

el CENTINELA

JOSH GOMES

*Tiene 13 años.
Es famoso.
Participa activamente
en su iglesia.
Está enfermo del SIDA.*



"¿BESARE A MI HIJO?"

La Lucha de una Familia contra la Amenaza del SIDA.

Jeannette Johnson

Josh representó a la juventud adventista en el Desfile de las Rosas de 1992, en Pasadena, California. Aquí se lo ve arrojando flores desde la carroza de la denominación.

ES POSIBLE que usted ya conozca a Josh Gomes, al menos a la distancia. Más de 500 millones de personas de todo el mundo vieron a este jovencito de 13 años de edad en el Desfile de las Rosas, de Pasadena, California, el 1.º de enero de 1992. Activo en el Club de los Conquistadores (*Pathfinders*) —una organización juvenil patrocinada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día—, se lo escogió para pasear en la carroza presentada por dicha denominación.

Este artículo está tomado del libro Paint the World with Love: Second Coat (Pinta el mundo con amor: la segunda mano) (Hagerstown, Maryland: Review and Herald Publishing Association, 1992).

Al mirar a Josh, usted podría haber adivinado que se trata de un buen muchacho. Agradable. Activo. El tipo de joven que recorrería 238 km (148 millas) en su bicicleta como parte de una actividad para beneficiar a pacientes de esclerosis múltiple.

Pero hay algo que no podría adivinar sólo con mirarlo. Josh Gomes es hemofílico y padece del virus que causa el SIDA.

EL FACTOR 8

Cuando Josh tenía ocho meses de edad, comenzaron a aparecer enormes moretones en sus costillas. La Sra. Gomes lo llevó a un médico; el doctor la sorprendió preguntándole si su esposo bebía. Sospechaba abuso de menores.

Por su parte, los padres de Josh se preguntaron si su hija de tres años de edad podría estar golpeando al bebé. Después de vigilar cuidadosamente a la niña, advirtieron que ese no era el caso. Regresaron al médico e insistieron en que encontrara el problema.

—Su hijo tiene un caso ligero de hemofilia —les dijo finalmente—. No es nada para alarmarse. Luego procedió a describirles en detalle lo horrible que habría sido si Josh hubiese padecido de hemofilia grave. Esteban y María, los padres, se estremecieron ante el deprimente cuadro y se fueron a su casa confiados de que Josh no pasaría por nada de eso. El médico entonces envió los resultados de los exámenes al Centro Estatal de Hemofilia.

En cuestión de días, llegaron noticias del Centro. Josh sufría de hemofilia grave.

Esteban y María pronto aprendieron que, contrariamente a lo que cree la



FOTO: DIANE RASCO / CORTESÍA DE FAMILIA GOMES

mayoría, Josh no sangraría hasta la muerte si se cortaba. Hay doce sustancias coagulantes en la sangre y, como muchos hemofílicos, Josh carece del factor 8. Como resultado, Josh se magulla fácilmente.

Una magulladura o moretón, se produce cuando se rompe un capilar. En la mayoría de las personas, la sangre comienza a coagularse en segundos. En el caso de Josh no sucede así. Más bien, continúa sangrando hasta que toda el área se llena de sangre y se forma un bulto bajo la piel.

Cada vez que Josh sangraba necesitaba una transfusión. El asunto se complicó cuando entre 1981 y 1984, su cuerpo comenzó a rechazar el factor 8. Esto significó que Josh necesitaba hasta cuatro veces la dosis de sangre para detener la hemorragia.

Desafortunadamente, mientras que hoy se analizan las muestras de sangre para saber si contienen el virus del SIDA, en ese entonces no se hacía. Los médicos todavía no sabían el papel que las transfusiones podrían jugar en la transmisión de la enfermedad.

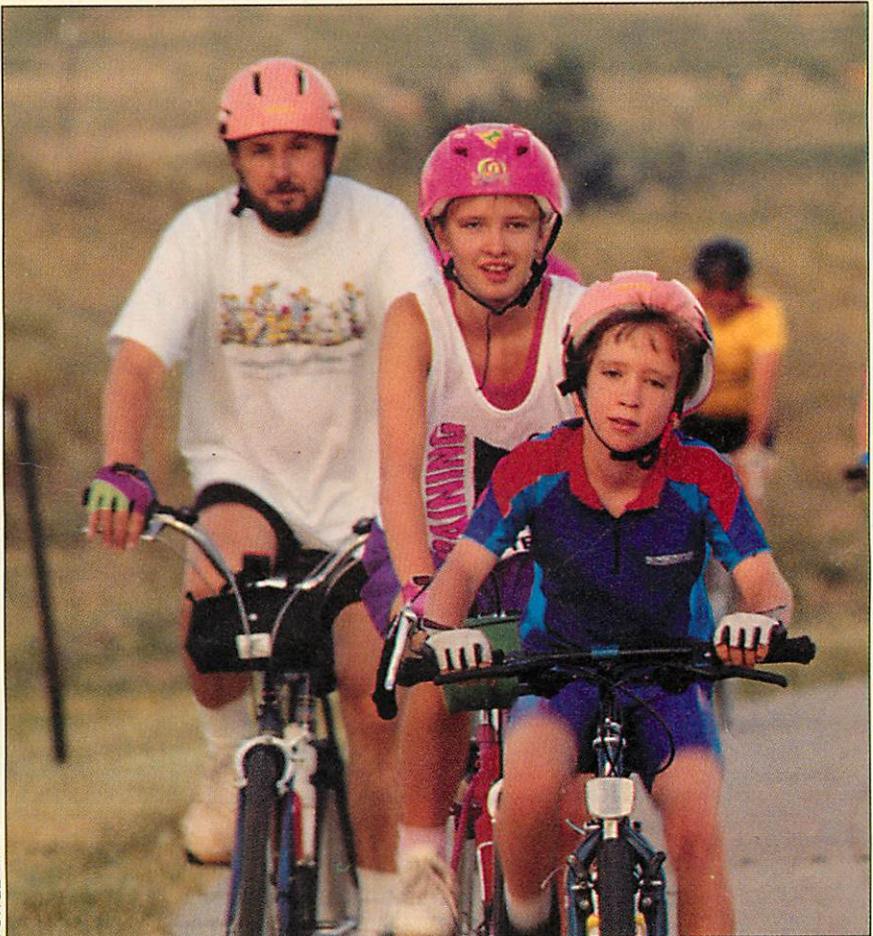
VIVIENDO CON LA AMENAZA DEL SIDA

Josh tenía seis años de edad cuando sus padres se enteraron de que había 95 por ciento de probabilidad de que Josh estuviese infectado con el virus del SIDA. Sus padres no quisieron hacerle la prueba, aunque se imaginaban que sí tenía el virus. No querían que les cancelaran su seguro médico.

“¿Podré abrazarlo? ¿Besarlo?”, se preguntaba Esteban. Esto fue en 1985, cuando había poca información confiable sobre la enfermedad. “Fue algo terrible”, continúa el padre. “Mi cuñado no dejaba que sus hijos viniesen a la casa por temor de que adquirieran el SIDA por estar sobre la misma alfombra”.

Los Gomes confiaron el problema a sus amigos, informándoles que Josh podría estar infectado. El rumor en esos momentos era que los mosquitos transmitían la enfermedad, así que sus amigos rociaban a sus hijos con repelente de insectos y los enviaban a jugar con Josh: algo que fue muy apreciado por la familia Gomes.

En el verano de 1990, Josh comenzó a



DAVID TELJADA

mostrar síntomas de lo que podría ser SIDA. Para estar seguro, Josh pidió que le hicieran la prueba. Cuando llegaron los resultados, toda la familia quedó abrumada al confirmar con toda certeza sus temores.

Sin embargo, la actitud del mismo Josh comenzó a tener un efecto positivo. El mismo verano en que supo que tenía SIDA, se dispuso a participar en el recorrido en bicicleta contra la esclerosis múltiple. Consiguió 550 dólares en promesas de patrocinadores, se fijó un horario de práctica e incluso convenció a su padre para que lo acompañara. Después de practicar durante tres meses, logró recorrer 238 km en dos días.

Nada mal para un niño de 10 años de edad.

Algo que ha sido de mucha ayuda para los Gomes es el apoyo que han recibido de su iglesia y su escuela. Cuando algunos padres expresaron nerviosismo en cuanto a que Josh fuera a la escuela, los directores inmediatamente trajeron a un profesional para que les hablase a padres e hijos sobre el SIDA.

“POR FAVOR, ESCRIBANME”

Josh estuvo en el hospital en octubre de 1991 con una enfermedad de la piel. Por ser contagiosa, se

En el verano en el que Josh se enteró que tenía el SIDA, anduvo 237 kilómetros (148 millas) en bicicleta con su padre y hermana Heather para reunir fondos contra la esclerosis múltiple.



Arriba: Josh acompañado de su familia. Su madre María ya ha superado la ira que sintió contra los que le transmitieron la enfermedad a su hijo.

Derecha: La hermana y una amiguita besan a Josh en el Banquete de la Amistad del año pasado.

mantuvo a Josh en aislamiento. No podía salir de su habitación, y no podía entrar nadie que tuviese relación con otros niños. Josh ni siquiera podía jugar con juguetes que podrían llegar a manos de otros niños. Estaba terriblemente aburrido y la noticia comenzó a esparcirse. Todos los compañeros de escuela de Josh fueron en grupo a la oficina de la escuela y —uno a uno— hablaron con él por teléfono.

Gente de la iglesia vinieron a visitarlo también, entre 12 y 15 cada día. Uno de los miembros de la iglesia trabajaba en el hospital, y aunque no conocía antes a Josh, vino a visitarlo en cada uno de sus recreos. Otro miembro, que estaba de vacaciones en otro Estado, lo llamó cada día para enterarse de cómo estaba.

—La gente me dice: “¡Tú eres tan fuerte!” —comenta María, la mamá—. Es tan inspirador ver cómo haces frente a esta situación”. Entonces suspira y confiesa: “Si tan sólo supieran lo que hay dentro de mí... Tengo que ser fuerte en lo exterior por el bien de Josh, aunque dentro de mí no sea lo mismo”.

También ha sentido ira. “Al comienzo odiaba a las personas que contagiaron a mi hijo. Luego decidí que quizá debía odiar a

Dios, ya que él tenía el poder para impedir lo que sucedió. Lo odié por algún tiempo, pero eso no resolvía nada, y no era un sentimiento agradable. No deseaba alejarme de Dios, así que decidí procesar todas las cosas y aceptar lo inevitable”.

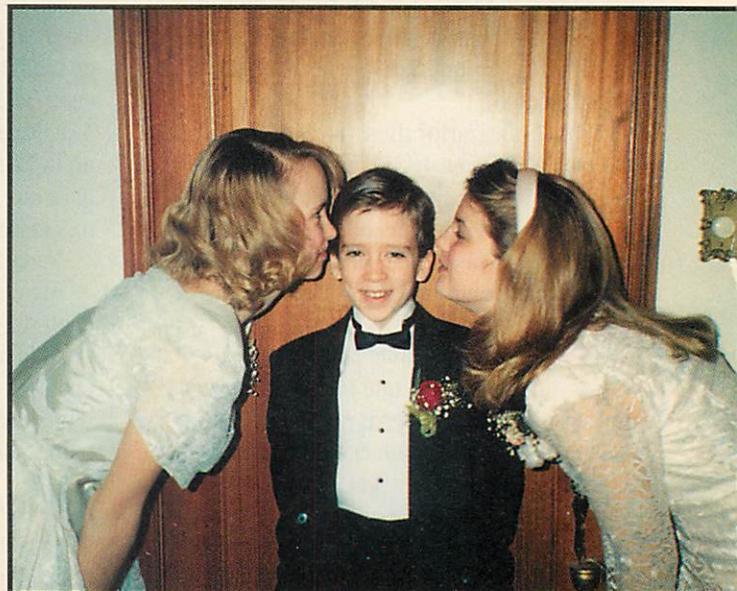
Lo cierto es que el problema de Josh hace la vida difícil para todos, especialmente para él. Durante la noche a menudo dice: “Tengo miedo, mamá”. A veces llora.

Su madre le dice: “La mejor manera de enfrentar esto es siendo positivo. Toma ese temor y di: ‘Hoy estoy bien, así que tendré miedo mañana’. Y si no estás bien hoy, di: ‘Mañana pensaré en esto’”. Su voz se quiebra y añade: “Funciona muy bien”.

Así es el verdadero valor.

Cuando el superastro Magic Johnson anunció que se retiraba del baloncesto por causa del SIDA, Josh le escribió una carta.

“Yo tenía mucho miedo cuando supe por primera vez que tenía el virus, pero ya no tengo miedo —le decía—. Tú no tienes que temer tampoco. Todo saldrá bien. Se puede vencer con una actitud positiva y una buena nutrición. Yo estoy bien saludable hasta el momento. No tengas miedo. Si sientes temor, escíbeme”. ♦



SEÑALES DE LOS TIEMPOS

Tiempo de odios fratricidas

La última década del milenio ha traído consigo numerosas evidencias del odio inextinguible entre seres humanos. Después del colapso del imperio soviético, comenzaron las guerras entre las naciones que lo componían. Después de la reunificación de Alemania, pandillas callejeras revivieron el odio fascista contra extranjeros e inmigrantes. En África del Sur, grupos rivales de negros iniciaron terribles confrontaciones. En Bosnia, Somalia y en la India, la violencia civil produjo miles de muertos. En Bosnia, para fines de 1992, habían muerto 128.500 personas aproximadamente. En Somalia, las guerras tribales han causado en gran parte la muerte por hambre de 300.000 personas.

Estas divisiones raciales o nacionales se basan en la antigua tendencia de la naturaleza humana de odiar a todo aquel que es diferente del grupo al cual se pertenece. Es un problema que rebasa incluso a los sistemas políticos. Se presenta en países de gobierno autoritario y también en democracias (*Newsweek*, 4 de enero, 1993, pp. 24-28; *U.S. News & World Report*, 4 de enero, 1993, pp. 20-21).

El SIDA ataca a hispanos y negros en los Estados Unidos de Norteamérica

Un informe publicado en enero de 1993 declaró que los casos de latinos y negros con SIDA componen el 46 por ciento del total de casos, aunque ambos grupos juntos sólo constituyen el 21 por ciento de la población total.

En estas comunidades, la proporción de casos atribuibles a la inyección de drogas es cuatro veces mayor que la de la comunidad blanca anglosajona. La concentración de casos de SIDA en los miembros de ambas minorías es un

fenómeno social. Según el informe, los bajos ingresos y los problemas de salud están fuertemente relacionados.



Artistas de "Rap" incitan a la violencia

El nuevo género musical norteamericano del *rap* o plática acompañada de música altamente rítmica, a menudo contiene mensajes que apelan a la violencia o conductas antisociales. Ice-T produjo un número con el nombre *Cop Killer* (Asesino de policías). En un concierto de Ice Cube (otro artista de *rap*) cientos de fanáticos escucharon pláticas que se referían al racismo, la violencia policial, y el uso de armas de fuego. Al final del concierto, varios casos de peleas aisladas se tornaron en una trifulca generalizada y por lo menos cinco pistoleros dispararon unos 60 balazos, hiriendo a cuatro personas y provocando el encarcelamiento de nueve. Muchos han culpado a Ice Cube por incitar a la muchedumbre con sus palabras.

Continúa el crecimiento de las grandes ciudades

Cerca del fin de esta década, por primera vez en la historia, la mayor parte

de los seres humanos vivirán en ciudades o cerca de ciudades en vez de hacerlo en áreas rurales. Para fines de siglo habrá 21 "mega-ciudades" con una población superior a los diez millones. De éstas, 18 estarán en países en desarrollo.

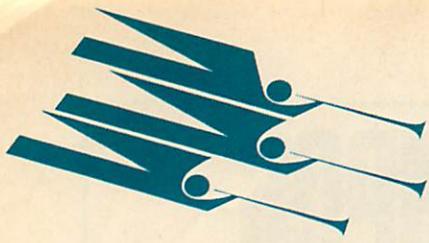
A través de la historia, las grandes ciudades han sufrido profundos cambios. Las grandes metrópolis del pasado a menudo sucumbieron ante la guerra, epidemias, desastres naturales y cambios comerciales. Actualmente, muchas ciudades podrían enfrentar el peligro de nuevas epidemias, tal como la epidemia de cólera que hospitalizó a unas 400.000 personas y mató a 4.000 en varias ciudades de Latinoamérica en 1992. Otros peligros para las grandes ciudades incluyen el crimen sin control, la contaminación ambiental y la dificultad para deshacerse de enormes cantidades de basura. Sólo Tokio produce unas 22.000 toneladas de desechos cada día.

MEGA-CIUDADES

Población en millones hasta fines de 1992

Las cifras podrían variar de acuerdo con la definición de las áreas y el tipo de censo.

Tokio	25,8
São Paulo, Brasil	19,0
Nueva York	16,2
Ciudad de México	15,3
Shanghai	14,1
Bombay	13,3
Los Angeles	11,9
Buenos Aires	11,8
Seúl	11,6
Pekín	11,4
Río de Janeiro	11,3
Calcuta	11,1
Yakarta, Indonesia	10,0



UN MENSAJE DE SALVACION

George W. Brown

En un mundo de dolor, hay buenas noticias, llenas de esperanza

HACE varios años, en el Estado de Texas, Estados Unidos, una niña se cayó accidentalmente en un estrecho pozo seco y se quedó atrapada a la mitad del trayecto. La televisión mantuvo en suspenso a millones de personas en todo el país, que observaban ansiosas el esfuerzo de los equipos de rescate, los que trabajaban sin cesar para salvar a la pequeña. Los angustiados padres contemplaban todo llenos de aflicción, y según iba pasando el tiempo, sus emociones se intensificaban. ¡Cada segundo parecía acercarse el desenlace fatal!

De pronto, después de varios días de esfuerzo y de suspenso, se escuchó la buena noticia de que, finalmente, los rescatadores habían llegado hasta donde se encontraba la niña y que ésta todavía estaba viva. El heroico rescate fue saludado con júbilo y gratitud, tanto por los padres, como por los miles de espectadores.

Este exitoso salvamento constituyó la buena noticia que eclipsó por completo las noticias malas que hasta entonces se habían difundido.

LAS BUENAS NOTICIAS SUPERAN LAS MALAS

Por todo el planeta, millones de personas están escuchando las buenas noticias de una operación de rescate aun más espectacular e importante que la del relato mencionado. La operación es de una magnitud global.

En las Sagradas Escrituras, en el libro de Apocalipsis, se describe este evento extraordinario. En efecto, usando un vívido simbolismo, se presenta a tres ángeles volando en medio del cielo con un mensaje dramático para los habitantes de la tierra. El primer ángel

tiene el “evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra, a toda nación, tribu, lengua y pueblo”.¹

El Evangelio eterno que se proclama a todo el mundo son las buenas nuevas de la salvación completa y gratuita para todo aquel que cree en Jesucristo. Estas buenas nuevas son el anuncio de la estrategia de Dios para redimir a la raza humana. Se le llama “el evangelio eterno” porque es la misma buena noticia que corre a

El autor es dirigente de la Iglesia Adventista en el Caribe, México, Centroamérica, Colombia y Venezuela. Colabora frecuentemente con El Centinela.

través de toda la Biblia, desde el Génesis hasta el Apocalipsis, como un hilo de oro entretejido en un tapiz carmesí.

¿EN QUE CONSISTEN LAS MALAS NOTICIAS?

Con el fin de comprender el valor y el poder de las buenas noticias de la salvación, tenemos que conocer en primer lugar la naturaleza de las malas noticias. ¿En qué consisten? De acuerdo con la Biblia, las “malas noticias” se refieren al hecho trágico de que “todos pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios”.² La raza humana en pleno se encuentra culpable y condenada ante Dios. Todos están perdidos en el pecado y separados de Dios y uno del otro. “No hay justo, ni aun uno”,³ dice el apóstol.

La realidad más devastadora en cuanto a estas malas noticias es que el pecado acarrea consecuencias terribles y de largo alcance. La peor de ellas es que la humanidad está sujeta a la muerte. “Porque la paga del pecado es muerte”.⁴ Más todavía, “la muerte pasó a todos los hombres, por cuanto todos pecaron”.⁵

Hablando en términos humanos, las “malas noticias” consisten en que toda la raza humana está atrapada en el pozo del pecado y la degradación, con todas sus trágicas y horribles consecuencias. El pecado y sus efectos destructivos afectan a toda la humanidad, sin excepción. Afectan a ricos y pobres, a cultos e incultos. A la clase superior, a la clase media, a la clase baja y a los que no pertenecen a ninguna clase. Lo más desesperante de estas “malas noticias” es que no hay nada, absolutamente nada, que el pecador pueda hacer para librarse del poder del pecado de sus pavorosas consecuencias.

¿POR QUE FASCINAN LAS BUENAS NOTICIAS?

Debido a la lobreguez de las malas noticias —que somos pecadores y nos espera la muerte— las buenas noticias del Evangelio eterno asumen dimensiones de inmenso gozo. Las buenas nuevas de la Biblia son que Dios ha tomado en Cristo la iniciativa de salvar a todos los que acepten por fe su gracia redentora. No es de extrañar que el mensajero celestial de Apocalipsis 14 se describa como volando “por en medio del cielo... que tenía el evangelio eterno” para predicarlo a todos los habitantes del planeta. Sin duda, las “buenas nuevas” son el Evangelio, porque este mensaje de salvación ha resuelto para siempre el problema del pecado mediante la muerte vicaria de Cristo en la cruz, junto con su triunfante resurrección. Las “buenas nuevas” son que Cristo nuestro Salvador no sólo está dispuesto a socorrernos, sino que “puede también salvar perpetuamente a los que por él [Cristo] se acercan a Dios, viviendo siempre para interceder por ellos”.⁶

El Evangelio eterno es “buenas nuevas” porque “de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo uni-

génito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".⁷ Las "buenas nuevas" son que Jesús murió por cada persona de todo lugar y de toda época. Mediante su muerte vicaria en la cruz, Cristo reconcilió al mundo con Dios,⁸ redimió a la humanidad del poder de Satanás y la libró para una vida de unión con Dios. Este hecho quedó confirmado con las palabras de San Juan refiriéndose a Cristo: "A todos los que le recibieron, a los que creen en su nombre, les dio potestad de ser hechos hijos de Dios".⁹

La cruz de nuestro Señor Jesucristo es la garantía del perdón, la base de la aceptación y la prenda divina de vida eterna. Mediante el sacrificio redentor de Cristo, el que cree y lo recibe "ha pasado de muerte a vida".¹⁰

Cuando Cristo murió en la cruz, por un acto de gracia tomó la condenación de los pecadores, su castigo y su culpa, y en su lugar, concedió perdón, libertad y justicia perfecta. La salvación de Cristo es plena y completa, de ahí que el pecador tiene la seguridad del perdón y la garantía de que es incondicionalmente amado. Gracias a Jesucristo, el penitente está absolutamente perdonado, perfectamente restaurado y completamente liberado de la condenación del pecado.

Aunque las buenas nuevas se enfocan principalmente en la cruz y la resurrección como base y garantía de perdón y vida eterna, también abarcan la ascensión de Cristo, así como su misericordiosa intercesión en favor de la raza humana. Antes de ascender al cielo, Cristo prometió lo siguiente a todos los que aceptaran su gracia salvadora: "Y si me fuere y os preparare lugar, vendré otra vez, y os tomaré a mí mismo, para que donde yo estoy, vosotros también estéis".¹¹

LAS BUENAS NUEVAS ALCANZAN SU CULMINACION

La emocionante culminación de las buenas nuevas de salvación es que el Salvador que fue crucificado, que resucitó y ascendió al cielo, está por regresar a esta tierra como Rey de reyes y Señor de señores. Su regreso triunfante constituye la máxima consumación de la estrategia redentora de Dios. El pináculo de la salvación se expresa en estas significativas palabras de San Pablo: "Cristo fue ofrecido una sola vez para llevar los pecados de muchos; y aparecerá por segunda vez, sin relación con el pecado, para salvar a los que le esperan".¹² Esta es la consumación emocionante, el evento culminante del plan de salvación de Dios.

La fórmula de la salvación es sencilla. Cuando el pecador va a Cristo y por fe acepta su misericordiosa oferta, todos sus pecados quedan completamente perdonados. "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad".¹³ Las buenas nuevas de la salvación se convierten en realidad cuando el pecador se arrepiente, confiesa sus pecados, y acepta completamente la oferta de la gra-

cia salvadora de Dios. En este momento, el pecador perdonado empieza el proceso de morar en Cristo porque Cristo habita en su corazón por la fe. Pablo describe esta relación mediante la siguiente afirmación: "El pecado no se enseñoreará de vosotros".¹⁴ Esto es salvación en tiempo presente y se experimenta en forma progresiva a lo largo de toda la vida. La clave es que Cristo viva en la persona mediante el Espíritu Santo. Como afirma Pablo, "con Cristo estoy juntamente crucificado, y ya no vivo yo, mas vive Cristo en mí".¹⁵ Estas son las "buenas nuevas" de una vida de victoria continua sobre el pecado, mediante el poder de la presencia de Cristo en nosotros.

La tercera dimensión de las buenas nuevas se enfoca en las siguientes palabras: "Así también Cristo fue ofrecido una sola vez para llevar los pecados de muchos; y aparecerá por segunda vez,... para salvar a los que le esperan".¹⁶

Aquí alcanzan las buenas nuevas del Evangelio eterno su clímax soberano, su más amplia manifestación. La salvación pasada y presente alcanzará al fin su sublime culminación en el supremo acto de salvación de Dios. Todos los que creen y aceptan a Cristo y por fe permanecen en su gracia salvadora, en ocasión de su regreso serán salvados para siempre de la misma presencia del pecado e incluso de la posibilidad de pecar. En ese momento, el Rey y Salvador que regresa erradicará el pecado para siempre de la faz del universo. ¡Estas sí que son buenas nuevas! En esta etapa final de la lucha entre el bien y el mal, el pecado y sus mortales consecuencias serán eliminados para siempre, y el auténtico nuevo orden mundial de Dios será inaugurado con Cristo como Rey para siempre. El supremo acto de salvación trae glorificación a todos los que están en Jesús. "Sabemos que cuando él [Cristo] se manifieste, seremos semejantes a él, porque le veremos tal como él es".¹⁷

Este es el supremo objetivo del plan de salvación de Dios, la completa restauración del planeta Tierra y de sus habitantes, y del resto del universo. Las gozosas "buenas nuevas" son que la humanidad y toda la creación por fin estarán en armoniosa unidad con Dios. Los que respondan hoy al llamado de salvación de Dios, un día saludarán a su Salvador y Rey que regresa con estas palabras: "Este es nuestro Dios, le hemos esperado, y nos salvará".¹⁸

Este es el supremo objeto del plan de salvación de Dios, a saber, que seamos salvos para siempre y nos sintamos seguros en un mundo en perfecto orden. Estas son ciertamente las buenas noticias de la completa salvación en Cristo. ¡Gracias a Dios por el maravilloso mensaje de que por la fe en Jesús recibiremos vida eterna! ◇

(1) Apocalipsis 14:6. (2) Romanos 3:23. (3) Romanos 3:10. (4) Romanos 6:23. (5) Romanos 5:12. (6) Hebreos 7:25. (7) S. Juan 3:16. (8) 2 Corintios 5:19. (9) S. Juan 1:12. (10) S. Juan 5:24. (11) S. Juan 14:1-3. (12) Hebreos 9:28. (13) 1 S. Juan 1:9. (14) Romanos 6:14. (15) Gálatas 2:20. (16) Hebreos 9:28. (17) 1 S. Juan 3:2. (18) Isaías 25:9.

"Vi volar por en medio del cielo a otro ángel, que tenía el evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra" (Apocalipsis 14:6).

NUMERO ESPECIAL: En este número (págs. 6-12) y en el del mes que viene, EL CENTINELA ofrece a sus lectores una serie extraordinaria de artículos. Todos ellos comentan un mensaje de liberación que Dios ha dejado registrado en el libro de Apocalipsis, capítulo 14:6-12. En él, tres ángeles simbólicos proclaman la misericordia divina hacia un mundo en crisis y el hecho de que pronto terminará el conflicto cósmico entre el bien y el mal. Es un mensaje solemne y al mismo tiempo lleno de aliento, que cada persona tendrá que aceptar o rechazar. No hay margen para la indiferencia. La lectura de esta importante serie le ayudará a prepararse para la venida gloriosa de Cristo.—El Director.

DESDE mediados de 1972 hasta julio de 1974 tuvo lugar uno de los procesos judiciales más célebres de la historia norteamericana, que afectó seriamente a una cantidad de implicados en el escándalo político de Watergate.

Como es sabido, primeramente fueron juzgados cinco hombres que habían entrado por la fuerza a las oficinas nacionales del Partido Demócrata, ubicadas en el edificio Watergate, en la ciudad de Washington, para robar documentos e interceptar líneas telefónicas. Cuando se descubrió su vinculación con el gobierno del presidente Nixon, se ampliaron las demandas legales contra una serie de funcionarios de dicha administración. Finalmente, los testimonios de testigos, las confesiones de estrechos colaboradores de Nixon, las grabaciones que el presidente había hecho de sus conversaciones sobre el escándalo, todo ello condujo a la certeza de que el presidente era culpable de encubrimiento de la verdad y obstrucción de la justicia.

Después de dos años de un complejo y penoso proceso legal, la Comisión Judicial de la Cámara de Representantes votó recomendar que el presidente Nixon fuera sometido a juicio político. Huérfano de apoyo en el Congreso y ante la inminencia de un juicio demoleedor, Nixon presentó su renuncia el 9 de agosto de 1974, siendo así el primero en renunciar en toda la historia de presidentes de los Estados Unidos.

El escándalo de Watergate y los juicios que lo acompañaron despertaron el interés de todo el mundo y ejercieron un tremendo impacto en toda una generación de norteamericanos. Desde hace tiempo, sin embargo, se halla en proceso un juicio de consecuencias infinitamente más abarcentes, un juicio solemne que se realiza en las cortes del cielo, ante el tribunal divino, para investigar la actuación de los seres humanos. Un juicio que afecta también su vida y la mía.

UN JUICIO INELUDIBLE

En los párrafos que siguen mostraremos, en base a las Sagradas Escrituras, la certidumbre del juicio divino, el tiempo cuando se realiza, y también el carácter y el propósito del mismo. Veamos primeramente la naturaleza ineludible de este juicio.

Todos compareceremos en ese juicio. Por el hecho de que todos hemos recibido la vida de Dios, todos hemos de dar cuenta de nuestra conducta ante él, querámoslo o no. El



Dr. Tulio N. Peverini

LA HORA

apóstol Pablo destacó este hecho al escribirles a los creyentes de Corinto: "Porque es necesario que todos nosotros comparezcamos ante el tribunal de Cristo, para que cada uno reciba según lo que haya hecho mientras estaba en el cuerpo, sea bueno o sea malo".¹

Será un juicio cabal. En los juicios que se realizan en los tribunales humanos, a veces se esconden ciertos hechos que cambiarían el fallo del juez. No pasa eso en el juicio de Dios. El conoce y tiene en cuenta los aspectos más íntimos de nuestra vida, de ahí que su dictamen será absolutamente justo e inapelable. El sabio Salomón declaró: "Dios traerá toda obra a juicio, juntamente con toda cosa encubierta, sea buena o sea mala".² Y en otra parte de la Escritura se nos dice: "Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará".³

CUATRO FASES DEL JUICIO FINAL

Ahora bien, el juicio final de Dios tiene cuatro fases diferentes que conviene distinguir con claridad:

1. **El juicio previo a la segunda venida de Cristo**, también llamado *juicio investigador* (ver Daniel 7:9-14, 26-27; cap. 8:14). Este juicio determina quiénes serán salvos y quiénes se perderán, y debe llevarse a cabo antes del regreso de Cristo, porque en esa ocasión Cristo vuelve con su recompensa "para recompensar a cada uno según sea su obra".⁴ Y Dios dará la recompensa en base al resultado de este juicio.

2. **El juicio en la segunda venida.** Este es el juicio más conocido y al cual se refiere el llamado Credo de los Apóstoles: Cristo vendrá "para juzgar a los vivos y a los muertos". En ese día glorioso, el Hijo del hombre separa en dos grupos a toda la humanidad: los justos, representados por las ovejas, y los impíos, simbolizados por los cabritos (ver S. Mateo 25:31-46). El primer grupo tiene una actitud de fe y humildad,



Y el ángel dijo: "Temed a Dios, y juicio ha llegado"

expresada en obras de amor, y el segundo, de incredulidad y rebeldía, reflejada en una conducta egoísta.

3. **El juicio milenar.** Después de la segunda venida de Cristo, los justos redimidos ascienden con Jesús al cielo y durante mil años realizan una obra de juicio. Tienen la

DEL JUICIO



dadle gloria, porque la hora de su (Apocalipsis 14:7).

oportunidad de examinar los registros de los perdidos y de los ángeles caídos, para confirmar la sabiduría y la justicia de Dios. Contemplando en visión esa escena, San Juan declaró: “Y vi tronos, y se sentaron sobre ellos los que recibieron facultad de juzgar;... y vivieron y reinaron con Cristo mil años”.⁵

4. El juicio ejecutivo, al fin del milenio. Al término de los mil años, los impíos de todos los tiempos comparecen ante Jesucristo, el Rey de reyes y Señor de señores, y es ejecutada la sentencia. El fuego destruye a los malvados, a los ángeles caídos y al mismo Satanás. Finalmente la muerte es arrojada al lago de fuego y la tierra es purificada.⁶ Luego de ello Dios crea “un cielo nuevo y una tierra nueva”,⁷ “en los cuales mora la justicia”.⁸

EL JUICIO: UNA BUENA NOTICIA

De estas cuatro fases del juicio final de Dios, la más importante es la primera, la del juicio investigador previo a la segunda venida de Cristo. Y es la más importante porque es la única sobre la cual podemos influir con nuestra actitud y nuestras decisiones. Además, este juicio investigador se está desarrollando *ahora* en las cortes celestiales, lo que le da un carácter muy actual y significativo para cada uno de nosotros.

¿En qué nos basamos para afirmar que está teniendo lugar en este momento?

En declaraciones de las Sagradas Escrituras. El apóstol Juan, en una visión extraordinaria sobre eventos previos al regreso de Cristo, vio volar tres ángeles por en medio del cielo. El primero de ellos “tenía el evangelio eterno para predicarlo a los moradores de la tierra..., diciendo a gran voz: Temed a Dios, y dadle gloria, *porque la hora de su juicio ha llegado*; y adorad a aquel que hizo el cielo y la tierra...”.⁹

Este ángel representa a los hijos de Dios, a los mensajeros que proclaman en forma poderosa un importantísimo mensaje a todos los habitantes de este mundo. En realidad, es el último mensaje de misericordia antes de que vuelva el Señor. ¿Cuáles son las partes básicas de este mensaje?

● *El evangelio eterno*, es decir, la maravillosa noticia de que nosotros pecadores somos salvos por la fe en Cristo Jesús (ver

artículo “Un mensaje de salvación”, en las págs. 6-7 de esta revista).

● *Ha llegado la hora del juicio.* Aquí Dios nos comunica, mediante instrumentos humanos, que la hora del juicio ya ha llegado. No es algo que está distante en el futuro, sino que tiene lugar en ese momento solemne previo al retorno glorioso de Cristo, de lo cual se habla poco después, a partir del versículo 14 de dicho capítulo. Además, otras profecías del Antiguo Testamento (ver recuadro: “Comienza el Juicio Investigador”) indican claramente que esta fase del juicio final empezó hace poco y está en pleno curso actualmente.

● *Adorad al que hizo el cielo y la tierra...* Este es el resultado lógico de oír el Evangelio y comprender que estamos en la hora del juicio. Ver artículo “¿A cuál Dios adora usted?”, en págs. 11-12 de esta revista.

Lo alentador, apreciado lector, es que el *anuncio de este juicio es una buena, una maravillosa noticia*; es parte del Evangelio, de las buenas nuevas de salvación. Permítame explicarle por qué.

Generalmente, la sola mención de un juicio entraña un sentimiento de ansiedad, sobre todo cuando el acusado tiene la convicción de que es culpable. ¿Y quién no se siente culpable ante el tribunal de Dios?

Pero no es necesario sentirse desesperado o condenado. Si bien Jesucristo es el Juez en este juicio investigador ahora en curso en el cielo, porque Dios le da todo el juicio a su Hijo,¹⁰ *también es cierto que Jesús es nuestro Abogado y nuestro Amigo, si nosotros se lo permitimos.*

La Biblia destaca vez tras vez esta sublime y consoladora verdad. “Hijitos míos —declaró San Juan—, estas cosas os escribo para que no pequéis; *y si alguno hubiere pecado, abogado tenemos para con el Padre, a Jesucristo el justo...* Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad”.¹¹

El juicio investigador revisa las vidas de todos los que han creído en Dios desde Adán hasta la última generación que viva antes del regreso de Cristo, incluyendo la nuestra. En cada caso, Jesucristo intercede por la persona creyente, invocando los méritos de su sacrificio en la cruz para que sea considerada inocente y justa. Para que sea un candidato seguro para el reino de los cielos.

Gracias al Abogado eficazísimo que tenemos a nuestra disposición, este juicio no es en contra de nosotros, sino en favor de nosotros. Sólo hay una condición: que crea-

mos en Jesús como nuestro Salvador y aceptemos sus servicios como Abogado.

Según la descripción del juicio que hace el profeta Daniel, "millones de millones asistían delante" del Juez, ante quien "los libros fueron abiertos".¹² Estos millones de ayudantes son los ángeles buenos, que han presenciado las acciones de los seres humanos que son juzgados, y que abren tres clases de libros: el de la vida, el de memoria y el de los pecados.¹³ Por otra parte, el código que sirve de norma para el juicio es la ley de Dios o los Diez Mandamientos.¹⁴

¿Qué alcances tiene este juicio impresionante, realizado ahora en el cielo en forma tan cuidadosa y a la vista de todo el universo?

El juicio investigador vindica el carácter de Dios. Los registros en los libros, las declaraciones de los ángeles y el fallo en favor de los pecadores penitentes, confirman de modo

indiscutible que Dios es misericordioso y justo al mismo tiempo, y que su ley es santa y eterna. Incluso el fallo de condenación sobre los perdidos mostrará el amor y la justicia divinos.

El juicio investigador vindica al pueblo de Dios. Incontables santos han sido despreciados y perseguidos por su fe en Cristo a través de los siglos. Ahora este juicio pone las cosas en su lugar. El pueblo de Dios verá cumplirse la promesa de Cristo: "A cualquiera, pues, que me confiese delante de los hombres, yo también le confesaré delante de mi Padre que está en los cielos".¹⁵

UNA HORA DE OPORTUNIDAD

Es cierto que vivimos en la hora del juicio. Pero también es cierto que todavía vivimos en la hora de la gracia.

Ahora es el momento de creer en Jesús

como nuestro Salvador. Ahora es el momento de recibir el perdón de nuestros pecados, la justicia perfecta de Cristo y el poder para vivir una vida santa. Ahora es el momento de poner nuestro destino eterno en manos de nuestro eficaz Abogado y asegurar nuestra salvación.

Llegará un momento cuando finalizará el tiempo de gracia, y la suerte de cada uno quedará sellada para siempre.¹⁶ Hoy Dios nos exhorta a que nos acerquemos "confiadamente al trono de la gracia, para alcanzar misericordia y hallar gracia para el oportuno socorro".¹⁷ ¿Lo haremos? ◇

(1) 2 Corintios 5:10. (2) Eclesiastés 12:14. (3) Gálatas 6:7. (4) Apocalipsis 22:12. (5) Apocalipsis 20:4. Ver 1 Corintios 6:2-3. (6) Apocalipsis 20:12-15; 2 S. Pedro 3:7-13; Malaquías 4:1. (7) Apocalipsis 21:1. (8) 2 S. Pedro 3:13. (9) Apocalipsis 14:6-7. (10) Daniel 7:9-10, 13-14; S. Juan 5:22. (11) 1 S. Juan 2:1; 1:9. (12) Daniel 7:10. (13) Apocalipsis 20:12; Malaquías 3:16; Hechos 3:19. (14) Santiago 2:12. (15) S. Mateo 10:32. (16) Apocalipsis 22:11. (17) Hebreos 4:16.

COMIENZA EL JUICIO INVESTIGADOR

La clave para determinar el comienzo del juicio investigador —a lo cual se refiere el artículo que acompaña a este recuadro— se encuentra en una notable profecía que tuvo el profeta Daniel, y que se registra en los capítulos 8 y 9 de su libro.

En dicha visión Daniel oyó que alguien preguntaba: "¿Hasta cuándo durará la visión del continuo sacrificio, y la prevaricación asoladora entregando el santuario y el ejército para ser pisoteados?" La respuesta fue muy definida: "Hasta dos mil trescientas tardes y mañanas; luego el santuario será purificado" (Daniel 8:13-14).

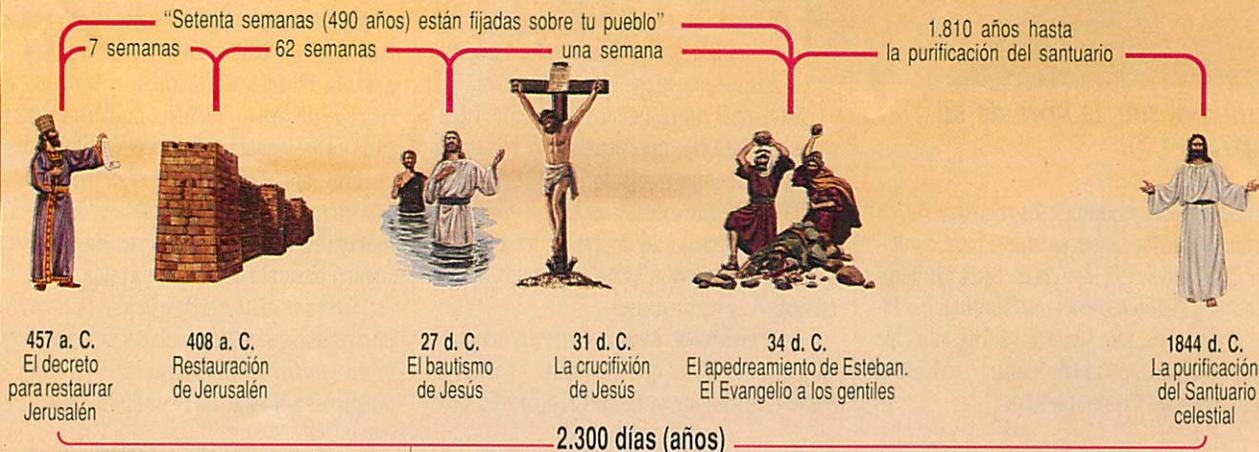
¿Cuándo empezaron estos 2.300 días y qué significa la purificación del santuario?

Al principio Daniel no entendió la visión, pero más adelante vino un ángel quien le explicó que había un período de 490 años que empezaba al mismo tiempo que el período más abaricante de los 2.300 días o años (en las profecías bíblicas un día equivale a un año; ver Ezequiel 4:6) y que estaba dedicado en forma especial al pueblo judío. Este período

empezaba cuando fue emitido un decreto para restaurar y edificar a Jerusalén (Daniel 9:24-25), lo cual ocurrió en el año 457 a. C. (ver diagrama). Esta parte de la profecía incluso anunciaba el bautismo y la crucifixión de Cristo, y el hecho de que el pueblo judío dejaría de ser el pueblo escogido de Dios, lo cual se cumplió en forma matemática en los años 27, 31 y 34 de nuestra era, respectivamente.

El siguiente gran acontecimiento de esta profecía se cumpliría al término de los 2.300 años, o sea, en el año 1844 de nuestra era, según indica el diagrama. En esa fecha, se le dijo al profeta, "el santuario será purificado". Por supuesto, se trata del santuario celestial porque el terrenal fue destruido en el año 70 d. C.

Así como el día de expiación, en el santuario del antiguo Israel, implicaba una obra de limpieza y juicio, de manera análoga la purificación del santuario celestial requería una obra de juicio. Este juicio es el juicio investigador, que empezó en 1844, y que sigue actualmente su curso, como explica el artículo.



¿A CUAL DIOS ADORA USTED?

Lic. Miguel
A. Valdivia

UNA de las características fundamentales de la humanidad es la capacidad de adorar. La adoración en su sentido más sencillo es la acción de reverenciar con sumo honor o respeto a un ser superior o divino. Se cree que todos los grupos culturales han desarrollado la práctica de adorar a un ser superior. Esto ha producido una lista interminable y variada de dioses e ídolos. ¿Será que todos estos dioses han sido creados por el hombre y por su afán de adorar? ¿Cuál de éstos es el Dios verdadero que merece nuestra adoración? ¿Cómo es que hemos de adorarlo?

Una de las declaraciones más significativas del mensaje del primer ángel de Apocalipsis 14 es la que se refiere a la adoración de Dios como el Creador: "Adorad a aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas". El segundo ángel anuncia la caída de Babilonia, "la gran ciudad" que contamina a todas las naciones, y el tercer ángel nuevamente se refiere al tema de la adoración cuando dice: "Si alguno adora a la bestia y a su imagen, y recibe la marca en su frente o en su mano, él también beberá del vino de la ira de Dios".¹

De acuerdo con el mensaje de los tres ángeles, usted y yo o adoramos a la bestia (Satanás) y caeremos con Babilonia (símbolo de la confusión espiritual y del pecado); o adoramos al Dios verdadero, creador de todas las cosas. Pero, ¿cómo distinguir entre uno y otro?

UN CREADOR

En contraposición con las explicaciones científicas basadas en la evolución, el Dios de la Biblia creó el cielo, la tierra, y todo lo que está en ella. El es el único y verdadero objeto de adoración. Ningún hombre ni ningún ángel la merece.

La adoración está estrechamente relacionada con la acción creadora de Dios, porque este es el rasgo que lo distingue de todos los dioses falsos. Un profeta de antaño bien dijo: "Jehová es el Dios verdadero; él es Dios vivo y Rey eterno... *Los dioses que no hicieron los cielos ni la tierra, desaparezcan de la tierra y de debajo de los cielos*".²

En un artículo reciente publicado en la revista *Signs*,³ la Dra. Elaine Kennedy presenta nuevas evidencias que confirman la existencia de un di-

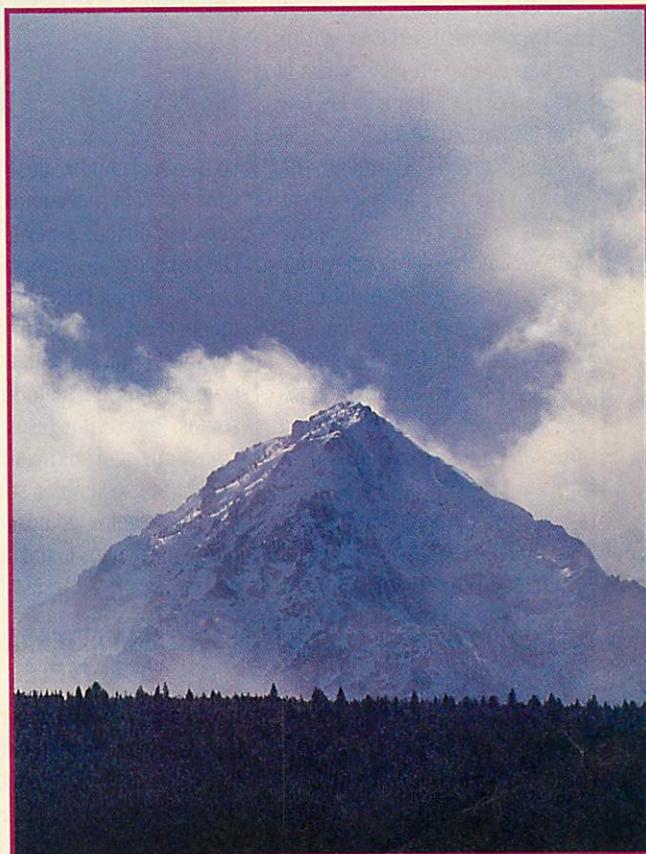
ludio universal. En su disertación doctoral, la Dra. Kennedy estudió capas de sedimentos que supuestamente fueron depositados durante el transcurso de 7 millones de años. Al analizar los datos, quedó convencida de que las capas individuales parecen haber sido formadas en un par de días. Tampoco halló evidencia de alguna pausa en el proceso de sedimentación. Ultimamente se ha llegado a la conclusión de que muchas capas de rocas que se pensaba eran el resultado de un lento proceso de sedimentación, más bien han sido el resultado de tormentas o corrientes subterráneas.

La Dra. Kennedy cree que aunque la tierra en sí misma podría tener hasta 4.500 millones de años (si se acepta que hubo un período de tiempo entre Génesis 1:2 y 1:3), la vida no comenzó sino hasta hace unos 6.000 años, cuando fue creada durante siete días litera-

les. Ella añade que, siendo que siempre hay cuatro o cinco interpretaciones legítimas para cada juego de observaciones, prefiere adoptar aquella que concuerda con lo que conoce de Dios a través de su Palabra revelada.

La exhortación a adorar a Dios como el Creador también nos conduce a prestarle atención al monumento que recuerda las obras creadas por Dios. El mensaje angélico pareciera estar tomado del texto del cuarto mandamiento. "Mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios... Porque en seis días *hizo Jehová los cielos y la tierra, el mar, y todas las cosas que en ellos hay*, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó".⁴

La Biblia presenta el día de reposo semanal como señal de lealtad a Dios como el Creador: "Santificad mis sábados —dice el Señor—; que sean una señal entre yo y vosotros, para que se sepa que yo soy Yahveh, vuestro Dios".⁵ La observancia del sábado era y es aún una práctica distintiva para aquellos que aceptan el papel de Dios como Creador.



MERWIN STEWART

"Adorad a aquel que hizo el cielo y la tierra, el mar y las fuentes de las aguas" (Apocalipsis 14:7).

¿COMO SE ADORA A DIOS?

En primer lugar, necesitamos conocer a Dios. No podemos adorarlo a menos que tengamos una idea más o menos concreta de su naturaleza. Dios nos invita a conocerlo por medio del estudio de su Palabra. "Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí".⁶

Los antiguos adoradores tenían los nombres literales de sus dioses tatuados en sus cuerpos.⁷ Los seguidores del Cordero que aparecen al comienzo del capítulo 14 de Apocalipsis tienen el nombre de Dios escrito en sus frentes. Eso significa que hemos de mantener a Dios en nuestra mente y en nuestros pensamientos.

En los tiempos bíblicos, el nombre representaba también el carácter de una persona. Por eso es que Dios, al revelar su nombre a Moisés, hizo una lista de sus atributos: "Misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad".⁸

El Dios de la Biblia es un Dios justo, amante, que desea redimir a sus hijos del pecado y sus consecuencias de dolor y angustia. Un Dios trascendente y eterno, pero a la vez personal y bondado-



so. Tener el nombre de Dios en la frente se refiere a compartir ese carácter divino; a permitir que Dios obre en nosotros su voluntad. Se adora a Dios primordialmente cuando aceptamos su soberanía en nuestras vidas. Cuando rendimos ante él todo lo que somos. Por eso dijo Jesús: "Si me amáis, guardad mis mandamientos".⁹ Por eso también se describe a los santos como aquellos que "guardan los mandamientos de Dios y la fe de Jesús".¹⁰

SOLO UNA ALTERNATIVA ACEPTABLE

La adoración, según el mensaje del primer ángel, se refiere a tener una actitud de obediencia reverente ante Dios, el Creador. Se exalta al Señor como el único Dios verdadero. Ante la perspectiva del juicio de todos los moradores de la tierra, se nos invita

a temer a Dios, darle gloria y adorarlo.

Aunque vivimos dentro de una sociedad moderna y a menudo sofisticada, estamos rodeados de manifestaciones idolátricas. Se antepone a la fe bíblica los nuevos dioses de la ciencia secular, el materialismo, el humanismo, el egoísmo, la reverencia ante lo creado, la búsqueda de placeres. Numerosos agentes intentan ocupar el lugar que sólo corresponde a Dios como el supremo objeto de nuestros afectos y reverencia. El ser humano continúa levantando ídolos y creando a pequeños dioses a su propia semejanza.

¿A cuál Dios adoramos? ¿Ante qué altar nos rendimos en alabanza agradecida? La Biblia ofrece una sola alternativa: el Creador; aquel que pudo crearlo todo con el poder de su palabra. Ese

es el único Dios verdadero, porque es el único que puede *recrearnos* por ese mismo poder.

La adoración a Dios contrasta con la adoración de la bestia. En los momentos venideros, todos los habitantes de la tierra tendrán que escoger entre el culto al Dios verdadero y el culto a dioses falsos. No hay una tercera alternativa neutral.

El Señor Jesucristo dijo: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida; nadie viene al Padre, sino por mí".¹¹

Sólo hay un camino y un Salvador. Elijamos hoy adorar al Dios verdadero. Entonces, con la ayuda divina, permaneceremos firmes hasta el fin, y podremos unirnos a los adoradores celestiales en el coro que dice: "Señor, digno eres de recibir la gloria y la honra y el poder; porque tú creaste todas las cosas, y por tu voluntad existen y fueron creadas".¹² ◇

(1) Apocalipsis 14:6-12. (2) Jeremías 10:10-11. La cursiva es nuestra. (3) M. Elaine Kennedy, "Noah's Flood and Dinosaur Nests", *Signs of the Times*, enero de 1993, pp. 14-19. (4) Exodo 20:8-11. (5) Ezequiel 20:20, Biblia de Jerusalén. (6) S. Juan 5:39. (7) C. Mervyn Maxwell, *Dios revela el futuro*, (Pacific Press Publishing Association: Boise, Idaho, 1989), t. 2, p. 384. (8) Exodo 34:5-6. (9) S. Juan 14:15. (10) Apocalipsis 14:12. (11) S. Juan 14:6. (12) Apocalipsis 4:11.

Para beneficio de usted y su familia
SUSCRIBASE HOY A

El CENTINELA

Deseo suscribirme por un año a El Centinela. Adjunto \$9.99* 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, 1993

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.

Dr. José Angel Fuentes



LA APTITUD FISICA MEJORA Y PROLONGA LA VIDA

COMO nunca antes, nuestra sociedad recurre a la tecnología y automatización para "hacer la vida más fácil". Lo que a la sociedad le cuesta aceptar es que, en el proceso de vivir bajo "la ley del menor esfuerzo", se está afectando la calidad y también la longevidad de nuestra vida. En una civilización que ha reemplazado el uso de las piernas y el cuerpo por el uso casi exclusivo de la mente y la automatiza-

El autor es psicólogo clínico y consejero matrimonial y familiar. Ha publicado numerosos escritos sobre temas de su especialidad. Este artículo es un resumen del libro El ejercicio, la fatiga y el estrés, que el autor de este artículo está sometiendo a su editor.

ción, no es de sorprenderse que la obesidad, la alta presión arterial, el estrés psicobiológico, los ataques al corazón, la arteriosclerosis, la senilidad temprana y otras enfermedades que resultan de la vida sedentaria, estén agobiando a un gran número de personas.

Paralelo a este fenómeno, los científicos, en varios campos del conocimiento humano, han hecho estudios longitudinales* que demuestran el valor saludable y terapéutico del ejercicio físico. La medicina deportiva nos ha demostrado que el ejercicio practicado en forma juiciosa y sistemática es una valiosa medicina preventiva y, en muchos casos, restaurativa. Al mejorar las funciones de cada órgano, el ejercicio produce una sensación de

bienestar que se traduce en contentamiento, aumenta la eficiencia mental, desarrolla músculos más fuertes y mejora la circulación. Esto último se logra gracias a que el ejercicio aumenta la cantidad de oxígeno en la sangre. Siendo que la sangre es "tejido líquido", el ejercicio devuelve o mejora la vitalidad y la resistencia de más de 100 trillones de células del organismo. Hipócrates, siglos antes que la medicina moderna lo estableciera, dijo: "Lo que se usa se desarrolla, lo que no se usa, se desgasta".

¿QUE EJERCICIOS SON MAS RECOMENDABLES?

Hay una gran cantidad de investigaciones en la literatura científica que identifican los ejercicios que son más saludables,

dependiendo del propósito que tiene la persona. Si el lector desea hacer ejercicio para quemar calorías, mantenerse ágil y controlar las tensiones, le recomendamos los ejercicios que mencionamos seguidamente. Son muy eficaces en el desarrollo del sistema cardiovascular, como también para mejorar la resistencia física y el tono muscular.

1. El ejercicio por excelencia: caminar al aire libre; la alternativa estacionaria de este ejercicio es la cinta sin fin (*treadmill*).

2. El ejercicio intermedio: trotar a un paso regular. La alternativa estacionaria: gimnasia rítmica.

3. El ejercicio del atleta: correr, preferentemente al aire libre. Alternativa estacionaria: saltar la cuerda.

4. Nadar de 15 a 30 minutos. Alternativa estacionaria: la bicicleta fija o aparatos estacionarios de esquiar.

Otros ejercicios como tenis, balonmano y otros que requieran movimiento de un gran número de músculos del cuerpo, también son recomendables, si su salud y condición cardiovascular se lo permiten. Por supuesto, no olvidemos que el trabajo, especialmente cuando requiere ejercicio físico, es sumamente beneficioso.

El blanco o meta de la persona que hace ejercicio debe ser el de lograr y mantener una buena aptitud física (AF). *AF es la habilidad de enfrentar todas las demandas ordinarias de la vida sin llegar a cansarse, y además tener la capacidad de responder a demandas inesperadas cuando sea necesario.* Esta definición ayudará al lector a entender por qué muchos hombres y mujeres, que aparentemente son saludables, sufren de fatiga crónica o de mucho estrés. Tienen energía para realizar un trabajo sedentario rutinario, pero cuando se les pide más, no poseen la aptitud

física para responder a esa demanda. No están haciendo suficiente ejercicio como para mantener su AF.

LO QUE USTED DEBE SABER ANTES DE HACER EJERCICIO

La mayor parte de los ejercicios son saludables, siempre que se lleven a cabo de acuerdo a un plan cuidadoso y responsable. Antes de iniciar cualquier método de ejercicio, es recomendable tener la aprobación de su doctor. Si la persona sufre de problemas de salud o tiene más de 40 años, es indispensable la autorización de su médico. También es recomendable practicar los ejercicios al aire libre, si las condiciones así lo permiten. *Es muy importante que al elegir el ejercicio que va a practicar, usted lo haga teniendo en cuenta su condición física, su edad y el tiempo que lleva sin hacer ejercicio.*

En ningún caso el ejercicio debe tomar el tiempo que pertenece a su familia y a otras obligaciones. Sería saludable que toda

la familia se uniese al plan de ejercicios, para que la sensación de bienestar que resulta de ellos contribuyese a incorporar esta actividad al estilo de vida de toda la familia.

Comience despacio y aumente gradualmente el volumen de ejercicio hasta alcanzar la cantidad recomendable a su condición y necesidad. Se debe practicar no menos de 4 a 5 días por semana, pero si la persona sufre problemas de salud o tiene más de 40 años de edad, debiera hacer ejercicio un día y descansar el día siguiente; después de una semana con ese ritmo, debiera hacer ejercicio dos días seguidos y descansar el tercero, y así aumentar la frecuencia hasta lograr su AF apropiada. No es recomendable para un aficionado participar en ejercicios que demandan un intenso espíritu de competencia; si lo hace, corre el riesgo de contraer problemas de salud y de alterar la función reguladora que los ejercicios tienen sobre el estrés y la fatiga.

Una advertencia importante: Un gran número de deportistas

de fin de semana no hacen ejercicios de calentamiento, lo cual es peligroso. Nosotros recomendamos al lector que no comience a hacer ejercicio sin antes hacer ejercicios de calentamiento. Los músculos y coyunturas del cuerpo tienen que soltarse y calentarse y así evitar desgarros, calambres y otros trastornos, a los que se exponen especialmente las personas que hacen ejercicio de vez en cuando. Finalmente, evite pararse o sentarse repentinamente después de hacer ejercicio. Siga caminando o moviéndose para que el cuerpo y el pulso retornen a su estado normal; esto le evitará mareos, dolores musculares y otros trastornos.

Estimado lector, únase al número creciente de personas que han descubierto los beneficios del ejercicio. Propóngase hacer ejercicios cuatro o cinco días por semana y la calidad de su vida aumentará grandemente. ◇

* Una investigación que abarca dos generaciones o más (en términos científicos, una generación cubre 10 años).

BENEFICIOS DEL EJERCICIO FISICO

Beneficios Fisiológicos

1. Afirma y mejora el tono muscular.
2. Demora el envejecimiento y deterioro físico.
3. Ayuda a controlar el peso y a quemar el exceso de grasa.
4. Reduce la tensión y la fatiga hipotónica, debida a la actividad física.
5. Mejora la aptitud física y cardiovascular.
6. Mejora la coordinación y la resistencia.
7. Contribuye al control de la hipertensión.
8. Contribuye a que se disfrute de un sueño saludable y reparador.
9. Mejora la circulación de la sangre.
10. Reduce el estrés fisiológico.
11. Mejora la eficiencia de los pulmones.
12. Aumenta el consumo de oxígeno.
13. Normaliza la transpiración.
14. Reduce el colesterol con los cambios que se producen en la sangre.

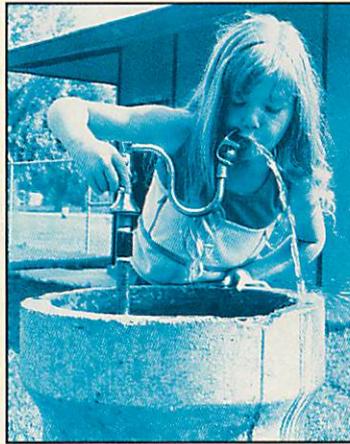
Beneficios Psicológicos

1. Mejora la coordinación psicofisiológica.
2. Mantiene y mejora el lapso de atención.
3. Mejora considerablemente las funciones de la memoria.
4. Ayuda a mejorar la imagen propia y con ello la autoestima.
5. Reduce la fatiga hipertónica.
6. Ayuda a controlar el estrés psicológico.
7. Mejora y estabiliza el estado de ánimo.
8. Disminuye fundamentalmente los sentimientos negativos (enojo, odio, etc.).
9. Ayuda a combatir la depresión psicológica.
10. Ayuda a mantener una actitud más serena y positiva hacia la vida.
11. Sobre todo, el ejercicio "consume" o gasta la mayor parte de la tensión, controlando así la cantidad de estrés mental que la persona experimenta.

CAPSULAS DE SALUD

H₂O

Joaquín Cázares, M.D., M.P.H.



APRECIADO lector, hablar del agua es hablar de uno de los elementos más importantes para la vida del ser humano.

El agua constituye las dos terceras partes de nuestro cuerpo, o sea, un 66 por ciento ó más de nuestro peso corporal. Si por ejemplo usted pesara 50 kilos (110 libras) y pudiéramos extraer toda el agua de su organismo, su peso en agua sería de 35 kilos (77 libras) y el resto sería de minerales y otros sólidos. ¡Eso es mucha agua!, diría usted, ¿no es verdad?

Quizás usted esté pensando: ¿Cuánta agua necesito tomar? Pues bien, si usted tuviera que beber toda el agua que su organismo necesita para hoy, prescindiendo de su extraordinario sistema de filtración, tendría que beber unos 8.000 litros (2.000 galones aproximadamente), sólo para hoy. ¡Imagínese cuántos vasos tendría que beber! Pero gracias al gran milagro de la creación, que nos dotó de los maravillosos riñones, no es menester hacer tal cosa porque estos dos pequeños órganos conservan todos los líquidos, excepto una pequeña cantidad que es eliminada como orina.

Gracias a este increíble fenómeno, sólo necesitamos unos 8 a 10 vasos de agua por día; claro

está, que esto depende del clima, la edad, el ejercicio y el peso corporal. Pero desgraciadamente, hay millones de personas que por meses no toman ni un vaso de agua, y lo que es peor, toman sodas o café o bebidas alcohólicas para calmar su sed, si es que tienen sed, pues es bien sabido que la sed no es un indicador confiable para saber si necesitamos agua.

Permítame ofrecerle el método mejor y más práctico para saber cuándo darle agua a nuestro cuerpo. Lo único que tenemos que hacer es observar el color, y si podemos, el olor de la orina. Si ella no está clara y transparente, o si tiene olor fuerte, eso indica que necesitamos agua, y que debemos forzar a nuestro organismo a beber más, si es que deseamos vivir sanos y vigorosos.

Existe una razón muy importante para que usted y yo iniciemos hoy mismo un plan para beber más agua: todas las funciones de nuestro organismo dependen del agua; el agua es **VIDA**.

Hagamos brevemente un recorrido por nuestro maravilloso cuerpo y veremos que nuestra piel necesita estar humedecida a fin de estar saludable, si no, se reseca, se pone quebradiza y se arruga fácilmente. Los músculos, nervios y huesos necesitan agua

para su buen funcionamiento. El 70 por ciento del cerebro está compuesto de agua. El aparato digestivo sin agua se atrofia en horas, y una insuficiencia de agua produce una digestión deficiente. Nuestros ojos siempre deben estar humedecidos por una capita de este precioso líquido, si no, se secan e inflaman, y en poco tiempo perderíamos el precioso don de la vista. Decíamos que necesitamos unos 8 a 10 vasos de agua por día, pero realmente no es necesario beber tanta cantidad, porque en los alimentos que ingerimos hay unos 3 vasos; y cuando estos se metabolizan para producir la energía, se obtiene otro vaso de agua.

Recordemos que no hay sustituto para el agua pura y fresca. Comencemos el día con un poco de agua tibiecita o fresca, 15 a 30 minutos antes del desayuno; después, tomemos unos dos vasos entre el desayuno y la comida de mediodía, y dos o tres más antes de la cena. Pero por favor, no tome agua con sus alimentos. Hágalo 15 minutos antes ó 45 minutos después de haber comido, para no interrumpir su digestión ni envejecer su aparato digestivo prematuramente.

Estimado lector, tome agua pura y fresca en abundancia, y así gozará de la vida en forma sabia y plena. ◊

EL CENTINELA

Intérprete Bíblico de Nuestro Tiempo

Año 97 — N.º 9

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

Gerente General
Robert E. Kyte

Director
Dr. TULIO N. PEVERINI

Redactor
Lic. Miguel A. Valdivia

Diagramador
Enrique Fuentealba

Director de Ventas
Lic. Saúl Agosto

Interamérica: Juan De Armas

Secretaría Editorial
Sara Taylor

Edición en francés
Daniella Ducret

Corresponsales

Centroamérica y Panamá: Tevni Grajales
Colombia y Venezuela: Mirto Presentación
Estados Unidos: Eradio Alonso, Ernesto Castillo, Onésimo Mejía, Frank Ottati, Juan Prestol, Jorge Soria, Manuel Vásquez
Puerto Rico y la Rep. Dominicana: Dr. Israel Recio, Félix Ríos López

Suscripción anual, dólares 9.99. Número suelto, \$1.20. Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones enviadas desde la editorial a países fuera de los EE. UU. Para conseguir información en cuanto al precio en la moneda local, véase la lista de las agencias que sigue.

ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curazao.
COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 813, Bucaramanga. Apartado 1269, Cali. **COSTA RICA:** Apartado 10113, San José. **REP. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago. **EL SALVADOR:** Apartado 1880, C. G. San Salvador. **ESPAÑA:** Editorial Safeliz, S. L., Aravaca, 8, 28040 Madrid, España. **ESTADOS UNIDOS:** P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707. **GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala. **HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apartado 18-813, México 18, D. F. **NICARAGUA:** Apartado 92, Managua. **PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4. **PUERTO RICO:** Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708. **VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

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

PORTADA:
DAVID TEJADA

Copyright © 1993, by
Pacific Press Publishing Association

VIDA AMOR Y SEXO

2C
2C
2C
2C
2C

Una guía de cuatro tomos para una vida familiar abundante

Familia. Salud. Amor. Estos son los ingredientes de una vida feliz y plena. La guía de educación familiar y enciclopedia de salud, *Vida, Amor y Sexo*, provee un consejo experto y una información al día sobre todos estos temas, desde la satisfacción sexual hasta los desafíos de criar a un niño superdotado.

Más de 1.200 páginas de fácil lectura y de fotografías a cuatro colores ofrecen información valiosa sobre temas como:

- ✓ Esterilidad
- ✓ El arte de amar
- ✓ El SIDA y las ETS (enfermedades de transmisión sexual)
- ✓ Conflictos matrimoniales
- ✓ Embarazo
- ✓ La educación sexual del niño

Si su matrimonio y sus hijos son importantes para usted, entonces usted no vacilará en colocar estos valiosos libros en su hogar.

Para más información, complete el cupón adjunto y devuélvalo:

- ✓ Si usted vive en los Estados Unidos o Canadá, envíelo a:

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

- ✓ Si usted vive fuera de los Estados Unidos o Canadá, envíelo a:

Asociación Publicadora Interamericana
1890 NW 95th Ave.
Miami, Florida 33172



¡Sí!

Mi matrimonio y mi familia son importantes para mí. Quisiera saber cómo obtener *Vida, Amor y Sexo* para mi hogar.

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____

Estado _____

Código Postal (Zip) _____

País _____

Teléfono (optativo) _____