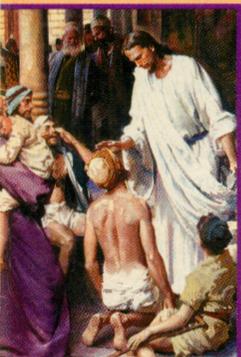


# centinela

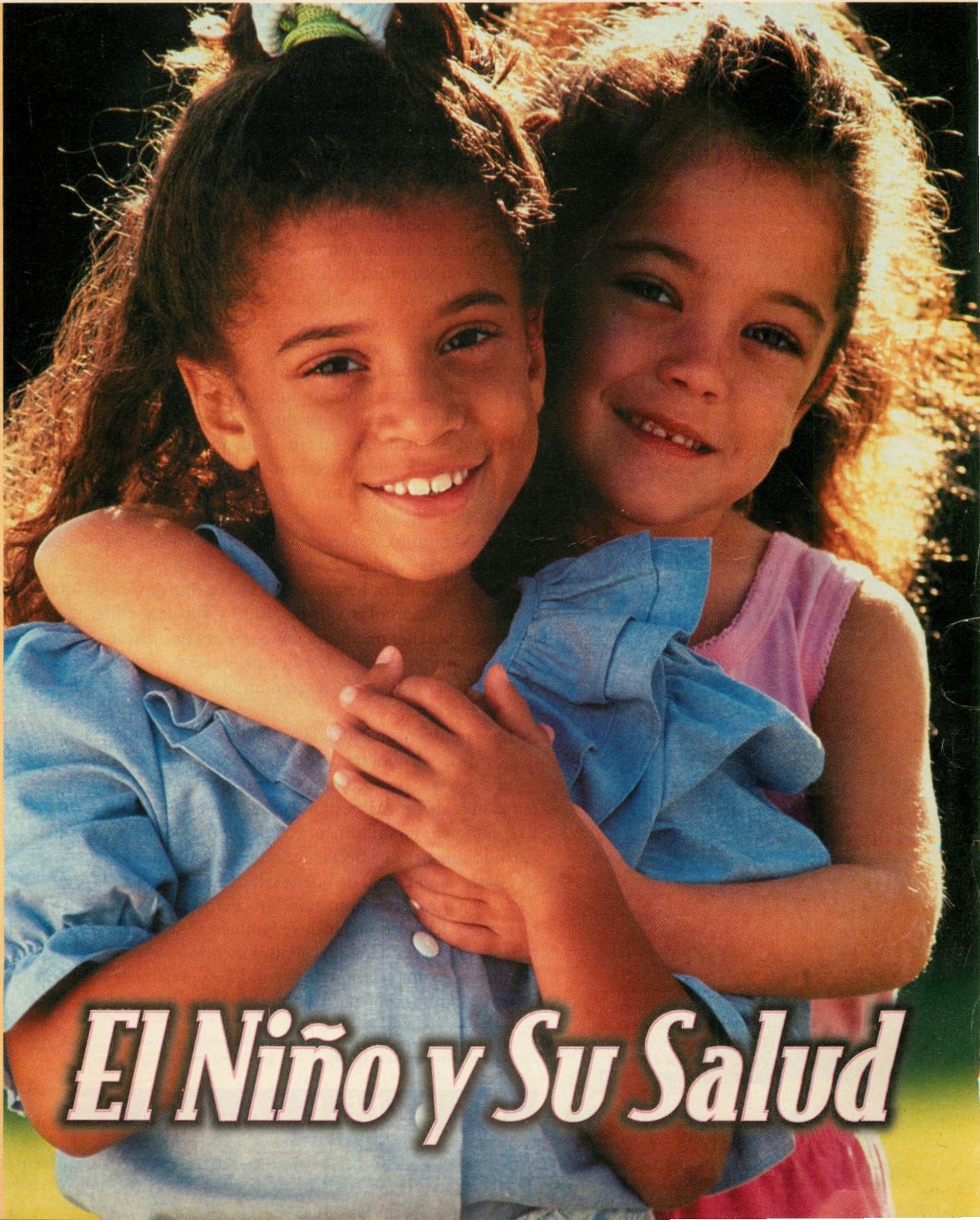
AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

**ENEMIGOS  
DE LA SALUD  
MENTAL,  
p. 6**



**EL MEDICO  
DE LOS  
MEDICOS,  
p. 8**

**HAGA  
EJERCICIO  
SIN GASTAR  
MUCHO,  
p. 11**



## *El Niño y Su Salud*

# escriben los lectores

## ES DE PROVECHO ESPIRITUAL

La revista EL CENTINELA que ustedes publican tiene una presentación muy bonita y trae artículos que son de gran provecho espiritual. Quiero recibirla todos los meses. Realmente me gusta leerla.—California.

## SUFRE DE CANCER Y PIDE ORACION

Deseo que me incluyan en el Círculo de Oración de EL CENTINELA. Me han diagnosticado cáncer y mi petición es que el Dios todopoderoso me dé la fortaleza a mí y a mis padres para sobrellevar todo lo que ha de venir en mi futuro y que se haga su voluntad. Quiero entregarme a Dios en cuerpo y alma y que mis padres también conozcan su Palabra. Soy un niño de 14 años y hace cinco meses vine de mi país a los Estados Unidos.—Nueva York.

## "NO QUISIERA SEPARARME DE DIOS"

Soy una amiga cubana, fiel admiradora de sus revistas. Tengo 21 años y poco a poco me he metido en este mundo espiritual tan lleno de paz y felicidad. No quisiera separarme de Dios hasta la muerte. Sus revistas me resultan muy instructivas.—Cuba.

## QUIERE TODA LA SERIE "REVELACION"

Un amigo me prestó un librito de la serie "Revelación" que explica en forma tan clara diferentes temas de la Biblia. Tengo mucho interés en conseguir la serie completa de los veinte libros. Muchas gracias.—Texas.

*Por razones de espacio y claridad, la redacción de la revista se reserva el derecho de condensar o adaptar las cartas. Se prefieren las cartas cortas y de interés general, y las que se refieren a artículos publicados en EL CENTINELA.*



# editorial

## ¿SALUD EN EL INTERNET?

SI USTED está buscando consejos sobre la salud y tiene una computadora conectada a la red mundial, puede visitar la página electrónica de CyberDiet ([www.cyberdiet.com](http://www.cyberdiet.com)) y consultar una lista de 16.000 alimentos para diseñar un régimen alimentario que responda perfectamente a sus necesidades nutricionales, incluyendo listas de compras. Pero si no tiene acceso al Internet, o incluso si lo tiene, le sugiero otra fuente de consejos sobre salud. No se trata de un medio tecnológico sofisticado, sino de un libro de tapas negras que usted seguramente ya conoce.

En la Biblia se expresa la revelación de Dios en favor de la raza humana. Se nos designa progresivamente como seres creados, descarriados y redimidos por Jesucristo. Somos también seres físicos que pensamos y tomamos decisiones en base a nuestro razonamiento, seres en cuyos cuerpos Dios puede habitar por medio de su Santo Espíritu.<sup>1</sup> El que seamos seres físicos a la vez que espirituales implica que nuestras facultades físicas y espirituales se relacionan entre sí.

Por eso es que Dios se preocupa también por nuestra salud física. El ministerio de Jesús fue uno de sanidad. Vino a traer salud y perdón de los pecados, generalmente en ese orden.<sup>2</sup> Pero Dios no manifestó su propósito de salud para sus criaturas en términos únicamente teológicos y abstractos. Nos da consejos claros en cuanto a la alimentación. Por ejemplo, Levítico 11, en el Antiguo Testamento, nos da una lista de los animales que son aptos para comer y aquellos que debíamos tener por inmundos.<sup>3</sup> Se ha comprobado vez tras vez que algunas de estas carnes inmundas presentan un verdadero peligro para la salud. Incluso las carnes consideradas limpias están resultando peligrosas (ver la columna *Señales de los Tiempos* en este mismo número).

Dios expresó cuál era la alimentación ideal para los seres humanos cuando los creó: "He aquí 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".<sup>4</sup> Es posible obtener una nutrición completa por medio de un régimen vegetariano que propicie una vida saludable y activa. (Los adventistas del séptimo día que siguen este régimen viven un promedio de 4 a 9 años más que el resto de la población.<sup>4</sup>)

Dios también advirtió en contra del uso de las bebidas alcohólicas. El vino que contiene alcohol trae miseria, violencia, enfermedad y destrucción.<sup>5</sup>

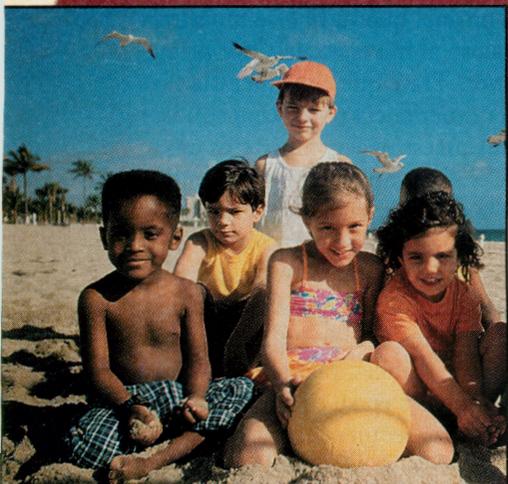
El desea que sus seguidores disfruten de la bendición de una vida temperante, libre de drogas y estimulantes, con un equilibrio saludable de ejercicio y reposo; pero no únicamente como un método para prolongar la existencia. Cuando una persona decide rechazar un estilo de vida descuidado y pernicioso y alcanza un estado de buena salud, está en mejores condiciones de servir a Dios y a otros seres humanos. Un cuerpo sano es parte de un cuadro de bienestar y felicidad que incluye también el desarrollo de las facultades mentales y espirituales. Con una actitud mental positiva en un cuerpo sano y la bendición de una relación de fe con Dios, podemos vivir plenamente y ayudar a otros a también obtener las bondades de la felicidad. 📖

(1) 1 Corintios 6:19. (2) Ver también Deuteronomio 14. (3) Génesis 1:29. (4) Jorge Pamplona, *Disfrúatelo* (Madrid: Editorial Safeliz), p. 108. (5) Proverbios 4:17; 23:29-35.

MIGUEL A. VALDIVIA

# El Niño y su Salud

ELDEN I. LOPEZ



PETER LANGON/INTERNATIONAL STOCK

*“Sean nuestros hijos como plantas crecidas en su juventud, nuestras hijas como esquinas labradas como las de un palacio” (Salmo 144:12).*

EL CONCEPTO popular de la salud es demasiado estrecho: algunos creen que la buena apariencia física indica “buena salud”, pero no siempre es así. La salud es el estado positivo de la vida que produce bienestar físico, intelectual, moral y aun social para aquellos que la disfrutan. La prosperidad de las naciones, el bienestar de la sociedad, e incluso el progreso de la iglesia dependen de la salud. Por lo tanto, recae en los padres la responsabilidad de cuidar y velar por la salud de sus hijos. De una buena salud depende que los hijos se desarrollen en forma normal, que sean felices y que resulten útiles en la vida y no una carga para la sociedad.

**¿Por qué debemos preocuparnos en invertir en la salud de nuestros hijos?**

Porque nuestros hijos son el futuro de la humanidad; si descuidamos su salud y su educación, la sociedad tendrá que pagar un elevado precio y se nos hará muy difícil prevenir enfermedades, lesiones sociales y muertes prematuras. Multitudes de problemas de los adultos podrían evitarse con acciones sabias y hábitos de “salud integral” en la infancia.

**¿Desde cuándo debe comenzarse a cuidar la salud del niño?**

Desde antes de su nacimiento, al cuidar la salud física, intelectual y emocional de la futura madre, ya que la nueva vida que palpita en sus entrañas es el mayor milagro de la naturaleza. Por lo tanto, la madre debe conocer y practicar el “Decálogo de la Salud”, una serie de diez remedios naturales que tienen la virtud de darnos salud, paz y prosperidad. Ellos son:

- (1) Aire fresco y puro.
- (2) Agua pura.
- (3) Uso sabio de la luz solar.
- (4) Dieta balanceada.
- (5) Temperancia en todas las cosas.
- (6) Ejercicio inteligente.
- (7) Descanso.
- (8) Higiene del cuerpo y de la mente.
- (9) Compartir lo que tenemos con los demás.
- (10) Confianza absoluta en el poder divino.

El uso de estos remedios naturales proporciona salud mental, emocional y física.<sup>1</sup>

**¿Se interesa Dios en la salud de los niños?**

¡Sí! El los ama con ternura. Jesús, el Médico Divino, dijo: “De los tales es el reino de Dios”,<sup>2</sup> y añade: “Deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud”.<sup>3</sup> Por lo tanto, es un deber sagrado de toda la sociedad cuidar la salud de la madre en su estado de preñez, y es en este período cuando su cuerpo debe funcionar en toda su plenitud. Si ella se ha alimentado en forma balanceada, y si ha practicado el “Decálogo de la Salud”, sin duda tendrá

una excelente probabilidad de tener hijos saludables, porque la misma naturaleza protegerá al futuro bebé, ya que existe una inmunización natural transmitida de madre a hijo. “Sin embargo, la madre no puede inmunizar a su bebé contra algunas infecciones —explica el Dr. A. Melnyk, especialista en Genética en el Centro Médico de la Universidad de Loyola en Maywood, Illinois—; ya sea porque ella no ha sido expuesta a algunas enfermedades, o porque el propio sistema de inmunidad del bebé no es lo suficientemente maduro como para asimilar los anticuerpos maternos”.<sup>4</sup> Pero una vez que nace el bebé, la leche materna de una madre sana contiene anticuerpos que lo inmunizarán contra infecciones respiratorias e intestinales. De modo que el mejor alimento para el niño lactante es la leche materna de una madre sana.

**¿Cuales son las fases de crecimiento y desarrollo del niño?**

## 1. Cuidado prenatal del feto.

El embarazo es un período sumamente importante de formación física y emocional del bebé. La Dra. Charlotte Mistrera, profesora de la Universidad de Michigan, en Ann Arbor, dice que “el feto tiene el potencial de sentir”, y que el desarrollo de sus sentidos, aunque es sumamente complejo, se aprecia en toda su formación. En forma progresiva se van formando los ojos, la nariz, la piel, las papilas del gusto y los oídos, y lo último que se forma es su sistema nervioso con billones de conexiones nerviosas con su pequeño cerebro.<sup>5</sup> El patriarca Job registró este maravilloso proceso biológico al decir: “Me vestiste de piel y carne, y me tejiste con huesos y nervios”.<sup>6</sup> Para el último trimestre, el futuro bebé comienza a apreciar los sonidos, a identificarlos y a recordarlos.

Durante el período prenatal, puede surgir el grave peligro de la anemia. Algunas madres llegan a sufrir una notable escasez de glóbu-

los rojos en la sangre (los cuales transportan el oxígeno desde los pulmones a través de todo su organismo), pero la anemia puede combatirse con una dieta balanceada y el consumo de alimentos que contengan hierro y otros minerales, tales como las lentejas, los vegetales verdes y las frutas secas (melocotones, ciruelas, dátiles, piña, etc.).

**2. El primer mes de vida.** Recuerde que este es uno de los períodos más importantes en el desarrollo de su bebé, en la formación de hábitos y la adaptación a su nuevo hogar. Por lo tanto, usted debiera familiarizarse con el cuidado diario de su recién nacido y conocer lo que es normal en él. Los bebés a esta edad necesitan que los abracen, les canten, les hablen. Ellos quieren verle y escucharle. Los bebés prefieren mirar caras, pero también les gustan los dibujos y los juguetes móviles. Si su bebé es activo y no le gusta que lo abracen, ofrézcale besos o masajes. Es importante que toque a su bebé con amor y cariño.

**3. Desde el primer mes hasta el primer cumpleaños.** Es el período en el que el bebé crece más rápido. Va a duplicar su peso entre los cuatro y los seis meses de edad, y al final del año ya lo habrá triplicado.

**De una buena salud depende que los hijos se desarrollen en forma normal, que sean felices y que resulten útiles en la vida, y no una carga para la sociedad.**

Recuerde las medidas básicas de seguridad. Las colchas sueltas en la cuna pueden sofocar a su bebé, ya que éste quiere meterse todo a la boca. Mantenga los objetos pequeños fuera de su alcance. Entre el segundo y el quinto mes de edad, la mayoría de los bebés aprenden a rodar, a buscar cosas y a tratar de agarrarlas.

Es importante recordar que los bebés se desarrollan y crecen de

formas diferentes. La Academia Americana de Pediatría recomienda la introducción de alimentos sólidos en la dieta del bebé entre los cuatro y los seis meses de edad, empezando con el cereal de arroz, banana, puré de manzana y jugos, fruta, avena para bebés y agua. Después de los siete meses de edad, se recomiendan vegetales como zanahorias y viandas. Durante este tiempo la madre ha estado unas seis veces en la oficina del médico para el examen físico y las vacunas de su bebé. Estas son buenas oportunidades para hacer todas las preguntas necesarias en cuanto al cuidado de su bebé.

**4. Del primer año al tercero.** No se sorprenda de que en este período el infante ya no crezca tan rápido; no sucede así con su desarrollo psicológico. Ahora comienza a ser independiente, lo cual es normal. Cuídalo muy de cerca, especialmente en cuanto a sus necesidades básicas, y continúe enseñándole buenos hábitos por medio de su ejemplo, la práctica y la disciplina inteligente. Preste atención al desarrollo de su vocabulario y su nivel de energía. Si nota algo extraño, consulte a su pediatra.

Vigile cuidadosamente el peso de su niño. Después del primer año de edad, debe ganar entre tres a cuatro kilogramos (seis a ocho libras) por año. Cuide su alimentación y provéale ejercicio para que el niño no sea obeso. Acostúmbrelo a no comer entre las horas de comida, sino sólo a las horas regulares, y no olvide que los dulces pueden provocar caries dentales, y que la mucha azúcar hace que el niño sea muy inquieto y podría afectar su sistema inmunológico.

**5. El niño de tres a cinco años de edad.** Estos primeros años son cruciales para la formación de su carácter y crecimiento. Vigile sus horas de sueño. La televisión es el

enemigo N.º 1 para su desarrollo general. A esta edad en la que tienen tanta energía, ellos necesitan mucha actividad al aire libre. Controle su hiperactividad por medio de una buena alimentación y los diez remedios naturales. Evite el uso de medicamentos para controlar su actividad o su capacidad de prestar atención.

**6. La edad escolar (6-12 años).** Es normal que su hijo se muestre ansioso al ir a la escuela por primera vez. Trate que el primer día sea una experiencia positiva al conocer a sus maestros y compañeros de clases. Si el niño tiene que comer en la escuela, haga que él mismo participe en la preparación de un almuerzo de alimentos frescos y sanos. No olvide que entre los diez y doce años el niño entra en la preadolescencia. Habrá cambios hormonales en su organismo, lo que quizá requiera el consejo sabio del médico de familia. Por el bien de su salud integral, el jovencito debe gastar sus energías en el ejercicio y el trabajo útil. Todo su tiempo debe ser programado. Si es un varón, debe tener la amistad y atención del padre. Si se trata de una niña, requiere la confianza, el cariño y la amistad de la madre.

Y no se olvide del desarrollo espiritual de sus hijos. Del niño Jesús se dice: "El niño crecía y se fortalecía, y se llenaba de sabiduría; y la gracia de Dios era sobre él".<sup>7</sup> Solamente siguiendo el plan divino para la conducción de nuestros hijos es que lograremos un resultado similar. 🏠

(1) *El ministerio de curación*, p. 89; Isaías 58:8. (2) S. Marcos 10:14. (3) 3 S. Juan 2. (4) Embarazo EMB-12, Verano, 1996, p. 16. (5) Embarazo EMB-12, Verano, 1996, p. 18. (6) Job 10:9-11. (7) S. Lucas 2:40.



• Elden I. López, M.D., M.P.H., es Jefe de Pediatría de la Clínica de la Comunidad en Pasco, Washington, y Profesor Asistente del Departamento de Pediatría en la Universidad de Washington, en Seattle.



# Centinela

Al Servicio de la Familia,  
la Salud y la Fe  
Año 102 — N.º 3

Nuestra misión es exaltar a Jesucristo como el Salvador de la humanidad y el Rey que pronto vendrá, mediante la exposición de las verdades eternas de las Sagradas Escrituras.

Revista mensual ilustrada, publicada por la Iglesia Adventista del Séptimo Día en español y frances.

**Gerente General:** Dr. Robert E. Kyte  
**Director:** Dr. Tulio N. Peverini  
**Redactor:** Miguel A. Valdivia, M. A.  
**Diagramador:** Enrique O. Fuentealba  
**Director de Promoción:** Saúl Agosto, M. Div.  
**Circulación:** Warren Riter  
**Interamérica:** Lic. Antonio Torres  
**Secretaria Editorial:** Sara Taylor  
**Edición en Francés:** Daniella Ducret

### Corresponsales:

**América Central:** Lucindo Murillo  
**Canadá:** Victor Schulz  
**Colombia:** Jaime Piña  
**Estados Unidos:** Eradio Alonso, Eddie Canales, Ernesto Castillo, Luis Leonor, Rafael Orduño, Frank Ottati, Francisco Ramos, Jorge Soría, Manuel Vásquez  
**Puerto Rico:** Francisco J. Vega  
**Rep. Dominicana:** Silvestre González  
**Venezuela y Antillas:** Saúl Llanes

Suscripción anual, dólares 11,49. Número suelto, \$1,50. Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones enviados 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 HOLANDEAS:** 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 5353, Nampa, Idaho 83653-5353. **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, Rio 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 5353, Nampa, Idaho 83653-5353, o llamar por TEL a: 1-800-545-2449. A menos que se lo indique de otra manera, las citas bíblicas han sido tomadas de la Versión Reina-Valera, revisión de 1960.

**PORTADA:** B. K. PRODUCTIONS/  
INTERNATIONAL STOCK

Copyright © 1998, by  
Pacific Press® Publishing Association

# señales

## DE LOS TIEMPOS

### AYUDA HUMANITARIA PARA COREA

El gobierno estadounidense proveerá US \$27 millones de dólares en granos a Corea del Norte, que ha sido azotado por el hambre.



La decisión se tomó tras meses de debate entre funcionarios de la Casa Blanca quienes temían que la ayuda fuese desviada a manos del ejército (*Christianity Today*, 1.º de septiembre, 1997, p. 86).

### PROBLEMAS FINANCIEROS EN EL CONSEJO MUNDIAL DE IGLESIAS

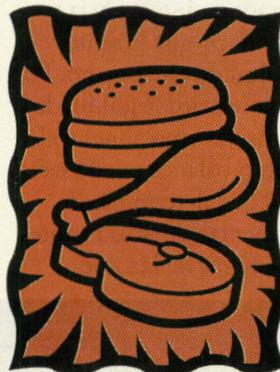
El Consejo Mundial de Iglesias ha estabilizado su situación financiera luego de dos años de déficit (US \$5,5 millones de dólares en 1995, y US \$2,0 en 1996). El año pasado, 67 de sus 267 empleados fueron despedidos por falta de fondos para cubrir los gastos (*Christianity Today*, 1.º de septiembre, 1997, p. 86).

### ENFERMEDAD EN LA CARNE

El Centro para el Control de Epidemias de los Estados Unidos, en Atlanta, Georgia, calcula que hay todos los años unos 80.000 casos de

enfermedades transmitidas por los alimentos en este país, las que resultan en unas 9.000 muertes. Las principales bacterias responsables de estas enfermedades son: *E. Coli*, *Salmonella* y *Campylobacter*. Las primeras dos generalmente entran al organismo humano por medio de carne de res contaminada; la tercera se encuentra mayormente en la carne de pollo.

Es probable que una de las causas de la creciente contaminación de carne de res se deba a los ingredientes que se utilizan en la alimentación de los animales. Además de mazorcas de maíz, cáscaras de arroz, trigo y frutas, se utilizan desechos



de mataderos y carnicerías, tales como sangre, huesos y vísceras. Otra fuente de alimentos son los restos de millones de animales domésticos provistos por veterinarios y refugios de animales, desechos de restaurantes y de plantas de cemento, cartón y papel de periódico derivados de celulosa y desechos de granjas de pollos. Los excrementos de pollos y pavos no son utilizados por las fábricas grandes de alimentos, pero agricultores en más de la mitad de todos los Estados los mezclan con soya u otras fuentes de fibra para alimentar a su

ganado (*U.S. News & World Report*, 1.º de septiembre, 1997, p. 24).

### CRISTIANOS PERSEGUIDOS EN 78 PAISES

Un informe de 83 páginas del Departamento de Estado de los Estados Unidos bosqueja casos de persecución religiosa —especialmente contra cristianos— en 78 países. Entre los detalles revelados por el informe se encuentra el aumento de persecución en países europeos como Austria, Bélgica, Bulgaria, Francia, Alemania y Grecia. El país que recibió más críticas fue China, por su restricción de la actividad religiosa a organizaciones autorizadas por el gobierno y únicamente en lugares registrados (*Christianity Today*, 1.º de septiembre, 1997, p. 74).

### TERRORISMO EN EL INTERNET

Hay más de 70 lugares en el Internet que responden a organizaciones terroristas y sus simpatizantes. Aunque las páginas electrónicas no revelan detalles operativos de ataques terroristas, sí dan



una idea de las motivaciones y objetivos de tales organizaciones (*U.S. News & World Report*, 1.º de septiembre, 1997, p. 20).

CLICKART (3)

# ENEMIGOS DE LA SALUD MENTAL

WILFREDO RODRIGUEZ

**S**IN duda alguna el cerebro y sus facultades mentales constituyen el baluarte más precioso que está bajo nuestro cuidado. Siendo el cerebro la sede de nuestros pensamientos, emociones, inteligencia y personalidad, podemos entonces decir que la salud mental depende del estado de salud de este órgano. Por salud mental nos referimos a una relación equilibrada y armoniosa entre los pensamientos, las emociones y el comportamiento. Este equilibrio o balance puede ser alterado por diversos factores, lo que determina un deterioro o pérdida de la salud mental. A estos factores podríamos calificarlos como enemigos de la salud mental.

**El alcohol y las drogas.**—Además de causar varios problemas médicos y daños a distintos órganos del cuerpo, estas sustancias causan disturbios en los procesos químicos del cerebro y por ende inducen cambios mentales. Algunas producen letargo, somnolencia, problemas de coordinación y equilibrio; mientras que otras producen ansiedad, agitación, irritabilidad, agresión y alucinaciones. Estas alteraciones en los procesos normales del cerebro

tienen un impacto negativo en la salud mental. El uso del alcohol, la cafeína y la nicotina, aunque popularmente aceptado en nuestra sociedad moderna, también puede causar serios problemas médicos y mentales.

**Estrés.**—Nadie está exento de experimentar estrés. Tanto las experiencias negativas como las positivas producen cierto grado de estrés. El estrés es básicamente una respuesta del organismo ante las demandas, presiones o situaciones de la vida, sean éstas problemáticas o no. Siendo que esta respuesta puede incluir síntomas físicos (aumento en la respiración, latido cardíaco, presión arterial, tensión muscular, etc.) y psicológicos (ansiedad, tristeza, preocupación, etc.), la persistencia de dichos síntomas puede tener un impacto negativo en la salud mental. Para aminorar eficazmente tal impacto debemos tratar de adaptarnos a las circunstancias que no podemos cambiar y modificar aquellas que están a nuestro alcance hacerlo. Algunas personas encuentran que el practicar regular y sistemáticamente ejercicios de respiración abdominal, lenta y profunda, produce relajamiento, aliviando los síntomas del estrés.

**Descuido de la salud física.**—En muchos lugares se vive tan a la carrera que algunos prestan poca atención a las señales de advertencia que el cuerpo produce. Cuando un órgano del cuerpo es afectado, otros, directa o indirectamente, también se afectan. El cerebro, el asiento de nuestras facultades mentales, es un órgano del cuerpo (como lo son el corazón, los pulmones, etc.); por lo tanto, su salud depende de la salud del cuerpo en su totalidad. Para gozar de salud mental óptima debemos prestar cuidadosa atención a los siguientes factores:

**Alimentación.** ¿Es mi dieta una dieta balanceada? ¿Ingiero una cantidad adecuada de proteínas, cereales, granos, frutas y vegetales?

**El uso del alcohol, la cafeína y la nicotina puede causar serios problemas médicos y mentales.**



JOAN WALTER

*Reposo y ejercicio.* ¿Hay un equilibrio entre mis horas de trabajo y de reposo? ¿Duermo un promedio de ocho horas al día? El trabajo físico y/o mental excesivo, como el perder ociosamente la mayor parte del tiempo, afectan negativamente la salud física y mental.

*Temperancia.* ¿Hago uso moderado de aquello que es de beneficio para mi salud? ¿Me abstengo de aquello que podría resultar perjudicial para mi salud?

**Problemas interpersonales.**—La forma como nos relacionamos con otros, y a su vez, la manera como éstos se relacionan con nosotros, tiene un impacto en nuestra salud mental. Las personas dadas fácilmente a la ira pueden tener tendencias a tratar de controlar a otros, exteriorizando así inapropiadamente emociones conflictivas; mientras que otros, tendiendo a ser excesivamente sumisos, internalizan sus resentimientos. Situaciones como éstas causan problemas interpersonales y afectan la salud mental.

Los problemas persistentes con nuestros familiares, amigos, compañeros de trabajo, o con personas en círculos sociales o religiosos, pueden producir, en particular, reacciones emocionales negativas y prolongadas, tales como rencor, ira, temor, ansiedad y depresión. De persistir, éstas nos robarán de experiencias positivas como la paz y la armonía. Aprendamos a ser receptivos a los consejos bien intencionados de parte de aquellos que nos aprecian, en relación con nuestra manera de conducirnos con otros.

## ■ CUANDO LA MENTE ES SU PROPIO ENEMIGO

Hay una relación directa entre los pensamientos, los sentimientos y la salud mental. Si lo permitimos, nuestra forma de pensar puede convertirse en nuestro peor enemigo, afectando nuestra estima propia, nuestra capacidad de realizarnos en la vida y nuestra habilidad de alcanzar la felicidad.

Hay varios patrones de pensar que usualmente afectan negativamente las emociones y el comportamiento. A continuación presentamos algunos de ellos:

**1. Todo o nada.** La tendencia de ver las cosas en “blanco y negro”, o en un extremo o en el otro. Ejemplos: “Todo me sale mal”, “Nadie me entiende”, “Nunca haces algo bueno”. Pensar en términos absolutos produce tendencias depresivas, extremistas y perfeccionistas; inflexibilidad y temor paralizante. Evita usar palabras como: siempre, nunca, todo o nada.

**2. Magnificar/minimizar.** La tendencia a exagerar o reducir inapropiadamente la importancia de las cosas también es dañina. Por ejemplo, exagerar tus errores, defectos y temores o minimizar tus logros. Esto resulta en disconformidad, baja estima propia, fobias y hasta desesperación.

**3. Sobregeneralización.** La tendencia a concluir que una experiencia negativa seguirá repitiéndose inevitablemente. Ejemplos: “No se puede confiar en la gente” (porque una persona nos falló); “Mi matrimonio es un

fracaso” (porque hubo una discusión); “No puedo cambiar”. Pensar así resulta en una tendencia a juzgar negativamente, lo que a su vez crea una atmósfera de pesimismo.

**4. Razonamiento emocional.** Asumir que la emoción del momento tiene que representar la realidad de algo que ha ocurrido. Ejemplos: “Me siento culpable (... por lo tanto debí haber hecho algo malo)”; “Me siento molesto contigo (... por lo tanto me has hecho algo malo)”. Pensar de esta forma es concluir que “si lo siento debe ser cierto”. Recordemos que nuestros sentimientos son pasajeros y no son indicadores objetivos de la realidad del momento.

## ■ EL PODER DIVINO TRANSFORMA LA MENTE

Las grandes facultades mentales separan al género humano del resto de la vida animal. Ahora, al acercarse el fin del siglo XX, podríamos hacer un recuento de los logros de la mente humana y quedar maravillados con su gran capacidad. Sin embargo, el fin de este milenio también nos revela otra realidad. Los problemas sociales como el alcoholismo, la adicción a drogas, la criminalidad y la crisis de la familia, las presiones del diario vivir, y los múltiples problemas de salud relacionados al presente estilo de vida, parecen sugerir que muchos no están ejercitando el mejor cuidado de sus mentes.

Si bien es cierto que cada uno de nosotros tenemos la responsabilidad individual de hacer todo lo posible por preservar nuestra salud mental, debemos reconocer también que nuestra naturaleza humana es imperfecta y nuestra mente tiene propensiones negativas. Se requiere de un elemento superior a la mente humana, un elemento capacitador y transformador, para ayudar a nuestros débiles esfuerzos en preservar la salud mental. Los escritos bíblicos nos revelan que sin la intervención del Dios creador de la mente, la mente humana se entrega a vanidades (Efesios 4:17) y como un barco a la deriva, a la larga llega a convertirse en una mente reprobada o corrupta (Romanos 1:28). Dios mismo dice que él es el que escudriña la mente (Apocalipsis 2:23) y el que tiene el poder de prevenir tales resultados.

El principio que rige la mente de Dios es el amor y cuando le correspondemos, amándole con toda nuestra mente (S. Mateo 22:37), él la transforma escribiendo en ella su voluntad (Hebreos 8:10). Si deseamos gozar de salud mental genuina es necesario que se la entreguemos al Dios sanador; entonces podremos decir, “mas nosotros tenemos la mente de Cristo” (1 Corintios 2:16). 📖



• El autor es médico psiquiatra y Director Médico de Centros de Salud Mental del condado de Berrien, Berrien Springs, Michigan, Estados Unidos.



HARRY ANDERSON

# EL MEDICO

**D**OCTOR W. B., díganos cuál es el secreto de su larga vida, 101 años de edad, y todavía camina sin ayuda”. “Yo soy cristiano y creo en el Señor Jesús como mi Médico y mi Salvador”, fue su respuesta. A la misma pregunta, contestó la Sra. S. B., de 118 años, “Dios es mi secreto, mi salud y mi salvación”. Al acercarnos al nuevo milenio, cuando el mundo intelectual y científico busca una redefinición de los conceptos y valores, algunos preguntan si los conceptos del “médico” y de la “medicina” necesitan ser redefinidos.

La historia de la medicina tuvo su mayor impacto al comienzo de la era cristiana cuando aparece el Médico milagroso, el “Señor Jesús”. Su historia está registrada en el Nuevo Testamento y certificada por los testigos oculares e historiadores de aquella época.

Según el Evangelio de San Mateo 1:21, se nos habla de la llegada de este “Médico de médicos” que habrá de llamarse “Jesús, porque él salvará a su pueblo de sus pecados”.

Más adelante, el historiador y evangelista nos dice que cuando Jesús comenzó su trabajo aquí en la tierra, se dedicó a predicar el Evangelio del reino y de salvación, y a la vez sanaba toda enfermedad y dolencia del pueblo, lo cual incluía a “los afligidos por diversas enfermedades y tormentos, los endemoniados, lunáticos y paráliticos; y los sanó”.<sup>1</sup> Poco después, en San Mateo 8:14 se nos habla de una condición febril en la suegra del apóstol Pedro. Jesús la tocó y la fiebre la dejó, y ella se levantó de su estado de prostración.

En San Mateo 9:20 continúa la lista de milagros de sanidad con el caso de una mujer enferma por doce años con flujo de sangre, quien tocó el vestido de Jesús. También esta mujer fue sanada de su sangrado, con lo que el Señor Jesús le dijo, “Ten ánimo, hija, tu fe te ha salvado” (vers. 22).

Es interesante notar que los términos “salud” y “salvación” se usan intercambiamente.

## La fe que sana

En el curso de su ministerio, dedicó Jesús más tiempo a la curación de los enfermos que a la predicación. Sus milagros atestiguaban la verdad de lo que dijera, a saber, que no había venido a destruir, sino a salvar. Doquiera iba, las nuevas de su misericordia le precedían. Donde había pasado se alegraban en plena salud los que habían sido objeto de su compasión y usaban sus recuperadas facultades. Muchedumbres los rodeaban para oírlos hablar de las obras que había hecho el Señor. Su voz era para muchos el primer sonido que oyeran, su nombre la primera palabra que jamás pronunciaran, su semblante el primero que jamás contemplaran. ¿Cómo no habrían de amar a Jesús y darle gloria? Cuando pasaba por pueblos y ciudades, era como corriente vital que derramara vida y gozo por todas partes.

En sus milagros, el Salvador manifestaba el poder que actúa siempre en favor del hombre, para sostenerle y sanarle. Por medio de los agentes naturales, Dios obra día tras día, hora tras hora y en todo momento, para conservarnos la vida, fortalecernos y restaurarnos. Cuando alguna parte del cuerpo sufre perjuicio, empieza el proceso de curación; los agentes naturales actúan para restablecer la salud. Pero lo que obra por medio de estos agentes es el poder de Dios. Todo poder capaz de dar vida procede de él. Cuando alguien se repone de una enfermedad, es Dios quien lo sana.

La fe es más poderosa que la muerte para vencer. Si logramos que los enfermos fijen sus miradas con fe en el poderoso Médico, veremos resultados maravillosos. Esto vivificará tanto al cuerpo como al alma.

Al trabajar en pro de las víctimas de los malos hábitos, en vez de señalarles la desesperación y ruina hacia las cuales se precipitan, dirigid sus miradas hacia Jesús. Haced que se fijen en las glorias de lo celestial. Esto será más eficaz para la salvación del cuerpo y del alma que todos los terrores del sepulcro puestos delante del que carece de fuerza y aparentemente de esperanza. (Adaptado del libro *El ministerio de curación*, por Elena G. de White.)

# O DE LOS MEDICOS

Ambos proceden de la misma raíz latina modificada como *salus* para referirse a “salud” y *salvus* para “salvación”.

En San Mateo 11:2-5, San Juan el Bautista envía dos de sus discípulos a Jesús a preguntar: “¿Eres tú aquel que había de venir, o esperearemos a otro?” La respuesta fue: “Id y haced saber a Juan las cosas que oís y veis. Los ciegos ven... los sordos oyen, los muertos son resucitados, y a los pobres es anunciado el evangelio”. Amigo lector, en efecto, el Señor Jesús vino a sanar, pero también vino a salvar.

“El salvará a su pueblo de sus pecados”.<sup>2</sup> Esta condición moral de “ser pecador”, conlleva una consecuencia mortal, “un proceso moral maligno”. En el Nuevo Testamento, San Pablo nos dice que “todos [los seres humanos] pecaron, y están destituidos de la gloria de Dios”.<sup>3</sup>

De modo que “el Médico de los médicos” vino a dar no solamente *salus* (salud) sino

también *salvus* (salvación). Es decir, no solamente vino a curar las enfermedades físicas, sino que vino a sanarnos de ese proceso maligno de carácter moral que separaba al hombre de su Creador.

La obra de sanidad fue precisamente el aspecto más objetivo del trabajo de Jesús y fue una parte vital de su encomienda a sus discípulos: “Sanad enfermos, limpiad leprosos, resucitad muertos, echad fuera demonios; de gracia recibisteis, dad de gracia”.<sup>4</sup> Es por eso que el cristiano es llamado también a impartir sanidad e imitar al Médico de los médicos, ese paradigma inigualable que ofrece salud y salvación.

Así ocurrió con Saulo de Tarso: intelectual, enemigo de los cristianos, señalado como el hombre que llevaba la muerte a los creyentes. Jesús lo intercepta en el camino, Saulo cae en tierra y cuando abre los ojos no ve a nadie, solamente el fulgor de la luz de Cristo. Fue

llevado a Damasco, donde estuvo tres días ciego. Según Jesús, allí se le diría lo que habría de hacer. Mientras esto ocurría, había un discípulo en Damasco llamado Ananías, al cual el Señor dijo en visión: “Ananías... levántate, y... busca en casa de Judas a uno llamado Saulo, de Tarso”.<sup>5</sup>

Ananías entró en la casa donde estaba el enfermo: “Y poniendo sobre él las manos, dijo: Hermano Saulo, el Señor Jesús, que se te apareció en el camino por donde venías, me ha enviado para que recibas la vista y seas lleno del Espíritu Santo”.

Esto es precisamente lo que Dios quiere hacer en nuestros días, en esta época científica y de tanto conocimiento. En el hombre no existe la virtud ni la ciencia ni el poder de la sanidad. Todo esto es una bondad y milagro de Dios. Lo que se logra en la medicina actual no es más que milagros modernos hechos por Dios a través de los

discípulos o instrumentos modernos, los médicos. Pero lo que el Médico de los médicos desea es que además de recibir curación física y mental, seamos llenos del Espíritu Santo, quien nos orienta a nosotros y a otros por el camino de la salvación. “Y en ningún otro hay SALUD; porque no hay otro nombre debajo del cielo, dado a los hombres, en que podamos ser SALVOS”.<sup>6</sup>

Amigo lector, el Médico de los médicos, el Señor Jesús, desea que tú goces de esa provisión doble que él ha hecho para ti y que tengas salud y salvación. 🐦

(1) S. Mateo 4:23-24. (2) S. Mateo 1:21. (3) Romanos 3:23. (4) S. Mateo 10:8. (5) Hechos 9:8-11, 17. (6) Hechos 4:12, Reina Valera, Revisión de 1909.

• El Dr. Leonardo Ortiz cursó sus estudios de Medicina en la Universidad Autónoma de Guadalajara, México, y en la Universidad de Loma Linda, California, Estados Unidos. Está especializado en Medicina Familiar y Geriatria, y además tiene larga experiencia en Psiquiatría Clínica. Hace 15 años ejerce su profesión



en el sur de California y pertenece a numerosas sociedades profesionales.

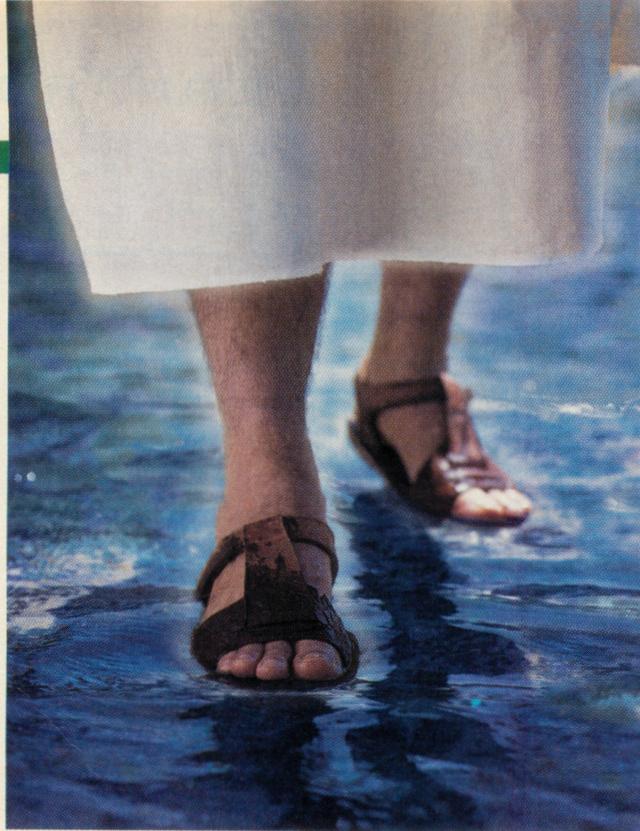
**Q**UE había en la persona de Jesús que resultaba tan impresionante para quienes se encontraban con él? De acuerdo a las Escrituras, ni su origen ni su apariencia serían los elementos más poderosos de su persona. El profeta Isaías escribió: “No hay parecer en él, ni hermosura; le veremos, mas sin atractivo para que le deseemos” (Isaías 53:2). Sin embargo, los testimonios de quienes le vieron y caminaron con él, testifican en gran manera que había algo extraordinario en su personalidad.

En su misma infancia fue encontrado en el templo “sentado en medio de los doctores de la ley, oyéndoles y preguntándoles. Y todos los que le oían, se maravillaban de su inteligencia y de sus respuestas”

(S. Lucas 2:46-47). Aun sus enemigos no pudieron encontrar en él ninguna cosa de qué acusarle; al contrario, cuando los oficiales enviados a prenderle fueron censurados por no haberle prendido, respondieron: “¡Jamás hombre alguno ha hablado como este hombre!” (S. Juan 7:46). Las multitudes a quienes les hablaba quedaban asombradas con sus enseñanzas “porque les enseñaba como quien tiene autoridad, y no como los escribas” (S. Mateo 7:29).

Pero su poderosa influencia no residía solamente en sus palabras; sus acciones convencían a cualquiera que había algo más que humano en él. Con todo, sus acciones nunca fueron egoístas, ni procuraban el beneficio personal; ni siquiera realizó un milagro para hacer más ligera su tarea. Sin embargo, su poder no conoció límites de tiempo o espacio, cuando las necesidades de otros requerían de sus bendiciones. “Y le trajeron todos los que tenían dolencias, los afligidos por diversas enfermedades y tormentos, los endemoniados, lunáticos y paralíticos; y los sanó” (S. Mateo 4:24). “Y le rogaban que les dejase tocar solamente el borde de su manto; y todos los que lo tocaron, quedaron sanos” (cap. 14:36).

La misión de Jesús era alcanzar a todos los hombres, curando no sólo el cuerpo sino principalmente el alma. En la sinagoga de Nazaret declaró: “El Espíritu del Señor está sobre mí, por cuanto me ha ungido para dar buenas



# HUELLAS DE AMOR

RUBEN TENORIO

mente fracaso de su misión al morir en la cruz, fue la culminación de sus objetivos: su misión de amor. “Nadie tiene mayor amor que este, que uno ponga su vida por sus amigos” (S. Juan 15:13). También fue el triunfo del plan de salvación. “Y como Moisés levantó la serpiente en el desierto, así es necesario que el Hijo del Hombre sea levantado, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna” (cap. 3:14-15).

Por medio de Jesús se abre un camino amplio hacia el Padre, “quien nos reconcilió consigo mismo por Cristo” (2 Corintios 5:18). Somos declarados justos gracias a los méritos de Jesús. “El cual fue entregado por nuestras transgresiones, y resucitado para nuestra justificación” (Romanos 4:25). Más aún, el ministerio de Cristo no terminó en Palestina; su obra fue encomendada a todos sus discípulos.

En su vida y en su muerte, Jesús recorrió huellas de amor. Tú y yo estamos llamados a imitarlo.



• El autor es pastor y líder juvenil en el sur de México y director del programa de Extensión de Teología de la Universidad de Montemorelos en el Colegio Linda Vista. Actualmente está en la Universidad Andrews, Berrien Springs, Michigan, obteniendo un doctorado en el área de Antiguo Testamento.

# Haga Ejercicio Sin Gastar Mucho

JOAQUIN CAZARES

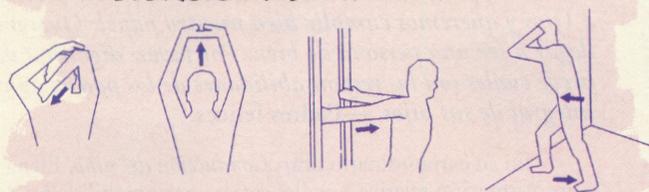
**D**URANTE la década de los setenta, el pueblo norteamericano despertó a la importancia de hacer ejercicio aeróbico (tipo de ejercicio que por su intensidad exige rapidez de respiración y latidos acelerados del corazón).

En 1961, sólo el 24 por ciento de la población estadounidense practicaba algo de ejercicio, pero desde 1968, después que el Dr. Kenneth Cooper publicara su famoso libro sobre ejercicios aeróbicos, millones de personas aceptaron el desafío de practicarlos. Para 1977 más de 60 millones de americanos estaban corriendo, nadando, dedicándose al ciclismo, caminando y buscando todos los ejercicios que podían mejorar la salud. Hoy se calcula que más del 60 por ciento de los adultos del país practican ejercicio regularmente.

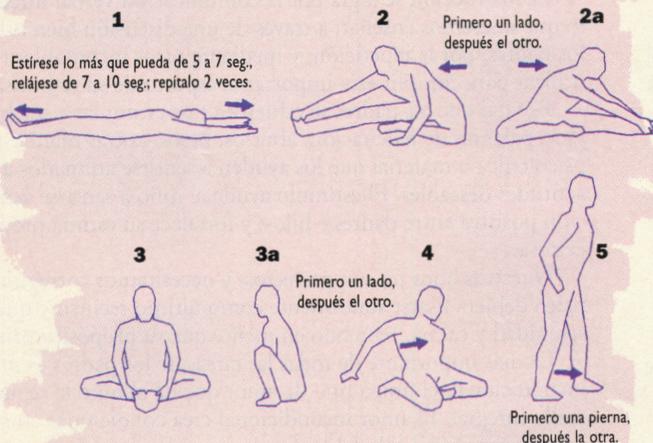
¿Te encuentras tú en este selecto grupo? ¿O piensas que en enero hay mucho hielo, en marzo sopla mucho viento, en abril y mayo está muy húmedo, en julio y agosto es demasiado caliente y en noviembre y diciembre hace mucho frío?

Invitamos a nuestros lectores a gozar de los beneficios del ejercicio aeróbico. Múltiples estudios científicos nos muestran que ayuda a bajar de peso y a disminuir el colesterol y la glucosa,

## EJERCICIOS DE CALENTAMIENTO



## EJERCICIOS DE ENFRIAMIENTO



amortigüen el peso del cuerpo al caminar o trotar.

Te sugiero que visites a tu médico antes de iniciar un programa vigoroso de ejercicio. También, antes de hacer cualquier ejercicio, debes estirar y "calentar" los músculos, tendones y articulaciones, por tres a cuatro minutos. Esto es básico y muy importante para evitar lesiones.

Al terminar la sesión de ejercicios debes dedicar dos o tres minutos al "enfriamiento". Esto es muy necesario para que el ritmo cardíaco vuelva al estado normal y para relajar los músculos y tendones a fin de que no estén adoloridos al día siguiente. Las figuras adjuntas te darán una idea de cómo se hacen estos ejercicios de calentamiento y enfriamiento.<sup>2</sup>

Te invito a iniciar tu ejercicio aeróbico ¡ahora mismo! Si ya lo estás haciendo, ¡te felicito!; si no, manos a la obra, que muy pronto verás los resultados.

que reduce el riesgo de ataques al corazón y de ciertos cánceres, y además disminuye significativamente las muertes prematuras.<sup>1</sup>

La verdad es que se puede practicar ejercicio beneficioso para la salud sin incurrir en mayores gastos. Lo único que necesitamos es un buen par de zapatillas de goma que sean cómodas y

(1) *Harvard Men's Health Watch*, "Home Exercise Machines", Vol. 1, N.º 12; julio 1997. (2) Dr. Joaquín Cázares, *Alimentación para vivir 100 años y más* (Ediciones Salud Integral, México, D.F., 1994), p. 64.



• El autor tiene un doctorado en Medicina y una maestría en Salud Pública, y colabora frecuentemente con EL CENTINELA.

# Concurso Fotográfico de EL CENTINELA

¡Tenemos necesidad de rostros latinoamericanos para ilustrar la revista! Durante los meses de marzo y abril de 1998 deseamos recibir fotografías de parte de nuestros lectores y amigos que serán evaluadas por un comité de fotógrafos y artistas profesionales, y de las cuales se escogerán varias para ser premiadas y publicadas en EL CENTINELA.\* ¡Usted también puede participar!



COREL

## Requisitos

Tamaño: Fotos de un mínimo de 10 cm por el lado menor (4 pulgadas), a color. No diapositivas. No se devolverán fotos.

Tema: Rostros o tomas cercanas de rostros latinos, cualquier nacionalidad, cualquier edad.

## Premios

Un primer premio de US \$250.00  
Un segundo premio de US \$150.00  
Tres terceros premios de US \$75.00

## Cómo participar

Envíe un máximo de tres fotos con su nombre y dirección, antes del 30 de abril de 1998, a:

Concurso Fotográfico de EL CENTINELA  
Pacific Press Publishing Association  
P.O. Box 5353  
Nampa, ID 83653-5353

La selección se hará en los primeros días de mayo de 1998.

\* Las fotos ganadoras serán publicadas en EL CENTINELA, pero fotos no ganadoras todavía podrían ser seleccionadas para ser usadas en la revista en el futuro y en ese caso y momento se pagaría un mínimo de \$75.00 por su uso.

EL LECTOR

# pregunta

Dirija sus preguntas y comentarios a: EL CENTINELA—EL LECTOR PREGUNTA,  
P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353, EE. UU. de N. A.

## “VAMOS A SER PADRES”

**P** Mi esposa y yo acabamos de recibir una noticia que nos ha alegrado mucho: Dentro de poco menos de siete meses vamos a ser padres por primera vez. Amamos a Dios y queremos cumplir bien nuestro papel. Queremos que nuestro hijo pueda llegar a ser una persona de bien. Por favor, dígnanos de manera directa, sencilla y breve cuáles son las responsabilidades de los padres en cuanto a la formación integral de sus hijos. —Padres felices.

**R** En su extraordinario libro *Conducción del niño*, Elena G. de White hace una importante afirmación relativa a cuáles son las responsabilidades de los padres: “En el hogar es donde empieza la educación del niño. Allí está su primera escuela. Allí, con sus padres como primeros maestros, debe aprender las lecciones que han de guiarlo a través de la vida: lecciones de respeto, obediencia, reverencia, dominio propio” (p. 17).

Hablando del cómo de la responsabilidad de los padres, digamos que éstos necesitan realizar cuatro grandes tareas en favor de sus hijos: instruirlos, estimularlos, corregirlos y amarlos. Fusionando ambos conceptos, podemos afirmar que a través de la instrucción, el estímulo, la corrección y el amor, los padres deben ayudar a sus hijos a aprender las grandes lecciones de la vida: respeto, obediencia, reverencia y dominio propio.

Instruir a nuestros hijos significa transmitirles mensajes claros, precisos y razonables acerca de lo que esperamos de ellos. Tenemos que ayudarlos a desarrollar hábitos saludables, a relacionarse bien con los demás, y a identificar y utilizar sus emociones constructivamente.

La instrucción se logra por la comunicación verbal directa; con historias que ilustran lo que queremos enseñar; a través de una discusión bien orientada; mediante el ejemplo de los padres; por la repetición; y mediante otros incontables recursos que los padres pueden utilizar para cumplir este importante aspecto de su responsabilidad.

Es vital que los padres se esfuercen por estimular a sus hijos. Los niños necesitan elogios, palabras de felicitación, abrazos, besos y otras manifestaciones de aprobación social, psicológica o material que los ayuden a sentirse animados a repetir comportamientos y actitudes deseables. El estímulo ayuda al niño a sentirse aceptado; contribuye a una relación positiva entre padres e hijos; y fortalece su estima propia, tan necesaria para una vida exitosa.

Nuestros hijos no son perfectos, y necesitamos corregirlos. Aclaremos que el castigo físico debiera usarse únicamente como último recurso y que es importante aplicarlo con serenidad y calma, teniendo en mente que su propósito primordial es el bienestar del niño.

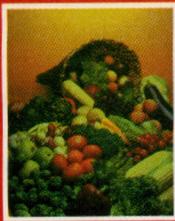
La más importante de todas las tareas de los padres es *amar* a sus hijos con un amor incondicional, el único tipo de amor que da al niño la seguridad necesaria para su desarrollo integral. El amor incondicional crea condiciones emocionales para el desarrollo de una estima propia saludable, fundamentada en un profundo sentido de identidad y valía personal.

Oramos porque Dios les ayude en su digno anhelo de hacer de su hijo (o hija) una “persona de bien”, y que su labor de padres les traiga incontables satisfacciones y bendiciones. 🙏



Contestan:

Dr. EMILIO GARGIA-MARENKO, especializado en Relaciones Familiares  
Lic. ADA GARCIA-MARENKO, especializada en psicología y asesoría prematrimonial.



# salud y NUTRICION

## ANOREXIA NERVIOSA

**L**A ANOREXIA nerviosa es un desorden en la alimentación en el que las personas que lo sufren se autoimponen un ayuno. Sienten hambre, pero no quieren comer. Este desorden puede amenazar seriamente la salud. Se observa usualmente entre adolescentes y adultos jóvenes, pero puede ocurrir a cualquier edad.

La persona que padece de esta dolencia suele ser una persona modelo, de buen comportamiento, buen estudiante y ansiosa de servir. Raramente admite que algo marcha mal y que necesita ayuda. Pero esta persona anoréxica dentro de sí es insegura, perfeccionista, se critica a sí misma y su autoestima es baja. Ocasionalmente siente que ocurre algo erróneo en ella y tiene sentimiento de culpabilidad.

*Posibles causas de la anorexia nerviosa:* (a) problemas psicológicos; (b) factores biológicos; (c) presiones sociales.

*Las personas anoréxicas se distinguen por lo siguiente:*

- rechazan firmemente el comer alimentos; los alimentos son sus enemigos.
- sienten un gran temor a aumentar de peso; el perder peso es lo más importante para ellas.
- llevan dietas estrictas.
- se inducen vómitos o utilizan laxantes o diuréticos para perder peso.

*La anorexia nerviosa usualmente sigue un patrón:* (1) la persona comienza con una dieta. (2) La dieta crea un sentido de control. (3) Se

añade el ejercicio extenuante. (4) Comienza la pérdida de peso. (5) Se presenta la malnutrición. (6) La salud comienza a debilitarse.

*Esta dolencia puede causar, entre otras, las siguientes complicaciones:* estreñimiento y dificultad urinaria; daños a los nervios y tendones; dolores musculares y calambres; inhabilidad para concentrarse; hinchazón de las coyunturas, y problemas digestivos.

### ■ SINTOMAS DE LA ANOREXIA NERVIOSA

#### Cambios físicos

- Pérdida excesiva de peso. En el transcurso de varios meses la persona puede perder hasta un 25 por ciento o más de su peso.
- En el caso de las mujeres, ausencia de menstruación. Dietas estrictas reducen grandemente los niveles de hormonas femeninas, interrumpiendo así el ciclo menstrual.
- Caries y enfermedades de las encías. La nutrición pobre y los vómitos pueden causar daños en los dientes y encías.
- Sensitividad extrema al frío. La pérdida de proteína en la dieta puede provocar un cabello débil, fibroso, que hasta puede caerse; las uñas son quebradizas y la piel, seca y escamosa.
- Crecimiento anormal de las vellosidades del cuerpo. La aparición de cabello fino en el cuerpo, especialmente en las piernas y brazos, puede deberse a un esfuerzo del cuerpo por reponerse de la pérdida de calor.

#### Cambios emocionales y del comportamiento

- Hábitos alimentarios poco usuales, como ingerir pequeños bocados de alimentos para extender el horario de las comidas.
- Actividad física extrema. Para quemar calorías y perder tejido graso, los que sufren esta dolencia corren grandes distancias y practican todo tipo de ejercicios extenuantes.
- Abuso de laxantes y diuréticos. Estos hábitos pueden llevar a una severa deshidratación, como también a otros problemas.
- Aislamiento social. Estas personas pueden alejarse de sus familiares y amigos para concentrarse en la pérdida de peso. Pueden sentir rechazos de los demás por su comportamiento.
- Autoestima pobre. Los anoréxicos generalmente pierden confianza en sí mismos. Algunos están bien deprimidos y hablan de cometer suicidio.
- Negación del problema. Como la persona tiene una imagen distorsionada de su cuerpo, se niega fuertemente a aceptar su condición de bajo peso.

### ■ EL CAMINO A LA RECUPERACION

He aquí recursos que pueden usarse para procurar la recuperación del anoréxico: psicoterapia individual; consultas médicas; terapia familiar; terapia nutricional y hospitalización.

La gente con anorexia necesita ayuda y esta ayuda está disponible. La anorexia nerviosa es una condición seria, pero es tratable.

*¿Qué puede hacer usted para enfrentar este mal?* Aprenda a reconocer los síntomas de esta condición. Entienda los problemas médicos que la anorexia nerviosa puede causar. Busque ayuda si usted o alguien que usted conoce tiene los síntomas de anorexia nerviosa. 🐦

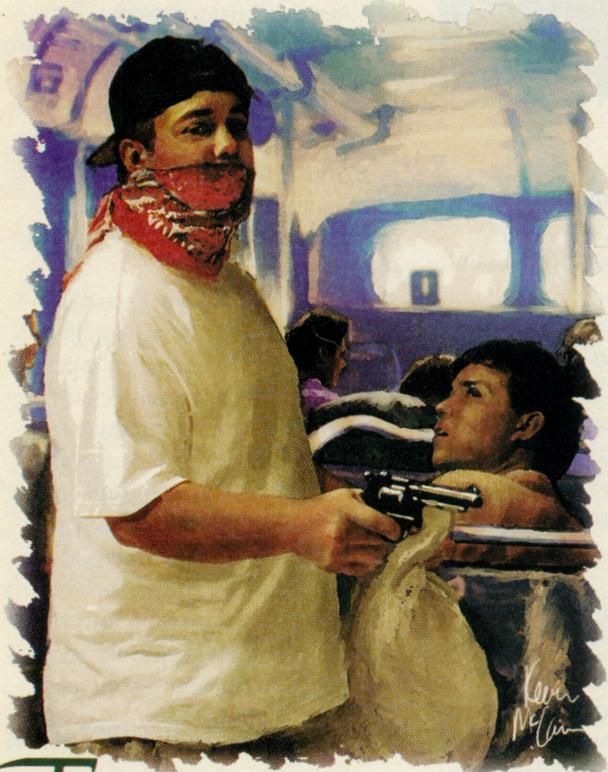


• La autora es Dietista y dirige el Departamento de Dietas del Hospital Bella Vista, Mayagüez, Puerto Rico.

OLGA I. BABILONIA

# "BAJO SUS ALAS"

ALFREDO CAMPECHANO



KEVIN MCCAIN

**E**L SOL de mediodía entibiaba el valle de México. El autobús devoraba kilómetros rumbo a la capital del país. Escogí un asiento junto a la ventanilla para disfrutar del panorama. El campo se vestía de una túnica verde: la de los maizales a punto de espigar. Los pasajeros, obreros cansados, iban silenciosos. El conductor y el cobrador de la unidad charlaban en el frente.

Esa mañana de sábado había predicado el sermón en la iglesia adventista de Unidad Morelos, ciudad cercana a la metrópoli, y ahora regresaba a la gran ciudad. Después de una hora de viaje abordaría el tren subterráneo que me llevaría muy cerca de casa.

El viaje transcurría con normalidad. El caserío se diluyó en la distancia y el campo nos ofreció su esplendor. Concentré la mirada en el paisaje.

Casi a la mitad del viaje escuché voces estridentes en el frente. No les di importancia pensando que se trataba del chofer y algunos amigos que bromeaban efusivamente. Pero la curiosidad me dominó y me asomé por entre las cabezas de los pasajeros que me antecedían. Lo que vi disturbaba mucho de un cuadro de amigos joviales y lo que oí me estremeció. Un par de hombres armados arrebataban el dinero de los pasajes al cobrador, en tanto que intimidaban a los viajeros, pistola en mano.

Uno de los pasajeros de adelante hizo un ligero movi-

miento y recibió un golpe de pistola en la cabeza. Entonces comprendí que no sólo el cobrador sino todos seríamos asaltados. Decidido a evitarme un daño físico, busqué en mis bolsillos el dinero que llevaba y me quité el reloj.

Así, con mis pertenencias en las manos, esperé mi turno. Mi compañero de asiento me miró y balbuceó:

—Guarda eso...

—Es mejor así —le dije.

Oré en silencio clamando por protección. No sentía miedo.

Mientras un asaltante vigilaba pistola en mano, el otro recorría el pasillo despojando a los pasajeros. Aquí arrebató bolsos de mano de damas angustiadas, allá exigía billeteras o sobres con el sueldo de la semana, ya que era día de pago de hombres que con un rictus de impotencia veían perderse aquello con lo que aliviarían la precaria situación de sus hogares.

Aguardé con resignación. Cada vez estaba más cerca. Después de una anciana a la que despojó de su bolsa estaba yo. Y llegó a donde yo estaba. Miré su rostro; era un hombre joven. Pero él no me miró. Después de una pausa que me pareció eterna, siguió avanzando hasta llegar al fondo del vehículo. Luego regresó haciendo su obra funesta; volvió a pasar junto a mí y siguió de largo, hizo otro recorrido de ida y vuelta y me ignoró.

El hombre regresó junto a su cómplice y con expresiones obscenas y altisonantes ordenaron parar el autobús. En ese lugar, despoblado y cubierto de maleza, se bajaron y se perdieron entre los arbustos. El vehículo siguió su marcha. Guardé mis pertenencias. El resto del viaje se me hizo largo, muy largo. Por fin, llegamos a la ciudad. Descendí del autobús y me apresuré hacia la estación del tren subterráneo. Bajé las escaleras y alcancé el pasillo. Entonces comencé a temblar. Hice un esfuerzo por serenarme. Pronto llegó el ansiado tren y lo abordé con premura. Me dejé caer sobre el asiento y suspiré. Me sentí seguro. La multitud me cobijaba con el manto del anonimato. Comencé a serenarme y conduje mi mente hacia otros temas de reflexión.

El viaje terminó y avisté el edificio de apartamentos donde vivía. Subí las escaleras ansiosamente. Se abrió la puerta y abracé a mi esposa y a mi hijo. Gozoso les relaté los hechos de ese día. Seguramente Dios había enviado a su ángel para cegar los ojos de aquel hombre que me pasó por alto, tal como siglos atrás en Samaria cegara los ojos del ejército sirio enviado en contra del profeta Eliseo.<sup>1</sup>

Con gratitud, alabamos a Dios por su prodigiosa intervención y nos sentamos ante la mesa de los alimentos con la confianza de saber que "el ángel de Jehová acampa alrededor de los que le temen, y los defiende".<sup>2</sup>

(1) 2 Reyes 6:18-20. (2) Salmo 34:7.



• El autor es pastor de la Iglesia Adventista y ha escrito dos libros de versos cristianos. Varios artículos suyos han aparecido en la revista EL CENTINELA.

# PARA JOVENES

INQUIETUDES,  
DESAFIOS  
E IDEALES  
JUVENILES

## ¿A QUIEN QUIERO AGRADAR?

JOSE V. ROJAS

**H**E NOTADO que cuando asisto a funerales, no sólo todo el mundo está de luto, sino que incluso el clima muchas veces es hostil. Esa mañana de febrero en un cementerio de California no fue una excepción. A la hora de celebrar el servicio fúnebre de Gerardo, al lado de la tumba soplaban un viento inusualmente frío.

Las personas allí reunidas nos acercábamos unas a otras para calentarnos mientras luchábamos por aceptar lo súbito de la muerte de Gerardo.

Gerardo era el joven más popular que jamás he conocido. Había aprendido a pelear y a vencer a cualquier persona. Levantaba pesas y era una estrella del equipo de gimnasia de la escuela. Todavía recuerdo algunas de las piruetas que me enseñó y las hago de vez en cuando, cuando nadie está mirando, sólo por recordarlo.

Gerardo también era popular con las chicas y nunca se le hacía difícil conseguir una acompañante para las funciones de la escuela. Tenía todo lo que la mayoría soñaría tener. Gerardo inspiraba mucho respeto en la escuela y pocas personas cuestionaban su autoridad. Tenía tal confianza propia que a veces resultaba intimidante.

Lo que más atraía la atención de la gente era que Gerardo tenía la habilidad de ser un gran fiestero. Podía beber grandes cantidades de cerveza, fumar tres cigarrillos de marihuana e incluso una línea de cocaína, y venir al otro día a la escuela como si nada hubiese ocurrido. Gerardo todo lo podía.

Un día se unió a una pandilla reconocida en Los Angeles. Ahora había ganado mucho prestigio. Los jóvenes del barrio veían a Gerardo como el

modelo de aquello que podrían lograr en la vida. Yo también decidí que quería ser como él.

Pero hay un ángulo doloroso en todo esto que nunca había entendido hasta que Gerardo me abrió su corazón. Para este entonces había dejado la escuela, había servido en el ejército y se había casado con una joven muy especial. Pensé que quizá ahora se tranquilizaría. Pero Gerardo sentía el deseo de continuar el mismo estilo de vida.

Me contó de sus 37 arrestos por causas tales como posesión de drogas hasta intento de asesinato. Me pidió varias veces que orara por él para que Dios lo protegiera porque había varios que querían hacerle daño.

Al pasar los años le imploré a Gerardo que cambiara de vida. Compartí con él que Jesús podía ser su mejor amigo si le permitía entrar en su vida. Gerardo lo pensó detenidamente, pero nunca quiso entregarse a Dios de esa manera. De alguna forma pensaba que si entregaba su vida a Dios, su vida dejaría de ser divertida. Así que continuó buscando esa diversión en el alcohol y las drogas con sus amigos.

La última noche que lo vi le puse la mano en el hombro y le dije: "Gerardo, todavía quiero ser como tú". Se puso serio y me dijo: "Tú eres un predicador, en verdad no quieres ser como yo". Le respondí: "Hagamos un canje; tú me das los secretos del alzamiento de pesas, la gimnasia y la confianza propia, y yo te hablaré de Jesús y un estilo de vida saludable". Lo pensó por un momento, pero me dijo que necesitaba más tiempo para pensarlo. Decidimos reanudar nuestra

conversación otro día.

Ese día nunca llegó. Gerardo murió a manos de los mismos amigos a los que intentaba agradar. Murió en las calles de Los Angeles mientras suplicaba por su vida. Por razones misteriosas, sus amigos habían tomado la decisión de librarse de él. Gerardo nunca se lo imaginó.

Temblaba de frío mientras el viento nos azotaba junto a la tumba de Gerardo. Todos llorábamos. Yo sufría internamente porque Gerardo era un tipo tan maravilloso y yo lo amaba mucho. Cuando miré su tumba conmovido por la emoción, pensé que si en vez de buscar la aprobación de sus amigos hubiese vivido una vida aceptable ante Dios, todavía estaría vivo.

Te voy a extrañar, Gerardo. Crecimos y jugamos juntos, caminábamos juntos por el bosque y nos divertíamos bastante. A veces me decías que los hermanos menores se preocupan demasiado. ¿Pero cómo no habría de preocuparme por ti? Te voy a extrañar... te voy a extrañar como sólo pueden extrañar los hermanos menores. 



• El autor tiene una maestría en Religión y 15 años de experiencia como pastor y dirigente de jóvenes en los Estados Unidos y Canadá.

### LEA EN EL PROXIMO NUMERO

- Jerusalén eterna**
- Frente a la cruz**
- El sacrificio de Cristo y su significado**

El Poder MEDICINAL de las



# Plantas

Un libro con toda la **VITALIDAD** que el reino vegetal nos ofrece



OBTENIBLE:

ESPAÑOL

INGLES

FRANCES

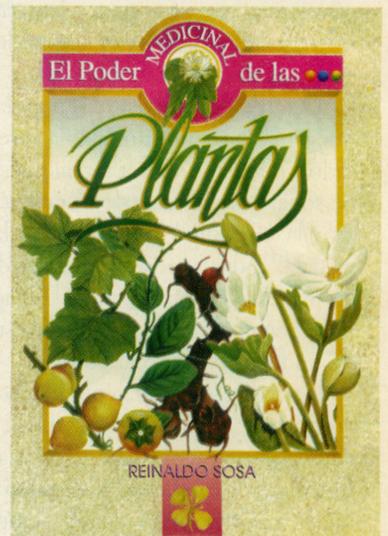
● **UN EJEMPLAR** que estudia las propiedades curativas de más de 150 plantas conocidas en nuestros países. Cada planta está ilustrada a colores para facilitar su identificación y el uso apropiado.

● **PRACTICO** en su diseño editorial con explicaciones claras y precisas que facilitan su manejo y utilización.

● **DESCRIPTIVO** en sus comentarios escritos en el lenguaje sencillo que usted espera encontrar en un libro médico para la familia.

● **INFORMATIVO**, al presentar cada planta con su nombre científico y otros nombres comunes.

● **EL PODER MEDICINAL DE LAS PLANTAS**, una obra de consulta práctica y moderna sobre el uso médico de las plantas en la prevención y tratamiento de las enfermedades.



#### CARACTERÍSTICAS DE EDICIÓN

- INFORMACION SOBRE ENFERMEDADES Y SU TRATAMIENTO
- MAS DE 150 PLANTAS DESCRITAS Y ANALIZADAS POR SEPARADO
- INDICE DE NOMBRES CIENTIFICOS DE PLANTAS
- INDICE DE ENFERMEDADES • RECOMENDACIONES
- CONTIENE MAS DE 150 ILUSTRACIONES A COLOR



EL PODER MEDICINAL DE LAS



Para saber como obtener este libro, envíe hoy mismo este cupón a la Agencia de Publicaciones que corresponde al país o región, según la lista que aparece a la derecha:

NOMBRE: \_\_\_\_\_

DIRECCION: \_\_\_\_\_ APDO.: \_\_\_\_\_

CIUDAD: \_\_\_\_\_

ESTADO: \_\_\_\_\_ CODIGO: \_\_\_\_\_

TELEFONO: \_\_\_\_\_

**ANTILLAS HOLANDESES:** Box 300, Curaçao. **BELIZE:** Apdo. 60 Belize City. **COLOMBIA:** Apdo. 261, Barranquilla; Apdo. 4979, Santafé de Bogotá; Apdo. 813, Bucaramanga; Apdo. 8726, Cali; Apdo. 609, Medellín; Apdo. 47 San Andrés. **COSTA RICA:** Apdo. 10113, San José. **EL SALVADOR:** Apdo. 1880, C.G., San Salvador. **ESTADOS UNIDOS:** P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707. **GUATEMALA:** Apdo. 35-C, Ciudad de Guatemala. **HONDURAS:** French Harbour, Roatán, Bay Islands; Apdo. 121, Tegucigalpa. **MEXICO:** Apdo. 18-813, 03020, México, D.F. **NICARAGUA:** Apdo. 92, Managua. **PANAMA:** Apdo. 10131, Ciudad Panamá 4; Apdo. 365, David. **PUERTO RICO:** P.O. Box 1629, Mayagüez, 00708; P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, 00929. **REPUBLICA DOMINICANA:** Apdo. 160, Azua; Apdo. 119, San Pedro de Macorís; Apdo. 751, Santiago; Apdo. 1500, Santo Domingo. **VENEZUELA:** Apdo. 525, Barquisimeto; Apdo. 4908, Caracas, D.F. 1010; Calle 82 entre Avenidas 11 y 12, No. 11-99 Sector Las Veritas, Maracaibo, Zulia; Apdo. 156, Maturín.