

centinela

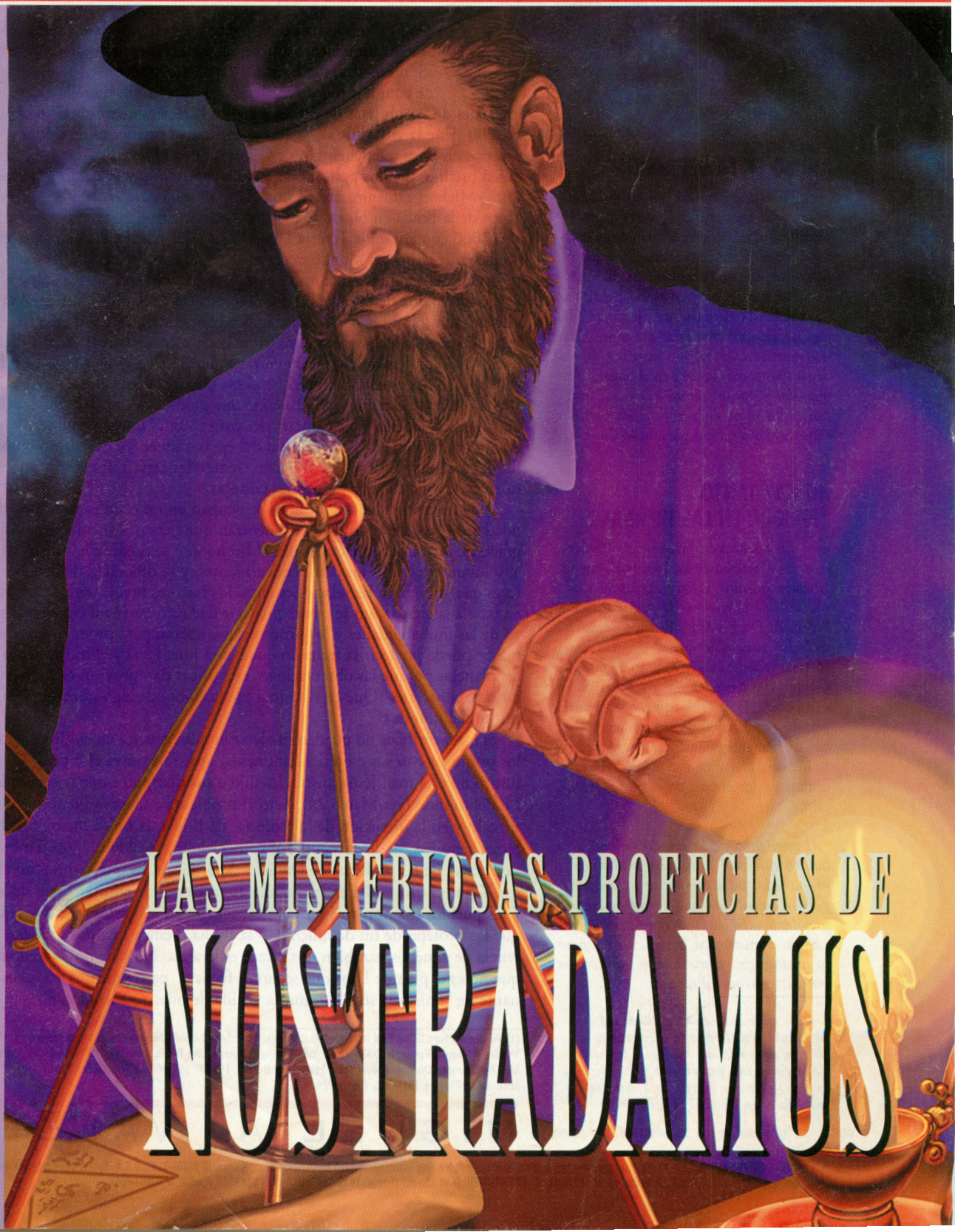
AL SERVICIO DE LA FAMILIA, LA SALUD Y LA FE

LA COPA
MUNDIAL Y LA
VICTORIA, p. 3



EL REGRESO
DEL REY, p. 8

EL SEDEN-
TARISMO
Y EL RIESGO
CARDIO-
VASCULAR,
p. 12



LAS MISTERIOSAS PROFECIAS DE
NOSTRADAMUS

ANIMO EN LA DEPRESIÓN

He estado pasando por un momento difícil, pues estoy sufriendo de varias enfermedades serias... Me he sentido desorientado en los últimos meses. Pero al leer los artículos de los tres ejemplares de EL CENTINELA que recibí, y en especial el titulado "Un ángel estuvo en casa" (Junio, p. 14), me percaté que en ciertas ocasiones Dios nos muestra nuestro lado negativo. Ahora hay mayor comunicación en el hogar, comprensión y mejor aceptación de la realidad... En estos momentos, cada artículo constituye una terapia para mí.—Cuba.

NO HAY TANTO "PELIGRO EN LAS HIERBAS"

En la revista de diciembre de 1996, en la sección "Señales de los Tiempos", hay un artículo titulado "Peligro en las hierbas". Allí se hace notar que "la Administración Federal de Drogas de los Estados Unidos ha recibido unas 400 quejas de reacciones adversas relacionadas con el uso de productos que contienen efedra, conocida como *ma huang*". Quizá me equivoque, pero la persona que escribió esa sección parece que está fuertemente prejuiciada con la medicina herbaria... ¿Por qué no publican las estadísticas de los errores de la ciencia médica?...

Al comienzo de la citada columna se aclaró que son "algunos productos... preparados para aumentar la energía o perder peso" los que están causando problemas. El uso sabio de las hierbas resulta sumamente beneficioso, como lo atestiguan varios tomos publicados por esta misma editora.

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

PREDICCIONES DE FIN DE MILENIO

SI USTED no lo ha hecho todavía, es muy probable que en los próximos meses comience a sufrir en mayor o menor grado de la fiebre milenial. Si no lo afecta la cercanía del año 2000, con su magnética capacidad de conjurar todos los sueños del futuro, sin duda lo alcanzarán las imágenes de los profetas de fin de milenio. Pareciera que cada tic tac que nos acerca al 2000 tiene la virtud de aumentar la capacidad predictiva de algunos. Entre los profetas en boga se encuentran pensadores de la Nueva Era como Edgar Cayce, quien predijo que los polos norte y sur se derretirán y causarán diluvios mundiales. Otro, Michael Drosnin, utilizó una computadora para analizar los primeros cinco libros de la Biblia en busca de códigos ocultos. Entre otras cosas, asegura que en el año 2000 comenzará la Tercera Guerra Mundial. Yisrayl Hawkins, un ex policía, predice que el fin del mundo ocurrirá el 13 de octubre de 2000, cuando explosiones nucleares bloquearán la luz del sol y terminarán con la vida sobre el planeta.¹

Un programa de la cadena NBC, en los Estados Unidos, presentó la teoría de que la Gran Pirámide de Giza en Egipto contiene una línea de tiempo que predijo certeramente las fechas de la entrega de la ley a Moisés en el Sinaí, el nacimiento de Cristo y el comienzo de las dos guerras mundiales en el siglo XX. Basado en ese esquema, el documental indicó que el mundo terminará el 5 de mayo de 2000.² Richard Noone escribió un libro en el que predice que en la misma fecha, el 5 de mayo, el sol, la luna y los planetas del sistema solar estarán en línea, y que esto producirá un cambio en la orientación del eje terráqueo. Si este cambio no produce el fin del mundo, al menos resultará en tremendas catástrofes tales como el hundimiento de muchas islas y ciudades costeras.³

Por otra parte, algunos eruditos se ocupan en un estudio científico de las posibilidades de predecir el futuro y encuentran que tienen al menos tres limitaciones: el grado de incertidumbre que rodea al hecho que se predice; la dificultad en obtener absolutamente todos los datos concernientes, y la necesidad de conocer todas las leyes que gobiernan las relaciones entre los factores involucrados.⁴ En otras palabras, en base a la ciencia, no se puede predecir nada sin tener un conocimiento exhaustivo de las probabilidades y los procesos que operan para producir cualquier fenómeno. Se puede predecir la fecha en que habrá luna llena y el movimiento normal de los planetas porque las observaciones científicas han provisto el conocimiento necesario para hacerlo. ¿Qué en cuanto a predicciones de algo tan complejo como el futuro del mundo?

Si los científicos no pueden predecir lo que ocurrirá en el 2000, y mucho menos los psíquicos con sus esotéricos anuncios, ¿qué nos traerá el futuro? Querer saber el futuro no está mal, Jesús mismo les dijo a sus discípulos que observen las señales del fin del mundo (ver Mateo 24), pero el problema está en la fuente de nuestra información y en la intención de la profecía. La Biblia, la única fuente fidedigna de profecías genuinas, no le da significado especial alguno al año 2000. Lo que sí nos indica a través de las profecías de Daniel y Apocalipsis, es que vivimos en el tiempo del fin. Y que el fin vendrá en un crescendo universal de conmociones de los elementos y los pueblos (hambrunas, terremotos, señales en los cielos, etc.). Así que —al igual que los profetas de fin de milenio— la Biblia predice tiempos difíciles, pero a diferencia de aquellos, también nos ofrece esperanza. No sabemos cuándo ocurrirá, porque no es el plan de Dios que sepamos fechas,⁵ pero sabemos que el evento culminante de la historia será la segunda venida de nuestro Salvador. 📖

(1) Andrew Murr, "The End is Nigh—But When Exactly Is Nigh?", *Newsweek*, 8 de septiembre, 1997, p. 12. (2) Ken Wade, "Millennial Fever: Is 2000 a Year of Destiny?" *Signs of the Times*, octubre, 1997, p. 3. (3) *Five Five Two-Thousand, Ice: The Ultimate Disaster* (New York: Harmony Books, 1988). (4) "What Future for Futurology?" *Unesco Courier*, abril de 1971, p. 4. (5) Ver S. Mateo 24:36.

MIGUEL A. VALDIVIA

La Copa Mundial y la Victoria

• PEDRO ARANO MOLINA •

FRANCIA '98! El gran evento mundial que cautiva la atención de la cuarta parte de los habitantes del planeta Tierra, ha llegado. En efecto, un promedio de 2,8 millones de privilegiados aficionados al fútbol estarán presentes y cambiarán la rutina de las 10 ciudades francesas que han sido seleccionadas y acondicionadas para esta ocasión. Sesenta y cuatro estadios son el marco final en donde 32 países ven a sus deportistas derrochar entusiasmo, vigor y esfuerzo por lograr llevar a sus respectivos países la codiciada copa.

Aproximadamente nueve mil representantes de los medios de difusión se dan cita, haciendo posible que 37 millones de telespectadores sigan paso a paso y jugada a jugada los diarios encuentros de esta justa mundial. Cabe recordar que Barcelona '94 tuvo un total de 31,8 millones de telespectadores. Por lo menos 172 federaciones de fútbol han hecho preparativos para este gigantesco y cada vez mayor espectáculo. Al estilo de un lanzamiento astronáutico, Francia inició su cuenta regresiva el 14 de septiembre de 1995. Los momentos cumbre de este conteo son:

- Diciembre 12 de 1995. Se firman los convenios con las ciudades participantes.

- Mayo 17 de 1996. Presentación de la mascota oficial de Francia, nombrada FOOTIX el 27 de noviembre.

- Enero 29 de 1997. Día 500-Torneo nacional. Se inicia la venta de boletos.

- Junio 9 de 1998. Día del Festival de Fútbol.

- Junio 10 de 1998. Se inicia el 16.º encuentro de fútbol por la Copa Mundial.



Ronaldo, de Brasil, máxima figura del fútbol mundial

- Julio 12 de 1998. Encuentro final decisivo y ceremonia final de Francia '98.

GRECIA, LA CUNA DE LOS DEPORTES

En el año 776 a.C., una pequeña ciudad griega llamada Olimpia, situada a 160 km al suroeste de Atenas, se vistió de gala. Era esta la primera vez que tendría lugar un encuentro deportivo que haría historia. Las competencias olímpicas que se iniciaron allí incluían:

Carreras a pie o a caballo, carreras de carros tirados por caballos, lanzamiento de disco o de jabalina y boxeo; un total de cinco competencias. En el año 394 d.C., el emperador romano Teodosio el Grande, al convertirse al cristianismo, decretó la suspensión de estos encuentros deportivos, porque tenían un trasfondo religioso pagano.¹ Fue hasta el 5 de abril de 1896 que el rey Jorge I de Grecia reanudó oficialmente los modernos juegos olímpicos. Cabe mencionar que San

Pablo, un judío romano, convertido al cristianismo en el primer siglo, se refirió a la disciplina deportiva al decir a los cristianos: "Todo aquel que lucha de todo se abstiene".² En efecto, entonces, como ahora, las competencias deportivas de esta naturaleza exigen velocidad, resistencia, fuerza y destreza.³ Con frecuencia los atletas son literalmente "secuestrados" para librarlos de cualquier atentado, de alguna tentación, o de las nubes de cazadores de autógrafos que los persiguen.

EL LADO OSCURO DE LOS DEPORTES

Desde los días de gloria de Grecia, en que se hacía jurar limpieza y caballerosidad, hasta el presente, evitar el juego sucio es algo que no siempre se ha logrado. El problema ha ido tan lejos que en Filadelfia, Estados Unidos, se estableció un tribunal en los estadios para juzgar a los culpables de violencia en un

encuentro reciente de fútbol. A raíz de este y otros casos, las autoridades declaran que el alcohol es la fuerza más destructora en los estadios.⁴ Pero este no es un problema de Estados Unidos ni del fútbol únicamente. Basta recordar que al famoso boxeador Mike Tyson le fue impuesta una multa de tres millones de dólares por arrancarle un pedazo de oreja a su oponente, Evander Holyfield. El 30 de diciembre de 1991, muere el boxeador chileno, David Ellis, por los golpes recibidos a manos de Abdenago Jofré, después de haber levantado los brazos en señal de aceptar su derrota.⁵ Estos son sucesos insólitos en una sociedad que se jacta de haber superado la edad de la barbarie con sus avances científicos, artísticos y culturales.

Lamentablemente, al fútbol le corresponde el triste honor de las mayores tragedias. En 1969, dos naciones



AP/WIDE WORLD PHOTOS

Juego de exhibición de la Copa Mundial en Marsella, Francia, el 4 de diciembre de 1997.

centroamericanas se trabaron en una guerra por un partido de fútbol. En Kayseri, Turquía, mueren 44 personas y 600 resultan heridas por la misma causa.⁶

UN CONTRASTE VITAL

San Pablo, el escritor antes mencionado, cita los sacrificios que aceptaban los deportistas de su tiempo y destaca un contraste muy significativo con la vida y esperanza de un creyente cristiano: Ellos (los deportistas) luchan para recibir “una corona corruptible, pero nosotros una incorruptible”.⁷ Hay 352 jugadores activos en los 32 equipos que participan en Francia '98, sin contar los de reserva. De esos, sólo un equipo, el mejor, se lleva la codiciada copa; los demás regresan tristes y

amargados a sus países de origen, muchas veces para ser despreciados por sus compatriotas. En el caso de los cristianos, a cada uno le es prometida “la corona de la vida”.⁸ La expresión “corruptible” que usa el apóstol, significa que, después de lograda la Copa Mundial habrá que limpiarla continuamente: primero del sudor de muchas manos, después del polvo del tiempo y de la corrosión del olvido. Al creyente cristiano, Jesús le otorga una bendita seguridad. “Yo he venido para que tengan vida y para que la tengan en abundancia”.⁹

Un profesor finlandés, llamado Pity Pekka, ha estudiado cuidadosamente, por medio de vídeos y de computadoras, los pases y puntapiés en las espinillas que dan y reciben los jugadores en una Copa Mundial y ha encontrado que “mientras que hay 2,5 goles por cada encuentro entre dos equipos, hay, en cambio, un herido cada 30 minutos de juego”.¹⁰ En ese sentido, la vida muchas veces semeja un juego de la Copa Mundial: pocos goles y muchos golpes.

A ti, cansado peregrino, lastimado jugador que has sido aporreado por las rudezas de la vida, Dios te dice con amor: “Esforzaos, no temáis; he aquí que vuestro Dios viene con retribución, con pago; Dios mismo vendrá y os salvará”.¹¹ Alegra saber que hay gente, incluso jóvenes, que cree estas promesas y está dispuesta a abandonar la fama, la gloria, el oropel de este mundo, a fin de prepararse para vivir con Cristo para siempre jamás.

D. N. Marshall, editor en Stanborough Press, de Inglaterra, nos informa de un joven de 18 años, llamado Symon Burgher, que fue noticia en primera plana del *Birmingham Post & Mail*, al abandonar la posibilidad de ser una estrella del fútbol inglés y ser bautizado en la Iglesia Adventista del Séptimo Día que guarda el sábado, o séptimo día de la semana. “Si no fuera por su sábado —dice el periódico—, Symon Burgher estaría sentado en las arenas tibias de una playa, contemplando su futuro en el fútbol inglés, rodeado de hermosas muchachas y carros deportivos”.¹² Aquí cobra actualidad el dicho de San Pablo, cuando habla inspiradamente acerca de aquellos que lo perdieron todo para ganarlo todo: “Conforme a la fe murieron todos éstos sin haber recibido lo prometido, sino mirándolo de lejos, y creyéndolo, y saludándolo, y confesando que eran extranjeros y peregrinos sobre la tierra”.¹³

U.S. News & World Report, 18 de febrero, 1998. (2) 1 Corintios 9:25. (3) U.S. News and World Report, 18 de febrero, 1998. (4) USA Today, 24 de noviembre, 1997. (5) La Opinión de Los Angeles, 31 de diciembre de 1991. (6) El Heraldo de México, 18 de septiembre de 1967. (7) 1 Corintios 9:25. (8) Apocalipsis 2:10. (9) S. Juan 10:10. (10) U.S. News & World Report, 11 de julio, 1994. (11) Isaías 35:4. (12) Citado en la Adventist Review, 1.º de mayo, 1986. (13) Hebreos 11:13.

El autor es pastor de la Iglesia Adventista en el sur de California, tiene una maestría en Religión y ha tenido amplia experiencia en el área de las comunicaciones.

señales

DE LOS TIEMPOS



centinela

Al Servicio de la Familia,
la Salud y la Fe
Año 102 — N.º 7

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 francés.

Gerente General: Dr. Robert E. Kyte
Director: Dr. Miguel A. Valdivia
Redactor: Dr. Armando Juárez
Diagramador: Enrique O. Fuentealba
Lector de Pruebas: Alfredo Campechano
Director de Promoción: Saúl Agosto, M. Div.
Circulación: Warren Riter
Interamérica: Lic. Antonio Torres
Secretaría 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 Soria, 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 HOLANDESAS: 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, 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 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: CONSUELO UDAVE
RECUADRO: AP/WIDE WORLD PHOTOS
Impreso en Colombia por Optima Ltda.
Copyright © 1998, by
Pacific Press® Publishing Association

MUERTOS DE SUEÑO

Una encuesta reciente de la compañía Gallup muestra que un tercio de todos los norteamericanos adultos sufren de sueño durante el día y un 40 por ciento admite que los deseos de dormir interfieren con sus actividades cotidianas al menos parte del tiempo. Lo que es incluso más alarmante es que 12 por ciento confiesa que los deseos de dormir durante el día interfieren con su habilidad para conducir un vehículo (*Adventist Review*, noviembre de 1997, p. 23).

POR QUE LOS ADOLESCENTES VAN A LA IGLESIA

Investigadores de la Universidad Princeton le preguntaron a adolescentes por qué asistían a la iglesia. La respuesta más común fue "porque quiero ir" (68 por ciento), seguida de "mis padres quieren que vaya" (19 por ciento) y "mis padres me dijeron que fuera" (9 por ciento). Un 4 por ciento dijo que nunca iban a la iglesia (*Signs of the Times*, enero de 1998, p. 4).



© PHOTO DISC

TODAVIA OCURREN CURACIONES MILAGROSAS

Tres de cada diez norteamericanos aseveran haber experimentado una "curación sorprendente" en algún momento de su vida, según un informe reciente de Gallup. La mayoría atribuye la curación a fuerzas sobrenaturales (Dios, Jesucristo, o un "poder superior"). Un 89 por ciento mencionó que la experiencia los hizo pensar más en su vida espiritual y 84 por ciento dijo que la curación aumentó su fe. Cerca de 47 por ciento cambió su estilo de vida (hábitos de alimentación, ejercicio, etc.) (*Signs of the Times*, enero de 1998, p. 4).

HOMBRES CRISTIANOS SE REUNEN EN WASHINGTON

Casi un millón de hombres cristianos se dieron cita frente al Capitolio Nacional de los Estados Unidos el 4 de octubre de 1997, para promover la responsabilidad espiritual de los hombres en el hogar. Esta fue una iniciativa de la organización *Promise Keepers* (Guardadores de promesas), un grupo interdenominacional de líderes evangélicos estadounidenses que condena la inmoralidad de individuos e instituciones y busca producir cambios dentro del mundo cristiano de Norteamérica.

DÍA DE ORACIÓN POR IGLESIAS PERSEGUIDAS

Más de 70.000 iglesias en los Estados Unidos han pedido materiales para unirse al Día Internacional de Oración en Favor de la Iglesia Perseguida. Los pastores de la mayoría de estas congregaciones firmaron una

resolución frente a sus miembros comprometiéndose a orar por los creyentes que sufren persecución alrededor del mundo

(*Christianity Today*, 17 de noviembre, 1997, p. 74).



LAS MISTERIOSAS PROFECIAS DE NOSTRADAMUS

NOSTRADAMUS predice el verano más borrascoso de la historia", exclamaba un periódico sensacionalista en junio de 1996.

"Nostradamus previó el asesinato del presidente John F. Kennedy", dice la contratapa de un conocido libro.

A Nostradamus se lo cita en periódicos baratos, en la televisión, e incluso en artículos serios. Se lo considera actualmente un profeta del nuevo milenio. Algunas preguntas vienen a la mente: ¿Quién era este hombre llamado "Nostradamus"?

**Las profecías de Nostradamus
apelan a las personas que disfrutan
de rompecabezas y creen
devotamente en la astrología.**

¿Cómo fue que escribió sus profecías? ¿Se han cumplido algunas? ¿Se parecerá en algo a los profetas bíblicos?

Recientemente me dediqué a encontrar las respuestas. En primer lugar, me enteré que Nostradamus, mejor dicho, Michel de Nostradamus, fue un médico francés nacido en St. Rémy, una ciudad en el sur de Francia, y que murió en 1566 a la edad de 62 años. Así que fue contemporáneo de Martín Lutero, el

gran reformador cristiano. Su apellido, "Nostradamus", significa "Nuestra Señora", refiriéndose a la madre de Jesús. Viene del nombre del barrio donde creció en la ciudad de St. Rémy.

En términos de su apariencia, se dice que era bajito y lleno de energía, con una barba oscura y ojos bondadosos. Era generoso y daba muchos obsequios a los pobres. Era valiente y sabio, varias veces se mudó intencionalmente a las ciudades atacadas por la peste bubónica. Con sus métodos innovadores sanó a tantos enfermos, que su reputación como médico se divulgó por toda Francia y países vecinos.

LO QUE HAY DETRAS DE LAS PROFECIAS DE NOSTRADAMUS

No obstante, Nostradamus no es famoso por haber sido médico, sino por profeta. Cuando niño le gustaba sentarse en la biblioteca a leer libros de astrología. Sus padres, quienes eran judíos católicos, lo enviaron a la facultad de medicina para apartarlo de tanta lectura de astrología.

Nostradamus no dejó de estudiar astrología, pero a su tiempo obtuvo un diploma de médico. No se dedicó de lleno a hacer predicciones sino hasta la parte tardía de su vida. Ya tenía casi 50 años de edad cuando, en 1550, comenzó a publicar su *Almanaque*, y tenía 52 cuando publicó en 1555 el primer tomo de sus *Profecías*. Un biógrafo cuenta

que la mayoría de las predicciones en su primer *Almanaque* resultaron erróneas, pero al público le encantaron.

Pero, ¿de dónde sacaba las ideas para sus "profecías"?

El mismo nos explica. Dice que cuando se alistaba para hacer una profecía, se sentaba solo en una habitación oscura, en la noche, y observaba el agua en un recipiente colgado de un trípode de bronce. Tocaba el agua con una varilla, humedecía su manto y luego se concentraba en la superficie del agua. Pronto sus ojos comenzaban a "ver" eventos futuros en las sombras del líquido. Confesó que a veces escuchaba una voz que le hablaba.

Lo que decía ver y escuchar lo interpretaba de acuerdo con la astrología que había aprendido. Cuando estaba convencido de tener una profecía, la escribía laboriosamente en estrofas o cuartetas.

¿SE HAN CUMPLIDO LAS PROFECIAS DE NOSTRADAMUS?

¿Qué forma tenían estas profecías? ¿Se habrá cumplido alguna?

Por razones obvias, las profecías fueron escritas en el dialecto francés local de Nostradamus e incluían palabras en latín, castellano y hebreo. Originalmente, las cuatro líneas rimaban, pero en las traducciones se pierde la rima.

Es cierto que algunas de las estrofas, como las interpreta Erika Cheetham, una experta de Oxford, y

• C. MERVYN MAXWELL •

otros, dan la apariencia de haber sido cumplidas. Pero muchos de los supuestos “cumplimientos” se deshacen cuando se los examina de cerca.

Por ejemplo, la Sra. Cheetham piensa que la cuarteta 846 se refiere al Papa Pablo VI. La cuarteta dice que “Pablo, el Célibe... morirá a tres leguas de Roma”. La Sra. Cheetham señala con bastante satisfacción que el Papa Pablo VI murió a “exactamente tres millas de Roma”.

Puede ser que el Papa Pablo VI haya muerto a tres millas de distancia de Roma, pero, ¿qué tiene que ver esto con Nostradamus? Nostradamus dijo que Pablo el Célibe moriría a “tres leguas” de Roma, y tres leguas equivalen a nueve millas. Además, ¿no será que “Pablo el Célibe” se refería a otro sacerdote llamado Pablo y no al papa?

EL ASESINATO DE KENNEDY

La contratapa del libro de Erika Cheetham dice que Nostradamus predijo el asesinato del presidente John F. Kennedy.

Examinemos la evidencia por nosotros mismos. ¿Qué fue lo que dijo Nostradamus que algunos creen se refiere al asesinato del presidente Kennedy? La profecía 936 de Nostradamus dice:

“Un gran rey capturado por las manos de un joven, no lejos de la Pascua.

Confusión, un estado del cuchillo. Cautivos eternos, tiempos cuando el relámpago está encima,

Cuando tres hermanos serán heridos y asesinados”.

La Sra. Cheetham piensa que los “tres hermanos” son Jack, Robert y Ted Kennedy, dos de los cuales fueron asesinados. El “relámpago... encima”, sugiere ella, son los tiros fatales que fueron disparados desde el alto edificio en Dallas.

¿Pero qué en cuanto a las frases “capturado por las manos de un joven” y “un estado del cuchillo”? Parecen no guardar relación alguna



con los asesinatos de Jack y Robert. ¿Y qué en cuanto a la frase “no lejos de la Pascua”? Jack Kennedy, el único hermano que podría haber recibido el título de “gran rey”, fue asesinado en noviembre, bastante lejos de la Pascua.

Temo que tenemos que admitir que la mayoría de sus “profecías” nunca se han cumplido y que muchos de los supuestos cumplimientos son arbitrarios, imaginativos e inservibles.

NOSTRADAMUS Y LA BIBLIA

Una diferencia importante entre las profecías de Nostradamus y las de la Biblia es que éstas sí se cumplen. Ningún escrito de Nostradamus se acerca a la profecía de Isaías 53 y otros pasajes concernientes al Mesías que habría de venir. Aunque los profetas de la Biblia, al igual que Nostradamus, a veces advertían acerca de espadas, fuegos y pestilencias, también apelaban emotivamente a sus audiencias a que se arrepintiesen para evitar los males profetizados.¹ Nostradamus no ofrecía solución alguna a sus lectores.

Además de sus invitaciones al arrepentimiento, los profetas bíblicos usualmente animaban a las personas

a vivir éticamente, a ser honestas, nobles, generosas y amables.² A aquellos que escojan la vida correcta y acepten el significado del sacrificio de Cristo, los profetas bíblicos les auguran un futuro glorioso que diverge mucho de la letanía de temor y juicio presentada en los escritos de Nostradamus. Por supuesto, la diferencia más importante de todas es que los profetas bíblicos recibieron su inspiración de Dios. “Ninguna profecía es de interpretación privada, porque... los santos hombres de Dios hablaron siendo inspirados por el Espíritu Santo”.³

¿Qué pena que Nostradamus dedicara tanto tiempo al estudio de la astrología y nos dejara tantas profecías disparatadas! ¡Cuán agradecidos debiéramos estar por los magníficos escritos proféticos preservados en la Biblia! ¡En éstos sí podemos confiar!

(1) Ver Jeremías 29:11-13; Ezequiel 33:11. (2) Ver Miqueas 6:8. (3) 2 Pedro 1:20-21.

El autor es profesor emérito de historia eclesiástica de la Universidad Andrews, en Berrien Springs, Michigan.

El Regreso Del Rey

UNA encuesta realizada en Norteamérica en el año 1995 reveló que un 61 por ciento de los americanos cree que Jesús habrá de regresar a la Tierra. En una sociedad que se está secularizando rápidamente y en la cual los valores cristianos vienen desintegrándose, no deja de ser sorprendente que la mayoría de la población todavía considere la temática del regreso de Jesús de importancia para sus vidas. Esta ha sido la experiencia de la iglesia a través de los siglos, y según nos acercamos al momento en que esa esperanza está por concretizarse, su importancia se acentúa mucho más.

FUNDAMENTO DE LA ESPERANZA

Somos criaturas del tiempo, pero de un tiempo enmarcado en la actividad redentora de Dios por medio de nuestro Salvador. El pasado nos confronta con la cruz como el lugar donde Dios enjuició a su Hijo como sustituto por la raza pecadora y rebelde, y proveyó salvación para todo el que cree. El presente lo vivimos en espera. Ciertamente eso es lo que el presente es: una espera. Espera y esperanza son inseparables. Ambas anticipan el futuro, pero la esperanza le provee a la espera seguridad y la certidumbre de un futuro mejor.

Para el cristiano, el regreso del



JUSTINEN CREATIVE GROUP

Rey de reyes es la más gloriosa y bienaventurada esperanza que se pueda poseer, pues provee una firme ancla en un mundo caracterizado por la incertidumbre.¹ El Jesús que murió en la cruz, resucitó y ascendió a los cielos (donde se encuentra intercediendo por nosotros), es el que prometió regresar al planeta por su pueblo.² Cuando concluya su obra de mediación, aparecerá por segunda vez para salvar a los que le esperan.³

DESCRIPCION DEL RETORNO

Las Escrituras nos describen con lenguaje dramático y colorido el momento del regreso de nuestro Rey y el efecto que tendrá sobre los seres humanos y el mundo natural. La esfera de Dios y sus ángeles converge literalmente con la humana, produciendo una experiencia indescriptible de luz, sonido, movimiento y emotividad. Las barreras que nos separan de nuestro Creador y Salvador se desintegran para siempre cuando el Rey irrumpe en la esfera de la existencia humana e integra ambos mundos.

La identidad del que regresa es claramente establecida: el mismo que ascendió a los cielos envuelto en una nube.⁴ El regresa desde los cielos, desde la inmensidad del espacio exterior, pues es viajero intergaláctico que inició su viaje en el mismo centro del universo donde moran Dios y sus ángeles.⁵

• ANGEL MANUEL RODRIGUEZ •

Esta es en verdad una epifanía, la más gloriosa y majestuosa epifanía que ojo humano jamás haya contemplado.⁶ Tal aparición desconoce límites geográficos y en forma misteriosa inunda el planeta con su presencia potentemente visible. Cada ojo le verá; nadie podrá escapar a la aparición imponente, ineludible, del Señor Jesús.⁷ Regresa envuelto en la luz impenetrable de Dios. Hay un contraste marcado entre el Jesús victimizado en la cruz por las fuerzas del mal y el que ahora confronta a la raza humana. Allí él ocultó su divinidad, pero ahora su divinidad refulge a través de su humanidad.⁸ La gloria de su divinidad ilumina al planeta.

El regresa acompañado de un ejército de ángeles, de todos su ángeles.⁹ El ojo profético bíblico describe este evento como una gloriosa invasión del planeta Tierra por los ángeles, que con su majestuosa presencia escoltan al Hijo de Dios que cumple la promesa que le hiciera a la iglesia: "Vendré otra vez".¹⁰ La atmósfera terrestre se desplaza para dar cabida a las innumerables huestes de ángeles que por siglos han ministrado a millones de seres humanos en un mundo caracterizado por el dolor, el sufrimiento y el pecado.

El evento no se caracteriza por el silencio. Se escuchará el sonido cierto de la trompeta que proclama victoria y liberación. Es la trompeta que anuncia la llegada victoriosa del Rey.¹¹ En la Tierra el pueblo de Dios irrumpe en cantos de alabanza y con gozo indescriptible exclama: "Este es nuestro Dios, le hemos esperado, y nos salvará".¹²

La voz del carpintero de Nazaret se escucha nuevamente sobre el planeta. Su voz es penetrante y poderosa, es la voz del Príncipe de los ángeles; aguda como el sonido de la trompeta.¹³ El poder de su voz se manifiesta sobre el planeta en forma única, pues penetra hasta las entrañas de la Tierra y la sacude. Confrontada con su Creador, ésta tiembla, se agita; la mar se convulsiona inquieta y amena-

zadoramente.¹⁴ Quizás es así que muestran reverencia hacia su Creador. Pero hay algo más emocionante aun. La voz del Señor también habrá de despertar a los que yacen en las garras de la muerte.

Los que murieron con su fe puesta en Cristo vuelven a la vida en el momento de su segunda venida.¹⁵ El milagro de la resurrección se realizará ante la presencia de incontables ángeles y de los que estén vivos cuando el Rey regrese. Es en verdad un acto de re-creación que exige la manifestación del poder divino de nuestro Señor. Salen de la tumba revestidos de inmortalidad y con una naturaleza transformada, glorificada.¹⁶ Los siervos de Dios que están vivos en el momento del regreso de Jesús son transformados también. San Pablo dice que no todos estaremos muertos, pero todos seremos transformados en un momento, en un parpadear.¹⁷ Nuestra naturaleza humana mortal y pecaminosa es transformada en fracción de segundos. Lo mortal es vestido de inmortalidad. Es esa transformación lo que les permite ver al Señor en toda su gloria y sobrevivir la experiencia.

El momento se carga de intensa emoción. Los ángeles se mueven apresuradamente para reunir al pueblo de Dios de los cuatro puntos cardinales de la Tierra.¹⁸ Es en verdad imposible imaginar el estado emotivo de los redimidos al verse rodeados de ángeles y en la misma presencia de su Creador y Salvador. Lo que durante toda su vida anticiparon por la fe, ahora es una realidad concreta, visible. Se encuentran en la compañía real e inmediata de Cristo para jamás separarse de él. La *re-uni*ón con Cristo es a la misma vez un *re-encuentro* con parientes y amigos de los cuales fueron separados por la muerte. ¡Su último enemigo, la muerte, ha sido derrotado permanentemente.¹⁹

Pero el cuadro tiene su lado funesto también. Para aquellos que escogieron distanciarse de Dios y

negar su presencia en sus vidas, el regreso del Rey será una experiencia de intenso dolor.²⁰ Esta es la angustia de saber que lo que negaron o ignoraron era una realidad. El dolor de los tales es también indescriptible, pues para ellos el gozo de la reunión no existe. De sus voces sale el ruido de la desesperación que reclama al mundo natural que los oculte de la vista del que viene en las nubes.²¹ Gritan en vano pues para ellos no existe lugar de refugio. misericordiosamente, el resplandor glorioso de la presencia del Señor pone fin a su existencia miserable.²²

Mientras tanto, los redimidos son arrebatados al cielo para encontrarse en el aire con su Señor, a fin de

La voz del carpintero de Nazaret se escucha nuevamente sobre el planeta. Su voz es penetrante y poderosa, es la voz del Príncipe de los ángeles; aguda como el sonido de la trompeta.

iniciar un importante viaje.²³ Jesús les había dicho a sus discípulos: "En la casa de mi Padre muchas moradas hay; si así no fuera, yo os lo hubiera dicho; voy, pues, a preparar lugar para vosotros... para que donde yo estoy, vosotros también estéis".²⁴ Es en esos momentos que él se dispone a cumplir esa maravillosa promesa. Juntos habrán de emprender un viaje de regreso a la morada de Dios, donde el Padre les dará la bienvenida eterna a la familia celestial.²⁵

IMPACTO PRESENTE DEL REGRESO DEL REY

El gran compositor Beethoven pasó por lo que probablemente sea la tragedia más dolorosa para un músico. Perdió la audición. Pero hubo algo que él nunca perdió: su esperan-

za. Poco antes de morir, les dijo a sus amigos: "Yo oiré en el cielo". El cristiano se caracteriza por la esperanza. No es esta una esperanza que nos reduce a la inactividad y al desinterés en el presente. Esta es una esperanza dinámica que transforma nuestra vida y nos arrastra al servicio desinteresado por nuestros semejantes. Jesús advirtió a sus discípulos que el individuo que pierde de vista la esperanza del regreso de su Señor pierde a la misma vez su sensibilidad humana. Es ese individuo el que abusa de sus semejantes y así pierde su dignidad propia.²⁶ Es muy probable que la alarmante violencia que caracteriza al ser humano en estos días sea precisamente un reflejo del estado de desesperanza en que éste existe. Es en ese contexto que el mensaje del regreso del Rey cobra una pertinencia valiosísima para el hombre moderno.

Tal esperanza nos debe llevar a desarrollar nuestra vida al máximo, usando como modelo a nuestro Señor Jesucristo. Si no posees esta esperanza todavía, hazla tuya hoy a fin de que tu espera se ubique en el marco de la promesa del Señor: "Vendré otra vez".²⁷

(1) Ver Tito 2:13-14. (2) Ver S. Juan 14:1-3. (3) Ver Hebreos 9:28. (4) Ver Hechos 1:11. (5) Ver 1 Tesalonicenses 4:16. (6) Ver Tito 2:13. (7) Ver Apocalipsis 1:7; S. Mateo 24:30. (8) Ver S. Marcos 8:38; 1 S. Pedro 4:13. (9) Ver S. Mateo 25:31. (10) S. Juan 14:3; Ver Apocalipsis 19:11-14. (11) Ver 1 Tesalonicenses 4:16; Corintios 15:52. (12) Isaías 25:9. (13) Ver 1 Tesalonicenses 4:16. (14) Ver Apocalipsis 6:12-14. (15) Ver 1 Tesalonicenses 4:16. (16) Ver 1 Corintios 15:42-43. (17) Ver 1 Corintios 15:51-52. (18) Ver S. Mateo 24:31. (19) Ver 1 Corintios 15:54-56. (20) Ver S. Mateo 24:30. (21) Ver Apocalipsis 6:15-17. (22) 2 Tesalonicenses 2:8. (23) Ver 1 Tesalonicenses 4:16-17. (24) Juan 14:1-2. (25) Apocalipsis 7:9-17. (26) S. Mateo 24:47-49. (27) S. Juan 14:3.

• El autor posee un doctorado en Teología y es director asociado del Instituto de Investigaciones Bíblicas de la Asociación General de los Adventistas del Séptimo Día, con sede en Silver Spring, Maryland. Ha escrito varios libros y numerosos artículos.



salud y NUTRICION

HIPOGLICEMIA: QUE ES Y COMO CONTROLARLA

LA hipoglicemia ocurre por un desorden en el metabolismo de los carbohidratos y resulta en niveles bajos de azúcar (glucosa) en la sangre. Cuando se ingieren azúcares concentrados (azúcar, jalea, jarabe o miel) o alimentos preparados con grandes cantidades de azúcar (tortas, bizcochos, panecillos dulces, etc.), el páncreas se estimula y produce cantidades excesivas de insulina para metabolizar (digerir) esos azúcares.

RECOMENDACIONES PARA CONTROLAR LA HIPOGLICEMIA O AZÚCAR BAJA

Consuma carbohidratos complejos como: cereales de grano entero, granola, panes de grano entero, papas, legumbres (habas, guisantes, lentejas, habichuelas, frijoles, garbanzos, gandules, etc.).

Los carbohidratos deben distribuirse uniformemente a través del día, sin concentrarlos en una sola comida. Las comidas deben ser pequeñas y frecuentes. Para que su dieta sea balanceada, recuerde añadir a la misma: vegetales, frutas frescas o enlatadas sin azúcar, nueces, almendras, pasas y productos a base de soya.

ALIMENTOS QUE SE DEBEN EVITAR

En lo posible, no consuma carbohidratos refinados, tales como: harina de pan o cualquier producto elaborado con ésta (pastelillos, dul-

ces de repostería, etc.), gelatina, dulces de frutas, cereales azucarados, mermeladas o jaleas, tortas dulces, helados, azúcar, café, té, jarabe para panqueques, bebidas alcohólicas o bebidas de cola. Tanto la cafeína como las bebidas alcohólicas estimulan al páncreas a producir insulina.

En fin, debemos cuidar el tesoro de la salud que el Creador nos ha otorgado. A continuación, la receta del mes:

ASADO DE CEREAL

Ingredientes

1 lb. de requesón (1/2 kilo)
1 cebolla mediana picada
1/4 cucharadita de sal
2 huevos batidos
1/4 taza de nueces picadas
1 cucharada de margarina derretida
2 1/2 tazas de hojuelas de maíz ("corn flakes")
1 pimiento verde, mediano, picado
Procedimiento: Mezcle todos los ingredientes y viértalos en una fuente de cristal de 8 x 8 pulgadas. Hornee, cubierta por 45 minutos y descubierta por 30 minutos más, a 325° C.



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

OLGA I. BABILONIA

COMO PRACTICAR DEPORTES SIN LASTIMARSE

PROBABLEMENTE usted haya escuchado este refrán: "el ejercicio aleja al paciente del cardiólogo, pero lo acerca al ortopedista". Y así es. Si usted no sabe cómo practicar su deporte favorito, lo más seguro es que tarde o temprano se dañará un músculo, un tendón o un hueso.

La mayor razón por la que los individuos se lesionan se debe al sobreentrenamiento.

Para practicar y gozar un deporte se han de tomar en cuenta dos principios básicos: este debe ser *sistemático* y *gradual*, o sea, que el ejercicio debe practicarse regularmente. La medicina del deporte recomienda que tres a cuatro días de ejercicio a la semana son suficientes para mantener una buena condición física cardiopulmonar, y no una vez a la semana como la mayoría lo hace.

Si usted va a iniciar un programa de acondicionamiento físico, empiece despacio y vaya intensificando gradualmente los ejercicios de día en día, o de semana en semana. Al terminar de correr, o de hacer un ejercicio vigoroso, vaya disminuyendo despacio, pero manténgase en movimiento durante un minuto o dos para que su circulación regrese a la normalidad.

El sistema oseomuscular tolera trabajo de baja intensidad mucho mejor que trabajo de intensidad alta. El Dr. J. M. Glick, del centro médico de la Universidad de California, y Víctor L. Katch, de la Universidad de Berkeley, del mismo Estado, reportaron 241 lesiones musculares y óseas sufridas por 108 de los 120 participantes de edad media durante un programa de trote de 11 semanas.¹

La mayor razón por la que los individuos se lesionan se debe al sobreentrenamiento, esto es: hacer demasiado, ir demasiado rápido o demasiado lejos antes de que las articulaciones, los ligamentos y los tendones se hayan fortalecido.

Permítame enlistar unas medidas preventivas que son de gran ayuda para evitar lastimarse al realizar sus ejercicios.

1. Si usted tiene más de 40 años, o padece de alguna enfermedad, debe consultar a su médico antes de iniciar un plan de ejercicio.

2. Calentamiento y enfriamiento. Invierta de tres a cinco minutos estirando y aflojando los músculos, tendones y articulaciones. Esto es básico para evitar lesiones.

3. Consiga un buen calzado. Los expertos dicen que la manera número uno de prevenir lesiones es adquiriendo un buen calzado.

4. Hacer ejercicio en forma correcta reduce las quejas musculares. Si corre o camina, manténgase suelto, con naturalidad y con buena compostura: el cuerpo erguido, arri-

ba y abajo; no se incline hacia adelante, ni doble la cintura; su mirada debe concentrarse a siete metros (28 pies aproximadamente) adelante; respire por la nariz y la boca en forma regular, pero si está frío, hágalo sólo por la nariz.

Si pone en práctica estas sugerencias, evitará lesiones y gozará de un buen programa de acondicionamiento físico que beneficiará a todo su organismo. El ejercicio, realizado en forma regular, expande la mente, fortalece el cuerpo y enriquece el carácter. 

(1) J. M. Glick, V. L. Katch, "Musculoskeletal Injuries in Jogging", *Archives of Physical Medicine & Rehabilitation*, marzo 1970, pp. 123-126.



© PHOTO DISC

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

• J O A Q U I N C A Z A R E S •

SEDENTARISMO Y RIESGO

CARDIOVASCULAR

NUNCA dejará de resaltarse en nuestros días el valor que el ejercicio tiene en favor de la salud. Por mucho tiempo se ha confundido al ejercicio con el deporte, con ganar o perder, obteniendo resultados a veces fatales para los practicantes, al conducirlos más allá de los límites de la prudencia. Usted puede ser una persona joven, no fumar, no tomar licor, ser cristiano fiel, ser vegetariano, no trasnochar, pero si no hace ejercicio tiene el riesgo de padecer un evento coronario igual o más alto que el de aquellos cuyo estilo de vida es opuesto.

Hoy en día somos una sociedad más sedentaria. Los modernos medios de transporte, la televisión, el Internet, el Nintendo, la técnica avanzada, hacen que las personas se desplacen menos o, peor aún, que no lo hagan. Es preocupante el hecho de que el 60 por ciento de los adultos no hacen ejercicio, quizá porque la mayoría no sabe del gran beneficio que éste produce, sobre todo a nivel cardiovascular. Las excusas para no hacer ejercicio son tales como: falta de interés, falta de tiempo, no tener *ropa* adecuada, o escasez de dinero, etc. Pero se sabe, por ejemplo, que el infarto al miocardio, la primera causa

de muerte en el mundo en nuestros días, es reducido en un 33 a 55 por ciento por el hábito del ejercicio; en un 50 a 70 por ciento al dejar de fumar; de un 2 a 3 por ciento reduciendo los niveles de colesterol altos en la sangre, y controlando la hipertensión arterial. O sea, en un 80 por ciento de los casos, los infartos al miocardio se disminuirían dejando de fumar y haciendo ejercicio. De



allí lo importante que es educar a los niños y a los jóvenes de hoy, con el fin, no tanto de competir y ganar, sino de que todos participen haciendo el ejercicio correcto, de manera que tenga una repercusión positiva en el organismo.

En muchos países, las autoridades sanitarias han comprendido la importancia que esto tiene para la salud pública, y dentro de sus horarios de trabajo promueven la actividad física de los obreros.

El ejercicio tiene dos variedades: el de músculo y fuerza, cuyo efecto es dar "forma" al organismo, dentro del cual se incluyen principalmente el boxeo y las pesas, y el aeróbico, también llamado de corazón y pulmones, o dinámico. Este último es el ejercicio que mejora la función cardiopulmonar y circulatoria. En *Fisiología de Guyton*, uno de los libros clásicos para el estudiante de

Medicina, se menciona que, mientras la fiebre eleva el metabolismo en un 100 por ciento, el ejercicio en un atleta bien entrenado puede elevarlo a un 2.000 por ciento. De allí que no hay nada que reemplace los efectos del ejercicio aeróbico.

Para iniciar un programa de ejercicios se necesita tener en cuenta la clase, frecuencia, duración e

intensidad del mismo. Lo aconsejable es hacerlo 30 minutos sostenidos, sin parar, y un mínimo de tres veces por semana. Hoy se acepta, incluso, que para bajar de peso no se debe tanto dejar de comer sino hacer ejercicio. ¡Una hora de ejercicio bien hecha puede equivaler fácilmente a 2 ó 3 días de ayuno!

VENTAJAS DEL EJERCICIO AEROBICO

- Disminuye la frecuencia cardíaca, llegando, en muchas personas

• HERNANDO MERCADO GARCIA •

entrenadas, a menos de 50 latidos por minuto.

- Disminuye la presión arterial en los hipertensos, siendo uno de los pilares en el tratamiento de éstos.

- Disminuye el consumo cardíaco de oxígeno al mejorar la función cardíaca y la circulación en general.

- Disminuye el peso, por lo que se ha establecido que para acondicionar la respuesta cardiovascular se necesita consumir 1.400 kilocalorías por semana por medio del ejercicio; para disminuir la progresión de la enfermedad coronaria, 1.533 kilocalorías por semana; para producir regresión de la enfermedad coronaria, 2.200 kilocalorías por semana.

- Disminuye el colesterol total, el colesterol LDL o malo, los triglicéridos, reduciendo así el riesgo de padecer un evento coronario.

- Disminuye los niveles de glicemia en los diabéticos.

- Disminuye la depresión y la ansiedad.

- Aparta al fumador de las ansias de fumar.

- Aumenta el colesterol bueno o HDL, un preventivo de la arteroesclerosis.

- Aumenta la síntesis de los huesos y los hace más compactos, siendo un pilar en la prevención de la aparición de la osteoporosis en hombres y mujeres. Las mujeres que hacen ejercicio, no sólo disminuyen el riesgo de osteoporosis, sino que también tienen de un 60 a 75 por ciento menor riesgo de padecer un evento coronario.

- Aumenta las defensas y disminuye por lo tanto el riesgo de cáncer.

- Aumenta la sensación de placer y bienestar.

Hacer ejercicio debe ser parte de su estilo de vida. No sólo se sentirá mejor, sino que también evitará la aparición de muchas enfermedades, como el infarto al miocardio. ➡

El autor es doctor en Medicina y Director del Departamento de Salud y Temperancia de la Iglesia Adventista en Barranquilla, Colombia. Colabora frecuentemente con EL CENTINELA.



hablando

CON EL DOCTOR

Preguntas y respuestas sobre temas de salud y prevención

CONTESTA EL DR. LEONARDO C. ORTIZ

P. Doctor, he oído de una familia que tiene una enfermedad llamada *fatiga crónica*, la cual es incurable. Alguien comentó que era causada por un virus. Esto me ha preocupado mucho y temo que pueda ser transmisible. Por favor, comente sobre esto para salir de dudas.

R. Posiblemente usted se refiera a la enfermedad conocida como síndrome de fatiga crónica, la cual se pudiera definir como un cansancio severo o fatiga física debilitante que persiste por más de seis meses. Le caracteriza la falta de concentración o de memoria, dolor muscular y de las articulaciones, sin que éstas se vean rojas o inflamadas. Además, se presenta con dolor de garganta y nódulos linfáticos sensibles, dolores de cabeza, un sueño que produce muy poco descanso y debilidad profunda después de la actividad física. Puede haber falta de apetito y náusea.

Se ha llegado a pensar en uno o varios virus como causantes del cuadro clínico, pero no se ha podido definir tal sospecha. Hasta el momento, no se cree que el paciente sea contagioso. También se sospecha que una combinación de factores nocivos ha contribuido al desarrollo lento y progresivo del cuadro clínico, lo cual pudiera incluir una infección viral previa, intoxicaciones previas o exposición a sustancias que producen alergia.

Aunque también se sabe que esta enfermedad es incurable, la buena noticia es que hay una vieja medicina llamada *Amantadina*, que está dando magníficos resultados, y que aunque no cura completamente esta enfermedad, al menos la minimiza al punto que la calidad de vida se aproxima a lo normal.

P. Doctor, mi hijo de 16 años ha tomado la costumbre desde hace unos meses de comerse las uñas. Yo me fijé en ellas y pude notar que están muy pequeñas. Me preocupa lo que esto pueda significar y quisiera saber si representa algo importante. Gracias.

R. Un joven que se come las uñas requiere atención médica. Algunas veces representa alguna patología importante como pudiera ser un problema endocrino, tal como el aumento en los niveles de las hormonas tiroideas. No obstante, en la gran mayoría de los casos se debe a factores psicológicos, tales como el estrés al que los jóvenes de esa edad están expuestos, la ansiedad propia del comienzo de un año escolar, o causada por algún problema serio en el hogar.

Es importante conocer el estado de ánimo del joven por medio de una conversación casual pero detallada, y mostrar afecto e interés sincero en mejorar cualquier condición que le produzca inseguridad. Si el problema persiste, el médico debería ser consultado para descartar, a través de exámenes, algún problema especial de salud. ➡

Envíe sus preguntas a: EL CENTINELA-HABLANDO CON EL DOCTOR, P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353, EE. UU. de N. A.



• 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 Geriátrica, 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.

Lo vi apretar el revólver contra la espalda del doctor. “Entre y póngase junto al otro tipo” gruñó.

¿MORIRE YO TAMBIEN?

DORMIA mal esa calurosa noche de agosto cuando sonó mi teléfono. Era mi jefe en la Cristalería Acme. “Hubo un robo en la oficina de un médico en el centro del pueblo —me dijo—. Siento despertarte, pero necesitamos arreglar la ventana esta noche. El doctor te está esperando”. Mientras apuntaba la dirección, miré el reloj. Medianoche. Todo lo que tenía que hacer era buscar el camión en la oficina y dirigirme al lugar para asegurar la oficina con planchas de madera hasta que se pudiese reemplazar el vidrio. Nada difícil. Estaría de vuelta bajo las sábanas a la 1:30 a más tardar.

Me bajé de la cama y me vestí. Luego de tomar rápidamente mi cartera y mis llaves, salí corriendo y me subí a mi Jeep. Tiré mi cartera sobre la consola con la intención de ponérmela en el bolsillo cuando llegara a Acme. Cuando retrocedí hasta la calle, noté que la luz de la sala estaba prendida. Papá debía estar viendo televisión. Era la persona más tranquila y campechana que había conocido en mis 24 años de vida. *No nos parecemos en nada*, pensé.

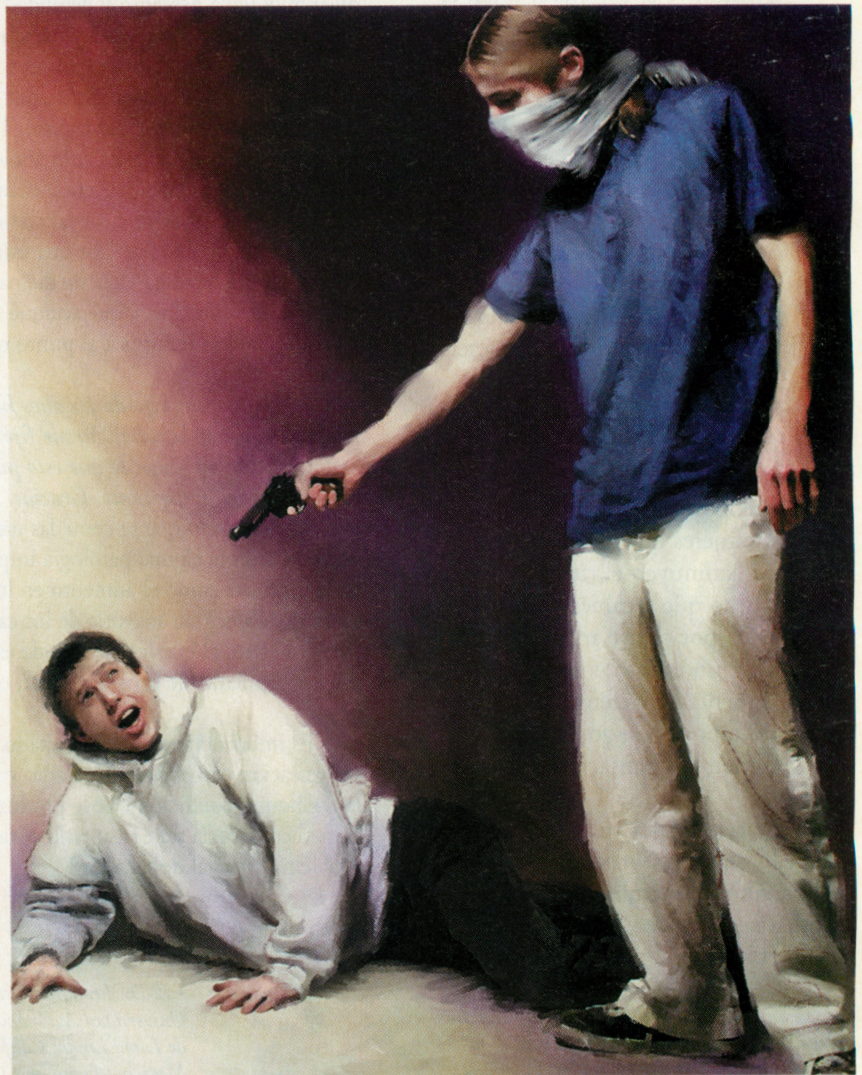
Llegué a Acme y subí al camión. Minutos más tarde, a las 12:20 a.m., llegué a la oficina del médico y entré por el frente. Como no se veían luces, di la vuelta por el callejón de atrás. Una luz callejera a varios metros de la playa de estacionamiento le daba al área una apariencia tenebrosa. Me acerqué tanto como pude a la puerta posterior, al lado de un Lincoln Continental color marrón.

Ese costado del edificio estaba oscuro. Me preocupaba si tendría suficiente luz para clavar las tablas sobre la ventana rota que se encontraba a un

lado de la puerta. Una suave luz procedía de la oficina e iluminaba un poco el callejón. Vi a un hombre que se aproximaba. “Soy el Dr. Bronstein —dijo—. El robo hizo que sonara la alarma y la policía llegó en unos dos minutos. Buscaron por todas partes pero no encontraron al intruso”. También me dijo que permanecería conmigo hasta que yo terminara.

Busqué mi escalera y la coloqué adentro para quitar unas persianas que colgaban sobre la ventana rota. El Dr. Bronstein salió y se apoyó sobre su automóvil para ver lo que yo hacía.

Mientras sostenía las persianas miré hacia afuera. Mi corazón comenzó a latir rápidamente. Un hombre se le acercaba al médico por detrás. Antes que pudiera avisarle, el hombre había



• MIKE CULBREATH •

empujado al doctor contra la pared del edificio. "Esto es un asalto —lo escuché decir—. Entre y póngase junto al otro tipo". Cuando se acercaron, vi un revólver que presionaba la espalda del doctor.

Dejé caer la persiana ruidosamente y puse las manos en alto. El ladrón era un hombre de tamaño mediano con un pañuelo cubriendo su rostro. Mis ojos quedaron posados en el revólver.

—¡Al piso! —gruñó el pistolero mientras nos empujaba hacia una esquina—. Bajen la cabeza. ¡Denme su dinero! —entonces recordé que había dejado mi cartera en el Jeep.

—No tengo cartera —le dije con voz temblorosa—. La olvidé. *Por favor, Señor, permíteme que me crea.*

—No me mientas —sentí cómo aumentaba su enojo cuando se inclinó para palparme los bolsillos. Al no encontrar nada, se tornó al doctor—. ¡Deme su dinero! —gritó.

—Tendré que buscarlo —dijo el médico—. Está en mi oficina —se puso de pie—. Si se mueve, se muere —el ladrón me dijo, y los dos se alejaron. Oí ruidos de un forcejeo. *¿Qué estará ocurriendo?* Luego escuché un disparo. Levanté la cabeza y miré hacia atrás, justo a tiempo para ver cómo el pistolero tumbaba al doctor. "¡Esto te enseñará a intentar dispararme!" gritó.

Miré, inmóvil, cómo el hombre disparaba de nuevo. *¡Bang!* El cuerpo del doctor se estremeció. *¡Bang!* Otra vez. Cuando el tercer disparo hizo su blanco, grité: "¡Por favor, no!"

El pistolero me miró. *Hasta aquí llegué. Soy hombre muerto.* Pero en vez de disparar, preguntó:

—¿Dónde están las llaves del Lincoln? —Levanté la cabeza un poco más y alcé más aun las manos para que las viera—. No sé —respondí— ¡tome las llaves de mi camión!

—Dámelas. Y no intentes ningún chiste. Si lo haces, quedarás tan muerto como este tipo. ¿Habría muerto el doctor? Casi no podía respirar mientras sacaba las llaves del bolsillo. El las tomó y se fue.

Escuché un leve quejido. ¡El Dr. Bronstein estaba vivo! Pero no me atre-

vía a moverme hasta que el camión se alejara. Me esforcé por escuchar el motor. Lo que escuché eran pasos que se acercaban.

El pistolero entró nuevamente al edificio. Yo sabía por qué.

—Tienes que morir tú también —dijo con una voz sin expresión.

—Pero yo no sé cómo luce usted —le imploré—. No puedo identificarlo. Por favor, no me dispare.

—No —dijo en un tono resignado que me heló la sangre—. No puedo arriesgarme.

—Puede tomar el camión y escapar sin problemas. La policía ni siquiera sabe que usted está aquí.

—No, tienes que morir.

Cerré los ojos con fuerza. Si iba a morir, iba a morir con una oración en los labios. "Señor —dije—, por favor, sé conmigo"...

Espere el disparo que terminaría con mi vida, pero nunca llegó. En los segundos que siguieron escuché el sonido de pies que se alejaban y un portazo. Escuché el rugido de mi camión.

Cuando oí los neumáticos que chillaban, me levanté de un salto y llamé al número de emergencias.

Pronto el callejón se llenó de luces azules y rojas. Respondí a las preguntas de un policía mientras la ambulancia se llevaba al doctor. "Se va a salvar", me había dicho uno de los camilleros. Entonces llamé a mi jefe. Y a papá. Le conté lo ocurrido. "¿Quieres que vaya, hijo?" me preguntó.

—No, Papá, estoy bien —le dije, pero dentro de mí pensaba, *ven, por favor.* Mi voz debe haberme traicionado.

—Llego en quince minutos —me dijo. Miré el reloj. Eran la 1:30 de la madrugada. Miré la gran mancha de sangre en la alfombra y recordé cómo había pensado que para esta hora ya estaría de vuelta en la cama. Comencé a temblar.

Cuando Papá entró a la habitación, lo abracé como cuando yo era un niño pequeño. "¿Es verdad que estás bien?" me preguntó.

—Ahora sí lo estoy, Papá —le dije. Entonces me contó cómo había

tenido una sensación extraña poco antes. Se había levantado para ir a mi recámara y había descubierto mi ausencia. Regresó a la sala, pero se sentía inquieto. A eso de las 12:30 a.m. se dirigió a la cocina, pero descubrió que no tenía hambre, sino que estaba nervioso. Regresó a la sala y se arrodilló a orar y a pedirle a Dios que me protegiera.

Papá había comenzado a orar por mí a la misma hora en que apareció el ladrón. Miré a Papá con nuevos ojos. Era tan calmado y tranquilo porque confiaba en el Señor. No había olvidado cómo enfrentar los momentos difíciles. Me había animado a traer mis problemas a Dios porque ésa era la manera en la que él encontraba paz; la misma paz que deseaba para mí.

El policía que me interrogó me dijo que podía irme. Entonces sacudí la cabeza. "¿Sabes? —dijo—. Todavía no sé porqué ese tipo te dijo que tenía que matarte para luego darse la vuelta e irse. Eres un tipo con buena suerte".

Miré hacia Papá y sonreí.

—Tiene razón —dije—. Tengo una suerte muy buena. 🐦

Traducción al español con permiso de Guideposts.



centinela

DESEA SU FELICIDAD

☐ Envíeme una suscripción de EL CENTINELA (12 números por año). Adjunto \$11.49* dólares. (Agregar tres dólares para el franqueo de suscripciones a países fuera de los EE. UU.) Mi dirección es:

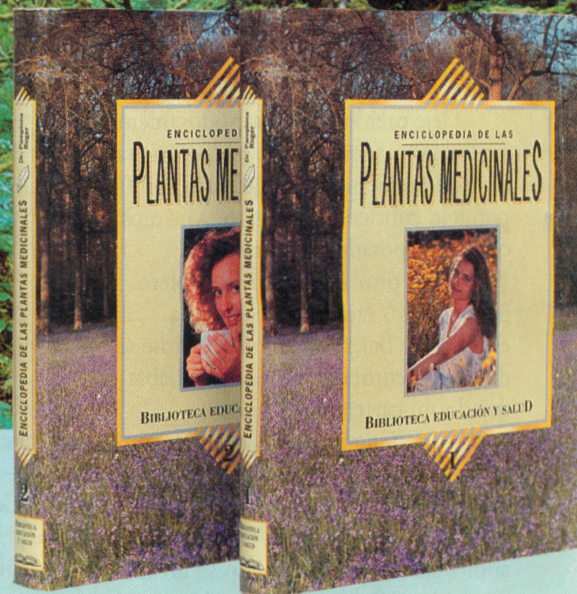
Nombre _____
Calle y N.º _____
Ciudad _____
Prov. o Estado _____
Código postal (zip code) _____
País _____

* Precio válido sólo hasta Diciembre 31, 1998.

Envíe este cupón a EL CENTINELA,
P.O. Box 5353, Nampa,
ID 83653-5353
EE. UU. de N.A.

"Los prados y las colinas son las mejores farmacias"

— Paracelso, médico y naturista del siglo XVI.



Las plantas han sido utilizadas como remedio para las enfermedades de los seres humanos desde la antigüedad. Muchas civilizaciones las han usado para aliviar el sufrimiento y hasta para curar las enfermedades. La diferencia es que ahora se conocen con exactitud la composición química de muchas de estas plantas y sus sustancias activas, y se puede deducir científicamente sus propiedades y aplicaciones.

El mundo de las plantas medicinales tiene mucho que ofrecernos. La **Enciclopedia de las Plantas Medicinales**, escrita por un médico reconocido, lo ayudará a descubrir el poder de las plantas como agentes eficaces en el tratamiento de cientos de enfermedades.

En esta obra de dos grandes tomos bellamente encuadernados encontrará:

- ✗ Índice y explicación de más de 500 plantas, ordenadas según sus aplicaciones medicinales.
- ✗ Índice de enfermedades tratables por medio de las plantas.
- ✗ Cientos de hermosas ilustraciones a todo color.
- ✗ Descripciones detalladas de formas de empleo y preparación de las plantas.
- ✗ Contraindicaciones y efectos tóxicos.

Para obtener información gratuita sobre la

Enciclopedia

de las Plantas Medicinales, llene este cupón y envíelo a:

Pacific Press® Publishing Association,
P.O. Box 5353, Nampa, ID 83653-5353

Si usted vive fuera de los Estados Unidos o

Canadá, envíelo a:

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

©1998 Pacific Press® Publishing Association 351/85592



Quisiera saber
cómo obtener

*La Enciclopedia de las
Plantas Medicinales*

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____

Estado _____

Código Postal (Zip) _____

País _____

Teléfono _____

PERIODICALS