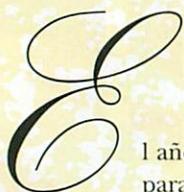


# SALUD



- **La salud, el primer ingrediente de la felicidad**
- **Depresión y salud mental**
- **Un planeta en peligro**





El año 1996 ha sido declarado "El Año Internacional para la Erradicación de la Pobreza", y, aunque este sea un objetivo inalcanzable por ahora, resulta magnífico pensar que, algún día, la sociedad pueda conseguir la total erradicación de esa lacra que es el hambre. Es loable la lucha por construir una sociedad de personas felices; aunque para conseguirlo sea necesario algo más que subvenir a las necesidades temporales de los ciudadanos, considerando otros elementos menos cuantificables, pero no menos importantes: los valores éticos y espirituales. *Erich Fromm* señala las claves de identificación de lo más humano del hombre: «Carente de la capacidad de actuar por órdenes de los instintos, la especie humana (...) necesita un marco de **orientación** y un objeto de **devoción** para subsistir.»

En principio nadie puede pronunciarse seriamente contra el progreso. El problema empieza cuando, en amplios sectores de América, Japón y Europa, el progreso técnico-industrial se ha convertido en valor absoluto, en un ídolo en el que se cree de modo incondicional. Lo decisivo, dice *Hans Küng*, «va a ser en qué medida la tecnología e industria son todavía capaces de adaptarse al hombre, en vez de producir un hombre a su medida». El ser humano solo podrá encontrar su verdadera identidad si la busca en su dimensión social, en su relación con los demás. *Michel Foucault* ofrece una preocupante ética del "soui de soi", es decir, del "ocúpate de ti mismo", despreocupado de toda moral universalmente válida, y tendiendo hacia un egocentrismo narcisista que intenta resolver los propios problemas sin inquietud especial por los de los demás.

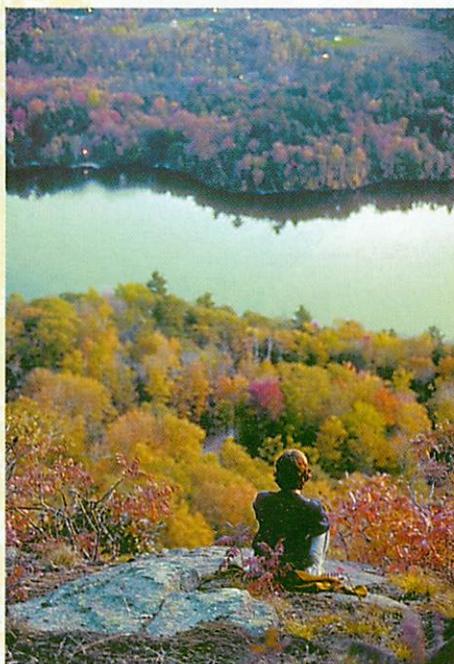
Si deseamos superar esa tendencia al egocentrismo, deberíamos aprender a valorar la vida en todas sus dimensiones posibles. **SALUD-4** pretende resaltar, como una contribución que ayude a optimizar una realidad tan frustrante a veces, las cuatro dimensiones que configuran equilibradamente la vida de todo ser humano: física, mental, social y espiritual. La sociedad secularizada en la que vivimos parece decirnos que las tres primeras dimensiones son lógicas, pero no la cuarta; es decir, sí a la realidad física, sí al intelecto, sí a la dimensión social, pero no a la religión o, lo que es lo mismo, no a la vida espiritual. *Hans Küng* escribe: «Mi posición es esta, un análisis de los tiempos que excluya la dimensión religiosa es deficiente.» La religión es, como dice *Sigmund Freud*, «cumplimiento de los más ancestrales, fuertes y urgentes deseos de la humanidad». No deberíamos, pues, concebir una vida equilibrada y satisfactoria sin alimentarla de todo aquello que, incluida la experiencia espiritual, contribuya a hacerla deseable.

La Iglesia Cristiana Adventista del Séptimo Día, como resul-

tado de su fe en Jesucristo y en el modelo de vida que él desea aportar a la sociedad de hoy, busca la potenciación de aquellos valores que contribuyan decisivamente al desarrollo de una sociedad mejor, más justa y equilibrada. Desde el hábito de fumar a la ecología, desde la depresión a la salud integral, desde las inquietudes por la compleja educación de los hijos

hasta la dimensión espiritual del ser humano; todo es necesario para que, debidamente administrado, pueda traer a la existencia una vida llena de significado. Necesitamos, además, creer en una interacción dinámica que nos haga a todos beneficiarios de la esperanza.

La sociedad ha aprendido a desarrollar una ciencia y una tecnología capaces de alcanzar logros en el ámbito de las comunicaciones, la medicina y los transportes, que hace solo cincuenta años eran impensables para el hombre o fruto de la ciencia-ficción. Sin



Corel Professional Photos (CR)

embargo, esa ciencia y esa tecnología no han sido capaces de dar al hombre una forma de vida en la que se contemple, no solo la satisfacción de las necesidades temporales, sino también los deseos humanos de trascendencia. *Peter Drucker* preconizaba no hace mucho la sustitución de la "sociedad de los negocios" por la "sociedad del conocimiento", en la que desempeñaría un papel primordial la educación y la formación. No se trata de oponerse a esta idea, pero sí deberíamos intentar ir más lejos, por entender que la mera educación y la formación académica no son suficientes para proveer al hombre el capital ético-espiritual que necesita a fin de satisfacer algunas de las necesidades más íntimas de su vida social. El hombre es superior a sus logros técnicos y científicos, y, por lo tanto, no debe dejarse manipular por la computadora o la máquina. El hombre es realmente humano cuando está por encima de sus inventos, tomando conciencia de su dimensión espiritual, que lo eleva más allá de lo físico, lo intelectual y lo social. Puede que el hombre solo alcance su verdadera magnitud cuando confíe en Dios como fuente de toda sabiduría, trascendente y eterna.—  
*JUAN LOZANO DIEZ, presidente de la Iglesia Cristiana Adventista del Séptimo Día de España.*

## Edición especial

Esta edición especial de la revista **SALUD-4** ha sido subvencionada para que la Unión de Iglesias Cristianas Adventistas pueda ofrecerla a sus amigos, al precio muy especial de 125 pesetas. Esta excepcional oferta, tiene como objetivo contribuir a la Campaña de Extensión Misionera 1996 y ha sido posible gracias a las donaciones de tiempo y dinero de diversas entidades y personas.

# SUMARIO

PÁG.

**2. Editorial**  
**3. Sumario**  
**4. Noticias**

- La mejor hora para practicar deporte
- Descubierta el misterio de las figuras en los campos de Inglaterra
- Origen de la 'muerte súbita' en los bebés
- La OMS conmemora el 50º aniversario de la firma de su Constitución



## SALUD FÍSICA

6. El ejercicio saludable  
8. La salud, el primer ingrediente de la felicidad



## SALUD MENTAL

11. Depresión y paz mental



## SALUD SOCIAL

19. La familia, fundamento de la sociedad  
20. Cada vez más pobres



## SALUD ESPIRITUAL

14. «No solo de pan vive el hombre»  
16. Un planeta en peligro

### 22. Consultorio

- La Biblia, un libro de consejos de salud
- Educar a un hijo desobediente
- Tratamiento natural para la bronquitis

**Director**  
JOSÉ RODRÍGUEZ BERNAL

**Jefe de Redacción**  
JORGE D. PAMPLONA ROGER

**Equipo editorial**  
FRANCESC X. GELABERT  
LUIS GONZÁLEZ  
JUAN FERNANDO SÁNCHEZ  
JOSÉ M. WEINDL  
JOSEFINA SUBIRADA  
ELISABETH SANGÜESA  
MARTÍN GONZÁLEZ  
PABLO LOZANO

**Edita**



EDITORIAL SAFELIZ S.L.  
Aravaca, 8 - 28040 MADRID  
tel. (91) 533 42 38 - fax (91) 533 16 85

**Distribuye**  
ASOCIACIÓN DE EDUCACIÓN Y SALUD  
año 1 / OCTUBRE - DICIEMBRE / nº 1

**Impresión**  
Gráficas MAR-CAR, S.A.  
Depósito Legal: M - 29936 -1996  
IMPRESO EN ESPAÑA

## Nota de la dirección

Como ya anunciamos a nuestros lectores en el último número de la revista Adventus, **SALUD-4** es el nuevo nombre que a partir de ahora llevará nuestra revista para la familia de hoy. Como puede comprobarse, **SALUD-4** obedece a nuestro deseo de ofrecer un contenido de salud integral. Las cuatro dimensiones de la salud: física, mental, social y espiritual, encabezarán cada uno de los artículos y noticias de esta nueva revista. Esperamos y deseamos que esta nueva orientación sea bien acogida por quienes nos distinguen con su aprecio.

Foto portada : INDEX

Salud física, mental, social y espiritual

# SALUD



Corel Professional Photos (CF)

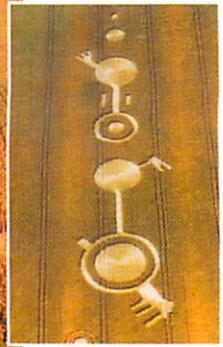
## ¿Qué hora es la mejor para practicar algún deporte?

Según diversos estudios, el mejor momento para algunos deportes se sitúa entre las 4 y las 7 de la tarde. A estas horas, percibimos el ejercicio físico como algo más fácil de realizar y, por lo tanto, menos fatigoso. Por el contrario, por la mañana nos resulta más duro.

Investigaciones de la NASA han apreciado ventajas de rendimiento físico para deportes concretos, según la hora en que se realicen. Veamos algunos ejemplos:

1. Para deportes de fuerza con los brazos (remo, tenis, pesas, frontón), la mejor hora se encuentra en la franja horaria que va desde las 14.00 horas hasta las 20.00 horas de la tarde.
2. Los deportes que requieren flexibilidad, como la gimnasia o acrobacia, alcanzan su mejor momento hacia las 13.00 horas.
3. Si lo que desea es practicar algún deporte de precisión como el tiro con arco, no lo haga por las mañanas, porque el control neuromuscular es menos preciso.
4. El mejor momento para practicar deportes que requieran una buena capacidad aeróbica, como el ciclismo o el *jogging*, es por la tarde.

No obstante, si lo que desea es hacer ejercicio físico por el simple placer de hacerlo o para favorecer una buena salud, no se preocupe por la hora. Hágalo con el espíritu olímpico: Lo importante es participar.



## Por fin, descubierto el misterio de las figuras geométricas en los campos de Inglaterra

Durante muchos años, las autoridades y los científicos se encontraban muy desconcertados ante la aparición de círculos y figuras geométricas en ciertos campos y sembrados de Inglaterra. Muchos quisieron ver en este fenómeno la intervención de ovnis: los dibujos están realizados con tal perfección que solo podrían haberse concebido desde el aire, con métodos muy sofisticados de cálculo.

Sin embargo, los astutos autores ya han confesado. David Chorley y Douglas Bower, dos pintores de paisajes, admitieron que llevaban trece años creando estas figuras. Querían ridiculizar a quienes creían que eran los ovnis los autores de las mismas.

Todo lo que necesitaron estos paisajistas para producir las figuras sobre los sembrados era un plano, unas tablas y un rollo de alambre. Uno de ellos se paraba en el centro y aseguraba con las tablas el alambre, mientras el otro caminaba alrededor en círculos. Las espigas, ya cargadas de granos, quedaban aplastadas.

Así, el llamativo enigma que tantos ríos de tinta hizo correr, no pasa de ser una broma descomunal.



## El 60% de las causas por 'muerte súbita' en los bebés, pudiera tener su origen en padres fumadores

Foto: Andrés Tejel

Así lo dice el prestigioso *British Medical Journal* en un informe sobre la 'muerte súbita' de los bebés (niños que mueren por causas desconocidas). Según Joyce Epstein, de la Fundación para el Estudio de la Mortalidad Infantil, «si pudiéramos evitar la presencia de humo de tabaco en los lugares donde hay bebés, la muerte súbita se reduciría en un 61%». Como advierten todas las cajetillas de tabaco, fumar perjudica seriamente su salud... y la de sus hijos. Quizás este sea un buen estímulo para dejar de fumar.

# SALUD



La revista que presenta  
la salud integral  
en cuatro dimensiones:  
física, mental, social y espiritual



## **BENEFÍCIENSE DE LA PROMOCIÓN ESPECIAL**

**con más de un 50% de descuento**  
Solo hasta el 31 de diciembre de 1996

**Cuota anual: 600 ptas.**

# SALUD



Un equipo de **médicos, psicólogos y educadores**, ofrecen a través de las páginas de **SALUD 4** un programa de **salud integral** que le proporcionará a usted un estado de completo bienestar **físico, mental, social y espiritual**.

La revista **SALUD 4** se publica trimestralmente con un contenido dedicado a las cuatro dimensiones de la salud.

- Salud **física**: ejercicio físico, alimentación, consejos médicos...
- Salud **mental**: control del estrés, depresiones, higiene mental...
- Salud **social**: educación, problemas familiares y su solución...
- Salud **espiritual**: principios éticos y morales, estilo de vida...

**«La salud es un estado de completo bienestar...  
y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.»**

(Organización Mundial de la Salud)



## La OMS conmemora el 50º aniversario de la firma de su Constitución y predica con el ejemplo

La OMS (Organización Mundial de la Salud) celebró en julio el 50º aniversario de la firma de su Constitución. El acontecimiento fue celebrado con una ceremonia oficial en la sede de la OMS, en Ginebra, y con diversos actos de carácter popular. Uno de

estos tuvo lugar en uno de los parques más emblemáticos de la ciudad, el de Eaux-Vives, situado junto al lago Léman, y consistió en una recepción en la que no se sirvieron bebidas alcohólicas, para "predicar con el ejemplo", según declaró Guy-Olivier Segond, presidente del Consejo de Estado del cantón de Ginebra.

Con objeto de que toda la población participe en la conmemoración, el Consejo de Estado ha instalado en las calles más céntricas de Ginebra una pista deportiva, en la que se hallan intercaladas cinco tiendas de campaña, que son otras tantas paradas de carácter físico e intelectual. En cada una de ellas, los participantes hallarán diversas recomendaciones para mantenerse en forma, junto a carteles que explican los retos y realizaciones de la OMS. Entre los consejos es muy oportuno el que se refiere a la necesidad de protegerse de los rayos del sol, teniendo en cuenta el constante aumento del cáncer de piel.

La revista **SALUD 4** contribuye, para nuestros lectores, a la organización de programas de terapia para dejar de fumar, y otros cursos de educación familiar, nutrición y cocina vegetariana.

Si desea recibir una invitación solicítela a:  
**SALUD 4** - c/ Aravaca, 8 28040 Madrid  
 Tel. (91) 533 42 38 Fax. (91) 533 16 85

### CURSOS POR CORRESPONDENCIA

# LA VOZ DE LA ESPERANZA

La Voz de la Esperanza es un organismo internacional, orientado a mejorar las relaciones personales, sociales y culturales. Solicite, sin compromiso alguno por su parte, uno de estos cursos gratuitos:

● **Buena Salud** (10 lecciones): Le permitirá descubrir los secretos de una buena salud, y sobre todo, de una buena acción preventiva contra las enfermedades.

● **La Biblia Habla** (25 lecciones): Orientado a conocer la Biblia, sus doctrinas y sus profecías fundamentales.

● **Hogar Feliz** (10 lecciones): Presenta temas como: armonía conyugal, intimidad en el matrimonio, cómo educar a los hijos, las finanzas del hogar, etc.

LA VOZ DE LA ESPERANZA  
 Apartado 3.201 - 28080 Madrid



**H**acer ejercicio es una preocupación actual. No lo era hace solo dos o tres generaciones, porque el modo de vivir y trabajar imponía la necesidad de andar mucho más que ahora y de efectuar movimientos, a veces muy rudos, que las máquinas han eliminado casi por completo.

El hombre, y en menor medida la mujer, realizan una vida cada vez más sedentaria; pero al propio tiempo, numerosos estudios científicos demuestran que el ejercicio físico es muy valioso para el mantenimiento en forma del corazón y la circulación.

### Actividad física, enfermedades cardiovasculares y otras

Las enfermedades cardiovasculares comprenden las del corazón (infarto de miocardio, en primer lugar) y las del sistema circulatorio en general (hipertensión arterial, principalmente). Estas enfermedades constituyen en España la primera causa de mortalidad, no solo en las personas ancianas, sino en los grupos de edad más jóvenes y productivos. Por ello, todo esfuerzo que se haga para evitar su incidencia resultará altamente beneficioso.

La buena forma física, adquirida en la juventud por medio de pautas apropiadas de actividad física, no solo ejerce efectos beneficiosos sobre el sistema cardiovascular, sino también sobre las articulaciones y los aparatos digestivo y respiratorio. Todo ejercicio físico que requiera la intervención de los músculos de las extremidades inferiores (muslos y piernas) obliga al corazón y los pulmones a trabajar con mayor intensidad y contribuye de este modo a mantenerlos en buena forma.

La actividad física regular no solamente produce la disminución de las enfermedades orgánicas, sino que mejora también el estado mental del individuo. Contribuye a reducir el estrés por un mecanismo que todavía es poco conocido, pero en

el que, al parecer, interviene un aumento de la producción en el cerebro de las llamadas "hormonas del placer", desencadenado por el ejercicio físico.

### Actividad física apropiada

Vivimos una época de fuerte interés por el deporte, pero es evidente que contemplar un partido de fútbol en la televisión, aunque sea de la selección española, contribuye muy poco a mejorar la forma física del televidente. El deporte ha de vivirse de modo activo, y no con la pasividad del espectador, que sufre cuando el tenista o el futbolista efectúa una mala jugada, sin obtener en absoluto el beneficio físico que el deportista logra con su esfuerzo.

El interés, cada vez mayor, por el deporte se manifiesta en algo tan tangible como es la creciente presencia de artículos deportivos en los hogares españoles. Según la publicación *Intereses y hábitos deportivos de los españoles*, del Consejo Superior de Deportes, entre 1990 y 1995 ha

Tampoco es beneficioso el esfuerzo físico excesivo. Es penoso, por ejemplo, contemplar en las calles, o todavía peor en las carreteras, de la mayor parte de las ciudades del mundo occidental, a personas de más de cincuenta años que corren (practican el *jogging*) sin la debida preparación física, aspirando los gases de escape de los automóviles que pasan raudos a su lado. En este caso, el ejercicio resulta más perjudicial que útil.

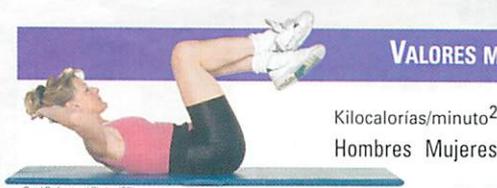
Para determinar la intensidad del ejercicio físico que precisa cada persona a fin de mantenerse en buena forma, el número de pulsaciones por minuto (esto es, el ritmo cardiaco) es el valor más corrientemente admitido. El ritmo del corazón aumenta con el ejercicio físico, guardando esa elevación una relación lineal con el consumo de oxígeno. El número de pulsaciones por minuto de un adulto sano acostado es de 65 a 70, pero pueden considerarse normales los valores comprendidos entre 40 y 80. Los valores más bajos corresponden muy probablemente a un

# EL EJERCICIO

pasado del 52% al 56% el porcentaje de hogares españoles en los que hay por lo menos una bicicleta; del 37% al 44% el de los que poseen un balón de baloncesto, voleibol o balonmano; y del 9,3% al 18% el de los hogares con uno o varios aparatos de musculación. Ahora bien, no basta la existencia de artículos deportivos en el hogar. Ante todo hay que usarlos, y usarlos con discernimiento.

grado superior de forma física, así como a un predominio menor de los factores emotivos, y viceversa. En reposo, las mujeres suelen tener 7 u 8 pulsaciones más, por minuto, que los hombres.

Cuando un individuo pasa de la posición de reposo a la actividad física, el ritmo cardiaco tiene que aumentar para cubrir las mayores demandas metabólicas del organismo. Ahora bien, ese



### VALORES MEDIOS DE GASTO DE ENERGÍA EN DETERMINADAS

	Kilocalorias/minuto <sup>2</sup>	
	Hombres	Mujeres
Permanecer sentado .....	1,4	1,1
Estar de pie.....	1,7	1,4
Trabajos domésticos ligeros (cocinar, poner la mesa, etc.) .....	2,6	2,4
Trabajos domésticos fuertes (abrillantar, limpiar alfombras, etc.) .....	5,0	4,0
Trabajos de oficina .....	1,8	1,6

Conducir un camión.....	1,6
Trabajos de imprenta.....	2,3
Reparación de automóviles .....	4,1
Peluquería .....	2,0

### Actividades recreativas

Baloncesto .....	14,3	12,1
Ciclismo (no de competición).....	5,9	5,0
Fútbol.....	11,7	
Gimnasia.....	5,9	5,0
Golf.....	5,2	4,4

JOSÉ A. VALTUENA, doctor en Medicina y Cirugía y presidente del Centro Internacional de Educación para la Salud, Ginebra



**La actividad física regular no solamente produce la disminución de las enfermedades orgánicas, sino que mejora también el estado mental del individuo**

# O SALUDABLE

aumento ha de hallarse dentro de unos determinados límites, que numerosas investigaciones han tratado de precisar. Según la norma más generalizada, el ejercicio físico debe aumentar de un 60% a un 90%, como máximo, el número de pulsaciones que presenta, en reposo, la persona que realiza el ejercicio. Aplicando esta regla, los doctores Eulàlia Roure Cuspínera y Carles Vallbona, del Servicio

de Educación Sanitaria y Programas de Salud, Departamento de Sanidad y Seguridad Social de la Generalitat de Catalunya, consideran que la frecuencia cardíaca máxima puede calcularse, con gran sencillez, restando de 220 la edad de la persona. Así pues, una persona sana de 30 años podrá alcanzar una cifra límite de 190 pulsaciones por minuto en el curso de su actividad física. No obstante, nuestro consejo es que no sobrepase el 90% de ese límite (171 pulsaciones en el caso propuesto) y que ese nivel se alcance gradualmente.

Ahora bien, el ejercicio físico no debe basarse únicamente en la frecuencia cardíaca. No es lo mismo jugar un partido de tenis en un día fresco y seco que en un día caluroso y húmedo, pues en el segundo caso acecha el riesgo de deshidratación. Por otra parte, el ejercicio físico ha de situarse en el marco de una vida sana. De nada sirve jugar al voleibol dos veces por semana si se fuma, se consumen bebidas

alcohólicas, se come en demasía o se vive en un estrés permanente.

Dado que la mayor parte de las personas que tienen actualmente más de 40 años, no han practicado asiduamente un deporte en su juventud, es preferible que realicen un ejercicio físico tan sencillo y tan al alcance de cualquiera como es la marcha a ritmo vivo. Pero no un solo día sino, preferentemente, de forma cotidiana, y, si es posible, por lugares de escape o nulo tráfico automovilístico.

En Europa la marcha por el campo es una actividad física en pleno auge, hasta el punto de que las autoridades se preocupan por establecer senderos campestres señalizados. Francia cuenta con 160.000 kilómetros de esos senderos y Suiza con 50.000 kilómetros. La marcha al aire libre ofrece además la enorme ventaja de poner al caminante en armonía con la naturaleza, brindándole la paz interior tan necesaria en estos difíciles tiempos que nos ha tocado vivir. 

## ACTIVIDADES 1

Natación (no de competición).....	9,1	.....	7,7
Rugby.....	13,7		
Tenis.....	11,1	.....	9,4

1 Estos valores corresponden a un varón de 65 kg. y una mujer de 55 kg.  
 2 SALUD-4 facilitará gustosamente a sus lectores el gasto energético de cualquier actividad profesional o recreativa que nos solicite.

Cuadro adaptado de la publicación *Habitual physical activity and health* (Actividad física ordinaria y salud), de la Oficina Regional de la OMS para Europa, Copenhague (Dinamarca).

Todos los especialistas concuerdan hoy en que, al menos en los países desarrollados, la mayor parte de las enfermedades que nos afectan se deben a causas evitables



# La Salud

**M**ira, Juan, este coche es para ti. Juan no podía creer lo que su padre le estaba diciendo. ¡Un coche nuevo último modelo! El motor era potente y suave, la carrocería robusta y con unos acabados de lujo. ¡No le faltaba ningún detalle!

—Papá, no te puedes imaginar cuánta ilusión me hace. Pero, ¿de verdad que me lo regalas?

—Sí, hijo mío, te regalo este flamante automóvil con una única condición: es el único coche que podrás tener en toda tu vida. Si lo cuidas bien, usando el combustible adecuado y siguiendo las instrucciones del fabricante, disfrutarás de él hasta el final de tus días; pero si lo conduces torpemente y fuerzas el motor, acabará pronto convertido en chatarra. ¡De ti depende!

Juan se quedó pensativo. Le preocupaba eso de no poder cambiar nunca más de coche. Pero finalmente aceptó el desafío. ¿Y saben lo primero que hizo? Leer a conciencia el manual de instrucciones que acompañaba al vehículo.

Querido lector, seguro que usted ya ha captado la idea: Cada ser humano que viene a este mundo recibe un cierto capital de salud, de la misma forma que Juan recibió un coche de manos de su padre. Ciertamente, no todas las personas nacen con las mismas condiciones: unos reciben más y otros menos. Pero depende de cada cual administrar y gestionar correctamente ese capital de salud, ese "vehículo" que cada cual recibimos al nacer.

## Causas de mala salud

¿Por qué perdemos la salud los seres humanos? Ciertamente que en algunos casos la salud se pierde debido a causas inevitables. Es lo que podríamos llamar, continuando con nuestro símil, "averías" más o menos imprevistas, debidas

casi siempre a "defectos de fabricación", - es decir, a enfermedades hereditarias.

Sin embargo, todos los especialistas concuerdan hoy en que, al menos en los países desarrollados, la mayor parte de las enfermedades que nos afectan se

## RESULTADOS DE UNA INVESTIGACIÓN DEL DEPARTAMENTO DE SALUD

**Dos tercios de todos los casos de cáncer están relacionados con el estilo de vida:**

- El 35% con la alimentación
- El 30% con el consumo de tabaco

**Los investigadores proponen seguir estos sencillos consejos, con el fin de evitar el 65% de los casos de cáncer:**

- Aumentar el consumo de frutas y verduras a 5 piezas o raciones diarias, como mínimo.
- Aumentar el



# el primer ingrediente de la felicidad

deben a causas evitables. El consumo de tabaco, bebidas alcohólicas y otras drogas es, sin duda alguna, la causa más frecuente de mala salud en nuestro medio. Le siguen de cerca, como causas de enfermedad, la alimentación típica

## TIGIACIÓN LLEVADA A CABO POR DEL ESTADO DE CALIFORNIA 1

consumo de cereales y legumbres.

- Disminuir el consumo de grasa con el fin de que represente menos de 30% de las calorías ingeridas diariamente (Para una dieta de 2.000 calorías, esto equivale a 600 calorías en forma de grasa, es decir, unos 66 gramos diarios de grasas como máximo, teniendo en cuenta que 1 gramo de grasa aporta 9 calorías).

Corel Professional Photos (CR)



de los países ricos, la falta de ejercicio físico, la tensión nerviosa y el estrés incontrolados, y la falta de sosiego y paz mental.

Dicho de otros modo, la causa más importante de mala salud entre nosotros, lo que más enfermedades y sufrimiento produce, no son los trastornos hereditarios, ni los microbios patógenos, ni los accidentes: son los hábitos insanos de la población, las malas costumbres adquiridas, el descuido y hasta el maltrato de nuestra propia maquinaria viviente. Aunque no nos guste reconocerlo, esta es la realidad socio-sanitaria del mundo occidental.

### Alimentos y tabaco

La sección de enfermedades crónicas del Departamento de Salud del estado de California, realizó hace unos años una amplia investigación para determinar cuál debería ser la mejor estrategia en la prevención del cáncer (véase cuadro adjunto), cada vez más frecuente en todo el mundo desarrollado. El resultado fue sorprendente: El 65%, es decir, casi los dos tercios de todos los casos de cáncer que se presentan en California, están estrechamente relacionados con dos hábitos típicos del estilo de vida norteamericano: la alimentación artificial, refinada y rica en grasas, y el uso del tabaco.

Hay otros casos de cáncer atribuibles a la contaminación, a las radiaciones o incluso al exceso de luz solar; pero resulta interesante constatar que la mayor parte de los cánceres que se producen en esa región de Estados Unidos, y muy posiblemente también en España, están causados por una alimentación inadecuada y por el hábito de fumar.

Y lo mismo podríamos decir de las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte tanto en Europa occidental como en Norteamérica. Los hábitos saludables, como la alimentación sana, la abstinencia de drogas y la práctica regular de ejercicio físico, pueden hacer mucho más por la salud de nuestras arterias y corazón que la tec-

## Nunca insistiremos demasiado en la responsabilidad individual que cada uno tenemos para preservar la salud

nología médica más avanzada.

### La salud, asunto individual

Imaginemos que cerca de donde vive Juan, existe un excelente taller dotado de los

últimos adelantos técnicos en cuando a reparación de averías.

—Con un taller y unos mecánicos tan buenos, no tengo por qué preocuparme— se dice Juan. Cuando el coche empieza a fallar, seguro que serán capaces de repararlo, cambiando las piezas necesarias.

### PROGRAMA IDEAL DE MANTENIMIENTO

- Alimentación sana y natural 
- Aire puro 
- Agua por fuera y por dentro 
- Luz solar, con moderación 
- Ejercicio físico regular 
- Reposo diario, semanal y anual
- Abstinencia de tóxicos 
- Buena disposición mental y paz de espíritu 

Juan se siente cada vez más confiado y empieza a correr más de la cuenta. Hasta encuentra cierto placer en dar acelerones y frenazos bruscos. Después de todo, es un coche robusto, y piensa que puede permitirse ciertos excesos, como pasar el motor de revoluciones. Además, no presta atención al programa de mantenimiento del fabricante.

Juan no está teniendo en cuenta que su automóvil es una máquina maravillosa, la más perfecta que se conoce; y que resulta muy difícil encontrar piezas de recambio. Cuando el vehículo ha sufrido las consecuencias de los excesos cometidos, el simple cambio de una pieza —suponiendo que se logre encontrarla— no le devuelve el buen funcionamiento perdido. Recordemos que Juan no puede cambiar de vehículo durante toda su vida.



Corel Professional Photos (CR)

**Aunque en algún caso pudiera parecerlo, la salud no depende del azar, sino que es, sobre todo, el resultado de unos hábitos correctos**

Lo que Juan necesita ante todo, más que un buen taller donde acudir, es seguir un buen programa de mantenimiento; y por supuesto, conducir con más cuidado.

### Un buen programa de mantenimiento

Igualmente nosotros, lo que más necesitamos para mantenernos sanos no es

una maravillosa red de modernos hospitales; ni unos bancos llenos de órganos para su trasplante; ni siquiera unos superespecialistas que dominen las últimas técnicas de diagnóstico y de tratamiento.

«La capacidad del sistema sanitario para producir salud es limitada», decía el editorial del Anuario de la salud de El País<sup>2</sup>. Lo más importante para que disfrutemos de buena salud y de felicidad, es que sigamos un buen programa de mantenimiento, y que aprendamos a “conducir” nuestro cuerpo con suavidad y atención.

El programa de mantenimiento que proponemos a los lectores de la revista SALUD-4 en el cuadro adjunto, está basado en ocho puntos, y constituye todo un plan o estilo de vida saludable. Es el mejor conjunto de consejos preventivos que podemos ofrecerle, pues está demostrado que la mayor parte de las enfermedades surgen por no seguir uno o varios de estos puntos.

Los amantes de lo natural disfrutarán siguiéndolo; los estudiosos de las ciencias de la salud comprobarán que está avalado por los conocimientos científicos actuales en medicina preventiva; y los creyentes en un Ser superior, creador y sustentador de la vida, verán en estos ocho principios un reflejo de la sabiduría divina.

### Conclusión

La salud es un estado de bienestar que, tal como nosotros la entendemos, abarca todas las dimensiones del ser humano: la física, la mental, la social, y también la espiritual. La salud física o corporal es la base ineludible sobre la que se asientan los restantes aspectos de la salud, y, desde luego, la felicidad. Porque, ¿quién puede ser verdaderamente feliz con un cuerpo enfermizo?

Aunque en algún caso pudiera parecerlo, la salud no depende del azar, sino que es, sobre todo, el resultado de unos hábitos correctos. Nunca los médicos insistiremos demasiado en la responsabilidad individual que cada uno tenemos para preservar nuestro capital de salud; capital que, además, en buena parte será transferido a nuestros descendientes. Porque en muchos casos, los hijos “heredan” las consecuencias negativas de un estilo de vida insano de sus padres.

Querido lector, la salud depende sobre todo de sus hábitos, de cómo cuida y conduce su “vehículo”. ¡Y acuérdesse de Juan ¡Tiene que durarle toda la vida!

### Referencias

1. Bal, D.G.; Foerster, S.B., Dietary strategies for cancer prevention, 1993. *Cancer*, vol. 72, págs. 1005-1010.
2. *Anuario de la salud, la medicina y la sanidad 1966*. Ediciones El País, Madrid, 1966, pág. 6.



## CARNE VEGETAL DE NUECES

### INGREDIENTES

• 150 g de nueces picadas (1 taza y media) • 120 g de queso manchego tierno rallado • 3 huevos • 2 cebollas • 1 pimiento verde • 250 g de zanahorias • 300 g de pan triturado • 3 dientes de ajo • 1,5 decilitros de aceite de oliva • sal marina • una pizca de tomillo salsero

### PREPARACIÓN

1º En un recipiente hondo se mezclan bien las nueces, el queso, los huevos batidos, el pan triturado, una cebolla rallada, dos dientes de ajo picaditos, un poco de perejil picado y sal a gusto. Amasar bien (debe quedar una masa muy compacta) y

darle la forma de un cilindro alargado.

2º Calentar el aceite en una sartén y dorar en él uno de los ajos, que cuando esté frito se aparta y reserva para machacarlo. Colocar el cilindro de “carne” en la sartén y freír a fuego medio, dándole vueltas con cuidado hasta que esté dorado uniformemente. Apar-

tar entonces del fuego y colocar el “redondo” en una cazuela de fondo ancho.

3º Mientras tanto, lavar bien y trocear la otra cebolla, el pimiento y las zanahorias. Rehogar estas hortalizas en la sartén con el mismo aceite y verterlo todo sobre la “carne” que está en la cazuela.

4º En un mortero se machaca

bien el ajo frito que tenemos apartado, con un poco de perejil y el tomillo. Incorporarlo después a la cazuela igualmente.

5º Añadir agua, sin que llegue a cubrir totalmente el “redondo”, y sazonar a gusto. Cocer a fuego lento durante media hora.

6º Sacar el “redondo” y colocarlo en una fuente alargada. Trincharlo en lonchas finas. La salsa que ha quedado en la cazuela se pasa por un pasapuré y se vierte sobre la “carne”. Servir caliente. Si se desea, se puede acompañar con patatas fritas.

# DEPRESIÓN

# Y PAZ MENTAL

La depresión es un mal importante y creciente. En España se trata del trastorno emocional de mayor incidencia

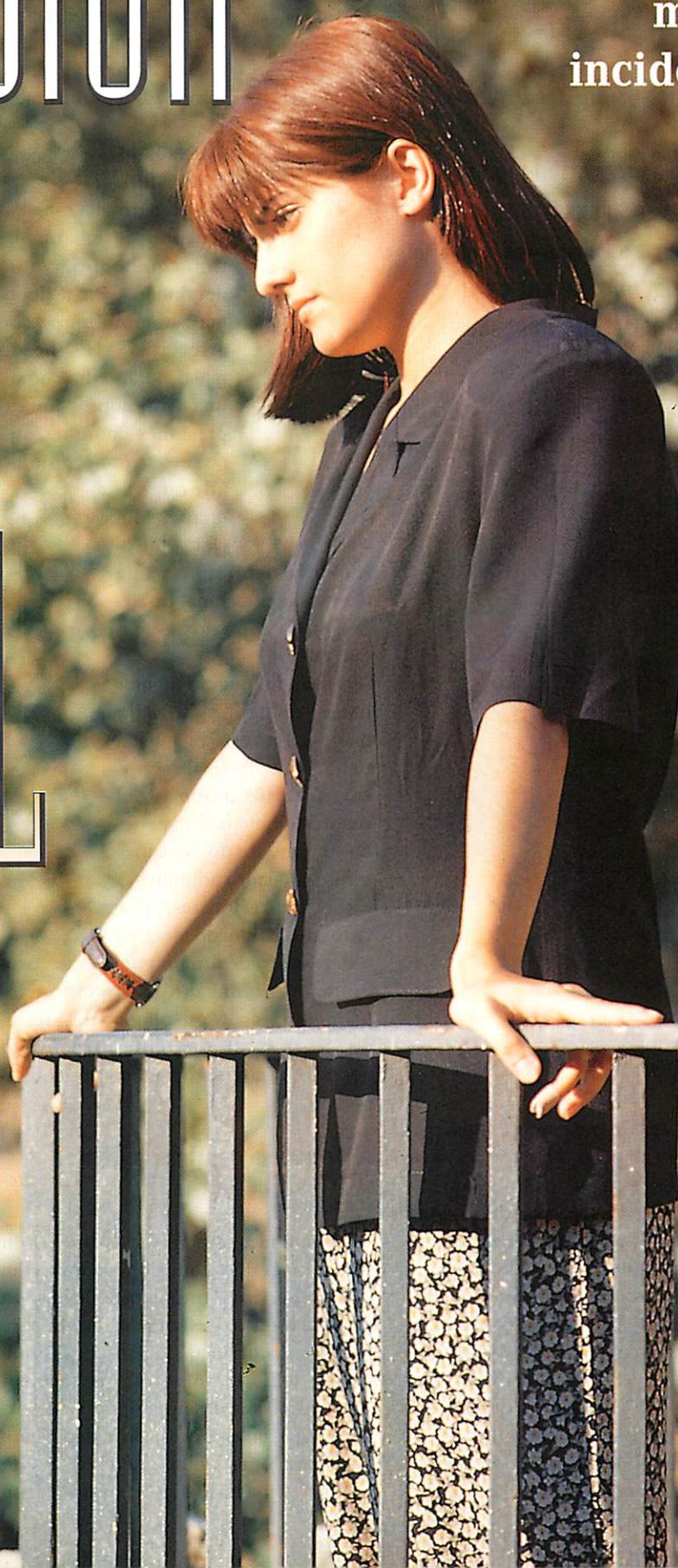


Foto: Pablo Lozano

No conozco a muchas personas con la chispa de Bárbara. Locuaz, animada, es siempre el alma de las fiestas. Cuando se trata de organizar algo divertido, allí está ella con su pícara sonrisa tramando algún plan que haga las delicias del grupo. No es de extrañar que a todo el mundo le encante su presencia. Sin embargo, el otro día la vi con un semblante que no era el suyo. Un tanto desarreglada y como si le hubiesen echado encima un puñado de años.

—¿Qué te pasa, Bárbara? —le pregunté.

*JULIÁN MELGOSA, doctor en Psicología, profesor de la Open University (Universidad a Distancia) y del Newbold College, ambos de Inglaterra.*

- **HUMOR DEPRESIVO:** Ánimo triste y apático durante un tiempo prolongado.
- **AUSENCIA DE PLACER EN TODA ACTIVIDAD, incluso en las aficiones predilectas.**
- **ALTERACIONES DEL APETITO Y DEL PESO.**
- **DIFICULTADES PARA OBTENER UN SUEÑO REPARADOR.**
- **LENTITUD EN EL HABLA Y MOVIMIENTOS O AGITACIÓN GENERAL.**
- **SENTIMIENTOS NEGATIVOS HACIA SÍ MISMO.**
- **DESESPERANZA RESPECTO AL FUTURO.**
- **LLANTO FÁCIL, en solitario o en compañía.**
- **FATIGA Y AUSENCIA DE ENERGÍA.**
- **ABANDONO DEL CUIDADO PERSONAL.**
- **DIFICULTADES EN LA CONCENTRACIÓN PROLONGADA.**
- **PENSAMIENTOS Y TENDENCIAS SUICIDAS.**
- **ALUCINACIONES AUDITIVAS, ocasionalmente.**

do psicoterapia una vez a la semana.

La depresión es un problema serio y muy extendido. La cuarta parte de los afectados necesitan en algún momento tratamiento hospitalario por la severidad del síndrome.

### ¿Qué es la depresión?

«Mi hermana está con la depre.» «Guillermo ha roto con la novia y está deprimido.» «No te deprimas, hombre, que ya se arreglará.» «Ha sacado malas notas, y ha cogido una depresión...» Son expresiones comunes que no suelen usar el término adecuadamente. Mucha gente a-

fieste los síntomas de la depresión bipolar (cuando el abatimiento y la euforia se alternan). En cambio, su defecto favorece los síntomas propios de la depresión mayor.

**Por herencia.** Existe un grupo de genes por los que heredamos una mayor o menor predisposición, la cual varía según el tipo de depresión. Por ejemplo, la depresión bipolar se transmite más fácilmente por herencia que la depresión mayor. Además, las mujeres tienen mayor probabilidad que los hombres de heredar tendencias depresivas

**Por causa del ambiente.** Las personas se deprimen porque su vida no les ofrece las recompensas necesarias. Así, por ejemplo, vivir en un ambiente hostil o carecer de medios económicos o de seres queridos explica muchas depresiones. Precisamente, el ambiente social es básico en los mecanismos depresivos. Es rara la depresión en ambientes donde hay fuertes lazos de rela-



simila la depresión a una alteración emocional pasajera, pero la depresión es más que eso.

¿Cuándo, pues, podemos hablar de depresión? Para diagnosticar este problema tienen que darse al menos cuatro de los síntomas del cuadro adjunto por un periodo mínimo de dos semanas (véase el cuadro adjunto).

La depresión es, por tanto, un trastorno afectivo o del estado de ánimo con efectos profundos y prolongados sobre el funcionamiento físico y psicológico del afectado. Se trata de una enfermedad que necesita tratamiento médico y psicológico.

### ¿Por qué se deprime la gente?

He aquí las explicaciones más representativas:

**Por química cerebral.** Las neuronas, en sus innumerables conexiones a través del sistema nervioso, transmiten información de unas a otras, y ello constituye la base de nuestra conducta. Las sustancias químicas (neurotransmisores) que facilitan esta transmisión desempeñan un importante papel en el proceso de la depresión. Por ejemplo, es sabido que el exceso de norepinefrina hace que la persona mani-

### El depresivo suele encontrar los mejores grupos de apoyo en la familia y los amigos



Corel Professional Photos (CR)

ción, ya sea conyugal, familiar, laboral, o de amistades.

**Por no juzgar las cosas adecuadamente.** El depresivo percibe las circunstancias adversas de forma extremadamente negativa y pernicioso. Es sabido que las personas propensas a la depresión tienen expectativas no realistas, engrandecen sus faltas personales empequeñeciendo sus logros, y se comparan con otros confirmando su inferioridad. Por ejemplo:

- Una mujer se deprime porque ha llegado a los cincuenta años y no tiene una casa tan grande como le hubiese gustado o no ha llegado a la cumbre de su carrera.
- Un muchacho gana un concurso literario y, cuando sus amigos lo felicitan, insiste en que se presentaron pocos tra-

De repente, hizo una mueca como para sonreír, pero se puso a llorar con amargura. Cuando se calmó, me contó que llevaba dos meses de baja por depresión y que odiaba con todas sus fuerzas al instituto, a los alumnos y a todo lo que tuviese relación con ellos. Su primer trabajo como profesora de secundaria no había ido bien. La disciplina de los jóvenes estudiantes era muy difícil de controlar. Pronto empezó a desesperarse, a debilitarse y a sentirse más inferior que nunca en su vida. El médico le dio la baja por depresión. Ahora está tomando unas pastillas y hacien-

# QUÉ SE PUEDE HACER CON UN DEPRIMIDO

Uno de nuestros clásicos universales, Lope de Vega, tan preciso en el uso del lenguaje, se quedaba sin palabras para expresar lo que sentía cuando sufría sus continuas depresiones: «Si me preguntase a mí mismo qué mal tengo, no sabría responder, por mucho tiempo que lo pensase.»

Muchos le preguntan al deprimido, con una mezcla de inte-

rés e impotencia: «¿Me quieres explicar de una vez qué te pasa?» Pero no lo sabe. Se siente triste, angustiado, vacío, sin esperanza, con una baja autoestima; se echa la culpa de lo que le pasa y de lo que hace sufrir a sus seres queridos por su enfermedad. Vive en un mundo irreal muy a pesar suyo. Por lo tanto hay que ayudarlo sin que se culpabilice:

## 1. No pretendan convencerle de la irracionalidad de sus temores

El doctor Juan Antonio Vallejo-Nájera, enfatiza que mientras dure la enfermedad será impermeable a cualquier razonamiento y la insistencia para "ayudarlo" lo agobiará aún más.

## 2. No enfadarse con el deprimido

A veces será difícil, pero conviene recordar que no está así por su gusto, ni depende de su voluntad para curarse. El habitual comentario: «¡Anímate! ¡Levanta ese ánimo!» es tan improcedente como decirle a un paciente con un pie escayolado: «Pero hombre, ¿es que no sabes correr?»

## 3. No hacer reproches del estilo de: «Tienes que poner de tu parte»

Este tipo de reproches son muy habituales cuando se prolonga la enfermedad. Sin embargo conviene recordar que hasta la actividad más insignificante puede ser una montaña para el deprimido. El simple hecho de salir de casa puede representar ya una carga abrumadora.

## 4. Aplazar las decisiones importantes

Sus ideas de incapacidad pueden llevarlo a tomar decisiones importantes como dejar el empleo, separarse de la familia o del novio o novia. En vez de argumentar, hay que incidir en algo que sí puede estar a su alcance comprender: «Estás enfermo,

tú lo sabes, y la enfermedad te impide ver las cosas como son. Cuando te cures, quizás las veas de otra forma y podrás tomar la decisión mas oportuna.» Con esto no le estará diciendo que no, pero postergará la decisión, que es lo que más les apetece a los deprimidos.

## 5. Tratarlo con cariño e interés pero sin dejarse esclavizar por él

El afecto es fundamental para salir de la crisis. Sin embargo, no debe olvidarse que muchos seres queridos terminan con una depresión reactiva. No debemos olvidar que el depresivo, sin darse cuenta, tiende a acaparar la atención. El equilibrio ante dos necesidades imperiosas es difícil pero necesario.



bajos, o que le dieron el premio por lástima.

- Un hombre acude a una reunión de antiguos alumnos de su colegio y regresa decepcionado porque se considera con el menor número de logros.

**Por un pasado traumático.** Alguna experiencia del pasado fue turbulenta y favorece la depresión en el presente. La pérdida de los padres en la niñez, el maltrato físico o la crítica y el desprecio provenientes de la familia, pueden ser explicaciones para esa tendencia.

**Por falta de esperanza.** Cualquiera que haya convivido con un depresivo habrá notado que este pierde la esperanza con frecuencia. Y es que la depresión produce desesperación. Pero, además, parece claro que la desesperación también produce depresión. Martin Seligman explica la depresión en términos del "desamparo aprendido". Según esta teoría, ciertas personas se acostumbran a sentirse desamparadas, y miran al futuro con tanta incertidumbre que manifiestan los síntomas de la depresión. Es, pues, la actitud de espe-

ranza en el futuro una de las mejores formas de prevención.

## ¿Cómo prevenir la depresión?

Cuando la depresión ha avanzado lo suficiente, el afectado tiene que ponerse en manos de un especialista, generalmente el psiquiatra, que trabajará conjuntamente con un psicólogo clínico. Sin embargo, en infinidad de casos, el mal podría evitarse con éxito. He aquí algunas recomendaciones preventivas:

- **En el ámbito social...** Rodéese de personas dispuestas a formar vínculos duraderos de amistad. La familia y los amigos suelen ser los mejores grupos de apoyo. Dedique tiempo a hablar con ellos y a escucharlos. Intente también ayudar a otros; al hacer esto, no solo está usted ayudando a los demás sino también a sí mismo, protegiéndose de estados emocionales depresivos.
- **En el ámbito físico...** Busque oportunidades de hacer ejercicio físico al aire libre, especialmente si su trabajo es sedentario. Casi todos los programas de actividades para los enfermos de depresión incluyen ejercicio físico. El verdadero placer del descanso solamente pueden experimentarlo los que

están cansados. Cuide también de su alimentación para que sea moderada y lo más cercana posible al estado natural de los alimentos.

- **En el ámbito mental...** Ejerza control sobre lo que pasa por su cabeza. Cuando le asalten pensamientos de inferioridad o de desesperación, diga: "¡No!", y piense en cosas positivas. Los pacientes que -con práctica- han conseguido ser dueños de sus pensamientos, reconocen cuánto control tienen sobre el estado de ánimo. El mantenerse ocupado constantemente es un arma de valor incalculable para la salud mental.
- **En el ámbito espiritual...** La espiritualidad es la dimensión perdida del ser humano contemporáneo y, sin embargo, tiene mucho que ver con el estado de ánimo. La creencia firme en Dios, como fuente de perdón y de esperanza, ha proporcionado a millones de seres humanos la protección necesaria para no caer en la depresión. Igualmente, quienes mantienen una actitud de esperanza en el futuro porque tienen la certeza de que Dios está de su parte, también están dando pasos importantes para prevenir eficazmente la depresión.

# "No solo de pan vive el

## La cuarta dimensión

Dos importantes revistas de difusión mundial publicaban hace poco<sup>1</sup> los resultados de varios estudios llevados a cabo en los Estados Unidos sobre la espiritualidad en la sociedad americana. Según estos sondeos, el sentimiento de necesidad espiritual de la mayoría de los norteamericanos habría aumentado sensiblemente en los últimos diez años, así como la convicción de que la salud integral depende, en gran medida, del espíritu.

Todo parece indicar que nuestra vieja Europa, más escéptica y descreída, también conoce actualmente una actitud similar hacia la espiritualidad. El fracaso del materialismo, los avances de la secularización, la pérdida de influencia de las iglesias tradicionales en la vida privada de la mayoría de la población, se acompañan también de una búsqueda espiritual tan paradójica como sin precedentes.

C., estudiante de historia, descubre de pronto, en el silencio de la vida monacal, una vocación pastoral que transforma sus raíces religiosas y reorienta por completo su vida.

P., recién terminados los estudios de ingeniero, arriesga su vida participando en peligrosas operaciones altruistas de organizaciones humanitarias en el Tercer Mundo, pero que le aportan satisfacciones mucho más profundas que el ejercicio de su carrera.

M., abogado, pasa su tiempo libre de santuario en monasterio, de cursillo en seminario, de *ashram* en retiro espiritual, saltando del misticismo sufí al panteísmo Nueva Era, del yoga a la meditación trascendental, buscando la iluminación que abra su existencia a una dimensión que no consigue encontrar, pero cuya carencia no le deja alcanzar el equilibrio que anhela.

C. P. y M. son conocidos míos, y podría citar a muchos más. Cada uno busca a su manera, por diferentes caminos, una



Foto: Pablo Lozano

vivencia espiritual cuyos imperativos no siempre consigue definir: realización personal, equilibrio interior, paz del alma, curación espiritual. Todos tienen en común hambre y sed de algo que les falta en su vida cotidiana, que sin eso que bus-

can les parece insoportablemente mediocre, superficial y vacía de valores.

Esta búsqueda afecta por igual a hombres y mujeres, eruditos e incultos, creyentes y ateos, pero encuentra un eco especial entre la clase media y la juventud.

<sup>1</sup>ROBERTO BADENAS, doctor en Teología y decano de la Facultad Adventista de Collonges (Francia).

# hombre

ciencia, sino que es un elemento constitutivo del ser humano». Quiénes no atienden seriamente esta cuarta dimensión es normal que se sientan insatisfechos y vacíos.

## La cuarta dimensión

Esta dimensión explica la sed insaciable de absoluto en el fondo del alma, ese anhelo de profundidad, de infinito, de Bondad, de Verdad y de Belleza, esa nostalgia de autenticidad y de altruismo, esa necesidad de explorar el más allá, y de encontrar el sentido de la vida, del sufrimiento y de la muerte.

Esta dimensión explica asimismo el ansia de encuentros trascendentes, la búsqueda del Otro (Dios, el indefinible o lo indefinido) a través de la exploración del espacio interior y celeste, mediante la oración, el silencio, el estudio, la meditación, el retorno a la naturaleza, la liturgia, los viajes astrales, la iluminación, la iniciación, la terapia o la revelación, bajo la tutela de gurús, profetas o maestros de todos los horizontes.

Muchos encuentran en la fe la solución que llena plenamente sus necesidades. Pero ser espiritual no es exactamente ser religioso. Contra lo que pueda parecer hay muchos no creyentes que, sin embargo, son profundamente espirituales.

Ahora bien, no todo lo llamado "espiritual" es de la misma naturaleza ni tiene la misma base ni el mismo origen. Dentro de esta «nebulosa de las heterodoxias», como la llama Jacques Maitre, no es lo mismo lo que procede de la psicoterapia y de las medicinas paralelas, o lo que surge de los recovecos opacos o luminosos de nuestro ser, que lo que procede de otras mentes, sean carismáticas o esotéricas, que se imponen a la nuestra. Buscando a Dios en el fondo de nosotros mismos, corremos el riesgo tanto de encontrarlo como de confundirlo con cualquier otra cosa, o incluso de ¡tomarnos por él!

La dimensión espiritual verdadera —porque en estos mon-

tes no todo es orégano ni es oro todo lo que reluce— es la que da profundidad a la existencia, aportándole ese suplemento de energía, de confianza, de paz, de esperanza y de equilibrio, al margen de los fluctuantes estados de ánimo, para hacer frente, con serenidad y valor, a los más arduos problemas de la vida. Cuando el ser humano se cierra a su dimensión espiritual, se empobrece, se limita, se mutila, se ciega.

## Remedio para la sed

El propósito de esta sección es analizar, número tras número, todo aquello que gira en torno a lo que hemos dado en llamar 'la cuarta dimensión', porque si hay un ámbito en el que el discernimiento es necesario, y los errores peligrosos, es este.

La ciencia, la técnica, la política, la medicina, no tienen todas las respuestas que necesitamos para gozar de una vida plena: es preciso explorar otros espacios, otros registros, otras longitudes de onda. La medicina lucha contra la muerte, puede retrasarla, horas, días o años; pero no puede impedir que muramos. La ciencia tiene sus límites y no puede decirnos qué sentido tiene la vida ni qué hay después de la muerte. Sin la dimensión espiritual nos faltaría algo esencial para hacer frente a los problemas angustiosos de la existencia. La cuarta dimensión es un espacio abierto al que solo se puede acceder por sus propios caminos.

«No solo de pan vive el hombre», Jesús de Nazaret, quien acuñó esta famosa frase, tenía razón<sup>3</sup>. Todos necesitamos lo que él llamaba "palabra de Dios", es decir, un "alimento" que venga de "arriba", que sacie, llene y satisfaga las

necesidades de esa sed y de ese hambre interior, una llave que nos abra las puertas a las más elevadas regiones del Ser y nos permita nuestra realización plena. 

### Referencias

1. *Newsweek*, 28-11-1994. *Time* ("Faith and Healing"), 24-6-1996, págs. 34-44.
2. Patrick Kechichian, citado por Laurent Grzybowski, ARM 128, 15-12-1994, pág. 17.
3. Véase el Evangelio según San Mateo 4: 4.



## Generación desorientada

Según el sociólogo Jean Séguy, nos encontramos ante una generación que se plantea las preguntas existenciales de siempre, pero que desconfía de entrada de las respuestas dogmáticas de las instituciones. Decépcionada por el fracaso de las ideologías de la sociedad postmoderna, desorientada por la multiplicación alucinante de la oferta en el mercado de las creencias y angustiada por la falta de esperanza del mundo sin futuro en el que le toca vivir, esta generación vulnerable lo tiene muy difícil para encontrar el norte y mantener el rumbo en el río revuelto de este fin de milenio. ¿Cómo distinguir lo bueno de lo malo en este supermercado del alma? ¿Cómo distinguir las necesidades verdaderas de lo que no es más que esnobismo, exotismo, negocio, curiosidad, evasión o moda?

Porque, bajo el pretexto de espiritualidad, se encuentra de todo y su contrario, de lo más clásico a lo más esotérico, de las terapias más positivas al satanismo más peligroso, del budismo más descafeinado (en cabeza del *hit parade*) a los integristas más duros (sean musulmanes, judíos o católicos), del retorno a la Biblia a las sectas más descabelladas, pasando sin orden ni transición por todas las formas imaginables de magia, astrología, espiritismo y contactos extraterrestres.

La sociedad occidental contemporánea está montada de tal manera que sucumbir a una u otra forma de engaño o de consumismo parece casi inevitable, inclusive en la búsqueda espiritual más sincera. Quizá por eso la "movida" espiritual que nos envuelve sea «tan confusa como masiva», y se caracterice por su tendencia plural, ecléctica y aconfesional, «inmanente, natural, sincretista, ecologista y laica»<sup>2</sup>

No obstante, todo lo que esta efervescencia pueda tener de fantasía pasajera, de fenómeno superficial, falso, momentáneo y transitorio, no debe hacernos olvidar que el ser humano es espiritual por naturaleza, y por consiguiente, portador de una dimensión trascendente, que lo material no puede llenar y que solo puede alcanzarse por la vía del espíritu. Mircea Eliade recordará que «lo sagrado no corresponde a un momento de la historia de la con-

Son numerosos los hombres de ciencia que coinciden en advertir sobre los graves riesgos que amenazan a nuestro planeta. ¿Qué podemos hacer?

# Un PLANETA EN PELIGRO

**E**n una pintada que aparecía en una de las calles de Santiago de Compostela, alguien con mucho idealismo, pero poca metodología, había escrito: «No queremos medio ambiente; ¡lo queremos entero!». Un defensor, sin duda, de eso que llamamos entorno, pero que no había entendido que también las pintadas que ensucian nuestras ciudades son una agresión al medio ambiente urbano, que también merece nuestro cuidado.

**MANUEL MARTORELL**, fundador de *Naturalia*, asociación para el estudio y defensa de la naturaleza.

más "político" el convocar consejos de especialistas sobre el tema, o conferencias sobre el ozono, o comisiones de estudio sobre tal o cual problema medioambiental, que enfrentarse a industrias con un caudal permanente de vertidos tóxicos, o exigir una depuradora de aguas residuales a tal o cual ayuntamiento, cuando existen múltiples intereses creados. **Tomar posición definida** en este problema y estar dispuestos a cambiar las estructuras, los comportamientos diarios, los sistemas de producción o de consumo, para ir reduciendo

la contaminación de nuestro entorno, eso cuesta mucho más, y son pocos los que se comprometen.

Pero urge hacerlo. No podemos, como Luis XV, decir: «Después de mí, el diluvio». La realidad es muy otra y, sin ánimo de ser pesimista, las cifras cantan y prueban a diario que el mal causado es ya mucho mayor de lo que pensamos, y, **en muchos casos, irreversible.**

## El suelo

La tierra, este suelo que nos vio nacer y que nos sustenta, sufre la agresión permanente del hombre, que no ha sabido administrarla y que la estraga, sacando de ella todo el provecho posible sin pensar que es patrimonio de la humanidad.





Cultivos rotativos que no dejan descanso a la tierra; fertilizantes químicos que rompen el equilibrio natural del suelo y que no son más que “pan para hoy y hambre para mañana”.

### El agua

También los recursos hidrográficos están siendo corrompidos con toda suerte de vertidos en ríos, lagos y mares, haciendo imposible la vida animal en los mismos, o mermando drásticamente el potencial ictiológico en los océanos por una desmedida explotación de sus caladeros, que son incapaces de recuperarse de tales expolios. ¿Y qué hará la humanidad sin agua? Todos sabemos que en España el problema es mayúsculo. Consumimos unos 110.000 millones de metros cúbicos al año, de los cuales el 6% es para el abastecimiento urbano, el 80% se destina a la agricultura, y el 14% a suministros industriales. Pero todas las aguas residuales que esas explotaciones generan, según la normativa de la

Unión Europea, deben ser depuradas en un 99%. Por poner un ejemplo, España solo depura el 43%.

Menos bosques, menos agua, más sequía, menos cosechas, más hambre, ¿Y después qué?

### La atmósfera

La contaminación atmosférica está haciendo estragos en nuestras pobres reservas forestales. Las cifras son escalofriantes: El 30% de los bosques europeos están amenazados por la lluvia ácida, según un estudio realizado en los países de la Unión Europea... ¿Y después qué...? ¡Qué interesante sería que esta pregunta fuésemos capaces de contestarla ahora!

Las emanaciones de dióxido de carbono, derivadas principalmente de los carburantes fósiles, constituyen el gran reto para los habitantes de este siglo XX, y uno de los factores más significativos del efecto invernadero. Pero tam-

bién el metano originado en el medio agrícola y en los productos de desperdicio de animales aumenta ese efecto invernadero. El dato es significativo: Una molécula de metano tiene 35 veces más potencial de calentamiento, que una molécula de dióxido de carbono. Y no olvidemos los clorofluorocarbonos (CFC) que contienen muchos aerosoles. Si tan solo recordáramos que un metro cúbico de CFC produce un calentamiento de la atmósfera diez mil veces superior a un metro cúbico de dióxido de carbono, creo que sería razón suficiente para declarar la guerra sin cuartel a todos los aerosoles que empleen esos gases. La capa de ozono está siendo seriamente dañada por los mismos, produciendo todo tipo de trastornos en los organismos por falta de ese filtro natural que nos protege de los rayos ultravioletas del sol.

### ¿Existe una solución definitiva?

Ante los datos científicos que demuestran los graves deterioros medioambientales de la Tierra, debemos preguntarnos: ¿Existen soluciones para este planeta en peligro? Con los conocimientos actuales, algunos de los daños ecológicos producidos parecen irreversibles. Son numerosos los hombres de ciencia que coinciden en advertir sobre los graves riesgos que amenazan a nuestro planeta. ¿Qué podemos hacer?

Desde mi posición de observador, me resisto a creer que no haya soluciones que hagan posible que la naturaleza se regenere. **No podemos caer en la desesperanza**, pero tampoco podemos dejar de ser realistas.

Investigando este problema en profundidad, me encontré con **aspectos relevantes** que suelen pasar desapercibidos para la mayoría de los estudiosos de

**«Debe saberse que no luchamos simplemente por la conservación de la naturaleza, luchamos por la vida humana. Son dos aspectos indisolubles que están íntimamente unidos»**

**(Jacques Yves Cousteau, oceanógrafo y divulgador científico)**

tan importante problema. Por ejemplo, hace 2.700 años, cuando no se

conocían los problemas producidos por el abuso exhaustivo de los fertilizantes químicos, ni de la explotación intensiva de la tierra, la profecía de Isaías ya hablaba de un tiempo en el que *«la tierra se envejecerá como ropa de vestir»*. Me llama también la atención que otra profecía, esta vez de San Juan, nos asegure que llegaría un día cuando *«el sol quemará a los hombres con fuego»*. Ahora conocemos los problemas de la capa de ozono, del efecto invernadero, y sus consecuencias en forma de cánceres de piel. Todos nos hemos acostumbrado a tomar el sol con cremas protectoras, y nos parece natural. Lo difícil es que lo supiera San Juan hace 2.000 años. Y puede descubrir muchas otras profecías que nos ofrecen **un mosaico que encaja perfectamente en una sociedad como la de nuestro tiempo**. Porque ya es casualidad que las profecías hagan coincidir esas condiciones medioambientales con un aumento espectacular de enfermedades como la ansiedad, la angustia, la incertidumbre ante el futuro. ¿No nos parece un cuadro muy descriptivo de nuestra época? El estudio es apasionante pero no nos detendremos en él porque sobrepasaría los límites de este artículo.

### Un futuro esperanzador

Efectivamente, los tiempos en los que nos ha tocado vivir no son fáciles. Nunca la vida sobre el planeta estuvo tan al límite de sus posibilidades. Pero **hay margen para la esperanza**. No tenemos que dejarnos llevar por el pesimismo. ¿Podemos ser optimistas sin dejar de ser realistas? Yo estimo que sí.



Fotos: Pablo Lozano



## LO QUE USTED Y YO PODEMOS HACER POR EL MEDIO AMBIENTE

La Asociación para la Defensa de la Naturaleza, ADENA/WWF, ha editado una publicación con una serie de medidas que los consumidores, es decir todos, podemos tomar para defender el medio ambiente. He aquí un extracto:

- Consumir productos locales que requieren un mínimo gasto en energía y transporte.
- Los alimentos, cuanto más naturales más sanos, menos contaminan y menos energía consumen sus aditivos y elaboración industrial.
- Evitar los aerosoles (existen medios alternativos).



Foto: Werner

- Producir la menor cantidad de basura. Para ello hay que evitar los productos de "usar y tirar", el exceso de embalaje, los envases no retornables...
- No derrochar papel. Se puede aprovechar el papel por las dos caras, especialmente para borradores.
- No tirar desperdicios por el retrete puesto que contaminan más que en los vertederos.

- No tirar a la basura las pilas eléctricas: son muy tóxicas.
- Usar papel reciclado. Una tonelada de papel reciclado ahorra de 2 a 3 metros cúbicos de madera y consume 3 veces menos energía.



Foto: Pablo Lozano

- Usar el agua caliente solo cuando sea realmente necesaria y regular su temperatura. El agua excesivamente caliente es un despilfarro inútil de energía que no beneficia a nadie.
- Inicie un plan de ahorro en el consumo de agua.
- Utilizar bombillas de bajo consumo.
- Moderar el consumo de papel de aluminio y de latas.
- Utilizar el coche lo menos posible en favor de caminar, ir en bicicleta o en transporte público.



Corel Professional Photos (CR)



Las Sagradas Escrituras nos indican en el libro de Génesis, que cuando Dios creó al hombre lo convirtió en administrador de la naturaleza. Y así ha sido. El ser humano ha investigado desde el átomo hasta las galaxias. El progreso es fruto de esa administración. Es verdad que, finalmente, ha sido un mal administrador de los bienes que posee y las consecuencias las estamos pagando. Sin embargo, sin dejar de tomar conciencia de ello, podemos hacer mucho por mejorar el medio

rio, ellas apuntan a que esta situación tendrá un final feliz. Y lo interesante para nosotros es que, comprobando el fiel cumplimiento de las profecías hasta ahora, podemos tener una garantía de que las soluciones también llegarán según el plan previsto.

Lejos de augurarnos un futuro pesimista, las viejas profecías nos hablan de levantar el ánimo, de no ser derrotistas, de liberación de las cadenas que ahora nos parecen casi irreversibles: «Cuando empiecen a suceder estas cosas, cobrad ánimo y levantad la cabeza porque se acerca vuestra liberación.»

Las profecías que señalan al futuro, anuncian un momento prometedor. San Juan termina con la descripción de «un cielo nuevo y una tierra nueva». En ese mundo no habrá contaminación atmosférica, la capa de ozono se restablecerá, la tierra no tendrá residuos tóxicos y producirá suficiente alimento para todos sus habitantes.

Quizás ha llegado el momento de que volvamos nuestros ojos hacia Dios, el creador del universo y de la vida. No puedo creer en un Dios justo, bueno y lo bastante inteligente como para crear el conjunto del cosmos, que después permita su destrucción sin intervenir para evitarla. El sentido común me lo impide. Pero también las propias profecías

reveladas por él me indican que, finalmente, intervendrá en la historia y dará una vida plena a quienes libremente deseen participar de este proyecto de regeneración vital. ¿Nos imaginamos vivir en un mundo otra vez virgen, renovado?

Naturalmente, cuando descubrí esto, comprobé que esta es la esperanza en la que creyeron siempre todos los cristianos, entre los que se encuentran nombres ilustres como Isaac Newton, Rubén Darío, Cristóbal Colón, Manuel de Lanza.

¿Hace falta mucha fe para aceptar que la profecía bíblica está diciendo la verdad? En todo caso es una fe no exenta de racionalidad, ni de evidencias.

No, no queremos "medio ambiente". ¡Lo queremos entero! Una tierra renovada y perfecta tal como el Creador un día nos la dejó. Un mundo sin defectos donde los estigmas del mal hayan desaparecido para siempre. Una tierra nueva según la promesa divina, donde reine la paz, el amor, el orden y la armonía. Ante la incapacidad humana de salvar este planeta por nuestros propios medios, ha llegado el momento de que entendamos que las palabras más ecológicas que hoy podemos pronunciar, son aquellas que Jesucristo nos dejó en el Padrenuestro: «¡Venga a nosotros tu reino.»

«No queremos medio ambiente;

¡lo queremos entero!»



Corel Professional Photos (CR)

ambiente. No tenemos que rendirnos. Todos podemos aportar nuestro granito de arena para luchar contra la contaminación, el efecto invernadero, el aprovechamiento de los recursos naturales.

Pero aún hay más noticias esperanzadoras. Las profecías señaladas, y otras paralelas, no se quedan en las descripciones de un tiempo conflictivo. Al contra-



# FAMILIA

## fundamento de la sociedad.



**E**scribir acerca de la familia como fundamento de nuestra sociedad es hablar del grupo social más paradigmático; del concepto más sublime de relación entre el hombre y la mujer.

El hogar es el marco donde convergen de un modo natural los afectos espontáneos, la sexualidad del matrimonio y la convivencia intergeneracional. Es el escenario donde se establecen las relaciones más íntimas, seguras y duraderas, y el espacio de educación no formal donde nos encontramos con la vida y nos manifestamos. Es también la base de referencia individual y social, y el punto de partida para la afirmación de la identidad. Y como ámbito entrañable, es el foco de la entrega y el sacrificio por el prójimo.

Sin embargo, la familia es igualmente el grupo donde más se concentra el estrés y en el que más se manifiesta la violencia pasional.

Tradicionalmente, el modelo se ha basado en la llamada "familia nuclear": matrimonio más hijos. Esta institución se ha evidenciado como la más segura para suplir las necesidades de índole material y afectiva de los seres humanos. Otros experimentos fracasaron: las utopías comunitarias y las aventuras estatistas fueron incapaces de superar en rendimiento integrador a nuestro modelo de familia. Ninguna otra alternativa ha sabido aproximarse tanto al equilibrio entre las necesidades humanas de intimidad y las de relación. Es cierto que variantes como la poligamia han cumplido históricamente funciones de soporte económico para las mujeres, en especial cuando estaban más discriminadas. Pero es innegable que tales variantes no satisfacen idóneamente sus necesidades afectivas.

Prueba de la utilidad y de la *naturalidad* de la institución familiar es su universal extensión. Como señala la *Gran Enciclopedia Larousse*, «la familia conyugal ha sido siempre conocida, incluso en sociedades donde se practicaba un cierto comunismo sexual.» También en la actualidad, cuando se halla perturbada por factores diversos, los estados la protegen mediante prestaciones y desgravaciones fiscales, lo que es un claro indicio de su vigencia.

### El malestar presente

Pero su evolución no ha sido la más deseable. Cada día la familia se configura, ya no como un núcleo afectivo y seguro, ni siquiera como una unidad económica o laboral, sino simplemente como un medio de criar a los hijos. Ya no importa tanto tener un proyecto común, sino exclusivamente cumplir con las obligaciones de satisfacer las necesidades biológicas de los hijos y las propiamente sexuales de la pareja (y a menudo, ya que soplan fuertes vientos de promiscuidad, solo *parte de ellas*).

Se pierde así un potencial valiosísimo, pues el hogar está llamado a ser la escuela por excelencia. En ningún otro ámbito se dan unas condiciones tan adecuadas para la educación de los niños y los jóvenes. La escuela nunca podrá rivalizar con el hogar en posibilidades educativas. Podrá, ciertamente, proporcionar valiosa formación intelectual, pero los principios morales y prácticos más elevados solo es posible adquirirlos en un ambiente que sepa motivar *emocionalmente* al niño, y en este cometido, las instituciones académicas no pueden competir con el amoroso estímulo –fundado en el íntimo vínculo padre-hijo– que la familia favorece de modo natural.

No es extraño que, hoy por hoy, la nuestra sea una sociedad enferma. Su célula básica, la familia, está aquejada de graves dolencias,

producto de modas sociales que la han cuestionado por la vía de la caricatura (pintándola, no sin algún acierto, como una institución burguesa, machista, autoritaria y represora de la libertad sexual). Ocupados en la crítica al modelo de familia socialmente dominante, muchos han olvidado el ideal en que se basa.

### El papel de la familia se está reduciendo cada día más a criar a los hijos únicamente

#### Amor y compromiso

Aquí está el gran secreto de la familia de éxito: el cumplimiento abnegado y sincero por parte de cada uno de sus miembros, de la gran ley de amor que no busca su propio beneficio, sino que se interesa en la felicidad de los demás.

...Y el compromiso. En una época que se ríe de la fidelidad, es conveniente destacar su importancia. Y a poco que lo meditemos, no nos costará tanto reconocerla: Solo es preciso admitir que la misma fidelidad que nos gustaría recibir de nuestros seres queridos es probable que a ellos también les agrade recibirla de nosotros. Y es en cuestiones como esta donde los valores cristianos, hoy un tanto abandonados, recuperan su sentido: El amor incondicional, cuya fuente y supremo ejemplo es Jesús de Nazaret, reclama nuevamente sus derechos como ingrediente indispensable para garantizar una sólida salud familiar.

La historia nos enseña que la familia siempre tiende a renacer de sus cenizas, y que es la institución que ha sobrevivido al mayor número de calamidades posibles... Contra viento y marea, las familias armoniosas y fundadas en el amor seguirán intentando hacer individuos libres de los niños que traen al mundo. Los poderes públicos, los medios de comunicación y todas las instancias influyentes harían bien en promover un modelo así. Pues esa, y no otra, es la clave para una sociedad rehabilitada y cohesionada, reflejo de la unidad familiar.

# El horizonte económico internacional no resulta demasiado alentador

**L**a pobreza afecta a la totalidad de los derechos de la persona, no solo los meramente económicos. Las desigualdades y carencias de los elementos imprescindibles para la vida, que se siguen manteniendo para un sector importante de la población, inciden directamente en la negación del principio de igualdad, de los derechos humanos básicos y de la posibilidad de tener un nivel de vida digno.

El año 1996 ha sido designado por las Naciones Unidas como el Año Internacional para la Erradicación de la Pobreza. Su secretario general, Butros Gali, ha propuesto como lema: "La pobreza puede y debe erradicarse en todo el mundo". También se hacen una serie de recomendaciones a todos los gobiernos para que se elaboren, apliquen y vigilen estrategias y programas contra la pobreza, con la plena y efectiva participación de las personas que viven en condiciones de pobreza.

Durante los días 13 al 17 de noviembre de 1996 se celebrará en Roma la Cumbre Mundial sobre la Alimentación. El problema es suficientemente grave y complejo para merecer una atención inmediata por parte de los jefes de estado y de gobierno. Es de esperar que los dirigentes mundiales presentes en la reunión, aprueben una declaración normativa y un plan de acción para asegurar las provisiones mundiales de alimentos.

## Unos datos preocupantes

Según datos de este año aportados por la FAO (Organización de la ONU para la Agricultura y la Alimentación), el hambre, ya sea a causa de la guerra, la sequía, la pobreza o una catástrofe natural, ocasiona sufrimientos generalizados a la humanidad. En la actualidad, hay alrededor de 200 millones de niños menores de cinco años que sufren deficiencias calóricas y proteínicas agudas. El bajo nivel de las reservas de cereales representa una amenaza para la seguridad alimentaria en muchas zonas. El crecimiento acelerado de la población intensifica la presión sobre los recursos naturales, mientras que el hambre y los conflictos armados provocan desplazamientos de población, en ocasiones masivos. Si no se adoptan enérgicas medidas para invertir

estas tendencias, en el año 2010 el número de personas afectadas por la desnutrición crónica puede alcanzar los 730 millones, de los cuales más de 300 millones estarán en el África subsahariana.

La producción mundial de alimentos tendrá que incrementarse en más de un 75 % en los próximos treinta años para poder hacer frente al crecimiento demográfico. En el año 2030 habitarán el mundo 9.000 millones de personas en contraste con los 5.800 millones actuales.

«Es inaceptable que el hambre y la desnutrición sigan menguando el potencial humano de casi el 20 % de los habitantes de la tierra, en la época en que

## A pesar del desarrollo, la pobreza sigue avanzando

El número de afectados por catástrofes y necesitados de asistencia urgente ha crecido considerablemente en el último decenio, pasando de menos de 50 millones de personas a mediados del decenio de 1980, a más de 150 millones a mediados del de 1990. Solo el número de refugiados y de desplazados ha pasado de un millón en todo el mundo en 1970 a 50 millones en 1995.

La realidad más objetiva, pero a la vez más triste, es que la pobreza sigue avanzando en este mundo. El aumento de la población y la escasez de

# CADA VEZ MÁS

el hombre explora el espacio», afirma Jacques Diouf, director general de la FAO.

Las desigualdades sociales se están agravando progresivamente. Se constata la realidad de que muchos ciudadanos del mundo ganan demasiado poco para comprar los alimentos que necesitan, no son capaces de encontrar un trabajo, son demasiado ancianos o demasiado jóvenes para participar en el mercado de trabajo o se han visto desplazados por disturbios civiles o guerras.

En  
el año 2010 el número  
de personas afectadas por la  
desnutrición crónica puede  
alcanzar los 730 millones, de los  
cuales más de 300 millones  
estarán en el África  
subsahariana



recursos auguran un futuro preocupante, cuando no trágico. Porque, aunque se iniciara un estudio racional de los recursos de que aún disponemos en el planeta Tierra, la falta de solidaridad entre los pueblos impediría la puesta en práctica de una explotación beneficiosa y renovable. La tierra tiene sus propios límites, es cierto, pero los diferentes intereses nacionales e internacionales todavía limitan más cualquier acción encaminada a solucionar el enorme problema de la pobreza.

## La creciente miseria en los países desarrollados

Incluso en las zonas o países denominados ricos o desarrollados, la pobreza va emergiendo de forma considerable, creando cada vez mayores desigualdades.

En el *Informe sociológico sobre la situación social en España* del año 1995, se indica que la dualización de las sociedades desarrolladas es un fenómeno creciente con tendencia a la consolidación. Esto significa que el mercado de trabajo se está polarizando entre puestos de trabajo desempeñados por personas altamente cualificadas, y la gran mayoría de los empleos en los que no se necesita una cualificación profesional. Es decir, existe una tendencia a que desaparezcan las cualificaciones intermedias. Esto da lugar a



**SALUD**



**editorial safeliz**

Aravaca, 8  
28040 Madrid - España



Foto: Pablo Lozano

# POBRES

que haya un sector de la población con trabajos bien remunerados, estables, con amplias posibilidades de promoción, control y dominio sobre el trabajo. Por otra parte, existirá un sector formado por los excluidos del mercado de trabajo y por los que mantienen una presencia precaria en él, con poca estabilidad, sueldos bajos y escasas oportunidades de promoción y formación laboral.

Esta situación de precariedad en el empleo de los países desarrollados generará situaciones de pobreza manifiestas en los próximos años. Ya existen enormes bolsas de pobreza en los países ricos, lo que se ha venido denominando el "Cuarto Mundo"; y esta situación, previsiblemente, empeorará en el futuro. Y si esto es previsible para los países ricos, podemos imaginarnos la situación de precariedad económica de los países más pobres.

Nos hemos adaptado fácilmente a vivir en la abundancia. Pero descender de una sociedad de bienestar a una sociedad tan desigual, no va a resultar nada fácil. El futuro, pues, no se presenta demasiado alentador; más bien diríamos que el horizonte económico está dramáticamente oscuro.

## Estrategias y recursos

El mundo ha sobrevivido durante siglos a periodos realmente calamitosos. Toda-

vía disponemos de enormes recursos para hacer frente a las situaciones de pobreza y desigualdad. Este limitado planeta podría albergar a más de

25.000 millones de seres si existiese un auténtico espíritu solidario y se dedicara tiempo y esfuerzos a la racionalización y distribución de los recursos naturales y de los medios económicos.

Por ejemplo, la adecuada utilización del agua y de los sistemas de riego pueden favorecer un mayor rendimiento de los cultivos. Se hace necesaria, por tanto,

## La solidaridad es el factor que más puede hacer por la erradicación de la pobreza

la localización de agua en las zonas en las que no se encuentre a nivel del suelo.

Respecto al hambre, aunque en la actualidad se halla concentrada en los países y regiones cuyos suministros de alimentos son de los más bajos y menos estables del mundo, en el futuro la seguridad alimentaria dependerá no solo del aumento del rendimiento y la estabilización de la producción agrícola, sino también de las estrategias de desarrollo sostenible que conserven y mejoren los ecosistemas y la base de los recursos naturales, de los que depende toda la vida.

En todo caso, las organizaciones no gubernamentales (ONG), junto con los

gobiernos y la sociedad civil, tienen un papel muy importante en el análisis de los problemas y en la propuesta de soluciones a diversos niveles.

## La solidaridad es saludable

Pero el desarrollo más importante es el humano. La solidaridad es el factor que más puede hacer por la erradicación de la pobreza. Miles, millones de voluntarios en todo el mundo están intentando ayudar a otros seres humanos más desfavorecidos. El efecto de estas personas es doble: favorece su propio desarrollo personal humano,

y por otro ayuda a paliar problemas y, con su ejemplo, induce a otros seres humanos a practicar la solidaridad. Todo ello es un enorme factor de salud social del que deberíamos ser más conscientes y congratularnos de ello. Cuando alguien piensa en los demás, está contribuyendo a construir su mundo interior y comprometiéndose para dejar el mundo exterior un poco mejor de lo que lo encontró.



Foto: ADRA

Los gobiernos, las instituciones y la sociedad civil tenemos que concienciarlos de ello y hacer todo lo posible para encontrar caminos de solución a los problemas humanos, y concretamente el de la pobreza que nos ocupa. Solo si existe solidaridad, espíritu de sacrificio y generosidad, podremos encontrar una salida a esta crisis. Me permito citar a los lectores unas palabras de Jesucristo en las que resaltó los valores de una sociedad sana: « Porque tuve hambre, y me disteis de comer; tuve sed, y me disteis de beber; fui forastero, y me recogisteis; estuve desnudo, y me cubristeis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y vinisteis a mí».

## Hace unos años oí decir a un vendedor de Biblias que este era el primer libro de consejos de salud. ¿Podrían decirme si esto es verdad, y, en caso afirmativo, dónde se encuentran tales consejos?

Seguramente que usted se sorprenderá al saber cuántos consejos de índole médica o sanitaria contiene la Sagrada Escritura. Posiblemente muchos de ellos pasen desapercibidos en una lectura superficial, pero ahí están escritos desde hace más de dos mil años.

Los primeros consejos de salud física que encontramos en la Biblia aparecen ya en los primeros capítulos del libro de Génesis. Dios creó al ser humano y lo colocó en un huerto —no en una cueva o en una ciudad— en el que se daban las siguientes condiciones favorables para la salud:

- **Aire puro** y enriquecido en oxígeno por la acción de los árboles del huerto.
- **Agua corriente**, procedente de un río que salía del Edén para regar el huerto (Génesis 2: 10).
- **Sol**, cuyas radiaciones llegaban convenientemente filtradas a la Tierra por la capa de ozono, que sin duda aún no había sido destruida por la contaminación. La luz solar es imprescindible para la vida, y ayuda a evitar la depresión.
- **Alimentación adecuada**, a base de toda planta que da semilla y todo árbol en que hay fruto, es decir, cereales y frutas. Hoy sabemos que los alimentos con mayor capacidad para prevenir las enfermedades y preservar la salud son precisamente los cereales y las frutas, además de las verduras que fueron añadidas posteriormente a la dieta original.
- **Ejercicio físico**, pues Dios dijo al hombre que tenía que labrar y cuidar el huerto.
- **Reposo regular**, pues Dios mismo estableció el ciclo semanal, con seis días de trabajo y uno de reposo.
- **Buena disposición mental**, pues Adán y Eva disfrutaban de la belleza y sosiego de

aquel ambiente ideal, en el que «todo era bueno en gran manera», además de la confianza en su Creador.

Vemos, pues, que la Biblia nos presenta ya desde sus primeras páginas las condiciones ideales en las que debía desenvolverse la actividad humana, con el fin de lograr una existencia saludable y feliz. Estos consejos de salud y este estilo de vida acorde con las leyes de la naturaleza, siguen siendo especialmente válidos y efectivos en nuestros días, más que nunca, incluso. Siguiéndolos, se evitarían la mayor parte de las enfermedades de los países desarrollados.

Las circunstancias cambiaron drásticamente desde que los seres humanos dieron entrada al mal en este mundo. Esto hizo necesario que el Creador volviera a formular los consejos de salud dados al principio, pero esta vez adaptados a la nueva situación de la especie humana y de la naturaleza en su conjunto. Así, encontramos en los cinco primeros libros de la Biblia recomendaciones higiénicas escritas unos 1.400 años de Cristo que superan con mucho la irracionalidad y la magia característica de los tratamientos egipcios, y que tres mil años después siguen estando plenamente vigentes. Por ejemplo:

- **Aislamiento** para los que padecían enfermedades contagiosas como el “flujo de semen” (hoy diríamos gonorrea, una enfermedad venérea), o para los que habían tocado un cadáver (Números 5: 2-4).
- **Era preciso evitar el contacto con la sangre, el semen y en general todas las secreciones del cuerpo; y en el caso de que este se produjera, se debía proceder al lavamiento y al aislamiento preventivo.**
- **Los sacerdotes tenían que lavarse las manos y los pies antes de entrar en el templo.**
- **Los vestidos y otros objetos sospechosos de estar contaminados, tenían que aislarlos durante siete días y, en casos graves, debían quemarse.**
- **Los excrementos debían enterrarse fuera del campamento (Deuteronomio 23: 13).**

Gracias a estas y a otras muchas normas de higiene, el pueblo de Israel pudo sobrevivir libre de las terribles epidemias que asolaban a las naciones circundantes, en una época en la que no se conocía el origen de las infecciones, y mucho menos su tratamiento.

La alimentación también es objeto de atención especial en la Biblia: se recomienda evitar el consumo de grasa animal (rica en colesterol y ácidos grasos saturados) y de sangre (fuente de toxinas y de contaminación) (Levítico 7: 23-27). Además, se prohíbe el consumo de la carne de ciertos animales especialmente contaminados, debido a su forma de vida o a su peculiar fisiología, como ocurre con el cerdo, el conejo o los mariscos.

La salud **mental** también es objeto de atención en la Biblia, tanto en el Antiguo como en el Nuevo testamento. La relación entre la mente y el cuerpo queda expuesta en este proverbio de Salomón: «El corazón alegre constituye un buen remedio, mas el espíritu triste seca los huesos» (Proverbios 17: 22).

Y nada mejor para la salud mental, y por tanto, también para la física, que los sabios consejos de Jesús: «No os afanéis por el día de mañana...» (Mateo 6: 34); «Pedid y se os dará; buscad y hallaréis» (Mateo 7: 7); «Trata a los demás como quieras que te traten a ti mismo» (Mateo 7: 12); y otros muchos consejos que traen equilibrio, paz y sosiego a la mente.

La salud **social**, entendida como la buena relación de los seres humanos con el grupo al que pertenecen, ocupa una buena parte de la Biblia. Los seis últimos de los diez mandamientos tienen como objetivo la buena relación del hombre con sus semejantes. La familia y especialmente el matrimonio, institución básica para la salud social de un individuo, es uno de los aspectos de la vida en sociedad que más atención merece en la Biblia.

...Y cómo no, esa cuarta dimensión de la salud, que es la **espiritual**, eje sobre el que gira toda la Biblia. El saberse creado por un Dios amoroso en lugar de ser el resultado del azar evolutivo; la dignidad y la autoestima; el amor, el perdón y la confianza en el futuro; son factores clave de la salud espiritual, que todo ser humano necesita. Esperamos poder desarrollar estos temas en próximos números de nuestra revista SALUD-4.

## Tanto mi esposo como yo trabajamos y no hemos podido atender bien la educación de nuestro hijo de 10 años. Se está haciendo muy desobediente. Queremos cambiar esta situación pero nos preguntamos cómo hacerlo.

La solución no resulta fácil, pero es posible. Va a requerir por parte de ustedes una determinación y una convicción tenaces.

Para lograrlo deben tener en cuenta algunos principios fundamentales que resumimos a continuación.

Recuerde que el verdadero objetivo de la disciplina es **educar al niño para que se gobierne solo**. Si para que unas normas sean obedecidas es necesaria la presencia permanente de los padres, es que algo no anda bien. El niño tiene que **comprender** que lo que se le pide es justo y razonable, y asumirlo como propio. Habrá que explicarle que todas las cosas están sujetas a leyes y que su desobediencia conduce al caos y al sufrimiento.

Es verdad que su hijo parte con un bagaje negativo. Ello quizás exija de él, en un principio, que obedezca aunque

no comprenda exactamente el porqué. Ahora bien, tan mala es la falta de normas como el exceso de ellas. No pretenda lograr en poco tiempo lo que tendría que haberse conseguido en años. Su hijo ya tiene edad para razonar, por lo tanto, no intente una sumisión servil.

Otro aspecto muy importante es tener muy claro lo que desea lograr con su hijo, en aspectos concretos. Una vez hecho esto, defina una serie de **reglas**. Pero recuerde que estas tienen que ser **pocas y bien definidas**. No redacte un código. Por ejemplo, horas para acostarse y levantarse, para estudiar, aseo, comidas, televisión, colaboración en las tareas caseras, etcétera.

Una vez definidas las normas, estas tienen que aplicarse sin excepciones. La mente aprende a reconocer y adaptarse a todo lo que halle imposible de cambiar. Por el contrario, la posibilidad de que

haya indulgencia despierta la incertidumbre y el deseo de saltarse la norma.

Los hijos aprecian que los padres tengan las ideas claras. Conocer los límites de su conducta les ofrece seguridad. Aunque le parezca extraño, su hijo se sentirá mucho mejor con las nuevas normas que con la indulgente situación anterior. Es posible que al principio no lo aprecie así, pero con el tiempo lo hará.

Usted quiere a su hijo. Procure que él lo sepa y lo note. Es importantísimo. La disciplina no está reñida con el **amor**. Antes al contrario son complementarios. La una sin el otro es terrible y conduce a la rebeldía. Por su parte, el amor sin la disciplina logra niños consentidos, no preparados para la vida.

Adopte, pues, una actitud llena de amor, pero firme; dialogante, pero sin fisuras. Al principio le costará un poco a usted y a él, pero terminará por adaptarse y por hacer suyas las nuevas normas. Afortunadamente, usted ha sabido darse cuenta a tiempo. Les espera un futuro feliz. Tenga confianza.

## He sido fumador durante muchos años y aunque lo he dejado, toso constantemente y siento la necesidad de carraspear para eliminar la mucosidad de la garganta. ¿Podrían aconsejarme algún tratamiento natural.

Quizás por haber sido fumador durante muchos años, ahora tiene una bronquitis que le produce abundante mucosidad en la vía bronquial.

Precisamente, la bronquitis es la inflamación de la mucosa que recubre el interior de los bronquios. Normalmente es de causa infecciosa, situación que, como es su caso, se ve agravada por la inhalación de humos irritantes como lo son los del tabaco. Produce tos, dolor al toser, fiebre, y, en ocasiones, dificultad al respirar.

Es importante conseguir la

disolución de dicha mucosidad y que sea lo más fluida posible para que se pueda expectorar mejor, procediendo así a su eliminación. A menor mucosidad, menos tos, menos dolor y menos fiebre.

Por consiguiente, el primer consejo es que **beba agua en abundancia**. De dos a tres litros diarios. Ello le permitirá hacer menos densa la mucosidad y expectorar con mayor facilidad.

Si realiza **ejercicio físico**, tendrá una mejor ventilación que favorecerá un aumento de la capacidad pulmonar y una mayor riqueza de oxígeno.

Puede seguir también un **tratamiento fitoterápico** con plantas medicinales. Este tratamiento consiste en la ingestión e inhalación mediante vahos, de plantas de acción balsámica (suavizantes de las mucosas respiratorias), mucolíticas (que deshacen la mucosidad y facilitan su eliminación), expectorantes y antibióticas.

Veamos algunas plantas medicinales muy apropiadas para su caso:

El **tusílogo** tiene propiedades expectorantes, antitusígenas (contra la tos), y emolientes (suavizantes) sobre las vías respiratorias. Es un verdadero aliado del ex fumador pues contribuye a regenerar las mucosas respiratorias de quienes han dejado de fumar. Prepárese en infusión con 30-50 gramos de planta seca por litro de agua, de la que se toman

de 3 a 5 tazas diarias calientes. Para mejorar su gusto, se puede endulzar con miel o añadirle una pizca de menta o anís verde. Hay que filtrarla bien para eliminar los pelillos que desprenden los capítulos florales, que pueden irritar la garganta.

El **eucalipto**, asimismo, tiene propiedades broncodilatadoras, expectorantes y antisépticas. Los baños de vapor son quizás la mejor forma de aprovechar sus propiedades.

También puede tomar la famosa **infusión pectoral de las cuatro flores**. Se prepara con 10 gramos de cada una de las flores siguientes, por cada litro de agua: *tusílogo*, *amañola*, *pie de gato* y *malva*. Con ellas se consigue una acertada combinación de sus respectivas acciones medicinales contra la bronquitis.

# Para comprender y ser comprendido

- Saber comunicarse con los demás: la llave que abre puertas.
- Las mejores técnicas y estrategias para dialogar en pareja sin reservas ni reproches.
- Todos oímos, pero hemos de aprender a escuchar.
- Para conseguir una comunicación eficaz es necesario conocer las técnicas de comunicación no verbal.
- Todos hablamos, pero hemos de aprender a expresar con precisión nuestros pensamientos, sentimientos y emociones.

NUEVO  
ESTILO DE VIDA

Sin reservas  
El arte de comunicarse

Nancy Van Pelt

Tres 'best sellers' mundiales, de la serie NUEVO ESTILO DE VIDA. Obras todas ellas de éxito internacional que se están difundiendo también en inglés, francés, portugués, checo, rumano, árabe, y otras lenguas.

Le proporcionarán un adecuado estilo de vida: en la forma de alimentarse correctamente y en la forma de vivir controlando el estrés, haciendo frente a las frustraciones y ansiedades de cada día. Le ayudarán, asimismo, a mejorar su comunicación con los demás.

Solicite hoy mismo información a:  
EDITORIAL SAFELIZ  
Aravaca, 8 - 28040 Madrid  
tel (91) 533 42 38 - fax (91) 533 16 85

