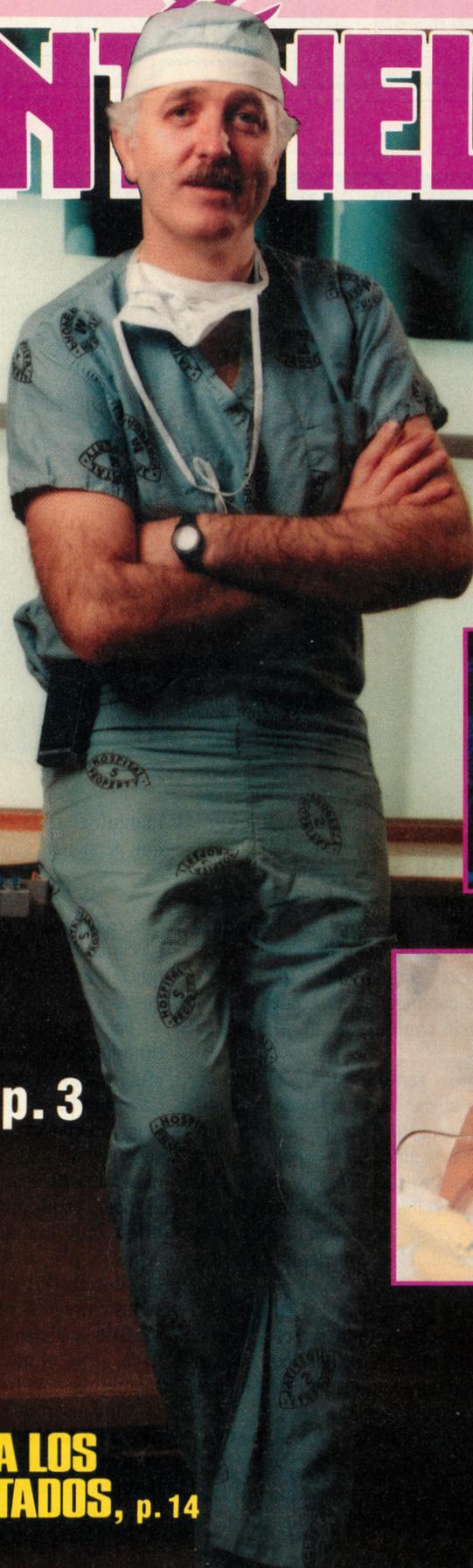


# 50 CENTAÑERA



**EL DON  
DE LA VIDA, p. 3**  
Reportaje al Dr. Leonard Bailey

**ENFRENTANDO  
EL SUFRIMIENTO  
CON DIOS, p. 12**

**ADRA AYUDA A LOS  
NECESITADOS, p. 14**

## EL PRIVILEGIO DE

# DADOR

George W. Brown

**U**N RICO industrial recibió un pedido especial: el pastor de su iglesia lo invitó a dar una ofrenda generosa en favor de una causa humanitaria. Disgustado, el industrial se negó con el siguiente comentario: "Por lo que yo he podido ver, el cristianismo se reduce a dar, dar, dar". El pastor replicó prontamente: "Amigo, permítame agradecerle porque, sin darse cuenta, usted me ha dado la mejor definición del cristianismo que jamás haya oído".

Esencialmente, el cristianismo es un estilo de vida que consiste en dar continua y alegremente. "De gracia recibisteis, dad de gracia".



dan su tiempo, sus talentos y sus recursos materiales para enfrentar las necesidades de la familia, de los vecinos, de la comunidad, de la nación y del mundo en general.

Se ha observado que hay sólo tres tipos de donantes: el donante pedernal, el donante esponja y el donante panal. Al primero debe golpearlo para que despidiera una chispa y al segundo debe estrujárselo para que respondiera. El donante panal, sin embargo, continúa dando en forma natural y espontánea. Dios y la humanidad procuran desesperadamente encontrar este tipo de dador a fin de aliviar los problemas crecientes del hambre, la

malnutrición, la carencia de viviendas, la desnudez y la pobreza que persiguen a millones de personas en este mundo.

### VIVIR ES DAR

En el mundo natural, toda la vida depende de dar. "Vivir es dar". Esta es una de las leyes ineludibles que gobiernan el mundo que nos rodea. Los poderosos ríos y lagos, las imponentes selvas y bosques, el proceso de evaporación y condensación, todo obrando en forma recíproca, provee las condiciones esenciales para la siembra y la cosecha. Sin este ciclo continuo de dar, la vida se extinguiría en nuestro planeta.

La virtud cristiana de dar alegre y generosamente, es uno de los dones especiales de Dios para aliviar las necesidades y el sufrimiento humano. Nuestro planeta está atormentado por hambrunas crecientes, por la desesperanza, la aflicción y la pobreza. Por todas partes hay gente que vive en abyecta miseria y necesidad, mientras que otros gozan de lujos increíbles y malgastan en forma extravagante. En un mundo tal, los cristianos tienen la obligación moral y espiritual de mitigar la necesidad humana dando en forma espontánea e inteligente.

No hay que presionar al cristiano para que dé. Ni tampoco da porque espera alguna recompensa en este mundo o en el venidero. Los verdaderos cristianos dan por el puro gozo de dar. Para ellos es algo espontáneo, natural y motivado por el amor. La Biblia lo dice en forma sencilla: "De gracia recibisteis, dad de gracia".

Los cristianos dan cuando es necesario. Se dan a sí mismos,

*El autor es presidente de la Iglesia Adventista en México, Centroamérica, Colombia, Venezuela y en los países del Caribe. Con frecuencia colabora con EL CENTINELA.*

### AL DAR NOS IDENTIFICAMOS CON JESUCRISTO

Los cristianos dan porque emulan gozosamente la dadivosidad espontánea del mayor Dador del mundo. De aquel que dio todo lo que tenía, incluso su vida en un tosca cruz, a fin de garantizar vida eterna y felicidad a todos los que lo recibieran.

Poco después de haber terminado la Segunda Guerra Mundial, un soldado norteamericano estaba regresando a sus cuarteles a las afueras de Londres. De pronto vio a un niño con la nariz aplastada contra la vidriera de una pastelería. En el interior del negocio, el panadero estaba sacando del horno una tanda fresca de apetitosas rosquillas. La hambrienta criatura, contemplando en silencio, observaba cada movimiento. El soldado estacionó su jeep frente al lugar, caminó hasta donde estaba el huérfano y le preguntó: "Hijo, ¿quisieras algunas de esas rosquillas?" El niño sorprendido repuso: "¡Oh, sí, señor!" El soldado entró a la pastelería, compró una docena de rosquillas y las puso en una bolsa. Con una sonrisa se las entregó al niño y le dijo: "Aquí las tienes, hijo". Cuando el soldado se alejaba, sintió que alguien le tiraba del saco. Al mirar hacia atrás, el niño, con lágrimas en los ojos, le preguntó suavemente: "Señor, ¿usted es Jesús?"

Nunca somos más semejantes a Jesús que cuando respondemos a las necesidades humanas. Todos los dones de Dios a la humanidad son abundantes y espontáneos. Aquellos que lo aman también debieran dar en forma natural y generosa.

Sí, vivir es dar. ◇

BETTY BLUEJUANE TANK

# EL DON DE LA VIDA

Pequeños milagros en Loma Linda



**M**ILAGRO. Esta es una palabra con la que no esperamos encontrarnos a menudo. No obstante, la palabra *milagro* continúa apareciendo vez tras vez: en reportajes, en los relatos de los padres, en los veredictos profesionales.

Denise Maloof, un escritor profesional del periódico *Gwinnett Daily News*, de Lawrenceville, Georgia, comenzó su reportaje del 7 de febrero de 1989, con las palabras: "El equipo de trasplantes del Centro Médico de la Universidad Loma Linda produce milagros casi cada día. Actualmente los miembros del equipo están rodeados de 28 milagros vivientes que visitan el hospital cada semana, cada mes o cada año para someterse a consultas preventivas. Algunos de

Waldena J. Gaede

estos milagros ruidosos todavía son tan jóvenes que viajan en los brazos de sus padres".

"Este es el milagro que esperábamos", dijo Mario Stork, el padre de un niño que recibió un trasplante de corazón el 28 de febrero de 1988, en Loma Linda.

Lawney y Cristina Falloon son los padres de Krysta, quien nació con el síndrome de hipoplasia cardíaca el 9 de diciembre de 1988. Krysta recibió un nuevo corazón el día 29 del mismo mes, cuando sólo contaba con 20 días de edad. "Esto ha sido de gran importancia para nosotros", dice el Sr. Falloon. "A veces usted piensa que lo merece todo. Cuando algo como esto sucede, usted de pronto percibe cuál es la realidad, cuán frágil es la vida. Nosotros y nuestra hija hemos recibido una segunda oportunidad, y siempre estaremos agradecidos por lo que el Dr. Bailey ha hecho por nosotros. Hizo un milagro, es tan sencillo como ello. Si esto hubiera sucedido sólo tres años atrás, Krysta habría muerto".

Entre 2.000 y 3.000 bebés nacen en Norteamérica cada año con alguna enfermedad incurable del corazón. De estos, entre 20 y 30 por ciento nacen con hipoplasia del lado izquierdo del corazón, un defecto en el que el lado del corazón que bombea la sangre al cuerpo no está plenamente desarrollado. No tiene cura. Tradicionalmente, los médicos le han dicho a los padres que se lleven la criatura a la casa para que muera.

Hasta que llegó el Dr. Bailey. Hasta Baby Fae.

El 26 de octubre de 1984, el Dr. Leonard L. Bailey, profesor de cirugía y jefe de cirugía cardiorrácica, trasplantó el corazón de un

*El Dr. Leonard L. Bailey, profesor de cirugía en el Centro Médico de la Universidad Loma Linda, posa para los fotografías con 18 de los niños que recibieron un nuevo corazón en dicho Centro Médico.*



*Baby Fae, la bebida a la que el Dr. Bailey le trasplantó el corazón de un mandril, en octubre de 1984. La niña sobrevivió 21 días.*



*El Dr. Leonard Bailey es una autoridad reconocida mundialmente en el campo de los trasplantes de corazón en infantes. Recibió su entrenamiento médico en la Escuela de Medicina de la Universidad Loma Linda, graduándose en 1969. Completó resi-*

*dencias en cirugía general y cirugía cardiovascular en el Centro Médico de la Universidad Loma Linda y otro internado en cirugía cardiovascular en el Hospital Infantil de Toronto.*

*El Dr. Bailey es profesor de cirugía y director del programa de residencia en cirugía cardiorrácica de la Universidad Loma Linda. Además de varios otros cargos en el centro médico de la universidad, es el director médico de Open Hearts for Children (Corazones abiertos para los niños), un programa dedicado a reparar defectos cardíacos en niños de países del Tercer Mundo.*



*"El Todopoderoso tiene mucho que ver con el éxito del programa de trasplantes, dada la condición de estos bebés".*

mandril al pecho de una niña moribunda llamada Baby Fae. La criatura sobrevivió 21 días hasta que sus riñones dejaron de funcionar y murió. Sin embargo, Baby Fae no murió en vano. Su legado ha sido un don de vida para todos los que la siguieron.

Un año después de la histórica operación de Baby Fae, el equipo practicó el primer trasplante de corazón de un ser humano a otro en un recién nacido, Eddie Anguiano, de cuatro días de edad, a quien se le apodó Baby Moses. Eddie es la criatura que ha sobrevivido durante más tiempo después de un trasplante de corazón. En noviembre de 1990 cumplió cinco años de edad.

La próxima hazaña en el

programa de trasplante de corazón para recién nacidos ocurrió el 16 de octubre de 1987, cuando Paul Holc, un bebé canadiense de tres horas de vida, recibió un corazón. Así se convirtió en la persona más joven en recibir un corazón de cualquier tipo.

Su condición fue diagnosticada nueve semanas antes de su nacimiento y se lo puso en una lista de espera para recibir un corazón. Cuando se localizó un corazón donado, Baby Paul fue extraído del vientre de su madre por cesárea y recibió su nuevo corazón tres horas más tarde.

El donante había sido un niño anencefálico (nacido sin cerebro). La mayoría de los bebés anencefálicos son abortados o mueren horas o días después de nacer: un

95 por ciento en la primera semana.

El domingo 20 de agosto de 1989 marcó otro logro del equipo cuando el Dr. Steven R. Gundry, profesor asociado de cirugía, trasplantó exitosamente un nuevo corazón al pecho de Katherine Letho, el trasplante número 50 en Loma Linda.

*Lo que sigue es parte de una entrevista con el Dr. Leonard Bailey por los redactores de la revista Scope de la Universidad Loma Linda:*

**¿Cómo es que el aumento de la publicidad acerca de los trasplantes de corazón en infantes ha ayudado a resolver la necesidad de nuevos donantes?**

Algunos piensan que el trasplante de corazón en criaturas se trata de un tratamiento sumamente riesgoso. En realidad, es uno de los procedimientos más razonables que se pueden emplear para prolongar la vida de un bebé con una enfermedad cardíaca incurable. Usted podría utilizar otros medios radicales para prolongarle la vida hasta los cuatro o cinco años, para luego verlo morir. El trasplante es un proceso menos arriesgado. Necesitamos educar a otros para que lo acepten así.

Mientras más exposición al público tenga nuestro programa, mayor cantidad de personas estarán dispuestas a apoyarlo. No se trata de algo tan complicado ni tan raro. De hecho, nuestros bebés se recuperan más rápido que otros pacientes.

**Hay miles de bebés que nacen con una enfermedad cardíaca incurable cada año. ¿Por qué no están todos en una lista de espera para un trasplante de corazón?**

Los médicos de cabecera a menudo creen que, siendo que hay pocos donantes, no debieran enviar a la familia hasta Loma Linda para luego recibir un chasco. Pero esto está cambiando. Mientras más médicos escuchan acerca de los buenos resultados, un mayor número de ellos está dispuesto a involucrarse en nuestro programa de trasplantes.

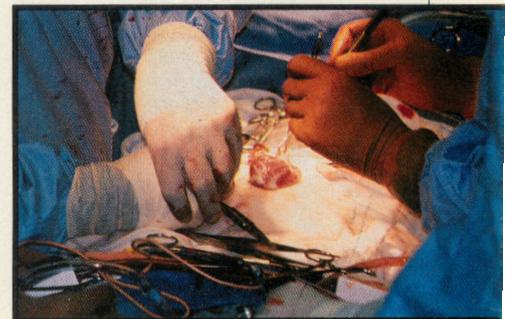
La mayoría de los bebés que han llegado a Loma Linda han venido por iniciativa de los padres. Familias que se preguntan: "¿Y cómo sería si se hiciera un trasplante de corazón? Hemos leído sobre niños que reciben corazones nuevos".

**¿Cuál es la proporción de los que reciben trasplantes en términos del total de bebés en la lista de espera?**

En los pasados 18 meses, casi todos han recibido trasplantes. Hemos descubierto algunos detalles en el proceso. Casi nunca tenemos que rechazar a algún donante cuando tenemos de seis a



*El equipo de cirugía usa instrumentos quirúrgicos especializados para la delicada intervención que salvará la vida de Baby Brandi.*



*El Dr. Bailey y sus colaboradores han tenido un 95 por ciento de sobrevivientes en los últimos 42 trasplantes consecutivos.*

ocho criaturas en la lista, mientras que cuando sólo tenemos una o dos, a menudo tenemos que rechazar dos o tres donantes, mientras esperamos por el mejor corazón para un bebé particular. Si tenemos suficientes opciones haremos un esfuerzo por utilizar todos los corazones que se donen.

Unos 110 bebés mueren cada día en los Estados Unidos de variadas causas. Mientras estamos sentados aquí, morirán doce criaturas en California solamente. Si sólo uno de esos fuera un donante, entonces sí tendríamos buenos resultados.

**¿Cuál es la principal causa de muerte entre los donantes?**

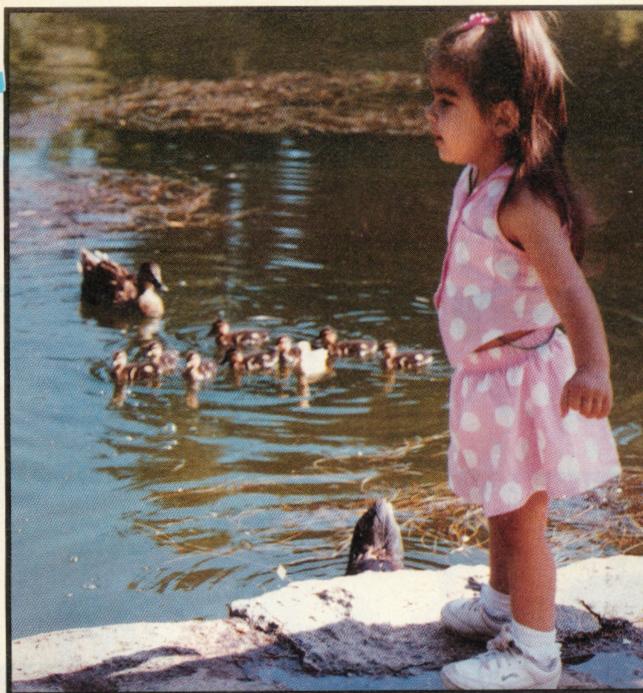
Alrededor de 40 por ciento de los donantes han muerto de trauma: accidentes, abuso infantil, etc. El síndrome de muerte infantil súbita (*Infant death syndrome*) y la asfixia constituyen cada uno un 20 por ciento de las causas de muerte entre infantes. El resto muere de infecciones tales como diarrea. Cada año mueren 500 niños de diarrea. Las posibles fuentes de órganos donados son considerables.

**¿Cuál ha sido la proporción de trasplantes exitosos?**

Hemos tenido un 95 por ciento de sobrevivientes en los últimos 42 trasplantes consecutivos. Estoy convencido de que el Todopoderoso tiene mucho que ver con esto. Se trata de criaturas con una enfermedad cardíaca incurable y en todas las etapas concebibles de gravedad.

En base a nuestras estadísticas actuales, un bebé a quien se le hace un trasplante de corazón, tiene un 87 por ciento de probabilidad de estar vivo tres años después. Esto es mejor de lo que puede decirse de los sobrevivientes de otros tipos de cirugía compleja del corazón.

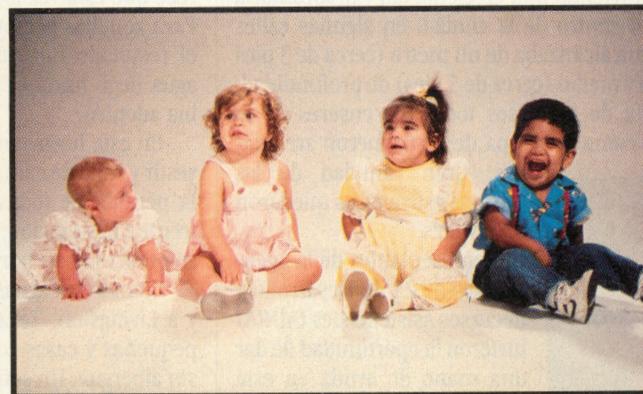
**¿Cuáles han sido algunos de los cambios ocurridos desde que usted comenzó a**



*Baby Eve gozando de buena salud. Ella sufría de hipoplasia del lado izquierdo del corazón, que es una enfermedad incurable. El 23 de enero de 1986, a los 17 días de edad, recibió un trasplante de corazón.*

**efectuar trasplantes de corazón a recién nacidos?**

Estamos mejorando en lo que hacemos. Ahora, frecuentemente les damos de alta a los bebés de 10 a 15 días después de la operación, en vez de esperar seis semanas. Nuestra clínica para pacientes externos está haciendo un excelente trabajo. Los bebés son vistos un par de veces por semana durante algunos meses. Antes les pedíamos a las familias que permanecieran en el área de Loma Linda durante el primer año después del trasplante; ahora les



*Cuatro pequeños pacientes a quienes se les hizo trasplante de corazón. De izq. a der.: Baby Jessica, Baby Rachel, Baby Eve y Eddie Anguiano, conocido como Baby Moses. Esta foto fue tomada en agosto de 1987.*

permitimos regresar a su lugar de origen a los seis meses.

**Dado que ya se conocen sus resultados positivos, ¿llegará este tipo de trasplante a convertirse en algo tan común como el trasplante de corazón entre adultos?**

Pienso que con el tiempo habrá centros regionales dedicados al trasplante de corazón en infantes. Hasta el momento sólo existe el nuestro, aunque el centro médico de Stanford ya ha iniciado su programa. Varias instituciones han tenido problemas para comenzar uno. Se necesitan cardiólogos y pediatras dispuestos a brindar su entera lealtad al programa y a no desanimarse ante el fracaso.

Toma mucho tiempo y esfuerzo. ¿Pero acaso no vale la pena todo esto por salvar la vida a una criatura? ◇

*La autora es directora administrativa de Scope, una revista trimestral publicada por la Universidad Loma Linda y el Centro Médico de la Universidad Loma Linda.*



# ROPA, PAN Y TECHO

PARA 1.300

B. L. Roberts

*Voluntarios de ADRA y furgón lleno de prendas de vestir y ropa de cama para ayudar a los damnificados por las inundaciones de Texas, ocurridas el año pasado.*



**C**ON sus casas inundadas y un futuro muy inseguro, docenas de personas necesitaron auxilio por causa de las tempestades de lluvia en los meses de abril y mayo de 1990. En Brownsville, Texas, el Río Grande se desbordó produciendo una creciente tan extraordinaria que en el mismo centro de la ciudad, en algunas calles principales, el agua alcanzaba de un metro (cerca de 3 pies y medio) a metro y medio (cerca de 5 pies) de profundidad.

En la mayoría de los casos todos los enseres de la casa, la ropa de cama y la ropa de vestir fueron arruinados. Gran cantidad de las mismas estructuras quedaron inservibles.

Representantes de la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) tuvieron la oportunidad de dar una mano de ayuda en esta ocasión. Con un furgón lleno de prendas de vestir y ropa de cama para mitigar el sufrimiento de los damnificados, se colocaron en un lugar de

fácil acceso y repartieron dos sábanas, dos cobijas, dos toallas y dos toallitas faciales, además de dos mudas completas de ropa, incluyendo zapatos, a cada solicitante. Todo esto era nuevo y de buena calidad.

Quizá el servicio más apreciado fue la repartición de agua potable. Había agua en abundancia por todos lados, pero nada para tomar hasta que llegó el cargamento de ADRA y se resolvió el problema temporalmente.

En la parte sureste de Dallas se desbordó el río Trinity

*El autor es dirigente de la Iglesia Adventista en Texas y trabaja especialmente en favor de la comunidad hispana.*

en el mes de mayo, dejando a veintenas de familias sin techo y arrastrando en su corriente todo lo que estaba suelto, incluyendo algunas casas. Rochester Park había sido inundado en otras ocasiones, pero parece que esta vez los efectos fueron más desastrosos. Para aquellas personas cuyas casas quedaron en pie, el resultado fue casi igualmente trágico, ya que el agua llegó hasta el techo y así dañó todo lo que había adentro.

En este lugar también se distribuyó agua, ropa de vestir y ropa de cama, para que los que habían sufrido la pérdida de todas sus posesiones pudieran hacer frente a la situación, sabiendo que había personas que se preocupaban por ellos.

Cuando las aguas del Trinity llegaron a Trinity City y a Livingston, Texas, arrastraron muchas viviendas pequeñas y casas rodantes, dejando a sus inquilinos sin albergue. Un señor declaró que era la segunda vez en cuatro años que el río se había llevado su casa. Cuando alguien le preguntó si ahora iba a buscar otro lugar donde vivir, respondió: "No tengo otro lugar".

Algunos de los damnificados eran jubilados y no tenían con qué reponer lo perdido. Así que quedaron muy agradecidos con la ayuda que les llegó oportunamente de parte de ADRA y otras agencias filantrópicas y de rescate.

Las gracias que se dieron se hacen extensivas a todos los lectores de EL CENTINELA y a otros que también han contribuido al esfuerzo anual de los adventistas de recaudar fondos y ropa para estos casos de emergencia. Verdaderamente, las palabras de nuestro Señor Jesucristo cobran mayor significado en ocasiones como estas: "De cierto os digo que en cuanto lo hicisteis a uno de estos mis hermanos más pequeños, a mí lo hicisteis" (S. Mateo 25:40). ◇



*Más de 1.300 personas afectadas por el desbordamiento del Río Grande fueron socorridas por la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales.*



# ¡DESAPARECIDOS!

Lic. Luis L. Gavín

**L**A NOTICIA me impactó terriblemente. No podía creer lo que le estaba ocurriendo a mi hermano Juan: mi sobrino, de sólo diez años de edad, había desaparecido sin dejar rastro alguno. Todos se dedicaron a buscarlo. Se emitieron comunicados por la radio y la prensa. Se movilizaron los policías, los familiares, los amigos y en especial los taxistas —quienes distribuyeron la foto de mi sobrinito—, ya que mi hermano pertenecía a ese gremio de trabajadores.

Poco a poco, con el

Las razones son múltiples: un grupo secuestra a los niños con el fin de extorsionar a los padres y obtener dinero. Otros desean adoptarlos como hijos. Algunos lo hacen para descargar sus impulsos criminales y desviados sobre criaturas indefensas.

Una empresa comercial que estudió las necesidades, deseos y temores de las madres frente a estos problemas creó una especie de “cordón umbilical”. Se trata de un cordón elástico que madre e hijo se colocan en la muñeca, y que los une entre sí permitiéndoles cierta movilidad. De ese modo no pierden el contacto y se mantienen seguros cuando deben andar en medio de mucha gente.

Es muy triste vivir con el constante temor de perder a un hijo. Pero, ¿qué diremos de los padres que están perdiendo a sus hijos en el abismo de la desobediencia, la delincuencia, la drogadicción y la deserción escolar?

Además de velar por el bienestar y la seguridad física de sus hijos, los padres tienen la sagrada responsabilidad de proteger y promover su formación moral y espiritual. Deben enseñarles a ser buenos, a creer en Dios, a servir a los demás. Así criarán a sus hijos en la disciplina del Señor (Efesios 6:4) y cumplirán

con su deber de padres.

Recordemos que, además de los padres terrenales, existe otro Padre que vive preocupado por sus hijos, sean éstos negros, blancos, pobres, ricos, varones o mujeres. Dios sufre también porque tantos de sus hijos están perdidos y han huido de su presencia. Dios los ama tanto que quiere recuperarlos y ha hecho todo lo posible para lograrlo. Incluso mandó a su propio Hijo, Jesucristo, a morir en la cruz para lograr que los hijos perdidos sean encontrados y se salven de la muerte eterna.

Diariamente nuestro Padre celestial pregunta a cada ser humano: “¿Dónde estás tú? ¿Qué has hecho con tu vida?” Y si nos hemos alejado de él, espera que nuestra respuesta sea como la del hijo pródigo: “Me levantaré e iré a mi padre” (S. Lucas 15:18). ◇

transcurso del tiempo, las instituciones que colaboraban en la búsqueda del niño volvieron a sus actividades habituales y otros problemas requirieron su atención. De ese modo el caso se fue perdiendo en el olvido; sólo mi hermano continuó con la lucha, pero todo fue en vano. Desde la fecha del trágico incidente, han pasado cuatro largos años.

¿Qué sucedió con mi sobrino? Sólo la eternidad podrá decirnos lo que realmente pasó con él. Sus familiares todavía lo extrañamos profundamente y sentimos un dolor difícil de explicar.

En los Estados Unidos desaparecen más de 65 mil personas por año, y la mayoría de los niños que se pierden tienen de tres a cinco años. Esto llena a los padres, y especialmente a las madres, de un temor y una ansiedad muy grandes.

¿Para qué roban a los niños los culpables de este terrible delito?

*El autor es licenciado en Teología y escribe desde Lombard, Illinois.*



BETTY BLUEJANE TANK

# EL EJERCICIO:

BASE DE LA SALUD FISICA Y MENTAL

David C. Nieman

**S**UPONGAMOS que alguien le ofrece una sustancia mágica que le garantice prolongar y mejorar la calidad de vida. Esta droga reduciría a la mitad su riesgo de una enfermedad cardíaca, lograría un notable mejoramiento en la distribución del oxígeno que llega a sus músculos, disminuiría su ansiedad y depresión mental, y bajaría su presión sanguínea y los niveles de colesterol. Si la evidencia médica sostiene que se pueden obtener tales resultados, ¿desearía sacrificarse para conseguir esta panacea salvadora de la salud?

Esta "droga poderosa" es el *ejercicio*, particularmente el aeróbico (ejercicio que incrementa el consumo de oxígeno): la caminata enérgica, el trote, la natación, el ciclismo y la danza aeróbica. Y sus espectaculares beneficios están disponibles para todo el que esté dispuesto a realizarlo de tres a cinco veces por semana.

Sin embargo, el uso de esta "droga" está asociado con muchos efectos secundarios, especialmente cuando se la toma demasiado: dolor en los músculos, en las articulaciones y en los tendones. No es aconsejable usarla durante las estaciones calurosas y húmedas; en grandes dosis durante el embarazo puede perjudicar el crecimiento del feto; y para quienes padecen de un alto riesgo de enfermedades cardíacas, el uso de esta sustancia puede poner en peligro la vida misma.

La ciencia médica ha considerado cuidadosamente los beneficios y los riesgos del ejercicio para proporcionar así respuestas a la mayoría de las preguntas formuladas por las personas. Antes de resumir estas evidencias, deberíamos entender un principio fundamental: para los adultos que están realizando ejercicios moderados, los beneficios superan por lejos a los riesgos. De cualquier manera, al incrementar excesivamente la cantidad y la intensidad del ejercicio, los riesgos aumentan sensiblemente.

Cuando usted sigue un plan de ejercicio aeróbico diario y moderado, tal como caminar enérgicamente de 30 a 45 minutos, obtendrá mayores benefi-

cios que riesgos. Sin embargo, si emprende un programa de ejercicio aeróbico excesivo en extensión (por lo general más de 45 minutos) e intensidad (por ejemplo, una carrera o una danza aeróbica muy violenta), elevará bruscamente los riesgos.

Comentaremos a continuación los beneficios y los riesgos en doce áreas claves de salud y enfermedad. Este análisis está respaldado por sólidas evidencias médicas.

## SISTEMA CARDIOPULMONAR

El sistema cardiopulmonar comprende el corazón, los pulmones y los vasos sanguíneos. La principal función de estos órganos es proveer oxígeno a los músculos que trabajan durante el ejercicio. Las evidencias de los informes de numerosas investigaciones sostienen firmemente el así llamado "efecto entrenamiento": con el ejercicio aeróbico regular el sistema cardiopulmonar es capaz de transportar más y más oxígeno a los músculos en actividad.

## ENFERMEDADES CARDIACAS Y FACTORES DE RIESGO

Se ha comprobado que el ejercicio aeróbico regular es muy importante para controlar la presión sanguínea y la cantidad de lípidos en la sangre. Incluso, existen algunas evidencias que sugieren que los fumadores que comienzan a realizar ejercicio pueden abandonar su hábito en un tiempo más breve.

El Centro para el Control de Enfermedades de Atlanta, Georgia, Estados Unidos, examinó recientemente todas las publicaciones médicas referidas a la relación entre el ejercicio y las enfermedades cardíacas. Llegó a la conclusión de que el riesgo de enfermedades cardíacas se duplica para la gente que no realiza ejercicios físicos. En efecto, se encontró que el ejercicio aeróbico regular es tan importante para prevenir las enfermedades cardíacas como dejar de fumar

*El autor es profesor asociado en el Departamento de Salud y Ciencias del Ejercicio de la Universidad Estatal de los Apalaches, en Carolina del Norte. El presente artículo fue traducido de Vibrant Life por la revista Vida Feliz.*





o controlar la presión sanguínea elevada y los lípidos en la sangre. Sin embargo, se halló que para la gente que tiene un alto riesgo de enfermedades cardíacas, un ejercicio aeróbico vigoroso puede provocar la muerte repentina por un infarto.

A la luz de esta información, ¿cuál es el mejor consejo a tener en cuenta respecto del ejercicio? Los fumadores, los que tienen presión sanguínea alta o niveles elevados de colesterol en la sangre, y/o quienes tienen familiares o hermanos que han muerto antes de los 50 años a causa de un ataque cardíaco, deben hacerse un examen médico completo antes de comenzar un programa de ejercicios físicos. Si el médico da el "visto bueno", es más conveniente realizar un programa de ejercicios moderados, como la caminata enérgica, que de ejercicios vigorosos, como la carrera.

### OBESIDAD

Contrariamente a lo que mucha gente piensa, se ha comprobado que el ejercicio es menos importante que la dieta, tanto en prevenir como en tratar la obesidad. Muchos estudios han demostrado que, mientras el ejercicio aeróbico incrementa la salud total de la persona que está tratando de perder peso, lo que en realidad produce efectos en la batalla contra la obesidad es el cambio en los hábitos alimentarios, especialmente la reducción en el consumo de grasas (aceites, margarinas, productos cárneos y lácteos con alto contenido graso, etc.).

El ejercicio afecta muy poco el nivel del metabolismo basal luego de una sesión excesiva. En efecto, después de 3,5 km de trote, sólo se gastan de 10 a 15 calorías extra. Contrariamente a lo que pudo haber oído, el ejercicio regular sistemático no disminuye el apetito. Aunque usted pueda sentir pocas ganas de comer inmediatamente después de una sesión de ejercicios, cuando pasan las semanas, la gente activa tiende a comer más livianamente, pero no menos, que la gente inactiva.

Para el obeso que realiza ejercicios, existe un riesgo: dañar los músculos y las articulaciones por el peso que deben soportar. Por esta razón, para la gente excedida de peso se recomiendan ejercicios que no exijan mucha fuerza, tales como andar en bicicleta o nadar.



### ASPECTOS PSICOLÓGICOS

La evidencia científica sostiene que en las personas que realizan ejercicios aeróbicos regularmente se incrementan los sentimientos de vigor, mejora la estima propia y disminuyen los sentimientos de ansiedad y de depresión. Existen algunas investigaciones que afirman que la habilidad para pensar y razonar mejora durante el ejercicio e inmediatamente después de él, pero es muy probable que esto sea a corto plazo. Hay poca o ninguna evidencia para sostener que el sueño mejora cuando se comienza un programa de ejercicios. Ni siquiera existen evidencias para afirmar que la gente con problemas de drogadicción puede superar el problema con el ejercicio.

Algunas personas pueden desarrollar lo que se llama "adicción al ejercicio", cuando hacen ejercicio en exceso a pesar de la sensación de fatiga crónica.

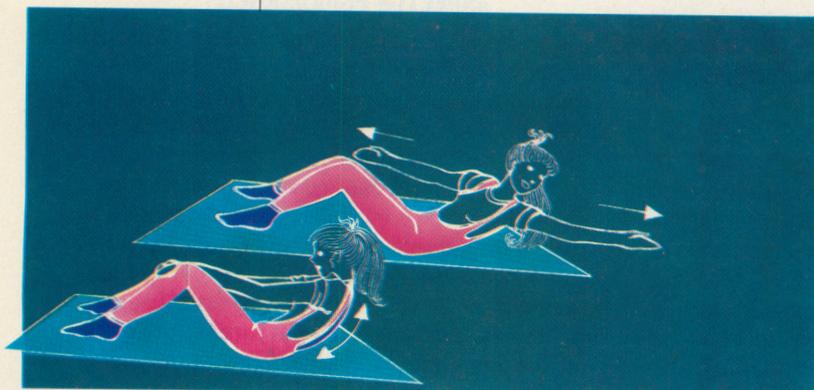
### SISTEMA OSEO-MUSCULAR

Uno de los principales riesgos asociados con el ejercicio excesivo es el daño en las articulaciones, los ligamentos, los tendones y los músculos de los pies y de las piernas. Muchos estudios muestran que las actividades que requieren saltar y correr, tales como la danza aeróbica y el trote, provocan los mayores daños. De todas maneras, el ejercicio moderado puede mejorar la salud de los huesos. Por lo general, la cantidad de mineral de los huesos espinales decrece a medida que envejecemos, pero se ha comprobado que el ejercicio regular ayuda a disminuir esta pérdida.

Unos pocos estudios sugieren que las ancianas que tienen osteoporosis (muy bajo contenido de mineral en los huesos, lo que provoca fracturas) pueden revertir parcialmente este problema adoptando un programa regular de ejercicios. Por otra parte, algunas jovencitas que hacen ejercicio en exceso tienden a perder sus períodos menstruales, lo cual conlleva una disminución del contenido de mineral en los huesos. Muchos especialistas en medicina deportiva recomiendan que las mujeres disminuyan sus ejercicios hasta que sus períodos menstruales vuelvan a la normalidad, para proteger el contenido de mineral en los huesos.

### NUTRICIÓN

Existe escasa o ninguna evidencia para sostener que la gente que comienza programas de ejercicio tiende además a hacer mejoras en la dieta. También existe poco apoyo científico para afirmar que el ejercicio regular incrementa la necesidad de vitaminas y minerales por encima de los valores que se obtienen de una dieta normal. De todas maneras, el hierro es una excepción a esta regla. Los atletas que realizan ejercicios vigorosos, por largos períodos de tiempo, pueden desarrollar una leve deficiencia de hierro. Bajo supervisión médica, tales personas pue-



den usar una ligera suplementación de este mineral.

### DIABETES

Se ha encontrado que los diabéticos que hacen ejercicio tienen una mejor capacidad para controlar sus niveles de glucosa en la sangre. Sin embargo, algunos diabéticos, que necesitan inyecciones de insulina, durante el ejercicio pueden desarrollar muy bajos niveles de glucosa en la sangre. Si no equilibran adecuadamente los hábitos de su estilo de vida, el ejercicio excesivo puede conducirlos al coma diabético. Por esto, el diabético debería consultar a su médico antes de comenzar un programa de ejercicio.

### CANCER

Unos pocos estudios recientes están sugiriendo que el cáncer del intestino y de los senos, dos de los cánceres más asesinos, tienen menos probabilidades de desarrollarse en personas activas. Una razón puede ser que en las personas activas el alimento pasa más rápidamente a través del tracto intestinal. Se necesitan más investigaciones para explorar este interesante beneficio del ejercicio regular.

### SISTEMA INMUNOLOGICO

Investigaciones preliminares sugieren que el ejercicio

moderado, como la caminata vigorosa, puede promover un mejor funcionamiento del sistema inmunológico; mientras que el ejercicio excesivo, como correr un maratón, puede disminuir la función inmunológica. En un estudio llevado a cabo en Los Angeles con 2.300 maratonistas, se encontró que la gripe y los resfriados se incrementaron un 600 por ciento en los que corrieron el maratón, en contraste con quienes se entrenaron pero no corrieron.

### REPRODUCCION

El ejercicio regular, ¿incrementa el impulso sexual? No hay evidencias para sostener esta pretensión tan común. Por el contrario, algunas evidencias sugieren que el ejercicio excesivo más bien puede disminuir el impulso sexual. Como ya hemos mencionado, el ejercicio excesivo por parte de las mujeres puede conducir a una pérdida de los períodos menstruales. De todas maneras, si la mujer reduce la cantidad de ejercicio, por lo general los períodos menstruales retornan. Aunque los investigadores han encontrado que la salud en las embarazadas mejora con el ejercicio moderado durante la gestación, no parece haber sustento para la creencia de que el bebé será más saludable. De cualquier manera, las embarazadas que hacen ejercicio en exceso perjudican el desarrollo normal del feto.

### AMBIENTE

El ejercicio realizado bajo condiciones de calor y humedad puede ser muy peligroso, llevando al agotamiento por acaloramiento e incluso a la muerte por insolación. Aunque los estudios muestran que podemos adaptarnos un poco al ejercicio en medio del calor, es mejor evitar el ejercicio pesado cuando la temperatura y la humedad del aire son elevadas.

### VEJEZ

La duración (máxima) de vida es el número de años que genéticamente estamos en condiciones de vivir. El promedio de vida (o índice de longevidad) es el número de años que se espera que vivamos desde el momento que nacemos, y está relacionado tanto con los factores genéticos como con el estilo de vida. Aunque no existen evidencias concluyentes de que el ejercicio prolongará la vida, muchos estudios muestran que la gente activa puede esperar vivir por lo menos dos años más que sus pares, a causa de un descenso del riesgo de morir de enfermedades cardíacas u otras enfermedades. Incluso más importante quizá, es el hecho de que un anciano activo puede poseer la capacidad de ejercicio de una persona de unos veinte a cuarenta años más joven que él.

En síntesis, se han pronunciado muchísimas declaraciones con respecto a los beneficios saludables del ejercicio físico regular. Pero éste debe ser equilibrado y tener en cuenta los riesgos de una dosis excesiva. En otras palabras, debemos ser cuidadosos para no diluir el elixir del ejercicio con pretensiones desmedidas. ◇

## 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.

# LO QUE LA EDUCACION CRISTIANA

HIZO POR MI

Dra. Ramona Pérez-Greek

**A**COMIENZO de la década de los cuarenta, una joven pareja mexicana con siete niños pequeños llegaron a los Estados Unidos buscando un futuro mejor. Sin preparación y sin conocer el idioma, tomaron los empleos que pudieron conseguir.

Un día una instructora bíblica de la Iglesia Adventista vino a su humilde hogar y les ofreció estudios bíblicos. La madre fue convertida y se bautizó, el padre no. Convencida del valor de la educación cristiana, ella deseaba enviar a sus hijos a las escuelas adventistas. El padre no. ¿Cómo lo haría? Decidió que ella y sus hijos trabajarían con tal de que recibieran una educación cristiana.

Recoger frutas era la ocupación disponible para los obreros inexpertos. Así que día tras día, en medio del calor y el polvo, la familia se encontró en las plantaciones de árboles frutales de California, recogiendo desde albaricoques hasta fresas en Ventura, y ciruelas en el terreno arenoso de Gilroy.

Cuando la madre envió a sus hijos a las escuelas adventistas, el padre se tornó airado y amenazante. Un día cuando la familia regresaba de la iglesia, olfatearon humo. Siguieron el olor hasta el patio de atrás, donde encontraron al padre que quemaba las Biblias de la familia. A pesar de la oposición, la madre continuó fielmente enviando a sus hijos a las escuelas cristianas.

Años más tarde el padre contrajo cáncer y en su lecho de muerte pidió que un pastor adventista lo visitara. Entregó su corazón al Señor y manifestó cuánto había apreciado el fiel testimonio de su esposa y sus hijos.

Este relato es importante para mí porque es mi historia. Ahora, en mis años de adulta, lo recuerdo todo con un profundo aprecio y respeto por mi madre, quien sa-

crificó tanto para que mis hermanos y hermanas y yo pudiésemos tener una vida mejor. La educación cristiana de la Iglesia Adventista no sólo me enseñó una forma de vida superior: me enseñó a amar al Señor, a vivir, no para mí y el presente, sino para Dios y la humanidad. A servir y no a ser servida.

La educación cristiana me mostró que yo era de gran valor no sólo por mis talentos, mi posición, o mis contribuciones, sino por lo que soy como hija de Dios. Me enseñó, a través del ejemplo de maestros cristianos como Charles Teel, que la mente es algo que no debe desaprovecharse; que hemos de ser pensadores y no meros reflectores de los pensamientos de otros; y que el ideal de Dios para sus hijos es el desarrollo total de la mente, el cuerpo y de la vida espiritual.

La educación cristiana puede hacer lo mismo por muchos otros jóvenes hispanos. Puede proveerles una agenda significativa en la vida: el deseo de servir a Dios, y puede darles claridad de pensamiento en los asuntos de la vida tales como el matrimonio, el uso de drogas, el aborto, la soledad, la sexualidad, la estima propia y las relaciones afectivas. Puede equiparlos, como ninguna otra experiencia educativa, para que den el máximo en esta vida y puedan luego disfrutar de la vida venidera.

He viajado internacionalmente y visitado muchos países. He obtenido un doctorado y soy profesora universitaria. Estoy casada con un buen esposo y tenemos una criatura feliz y cariñosa que nos trae gozo a la vida. Vivimos cómodos y rodeados de riquezas materiales. Sin embargo, puedo honestamente decir que ninguna de estas cosas, por maravillosas que sean, pueden compararse con el placer y la paz que experimento al conocer a Jesús, el mejor amigo de todos. La educación cristiana lo hizo por mí, también puede hacerlo por usted. ◇



La autora es doctora en Servicios de Enfermería de Salud Mental, profesora asociada en la Universidad de Auburn, Montgomery, Alabama, y presidenta de la Comisión de Mujeres Adventistas de los Estados Unidos y Canadá.

## LA OBRA EDUCATIVA DE LA IGLESIA ADVENTISTA

La Iglesia Adventista del Séptimo Día mantiene un extenso programa educativo mundial, el segundo de su tipo en el mundo después del de la Iglesia Católica. A continuación le ofrecemos una lista resumida de las universidades adventistas en el territorio donde mayormente circula nuestra revista:

**Universidad Andrews**  
Berrien Springs, Michigan 49104

**Universidad Adventista de las Antillas**  
Apartado 118, Mayagüez, PR 00709

**Universidad Adventista de Centro América**  
Apartado 138, Alajuela, Costa Rica

**Universidad Adventista Dominicana**  
Sonador, Bonao, República Dominicana

**Universidad Loma Linda**  
Loma Linda, California 92350

**Universidad de Montemorelos**  
Apartado 16, Montemorelos, N.L. 67500  
México

**Corporación Universitaria Adventista**  
Carrera 84, N.º 33 AA-1  
Medellín, Colombia

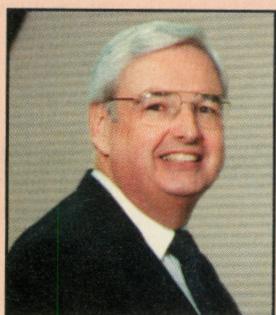
# ENFRENTANDO EL SUFRIMIENTO CON DIOS

Roberto S. Folkenberg

*Dios no es responsable del sufrimiento. Antes bien, él nos consuela en el dolor y nos ayuda a sobreponernos a él.*



LARS JUSTINEN



*Roberto S. Folkenberg es el presidente de la Iglesia Adventista a nivel mundial desde julio del año pasado. Nació en Puerto Rico de padres misioneros y pasó 30 de sus 50 años de edad en países de habla hispana, de ahí que habla perfectamente el español, además del inglés. Dedicó tres décadas a la predicación del Evangelio como pastor, evangelista y administrador de la iglesia. Posee una agradable voz de barítono y ha grabado doce discos; además, es piloto de aviación y de helicópteros y buzo experimentado. Ha puesto todos sus talentos al servicio de Dios y del prójimo. EL CENTINELA considera un honor publicar por primera vez un artículo del Pastor Folkenberg.*

**A**NTONIO, un niño hermoso y lleno de energía, de once años de edad, cuyos padres eran cristianos devotos, estaba jugando cierta tarde en el patio de su casa. Inesperadamente resbaló, golpeó la cabeza contra una piedra y falleció instantáneamente.

¿Por qué suceden desgracias como ésa? ¿Por qué ocurren desastres naturales, enfermedades y accidentes, con su secuela de angustia y dolor? ¿Por qué les ocurren cosas malas a gente buena? En fin, ¿quién es el responsable del sufrimiento y cómo enfrentarlo?

### DIFERENTES RESPUESTAS Y ACTITUDES

Nadie está libre del sufrimiento, que puede ser físico o emocional, agudo o crónico, individual o colectivo. Hay quienes atribuyen el sufrimiento al destino. Otros culpan a la sociedad con su distorsionada escala de valores morales. Muy pocos admiten el axioma bíblico: "Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará" (Gálatas 6:7).

Ante el sufrimiento algunos asumen una actitud derrotista o fatalista. Otros, a modo de escapismo, se refugian en falsas dependencias como el alcoholismo, las drogas u otros vicios. Y muchos son presas del estrés y de diversas enfermedades psicosomáticas.

Esas actitudes no ayudan a dilucidar los interrogantes planteados por el sufrimiento ni tampoco brindan soluciones o consuelo.

Pero hay otra respuesta, autorizada y reconfortante. Es la respuesta de la Santa Palabra de Dios.

### DIOS Y EL SUFRIMIENTO

La Biblia dice claramente que Dios no es responsable del sufrimiento. Él es nuestra mayor ayuda y el mejor consuelo en el dolor. El que introdujo el sufrimiento en el universo y en nuestro planeta es Satanás. Primero se rebeló contra Dios en el cielo y luego sedujo a nuestros primeros

padres para que cayesen en pecado, cuyas consecuencias son problemas, angustia, dolor y finalmente la muerte. Pero Dios, como un Padre misericordioso, nos ayuda a afrontar el sufrimiento y sobreponernos a él.

### SOLUCION DIVINA AL DRAMA DEL DOLOR

Dios nos consuela en nuestras angustias y tristezas a través de los mensajes de aliento de su Palabra y sobre todo, mediante el Espíritu Santo, el representante de Jesucristo en la tierra, a quien también se lo llama el Consolador.

Pero eso no es todo.

La acción divina más eficaz para enfrentar el dolor y consolar a los que sufren, es la de haber dado a su Hijo Jesucristo para que muriese en la cruz por nuestros pecados.

La muerte expiatoria de Cristo y su resurrección gloriosa son la garantía triunfante de que el pecado y sus consecuencias finalmente desaparecerán. Que los muertos que creyeron en Cristo resucitarán. Que el dolor y la tumba darán paso a la felicidad perfecta y a la vida eterna.

Sí, los padres de Antonio verán otra vez a su hijito cuando Jesucristo regrese en gloria.

Y también nosotros veremos a nuestros seres amados que han ido al descanso y viviremos en un mundo restaurado, si creemos ahora en el Salvador del mundo, quien declaró con autoridad: "Yo soy la resurrección y la vida" (S. Juan 11:25).

### SOBREPONIENDONOS AL SUFRIMIENTO

El sufrimiento es y será una realidad en nuestra vida. Pero no estamos solos para afrontarlo. Dios está a nuestro lado. Con su ayuda podemos sobreponernos y recuperarnos cuando el dolor nos alcanza. Dijo David: "Dios es nuestro amparo y fortaleza, nuestro pronto auxilio en las tribulaciones" (Salmo 46:1). Cuando seamos heridos por la garra cruel del sufrimiento, presentemos nuestro dolor a Dios en oración y tengamos la plena confianza de que él nos oye y responde. Pongamos nuestra fe en Jesús y podremos exclamar triunfalmente con Pablo: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Filipenses 4:13). ◇

**Quando seamos heridos por la garra cruel del sufrimiento, presentemos nuestro dolor a Dios en oración y tengamos la plena confianza de que él nos oye y responde.**

## CIRCULO DE ORACION



*Los redactores de EL CENTINELA oramos cada día por nuestros lectores. No creemos que la oración es un recurso mágico para conseguir de Dios lo que queremos. Pero sí valoramos la oración como el medio para compartir nuestras inquietudes con Dios, quien ha prometido escuchar. Jesús dijo: "Pedid y se os dará".*

*Si tiene alguna necesidad y quisiera que nos uniésemos a usted en oración, lo invitamos a que nos escriba. Brevemente mencione su preocupación o problema, y lo incluiremos a usted en nuestras oraciones. Aunque no podemos comprometernos a contestarle, recuerde que toda carta será tratada confidencialmente. Este plan no representa para usted ningún costo u obligación. Envíe su pedido a: Círculo de oración, EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707.*



# ADRA AYUDA A LOS NECESITADOS

Ralph Watts

**C**ADA año la Agencia Adventista de Desarrollo y Recursos Asistenciales (ADRA) responde a innumerables desastres y dirige proyectos de desarrollo para los pobres en más de 60 países alrededor del mundo. Nuestra misión se basa en la comprensión de que el amor inmensurable de Dios ha colocado un valor infinito en cada vida humana y que su amor en ninguna manera se limita por causa de consideraciones étnicas, políticas o religiosas.

En 1989, ADRA ayudó a damnificados de varios desastres, incluyendo el Huracán Hugo, que arrasó varias islas del Caribe. Aldeas enteras e innumerables sembrados fueron destruidos, y miles de personas quedaron sin hogar. En 1988, ADRA asistió a las víctimas de la peor inundación de la historia moderna en Bangladesh y a los afectados por el terremoto de Armenia que dejó a 500.000 personas desamparadas.

En El Salvador, un país sacudido por la guerra civil,

*El autor es presidente de ADRA y reside en Washington, D. C.*

## INFORME 1990

DATOS ESTADISTICOS SOBRE LA OBRA SOCIAL QUE LA IGLESIA ADVENTISTA REALIZA ALREDEDOR DEL MUNDO

### OBRA MEDICA

Hospitales y sanatorios .....	159
Clínicas, dispensarios, aviones y lanchas médicas .....	329
Pacientes tratados durante el año pasado .....	8.022.108

### SERVICIOS A LA COMUNIDAD

Centros y unidades de servicio a la comunidad .....	30.707
Horas de ayuda cristiana .....	19.069.320
Dinero y valor de alimentos y ropa distribuida .....	US \$17.930.192

### ADRA

Cantidad de ayuda administrada por la oficina central .....	US \$24.816.870
---	-----------------

### EDUCACION

Universidades, colegios y academias .....	956
Escuelas primarias .....	4.655
Total de alumnos inscritos .....	799.669

ADRA provee amparo para refugiados y opera una clínica para socorrer a los heridos. En Mozambique, ADRA alimenta a 35.000 personas cada mes.

Ayudar a las víctimas de desastres es sólo una parte de la obra total de ADRA. La mayor parte de su trabajo consiste en proyectos de largo alcance que benefician a comunidades po-

bres de países en desarrollo. Estos proyectos incluyen programas de ayuda a madres e hijos, construcción de pozos y sistemas de acueductos, entrenamiento laboral, enseñanza de técnicas de cultivo, y la construcción y equipamiento de clínicas, hospitales y escuelas.

Actualmente ADRA sostiene un centro de rehabilitación de

niños en Armenia, lanchas médicas en el Amazonas, está reconstruyendo totalmente una colonia de leprosos en Nepal y está construyendo escuelas en Ghana, Africa occidental. En Tailandia ha perforado más de 400 pozos para obtener agua desde 1987. El año pasado ADRA estuvo involucrada en unos 626 proyectos en total.

**Para beneficiar de usted y su familia SUSCRIBASE HOY A**

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$8,75\* dólares. (Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

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

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

\* Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1991

**“Se debe ayudar a los necesitados, y recordar las palabras del Señor Jesús, que dijo: Más bienaventurado es dar que recibir”.**

San Pablo  
Hechos 20:35



# ¿QUE DEBO CREER?

*Los Adventistas del Séptimo Día, que producen esta revista, aceptan la Biblia como su único credo y sostienen una serie de creencias fundamentales basadas en las enseñanzas de las Sagradas Escrituras. A continuación le ofrecemos un bosquejo resumido de estas doctrinas. Si desea estudiarlas con mayor detenimiento, solicite el curso bíblico cuyo cupón aparece en la página 10.*

## Las Sagradas Escrituras

Las Sagradas Escrituras, que abarcan el Antiguo y el Nuevo Testamento, constituyen la Palabra de Dios en forma escrita. Esta revela la voluntad divina y es la norma del carácter del creyente. (2 S. Pedro 1:20-21; 2 Timoteo 3:16-17; Salmo 119:105; Proverbios 30:5-6; Isaías 8:20; S. Juan 17:17.)

## La Trinidad

Hay un sólo Dios, que es una unidad de tres personas coeternas: Padre, Hijo y Espíritu Santo. Este Dios uno y trino es inmortal, todopoderoso, onnisapiente y omnipresente. (Deuteronomio 6:4; S. Mateo 28:19; S. Juan 1:1-3; 14:16-18, 26; 15:26-27; 16:7-13; 2 Corintios 13:14; Efesios 4:4-6; Colosenses 1:15-19; 1 S. Pedro 1:2; 1 Timoteo 1:17; Apocalipsis 14:6-7.)

## La creación

Dios es el Creador de todas las cosas. Hizo "los cielos y la tierra" y todo ser viviente que la puebla durante la semana de la creación. (Génesis 1; 2; Exodo 20:8-11; Salmo 19:1-6; 33:6, 9; 104; Hebreos 11:3.)

## El gran conflicto

La humanidad y el universo entero se encuentran involucrados en un conflicto entre Cristo y Satanás en torno al carácter de Dios, a su ley y a su soberanía sobre el universo. Este conflicto comenzó en el cielo y pasó a este planeta. (Apocalipsis 12:4-9; Isaías 14:12-14; Ezequiel 28:12-18; Génesis 3; Romanos 1:19-32; 5:12-21; 8:19-22; Génesis 6-8; Hebreos 1:14.)

## La vida, muerte y resurrección de Cristo

Mediante la vida de Cristo, de perfecta obediencia a la voluntad de Dios, y sus sufrimientos, su muerte y su resurrección, Dios proveyó el único medio válido para expiar el pecado de la humanidad y darnos acceso a la vida eterna. (S. Juan 3:16; Isaías 53; 1 S. Pedro 2:21-22; 1 Corintios 15:3-4, 20-22; 2 Corintios 5:14-15, 19-21; Romanos 1:4; 3:25; 4:25; 8:3-4; Filipenses 2:6-11.)



## La experiencia de la salvación

Cuando guiados por el Espíritu Santo experimentamos nuestra necesidad, reconocemos nuestro pecado, nos arrepentimos y ejercemos fe en Jesús como Señor y Cristo, mediante él somos justificados, adoptados como hijos e hijas de Dios y librados del señorío del pecado. (2 Corintios 5:17-21; S. Juan 3:1-16; Gálatas 1:4; 4:4-7; Tito 3:3-7; S. Juan 16:8; Gálatas 3:13-14; 1 S. Pedro 1:23; 2:21-22; Romanos 10:17; 3:21-26; 8:1-4.)

## La iglesia y sus sacramentos

La iglesia es la comunidad de creyentes que confiesa que Jesucristo es Señor y Salvador y se reúne para adorar a Dios, recibir instrucción en la Palabra, celebrar la Cena del Señor, administrar el bautismo, servir a la humanidad y proclamar el Evangelio. (Génesis 12:3; He-

chos 7:38; Efesios 4:11-15; 3:8-11; S. Mateo 28:19-20; 16:13-20; Efesios 2:19-22; 1 Corintios 10:16-17; 11:23-30.)

## El bautismo

El bautismo es un símbolo de nuestra unión con Cristo, del perdón de nuestros pecados y de nuestra recepción del Espíritu Santo. Se realiza por inmersión de todo el cuerpo en agua y sigue a la instrucción en las Sagradas Escrituras. (S. Mateo 3:13-16; 28:19-20; Romanos 6:1-6; Colosenses 2:12-13.)

## Los dones espirituales

Por medio del Espíritu Santo, Dios concede a todos los miembros de su iglesia dones espirituales para que cada uno los emplee en amante ministerio para el bien común de la iglesia y la humanidad. Estos dones incluyen ministerios tales como fe, sanidad, profecía, predicación, ayuda a necesitados y enseñanza. (Romanos 12:4-11; Efesios 4:8, 11-16; Joel 2:28-29; Hechos 2:14-21, 6:1-7; 1 S. Pedro 4:10-11.)

## La ley de Dios y el sábado

Los grandes principios de la ley de Dios están incorporados en los Diez Mandamientos y ejemplificados en la vida de nuestro Señor Jesucristo. Constituyen la base del pacto y la norma del juicio divino. El cuarto mandamiento requiere la observancia del séptimo día —el sábado— como día de reposo, culto y ministerio. (Exodo 20:1-17; S. Mateo 5:17; Salmo 40:7-8; S. Mateo 22:36-40; Génesis 2:1-3; S. Lucas 4:16; 23:56; Isaías 58:13-14; Hebreos 4:1-11.)

## La conducta cristiana

Toda nuestra conducta debe estar en armonía con las más elevadas normas cristianas. Esto influye sobre nuestros hábitos, nuestra vestimenta y nuestra alimentación, y requiere la abstención de sustancias dañinas para nuestro cuerpo. (Romanos 12:1-2; 1 S. Juan 2:6; Efesios 5:1-21; Filipenses 4:8; 1 Corintios 6:19-20; 10:31; Levítico 11:1-47; 3 S. Juan 2.)

## El matrimonio y la familia

El matrimonio fue establecido por Dios en el Edén, y confirmado por Jesús, para que fuese una unión por toda la vida entre un hombre y una mujer en amante compañerismo. Los padres deben criar a sus hijos para que amen y obedezcan al Señor. (Génesis 2:18-25; S. Mateo 19:3-9; Efesios 5:21-33; S. Mateo 5:31-32; Exodo 20:12; Efesios 6:1-4.)

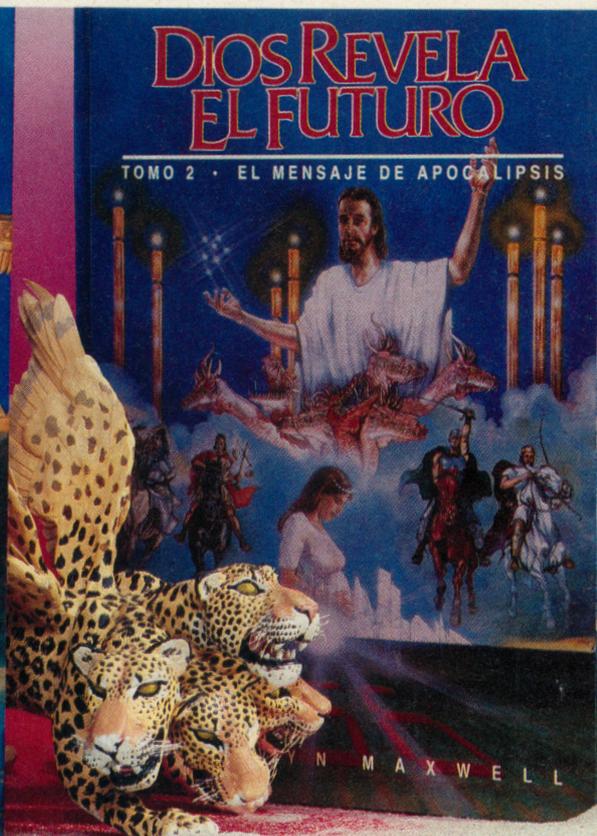
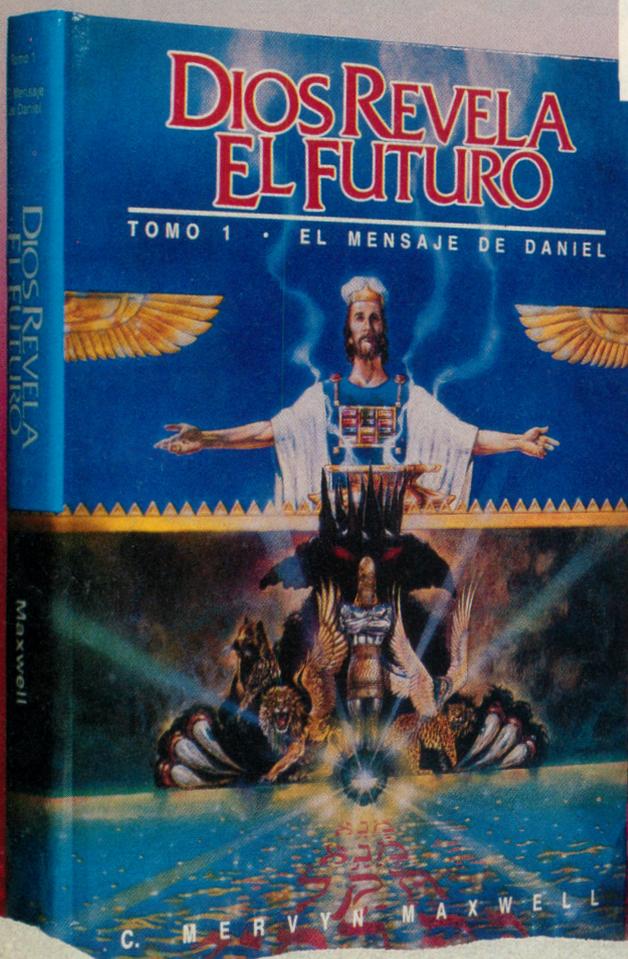
## La muerte y la resurrección

La paga del pecado es muerte; pero Dios, el único que es inmortal, otorgará vida eterna a sus redimidos. Hasta ese día, la muerte constituye un estado de inconsciencia para todos los que han muerto. (Romanos 6:23; 1 Timoteo 6:15-16; Eclesiastés 9:5-6; S. Juan 11:11-14; 5:28-29; Salmo 146:3-4; 1 Corintios 15:51-54.)

## La segunda venida de Cristo

La segunda venida de Cristo es la bienaventurada esperanza de la iglesia, la gran culminación del Evangelio. La venida del Salvador será literal, personal, visible y de alcance mundial. Lo que está pasando en el mundo muestra que el regreso de Cristo está cercano. (Tito 2:13; Hebreos 9:28; S. Juan 14:1-3; Hechos 1:9-11; S. Mateo 24; Apocalipsis 1:7; 1 Tesalonicenses 4:13-18; 5:1-6; 2 S. Pedro 3:3-14.)

2C  
2C  
2C  
2C  
2C



## ¡Dios revela el futuro!

Descubra su mensaje en dos obras clásicas:  
*El Mensaje de Daniel* y *El Mensaje de Apocalipsis*

Ahora usted puede entender el futuro.

Dios le ha dado información para ayudarle a tomar decisiones sabias en cuanto a su futuro y la eternidad. Su Palabra provee esta información en dos de sus libros más enigmáticos: Daniel y Apocalipsis.

Descubra su significado con la ayuda de dos nuevos y fascinantes guías de estudio: *Dios revela el futuro*, tomo 1, *El mensaje de Daniel*; y *Dios revela el futuro*, tomo 2, *El mensaje de Apocalipsis*.

¡Su propio futuro puede depender de la lectura de estas obras!

“En mi opinión, *Dios revela el futuro* es el mejor comentario disponible”.

Kenneth A. Strand  
Profesor de Historia Eclesiástica  
Andrews University

### ¡Suenan interesantes!

Sí, por favor envíeme más información sobre los nuevos libros de estudio, *Dios revela el futuro*, tomos 1 y 2.

Nombre \_\_\_\_\_

Calle y N.º \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_

Estado \_\_\_\_\_ Código Postal \_\_\_\_\_

Teléfono (     ) \_\_\_\_\_



Pacific Press—Satisfaciendo las necesidades de la mente y el corazón

Pacific Press Publishing Association  
P. O. Box 7000, Boise, Idaho 83707, EE. UU.