VIDA FELIZ

Factores de riesgo de los ataques cardíacos

* Ansiedad
* Impaciencia
* Ambición
* Agresividad
* Tensión
* Exceso de trabajo

No hubiera venido

Para dejarte en las sombras
andar errante y perdido,
sin alumbrar tu mirada
con resplandores divinos,
sin señalarte amoroso
tu carrera y tu destino,
para esto, yo te aseguro,
Cristo no hubiera venido.

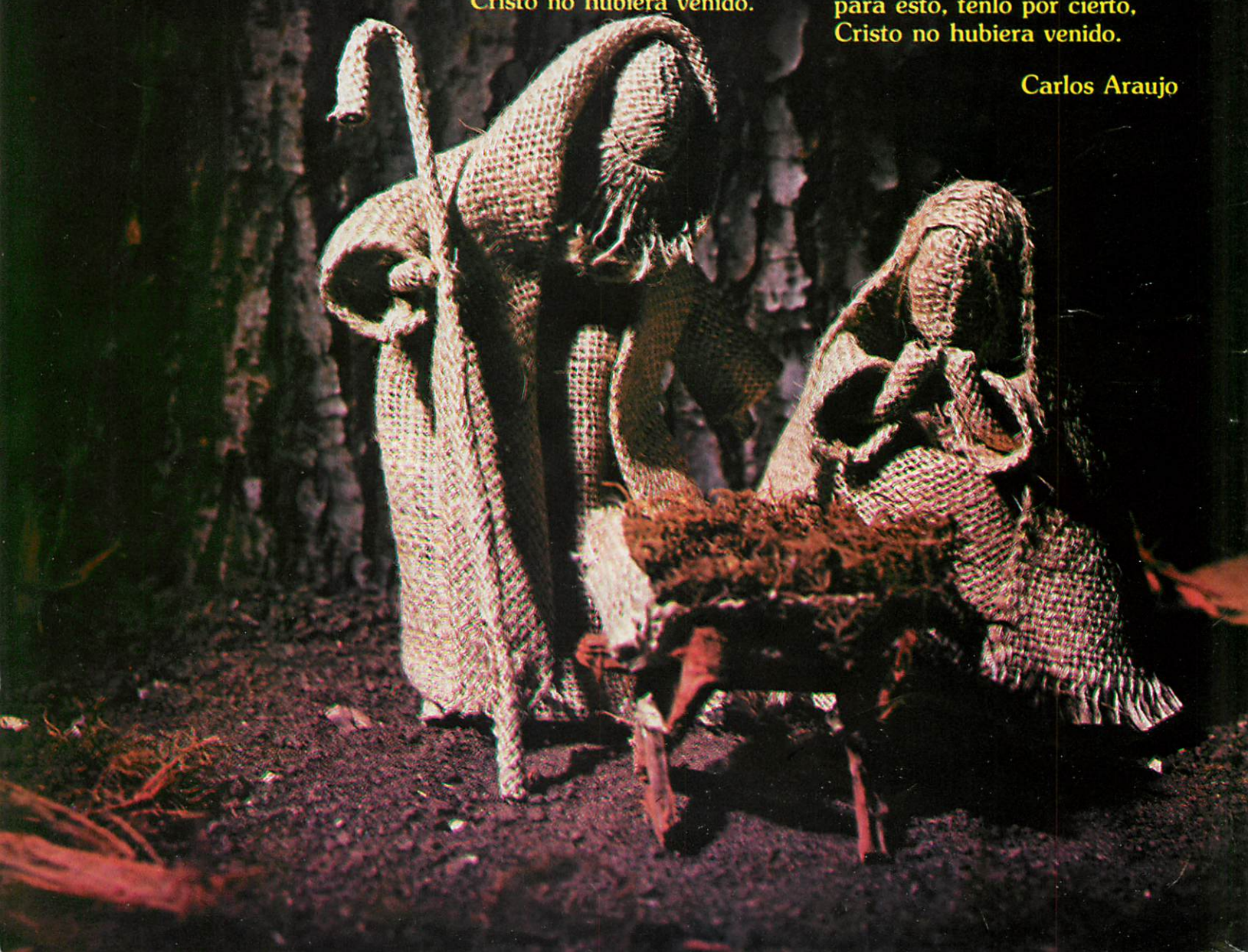
Para no borrar tus culpas
del divino, eterno libro,
y a Dios puro presentarte
con su justicia vestido;
para no hundir tus pecados
en un mar, el del olvido,
para eso, puedes creerme,
Cristo no hubiera venido.

Para no dar el consuelo
a tu corazón herido,
y el raudal de la esperanza
hacer correr cristalino;
para no darte en su seno
un refugio y un abrigo,
para eso, mi alma te dice,
Cristo no hubiera venido.

Para no elevar tu vida
haciéndote en todo digno,
santificando tu mente,
tu corazón y sentidos;
para no mostrar en tu alma
de su gracia los prodigios,
para eso, bien pensar puedes,
Cristo no hubiera venido.

Para no darte reposo
con todos los escogidos,
y de Dios en las mansiones
no brillar con puro brillo,
para no darte la dicha
de estar con los redimidos,
para esto, tenlo por cierto,
Cristo no hubiera venido.

Carlos Araujo



VIDA® FELIZ

Año 86 Nº 12

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro
VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur
REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona
SECRETARIA
Mirta E. Utz
DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón
DIAGRAMADOR
César Brugnoni
FOTOGRAFO
Ariel Lust

GERENTE GENERAL
Lic. Roberto Gullón
PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Dr. Rolando A. Itin
GERENTE DE DISTRIBUCION
Lic. Arbin E. Lust

Agencias
SERVICIO EDUCACIONAL
HOGAR Y SALUD

ARGENTINA: BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. PARANA: Córdoba 586, 3100 Paraná, Entre Ríos. Tel. 222995.

BOLIVIA: LA PAZ: Rosendo Villalobos 1592, Casilla 355. Tels. 352843, 327244. SANTA CRUZ DE LA SIERRA: 3er. anillo externo. Avda. C. Cushing y Alemania. Casilla 2495. Tels. 3-2200, 3-2201.

CHILE: ANTOFAGASTA: 14 de Febrero 2784. Casilla 1260. Tel. 24917. SANTIAGO: Santa Elena 1038, Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72, Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170, Casilla 2-D. Tel. 33194.

ECUADOR: GUAYAQUIL. Calle Tulcán 901, Casilla 1140. Tel. 361-205.

ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8, Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

PARAGUAY: ASUNCION: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323, Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499, Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502, Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4.700, Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115, Casilla 312. Tel. 193.

URUGUAY: MONTEVIDEO: Mateo Vidal 3211, Casilla 512. Tel. 81 46 67.

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 307730	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452

Notas de bitácora

Dos "Niñitos"

La del 6 de agosto de 1945 era una mañana despejada, de cielo límpido y transparente. Los habitantes de Hiroshima, sin prestar atención al vuelo del que parecía ser un avión meteorológico, se disponían ese lunes a iniciar otro día rutinario.

Pero no era un avión meteorológico, sino un bombardero norteamericano B-29, paradójicamente bautizado *Enola Gay,* en homenaje a la madre (Enola Gay Haggard) del piloto, el coronel Paul Tibbets.

A las 8:15, hora local de Hiroshima, a 10.000 m de altura, desde el vientre del *Enola Gay* se desprendió un artefacto de 3.000 kg, aún más paradójicamente llamado "Little boy" ["Niñito"]. Al llegar a los 800 m de altura, 45 segundos después, la bomba estalló. Comenzó así en la historia de la humanidad, **la era atómica** —esta era actual, de terror constante. (Véase el artículo titulado "¿Terminó el horror?", en las páginas 8 a 10.)

Mientras el avión se alejaba, quedaban allá abajo 200.000 muertos —quemados, mutilados, calcinados o aun *evaporados.* (Muchos miles murieron posteriormente, a lo largo de los años, como consecuencia de las espantosas secuelas del holocausto nuclear.)

"Mi Dios, ¿qué hicimos?", exclamó Robert Lewis, el copiloto, al observar el impresionante hongo nuclear. Más bien deberíamos preguntar qué continuaron haciendo los hombres... A modo de resumen, basta citar las palabras de Jan Martenson, subsecretario de las Naciones Unidas para el desarme: actualmente los gastos globales destinados por todas las naciones para sus presupuestos militares ascienden a unos *800.000 millones de dólares al año,* "el equivalente a dos millones de dólares por minuto, mientras que 40.000 niños mueren diariamente por el hambre y las enfermedades". ¿Se necesita añadir algo? Bueno, recordemos que hay ¡casi 58.000 armas atómicas desparramadas por el mundo! La potencia del parque atómico mundial equivale a unas 85.000 Hiroshimas...

El mensaje de este número de **Vida Feliz** se centra en recordar a otro "Niñito". ¡Qué contraste! Este no vino para sembrar enemistad y destrucción, sino reconciliación y salvación. De lo contrario, "no hubiera venido", como dice Carlos Araujo en la poesía con la que abrimos esta edición. Y vino a traer un mensaje de paz entre los hombres. Ese, que es el verdadero espíritu de la Navidad, se recoge en el emotivo relato de las páginas 5 y 6 ("Apagón en Nochebuena"). Redondeamos el tema con un ensayo acerca del significado profundo de la encarnación [Dios hecho hombre] para cada ser humano. (Lea el artículo titulado "¿Por qué celebrar la Navidad?", en las páginas 6 y 7.)

Quiero terminar este breve mensaje introductorio con las primeras palabras de un poema de Belisario Roldán (1873-1923), titulado "En la Navidad Roja" (cuyo texto completo publicamos en la página 9), versos surgidos de su alma sensible ante el espanto que le produjo la primera gran conflagración mundial de este siglo: "¡Que este año que llega sea el de la paz! / ¡Que en uno cualquiera de sus doce meses, / la paloma diga su decir tres veces / para que los hombres no deliren más!" Que así sea.

Néstor Alberro

INDICE

RELIGION

5 **Apagón en Nochebuena**
Henry N. Ferguson

6 **¿Por qué celebrar la Navidad?**
Helmut Thielicke

8 **¿Terminó el horror?**
Juan Carlos Priora

SALUD

11 **¿Es usted propenso a un ataque cardíaco? – 2**
Mario Pereyra

14 **El adolescente**
Marta R. Bina Estrada

EDUCACION

Cuando los niños piensan **17**
Domenico Acconci

FAMILIA

Papá no lo habría hecho **19**
Juan M. Cayrus

SECCIONES

Estos tiempos	**4**
¿Qué responde la Biblia?	**10**
Alcohol-Tabaco-Drogas	**13**
Consultorio médico	**16**
En familia	**20**
Cocina vegetariana	**21**

VIDA FELIZ (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, República Argentina. Tel. 760-0416.
Domicilio legal: Uriarte 2435, 1425 Capital Federal. – Diciembre de 1985.

Estos tiempos

UN MARTIR DE LA PAZ

Poco antes de la medianoche del 10 de julio de este año una fuerte explosión, que se oyó en un radio de un kilómetro de distancia, sacudió la calma de Auckland, ciudad portuaria de Nueva Zelandia. A los pocos minutos el barco *Rainbow Warrior* [Guerrero del Arco Iris] agonizaba semisumergido e inclinado a un costado junto al muelle Marsden.

Después de examinar un boquete de dos metros de diámetro abierto en el barco, las autoridades neocelandesas comprobaron que se trataba de un sabotaje: alguien había colocado una bomba en la embarcación, perteneciente a la organización ecologista internacional *Greenpeace* [Paz verde]. El *Rainbow Warrior* era mundialmente conocido por su intervención para frenar la contaminación nuclear del ambiente y la caza de ballenas, entre otras acciones ecologistas. Había llegado pocos días antes a Nueva Zelandia para encabezar una flotilla de protesta en el atolón de Mururoa, con el propósito de interferir en las pruebas atómicas francesas.

Después del hundimiento, buzos de la armada neocelandesa recuperaron el cuerpo del fotógrafo de *Greenpeace*, Fernando Pereira, de origen portugués. Hubo, además, once heridos.

El primer ministro neocelandés, David Lange, condenó fuertemente el atentado, y calificó la muerte de Fernando Pereira como asesinato. La reacción de la opinión pública fue tan grande que, en buena medida como consecuencia de este crimen, Nueva Zelandia ya ha pedido oficialmente la suspensión de las pruebas atómicas.

Cuesta concebir que la maldad humana pueda llegar a tal punto. Los poderosos y oscuros intereses que indudablemente están detrás de esta ignominia, no titubearon en tronchar con una bomba la noble cruzada de un grupo de idealistas que, completamente indefensos, sin más armas que su fuerza moral, se disponían a erigirse en escudo humano para impedir —en lo posible— los ensayos nucleares.

Se llamaba Fernando Pereira. Tenía treinta años de edad. Aunque no lo encontraremos en las listas de los galardonados con el premio Nobel de la Paz, es un auténtico mártir de la paz. Desde estas líneas queremos rendirle nuestro homenaje.

HIDROGENO EN LA LUNA

Científicos soviéticos lograron, tras largas investigaciones, hallar hidrógeno en piedras lunares, resolviendo así un enigma que hasta ahora parecía insoluble.

El problema que enfrentaban al respecto los científicos era que si bien la composición química de la Tierra y la Luna es bastante similar, el hidrógeno está presente en todas partes en la corteza terrestre, pero nunca había sido localizado en su satélite natural. Sí se habían detectado en la Luna *rastros* de una "actividad" del hidrógeno, mas nunca se había conseguido encontrar el elemento.

El misterio se resolvió examinando partículas de magma vítreo de piedra lunar. Los científicos de la Unión Soviética hicieron penetrar hidrógeno del exterior para fundir las muestras y descubrieron que, de las piedras, durante el proceso de fusión, se libró hidrógeno gaseoso.

Causa asombro el progreso de la ciencia en este vertiginoso siglo XX. Sin embargo, cuanto más se avanza en el conocimiento científico, tanto más se comprueba que el hombre apenas está arañando la superficie de una mota en la vastedad infinita del Universo. ¡Ojalá estas revelaciones impulsaran a la humanidad, humildemente, a tratar de conocer al Autor de tanta maravilla!

LOS DELITOS EN LOS ESTADOS UNIDOS

Alrededor de 22.800.000 hogares norteamericanos —el 26% del total de la nación— han sufrido un delito violento o un robo durante 1984, reveló este año la Oficina Federal de Estadísticas del Departamento de Justicia. Se trata de "un problema enorme para la sociedad norteamericana", dijo Steven R. Schlesinger, director de ese organismo.

De acuerdo con las estadísticas, los más vulnerables son los hogares de negros, los de altos ingresos y los ubicados en zonas céntricas de áreas metropolitanas.

Este último dato es muy importante: la misma investigación demostró que es más seguro vivir en el campo que en las urbes. La proporción de casas urbanas víctimas de robo fue en 1984 más del doble que la de los hogares suburbanos; y éstos a su vez, sufrieron casi el doble de delitos —en proporción— que las viviendas rurales.

Evidentemente, la prosperidad material de una nación, si no está sustentada en principios sólidos, no la libra del deterioro moral. Todo lo contrario: la historia enseña que los grandes imperios (el de Roma es un ejemplo clásico), al llegar al apogeo de su riqueza y poderío, se desintegran moralmente. El caso de los Estados Unidos de Norteamérica es un ejemplo más —y muy significativo, por cierto.

MAS MUJERES QUE HOMBRES

Hasta 1985, el mundo todavía cuenta con 20 millones más de hombres que de mujeres; pero de aquí a fines de siglo habrá una inversión de la tendencia.

En efecto, las mujeres serán más de 3.000 millones al final del siglo, o sea, 175 millones más que los hombres, según un informe publicado a mediados de este año por el Fondo de las Naciones Unidas para las Actividades en materia de Población. El mejoramiento de la salud de las mujeres, su "resistencia biológica superior" y la mayor seguridad de los partos explican esta evolución.

Así, la esperanza de vida de las mujeres en los países ricos es de 78 años, contra 72 para los hombres; y de 56 contra 54, respectivamente, en los países del Tercer Mundo. (La diferencia de esperanza de vida entre las mujeres de los países industrializados y las del Tercer Mundo se explica, entre otras razones, por los riesgos en los embarazos: por cada 100.000 nacimientos, la mortalidad en el parto varía de 5 a 10 en los países desarrollados, a 1.000 en determinadas regiones del Africa. Además, en los países pobres las mujeres, en general, tienen más embarazos.)

Pero el mismo informe subraya que hasta este año, que cierra el decenio de las Naciones Unidas para la mujer, ésta sigue "relegada al segundo plano" en numerosos dominios. Por ejemplo, un 60% de analfabetos son mujeres.

Por lo menos en un aspecto el mundo será más bello en el año 2000 que ahora: habrá 175 millones más de mujeres que de hombres. . .

Apagón en Nochebuena

Henry N. Ferguson

Archivo/ACES

NOCHEBUENA, 1942. Los alemanes y los aliados estaban respetando una tregua no oficial con motivo de la Navidad; pero en esta noche fría, húmeda y ventosa la ciudad de Warrington, Inglaterra, estaba bajo apagón como si se aguardara un ataque aéreo en cualquier momento. Formas indefinidas se cruzaban unas a otras en las calles cuando los individuos hacían sus diligencias en la oscuridad.

El padre Richard Rochford iba a celebrar la misa de medianoche en la Iglesia de St. Mary. Soldados y civiles por igual se encaminaron lentamente por las oscuras calles hacia el lugar de culto. A las 11: 30 había en el santuario solamente lugar para estar de pie, con excepción de las tres hileras del frente que estaban completamente vacías.

A las 11:50 las puertas del frente se abrieron y una fila de prisioneros alemanes e italianos, flanqueados por guardias norteamericanos y británicos armados con rifles, marchó por los pasillos y ocupó sus lugares en los asientos vacíos. Los soldados alemanes se sentaron a la derecha; los italianos, a la izquierda. La insignia POW [iniciales de Prisioneros de Guerra, en inglés], estampada con color rojo encendido en la espalda de cada hombre, se destacaba como un blanco. En realidad, era exactamente eso.

A las 11:55 apareció el padre Rochford y levantó la mano.

Explicó a los que venían a celebrar culto que la instalación de un hermoso órgano en la iglesia había comenzado en 1939. Pero cuando estalló la guerra, la escasez de materiales hizo necesario interrumpir la instalación. Después habían llegado los despreocupados soldados norteamericanos. Ellos habían proporcionado generosamente los materiales y el conocimiento técnico para poner el órgano en perfecta condición a tiempo para esta misa de Nochebuena.

El organista de la iglesia había estado tomando lecciones en Manchester durante los últimos tres meses —precisamente para esta noche.

El pastor vaciló por un momento. Todos percibieron el nudo en su voz cuando continuó:

—Lamento tener que decirles que justamente hoy nuestro organista ha caído con gripe.

Otra pausa. La voz del pastor casi se quebró cuando dijo suavemente:

—No tendremos música especial de Navidad esta noche.

Un suspiro de desilusión recorrió el recinto. Después, silencio.

De repente se notó una agitación entre los prisioneros alemanes. La congregación se incorporó alerta ante la posibilidad de que ocurriera algo inusual cuando uno de los prisioneros se levantó y habló con uno de los guardias. Dejando su lugar, se volvió y caminó unos pasos por el pasillo, seguido de cerca por el centinela. El prisionero subió las gradas, se inclinó ante el sacerdote y se sentó frente al órgano.

Este relato ha sido tomado de la revista *Signs of the Times*, donde fue publicado originalmente.

Un aire de expectación se extendió sobre la multitud. ¿Podría este muchacho tocar realmente? ¿O estaría provocando un incidente con la intención de mostrar falta de respeto por esta ocasión sagrada?

Entonces, los bellos y familiares acordes de "Noche de paz" se esparcieron por el recinto. La muchedumbre permaneció extasiada. Nunca habían escuchado música interpretada con tal sentimiento. Era como si esa noche el espíritu del Niño Jesús fluyese de los dedos del prisionero y atravesara el corazón de cada uno en esa numerosa concurrencia.

La música continuó a medida que el organista ejecutaba, uno por uno, los hermosos cantos de Navidad que nos han llegado a través de los siglos.

Muchos ojos se humedecieron, y no pocos estaban llorando abiertamente, subyugados por el poder y la belleza de la música.

Y todo el tiempo que el prisionero tocó, el guardia se mantuvo de pie a su lado, apuntando con su rifle directamente al corazón del organista. No podría haberse imaginado un marco más incongruente para una hora tan sagrada.

Finalmente la música terminó. Levantándose lentamente, el soldado intercambió unas breves palabras con el sacerdote. Entonces se dio vuelta, regresó hasta su sitio entre los prisioneros y se deslizó en su asiento, seguido todavía por el escolta armado.

La voz del sacerdote sonaba ronca cuando se dirigió nuevamente al auditorio. Explicó que el muchacho que esa noche había interpretado voluntariamente esa música tan inspiradora provenía de un pueblecito de Baviera y había estudiado música desde su niñez.

—Este joven —concluyó—, un prisionero en una tierra inamistosa, ha demostrado aquí esta noche que los verdaderos lazos del amor fraternal, como están ilustrados por el espíritu de Navidad, trascienden cualquier conflicto brutal en que el hombre pueda mezclarse. Tenemos con este muchacho una deuda de gratitud por mostrarnos que la gente de dos naciones hostiles todavía tienen una base común para entenderse por medio de su fe religiosa. VF

¿Por qué celebrar la Navidad?

Si observamos el mundo a través de la lente de la Navidad, lo que vemos en el centro es claro y brillante: el milagro de amor que desciende hasta las profundidades de la vida.

Helmut Thielicke

CUANDO se me pregunta por qué como cristiano celebro la Navidad, mi primera respuesta es que lo hago porque algo ha sucedido *conmigo* y por lo tanto, como soy receptivo y me entrego a ello, ahora algo puede suceder *en mí*. Como Lutero lo expresó en una ocasión: "Hay un sol que me sonríe, y puedo correr fuera de la oscura casa de mi vida y salir al sol".

Vivo en virtud del milagro de que Dios no es meramente el mudo y silente fundamento del universo, sino que El desciende hasta mí en las profundidades. Observo esto en El que está acostado en el pesebre, una criatura humana, y sin embargo diferente de todos nosotros. Observo que El, a quien "todo el universo no podría contener", desciende al mundo de las cosas pequeñas, las cosas pequeñas de mi vida, al mundo de los que no tienen hogar y de los refugiados, un mundo donde hay hijos extraviados, ancianos pobres, y hombres y mujeres que tienen temor, un mundo en el cual los hombres engañan y son engañados.

Cuna y cruz; éstos son los extremos de la curva de la vida; ningún hombre puede descender a mayor profundidad que esto; y Cristo lo recorrió todo. Yo no necesito primeramente llegar a ser piadoso y noble antes que pueda tener una parte en El. Porque no hay abismos en mi vida a los cuales El ya no haya venido a mi encuentro, no hay profundidades a las cuales El no haya sido capaz de darle significado rodeándolas con amor y convirtiéndolas en el lugar donde El me visita y me trae de regreso al hogar.

Una vez en la historia del mundo ocurrió que alguien se presentó con la pretensión de que era el Hijo de Dios y con la aseveración: "Yo y el Padre uno somos". El demostró la legitimidad de esa pretensión. . . por medio de las profundidades a las cuales descendió. Un Hijo de Dios que defiende su título con el argumento de que es el hermano aun de los más pobres y culpables, y toma su carga sobre sí: éste es un hecho que uno sólo puede notar, y sacudir la cabeza con incredulidad; o, por el contrario, uno debe rendir culto y adoración. No hay otra alternativa. Yo debo rendirle culto. Es por eso que celebro la Navidad.

¿Qué diferencia hace si veo en Dios al Creador de las galaxias y los sistemas solares y el microcosmos del atomo? ¿Qué provecho obtengo cuando alguien dice: "Hay una inteligencia suprema que concibió la creación del mundo, inventó la ley de causa y efecto, y colocó los planetas en sus órbitas"? Ante eso, todo lo que puedo responder es: "Bien, ¡no me lo digas! Es una idea bastante audaz, pero casi

---

El Dr. Helmut Thielicke es profesor emérito de Teología en la Universidad de Hamburgo, Alemania Occidental. Como pastor luterano, desarrolló su ministerio en Alemania antes y durante la Segunda Guerra Mundial. Este artículo ha sido traducido de la revista *Signs of the Times*.

demasiado buena para ser cierta", y continuar leyendo el diario o mirando televisión. Porque ése ciertamente no es un mensaje por el cual yo podría vivir.

Pero si se me dice: "Hay Alguien que te conoce, Alguien que se apena cuando sigues tu propio camino, y le costó algo (a saber, ¡el transcurso entero de la vida entre la cuna y la cruz!) ser la estrella a la cual tú puedes mirar, el cayado con el cual tú puedes caminar, el manantial del cual tú puedes beber" —cuando alguien me dice eso, entonces presto atención. Porque si es cierto, realmente cierto, que hay Alguien que se interesa en mí y comparte mi suerte, entonces esto puede cambiar repentinamente todo lo que antes anhelé y temí. Esto puede significar una revolución en mi vida.

En otras palabras, diría que todos los ateos, nihilistas y agnósticos están en lo correcto en un punto, y es cuando dicen que el curso de la historia no nos da base alguna para ningún conocimiento de Dios y de los así llamados "pensamientos superiores" que gobiernan nuestro mundo. Pero la Navidad nos enseña que, si deseamos conocer a Dios, en nuestra relación con el mundo debemos partir de un extremo completamente diferente, a saber, que no debemos argumentar a partir de la estructura del mundo en dirección a Dios, sino más bien a partir del Niño en el pesebre en dirección al misterio del mundo, al misterio del mundo en el cual existe el pesebre. Porque si este Niño existe, entonces El es el corazón y el centro del mundo.

Permítanme ponerlo en la forma de una ilustración. Si observo una fina pieza de tela a través de una lente de aumento, hallo que es perfectamente clara en el centro de la lente, pero en torno de los bordes la imagen tiende a distorsionarse. Pero esto no me hace pensar que la tela en sí misma es confusa. Sé que lo que veo es afectado por la forma en la cual lo estoy mirando.

Y así ocurre con el milagro del conocimiento que se me concede por medio del acontecimiento de la Navidad. Si observo el mundo por medio de las Buenas Nuevas, entonces lo que veo en el centro es claro y brillante. Veo allí el milagro de amor que desciende hasta las profundidades de la vida. En la periferia, no obstante, las líneas ordenadas se enredan y los intrincados misterios de la vida amenazan abrumar a cada uno de nosotros. Por ende, nuestra vista debe recobrar su perspectiva retornando al centro.

Lo extraordinario es que el misterio de la vida no es iluminado por una fórmula, sino más bien por otro misterio, las Buenas Nuevas (las cuales sólo pueden ser creídas) de que Dios se hizo hombre y de que ahora yo ya no estoy solo en las tinieblas.

Es por esto que celebro la Navidad. VF

Archivo ACES

¿Terminó el horror?

Juan Carlos Priora

EL 7 DE MAYO DE 1945 la siete veces centenaria catedral gótica de Reims, ciudad del nordeste francés, fue testigo de la rendición incondicional de Alemania ante los aliados, culminando así la Segunda Guerra Mundial en el frente europeo. ¡Ese símbolo del Occidente "cristiano" presenció la finalización formal de seis años de horror!

Esa conflagración bélica involucró a 72 países en forma directa, con 1.700 millones de habitantes, o sea las cuatro quintas partes de la población mundial. Los ejércitos de ambos bandos movilizaron 110 millones de personas. Más de 55 millones, entre civiles y militares, murieron. De ellos, *13 millones fueron niños,* asesinados, quemados o muertos por torturas, hambre o abandono. La guerra le costó a la humanidad cuatro billones de dólares. Estas son las pérdidas directas de recursos humanos y materiales; pero las secuelas psicosociales, ¿quién las puede evaluar?

Cuarenta años después, miles de sobrevivientes de Hiroshima y Nagasaki exhiben sus mutilaciones provocadas, directa o indirectamente, por las explosiones atómicas del 6 y 9 de agosto de 1945.

¡Es indudable que el gran avance tecnológico protagonizado por el hombre del siglo XX no ha sido acompañado por su progreso moral! Antes bien, este último aspecto ha sufrido un deterioro directamente proporcional a aquél.

Con acierto indiscutible, Francisco Rabelais (1494-1553) –el autor de Gargantúa y Pantagruel– advirtió: *"Ciencia sin conciencia no es más que la ruina del alma".*

Siglos después, el presidente Theodore Roosevelt (1858-1919) lanzó esta advertencia premonitoria: *"Cuando se educa a un hombre intelectualmente y no moralmente, se está forjando una amenaza para la sociedad".*

Con las experiencias atómicas mencionadas; con las guerras de Corea, de Vietnam, del Medio Oriente, de Nicaragua, de El Salvador, de Irak e Irán; con la violencia alienante que impera en todo el orbe, ¿dudaremos de la certeza de esa afirmación del mencionado estadista?

Como dijo el notable predicador, Dr. Billy Graham: *"La ciencia está aprendiendo a dominar todo, menos al hombre",*[1] y por lo tanto éste ha llegado a ser *"un gigante en lo atómico, pero un niño en lo ético".*[2]

Es indudable que una filosofía incompleta de la educación ha conducido a nuestra civilización hacia una encrucijada.

¿Será posible que nuestra civilización occidental y cristiana, a la que nos sentimos orgullosos de pertenecer, se halle en tal situación? Mis dudas se disiparon cuando hace unos años leí el mensaje que el presidente de Malawi (Africa) dirigió a un grupo de líderes de iglesias cristianas, reunidos cerca de Blantyre, la ciudad más importante del país. Dijo entonces Kamuzu Banda:

El autor es licenciado en Historia y profesor de vasta trayectoria, tanto docente como administrativa. Fue, además, redactor de la Asociación Casa Editora Sudamericana durante varios años, en los cuales se desempeñó como redactor de **Vida Feliz** y director de *Juventud.*

No nos envíen más sus misioneros y maestros que apoyan la así llamada sociedad permisiva [que tiene una actitud muy tolerante hacia todo tipo de relajación moral]. *En nombre del progreso la gente está haciendo en Europa y en América cosas extremadamente malas y Malawi no desea a tales personas ni quería aceptarlas.*[3]

Al comentar esta declaración, el Dr. Tulio N. Peverini expresó:

"¡Cómo han cambiado las cosas! Hubo un tiempo cuando desde nuestros países cristianos partían misioneros al 'continente oscuro' para llevar moralidad y esperanza, para liberar de las supersticiones, de la poligamia, de los vicios.

"Pasaron pocas décadas. Y en este hemisferio occidental 'cristiano' ocurrieron muchos acontecimientos: guerras infernales, deterioro del hogar y de algunos conceptos religiosos básicos, aumento de las horas de ocio, aumento de las actividades de la mujer fuera del hogar, difusión de normas éticas permisivas y otros factores cuyo impacto dañino podemos comprobar.

"Naturalmente, las espigas maduraron y llegó la cosecha, más abundante y amarga de lo que se pensaba o deseaba: materialismo asfixiante, sensualidad desenfrenada, violencia hasta el hartazgo, temores neurotizantes, inmoralidad incontenible, rebeldías de toda índole, perspectivas de una destrucción total.

"No causa extrañeza, entonces, que recibamos mensajes como el de Kamuzu Banda. Por supuesto que a nadie interesa un cristianismo tan venido a menos. Al paso que vamos, bien podría ocurrir que pronto 'vengan misioneros africanos para mostrarnos el camino de regreso a la decencia perdida', como señalara con urticante ironía el escritor Hegstad".[4]

Entonces, ¿es cierto que ha fracasado el cristianismo, como afirman algunos? ¡No, no ha fracasado el cristianismo! ¡Han fallado muchos cristianos!

"Nuestra sociedad está enferma porque profesa ser cristiana y no practica las virtudes del cristianismo. El cristianismo, piedra angular de su fundamento cultural, resulta inoperante o poco menos frente al embate de tanto mal porque hay un divorcio entre la teoría y la práctica, entre lo que los cristianos creemos y lo que vivimos.

"Millones de personas que pueblan estos países cristianos desconocen lo que es una fe viva. En vez de confiar en Dios, confían en sí mismos. En vez de esperar que la Providencia allane sus dificultades o les dé fuerzas para encararlas, se abandonan al fatalismo o a la desesperación. En vez de subordinar los aportes mudables de la ciencia y las especulaciones de la filosofía a las verdades inmutables e inspiradas de la Biblia, renuncian a sus doctrinas fundamentales. En vez de escrutar el futuro orientándose por lo que Dios revela en su Palabra, se confunden en los laberintos de la superstición y el ocultismo. . .

"De ese modo tenemos una cantidad de cristianos nominales que se entregan a una actividad desmedida para compensar su falta de fe. O que echan mano de los tranquilizantes y somníferos para mitigar la ansiedad. O que predican un Evangelio híbrido, en el que abundan ideas de políticos, sociólogos y filósofos, y escasea el pensamiento y el espíritu de Cristo. O que acuden a los horóscopos, a adivinos y a médium espiritistas para enterarse de su destino".[5]

O que recurren a la parapsicología, al hipnotismo, a la meditación trascendental, a los sanamientos espirituales, a las explicaciones que ofrecen los "investigadores" de los fenómenos extraterrestres, o a las "soluciones" del llamado movimiento carismático. Otros, en fin, bucean en los sistemas políticos de diverso signo, que ofrecen la "panacea" para los problemas sociales, pero que han fracasado a lo largo de los años. Y todo esto ocurre ante la actitud complaciente, más aún, tolerante, de muchos dirigentes de distintas confesiones que se autodenominan cristianas.

Este fenómeno no es nuevo ni ocurrió súbitamente. Es el producto de una lenta pero incisiva penetración de ideas extrañas a la doctrina cristiana que comenzó en los albores del siglo II de nuestra era y se fue acentuando en los siglos subsiguientes. Por eso hoy un sector mayoritario de los cristianos se halla afectado por una septicemia que casi ha anulado la sana doctrina.

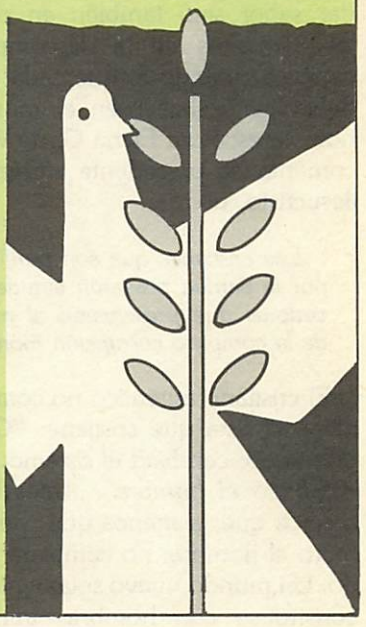
Luego de considerar esta infección generalizada en el cuerpo social, estamos en condiciones de responder a la pregunta del título: ¿Terminó el horror? ¡No, el horror no terminó! Se sigue repitiendo en el sudeste asiático, en el Líbano, en Irlanda, en Etiopía, en Irán e Irak, con la guerra "limpia" y con la guerra "sucia", con el tráfico de drogas y con el de armas, con la expoliación capitalista y con el *paraíso* colectivista, porque es producto del corazón egoísta y soberbio del ser humano que no quiere admitir su incapacidad para transformarse a sí mismo.

A pesar de todo. . . ¡hay esperanza!

Aunque las condiciones en que nos tenemos que desenvolver son sombrías, el cristiano genuino puede hacer algo y tiene que hacerlo. El Señor Jesucristo definió la misión del cristiano con estas palabras:

Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal se desvaneciere, ¿con qué será salada? No sirve más para nada, sino para ser echada fuera y hollada por los hombres.[6]

En la Navidad Roja



¡Que este año que llega sea el de la paz!
¡Que en uno cualquiera de sus doce meses,
la paloma diga su decir tres veces
para que los hombres no deliren más!

¡Que Jesús retorne; que su blanca faz,
que sus ojos tristes, que sus palideces,
logren a su paso revivir las mieses
y aquello tan simple de "no matarás"!

¡Que toda esa sangre que llena los suelos
se trasmute en vahos, se deshaga en velos,
se diluya en ganas de fulguración;

y con esos vahos y con esas luces
una aurora se quiebre en las cruces
que amparan a todos los que ya no son!

Belisario Roldán

¿Qué quiso significar el Maestro con esta figura? Indudablemente con la sal, cuya utilidad consiste no solamente en dar sabor sino también en preservar los alimentos de la descomposición, estaba ilustrando lo que cada cristiano deber ser y hacer en el mundo. La notable escritora Elena G. de White, al comentar la precedente afirmación de Jesucristo, dijo:

> *Los cristianos que son purificados por la verdad poseerán virtudes salvadoras que preservarán al mundo de la completa corrupción moral.*[7]

El cristiano auténtico no comparte el ideal nihilista que sostiene: *"Cambiad el mundo, cambiad el sistema social, y cambiará el hombre"*. Antes bien reconoce que, a menos que cambie primero el hombre, no cambiará el mundo. Un mundo nuevo solamente puede construirse con hombres transformados; hombres que hayan permutado el odio por el amor, el egoísmo por el altruismo, la rebeldía contra la ley de Dios por la sujeción incondicional a ella, el vicio por la virtud. Pero esa transformación no se producirá a menos que bebamos de las aguas siempre frescas del Manantial de vida: JESUCRISTO. ¡Para felicidad suya y mía, estimado lector, esa Fuente donde nació el cristianismo permanece incontaminada y cristalina!

Usted y yo podemos convertirnos en la "sal de la tierra", si con humildad nos disponemos a explorar esa inagotable mina aurífera que es la Santa Biblia —el yunque contra el que se han gastado todos los martillos de la crítica malévola—, en la cual hallaremos a Aquel que dijo ser y es "el camino, y la verdad, y la vida".[8] Pero una vez que hallamos al Cristo de la Biblia y de la historia, para convertirnos en cristianos de acción salvífica, debemos vivir como El vivió. VF

Referencias

1 Billy Graham, *¿Y mañana qué?* (Minneapolis, Asociación Billy Graham, 1965), pág. 10.
2 Frase pronunciada por el Dr. Arturo Hotton en una conferencia por radio El Mundo de Buenos Aires.
3 Citado por el Dr. Tulio N. Peverini, "¿Está enfermo el cristianismo?", **Vida Feliz,** julio de 1971, págs. 22-24.
4 *Ibíd.*
5 *Ibíd.*
6 S. Mateo 5: 13.
7 Elena G. de White, *El discurso maestro de Jesucristo* (Buenos Aires, Asociación Casa Editora Sudamericana, 1975), págs. 33, 34.
8 S. Juan 14: 6.

¿Qué responde la Biblia?

¿Los días de la semana de la creación fueron de 24 horas, o consistieron en períodos de miles o millones de años?

Durante el siglo XIX se desarrolló una corriente de pensamiento que podríamos denominar "cientificismo". Se creía que la ciencia iba a descubrir y a explicar todo, a descifrar los mecanismos más complejos de la naturaleza, a revelar sus leyes y a utilizarlas para dominarla.

La teoría de los "días-épocas" nació a mediados del siglo pasado, en el marco de las ideas cientificistas. Hugo Miller, especialista en geología, seguido por importantes científicos de la talla de W. E. Gladstone, James Dana y Sir W. Dawson, elaboró la teoría en cuestión con un solo fin: *hacer armonizar las enseñanzas evolucionistas con el relato bíblico.* Para lograr ese propósito se forzó la exégesis de 2 Pedro 3: 8: "Para con el Señor un día es como mil años, y mil años como un día".

Sólo podemos comprender la aparición de la teoría de marras dentro del marco filosófico del siglo XIX, que le daba a la ciencia el carácter de *omnipotente.* Hoy en día, la esperanza despertada por una ciencia todopoderosa se ha esfumado. En nuestra época, los científicos conocen sus propios límites y los admiten. Saben que cada nuevo descubrimiento abre otro campo de investigaciones; de modo que, paradójicamente, cuanto más se descubre más queda por descubrir. La *falseabilidad* de la ciencia no sólo es un hecho, sino que, incluso, fue propuesta como método de investigación científica por Karl Popper.

Por otro lado, la interpretación que se hace del texto de Pedro para fundamentar la teoría es forzada y antojadiza. Obviamente, el lenguaje del apóstol es metafórico (haríamos mal en fundar un conocimiento científico sobre una metáfora) y no hace referencia al comienzo del mundo sino a su fin. El texto hace alusión al propósito de Dios de prolongar la oportunidad de salvación a los pecadores.

Observemos cómo, en su propio terreno, caen en contradicciones científicas quienes pretenden armonizar la Biblia con la teoría evolucionista:

1) En el relato del Génesis (véase el capítulo 1) se habla de días con *su* tarde y *su* mañana —día y noche—, como los días de 24 horas.

2) La expresión "tarde y mañana" no tendría significado alguno en largos períodos de tiempo; a juzgar por los depósitos de los estratos geológicos, no existen esas interrupciones que indicarían el límite entre un "día" y otro.

3) Es imposible pensar que las plantas creadas en el tercer día pudieran desarrollarse sin la presencia del Sol, que apareció en el cuarto día.

4) La interdependencia de plantas y animales exige que estos últimos hayan sido creados poco después que los vegetales. ¿Cómo podrían haber subsistido las plantas, que dependen de los insectos para la polinización, si hubieran tenido que esperar miles o millones de años para la aparición de ellos?

El relato bíblico indica que los actos de la creación fueron rápidos: "Porque él dijo, y fue hecho; él mandó, y existió" (Salmos 33: 9).

Además, en el esquema "día-época" perdería significado el día sagrado de reposo, ya sea el sábado o el domingo. No tendría sentido que la Iglesia se reuniera para adorar al Creador, pues un "día" no sería un día sino miles de años. Se derrumbaría el *sentido cultual* de la Iglesia cristiana. Por otro lado, la semana de siete días de 24 horas cada uno no tiene base astronómica alguna: los movimientos lunares no son múltiplos de siete, y no se ha podido encontrar, fuera del relato bíblico, ninguna explicación para este fenómeno universal que divide nuestro tiempo.

Ricardo Bentancur es licenciado en Teología y redactor de **Vida Feliz.**

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

¿Es usted propenso a un ataque cardíaco? - 2

El autor expone y analiza de manera práctica los "factores de riesgo" de las enfermedades cardiovasculares.

Mario Pereyra

Ariel Lust/ACES

NO ES un hecho casual que la frenética sirena que detiene nuestro paso en el centro de la ciudad, con la mayor frecuencia sea la sirena de una unidad coronaria móvil y no la de los bomberos, de una patrulla policial o de las ambulancias comunes, como ocurría tiempo atrás. Las estadísticas revelan elocuentemente que las enfermedades cardiovasculares son en la actualidad la causa más importante de invalidez y defunción prematura.

Hace tres años el Dr. Mahler, director de la Organización Mundial de la Salud (OMS), informaba a los representantes de los estados europeos que "se puede atribuir a las enfermedades cardiovasculares del 30% al 50% de todos los fallecimientos de la región y hasta un 20% de los casos de invalidez". Esta dramática situación lo llevó a proponer "una guerra sin cuartel contra las cardiopatías, con la meta de reducir todas las enfermedades evitables para fines de siglo".[1] La propuesta fue aprobada, determinándose que durante el bienio 1984-85 la OMS incremente sus actividades preventivas con "medidas nunca igualadas".[2]

Los expertos de la OMS, como otros profesionales de la salud, insisten en los siguientes consejos: para no estar expuestos a las enfermedades cardiovasculares, se debe seguir un régimen alimentario predominantemente vegetariano que reduzca las cifras elevadas del colesterol en la sangre, suprimir el consumo de tabaco y alcohol, seleccionar el uso de los anticonceptivos por vía oral, controlar la hipertensión arterial y la obesidad, realizar una adecuada actividad física y cuidarse de los factores de riesgo psicológicos y sociales.[3]

En el artículo anterior consideramos los factores bioclínicos y socioculturales que favorecen la aparición de trastornos cardíacos (véase **Vida Feliz**, noviembre de 1985, páginas 5-7). En este trabajo expondremos las características de personalidad o de conducta que

Mario Pereyra, profesor de Filosofía, ejerció muchos años la docencia en diversas materias. También es licenciado en Psicología, y actualmente se desempeña como psicólogo clínico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

hacen a los individuos particularmente propensos a ser afectados por cardiopatías coronarias o enfermedades cerebrovasculares.

Factores psicológicos

En la tabla adjunta sintetizamos los indicadores de personalidad más significativos que han sido señalados como asociados a una mayor incidencia de cardiopatía isquémica (infarto).

Ya en 1896 el insigne clínico Osler describía al paciente coronariópata como un "hombre ansioso y ambicioso, cuya conducta se basa en la consecución de objetivos de la forma más rápida posible".[4] Kemple, después de aplicarles el *test* de Rorschach, caracterizaba en 1945 a estos pacientes como "ambiciosos y agresivos, con intensas ejecuciones físicas y emocionales, incapaces de delegar autoridad y responsabilidades, sin aficiones extraprofesionales y que concentran todos sus pensamientos en el estrecho desfiladero de su profesión".[5]

Ostfeld[6] empleó el MPI (Multiphasic Personality Inventory) y la prueba de Catell 16-PF en un estudio de 1.990 varones, descubriendo que los que más tarde desarrollaban algún tipo de enfermedad cardiovascular tenían una mayor "sensación de tensión interna" que los individuos que no enfermaban del corazón.

Siltanen,[7] comparando los sujetos sanos con los que presentaban signos clínicos y electrocardiográficos de enfermedades cardiovasculares, señaló que estos últimos mostraban un mayor grado de sociabilidad y tendencia a ser hostiles, y una gran necesidad de adquisición. Por su parte, Van der Valk y Groen[8] afirman: "La oclusión coronaria parece ocurrir con mayor frecuencia en individuos que tienden a trabajar más intensamente que otros; la devoción y responsabilidad por el trabajo parecen estar muy profundamente integradas en el sentido del deber del paciente. Podría llamárselos LABORADICTOS".

Russek[9] observó en los pacientes coronarios inquietud psicomotora e incluso sentimientos de culpa durante los momentos de ocio, cosa que les impide distenderse muscular y emocionalmente. Siguiendo a Wolff, podríamos designar esta actitud como *síndrome de Sísifo*, en alusión al célebre personaje mitológico que fue castigado por Zeus a empujar una enorme piedra por la ladera de la montaña del Hades hasta llevarla a la cima, para acto seguido dejarla bajar y tener que repetir indefinidamente la esforzada operación. Los pacientes coronarios no descansan entre las tareas ni gozan de los logros obtenidos, sino que continúan buscando incesantemente nuevos desafíos.

En la búsqueda de un patrón de conducta que defina la personalidad del enfermo cardiovascular, el trabajo más famoso es el realizado en 1959 por Friedma y Rosenman,[10] quienes identificaron el individuo de "tipo A". Múltiples estudios han hallado una reactividad cardiovascular altamente significativa en este tipo de personas, como por ejemplo la investigación de la Western Collaborative Group Study (WCGS).[11] Se estudió a 3.500 empleados californianos sanos de tipo A durante 8,5 años y se comprobó que el riesgo de padecer un infarto era 4,5 veces mayor que el de la población en general. Los sujetos del tipo A son más sensibles a los acontecimientos significativos de la vida de carácter traumático (duelos, fracasos, abandono, etc.)[12] y presentan valores altos en diversos parámetros de la fisiología del sistema circulatorio (tensión arterial sistólica y diastólica, frecuencia cardíaca, amplitud del pulso digital y tiempo de transmisión del pulso).[13] Las principales manifestaciones comportamentales del tipo A son:

a) IMPACIENCIA: profundo sentido de urgencia, apresuramiento;

b) AMBICION: un enfoque muy competitivo y orientado hacia las realizaciones de la vida;

c) AGRESIVIDAD: hostilidad subyacente fácil de provocar;

d) INQUIETUD: hiperkinesis, habla tensa y rápida;

e) EXTROVERSION: procura acentuadamente la compañía de los demás.

Jenkins[14] amplía este cuadro agregando las características de perfeccionismo, incapacidad para relajarse e intenso esfuerzo laboral.

Con relación al estado civil como factor de susceptibilidad a las enfermedades cardiovasculares, las investigaciones ponen de manifiesto una mayor proporción en los casos de solteros, divorciados y viudos. En general, las personas que han perdido a su cónyuge muestran una mortalidad por infarto 67% superior al nivel normal.[15] Un equipo de investigadores neoyorquinos atribuye este fenómeno a una depresión del sistema inmunitario (descenso de actividad de los linfocitos), que se extiende de cuatro a catorce meses.[16] Por otra parte, se ha observado que los pacientes casados de ambos sexos presentan una menor mortalidad intrahospitalaria post-infarto de miocardio, así como también un mejor índice de supervivencia a largo plazo.[17]

Finalmente citamos el trabajo de Berkman y Syme,[18] quienes realizaron una encuesta muy amplia en California, constatando que las personas que tienen una red de relaciones sociales bien desarrolladas, con intensos lazos familiares y de amistad, presentaban tasas de mortalidad más bajas que los que tenían menos contactos sociales o los tenían de carácter superficial.

Características de personalidad asociadas a mayor incidencia de infartos:[22]

- Sentido de urgencia, impaciencia, apresuramiento.
- Hostilidad encubierta.
- Sentido estricto del deber, perfeccionismo.
- Incapacidad para delegar autoridad y responsabilidad.
- Fuerte competitividad.
- Carencia de aficiones extraprofesionales.
- Incapacidad de relajarse, "síndrome de Sísifo".
- Pensamiento calculador y poco creativo.
- Ansiedad, tensión interior.
- Intensa laboriosidad, "laboradicto".
- Extroversión y sociabilidad acentuadas.
- Ambición desmedida, afán de apropiación.
- Tensión facial, inquietud psicomotora y habla enfática.

Conclusión

Es un criterio generalmente aceptado entre los educadores sanitarios que las enfermedades cardiovasculares son "una amenaza que se puede salvar" [19] con un estilo de vida saludable. En los países o zonas donde se han realizado, en el conjunto de la población, programas informativos preconizando la reducción general de los factores de riesgo, se han logrado resultados altamente satisfactorios; verbigracia, Karelia del Norte, en Finlandia. [20]

De allí que se insista en la prédica de modificar las normas habituales de conducta insalubre por un estilo de vida más sereno y se aliente —como lo hace A. Chesney, de la OMS[21] — "a fomentar las estrechas relaciones interpersonales que procuran un alto nivel de respaldo social, mediante la asistencia a servicios religiosos, por ejemplo". VF

Referencias

[1] Mahler, *Crónica de la OMS*, vol. XXXVI (1982), pág. 6.

[2] S. Dodu, "La cardiopatía coronaria en los países en desarrollo: una amenaza que se puede salvar", *Crónica de la OMS*, vol. XXXVIII (1984), págs. 3-8.

[3] M. Oliver, "Causas y control de la aterosclerosis y de la cardiopatía isquémica", *Medicine*, vol. XVIII (julio de 1979), págs. 1315-1326.

[4] W. Osler, "Lectures on angina pectoris and allied states", *New York Medicine Journal*, vol. IV (1896), pág. 224, citado por S. García *et al.* "Psicobiología de la cardiopatía isquémica - I", *Jano*, vol. DCIII (10-16 de febrero de 1984), pág. 40.

[5] C. Kemple, "Rorschach method and psychosomatic diagnosis. . .", *Psychosomatic Medicine*, vol. VII (1945), pág. 195.

[6] A. Ostfeld *et al.*, "A prospective study of the relationship between personality and coronary heart disease", *Journal of Chronic Disease*, vol. XVII (1964), pág. 268.

[7] Siltanen, citado por García, *loc. cit.*

[8] Van Der Valk *et al.*, citado por García, *loc. cit.*

[9] Russek, citado por García, *loc. cit.*

[10] Rosenman *et al.*, citado por C. Wood, "Cultura, estilo de vida y enfermedades crónicas", *Foro Mundial de la Salud*, vol. III, nº 4 (1982), págs. 509-514.

[11] R. Rosenman, "Coronary heart disease in the Western Collaborative Group Study: Final follow-up of 8,5 years", *Journal of the American Medical Association*, vol. CCXXXIII (1975), pág. 872.

[12] Suls, citado por García, *loc. cit.*

[13] S. García, "Psicobiología de la cardiopatía isquémica - II", *Jano*, noviembre de 1983, pág. 33.

[14] García, "Psicobiología. . . I", *op. cit.*, págs. 42, 43.

[15] *Ibíd.*

[16] J. Valtueña, "Actualidad Médica", *Jano*, 9-15 de diciembre de 1983, págs. 16, 17.

[17] García, "Psicobiología. . . I", *op. cit.*, pág. 39.

[18] L. Berkman *et. al.*, *American Journal of Epidemiology*, vol. CIX (1979), pág. 186.

[19] Dodu, *loc. cit.*

[20] Pekka Puska *et. al.*, "Tenemos buenas razones para preconizar la reducción general de factores de riesgo en el conjunto de la población", *Foro Mundial de la Salud*, vol. V (1984), págs. 17, 18.

[21] A. Chesney *et. al.*, "Personalidad y resistencia a la enfermedad", *Foro Mundial de la Salud*, vol. V (1984), pág. 71.

[22] García, "Psicobiología. . . I", *loc. cit.*, y otros autores.

Alcohol - Tabaco Drogas

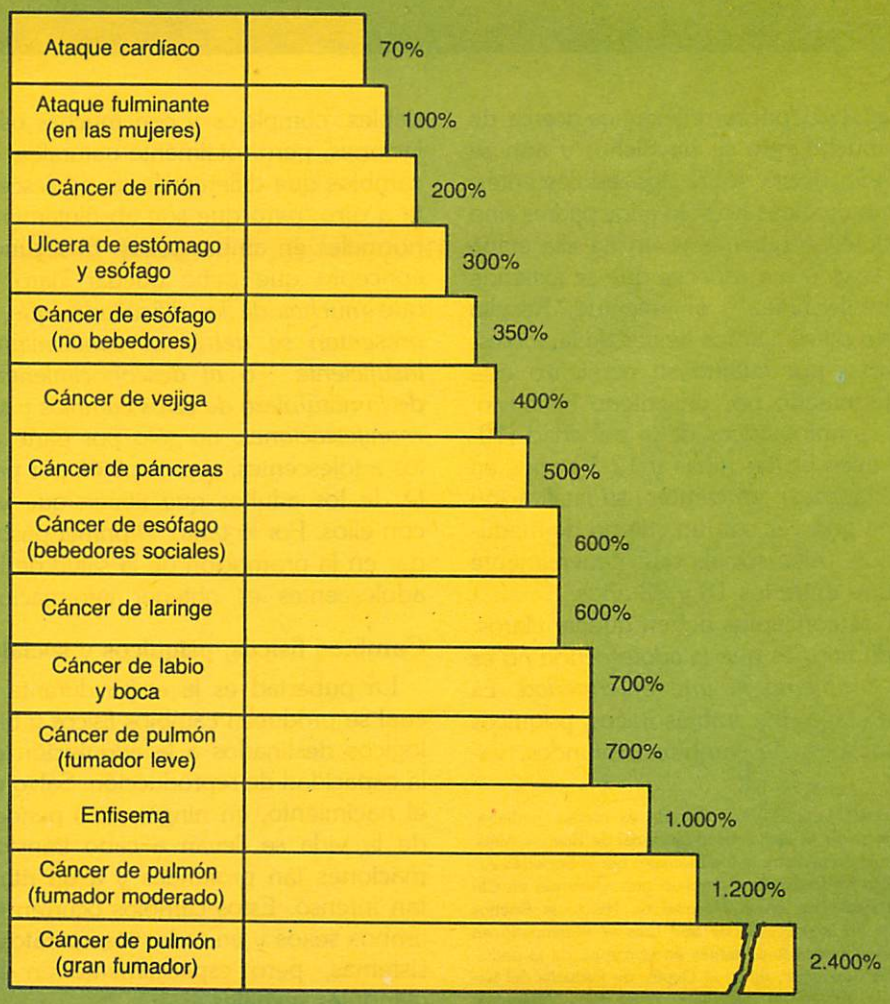
LA MARIHUANA: UNA DROGA NO TAN INOFENSIVA

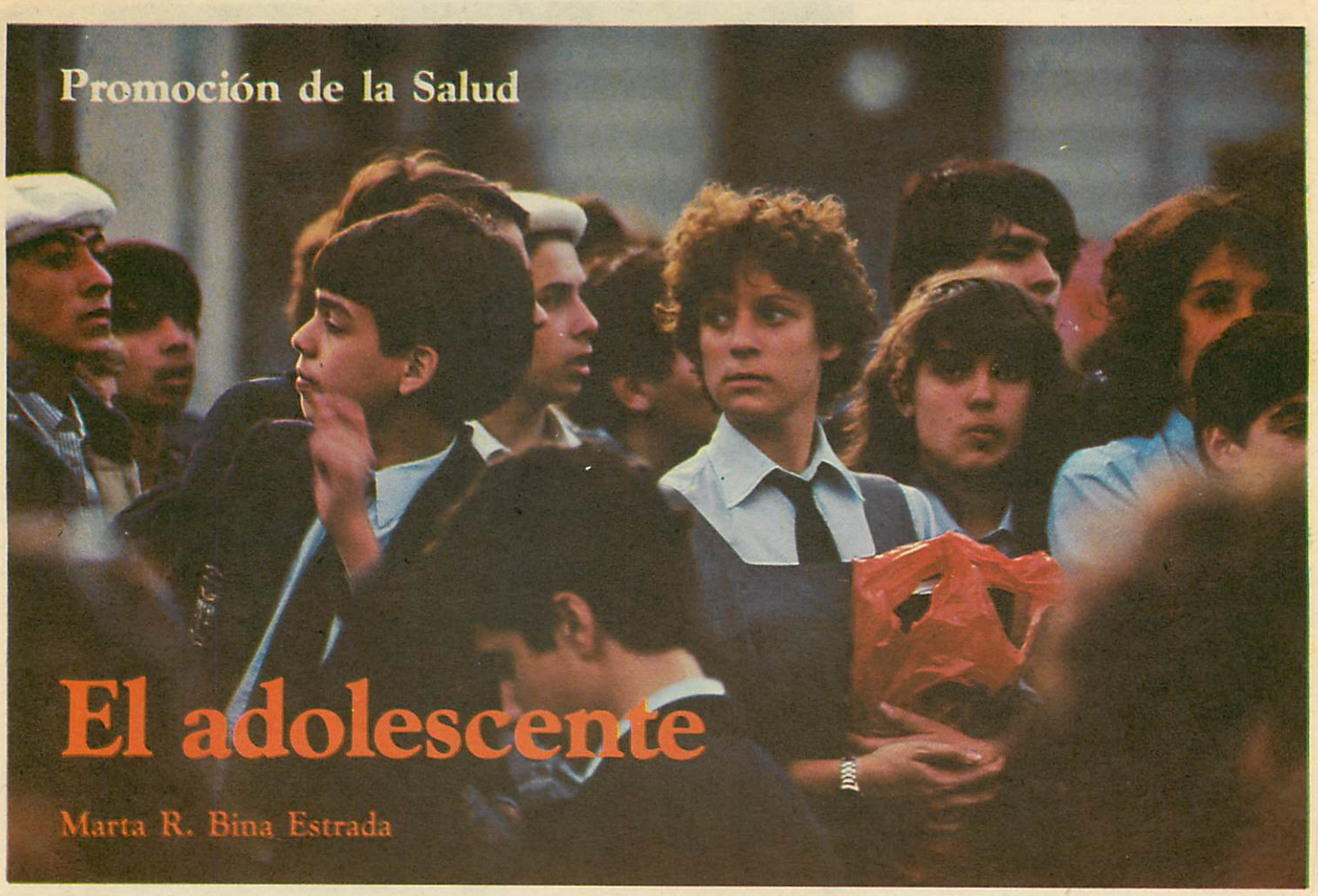
El Automóvil Club de los Estados Unidos ha efectuado, por su cuenta, experimentos que han demostrado que aun un uso moderado de la marihuana hace que, durante muchas horas después de su consumo, se registre en la persona una reducción en el ritmo de las reacciones, en la capacidad de concentración, en el poder visual y en la percepción de la distancia. Esto equivale a decir que la marihuana, para quien se encuentra al volante de un automóvil, tiene un efecto equivalente al del alcohol; con la diferencia de que los efectos psicológicos de la marihuana son mucho menos evidentes, lo que podría explicar, al menos en parte, que haya quienes defienden su consumo y, en apariencia, están seguros de su efecto inofensivo.

El doctor Powelson, conocido psiquiatra, afirmó que "la naturaleza misma de la marihuana es tal que engaña a quien la consume y abusa de ella, sobre todo porque al término de los efectos que provoca, no produce las náuseas que, en cambio, experimenta el que bebe alcohol".

SI USTED FUMA

Sus posibilidades de ser víctima de uno o más de los once mayores asesinos aumentan en relación con los no fumadores en los porcentajes indicados en este gráfico.





El adolescente

Marta R. Bina Estrada

Archivo/ACES

ESTAS pocas reflexiones acerca de lo mucho que se ha dicho, y aún se puede decir, sobre los adolescentes, están dirigidas no sólo a los padres sino también a quienes viven en esa etapa de la vida tan especial que se extiende entre la niñez y la juventud. Resulta harto difícil fijar los límites de la adolescencia, por cuanto su comienzo está determinado por un criterio biológico: los cambios físicos de la pubertad (10-12 años en las niñas y 12-14 años en los varones); en cambio, su finalización tiene que ver con un criterio de maduración psico-social, que generalmente ocurre entre los 18 y 22 años.

Dos conceptos deben quedar claros: el primero es que *la adolescencia no es un problema ni una enfermedad.* Es una etapa de cambios físicos, psíquicos y sociales; de cambios profundos, variables, complejos y con muchas oscilaciones, pero totalmente naturales; de cambios que difieren de un adolescente a otro, pero que son absolutamente normales en ambos sexos. El segundo concepto que debe quedar claro es que *muchas de las dificultades que se presentan se deben al conocimiento insuficiente —o al desconocimiento— de la naturaleza de estos cambios y sus manifestaciones,* no sólo por parte de los adolescentes, sino también por parte de los adultos que tienen que ver con ellos. Por lo tanto, el primer paso a dar en la promoción de la salud de los adolescentes es obtener información.

La Dra. Marta R. Bina Estrada es médica pediatra, egresada de la Universidad Nacional de Buenos Aires. El título de pediatra le fue otorgado por la Sociedad Argentina de Pediatría. Completó una residencia en Clínica Pediátrica en el Hospital de Niños de Buenos Aires. En la provincia de San Luis se desempeñó en diversos cargos importantes en el campo de la pediatría. Actualmente, dirige el Depto. de Pediatría del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.

Cambios físicos, psíquicos y sociales

La pubertad es la etapa durante la cual se producen cambios físicos y biológicos destinados a la adquisición de la capacidad de reproducción. Salvo en el nacimiento, en ningún otro período de la vida se llevan a cabo transformaciones tan profundas y a un ritmo tan intenso. Estos cambios ocurren en ambos sexos y en todos los aparatos y sistemas, pero especialmente en las glándulas sexuales.

En la piel, la mayor actividad de las glándulas sebáceas posibilita la producción del acné. Las glándulas sudoríparas modifican sus características y el resultado es la transpiración con olor típico. El vello también se altera en su estructura y aparece en lugares donde antes no existía: axilas y pubis, con distribución diferente para cada sexo.

Los músculos y el esqueleto aumentan en masa y peso, con características distintas en niñas y varones. En las niñas se ensancha la pelvis y en los varones el tórax. Pero en ambos hay un crecimiento desproporcionado de las extremidades. A eso se agrega otro hecho: el desarrollo del cerebelo —órgano nervioso que rige los movimientos delicados y finos—, que se completa entre los catorce y quince años; eso explica por qué algunos adolescentes tienen movimientos bruscos y torpes. En esta edad se multiplica el número de conexiones nerviosas cerebrales. Este fenómeno está relacionado con el desarrollo de la inteligencia.

Hay mayor capacidad en los aparatos respiratorio y circulatorio, y, con-

secuentemente, disminuye la frecuencia del pulso.

Los cambios más marcados se dan en el sistema endocrino o glándulas de secreción interna. Se llaman así porque producen hormonas —sustancias que pasan directamente a la sangre—, a diferencia de las glándulas exocrinas o de secreción externa —cuyos productos se vuelcan al exterior (salivares, gástricas, intestinales, etc.). Las glándulas endocrinas son, principalmente, la tiroides, la paratiroides, las suprarrenales, las gónadas (ovarios y testículos) y una zona del páncreas. Todas ellas están relacionadas entre sí y con la hipófisis que las comanda desde el cerebro.

Llegada la pubertad hay una verdadera revolución hormonal que actúa sobre todo el organismo, cuyas manifestaciones son más evidentes a nivel del aparato reproductor, que cambia no sólo su estructura sino también su funcionamiento.

Todo esto trae gran repercusión psicológica y social, ya que el adolescente debe aprender a manejarse con un "cuerpo nuevo", que funciona de otra manera. En la búsqueda de un nuevo equilibrio, debe realizar un "aprendizaje fisiológico", para el cual, generalmente, no está preparado ni es apoyado. A los niñitos se les enseña a caminar, a hablar, a comer solos; pero el adolescente rara vez es ayudado en el difícil aprendizaje de esta etapa de la vida. No es ayudado, sencillamente, porque hay desconocimiento en la materia.

Existen "tareas de desarrollo" que el adolescente debe cumplir para llegar a la madurez psico-social. Por ejemplo, le es necesario adquirir identidad, imagen de sí mismo, aceptar un cambio interno y adquirir fortaleza para lograr independencia. En esta etapa se acentúa su tendencia grupal y tiene más importancia lo que dicen sus pares que lo que dicen sus padres. Son habituales los conflictos con los símbolos de autoridad y, a pesar de su rebeldía, tiene sentimientos ambivalentes: quiere independizarse, pero a la vez anhela protección pues teme asumir responsabilidades.

Esta es la etapa para alcanzar conocimientos y tomar decisiones vocacionales. El adolescente necesita aprender a controlar sus depresiones y frustraciones, y, al mismo tiempo, expresar sin temor sus aspiraciones y deseos. Aparece durante la adolescencia la desidealización de los padres y se toma como modelo otras figuras adultas. Tiene un marcado sentido de la justicia y condena la hipocresía y la mentira. Su búsqueda de identidad también se manifiesta en una gran preocupación metafísica y religiosa, con oscilaciones entre el ateísmo y el misticismo. Es muy sensible al entorno social (familia y comunidad), lo cual suele provocarle problemas de adaptación.

En síntesis: por su niñez perdida, su adultez aún no alcanzada y los intensos cambios bio-psico-sociales provocados en gran parte por su actividad hormonal diferente, el adolescente está en crisis. Pero sus padres también están en crisis: por la pérdida del hijo-niño y la presencia del hijo que se hace adulto. Algunos padres lo viven como una presencia competitiva, y otros como un símbolo evidente de que su propia juventud está quedando atrás. Conocer esta situación ayudará a resolverla.

Las enfermedades y afecciones a prevenir en esta edad no son demasiadas, y habitualmente se detectan sin mayores dificultades; entre las más comunes tenemos: escoliosis, acné, bocio, tumores, obesidad, anorexia nerviosa, jaqueca y lesiones por deporte. Otras suelen ser más graves: la tuberculosis, la diabetes y la anemia. Disminuye, en esta etapa, el índice de mortalidad, a pesar de que los adolescentes padecen algunas enfermedades que son propias de su edad.

Educación para la salud: Areas a promover

Una verdadera educación para la salud debe tener en cuenta que hay ciertas áreas en la vida del adolescente que tienen mayor importancia que otras. Obviamente, no debemos olvidar que las acciones dirigidas a promover la salud deben ser integrales, teniendo en cuenta que las áreas están interrelacionadas. Veamos los aspectos más significativos.

Sexualidad. Esta área comprende la instrucción sexual y la educación sexual propiamente dicha. La instrucción sexual consiste en información sobre conceptos de anatomía, fisiología, higiene y reproducción. La educación sexual, que implica orientación formativa respecto de los fines para los que el individuo está destinado sexualmente, se vincula íntimamente con la moral y la "educación no verbal"; es decir, el ejemplo y la conducta. Esta importante tarea puede ser realizada por todos los adultos que se relacionan con adolescentes. Debe ser realizada en primer lugar por los padres, pero también por los docentes, los ministros religiosos, los médicos y los psicólogos. Sea cual fuere la profesión, ninguna de ellas trae implícita "per se" una capacitación en educación sexual. La cuestión puede agravarse por un mal manejo, muchas veces inconsciente, de los adultos, que tienen tabúes o conflictos aún no resueltos. En materia de educación sexual hay muchos casos en los que la actitud es más importante que el contenido. Citando a Clemente de Alejandría, diremos: "No debemos tener vergüenza de nombrar lo que Dios no tuvo vergüenza de crear"; y a Jansen: "El matrimonio no es una unión de órganos o de células, sino de personas". Es necesario actuar y hablar con naturalidad, sin falso pudor. También es necesario no ir al extremo del "tecnicismo". Cierto tipo de información puede darse en clases grupales, usando diversos métodos ilustrativos, pero se requerirá fundamentalmente la conversación individual. No olvidemos que para el adolescente, su cuerpo tiene una importancia primordial. Con esto se relaciona la segunda área a promover.

Alimentación. Es necesario tener en cuenta los mayores requerimientos nutricionales de los adolescentes, por el intenso ritmo de crecimiento y desarrollo. Hay que hacer hincapié en una dieta equilibrada, con abundancia de verduras y frutas frescas (fuentes de vitaminas y minerales), y cuidar la tendencia hacia la ingesta desordenada de golosinas, gaseosas y dulces (con exceso de hidratos de carbono), a los que son tan afectos en esta edad. Existe el peligro de dos situaciones extremas, producto muchas veces de la canalización inadecuada de ansiedades y frustraciones: la gratificación oral por medio de un excesivo consumo de alimentos, que lleva a la obesidad; y la anorexia nerviosa, durante la cual una inapetencia invencible puede llevar a desnutrición grave y aun a la muerte.

Higiene corporal y mental. Abarca desde el aseo personal hasta la pre-

vención de hábitos como el tabaquismo, el alcoholismo y la drogadicción, que suelen adquirirse en la adolescencia. Estos aspectos tienen que ver con dos importantes áreas a tener en cuenta: la *orientación vocacional y la utilización del tiempo libre.* El asesoramiento debe apuntar a las aptitudes personales, aconsejando y orientando en cuanto a deportes, *hobbies*, actividades artísticas y culturales. Debe recordarse el gran potencial de energía que posee el adolescente. Por eso mismo, se lo estimulará a utilizar esa energía en actividades al aire libre, el mayor tiempo posible, reduciendo al mínimo las horas frente al televisor. La *actividad física* no significa descuido en los estudios, que de por sí requieren sedentarismo. Por el contrario, un equilibrio entre las actividades intelectuales y físicas lo beneficiará grandemente. De esta manera se ayuda a la prevención de malos hábitos y, por otra parte, se aprovecha la tendencia grupal propia de esta etapa de la vida.

En síntesis: Los adolescentes tienen características propias: inseguridad, inestabilidad, rebeldía, búsqueda de identidad y autoestima, que mal conducidas pueden llevarlos a situaciones negativas y aun destructivas. Pero también son poseedores de cualidades tan positivas como el idealismo, el gran sentido de justicia, el dinamismo, el empuje y los deseos de superación. Cada adulto en contacto con adolescentes puede llevar a cabo una tarea maravillosa: orientarlos con palabra y con ejemplo hacia objetivos sanos, nobles y perdurables. Tan sólo hay que recordar que "la mayor necesidad del mundo es la de hombres que no se vendan ni se compren; hombres que sean sinceros y honrados en lo más íntimo de sus almas; hombres que no teman dar al pecado el nombre que le corresponde; hombres cuya conciencia sea tan leal al deber como la brújula al polo; hombres que se mantengan de parte de la justicia aunque se desplomen los cielos" (Elena G. de White, *La educación,* pág. 57).

Cumplir con esa tarea traerá la satisfacción de saber que se está colaborando con el Creador en la preparación adecuada de los jóvenes para esta vida y la venidera, porque *educar es redimir.* VF

Consultorio médico

Las respuestas brindadas en esta sección tienen el propósito de informar, pero no de sustituir la correspondiente visita al médico.

¿Cuál es la acción de la cocaína en el organismo?

Con el incremento de la drogadicción, aumentó también la proliferación de numerosos estimulantes que pasaron a ser mencionados asiduamente por los medios de difusión en informaciones y advertencias vinculadas con las toxicomanías.

Entre estos estimulantes, la cocaína ha sido uno de los más empleados en el mundo entero. Esta sustancia, que se obtiene de la planta denominada coca, viene siendo usada desde hace muchísimos años por los habitantes del altiplano sudamericano. Actualmente se considera que aproximadamente veinte millones de estadounidenses han probado la cocaína, aunque no todos son adictos, constituyéndose su uso en aceptable y hasta "distinguido" merced a su difusión entre gente famosa. Sin embargo, sus resultados no son en absoluto distinguidos ni saludables. Por el contrario, esta droga es sumamente peligrosa para la salud, provocando desde disturbios emocionales hasta la muerte.

Su acción es corta pero poderosa como estimulante del sistema nervioso central. Hace aproximadamente noventa años se la conoció como un anestésico tópico barato y abundante, y éste es su único uso aprobado hasta hoy. Una de las formas de administración más conocidas es la aspiración nasal; pero, para mayor potencia en sus efectos, también se la fuma o se la inyecta directamente en la sangre.

Las reacciones más conocidas son la euforia y la excitación. Sus efectos son cortos y, una vez desaparecidos, provocan una marcada compulsión y el deseo intenso de una nueva dosis de la droga. Cuando no se la administra nuevamente, el adicto primero se torna irritable y luego se sume en un letargo prolongado. Muchos la usan para contrarrestar la depresión, pero pronto caen en la adicción física y experimentan sus marcados efectos adversos.

Además de ser un estimulante del sistema nervioso central, su uso acelera el ritmo cardíaco, y eleva la temperatura corporal y la frecuencia respiratoria. Dosis mayores pueden incrementar la actividad motora muscular al punto de provocar dificultad respiratoria, arritmias cardíacas, alteraciones en el músculo cardíaco y coma. Su efecto sobre el corazón es la causa más frecuente de muerte por sobredosis. También puede destruir las membranas nasales cuando se usa por aspiración. Entre los usuarios de la forma inyectable son comunes las infecciones y la transmisión de enfermedades como el SIDA, por ejemplo. Produce pérdida del apetito y, como consecuencia, desnutrición. Entre los fumadores, existe un riesgo aumentado de sufrir quemaduras accidentales, y de provocar incendios y explosiones.

Por ser la droga de mayor estimulación que se conoce, posee un alto potencial de abuso y adicción. Los grupos etarios más expuestos siguen siendo la juventud y la adolescencia, por lo que constituye un grave y creciente problema social, especialmente en las grandes ciudades.

El tratamiento de los adictos incluye nutrición alimentaria, y programas regulares de ejercicios y fortalecimiento de la voluntad en la firme determinación de abandonar su uso definitivamente.

Hugo Vergan es médico del servicio de cirugía cardiovascular del Hospital Castex, Buenos Aires, Argentina.

Las consultas para esta sección deben dirigirse a VIDA FELIZ, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Cuando los niños piensan

Bien entendido, el juego no es un motivo para perder el tiempo. Puede ser una valiosa ayuda para enseñar al niño a pensar.

Domenico Acconci

LA NIÑA ha tenido una pequeña discusión con el padre; le ha sido reprochada alguna cosa y ella se ha resentido bastante. Al relatar después el hecho a la madre, le dice: "Hemos 'discurseado' con papá". Al borde de los cuatro años, la niña posee un vocabulario todavía relativamente limitado, pero se entiende que capta con atención cada palabra. No encontrando la expresión justa, ha hecho una conexión casera entre "discurso" (por charla) y "altercado", y ha surgido, de cuño propio, este concluyente "discurseado".

A menudo, los niños inventan palabras y, si son plausibles, como la del ejemplo, manifiestan una rara adaptabilidad expresiva y un nivel superior de inteligencia y aun de imaginación.

He aquí otros ejemplos del lenguaje imaginativo de algunos niños: La "tapa corona" se transforma en "tapa reina". El niño no recordaba bien el término pero sabía que la reina lleva corona y ha inventado la graciosa denominación.

Así, definir el aserrín como "arena de madera"; llamar el lugar donde se guardan los vasos "vasería"; decir que los cuernos son "astillas de hueso", o que la luna es la "esposa" del sol; preguntar cuál es la "tecla para firmar" (en la máquina de escribir); indagar si en la "boca cerrada hay oscuridad", son evidentes manifestaciones de ingeniosidad mental e inteligencia creativa.

Naturalmente los niños, además de tener talentos personales, son también influenciados por el ambiente, las personas con las cuales se relacionan y las experiencias del "vivir" cotidiano.

Mucha importancia tiene también la memoria, que puede depender de características innatas, pero que sin duda se fortalece cuando se la ejercita.

Hay muchos ejercicios simples, interesantes y agradables de desarrollar para tener despierta la memoria. Indudablemente son beneficiosos aun para los pequeñitos. Enseñarles los nombres de los dedos, de los días de la semana, de los meses, de las estaciones, frases rimadas o poesías ponen a prueba y entrenan su capacidad para recordar.

También es oportuno recurrir a sus experiencias personales. Por ejemplo, al día siguiente de un paseo se le puede preguntar dónde estuvo, qué cosas interesantes vio, qué fue lo que más le impactó, etc. Así, no sólo se habituará a fijar los hechos con más firmeza en la memoria, sino a prestar atención a las cosas, a tener cuidado de ellas y a reflexionar.

Igual importancia puede tener el apelar a la memoria futura. Si en los próximos días su hijo cumple años, pregúntele en qué día cae, qué amigos ha invitado, qué alimentos ha pensado ofrecerles —y permítale participar en la programación. O sea, sométalo a un vaivén mental con relación al tiempo, lo que sin dudas será una buena —aunque simple— ejercitación intelectual.

Memoria, pensamientos y formulación de juicios. Otro buen hábito para desarrollar estas actividades mentales es el del *juego de palabras equivocadas.*

El punto de partida de este juego puede ser la corrección de los mismos errores que los niños cometen al hablar. Como eso puede ser un poco aburrido para algunos niños, hay que agudizar el ingenio para transformarlo en algo divertido, que tenga al mismo tiempo el poder de afinar la atención de los pequeños. Si el niño dice "dotor" o "tapo", hay que explicarle en qué consiste el error, hacerle repetir varias veces la palabra correcta y hacerle notar cómo hablan los adultos o los niños mayores. Busque, del propio vocabulario del niño, palabras erradas e invítelo a hacer él mismo las correcciones. No se equivocará más. Entonces

Domenico Acconci es asesor pedagógico de la revista italiana *Vita e Salute.*

"maesta" se volverá "maestra", "farzada" se convertirá en "frazada", etc., con diversión general y buen adiestramiento lingüístico.

Además del juego de las palabras erradas, también es interesante el *juego de las expresiones inconclusas.* Puede ser útil para habituar al niño a prestar atención a lo que oye decir, y a diferenciar lo verdadero de lo falso. Este juego también permite introducir al niño en la dimensión de la ironía, de la paradoja, del chiste intelectual; y contribuye a afinar la agudeza del juicio y a agilizar el mecanismo de la reflexión: "Un pajarito volaba llevando una manzana en el pico. . .", "Se desencadenó imprevistamente un temporal sobre la playa y la gente. . . se refugió en el mar para no mojarse", "La sandía era tan madura y tan roja que parecía fuego. . . hasta nos podríamos haber calentado las manos".

En este sentido se pueden intentar juegos aún más complejos; por ejemplo, el de las *similitudes y proporciones*, muy útil para lograr el hábito de expresarse con propiedad, precisión de relaciones, colorido e imaginación. Con ejemplos apropiados se pueden alcanzar buenos resultados. No es difícil hacer entender a un niño una similitud o equivalencia: "Si los niños enferman, los juguetes se. . ." Si no llega rápido, con alguna coordenada conceptual que le haga ver que el niño enfermo "no funciona", la respuesta no podrá ser otra que: "rompen". "Si el hielo es agua helada, ¿qué sucede si se lo calienta?" El niño responderá con iluminada satisfacción: "Se vuelve agua". "Si todos los cuadrúpedos tienen cola, ¿tendrá también cola la mesa, ya que tiene cuatro patas?" "Si en una taza entran cinco nueces, en dos tazas iguales ¿pueden entrar quince?" Razonamiento, enriquecimiento del lenguaje, imaginación, cálculo, sentido de las realidades corpóreas, pueden ser bien ejercitados con estos "apasionantes" ejercicios.

Otro juego interesante es el de *tener una idea acerca de una cosa,* saber calibrar el concepto. "¿Qué cosa es 'extraño'?" Una niña respondió: "Un centauro", demostrando entender bien la fantástica irregularidad. "¿Qué es 'cómico'?" "Yo con las pantuflas bien grandes. . . tengo todavía poco pie para las pantuflas de mamá".

Por medio de estos ejercicios, hechos siempre en un ámbito de juego, el niño aprenderá a desenredar los nudos de palabras y a internarse en la lógica de un proceso racional. Podrá aprender a contraatacar los argumentos de otros y a encaminarse en el uso de cierta dialéctica discursiva.

Note de cuán fina perspicacia ha sido capaz la niña protagonista del siguiente episodio: La madre y la hija "juegan" en la cocina. La niña ha pedido a la madre intercambiar los papeles, o sea, hacer de "madre" para su mamá, que ahora se ha vuelto hija. Ponen la mesa. Entre los elementos incluyen una bandeja para las masas. Pero llegan al acuerdo de que no comerán ni una masa hasta que hayan acabado el resto de los alimentos. Ciertamente tentada, la niña-madre dice concesiva: "Bien. . . puedes servirte una masa. . . mamá también se servirá una". VF

Papá no lo habría hecho

Archivo/ACES

Juan M. Cayrús

HABIAMOS llegado de regreso de las vacaciones. En pocos días mi esposa y yo estábamos tan ocupados en nuestros trabajos que parecía que las vacaciones, recientemente tomadas, pertenecían a un pasado muy lejano.

No ocurría lo mismo con nuestro hijo adolescente, de catorce años de edad. Las clases no habían comenzado aún, así que los días se le hacían interminables y las horas tediosas, sin saber en qué ocupar el tiempo. Con mi esposa decidimos darle algunas tareas que debía cumplir, y también algunas concesiones tales como acompañarme a la fábrica, salir con amigos, o mirar televisión.

Una tarde, mientras yo realizaba mis trabajos, mi hijo tuvo la buena idea de lavar el automóvil. Me pidió los elementos necesarios; y como algunas instrucciones ya le había dado en cuanto a conducir el coche, y hasta habíamos practicado juntos, sintiéndose grande y quizás importante condujo nuestro auto hasta un lugar apropiado, donde con mucho esmero lo lavó y limpió, dejándolo impecable. No había pasado mucho tiempo, cuando vi a mi hijo que con el rostro desfigurado por el llanto venía corriendo en mi dirección. No era difícil adivinar lo ocurrido. Levantando un poco la vista pude ver el coche, que estaba literalmente metido debajo de la camioneta de la empresa.

Justamente antes de salir de vacaciones lo habíamos arreglado un poco. Le habíamos cambiado un guardabarro, el mismo que ahora parecía un acordeón, incrustado en la camioneta.

En seguida se agolparon los compañeros de trabajo, y comenzaron a hacer comentarios y a sugerir posibles soluciones. Uno recordó que tenía un amigo que era chapista; otro mencionó al mecánico de la fábrica, que también hacía trabajos en chapa y pintura; algunos pensaban que la empresa podía hacerme el favor de pagarme el arreglo por medio de su compañía de seguros; y no faltó quien lanzara la idea de que algún amigo podría figurar como causante del accidente, y entonces arreglar todo con su seguro. . . Todos tenían la buena intención de ayudar a solucionar el problema, pero sólo tomaban en cuenta el aspecto económico o material. Y debo confesar que algunas de estas ideas llegaron a parecerme interesantes.

Después de darle una reprimenda a mi hijo, me dediqué a la tarea de solucionar el siniestro. Dejándome llevar por las sugerencias recibidas, hablé con el camionero que todos los días entraba en la fábrica para cargar los productos allí elaborados. La solución parecía muy sencilla. Sólo era cuestión de dejar mi auto en la playa de estacionamiento, y él iba a acercar su camión; enfrentaríamos el paragolpes del camión y el guardabarro abollado; entonces, con mucho cuidado, golpería un poco mi auto, nada más que lo suficiente para que la chapa tomara la forma del paragolpes del camión. Luego vendría la denuncia, la inspección por parte de la compañía de seguros, los presupuestos de los chapistas. . . y asunto arreglado. ¿No era acaso fácil?

Esa noche, cuando quise conciliar el sueño, algo raro me sucedía. En mi mente desfilaban las imágenes de lo que tendríamos que hacer. Me parecía ver al camión abollando mi auto para aparentar un choque. Al fin el cansancio me dominó y pude dormir. Pero. . . al despertar a la mañana siguiente, la primera imagen que afloró en mi mente fue la del choque simulado.

Durante las horas del día, mientras realizaba mis trabajos, a cada rato martillaban mi conciencia las escenas que habíamos planeado realizar. El solo hecho de pensarlo, me parecía bochornoso.

Así fue transcurriendo el día, hasta que en uno de esos momentos de reflexión, mientras me estaba duchando, acudió a mi mente un pensamiento basado en los recuerdos de mi infancia. De pronto me sentí transportado hacia el pasado por el maravilloso vehículo de la memoria. Por un instante me pareció sentirme niño, cuando gozaba de los juegos infantiles. Luego recordé mi adolescencia: de los juegos pasé a las humildes y sencillas tareas del campo que realizábamos —mejor debería decir disfrutábamos— junto con mi padre y mis hermanos, en esa vida tan sana y con tanto sabor a libertad. Y fue entonces cuando, como un rayo de sol en medio de la oscuridad, mi ser entero quedó iluminado por ese bienaventurado pensamiento: **"Papá no lo habría hecho"**. Sí, conociendo el temple y la integridad de mi progenitor, sentí la certeza de que si él hubiese pasado por un problema como el que yo estaba enfrentando en esos momentos, habría preferido pagar los gastos, llamando a las cosas honestamente por su nombre y manteniendo su honorabilidad. El nunca se habría rebajado en un sucio juego de simulación y mentiras.

Ese pensamiento fue el golpe decisivo que acicateó mi conciencia claudicante: **"Papá no lo habría hecho"**. No solamente porque estaba mal hacerlo, porque era una mentira, sino también porque papá tenía muy en cuenta el ejemplo que nos dejaba con sus acciones.

Llevado por esos benditos pensamientos, surgieron de lo más profundo de mi ser las inspiradas palabras: "Instruye al niño en su camino, y aun cuando fuere viejo no se apartará de él" (Proverbios 22: 6).

Enseñó la escritora Elena G. de White: "La mayor necesidad del mundo es la de hombres que no se vendan ni se compren; hombres que sean sinceros y honrados en lo más íntimo de sus almas; hombres que no teman dar al pecado el nombre que le corresponde; hombres cuya conciencia sea tan leal al deber como la brújula al polo; hombres que se mantengan de parte de la justicia aunque se desplomen los cielos" (*La educación*, pág. 57).

Una profunda paz, la bendita paz que resulta de hacer caso a los dictados de la conciencia, llenó todo mi ser. Me sentí otro. Se terminaron el nerviosismo y la angustia que estaba experimentando. Esa noche no tuve dificultad para conciliar el sueño. Y al otro día, cuando llegó el momento de simular el siniestro, habiendo triunfado en mi mente la rectitud, la honestidad para conmigo mismo, y teniendo también en cuenta el ejemplo que le estaría dando a mi hijo, gracias a Dios pude decir NO. *No*, porque estaba mal hacerlo; *no*, porque había elegido la tranquilidad de espíritu que es perdurable, en vez de un beneficio meramente material y pasajero; *no*, sencillamente *no*, porque **papá no lo habría hecho.** VF

En Familia

No entiendo a la gente grande. . .

. . . Porque quitan las flores de las plantas para dejarlas marchitar en un jarrón.

. . . Porque dicen que quieren a los pajaritos pero los encierran en jaulas.

. . . Porque pintan todas las cosas de gris y han llenado el cielo de antenas, chimeneas, tanques y torres.

. . . Porque no dejan entrar en las casas la luz del sol (dicen que les arruina los muebles).

. . . Porque no me dejan tocar todo lo que es lindo y colorido.

. . . Porque no me dejan caminar descalzo ni chapotear bajo la lluvia.

. . . Porque le han puesto nombre difícil a todas las cosas sencillas.

. . . Porque han llenado la casa de cristales, porcelanas y cosas que se rompen.

. . . Porque cuando pregunto algo me contestan que soy muy chico, pero cuando lloro me dicen que soy un grandulón.

. . . Porque dicen que no tienen tiempo para nada, pero se pasan la vida discutiendo.

. . . Porque me compran lindos juguetes, pero no quieren que juegue con ellos porque se rompen.

. . . Porque desobedecen las leyes que ellos mismos hacen.

. . . Porque quieren tener empleos importantes, pero viven sentados en una silla.

. . . Porque se gastan la vida para conseguir dinero y cuando lo tienen lo malgastan.

. . . Porque no sienten el placer de perder el tiempo mirando las cosas, corriendo o saltando por prados y parques.

. . . Porque para reírse le piden permiso a la elegancia.

. . . Porque no le encuentran gracia al dar dar vueltas en una calesita.

. . . Porque me hacen decir versitos que no entiendo.

. . . Porque me obligan a ser simpático y a besar a gente que no conozco, pero me impiden hablar con un desconocido.

. . . Porque están demasiado apurados para contestarme una pregunta o contarme un cuento.

. . . Porque cuando me porto mal me amenazan con ponerme una inyección, y cuando estoy enfermo me dicen que hace bien.

. . . Porque se preocupan tanto por hacerse lindos o serios.

. . . Porque dicen mentiras y ellos mismos se las creen (además, piensan que yo no me doy cuenta).

. . . Porque me dicen miedoso, pero ellos mismos me hablan de cucos y fantasmas.

. . . Porque me exigen que sea bueno, pero me regalan revólveres, dardos, flechas y escopetas de aire comprimido.

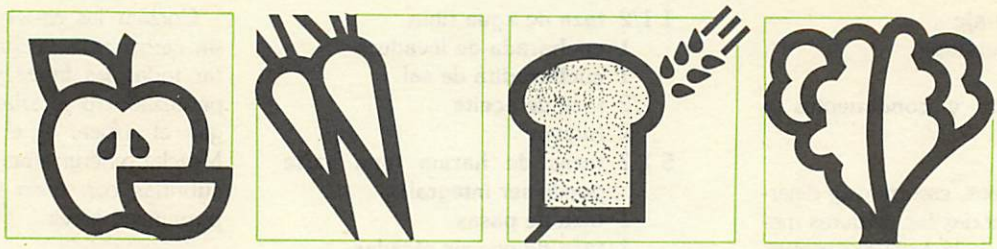
. . . Porque me castigan cuando discuto con mis compañeros, pero ellos se pelean y se matan.

. . . Porque se olvidan las cosas que tanto les gustaban cuando eran chicos.

. . . Porque cuando me equivoco me dicen "no te quiero más".

. . . Porque se creen importantes por el solo hecho de ser grandes.

Mónica Casarramona es profesora de Filosofía y Pedagogía con especialización en Psicopedagogía y Administración Educacional, y redactora de **Vida Feliz.**



Las recetas publicadas en esta sección corresponden al régimen lacto-ovo-vegetariano.

Sorpresas de Navidad

Enid V. de Geisse

En las fiestas de fin de año su familia merece algo diferente. No opulencia, ni siquiera abundancia, pero sí buen gusto y calidez. Y esto se puede lograr con pocos platos, tal vez los mismos de siempre, pero con un toque de amor en su preparación y presentación.

Pruebe estas recetas y su familia recibirá una verdadera sorpresa de Navidad.

ENSALADA DE ZAPALLITOS (CALABACITAS)

1/2 zapallito por persona (italiano o *zucchini*)
1 tomate por persona
1 ó 2 cebollas de verdeo por persona
Sal, aceite y condimentos a gusto

Cortar los zapallitos en cubos y cocinarlos con poquísima agua hasta que estén apenas tiernos y mantengan aún el vistoso color verde. Dejarlos enfriar. Cortar el tomate en cubitos y picar fino las cebollas. Mezclar y condimentar a gusto.

HONGUITOS (CALLAMPAS) SALADOS

1 huevo duro por persona
1/2 tomate mediano por persona
6 hojas de lechuga cortada finito
1/2 taza de aceitunas picadas
1 remolacha cocida
1 zanahoria cocida
50 g de mayonesa
Sal y condimentos a gusto

Disponer en platitos individuales la lechuga picada, mezclada con las aceitunas. Condimentar, si se desea. En el centro de cada plato parar un huevo después de cortarle una rebanada de ambas puntas. Sobre el extremo superior colocar una mitad de tomate o una rebanada que tenga de un lado toda la piel. Adornar la superficie redonda del tomate con 4 ó 5 puntitos de mayonesa. Cortar la remolacha y la zanahoria en rodajas, y cortar con moldecitos metálicos flores sobre cada rodaja. Disponerlas sobre la base de lechuga. El conjunto quedará como un hermoso honguito colocado sobre césped y flores.

HABAS SIN CHALECO

1 kg de habas
5 cebollas de verdeo
1/2 limón (jugo)
Sal, aceite y condimentos a gusto

Pelar y cocinar las habas. Sacarles la piel y mezclarlas con las cebollas picadas finito. Condimentar a gusto y dejar reposar durante una hora. Disponer sobre las hojas de lechuga y completar el adorno con rodajas de zanahoria cocida o rallada y rodajas de tomate.

MANI (CACAHUATE) TROPICAL

1 taza de maní pelado y sin cascarilla
2 dientes de ajo picado
1 cebolla picada
Sal, orégano y aceite a gusto

Remojar el maní durante algunas horas. Rehogar el ajo y la cebolla en el aceite. Unir todo con dos tazas de caldo y llevar al fuego hasta que los maníes estén cocidos (como si fueran porotos o lentejas). Es un plato delicioso para acompañar arroz blanco o cualquier otro plato de almidones.

ENSALADA DE FIDEOS

1 taza de fideos fantasía medianos (moñitos, caracoles, etc.)
1 taza de arvejas
1 taza de repollo
10 cebollas de verdeo (pequeñas)
1 morrón rojo
1 huevo duro picado
15 aceitunas verdes
1/2 taza de mayonesa
4 cucharadas de jugo de limón

2 dientes de ajo
5 hojas de lechuga
6 rabanitos
Sal, aceite y condimentos a gusto

Cocinar los fideos, escurrirlos y dejarlos enfriar. Picar todas las verduras menos los rabanitos y la lechuga, y mezclarlas con los fideos. Condimentar a gusto. Agregar la mayonesa y revolver con movimientos envolventes. Disponer sobre las hojas de lechuga. Cortar la parte superior de los rabanitos con los bordes en forma de picos y colocarlos sobre la ensalada a modo de adornos.

ROLLOS DE PLUMA

1/2 taza de agua tibia
100 g de azúcar
2 cucharadas de levadura
1 taza de lecha tibia (o agua)
2 cucharaditas de sal
2 huevos
1/3 taza de aceite
4 tazas de harina
4 cucharadas adicionales de aceite
1 taza de pasas de uva
1 taza de nueces picadas

Mezclar el agua, la levadura y dos cucharadas de azúcar. Dejar reposar 5 minutos y luego agregar la leche, la sal, los huevos batidos, el aceite, el resto del azúcar y el harina. Batir y dejar reposar en la heladera durante 8 horas. Dos horas antes de hornear sacar de la heladera y extender sobre mesa enharinada. Aceitar, espolvorear un poco de azúcar y distribuir las pasas y nueces picadas. Enrollar, cortar en rodajas, dejar leudar hasta que aumente su tamaño al doble y hornear 10 minutos en horno caliente.

Variaciones:

Con la misma masa se pueden hacer panecitos o medialunas.

ROSCAS DE NARANJA

2 naranjas (jugo y cáscara rallada)
1/2 taza de azúcar
1 1/2 taza de agua tibia
1 cucharada de levadura
1 cucharadita de sal
1/2 taza de aceite
2 huevos
5 1/2 tazas de harina (una parte puede ser integral)
1 taza de pasas
1 taza de nueces picadas
50 g de azúcar impalpable
Canela a gusto

Colocar en un recipiente el jugo y la ralladura de una naranja, el agua tibia, la sal, la levadura y el azúcar. Batir y dejar leudar. Dividir la masa en dos partes y trabajar ambas de la siguiente manera: Extender la masa y aceitarla un poco. Espolvorear azúcar, canela y la mitad de las pasas y nueces. Enrollar y juntar las puntas. Cortar en rodajas y disponerlas en una placa aceitada para horno. Dejar leudar durante 45 minutos en ambiente tibio, hasta que dupliquen su tamaño. Cocinar en horno caliente durante 10 minutos. Al sacarlas del horno, bañarlas con un licuado de azúcar impalpable, el jugo y la ralladura de la naranja restante.

Variación:

1/2 taza de miel
1/4 taza de miel de maíz o azúcar
1/2 taza de jugo de naranja
2 cucharadas de manteca
1 cucharada de ralladura de naranja

Batir los tres primeros ingredientes y hervirlos hasta formar hilos. Agregar los dos últimos para obtener una deliciosa *miel de naranja*. Verterla en el fondo de un molde redondo. Disponer encima las rodajas de rosca. Dejar leudar y llevar a horno moderado. Cuando estén doradas, retirar del horno y desmoldar en forma invertida.

CARAMELOS DE FRUTA

3/4 taza de ciruelas secas
3/4 taza de dátiles, peras, higos o duraznos secos
1/2 taza de damascos secos
1/2 taza de nueces
2 cucharadas de jugo de naranja (u otro)
1/4 taza de pasas de uva
2 cucharadas de azúcar
50 g de coco rallado

Cocinar las ciruelas en poca agua y sin carozo. Descarozar los dátiles. Triturar todas las frutas y las nueces en el procesador o picarlas bien finito. Agregar el azúcar y el jugo de naranja. Mezclar enérgicamente, formar bolitas, cubrirlas con coco rallado, colocar en pirotines y servir.

PURE DE ZAMAME

1 kg de manzanas
1/2 kg de membrillos
1 kg de zapallo
50 g de azúcar
3/4 taza de agua

Limpiar los membrillos, las manzanas y el zapallo, sacándoles la cáscara, las semillas y las partes duras. Cortar y hervir en olla a presión durante 10 minutos. Luego pasar por batidora o licuadora y dejar enfriar. Servir solo o acompañado de copos de arroz, de maiz u otro cereal.

MANI CHINO CROCANTE

1 taza de porotos soja
Sal de ajo

Remojar los porotos durante 12 horas, renovando el agua varias veces. Escurrir, agregar sal de ajo (o sal común, si se desea), disponer en una bandeja y llevar a horno caliente, moviendo cada 5 ó 10 minutos, hasta que los porotos estén secos. Servir caliente o frío. Si se desea guardarlos, tapar bien el envase.

REFRESCO DE PALTA (AGUACATE)

1 taza de palta
4 tazas de jugo de naranja o mandarina
1 taza de agua
Azúcar a gusto

Colocar todos los ingredientes en la licuadora. Batir bien. Servir con poco hielo.

En el Año Internacional de la Juventud, cumplimos 50 años. El paso del tiempo nos rejuvenece, y señala el desafío que no envejece: Dar a los jóvenes latinoamericanos orientación espiritual en la hora más oscura de la humanidad.

Pida información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cercana a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 3.)

Juventud es una revista mensual para jóvenes de 14 a 20 años. Con una variada temática, procura impulsar el armonioso desarrollo físico, social, cultural, vocacional y espiritual de cada joven lector que habita nuestro continente.