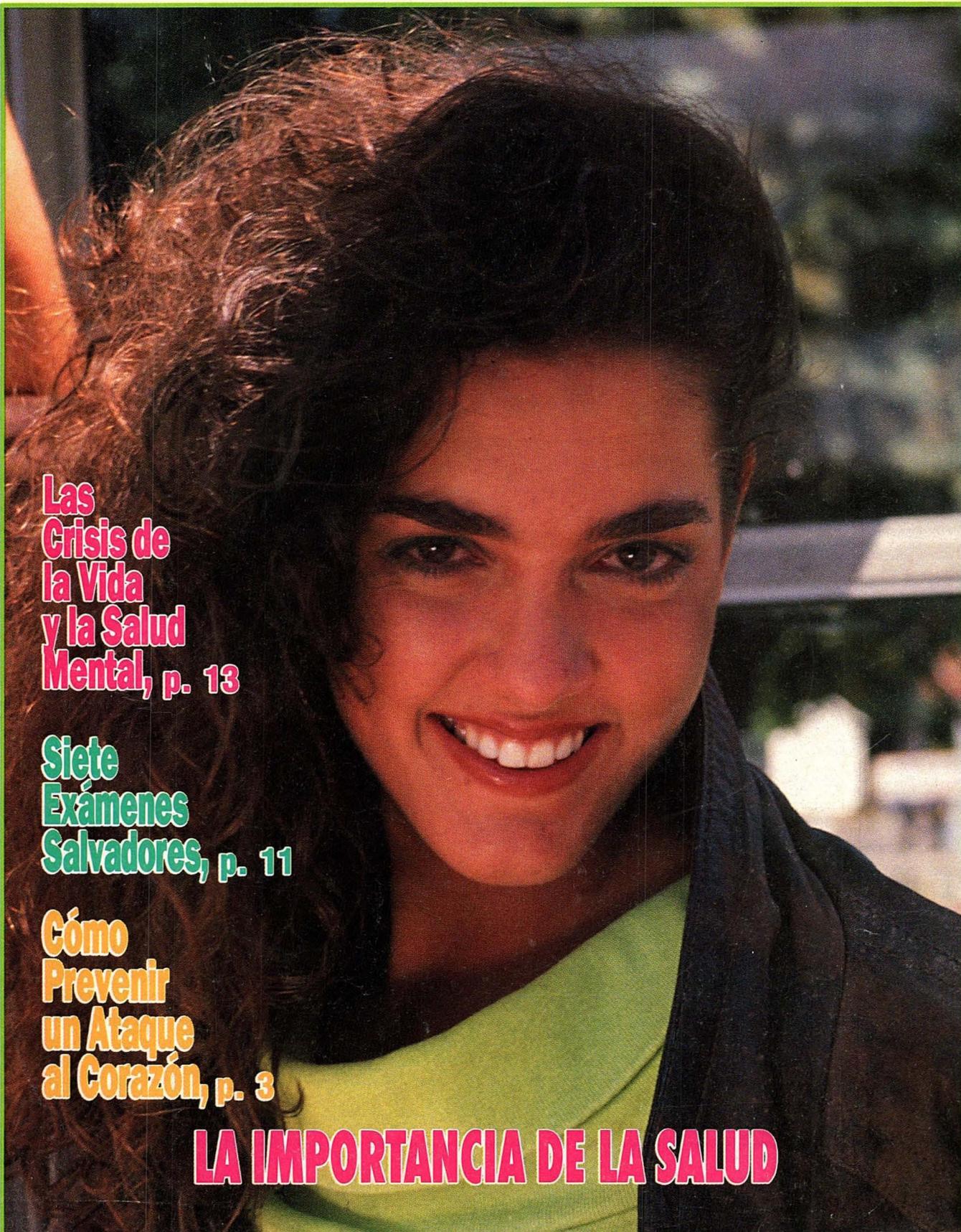


el **CENTINELA**



**Las
Crisis de
la Vida
y la Salud
Mental, p. 13**

**Siete
Exámenes
Salvadores, p. 11**

**Cómo
Prevenir
un Ataque
al Corazón, p. 3**

LA IMPORTANCIA DE LA SALUD

Ejecutivo de Salud y autoridad en este tema, declaró: "La prevención es la mejor medicina. La práctica de la medicina preventiva da resultado. En realidad, muchas de las enfermedades más serias de hoy día están relacionadas a factores, como la dieta y el ejercicio, que usted puede controlar por sí mismo".

Teniendo en cuenta esto hemos preparado este número de EL CENTINELA, dedicado mayormente al tema de la salud.

Cada uno de los artículos

individuo.

Mencionemos el más importante de todos: el amor. La vida tendrá genuina calidad cuando esté regida por el principio del amor: amor a Dios, amor a la familia, a los amigos e incluso a los enemigos.

Sólo Dios puede darnos ese amor generoso, que constantemente busca hacer bien a los demás y que además sabe perdonar las ofensas.

"Amados, amémonos unos a otros —es el mandato bíblico—; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama, es nacido de Dios, y conoce a Dios" (1 S. Juan 4:7).

Si practicamos este consejo, 1992 será para nosotros un año más feliz. Y también haremos más felices a los demás.

UNA VIDA PERMANENTE

No sólo le deseamos para este año una vida más sana y de mejor calidad. Sobre todo, apreciado lector, queremos que usted empiece a gozar de una vida que dure para siempre.

Sí, le deseamos una vida eterna.

El hombre siempre ha ansiado vencer la muerte y vivir para siempre. Sus pinturas, sus obras literarias, su música, sus mitos y su religión reflejan este anhelo profundo, irreprimible, desesperado.

Lo que nos angustia es que queremos la eternidad, pero sabemos que nos aguarda la muerte.

Ernesto Sábato, lúcido escritor contemporáneo, declaró en tonos dramáticos: "Los hombres construyen penosamente sus inexplicables fantasías porque ansían la eternidad y deben morir, porque desean la perfección y son imperfectos, porque anhelan la pureza y son corruptibles".

Tenemos buenas noticias, noticias maravillosas. Dios nos ofrece generosamente el

don extraordinario de la vida eterna: "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna" (S. Juan 3:16).

Vida eterna. Como las montañas. Como las estrellas. Como Dios mismo.

Es un regalo tan grande que casi nos parece mentira. Sin embargo es real, porque está respaldado por la palabra de Dios. Y Dios cumple sus promesas.

La única condición es creer en Cristo: "Todo aquel que en él cree". Es decir, hemos de aferrarnos por la fe a Jesucristo, a los méritos de su sacrificio, a la gloria de su resurrección, al poder de su intercesión. Entonces él nos limpia de nuestra culpa y de nuestro pecado, y nos da su perdón, su pureza, su paz; su vida misma. ¡Cuán grande es su misericordia! Sólo hay que aceptarla.

La fórmula para tener vida eterna es simple pero vital: "El que tiene al Hijo, tiene la vida; el que no tiene al Hijo de Dios no tiene la vida" (1 S. Juan 5:12).

¿Tiene usted a Cristo? ¿Lo tiene en su corazón? ¿Lo ha aceptado por la fe como su Salvador y Señor? ¿Ha decidido amarlo y seguir sus enseñanzas?

Si es así, ya comenzó para usted la experiencia bendita de vivir para siempre. Y recuerde que para el creyente en Cristo, la muerte es apenas un sueño pasajero del que será despertado en la mañana gloriosa de la resurrección: "Yo soy la resurrección y la vida —dijo Jesús—; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá" (S. Juan 11:25).

¡Feliz Año Nuevo! Le deseamos una vida larga y saludable. Una vida de calidad superior. Una vida eterna.—T.N.P.

Una Larga Vida

SI USTED hubiera nacido hace dos siglos, ¿cuántos años habría esperado vivir?

Aunque le parezca mentira, una persona que nacía en los Estados Unidos o en Europa occidental a fines del siglo XVIII, tenía una expectativa de vida de apenas 35 a 40 años. En cambio, en 1970 excedía los 70 años, y actualmente el hombre tiene una expectativa de vida de unos 73 años y la mujer de algo más de 77 años.

UNA VIDA MAS LARGA

¿A qué se debe este alargamiento de la vida?

Las vacunas, las condiciones más higiénicas de vida, los trasplantes de órganos y otras hazañas de la ciencia han jugado un papel decisivo en este milagro moderno. Sin embargo, los expertos en las ciencias de la salud afirman que el factor fundamental para estar sano y vivir más es la prevención.

En efecto, el Dr. Richard E. Winter, presidente del Grupo

está escrito por especialistas y le ayudará a prevenir las enfermedades y a tener un estilo de vida más saludable.

UNA VIDA DE MEJOR CALIDAD

Las reglas de la salud que se mencionan en este número, no sólo permiten vivir más años. Sobre todo contribuyen a que la vida tenga un nivel de mayor calidad.

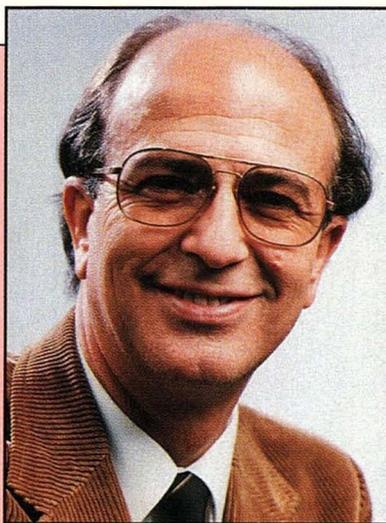
Al estar más saludable, la persona se encuentra más alerta mentalmente y puede funcionar con mayor energía y creatividad. También tiene mayor resistencia para hacer frente a las presiones y exigencias cotidianas, y tanto su vida familiar como social se ven muy beneficiadas.

Una persona sana puede trabajar mejor, gozar más de la vida, proyectarse más positivamente hacia el futuro.

Por supuesto, la calidad de la existencia tiene otros ingredientes fundamentales, que dependen más bien de la salud emocional y espiritual del

COMO PREVENIR UN ATAQUE AL CORAZON

Entrevista al Dr. Edwin Vyhmeister



El Dr. Edwin Vyhmeister nació en Los Angeles, Chile, el 18 de junio de 1939. Hizo sus primeros estudios en Medicina en la Universidad de Concepción, Chile, y luego cursó residencias en patología, cirugía general y cirugía cardiotorácica en Chile y en el Centro Médico de la Universidad Loma Linda, en California.

Es un experto en el tratamiento quirúrgico de arritmias cardíacas. Ha sido profesor de diversas materias en el campo de la Medicina, entre ellas: patología, anatomía y fisiología, enfermedades infecciosas

y cirugía del corazón. Es miembro de más de una docena de sociedades médicas y ha sido autor o coautor de numerosos tratados médicos profesionales. Como parte del equipo de cirugía cardiotorácica de Loma Linda ha trabajado en varios países como Grecia, Vietnam y Arabia Saudita.

Unido a su profesionalismo, el Dr. Vyhmeister exhibe un alto grado de modestia y calidez humana. Su gran dedicación a los pacientes se basa sin duda en sus profundos sentimientos religiosos. Está casado con la Dra. Nidia Vyhmeister y tiene dos hijos.

En general está formada por una mezcla de células musculares, tejido colágeno y depósitos de lípidos (colesterol, triglicéridos, etc...).

¿Es la aterosclerosis de las arterias del corazón una enfermedad común?

Se estima que solamente en los Estados Unidos hay entre 6 a 7 millones de personas que sufren de insuficiencia coronaria debida a la aterosclerosis.

¿Puede decirme cómo se manifiesta la insuficiencia coronaria?

En su forma más simple, como dolor de pecho (angina de pecho) y en su forma avanzada

como un ataque cardíaco (infarto del miocardio).

¿Cómo se manifiesta la angina de pecho?

Generalmente la angina de pecho se presenta como un dolor situado en la región detrás del esternón. Sin embargo, el dolor puede aparecer o extenderse a otras zonas como los brazos (el izquierdo preferentemente), los hombros, la espalda, el cuello y la mandíbula. Otras veces se manifiesta más bien como una sensación de opresión en la zona delante del corazón. El dolor o la opresión puede durar entre uno a 15 minutos.

Dr. Vyhmeister, ¿puede explicarnos lo que es un ataque al corazón?

El ataque cardíaco, o en términos médicos el infarto del miocardio, es la muerte del músculo cardíaco. Esto viene como resultado de la oclusión de una de las arterias coronarias o de sus ramas.

¿Qué son las arterias coronarias?

Las arterias coronarias son vasos por los que circula la sangre que va al músculo cardíaco. Normalmente tenemos dos arterias coronarias.

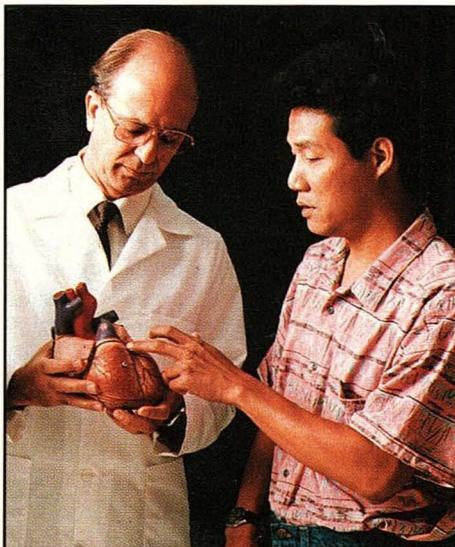
¿Qué es la angina de pecho?

Es el dolor en el pecho que sucede como consecuencia de la disminución de sangre que llega al músculo del corazón debido a que una arteria coronaria o una de sus ramas se estrecha u obstruye.

¿Qué es lo que produce la obstrucción o estenosis de las arterias coronarias?

La obstrucción se debe al proceso conocido como aterosclerosis o formación de una placa en la pared de la arteria que crece lentamente y ocupa el lumen o luz del vaso arterial, disminuyendo progresivamente la circulación de la sangre.

¿De qué está formada esa placa aterosclerótica?



¿Cómo se manifiesta un ataque cardíaco?

En general se presenta como una opresión o dolor similar al descrito para la angina de pecho, pero es más prolongado y no responde a las medidas que la persona estaba acostumbrada a emplear para controlarlo. Esto debería alertar a los familiares o a la persona misma a buscar ayuda médica inmediatamente.

¿Por qué hay que buscar ayuda médica de inmediato?

Porque si la persona está teniendo un ataque cardíaco pueden producirse complicaciones que son rápidamente mortales. Entre éstas, las alteraciones del ritmo cardíaco y el paro cardíaco con muerte súbita son muy frecuentes.

¿Cuán grande es el riesgo de muerte súbita en las personas que sufren de un ataque cardíaco?

Cada año en los Estados Unidos unas 500.000 personas sufren de episodios de muerte súbita durante un ataque cardíaco o después de él, lo que hace que ésta sea la causa más común de muerte. Sólo un 20 a 30 por ciento de estas personas sobreviven como resultado de esfuerzos inmediatos de resucitación.

Veo que el número de muertes debido a los ataques cardíacos es muy grande. ¿Cómo cree usted que se pueden prevenir, o por lo menos disminuir, las muertes que siguen a un ataque del corazón?

Para poder disminuir las muertes de origen cardíaco es fundamental poder prevenir los ataques cardíacos. Esto comienza con la profilaxis o medidas preventivas de la aterosclerosis, y luego sigue con el tratamiento de la aterosclerosis coronaria cuando ésta se manifiesta.

¿Cómo se puede prevenir la aterosclerosis coronaria?

Conociendo los factores que contribuyen a su formación y desarrollo. Actualmente se co-

nocen varios factores que aumentan el riesgo de desarrollar aterosclerosis coronaria. De ellos se pueden enumerar el fumar, la presión alta, la obesidad, la dieta rica en grasas, la diabetes, la tensión nerviosa y la herencia.

¿Cuándo se deben comenzar a controlar los factores que aumentan el riesgo de sufrir un infarto del corazón?

Si recordamos los factores de riesgo ya enumerados podemos ver que, en varios de ellos, sería lógico comenzar a controlarlos en la infancia. Esto significa que los padres tendrían

que tener una responsabilidad muy grande en todo esfuerzo dedicado a la prevención de los ataques cardíacos. Por ejemplo, si ellos les proveen a sus hijos una dieta balanceada, en la que las grasas de origen animal son cuidadosamente seleccionadas, y a medida que crecen

reciben una cantidad de colesterol apropiada, el riesgo de un ataque cardíaco indudablemente será menor.

Doctor, ¿cómo podemos saber si una persona está consumiendo demasiado colesterol?

Una forma es examinando el contenido de colesterol de la dieta y otra es analizando la sangre para medir los niveles de colesterol. Valores elevados revelan un alto riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.

Entre las normas dadas recientemente en los Estados Unidos por el Programa Nacional para la Educación sobre el Colesterol, se encuentra la recomendación de que todos los adultos de más de 20 años de edad se hagan exámenes del nivel de colesterol en

la sangre cada 5 años.

¿Se pueden usar medicamentos, además de la dieta, para bajar el nivel de colesterol sanguíneo?

Sí. Existen medicamentos que actualmente se usan como parte de un plan general para disminuir el colesterol en la sangre. Si esos medicamentos se usan bajo estricta vigilancia médica, se pueden lograr resultados significativos en algunos casos de exceso de colesterol.

¿Qué relación hay entre el fumar y los ataques del corazón?

Existen evidencias epidemiológicas indiscutibles que señalan que el fumar es un factor de riesgo importantísimo en la formación de las placas ateroscleróticas que ocasionan los ataques cardíacos y sus complicaciones.

¿Qué papel juega la práctica de ejercicio en la prevención de ataques del

corazón?

En la mayoría de los estudios que se han hecho se ha observado que personas físicamente activas tienen menos ataques cardíacos. Es por eso que el ejercicio puede ser recomendado como un medio importante de prevención de los ataques del corazón.

El ejercicio, además de mejorar los niveles de colesterol, puede reducir la presión arterial, mejorar el metabolismo y el estado de ánimo, y disminuir el nivel de tensión y ansiedad.

¿Existen procedimientos quirúrgicos para la prevención o el tratamiento de los ataques al corazón?

Cuando los medicamentos no pueden controlar los dolores del corazón, los cirujanos

cardíacos pueden ayudar a las personas colocándoles los llamados puentes aortocoronarios (*bypass*). Estos tienen el propósito de llevar sangre a las arterias coronarias más allá de la zona obstruida. Los resultados que se obtienen son muy buenos.

¿Es esa una operación muy común en los Estados Unidos?

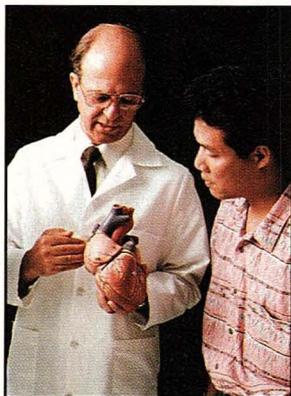
Sí. Esta es una de las cirugías más comunes que se hacen en este país. Actualmente se hacen cada año más de 250.000 operaciones de puentes aortocoronarios. Además, se hacen muchas otras cirugías al corazón para corregir complicaciones que suceden a un ataque cardíaco, como son, por ejemplo, los trastornos del ritmo cardíaco.

Entre las muchas operaciones que usted ha realizado, ¿puede recordar alguna cirugía cardíaca que tuvo resultados dramáticos?

Por supuesto. Siempre recuerdo a un paciente que tenía trastornos serios del ritmo cardíaco como consecuencia de un ataque al corazón. En el último día antes de la operación se lo había tenido que resucitar más de 50 veces. Decidimos operarlo y, gracias a Dios, pudimos eliminar la causa que producía los paros cardíacos. El paciente se recuperó completamente y ha vivido una vida normal por años.

¿Cuál sería el consejo más importante que quisiera dejar a los lectores de EL CENTINELA?

Aunque en los últimos años los tratamientos médicos y quirúrgicos han progresado tremendamente, estos resultados aún no se pueden comparar con los que se obtienen cuando se vive una vida sana en la que se observan los principios dados por nuestro Creador, los que hacen que consideremos nuestro cuerpo como un templo en el cual esperamos que more Dios (1 Corintios 6:19-20). ◇



El Dr. Vyhmeister en uno de sus lugares favoritos: el salón de clases.

EL EJERCICIO: PILAR DE LA SALUD

Dr. Daniel Castro

DUANE TANK/BETTY BLUE

DUANE TANK/BETTY BLUE

APESAR de la gran promoción que se le ha hecho al ejercicio en los Estados Unidos últimamente, todavía se estima que por lo menos 40 por ciento de la población de dicho país sigue siendo completamente sedentaria, y que solamente un 20 por ciento hace ejercicio en la manera y frecuencia recomendada para obtener beneficio físico. Es interesante notar que las enfermedades crónicas predominantes entre habitantes de este país son la alta presión, las enfermedades cardíacas, el alto nivel de colesterol, la diabetes, la artritis y la obesidad.

Todas estas estadísticas son sorprendentes, especialmente cuando toda la evidencia científica indica que el ejercicio aminora los factores de riesgo más importantes para las enfermedades cardiovasculares, como lo son la alta presión, el alto nivel de colesterol, la diabetes, la obesidad, y además ofrece una serie de beneficios adicionales para aquellos que lo practican regularmente. Veamos lo que demuestra la ciencia:

1. La alta presión. Una manera sedentaria de vivir está asociada con un 35 a 50 por ciento de mayor probabilidad de desarrollar alta presión, en relación con los que llevan una vida físicamente activa.

2. El colesterol. Los niveles altos de colesterol de tipo LDL (lipoproteínas de baja densidad) están asociados con un mayor riesgo de enfermedades del corazón. Niveles altos de colesterol de tipo HDL (lipoproteínas de alta densidad) están asociados con un menor riesgo de enfermedades cardíacas. Los estudios han demostrado que el ejercicio regular tiende a aumentar el nivel de colesterol HDL, de esta manera produciendo un efecto protector del corazón.

3. La obesidad. Todo programa efectivo para bajar de peso debe incluir el ejercicio físico, ya que el cuerpo tratará de retener su peso y conservará energía si usted le



provee menos calorías. Esto puede ser contrarrestado con el ejercicio, pues éste causará cambios metabólicos que consumirán calorías durante y después de la actividad física. Esto equivale a una pérdida efectiva de peso.

4. La diabetes. El ejercicio y la pérdida de peso hacen al cuerpo más sensible a los niveles naturales de insulina que circulan en la sangre. Esto permite que el cuerpo controle más efectivamente el nivel de glucosa (un tipo de azúcar) en la corriente sanguínea. Esto beneficia a los diabéticos.

5. La salud mental. El ejercicio contribuye a la reducción de la ansiedad y la depresión, y a un aumento del sentido de bienestar y estima propia.

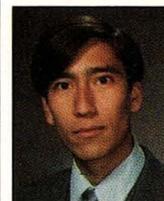
6. La osteoporosis. El hombre pierde 0,4 por ciento de su densidad ósea por año, comenzando a la edad de los 50 años. La mujer la pierde más rápido y comienza a los 35 años de edad. Esta pérdida los predispone a fracturas de todo tipo. Los estudios muestran que el ejercicio (en especial el caminar) fortalece los huesos y disminuye la proporción de pérdida de material óseo.

7. El sistema inmunológico. El sistema inmunológico está diseñado para combatir infecciones. Se ha comprobado que el ejercicio produce ciertos cambios en la sangre y en este sistema, que hacen al individuo más apto para combatir infecciones.

8. Disminución de la mortalidad. Hay varios estudios, el más convincente publicado en noviembre de 1989, que muestran que incluso pequeños aumentos en la cantidad de ejercicio hecho por un individuo, alargan sus años de vida. Mientras mayor sea la cantidad de ejercicio hecho en forma regular, mayor será el grado de protección contra la muerte para ese individuo.

Es fácil leer todos los beneficios del ejercicio, pero

Si no lo hemos hecho, debemos comenzar a hacer ejercicio en forma sistemática. No tenemos nada que perder y mucho que ganar.



El autor es médico especialista en Medicina Interna y se desempeña como profesor de medicina en la Universidad Loma Linda, en California.

toma un poco de disciplina el iniciar un programa de actividad física. Toda persona recibirá beneficios del ejercicio, sea niño, adulto o anciano. Pero hay ciertas precauciones que han de tomarse antes de iniciar un programa de ejercicio. Será conveniente que lo vea un médico si usted es un hombre de más de 40 años de edad o una dama de más de 50, y sin características que signifiquen riesgos cardíacos, tales como la alta presión, el uso de tabaco, el colesterol alto, la diabetes, etc. Cualquiera sea su edad, si usted tiene uno o más factores de riesgo cardíaco, debe hacerse examinar por un médico antes de comenzar un programa de ejercicio. El le podrá dar las indicaciones adecuadas.

El tipo de ejercicio que usted debe practicar depende en gran parte de las limitaciones identificadas en el examen médico, tales como problemas visuales, problemas de equilibrio, artritis, y otros. Podrá usar bicicletas estacionarias si tiene inestabilidad en su caminar. La natación, o simplemente vadear en el agua baja, le permitirá hacer ejercicio y le proveerá alivio si usted sufre de dolores artríticos.

Hay muchas actividades que le serán útiles para su salud, pero la actividad más recomendada por los médicos para sus pacientes, especialmente aquellos que son inactivos, es la caminata. Idealmente deberá ser un caminar enérgico y acelerado, donde esté haciendo algo de esfuerzo físico, pero durante el cual todavía pueda mantener una conversación. Se recomienda comenzar con sesiones de 20 a 30 minutos, 3 veces por semana, e ir aumentando la frecuencia y el tiempo a medida que su cuerpo lo permita. Cuando su condición física ha mejorado, tal vez desee participar en actividades más vigorosas. No olvide que deberá incluir en cada sesión un período de precalentamiento, para adquirir flexibilidad, mediante el estiramiento de los músculos y articulaciones. Ha de asegurarse de tener el equipo y la ropa adecuada para su actividad. Debe darse un cuidado especial a los pies. Consiga calzado que sea cómodo, que disminuya el impacto del suelo contra el pie.

Además de las ventajas anotadas por la ciencia, la Biblia misma nos anima a la actividad física. A través de su Palabra, vemos que Dios se interesa en nuestro bienestar, en nuestra salud. El no quiere que seamos ociosos. No es de sorprenderse, entonces, que Dios sea conocido como el Verbo (S. Juan 1:1), indicando que él es un Dios de acción. La ciencia actual ha confirmado la importancia de aquello que Dios siempre quiso de nosotros. Sólo resta que comencemos a hacer ejercicio en forma sistemática. No tenemos nada que perder y mucho que ganar. ♦

Su Salud y la Importancia de una DIETA EQUILIBRADA

Aurea Burgos



BETTY BLUE / DUANE TANK

UNA de las ocasiones más felices en el hogar debe ser la hora de la cena. El padre, la madre y los hijos —reunidos alrededor de la mesa— participan de una comida apetitosa y saludable, en una atmósfera de armonía y avenencia. Es entonces cuando todos anticipan el tiempo de comer, y el planear y servir comidas sabrosas y saludables se convierte en un desafío para la esposa y madre.

Lamentablemente, en la mayoría de las familias la reunión alrededor de la mesa ha desaparecido, debido al apresuramiento

en que vivimos. Es muy común en las familias de hoy comer rápido, llevar una merienda ligera, usar comidas congeladas o enlatadas, comer en establecimientos de comidas rápidas, ordenar comidas desde el auto, o comer cualquier tipo de alimento solamente para satisfacer el deseo de comer, sin pensar en las necesidades nutricionales de nuestro cuerpo.

La ciencia de la nutrición nos enseña que existe una relación muy estrecha entre lo que comemos y nuestra salud. Otros factores que pueden afectar la salud son: la herencia, la personalidad, la salud y actitud mentales, el estilo de vida y el ambiente. Para mantener una buena salud, debemos además consumir regularmente alimentos nutritivos, variados y en cantidades adecuadas.

Periódicos, revistas, libros y programas de radio y televisión con frecuencia nos dan consejos acerca de los alimentos que debemos comer, y publican dietas con propiedades especiales. La mayoría de estos consejos y dietas pueden crear confu-



La autora es dietista clínica en las unidades de Cardiología, Neurología y Ortopedia del Centro Médico Universitario Loma Linda, en California. Este artículo fue revisado por el Dr. Edwin Vybmeister, profesor de cirugía de la misma universidad.

sión, porque cada individuo es diferente y la misma dieta no es adecuada para todas las personas. Las necesidades nutricionales cambian de acuerdo con la edad, el tamaño, el sexo y la actividad física de la persona, además de otras condiciones como el embarazo y las enfermedades.

¿CUALES SON LAS FUNCIONES DE LOS ALIMENTOS?

1. Proveer sustancias que son metabolizadas por el organismo y transformadas en energía para las diferentes actividades y funciones.
2. Proveer los materiales necesarios para la formación y reparación de los tejidos.
3. Proveer las sustancias necesarias para regular los procesos del organismo.

PRINCIPIOS RECOMENDADOS PARA UNA DIETA ADECUADA

I. Consuma variedad de alimentos. Necesitamos aproximadamente 40 nutrientes para mantener una buena sa-

lud. Mientras más variedad (no cantidad) de alimentos se use, menor será el riesgo de desarrollar una deficiencia o exceso de nutrientes. Ningún alimento por sí solo provee la cantidad necesaria y equilibrada de todos los nutrientes. Esto se obtiene cuando variamos la clase de alimentos de día a día y de comida a comida.

Para asegurar una variedad equilibrada escoja alimentos de los *Cuatro Grupos Básicos* en las cantidades sugeridas. Vea el cuadro.

Cuando use los cuatro grupos como guía recuerde lo siguiente:

1. Si necesita más calorías aumente las porciones de cada grupo.
2. Ajuste el tamaño de las porciones para los niños y adolescentes.
3. Consuma la cantidad necesaria para mantener su peso.

II. Mantenga un peso ideal.

El sobrepeso puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como la alta presión, la diabetes, las enfermedades cardíacas y otros problemas de

EJEMPLO DE MENU

Desayuno	Almuerzo	Cena
Fruta fresca	1/2 taza de requesón	Vegetales salteados con almendras
Cereal o pan integral	Ensalada de frijoles y espinaca con	Arroz integral
Margarina	1 cucharada de aderezo italiano	Ensalada de lechuga, tomate y semillas de girasol
Proteína vegetal, nueces o huevo	Pan integral	Fruta fresca
Leche o sustituto	Margarina	Leche o sustituto
	1-2 frutas	

salud. Sugerencias para bajar de peso: consuma más frutas, vegetales y granos; reduzca el azúcar y las grasas, y aumente la actividad física. (Consulte con su doctor primero.)

III. Rebaje la cantidad total de grasas, grasas saturadas y colesterol. El consumo alto de grasas aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas y sobrepeso. El colesterol es una grasa de origen animal. Una dieta rica en alimentos de origen vegetal ayuda a reducir el colesterol, es rica en nutrientes y en otros factores protectores de la salud.

IV. Consuma alimentos integrales y ricos en fibra. Si usted reduce la cantidad de grasa, debe aumentar el consumo de carbohidratos para obtener la energía que su organismo necesita. Los carbohidratos complejos como frijoles, nueces, frutas, vegetales, panes y cereales integrales, son ricos en nutrientes esenciales, calorías y fibra. La fibra reduce el estreñimiento crónico, la formación de divertículos, y protege de otras enfermedades del colon.

V. Reduzca el uso de azúcar y alimentos refinados. El consumo frecuente de azúcar y alimentos ricos en azúcar aumenta la susceptibilidad a caries dentales. Los alimentos con mucha azúcar son altos en calorías pero de poco valor nutritivo.

VI. Evite el uso excesivo de sodio. ¿Cuál es la fuente principal de sodio? La sal o cloruro de sodio. El exceso de sodio está asociado con alta presión. Una historia familiar de alta presión, sobrepeso y uso exce-

sivo de sal son factores que contribuyen a la alta presión. Es recomendable reducir la sal en las comidas y usar más alimentos frescos en lugar de los enlatados y procesados.

VII. Evite el consumo excesivo de vitaminas y minerales. Si regularmente consume una variedad de alimentos frescos y en cantidades adecuadas, muy rara vez necesitará usar suplementos de vitaminas y minerales. Hay, sin embargo, algunas excepciones:

1. Mujeres en los años reproductivos.
2. Lactantes, mujeres embarazadas, o que usan contraceptivos orales.
3. Si con frecuencia se consume una dieta muy pobre.
4. Si se experimenta tensión nerviosa con frecuencia.

En estas circunstancias se necesita más cantidad de algunos nutrientes, especialmente el hierro, la vitamina C, el ácido fólico, la vitamina B₁₂ y el calcio.

Los expertos en nutrición enfatizan la importancia de una dieta equilibrada para mantener y conservar la salud. Los Cuatro Grupos Básicos de alimentos—modificados de acuerdo a las necesidades individuales—son una excelente guía para planear su dieta. La moderación en cuanto a cantidad, la selección variada de alimentos frescos e integrales, y el uso de menos grasa y azúcar, son principios esenciales de una dieta adecuada. Le tomará más tiempo planear el menú, pero los resultados serán gratos, y adquirirá buenos hábitos alimentarios. ◇

LOS CUATRO GRUPOS BASICOS DE ALIMENTOS

GRUPO	CANTIDAD POR DIA	CONTRIBUCION NUTRITIVA
Vegetales y Frutas	4 ó más porciones. Incluya una fruta cítrica y un vegetal de color verde o amarillo intenso.	Vitaminas A y C, minerales, fibra, hierro y ácido fólico.
Leche (descremada o sin grasa) o sustituto	<i>Adultos:</i> 2 ó más tazas. <i>Niños y adolescentes:</i> 3 a 4 tazas.	Calcio, Fósforo, Proteína, Riboflavina, Vitamina B ₁₂ .
Proteína (legumbres, nueces, semillas, huevos, carnes o proteína vegetal)	2 ó más porciones.	Proteína, Hierro, Vitaminas B ₁ , B ₂ , B ₆ , B ₁₂ .
Granos, panes y cereales integrales	4 ó más porciones.	Carbohidratos, Proteína, Hierro, Vitaminas B ₁ , B ₂ , Niacina, B ₆ .

Dr. Joaquín
Cázares



¿VAN JUNTAS LA RELIGION Y LA SALUD?

LA ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD define la salud como “un estado de completo bienestar físico, social, mental y no meramente la ausencia de enfermedad o incapacidad”. A esta definición debemos añadirle la palabra “espiritual” después de mental, porque el hombre es un ser espiritual. Así tendremos una definición más completa; una que presenta a una persona saludable como un ser lleno de energía, vigor, vitalidad y empatía, capaz de desarrollar todas las actividades del diario vivir.

Con esta definición en mente, es fácil comprender que la salud y la religión van íntimamente ligadas. No se puede tener una salud “absoluta” e integral sin tener principios religiosos sólidos. Cuando se ignoran los principios modeladores del

Evangelio, fácilmente se cae en los vicios y se adquieren hábitos malsanos que perjudican la salud. Por otra parte, cuando estamos enfermos, se nos hace más difícil desarrollar totalmente nuestra experiencia religiosa.

Probablemente usted ha visto “viejos” cansados y gastados a los 20 años y “jóvenes” de 70 ó más años, alertas y activos. Sólo como un ejemplo les presento a una gran dama, Maruis Lindgren, corredora de maratón, con más de 70 años, y que posee el récord mundial para mujeres de su edad en la distancia de 41 km (26 millas): 4 horas y 34 minutos. (Ver su foto arriba.)

Esta vigorosa mujer corre diariamente 16 km (10 millas) para su entrenamiento. Su alimentación es vegetariana, sencilla y moderada. Come sólo

dos comidas al día. Viaja por todo el mundo participando en estos eventos deportivos, y da gozo verla compartir su fe religiosa con otros corredores, a quienes les platica lo que Jesús ha hecho por ella. En su vecindario se da tiempo para visitar y ayudar a los enfermos y necesitados. En su iglesia (pertenece a la Iglesia Adventista del Séptimo Día), es un miembro activo que siempre está dispuesta a servir en cualquier capacidad.

En la carrera del "desafío máximo de América", donde se escalan 23 km, desde una altitud de 2.110 a 4.700 metros, llegó a ser la mujer de más edad en competir en la historia de esta carrera. Relatos como éstos comprueban que la religión y la salud son inseparables. Cuando desarrollamos ambas, (1) representamos mejor el carácter de Cristo, (2) tenemos energía para testificar, (3) aumenta nuestra capacidad para comunicarnos con Dios, y (4) somos capaces de desarrollar nuestro propio potencial.

Necesitamos reconocer que nuestro cuerpo, no es nuestro; como dice el apóstol San Pablo: "¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6:19).

UN TODO ARMONIOSO

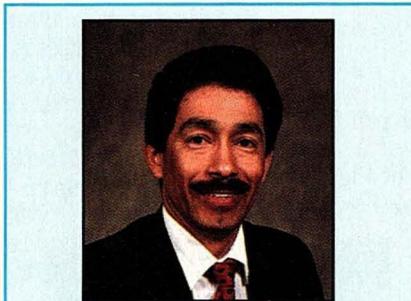
El ser humano es un todo compuesto de tres áreas: la física, la mental y la espiritual, y es imposible separar lo espiritual de lo mental o lo físico. No se puede hacer, porque esa es la forma en que hemos sido creados. Nuestro Creador nos hizo para vivir en forma plena y saludable. El apóstol Juan dice: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 S. Juan 2). La salud del cuerpo y del alma van unidas y se afectan mutuamente. La expresión que usa el discípulo amado, "así como", es una expresión que indica prioridad, que coloca lo espiritual en primer lugar. Es como si él dijera: "Tu alma está prosperando en lo espiritual: yo deseo que prosperes igualmente en lo material y en tu salud". Según el apóstol, la felicidad plena de una persona depende de que la mente, el cuerpo y el espíritu, estén en las mejores condiciones.

Hay infelicidad cuando se descuida una de estas tres áreas. Cuando esto sucede, encontramos personas que parecen estar física e intelectualmente sanas, pero, en forma paradójica, están enfermas del espíritu. Por otro lado, se puede dar la apariencia de vigor espiritual y al mismo tiempo vivir de una manera que expone al peligro de contraer enfermedades, lo cual

hace más difícil el desarrollo de una religión práctica y gozosa.

Acompañemos a un individuo que no se alimenta bien, que no está haciendo ejercicio, que duerme poco, y que está trabajando de más, o no trabaja y duerme mucho, o quizás está bajo continuo estrés. Veámoslo en la iglesia. ¿Cómo está? Nervioso, irritable y malhumorado. Saca poco provecho del sermón y del resto del culto. Critica esto o aquello. Tiene mal genio con los niños, y en general pasa un mal rato en la iglesia.

¡Hay muchos nutricionistas que se alimentan de comida inservible! ¡Muchos que imparten educación física y no hacen



El autor tiene un doctorado en Medicina, una maestría en Salud Pública y una licenciatura en Teología. Ha trabajado como médico y profesor de Medicina en México y actualmente se desempeña como pastor de un distrito de iglesias y orador de varios programas radiales sobre salud en el valle de Yakima, Estado de Washington.

ejercicio! ¡Médicos que fuman y cardiólogos obesos! ¡Líderes religiosos, teólogos y evangelistas, sin principios morales! ¿Por qué? Porque en el mundo materialista y secular en que nos toca vivir, se separan la religión y la salud. Los medios masivos de comunicación nos impulsan de mil maneras a transgredir las leyes morales y de salud que nuestro Dios ha establecido.

Es tiempo de recapacitar. Es tiempo de que gocemos del derecho a la salud y la felicidad, pues estas dos virtudes no son solamente el privilegio de algunos: son el derecho de todos.

LA SALUD ESPIRITUAL

Este equilibrio entre la salud física y la espiritual sólo se consigue a través de un esfuerzo sistemático por individuos inteligentes que, por amor a Dios y reconociendo que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, dejen a un lado lo que les perjudique, practiquen un estilo de vida saludable, confiesen sus faltas, y superen sentimien-

tos negativos que menoscaban la salud.

Muchas enfermedades son el resultado de la angustia mental que se produce por causa de una relación pobre con Dios y nuestros semejantes. Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, los sentimientos de culpabilidad, el rencor y la desconfianza, disminuyen las fuerzas vitales, y conducen al decaimiento y la muerte prematura. Pero, ¿por qué habremos de llegar a este callejón sin salida cuando tenemos el remedio a la mano?

San Pablo nos explica que en lugar de "celos, iras, contiendas, disensiones,... envidias", el poder de Cristo actúa en el corazón del hombre que acepta los principios del Evangelio para producir en él "el fruto del Espíritu", que consiste en "amor, gozo, paz, paciencia, benignidad, bondad, fe, mansedumbre, templanza".¹

El cristiano tiene a su disposición un extraordinario caudal de energía moral que recibe diariamente de Dios, la fuente inagotable de todo poder. Ese caudal de energía le permite hacer frente con ventaja a todas las adversidades. Las cargas que le toca llevar podrán ser tanto o más pesadas que las que tiene otro ser humano sin Cristo, pero dispone de tanto mayor fuerza, que se le hacen infinitamente más livianas que a aquél. El profeta Isaías lo ha expresado hermosamente en estas palabras: "Pero los que esperan a Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán alas como las águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán".²

La vida espiritual que Cristo imparte a las personas que tienen una relación personal con él —a través del estudio diario de la Santa Biblia, la oración, y al compartir su fe—, se hace cada día más completa y perfecta. Cada elemento de la existencia: la familia, el amor, el sexo, los sentimientos, el trabajo, los estudios y las amistades, cobran un significado nuevo ante la presencia de Cristo en nuestro corazón. Dejemos que él sea el Señor y Rey de nuestra vida, dirigiendo nuestra mente, nuestra voluntad, nuestros afectos y actividades.

Amable lector, ¿tiene su vida esta dimensión? ¿Le dará a Jesús la oportunidad de que lo dirija? Si lo hace, nunca se arrepentirá, y podrá gozar de una experiencia maravillosa. La vida se convertirá en algo hermoso, delicioso para usted, y así continuamente obtendrá la alegría de vivir con entusiasmo y optimismo, porque habrá fusionado la salud y la verdadera religión en un todo armonioso, para glorificar a Dios y servir a sus semejantes. ◇

(1) Gálatas 5:20-23. (2) Isaías 40:31.

MENSAJES DE AMOR

Guía de 27 lecciones para comprender las hermosas verdades de la Biblia

21

LA CONDUCTA CRISTIANA

La conducta cristiana —el estilo de vida de un seguidor de Dios— surge como nuestra respuesta agradecida a la magnífica salvación que Dios provee por medio de Cristo. Pablo apela a todos los cristianos, diciendo: “Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional. No os conforméis a este siglo, sino transformaos por medio de la renovación de vuestro entendimiento, para que comprobéis cuál sea la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta” (Romanos 12:1-2). Por eso los cristianos protegen y desarrollan voluntariamente sus facultades mentales, físicas y espirituales, con el fin de honrar a su Creador y Redentor.

Cristo oró diciendo: “No ruego que los quites del mundo, sino que los guardes del mal. No son del mundo, como tampoco yo soy del mundo” (S. Juan 17:15-16). ¿Cómo puede un cristiano estar en el mundo y a la vez separarse de él? ¿Cómo debe el estilo de vida del cristiano diferenciarse del que prevalece en el mundo?

Los cristianos deben observar una conducta peculiar, no con el fin de ser diferentes, sino porque Dios los ha llamado a vivir en base a principios. Dios nos invita a ser personas que piensan, sienten y obran en armonía con su voluntad. Esto significa que participaremos solamente de lo que produce

pureza, salud y gozo cristianos en nuestra vida. La conducta cristiana correcta es un fruto natural de la salvación, y se basa en lo que Cristo ya realizó en favor nuestro en el Calvario.

1. ¿Cuál es la razón bíblica para cultivar hábitos que beneficien nuestra salud?

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6:19-20).

2. ¿Qué tipo de hábitos debemos abandonar?

“¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (1 Corintios 3:16-17).

Debemos abstenernos de cualquier práctica que destruya nuestro cuerpo. Esto incluye hábitos tales como: (1) El uso del tabaco en cualquier forma; (2) el consumo de bebidas alcohólicas; (3) el uso de otras drogas y narcóticos. Además, debemos observar un equilibrio adecuado entre el ejercicio y el descanso, y nuestras recreaciones deben ser tales que fortalezcan y no debiliten nuestra relación con Cristo.

3. ¿Qué consejo general

da la Biblia acerca del tipo de recreación o actividades que son apropiadas para el cristiano?

“No améis al mundo, ni las cosas que están en el mundo. Si alguno ama al mundo, el amor del Padre no está en él. Porque todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, los deseos de los ojos, y la vanagloria de la vida, no proviene del Padre, sino del mundo” (1 S. Juan 2:15-16).

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad” (Filipenses 4:8).

4. ¿Qué tipo de alimentación es la mejor según la Biblia?

A la primera pareja, el Creador le prescribió el régimen alimentario ideal: “Os he dado toda planta que da semilla, que está sobre toda la tierra, y todo árbol en que hay fruto y que da semilla; os serán para comer” (Génesis 1:29). Recién después del Diluvio, Dios introdujo la carne como alimento. Sin embargo, estipuló que debían comer solamente animales limpios. Levítico 11 y Deuteronomio 14 ofrecen extensas listas en cuanto a animales limpios e inmundos.

5. ¿Cómo debe ser la vestimenta del cristiano?

Sencilla, modesta y práctica. “Que las mujeres [el prin-

cipio se aplica también a los hombres] se atavíen de ropa decorosa, con pudor y modestia; no con peinado ostentoso, ni oro, ni perlas, ni vestidos costosos” (1 Timoteo 2:9).

6. ¿Qué es lo que impulsa al creyente a seguir las normas cristianas?

Desea vivir de una manera que agrade a su Salvador. “Haya, pues, en vosotros este sentir que hubo también en Cristo Jesús” (Filipenses 2:5). Los cristianos ya no viven “para sí, sino para aquel que murió y resucitó por ellos” (2 Corintios 5:15).

“Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).

MI DECISION

Debido al impacto que mi conducta tiene sobre mi comunión con Dios y el testimonio que doy como cristiano, decido entregar mi voluntad a Dios y, con su ayuda, conformar mi vida a sus enseñanzas. Decido aceptar el plan de Dios para mi salvación y para cada aspecto de mi vida, y deseo honrarlo a él en todo lo que hago.

Lectura adicional: Génesis 3:18; 9:3-5; Exodo 20:13; Levítico 20:24-26; S. Marcos 6:31; 2 Corintios 3:18; Gálatas 5:22-23; 1 S. Pedro 3:1-4; 1 S. Juan 2:6.

Esta serie de estudios bíblicos está basada en el libro Creencias de los Adventistas del Séptimo Día. Si usted desea conseguir más información sobre esta u otra de las doctrinas mencionadas en estudios previos, o si desea conocer cómo adquirir este libro, escribanos a EL CENTINELA, P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707.



SIETE EXAMENES SALVADORES

Susan Darst Williams

SI LA medicina sirve para mantener su vida en óptimas condiciones, ya debe estar acostumbrado a los exámenes médicos. Por lo general, los más importantes son simples, sólo toman poco tiempo y son de un costo relativamente bajo. Y la información que le pueden proporcionar a su médico no tiene precio. Pueden salvarle la vida.

Cuanto más datos podamos recoger acerca de nuestra salud, mejor será nuestra capacidad para prevenir la enfermedad. Cuanto antes detectemos un problema médico, mayores serán nuestras posibilidades de interceptarlo y, posiblemente, curarlo. Cuanto más precisa sea la información sobre nuestra salud, más sabia será nuestra decisión.

A continuación repasaremos algunos de los exámenes médicos más comunes e importantes que pueden ayudarlo a tener buena salud y alertarlo a tiempo en cuanto a posibles problemas.

1 ECG (ELECTROCARDIOGRAMA)

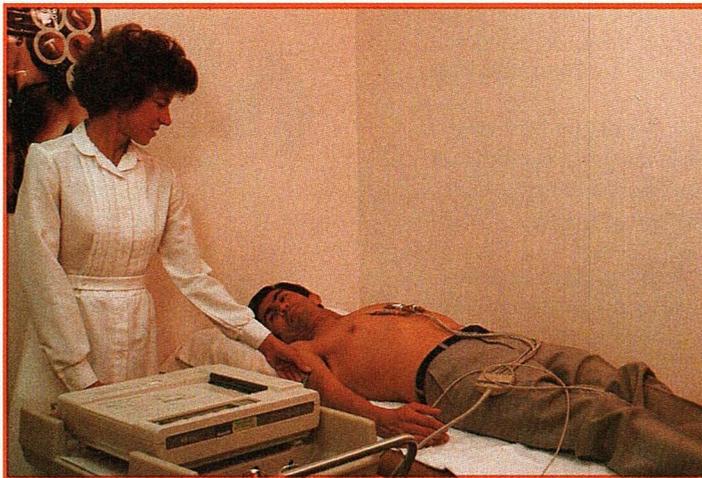
Qué detecta: Enfermedades de las arterias coronarias, ritmos cardíacos anormales, ensanchamientos del corazón, inflamaciones, niveles anormales de los minerales que regulan las corrientes eléctricas del corazón.

Descripción: Una enfermera o técnico adhiere electrodos a su pecho, las muñecas y los tobillos. Ellos están conectados a una máquina que amplía las diminutas señales generadas por su corazón.

Quiénes deben hacerse el examen: Según un informe de la Asociación Cardiológica Norteamericana, cada año cerca de 550.000 norteamericanos mueren de enfermedades cardíacas. Por ello, muchas veces, un ECG es parte de la rutina anual recetada por los médicos para los pacientes con más de 40 años. El ECG, por lo general, es aplicado a pacientes que tienen problemas de respiración, dolores en el pecho, mareos o desmayos.

2 EXAMENES PARA DIAGNOSTICAR CANCER EN EL COLON

Qué revelan: Posibles cánceres intestinales, pólipos o tejidos sospechosos, y pistas que señalan otras



enfermedades intestinales tales como diverticulitis y colitis ulcerosa. Existen varios métodos de análisis. Su médico elegirá el que considere más satisfactorio para sus necesidades.

Descripción: El examen con sigmoidoscopia y/o rayos X puede revelar pólipos o crecimientos cancerosos en el recto y el colon descendente. En la sigmoidoscopia, el doctor inserta un sigmoidosco-

pio para examinar el recto y el intestino grueso. El examen del colon ha sufrido una revolución con la colonoscopia, que utiliza un sigmoidoscopio más grande y flexible, equipado con equipos ópticos que permiten examinar el colon con mayor cuidado. Algunas veces, usando una abrazadera de alambre, el médico puede cortar pólipos pequeños al mismo tiempo, en vez de tener que realizar una cirugía.

Quiénes deben hacerse el examen: Se recomienda hacerlo una vez al año para los que vienen de familias con antecedentes de cáncer intestinal, especialmente en hombres con más de 50 años de edad. Para otros, se sugiere realizar un examen cada dos años; si los resultados son negativos respecto del cáncer, se debería realizar un examen cada tres o cinco años después de los 50. A menudo, los médicos prescriben exámenes de diagnóstico para quienes tienen dolores rectales, sangre en la materia fecal o un cambio radical en los hábitos intestinales.

3 EXAMEN DE MUCOSA VAGINAL (Pap)

Qué revela: Cáncer cervical, desequilibrios hormonales e infecciones virales.

Descripción: Este examen provee una detección altamente confiable de células cancerosas o precancerosas del cuello del útero. Usando una espátula larga, el doctor toma una muestra celular del interior del cuello del útero, de la salida de él y de los alrededores de la abertura. Estas tres muestras se envían a un laboratorio para un examen microscópico.

Quiénes deben hacerse el examen: Las mujeres deberían hacerse exámenes anualmente para establecer lo que es normal, y entonces los exámenes de mucosa se deberían hacer cada tres años. Algunos centros médicos suelen recomendar que estos exáme-

BETTY BLUE / DUANE TANK

nes se realicen cada año a partir del comienzo de la actividad sexual. Para las jovencitas, cuando comienzan a tener relaciones sexuales o hijos. Cuanto más relaciones sexuales tengan, más propensas estarán a desarrollar cáncer cervical.

4 MAMOGRAFIA

Qué revela: Cáncer de pecho. La mamografía puede identificar un tejido anormal, hasta un año antes, o más, de que pueda ser descubierto por el tacto. El diagnóstico actual del cáncer debe ser hecho por medio de biopsias, pero a menudo la mamografía es el paso clave.

Descripción: Desvestida de la cintura para arriba, parada o sentada delante de la máquina, se coloca un seno por vez en la placa fotográfica. El seno puede ser aplastado o comprimido con un dispositivo plástico para mejorar la imagen.

Quiénes deben hacerse el examen: Toda mujer, entre los 35 y los 40, debería hacerse una mamografía, para usarla como comparación más tarde. Las que están en la década de los 40 deberían hacerse el examen cada dos años. Las mujeres de 50 y las que tienen una historia familiar con cáncer de senos deberían hacerse una mamografía cada año. Si el doctor o la paciente han notado algo inusual durante un examen de senos, o si existe dolor de pechos o descoloramiento de los pezones, debería hacerse una mamografía.

5 EXAMEN DE PRESION SANGUINEA

Qué revela: Presión sanguínea elevada, llamada hipertensión. Por lo general no presenta síntomas, por lo que sólo se detecta por la lectura elevada en el tensiómetro. La hipertensión es el factor de mayor incidencia en las muertes por fallas cardíacas e infartos.

Descripción: No existe un examen más elemental que la lectura de su presión sanguínea. Una enfermera infla el tensiómetro para hacer que la presión exterior sea mayor que la interior. Esto, temporariamente, comprime la arteria de su brazo. La circulación se detiene. El examinador baja la presión del tensiómetro lentamente mientras libera aire a través de la válvula, y escucha por medio del estetoscopio hasta que la sangre comienza a fluir de nuevo con chorros repetitivos. Esta es la máxima presión sanguínea: la sistólica. Luego, el examinador lee el reloj medidor nueva-

mente para hallar la mínima: la diastólica. La lectura máxima y la mínima proporcionan su presión.

Quiénes deben hacerse el examen: Este es uno de los exámenes más comunes entre las pruebas médicas. Además de hacerse rutinariamente en los consultorios y en los hospitales para todos los pacientes, se recomienda para la gente con jaquecas, con palpitaciones y con una sensación general de enfermedad.

6 CONTROL DEL COLESTEROL

Qué revela: Los niveles de colesterol en la sangre. Los porcentajes elevados de colesterol propician los depósitos de grasa en las arterias y mayores riesgos de ataque cardíaco.

Descripción: Para este examen se puede seguir el método de pinchar un dedo, y las gotas de sangre se introducen en un delgado tubo de vidrio. Luego un laboratorio medirá el colesterol en miligramos por mililitros de sangre, y si los niveles son superiores a 240, son causa de preocupación.

Quiénes deben hacerse el examen: Los pacientes con riesgos de enfermedades cardíacas. El examen se puede realizar cada 10 años, comenzando en la adultez joven. Si se encuentran niveles no saludables, usted debe cambiar la dieta. Los pacientes con riesgos de enfermedades cardíacas deberían hacerse un chequeo anual rutinario de colesterol.

7 EXAMEN DE AZUCAR EN LA SANGRE

Qué revela: La diabetes que aparece al comienzo de la adultez y su opuesto, la hipoglucemia (glucosa baja). El examen es útil también para el diagnóstico de los desórdenes de la tiroides y las glándulas suprarrenales. Frecuentemente se lo utiliza para determinar las dosis correctas de insulina en caso de diabetes diagnosticada tempranamente.

Descripción: Para medir la cantidad de glucosa (azúcar) en la sangre, unas pocas gotas de sangre son suficientes. También es común el examen de tolerancia de glucosa, a fin de medir la capacidad de procesamiento del azúcar. Este análisis consiste en exámenes de sangre y orina con intervalos de cinco horas.

Quiénes deben hacerse el examen: Los pacientes de quienes se sospecha que tienen diabetes o hipoglucemia. Si la persona pertenece a una familia con historia clínica de diabetes, debería hacerse el examen cada dos años.

Si considera que debería hacerse algunos de estos exámenes, por favor, vea a su médico. El sabrá qué procedimiento seguir y qué hacer por usted y su salud. ◇

Susan Darst Williams, escritora independiente, vive en Omaha, Nebraska, Estados Unidos.

Para beneficio de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A

EL CENTINELA

Deseo suscribirme por un año a El Centinela.
Adjunto \$9,50* 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, 1992

LAS CRISIS DE LA VIDA Y LA SALUD MENTAL

Dr. Máximo Rojas

SABIA usted que cuanto mayor es el número de crisis y cambios inesperados en un determinado tiempo, mayor es el riesgo de desarrollar una enfermedad mental o física?

El Dr. T. Holmes, especialista en enfermedades psicosomáticas, dirigió un equipo que realizó un estudio en el cual se revisaron las historias clínicas de cinco mil pacientes, con el fin de averiguar qué cambios de circunstancias habían influido en el desarrollo de las enfermedades que padecían. Basado en ese estudio, que abarcó los diez últimos años de la vida de cada paciente, el Dr. Holmes confeccionó una lista de eventos que habían ocurrido poco antes de la iniciación de las enfermedades que ellos sufrían. Entre estos eventos se encontraban, por ejemplo, la muerte de un cónyuge, la pérdida de trabajo, problemas financieros, etc.

A continuación el Dr. Holmes diseñó una tabla que él denominó "Escala de Adaptación Social", en la que se le asignó cierto número de puntos a cada uno de los 43 eventos de acuerdo a su valor relativo. Por ejemplo, el evento más catastrófico, la muerte de un cónyuge, tiene un valor de cien puntos, mientras que el valor de una infracción de tránsito es de solamente 11 puntos. Aclaremos que el valor relativo de cada uno de los 43 eventos no se basa en la índole del evento ni en el efecto emocional que el mismo produjo en el paciente, sino más bien en el número de cambios que el paciente se vio obligado a realizar con el fin de adaptarse a la nueva situación, y a la relación que tuvieron con el comienzo de la enfermedad.

Los resultados del estudio mostraron que de aquellos pacientes que habían realizado pocos cambios durante un período de "alto riesgo" de dos años, solamente el 30 por ciento se enfermaron. Por otra parte, de aquellos que habían experimentado un gran número de cambios durante un período de tiempo semejante, el 80 por

ciento se enfermaron. Por lo tanto se deduce que mientras mayor es el número de crisis y cambios realizados durante un período crítico de vulnerabilidad, mayor es la posibilidad de enfermarse. Como resultado de este estudio, el Dr. Holmes concluyó que si una persona acumula más de 300 puntos en la Escala de Adaptación Social (véase la tabla adjunta) durante un período de un año, corre el riesgo de sufrir de diversas clases de enfermedades físicas y psiquiátricas.

Basados en los importantes hallazgos de estas investigaciones, ¿qué podemos hacer para disminuir la posibilidad de enfermarnos cuando experimentamos numerosas crisis y circunstancias inesperadas?

En primer lugar, familiarícese con los eventos de la vida que se enumeran en la tabla adjunta, así como con la cantidad de cambios que va a requerir a fin de adaptarse a la nueva situación.

Asimismo, trate de identificar qué clase de emociones despiertan en usted los diversos eventos que están ocurriendo en su vida, así como el significado que tienen para usted. Diseñe luego estrategias para adaptarse a las nuevas circunstancias y no realice decisiones importantes en forma apresurada.

Estudios recientes indican que los cambios de circunstancias y las crisis de la vida no son de por sí suficientes para inducir el desarrollo de enfermedades mentales o físicas. Se cree más bien que es la combinación de factores genéticos y de un condicionamiento psicológico lo que produce cierta "vulnerabilidad" que predispone a una persona para que se enferme.

El estudio de Holmes tampoco tomó en cuenta el papel que juega la religión en la adquisición de valores espirituales que capacitan a un individuo para hacer frente a las contingencias de la vida con éxito.

No obstante estas observaciones, es innegable que las investigaciones del Dr. Holmes son de gran valor para alertarnos sobre aquellas situaciones que pueden afectar nuestras vidas adversamente. De este modo se podrá evitar un alto número de enfermedades psiquiátricas y físicas. ◇

ESCALA DE ADAPTACION SOCIAL, DE HOLMES

EVENTO DE LA VIDA	VALOR PROMEDIO
1. Muerte de un cónyuge	100
2. Divorcio	73
3. Separación conyugal	65
4. Encarcelamiento	63
5. Muerte de un familiar querido	63
6. Enfermedad grave	53
7. Matrimonio	47
8. Pérdida de trabajo	47
9. Reconciliación matrimonial	45
10. Jubilación	45
11. Cambio en la salud o conducta de un familiar	44
12. Embarazo	40
13. Problemas sexuales	39
14. Nacimiento o adopción de un niño	39
15. Reorganización de negocios o bancarrota	39
16. Cambio de estado financiero	38
17. Muerte de un amigo querido	37
18. Cambio de trabajo	36
19. Aumento o disminución de riñas matrimoniales	35
20. Hipoteca	31
21. Cierre de trato de una hipoteca o préstamo	30
22. Cambio mayor de responsabilidades en el trabajo	29
23. Hijo/hija se marcha de la casa	29
24. Problemas con los suegros	29
25. Realización de una gran proeza	29
26. Esposa comienza o deja de trabajar	26
27. Comienzo o conclusión de vida académica	26
28. Cambio mayor de condiciones de vida	25
29. Cambio mayor de hábitos personales (ropa, amigos, etc.)	24
30. Problemas con el jefe de trabajo	23
31. Cambio mayor en las horas/condiciones de trabajo	20
32. Cambio de residencia	20
33. Cambio de escuela	20
34. Cambio en el tipo de recreación	19
35. Cambio en la cantidad de actividades de la iglesia	19
36. Cambio en actividades sociales	18
37. Compra de objetos costosos	17
38. Cambio en hábitos de dormir	16
39. Cambio en frecuencia de reuniones familiares	15
40. Cambio mayor en hábitos de comer	15
41. Vacaciones	15
42. Navidades	12
43. Violación de una ley de tránsito	11

El autor es médico psiquiatra en el Bay Pines Medical Center, en Florida, y profesor en el Departamento de Psiquiatría y Medicina de la Conducta en la Universidad del Sur de Florida.

LA SALUD ESPIRITUAL

Jorge Soria

NUESTRO mundo se encuentra azotado por toda suerte de enfermedades. Algunas de ellas han barrido con pueblos enteros. La peste negra, conocida también como la peste bubónica, asoló Europa durante el siglo XIV, acabando casi con gran parte de la población. Se cree que esta enfermedad se originó en la China y luego se extendió por Europa y África, causando muertes por todas partes.

Actualmente, el SIDA se está convirtiendo en un desastre de grandes proporciones. Esta enfermedad, aseguran los médicos, no es un malestar exclusivo para homosexuales, drogadictos y hemofílicos; también la pueden adquirir los heterosexuales en cualquier momento y cuando menos se espera. Se estima que más de 100.000 personas han muerto por causa del SIDA en los Estados Unidos. Hay más de 330.000 casos alrededor del mundo y unos 9 millones de personas infectadas con el virus. Esta enfermedad, una ver-

lujuria y a los vicios, procurando encontrar remedios para sus vidas, pero resultan chasqueados y muchas veces se enferman. Algunos asocian el progreso económico o académico con la felicidad, pero también ellos están equivocados. Nos atrevemos a asegurar que la felicidad no se encuentra en el dinero, el placer, o el poder, en la posición social ni en la fama, sino en Cristo Jesús, el cual dijo: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia".²

VIDA EN ABUNDANCIA

Lo que acabamos de mencionar implica que la felicidad depende no sólo de la salud física, sino también de la salud espiritual. El ser humano enfrenta una enfermedad tan mortal como el SIDA, mal que lo aqueja desde el comienzo del tiempo: el pecado. Y el virus del pecado también es mortal, contagioso y ha pasado a cada persona que nace en este mundo.³ Según la Biblia, el Señor Jesucristo —gracias a su ministerio en favor de la humanidad— es el único que puede salvarnos de los efectos de este terrible mal.⁴

Cuando Jesús vivió en este mundo saturó el ambiente de bienestar tanto físico como espiritual. "Muchos de los que acudían a Cristo en busca de ayuda habían atraído la enfermedad sobre sí, y sin embargo él no rehusaba sanarlos. Y cuando estas almas recibían la virtud de Cristo, reconocían su pecado, y muchos se curaban de su enfermedad espiritual al par que de sus males físicos".⁵

El ministerio de Jesús fue una misión de servicio. Anduvo sanando enfermos y haciendo el bien por dondequiera que iba. Les dio vista a los ciegos, limpió a los leprosos, hizo andar a los paralíticos, sacó espíritus malos, resucitó muertos y realizó milagros maravillosos. El paralítico de Capernaúm, por ejemplo, se encontraba enfermo a causa de la vida depravada que había llevado en su juventud, pero Jesús no miró su pasado, sino que vio en él un futuro discípulo, y le concedió salud física y espiritual. A María Magdalena la limpió de sus pecados y al mismo tiempo le ofreció vida en abundancia.

El antiguo ofrecimiento del Salvador todavía es válido para usted y para mí. "Venid a mí... y hallaréis descanso para vuestras almas".⁶

La salud espiritual se adquiere cuando seguimos las pisadas del hombre más íntegro que haya vivido en este mundo: Cristo Jesús. En su perdón encontramos el medio infalible para ser sanos de nuestros males espirituales. En su cruz contemplamos el único antídoto efectivo para el pecado y la muerte.

Pongamos en práctica las palabras de aquel escritor que dijo: "Vive como si Cristo hubiera muerto ayer, resucitado hoy y estuviese próximo a venir mañana". Sólo así tendremos verdadera salud espiritual y finalmente gozaremos de la vida eterna. ◇

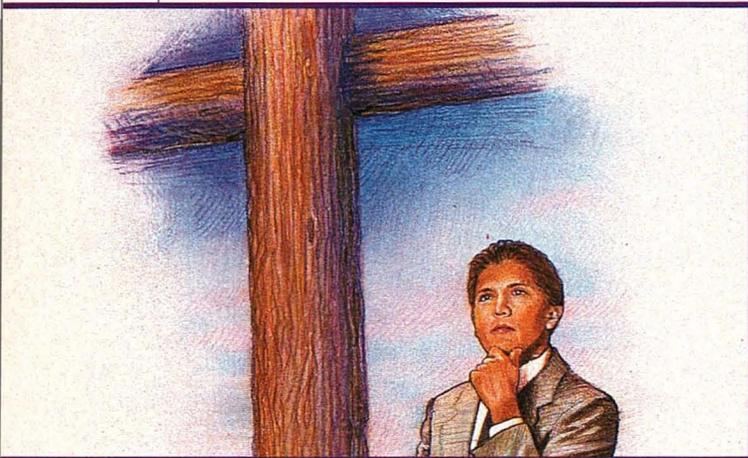


ILLUSTRATION: DARREL TANK

dadera plaga moderna, en algunas partes del mundo es más común que el cáncer, y por eso mantiene atribulada a la humanidad entera. En una conocida revista apareció este comentario: "La proporción de casos en heterosexuales está aumentando en forma gigantesca... Aunque el número de pacientes es relativamente pequeño, el SIDA sigue siendo una tremenda amenaza para la población heterosexual".¹

Algunos proponen que el SIDA es una enfermedad de nuestros tiempos, producto de la inmoralidad y la búsqueda desenfadada de placeres. Lo que sí es cierto, es que el SIDA ha logrado que muchos contemplen con mayor seriedad el don de la vida, haciéndolos abandonar prácticas riesgosas y buscar alternativas sanas. El SIDA nos ha hecho definir nuevamente lo que es la verdadera felicidad y cuál es el camino para conseguirla.

A fin de disfrutar de salud y felicidad (las que siempre viajan unidas), muchas personas recurren a diversas panaceas, sin mayores resultados. Hay jóvenes que se entregan a la

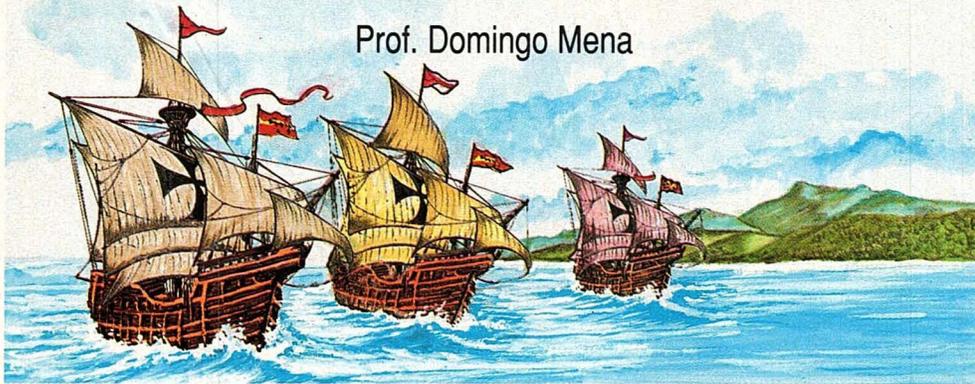
El autor es evangelista y dirigente de la Iglesia Adventista en California, Arizona, Nevada y Utah.

(1) *Newsweek*, febrero 16, 1987. (2) S. Juan 10:10. (3) Romanos 5:12; 6:23. (4) Hechos 4:12. (5) E. G. White, *El ministerio de curación*, p. 49. (6) S. Mateo 11:28-29.

Fray Bartolomé de las Casas

El Primer Gran Defensor de los Derechos Humanos en el Nuevo Mundo

Prof. Domingo Mena



TODOS estáis en pecado mortal y en él vivís y morís, por la crueldad y tiranía que usáis con estas gentes inocentes. Decid ¿con qué derecho y con qué justicia tenéis en tan cruel y horrible servidumbre a estos indios? ¿Con qué autoridad habéis hecho tan detestables guerras a estas gentes que estaban en sus tierras mansas y pacíficas, donde tan infinitas de ellas, con muertes y estragos nunca oídos, habéis consumido?...¹

Con estas y otras palabras comenzó en noviembre de 1510 en el Nuevo Mundo la lucha por lo que hoy llamamos derechos humanos, cuando Fray Antonio de Montesinos predicó un elocuente sermón a su congregación de españoles en el poblado de Santo Domingo, capital de la actual República Dominicana.

Terminada su predicación, Montesinos abandonó la iglesia con la cabeza erguida, dejando tras sí una murmuradora multitud de pobladores y funcionarios, aturcidos, pero no convencidos.² Entre esos funcionarios y pobladores estaba un encomendero —persona que tenía esclavos indios— llamado Fray Bartolomé de las Casas, quien se convirtió en el más destacado defensor de los derechos humanos de su tiempo. Las Casas nos dejó escrita su reacción personal al sermón de Montesinos: “Sermón alto y divino, e yo le oí, o por haberle oído me tuve por felice”.³

En el año 1512, Las Casas fue a Cuba, donde continuó teniendo esclavos indios, pero meditando con frecuencia en sus acciones. Finalmente decidió entregar sus esclavos en manos del gobernador Diego

Velázquez, para dedicarse por completo a combatir el sistema de encomiendas que esclavizaba y exterminaba a los indios.

Desde allí en adelante su vida fue una constante lucha para defender a los indios. Esa lucha lo llevó a cruzar el Atlántico catorce veces.⁴ “Con grande frecuencia lo llamaban a la corte para consultarle sobre cosas de las Indias”.⁵

En favor de su noble causa, Las Casas escribió muchísimos libros. Entre esas obras merece atención especial la titulada: *Del único modo de atraer a todos los pueblos a la religión verdadera*, donde enfatizó que la conquista de América debía hacerse pacíficamente.

Las Casas no solamente viajaba, hablaba y escribía en defensa del indio. También ponía en práctica sus ideas, como sucedió en Guatemala, entre los

años 1537-1550, en el Intento de Vera Paz, llevado a cabo para demostrar cómo se podía conquistar al indio por medios pacíficos.

Tan grande fue la influencia de Las Casas en la Corte Española, que en 1542 se aprobaron las Nuevas Leyes, según las cuales “idebía cesar inmediatamente toda esclavización de nativos bajo cualquier pretexto que se efectuase, y los poseedores de esclavos debían probar de manera irrecusable que se trataba de canibales o de nativos capturados en justas guerras! No se concederían más encomiendas, y a la muerte de cada propietario de indios, debían estos revertir a la corona”.⁶

Estas leyes estuvieron a punto de causar una revuelta en México. En Perú la sublevación fue de tal magnitud que hasta el Virrey Blasco Núñez de Vela murió asesinado por las turbas enfurecidas. Los enemigos de Las Casas se multiplicaban en diferentes lugares.

Si uno se detiene a estudiar imparcialmente el voluminoso material referente a Fray Bartolomé de Las Casas, acabará admirándolo y dándole el título del más destacado defensor de los derechos humanos en el Nuevo Mundo; porque él quería que se envainaran las espadas que se usaban contra los indios y se suprimiera el látigo del negro. ◊

(1) Lewis Hanke, *La lucha española por la justicia en la conquista de América*, p. 40. (2) *Id.*, p. 41. (3) “Las Casas, Fray Bartolomé de”, *Enciclopedia Espasa-Calpe*, t. 29, p. 909. (4) *Id.*, p. 913. (5) *Ibid.* (6) John E. Fagg, *Historia general de Latinoamérica*, p. 158.

ESTA COLUMNA: Durante este año 1992 se evocará el descubrimiento de América por Cristóbal Colón en 1492, uno de los acontecimientos más significativos de la historia. Dentro de este contexto, publicaremos un número especial en el mes de octubre y una serie de artículos bajo el título general de “Reseñas del Quinto Centenario”, a partir de este mes. En ellos se realizará a diferentes personajes de Hispanoamérica que a lo largo de estos cinco siglos han sobresalido por su defensa de la libertad, la fe religiosa y la cultura: ideales todos con los que está consustanciada nuestra revista. Confiamos que serán de inspiración para nuestros lectores.



EL AUTOR: El Prof. Domingo Mena, nacido en la República Dominicana, es un especialista en Historia de Latinoamérica. Completó en Puerto Rico su doble bachillerato en Español y en Historia, y su Maestría en Historia en la Universidad Andrews, Berrien Springs, Michigan. Dedicó cuatro décadas a la enseñanza, y durante trece años fue profesor y director del Departamento de Historia en el Antillian College. Actualmente enseña esta disciplina en la Universidad Adventista de las Antillas y en la Universidad Interamericana de San Germán, Puerto Rico. Ha publicado numerosos trabajos sobre temas de su especialidad. EL CENTINELA se siente honrado por contar con su colaboración.

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



La Enciclopedia Cristiana del Hogar, un tesoro de conocimiento bíblico para las familias y los individuos que desean una mejor comprensión de la Palabra de Dios y de los grandes interrogantes de la vida, ha sido ampliada a doce tomos y tiene tapas nuevas y muy atractivas.

Estos dinámicos materiales auxiliares para el estudio de la Biblia:

- estimulan al culto familiar y la oración,
- muestran cómo las promesas y las profecías de la Escritura se aplican a nuestras vidas hoy,
- crean un interés renovado en verdades bíblicas descuidadas,
- proveen respuestas a preguntas sobre la muerte, el sufrimiento, los problemas maritales, la crianza de los hijos, el futuro, ¡y a muchas más!

Los títulos de la Enciclopedia Cristiana del Hogar incluyen: *Líderes que Inspiraron al Mundo*, *Mensajeros de un Glorioso Porvenir*, *El Deseado de Todas las Gentes*, *Héroes y Mártires*, *El Triunfo del Amor de Dios* y *Las Hermosas Enseñanzas de la Biblia*.

¡Complete el cupón para obtener más información!

¡Presentación mucho más atractiva de un gran tesoro bíblico!



Sí, deseo saber cómo obtener la Enciclopedia Cristiana del Hogar.

Tengo interés en la versión en español en inglés.

Nombre _____

Dirección _____

Ciudad _____

Estado _____ Zip _____

Teléfono (_____) _____

Pacific Press Publishing Association,
P.O. Box 7000, Boise, ID 83707

© 1991 Pacific Press Publishing Association #2395