

VIDA

S-85

FELIZ

Familia
Empezar de nuevo

Salud
El rostro
de la depresión

Religión
Ese Dios cruel
del Antiguo Testamento

¡¿POR QUE?!



¿Por qué tan negra suerte
tocóme ya en la infancia
llevando la fragancia
que allá en mi hogar tenía,
con saña y tiranía
el paso de la muerte?

¿Por qué la vil cruenta
llevó lo más querido
dejando confundido
a un padre con sus hijos,
con ojos tristes, fijos,
ante la dura afrenta?

¿Por qué, Señor del cielo,
existe en este mundo
el sueño tan profundo
que priva de armonía,
que llama a la agonía
y se lleva el consuelo?

¿Por qué, si tan felices
pasábamos unidos
cual pájaros reunidos
en nuestro hogar paterno,
llevaste el bien materno
al mundo sin países?

¿Por qué, Señor, por qué
en este mundo viejo
hay tan poco reflejo
de tu divina gloria
y tanta triste historia?
¡¿Por qué? ¿Por qué? ¿Por qué?!

Si, ya comprendo Padre venturoso,
lo que Tú, por tu sabia inteligencia,
has querido enseñarme con su ausencia
al llevarla del mundo borrascoso.

La llevaste, mi Dios, al buen reposo,
por sacarla de un mundo de dolencia.
Es mejor que no vea la violencia
de este trágico mundo tenebroso.

Su recuerdo sustenta mi esperanza
que llena el gran vacío de su ausencia
y espero, revestido de confianza,

el día en que tu voz, con gran pujanza,
llame a los muertos ante tu presencia
y a los fieles transforme tu bonanza.

Esdras Luis Osorio

Esdras Luis Osorio es un poeta argentino, oriundo de la provincia de Misiones. Esta poesía está inspirada en la tremenda pérdida que le significó la muerte de su madre. La publicamos en este número como un homenaje a las madres, por celebrarse en mayo el Día de la Madre en la mayoría de los países sudamericanos a los cuales llega Vida Feliz.

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro
VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur
REDACTOR
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

GERENTE DE PRODUCCION
Daniel Pérez

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 Tuicán 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



Amor

Un jueves, a comienzos del año pasado, el iraní Mahmoud Ayazi, que hacía ocho años que residía en Sacramento, California, Estados Unidos, abrió la puerta de su automóvil, estacionado cerca de su departamento, y se quitó la vida mediante un balazo.

Tres semanas antes, Ayazi, de 31 años, había contraído matrimonio en Irán con Kataun Safeie, de 20 años, también iraní. Ambos viajaron inmediatamente a Francfort, Alemania, donde trataron en vano de obtener para ella una visa de ingreso a los Estados Unidos. Los funcionarios les indicaron que el trámite del visado podría demandarles un año.

Mahmoud y Kataun no estaban dispuestos a separarse durante tanto tiempo. Entonces, concibieron la idea de que la joven señora entrara a los Estados Unidos oculta en una valija.

La apasionada pareja tuvo la desgracia de que la valija en la que se había metido la flamante esposa tuviera que soportar, durante muchas horas, la presión del resto del equipaje colocado en el avión encima de ella.

Era un lunes cuando Ayazi fue al aeropuerto de Los Angeles a retirar la maleta. Luego de hacerlo, descubrió con horror que su esposa había fallecido por asfixia. Entonces, el iraní eliminó todas las etiquetas que pudieran servir para identificar la valija y regresó a su casa de Sacramento, sumamente deprimido. Ese mismo lunes personal del aeropuerto halló el cadáver de la joven entre los equipajes no reclamados.

Tres días después, Mahmoud Ayazi contó la trágica historia a su compañero de habitación, de nombre Hadi. "Lo he perdido todo", le confesó Ayazi horas antes de comprarse una pistola.

Muy pronto la policía de Sacramento encontró el cuerpo sin vida de Mahmoud. Más tarde halló los pasaportes de los cónyuges, juntos, en el departamento de Ayazi. Sólo entonces fue identificado el cadáver femenino que había sido descubierto tres días antes dentro de la valija, en el aeropuerto de Los Angeles...

Por supuesto —y lamentablemente—, por lo llamativa y "romántica", la noticia ocupó lugares destacados en diarios e informativos de muchos países. ¿Por qué será que casos trágicos como los de Romeo y Julieta, Sansón y Dalila, Ulises y Penélope, o Marco Antonio y Cleopatra, constituyen las "historias de amor" más famosas? Claro, el toque emotivo de la aventura fatídica y la pasión tempestuosa son ingredientes cautivantes. Pero la razón de fondo es la generalizada confusión que existe entre el "amor" como pasión arrebatadora, y el amor como principio. El amor conyugal como principio —que abarca a la pasión sexual, pero la excede sobremanera— fue establecido por Dios al crear a la primera pareja, a fin de que hombre y mujer se amaran feliz, responsable y tiernamente para siempre.

Tal es el enfoque del amor que queremos subrayar en este número de **Vida Feliz**. Dedicamos al tema, además de la portada, los tres artículos que cubren las páginas 11 a 15.

Luego de leerlos, usted estará de acuerdo conmigo en que una forma difícilmente superable de cerrar estas líneas introductorias es recordar el siguiente pensamiento del gran Rousseau: "Un hombre honrado no encontrará jamás una amiga mejor que su esposa".

Néstor Alberro

INDICE

SALUD

5 El rostro de la depresión
Mario Pereyra

8 Con uñas y dientes
Alberto Oliaro

FAMILIA

11 Empezar de nuevo
Ana Piñeiro de Calvi

12 Límites a la amistad
Selecto

13 Diferentes sexos pero el mismo
despertar
Mónica Casarramona

CIENCIA Y RELIGION

Qué entendemos por
creacionismo y evolucionismo
Frank Marsh

16

RELIGION

Ese Dios cruel del Antiguo
Testamento
Ruth Gal

18

SECCIONES

Estos tiempos	4
Consultorio médico	7
Alcohol-Tabaco-Drogas	10
En familia	15
¿Qué responde la Biblia?	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. — Mayo de 1986.



Estos tiempos

DESPUES DE 29 AÑOS

Carmen Mercedes Núñez, una venezolana que por una equivocación del anestesista que la asistía en una operación de amígdalas estuvo 29 años en coma, murió a fines de diciembre pasado en un hospital.

La bella secretaria bilingüe caraqueña iba a casarse con un piloto estadounidense el 20 de diciembre de 1956, pero dos meses antes cayó en estado de coma, del que nunca se recuperaría.

Su madre, Berta Mattei de Núñez, veló a su hija junto al lecho de hospital durante estos 29 años, desde el desdichado día de octubre de 1956 en que un anestesista conectó por error su tubo de respiración a un cilindro de dióxido de carbono, durante una operación de amígdalas. La novia, que entonces tenía 27 años, sufrió un daño cerebral irreversible.

Durante los largos años que siguieron, la habitación de Carmen en el hospital se convirtió en el hogar de su madre, que lavaba y planchaba las ropas de su hija, tejía, leía y miraba televisión para pasar el tiempo. "Nunca quise moverme de su lado porque temía que no estuviera bien atendida", confesó la señora al diario *El Universal* de Caracas.

Carmen finalmente falleció a los 56 años en el Hospital Vargas, en la capital venezolana.

Entonces su madre, de 84 años, sacó el vestido de novia de Carmen, que había guardado fielmente en una perchera, y pidió que se vistiera con él a su hija, antes de depositarla en el ataúd.

El caso es muy llamativo por sus características externas. Pero la raíz que lo hizo posible —el amor de madre— no es inusual. Millones de ejemplos

de amor maternal profundo y conmovedor se repiten cada año. En este mes, cuando varios países sudamericanos celebran el Día de la Madre, quisimos publicar al menos uno de ellos.

Por supuesto, es cierto que también existen casos de madres indiferentes, que abandonan a sus hijos, y que hasta les quitan la vida... Pero éstas son las excepciones, a tal punto que siguen provocando asombro aun en este planeta corrompido por el pecado. Porque bien se ha dicho muchas veces que, en este mundo, nada hay más parecido al amor de Dios que el amor de una madre.

VATICANO: DOCUMENTO SOBRE EL ESTADO DE COMA IRREVERSIBLE

Cuando una persona está en coma irreversible puede interrumpirse su tratamiento si no aporta ningún beneficio al paciente. Este pronunciamiento está contenido en un documento de tres páginas elaborado por la Pontificia Academia de Ciencias, que fue difundido a fines del año pasado por medio de la sala de prensa vaticana, en el cual se trata el delicado tema de la eutanasia.

La ciencia, según explica el documento de la Pontificia Academia, ha establecido que cuando la totalidad del cerebro sufre una detención irreversible (muerte cerebral) toda posibilidad de vida sensitiva y cognoscitiva queda definitivamente abolida, aunque pueda persistir una limitada actividad vegetativa manteniendo artificialmente la respiración y la circulación.

Como se dice más arriba, se trata de un tema delicado, que

suscita agudos problemas de conciencia. Aunque continuamente suceden miles de casos que no trascienden a la opinión pública, cada tanto el problema adquiere gran repercusión —a veces mundial— cuando el caso es célebre. Así ocurrió con el de Karen Quinlan, en los Estados Unidos, que "vivió" varios años sostenida por medios artificiales hasta que sus padres lograron obtener una autorización judicial para desconectar los aparatos que la mantenían con vida vegetativa. Más recientemente, en el caso del ex presidente electo del Brasil, Tancredo Neves, se pusieron en tela de juicio los métodos aplicados para prolongar inútilmente su existencia.

Este documento pontificio establece pautas específicas para lograr el necesario equilibrio entre los partidarios de la eutanasia, que propician poner rápidamente fin a la vida de la persona irreversiblemente enferma, y quienes tratan de prolongar la vida en forma indefinida mediante todo tipo de técnicas.

ESTADOS UNIDOS: DEFICIT FISCAL Y ARMAMENTOS

En noviembre del año pasado James Baker, secretario del Tesoro norteamericano, anunció que el gobierno no podía pagar los gastos habituales (ni siquiera los sueldos) y tuvo que solicitar con urgencia al Congreso que lo autorizara a pedir prestado un poco más.

¿Los Estados Unidos al borde de la insolvencia? ¿Cómo se explica esto? El déficit fiscal de ese país se elevó en 1985 a 211.900 millones de dólares. Este gigantesco déficit supera en un 14% al ya abultado del año anterior (y constituye una terrible amenaza a la estabili-

dad económica internacional). Si a esto se suman las altas tasas de interés vigentes —como resultado de esta misma situación—, se comprende que los Estados Unidos estén pagando un servicio cada vez mayor de su deuda (que en dos años más será tan elevado como el mismo déficit fiscal).

El 40%, nada menos, de los ingresos fiscales se van en pagar intereses de la deuda y en armas. Este tipo de gasto es el de más rápido crecimiento desde el inicio de la administración Reagan. En efecto, los gastos militares aumentaron, respecto al año anterior, en un 11%, llegando a 244.054 millones de dólares. Los gastos de seguridad social, en cambio, se elevaron sólo en 6%, totalizando 190.986 millones.

Veámoslo desde otro ángulo: Mientras el gasto estatal global se incrementó un 61% entre 1980 y 1985, los gastos militares crecieron un 100% y pasaron a ser del 23% del gasto total en 1980 al 29% en 1985. A estos porcentajes habría que agregar los gastos en otros renglones que están indirectamente vinculados con el gasto bélico. Se ha estimado que el 60% de la investigación pagada por el gobierno norteamericano se destina a fines bélicos y que alrededor de la mitad de los ingenieros de ese país trabajan en ese campo.

Este panorama no sólo alegra a los "halcones" políticos, sino también a los managers y accionistas de las empresas que trabajan para la guerra.

Ronald Reagan y su equipo llegaron al poder prometiendo reducir el déficit fiscal a cero. Pero por su obsesión belicista, echaron por la borda sus conservadores principios de sana administración... ¡En qué manos está el destino de la nación más poderosa de la tierra!

El rostro de la depresión

Mario Pereyra

— ¡QUE horrible! ¡Es espantoso! ¡Es-
toy desesperada, no aguento más!...
¡Esto es peor que el cáncer!

Así expresaba Graciela (36 años, ca-
sada, dos hijos) sus angustiosas viven-
cias depresivas. Tensa, nerviosa, pálida,
con sus facciones demacradas por tan-
tas noches de insomnio y llanto, descri-
bía dramáticamente sus síntomas con
estas palabras:

— Desde que caí en este pozo (deca-
imiento, astenia), no tengo ganas de
nada... Estoy sin voluntad para hacer
las cosas (abulia). Nada me llama la
atención. Para mí todo es lo mismo
(apatía). No salgo a ningún lado (re-
tracción social). Vivo acostada (clino-
manía). La comida me da asco, no
como nada (anorexia). He bajado co-
mo cinco kilos (pérdida ponderal).
Tengo miedo a todo (fobias)... y an-
do siempre con esa angustia acá (opre-
sión en el pecho, somatizaciones). ¡Ten-
go tantos deseos de llorar! (llanto fácil).
¡Es horrible! ¡Nunca me voy a curar
de esto! (desesperanza). ¡A veces pien-
so que lo mejor sería acabar de una
vez con esta pesadilla! (ideas autolíticas
o suicidas).

“La enfermedad de nuestra época”

“La depresión es nuestra manera de vivir –dice el Dr. J. Thuillier¹–, es nuestra condición de existencia cuando dejamos de mirar al cielo, cuando lo dejamos abatirse sobre nuestra cabeza. La depresión es la enfermedad mental de nuestra época, la más normal, la más corriente, la más conocida de todas”. Esta declaración está corroborada por la escalofriante cifra de 150 millones de personas que en el día de hoy sufren una crisis de depresión se-



vera. Según la OMS, aproximadamen-
te el 4% de la población mundial es
victima de esta peste moderna. Las
estadísticas informan que del 10% al
20% de los pacientes que concurren al
médico general son depresivos. De éstos,
la mitad no son debidamente diag-
nosticados.² En nuestro servicio de Psi-
quiatría del Sanatorio Adventista del
Plata, registramos el 54% de consultas
motivadas por abatimiento anímico. El
National Institute of Mental Health esti-
ma que anualmente el 15% de los adul-
tos comprendidos entre 18 y 74 años
pueden sufrir síntomas depresivos se-
rios.³ Entre las formas más atenuadas
de este cuadro clínico, los estudios epi-
demiológicos sobre las condiciones psi-
cosociales de la salud psíquica revelan
que el “sentimiento de infelicidad”
existe en un 6% de los hombres y un
11% de las mujeres, en tanto que los
“sentimientos de desesperanza” alcan-
zan a más de la cuarta parte de la po-
blación de ambos sexos.⁴

Formas clínicas de la depresión

Un día llegó la depresión. Un hecho
nefasto sirvió de factor desencadenante:
el fallecimiento de un ser querido,
la separación de un hijo, un conflicto
familiar o laboral o el simple hecho de
trasladarse a una nueva vivienda. Ese
hombre dinámico y optimista, el ama
de casa hacendosa y alegre, sorpresi-
vamente pierde todo interés por la vida,
hundiéndose en la tristeza y la angustia.
Permanece horas y horas con la cabe-
za baja sin pronunciar palabra. No hay
forma de movilizarlo. Se produjo un
agotamiento de las energías, un apaga-
miento vital. Esta es la *depresión reac-
tiva o exógena*. Aparece como reacción
a circunstancias adversas, cuando el
individuo se ve desbordado por esos
acontecimientos dolorosos. Su apari-
ción es más frecuente entre los 37 y 45
años (preclimaterio) para las mujeres, y
los 51 y los 60 (preinvolución) para los
varones. Su duración varía de dos o
tres semanas hasta los 45 años. Des-
pués aumentará con la edad.⁵

Otra forma más grave y de peor pro-
nóstico es la *depresión endógena*. Se
presenta bajo la forma de accesos pe-
riódicamente repetidos, o también en
forma alternante con fases eufóricas
descontroladas (etapa maníaca). Supone
una predisposición constitucional y
hereditaria. Es más frecuente en el
período de involución y son más afec-
tadas las mujeres que los hombres.

Aparte de otras formas clínicas,⁶ a
veces la depresión aparece oculta por
otros síntomas (“depresión enmasca-
rada o larvada”), lo que dificulta mu-
cho su diagnóstico. Esta situación lleva
al paciente de un médico a otro duran-
te meses o años, retardando el trata-
miento adecuado. Los síntomas caracte-
rísticos son: trastornos digestivos
(pesadez gástrica, dolores abdominales,
sensación de repleción, meteorismo,

Mario Pereyra, profesor de Filosofía y licenciado en Psi-
cología, se desempeña actualmente como psicólogo clí-
nico del Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Ar-
gentina.

cardiovasculares (palpitaciones, os y "pinchazos"), cefaleas, insomnio, mareos, debilidad en las piernas, sudoración, dolores difusos, etc.⁷

¿Es usted depresivo?

Cualquiera sea el cuadro clínico que represente la depresión y la forma y momento de aparición, siempre supone un proceso larvado de gestación, más o menos largo, que va erosionando lenta pero seguramente las energías físicas y mentales. Si se logra diagnosticarla en esta etapa previa de evolución es fácilmente solucionable; en caso contrario requerirá tratamiento especializado. A tales efectos, lo invitamos a realizar el *test* que aparece a continuación. Es una prueba sencilla, de autoevaluación, que puede darle una idea del grado de depresividad en que se encuentra.

“Doctor... ¿qué hago?”

Recomendaciones

Si usted tiene una "depresión grave", debe consultar inmediatamente a un psiquiatra. Probablemente requiera una internación. Si su depresión es "moderada", también necesita ayuda especializada (psiquiátrica o psicológica). Si su depresión es "mínima" o está en los casos "fronterizos", procure seguir los consejos siguientes. Van a resultarle muy útiles. En caso de que su puntaje se sitúe en los "valores normales", goza de buena salud psíquica. ¡Felicitaciones! Sin embargo, también a usted pueden resultarle útiles algunas de estas sugerencias:

1. ¡No se deje atrapar por los problemas! ¿Su mente está concentrada permanentemente en alguna preocupación que le inquieta? ¿Cargos de conciencia? ¿Nostalgia por alguien querido que ya no está más? ¿Incapacidad para enfrentar cierta situación difícil? ¿Sentimientos de autorreproche y culpa? ¿Se siente encollerizado por alguna injusticia? "¡No hay que darse manija!", decía gráficamente un paciente. Encuéntrele una solución definitiva a su problema o por lo menos deje de pensar en él si no tiene remedio. Si no lo hace, va a llegar finalmente a perder el control de sus pensamientos, víctima de la obsesión y la amarqura, antesala de la depresión.

2. No se encierre: ¡Salga! Alejarse de la gente, enclaustrarse en la casa y

	Nunca	Rara vez	De vez en cuando	A menudo	Siempre
1. Me siento triste					
2. Tengo buen apetito					
3. Lloro / Tengo ganas de llorar					
4. No duermo bien de noche					
5. Tengo confianza en mí mismo					
6. Tengo ganas de trabajar					
7. Me siento irritable					
8. Tengo fe en el porvenir					
9. Me siento nervioso (ansioso)					
10. Estoy cansado					

Marque una cruz en el casillero que mejor indique su estado de ánimo o situación en cada uno de los ítems de la escala. Luego de completar el test, lea las instrucciones de corrección que aparecen en el recuadro de más abajo, en esta misma página, obtenga el puntaje y ubique en la "Tabla de control" cuál es el cuadro que corresponde a su estado.

hundirse en la cama, no es solución. Continúe con sus tareas en la casa, en el patio, en el jardín. Juegue con sus hijos, ayúdelos en los deberes, llévelos a pasear. Participe de las charlas familiares y con amigos. Salga de su casa. Busque nuevas actividades que desarrolle aspiraciones hasta ahora olvidadas.

3. ¡Realice actividad física sistemáticamente! Una caminata diaria a paso vivo, el cultivo del jardín o la práctica de algún deporte estimulan la circulación sanguínea, activan el funcionamiento glandular y proporcionan una agradable sensación de bienestar. El cansancio emocional nos desgasta, en tanto que la actividad física intensa nos

Instrucciones de corrección de la escala de autoevaluación de Wang¹¹ para el control de la depresión

Luego de marcar una cruz en cada uno de los casilleros de los respectivos ítems:

- Otorgue un puntaje de 1 a 5 a las respectivas columnas en orden de *izquierda a derecha*, para los ítems 1, 3, 4, 7, 9 y 10, de modo tal que la columna "Nunca" recibirá un punto, "Rara vez" dos, "De vez en cuando" tres, y así para las dos restantes.
 - Otorgue un puntaje de 1 a 5 a las columnas de *derecha a izquierda* para los ítems 2, 5, 6 y 8, de forma tal que a la columna "Siempre" le co-

TABLA DE CONTROL

Valores normales	entre	30-40
Fronterizos	de	41-50
Depresión mínima	entre	51-60
Depresión moderada	entre	61-70
Depresión grave	más de	71

desintoxica y hace del sueño una vivencia reconfortante y placentera.

4. *¡Siéntase útil y necesitado!* Seguramente hay quienes precisan de usted en la Comisión de Fomento de la escuela de su hijo, en la agrupación vecinal, en el club o en la Iglesia. No hay nada más gratificante que ayudar al prójimo.

5. *Lleve una vida ordenada. ¡Cuidado con los excesos!* Duerma ocho horas diarias. No trabaje hasta el agotamiento. Coma siempre con moderación, en especial a la noche. No se ponga nervioso. Evite las discusiones, no se irrite, mantenga la calma.

6. *Elimine los estimulantes químicos.* Usted sabe que fumar hace mal. Trate de evitarlo; se sentirá más tranquilo y contento, y ayudará a sus pulmones para que circule mejor la sangre. No tome bebidas alcohólicas; este tóxico, luego de una primera fase de excitación, ejerce una acción depresiva

acompañada de sentimientos de culpa, vergüenza y autoacusación que llevan inexorablemente a una férrea dependencia altamente destructiva. Cuídese también del café, el té y el mate, pues afectan el sistema nervioso y minan las defensas naturales del organismo.

7. *"Mire hacia adelante".* Trace planes para el futuro. Tenga un proyecto de vida. Cultive una actitud esperanzada. El que tiene un porqué para vivir, puede soportar las cosas más terribles; pero el que no le ve sentido a su vida, ni tiene una meta ni un propósito, está perdido. Como cristianos, nos alienta "la esperanza bienaventurada"⁸ del retorno glorioso de Cristo a esta tierra para establecer un orden nuevo de vida donde no "habrá más llanto, ni clamor, ni dolor".⁹ Esta experiencia reconfortante fue expresada hermosamente por un antiguo poeta que soportaba la angustia de la depresión: "Puse mi esperanza en el Señor y él se

inclinó para escuchar mis gritos; me salvó de la fosa mortal, me libró de hundirme en el pantano. Afirmó mis pies sobre una roca; dio firmeza a mis pisadas. Hizo brotar de mis labios un nuevo canto, un canto de alabanza a nuestro Dios..."¹⁰

Referencias

- 1 J. Thuilier, *El nuevo rostro de la locura* (Barcelona, Planeta, 1981), pág. 157.
- 2 M. Ribas, "La depresión y el médico general", *Jano*, vol. DLXXVI (8-14 de julio de 1983), pág. 45.
- 3 J. Rosa, "Evolución del concepto de depresión en el siglo XX", *Revista de Psiquiatría del Uruguay*, vol. CCLX (marzo-abril de 1979), pág. 58.
- 4 A. Seva, *Psiquiatría clínica* (Barcelona, Espaxs, 1979), pág. 478.
- 5 J. Sánchez, "Depresiones. Diagnóstico clínico y tratamiento", *Medicine*, vol. XXII (noviembre de 1979), pág. 83.
- 6 R. Pons, "Formas clínicas de la depresión", *Jano*, vol. DLXXVI, págs. 39, 40.
- 7 J. López, *Los equivalentes depresivos* (Madrid, Paz Montalvo, 1972), págs. 24-27.
- 8 Tito 2: 13.
- 9 Apocalipsis 21: 4.
- 10 Salmos 40: 1-3, versión Dios habla hoy.
- 11 R. Wang, *Clinica Farmacológica*, vol. XV (1975), pág. 163.



Consultorio médico

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

La extracción de la vena safena por várices en los miembros inferiores, ¿trae aparejada alguna consecuencia posterior?

La operación mencionada, la safenectomía, es el más frecuente de los tratamientos quirúrgicos por várices, pero no el único. Como intervención en sí, no trae aparejadas consecuencias mayores y es relativamente simple en cuanto a la recuperación de los pacientes sometidos a ella. Sin embargo, existe un problema derivado de la safenectomía que puede complicar el futuro del paciente operado. Se trata de la utilización cada vez más frecuente de la vena safena para revascularizaciones en distintos territorios afectados por la arteriosclerosis u otra enfermedad arterial obstructiva. Cada vez que en cirugía vascular debemos encarar este tipo de tratamiento, nos lamentamos frente a los pacientes safenectomizados en los cuales esta técnica no puede utilizarse y, consecuentemente,

sus posibilidades de tratamiento disminuyen considerablemente.

Los sectores arteriales más frecuentemente sustituidos por la vena safena siguen siendo las arterias coronarias y las de los miembros inferiores. En este último caso, la utilización de la safena sin ser extraída previamente, y por lo tanto, de la misma pierna a intervenir, ha sido posible merced a la inversión del sentido del flujo sanguíneo, que se realiza destruyendo las valvulas venosas gracias a la acción de un instrumental relativamente nuevo que revolucionó las técnicas convencionales de revascularización en los miembros inferiores. Así, la vena safena pasa a conducir sangre arterial en sentido inverso y hacia los sectores distales que recibían menos sangre por la obstrucción arterial. Los resultados son excelentes, pero, como fue dicho, es imprescindible que la vena safena esté intacta.

A esta altura, debo aclarar que de ninguna manera se debe evitar la safenectomía cuando la indicación es precisa e indudable. Tampoco serviría una vena varicosa para los tratamientos de revascularización. Pero muchas veces no

toda la extensión de la safena está afectada y otras veces es suficiente con extraer venas colaterales sin tocar la safena para solucionar el problema. En la actualidad se está utilizando una técnica de microextracción varicosa que propende justamente a evitar la clásica safenectomía y que evita las incisiones relativamente grandes que se producen con ella. Todo esto se hace con el afán de preservar la safena, pues nunca sabemos cuándo la vamos a necesitar para salvar una pierna de la amputación o un corazón que debe ser revascularizado.



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.

Con uñas y dientes



¿Quién diría que las uñas pueden reflejar la condición general de nuestra salud? Y no sólo las de las manos, sino también las de los pies. Tener cuidado de nuestras uñas es tan importante como cuidar la salud de cualquier otra parte de nuestro organismo.

Alberto Oliaro

LAS UÑAS constituyen una característica individual porque es extremadamente difícil encontrar dos personas que tengan uñas exactamente iguales. A veces se observa una notable semejanza entre las uñas de padres e hijos, pero esto sólo a modo de curiosidad, ya que no llega a interesar desde el punto de vista médico.

Las uñas son a menudo un espejo de nuestra salud. Las alteraciones en su forma y color pueden tener una gran importancia patológica y proveer

al médico de datos útiles para el diagnóstico de enfermedades que nada tienen que ver con la uña misma. Se trata de enfermedades generales que interesan todo el organismo y que se manifiestan en la uña, provocándole alteraciones más o menos evidentes.

Tales alteraciones de la normalidad afectan a todas las uñas, tanto de las manos como de los pies. No obstante, son más evidentes en las manos, donde no influye la compresión ejercida por el calzado.

Las onicopatías, o sea las enfermedades propias de las uñas, son muchas veces consecuencia de los maltratos

que imponemos a las pobres uñas, sea por vicio —como el de morderlas (onicofagia)— o, más a menudo todavía, como consecuencia de error o maniobras mal hechas dirigidas a embellecerlas. La causa puede residir a menudo en el excesivo corte de la cutícula que recubre el borde proximal, o sea la parte que va unida al dedo.

En algunas personas la cutícula crece de modo exagerado hasta cubrir completamente la lúnula (zona blanca que se encuentra en la base de la uña), con un resultado ciertamente antiestético, pues al recubrir la lúnula acorta la uña tornándola fea y rechoncha.

El Dr. Alberto Oliaro es médico colaborador de la revista italiana *Vita e Salute*.

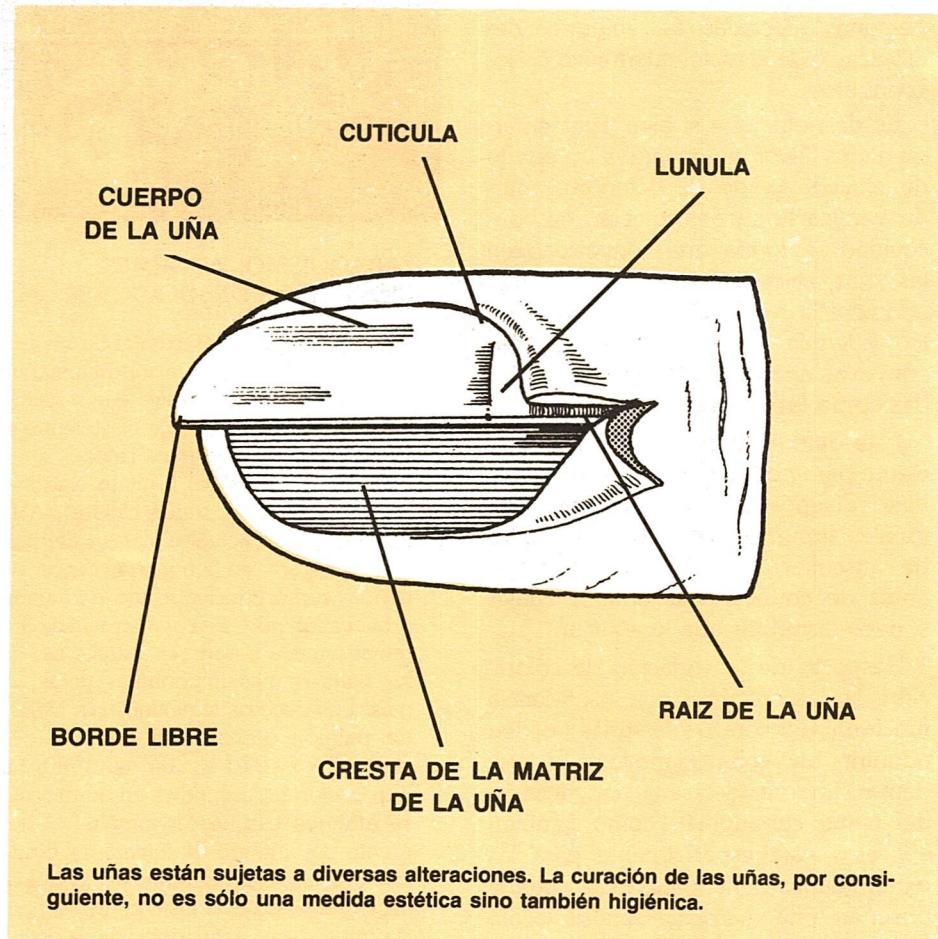
Algunos acostumbran replegar la cutícula, logrando un antiestético *salchichón*; otros la cortan con la tijera o con una hoja de afeitar, perjudicando inevitablemente la matriz de la uña. De esto resulta —en el mejor de los casos— la aparición de las antiestéticas manchas blancas causadas por la infiltración de aire entre los varios planos de células córneas que constituyen la uña.

A menudo sucede que en el surco existente entre la uña y la cutícula se instala una infección que termina sobrepasando el borde proximal de la uña misma y se filtra debajo de ella produciendo gran cantidad de pus. Esta infección es conocida comúnmente como *panadizo*, enfermedad de escasa gravedad para el organismo pero que deja inhabilitado el dedo afectado y requiere mantenerlo cubierto para contener el pus que fluye de modo más o menos continuo del surco ungular. El sanamiento de esta infección, banal en el sentido de que no implica grave repercusión sobre el individuo, es a menudo muy lento y difícil de lograr y se puede llegar a la necesidad de extirpar completamente la uña para solucionar el proceso infeccioso.

También las afecciones de la piel como la psoriasis, los eccemas y las infecciones causadas por ciertos hongos microscópicos, pueden ser transmitidas a las uñas y provocar alteraciones, dejándolas estriadas, opacas y con coloración diferente a las otras no afectadas. Estas afecciones pueden provocar la caída espontánea de la uña atacada.

Entre las afecciones no debe ser olvidada la “uña doliente”, como suele denominarse a la uña que provoca dolor a la mínima presión. En este caso la causa es un modesto nódulo de dimensiones que van desde las de un grano de lenteja hasta las de un grano de maíz, constituido por un enredo de pequeños vasos sanguíneos y filamentos nerviosos. Su origen es muy discutido.

Tales nódulos se localizan particularmente debajo de las uñas de la mano. Se llaman científicamente “glomos” y requieren su extirpación quirúrgica. Con ella se obtiene la inmediata desaparición del dolor, que a menudo se exacerbaba no sólo por la compresión de la uña sino por el menor contacto y



Las uñas están sujetas a diversas alteraciones. La curación de las uñas, por consiguiente, no es sólo una medida estética sino también higiénica.

por la variación de la temperatura ambiente.

Cuando los procesos inflamatorios e infecciosos a los cuales se ha hecho mención se resuelven, es frecuente que la uña no vuelva a quedar perfectamente normal y se instaure en ella una particular fragilidad que la hace extremadamente fácil de romper.

Hay alteraciones ungulares que están ligadas a afecciones generales del organismo, como las enfermedades de la edad crítica y las afecciones endocrinas (diabetes, hipertiroidismo), las alteraciones de las paratiroides y la deficiencia ovárica del climaterio, que pueden tornar las uñas tan frágiles que se rompan con extrema facilidad.

Su crecimiento se vuelve muy lento y se llenan de estrías y manchas blancas.

Estas alteraciones, que se asocian a menudo a cambios en el color y en la transparencia, se observan también en el curso de algunas afecciones del sistema nervioso, sobre todo en las manifestaciones neuríticas de las extremidades. Alteraciones del tipo de las descriptas se dan en el caso de algunas

intoxicaciones y se difunden a todas las uñas de las manos y de los pies.

En la formación del tejido córneo tiene mucha importancia la asimilación de determinadas sustancias, particularmente de dos aminoácidos, notables constituyentes de la sustancia proteica de la cual estamos constituidos. En este caso se trata de la deficiencia de cistina y cisteína, que generalmente son suministradas por los alimentos en cantidad suficiente, pero no bien absorbidas ni cabalmente utilizadas por nuestro organismo en el complejo proceso que es el metabolismo proteico.

Aun las variaciones en la forma de las uñas tienen a menudo un notable significado en lo que respecta al estado general de salud y a las enfermedades generalizadas.

En los estados de notable deterioro orgánico provocado por cualquier causa, las uñas pueden tornarse extremadamente delgadas y cóncavas, o sea adquirir forma de cuchara. En otros casos se puede dar el fenómeno opuesto: que las uñas se vuelvan convexas. Esta última forma es muy importante como síntoma, porque se la observa en

personas afectadas de enfermedades crónicas y de carácter supurativo de los bronquios.

Es de notar que si bien estas enfermedades llevan en general a un estado de elevado grado de deterioro, antes de verificarse su deformación en concavidad se forma una convexidad en las uñas, evidente y notoria, tanto que adquiere la forma de lente de aumento. Además, en general, estas uñas convexas aparecen sólidas y no delgadas como las cóncavas.

Esta deformación es a menudo suficiente para permitir al médico un inmediato diagnóstico de afecciones bronquiales supurativas crónicas, aun antes de auscultar el tórax del enfermo y antes de conocer exactamente cuáles son los disturbios que lo aquejan.

Respecto de la variación de coloración, en los enfermos con insuficiencia funcional del corazón las uñas pueden adquirir un color cianótico, lo que demuestra una deficiente oxigenación del tejido subungular, como también —y esto vale especialmente para las extremidades inferiores— se puede observar una marcada cianosis localizada en las uñas de uno de los pies como consecuencia, no de la escasa irrigación sanguínea, sino de una defectuosa circulación de retorno.

Esto sucede después de las flebitis graves que han comprometido notablemente el árbol venoso, pues los gruesos troncos venosos son un grave obstáculo para el retorno normal de la sangre a la extremidad de los miembros.

Este obstáculo es consecuencia del cierre de las venas principales después del proceso trombofleítico. En este caso nunca faltan otros síntomas importantes, como por ejemplo el edema, que se observa también en la deficiencia cardíaca.

También suele presentarse la pigmentación cutánea del tobillo, típica de las várices compensatorias, o sea las que constituyen la única vía de descarga de la sangre de la periferia al corazón.

Este artículo tiene solamente carácter informativo. Frente a cada una de las alteraciones será el médico quien determine si se trata de una enfermedad propia de las uñas o de la manifestación local de una afección general o localizada en otra parte del cuerpo.



Alcohol - Tabaco Drogas

TABAQUISMO: INFORMES CIENTÍFICOS DESOLADORES

Informes recientes suministrados por expertos de la Organización Mundial de la Salud son concluyentes con respecto a la relación estrecha que existe entre el uso del tabaco y la mala salud.

Una predicción del Instituto Nacional del Cáncer de los Estados Unidos señala que en el año actual el cáncer del pulmón superará, en la mujer, al cáncer de mama, como principal causa de muerte provocada por esta enfermedad. La previsión está basada en estadísticas de los centros más importantes de aquel país. Los decesos femeninos por cáncer de pulmón aumentaron de 10,7 por cien mil en 1970 al 20,3 en 1980. La duplicación de ese índice en un decenio se atribuye casi exclusivamente al aumento del número de fumadoras desde la Segunda Guerra Mundial, lo que a juicio del prestigioso instituto es "la noticia más descorazonadora de la lucha contra el cáncer en los Estados Unidos". Hasta ahora, el cáncer de pulmón afectaba sobre todo a los hombres.

La experiencia demuestra que cinco años después del diagnóstico sólo sobrevive el 10% de los enfermos.

El ministro de Salud de los Estados Unidos, en un mensaje dirigido a médicos y a legos, señala que los fumadores tienen un 70 % más de probabilidades que los no fumadores de padecer de afecciones coronarias y que el riesgo de muerte repentina es de dos a tres veces mayor para los fumadores que consumen dos o más paquetes diarios.

El informe oficial titulado *Consecuencias del tabaquismo para la salud: enfermedades cardiovasculares*, ha sido considerado como la denuncia más firme formulada hasta la fecha en el país del Norte sobre los efectos nocivos del tabaco sobre el corazón y el sistema circulatorio.

Desde 1964, año en que las autoridades sanitarias asociaron por primera vez el tabaquismo con el cáncer, ese organismo oficial ha publicado quince informes que reflejan las conclusiones periódicas de los centros de estudios sobre la acción perniciosa del tabaco en la salud.

Por su parte, el Colegio de Médicos del Reino Unido ha ido mucho más lejos: compara el tributo en vidas humanas que se cobra el tabaco con el de las devastadoras epidemias del pasado.

DROGADICCIÓN: LA PARTE VISIBLE DEL ICEBERG

Según cálculos de la OMS, hay en el mundo 48 millones de personas que abusan o hacen uso indebido de las drogas. De ellas, 30 millones fuman cannabis, 1,7 millones son dependientes del opio y 700.000 consumen heroína. Varios millones de seres humanos están esclavizados por la cocaína, descripta como la droga que causa más dependencia.

Con ser ya poco halagüeñas, esas cifras no son más que "la parte visible del iceberg", según el personal de la OMS, ya que no se dispone de datos acerca de numerosos países.

PREVENCION DEL PROBLEMA DEL ALCOHOLISMO

Los problemas relacionados con el alcohol son tan comunes en muchos países que parecería que formaran parte del paisaje nacional. En Chile, los incas introdujeron en el país la "chicha" y los conquistadores españoles el vino. Despues de la independencia se plantaron viñedos con cepas importadas de Francia y se creó una importante y próspera industria vinatera. Actualmente los chilenos se enorgullecen de sus vinos, pero deben pagar muy caras las consecuencias: el país tiene uno de los índices de consumo de alcohol por habitante más elevados del mundo.

Las consecuencias médicas, familiares y sociales de este exceso de bebida son de tal magnitud que, según un reciente estudio del Instituto Nacional de Estadística de Chile, el costo del alcoholismo (incluyendo las pérdidas de productividad y los gastos de tratamiento) rebasa actualmente el total de los ingresos que aportan al país las exportaciones de cobre. La situación de Chile es análoga en muchos otros países del mundo, incluso en los que producen bebidas destiladas o cerveza en lugar de vino.



Empezar de nuevo

Aña Piñeiro de Calvi

MIRÓ las cortinas de la ventana, decoradas con racimos de frutillas y alegres voladitos que cosió ella misma un día ya lejano, que, sin embargo, recordaba a la perfección: fue a la hora de la siesta, sentada bajo aquel rayo de sol que se reflejaba en la pared, contenta como una colegiala a la salida de las clases. ¡Cómo luchó para que el hilo entrara en la aguja! Y las últimas puntadas, ¡cuán largas tuvo que hacerlas, para terminar pronto y colgar las cortinas antes que él llegara, y todo fuera tan simplemente hermoso que!...

No se atrevió a mirarlo ni a moverse. Como si hubiera sido un desayuno igual al de todos los días, estaban allí sentados. La leche humeaba en la lechera y el azúcar aguardaba paciente salir de la azucarera para compartir su dulzura. La canilla de la pileta goteaba monótonamente y el reloj marcaba im-

perturbable las primeras horas de esa mañana.

Echó azúcar con la cucharilla, revolvió y bebió sin hablar. No, no habían muerto durante la noche. Y posiblemente tampoco morirían durante el día, ni al día siguiente. Habían decidido separarse. En realidad, lo que había muerto era otra cosa. Lo que había muerto era lo que existía en común entre ese hombre y esa mujer: el lenguaje con que se comunicaban, las costumbres nacidas de su convivencia, el sabor de hogar, el ritmo de los pasos, el horario de las lámparas, las arrugas de la ropa...

La noche anterior habían hablado con tranquilidad. Era mejor no seguir alargando esa rutina de vivir uno junto al otro. El tomó la iniciativa y ella aceptó sin dramatizar. Quizá porque de noche podía soportar mejor lo que le producía terror a la luz de la mañana.

Un orgullo rabioso le impidió despegar los labios, ponerse a llorar, pedirle

que no se fuera, que intentaran empezar de nuevo. Una pared de hielo la mantuvo impasible, encerrada, amordazada como en las pesadillas en las que se quiere gritar pero no se puede.

Sus dedos anhelaban tocarle la mano suavemente, allí, tan cerca, sobre la mesa de tantas mañanas.

Esa era la última mañana. Quizá por eso la sintió tan parecida a las primeras. Un reflejo nublado brillaba en los azulejos comunicando la certeza de que afuera llovía, de que hacía mucho frío y de que era mejor quedarse adentro un rato más, atrincherado en la seguridad de la tibia. Porque, aunque parezca extraño, el aire igual estaba tibio.

Por un segundo levantó la vista y sus miradas se cruzaron. Fue apenas un relámpago que no supieron aprovechar.

Se puso de pie y tomó el impermeable. Llovía. Ella continuó clavada en la silla tratando de adivinar los movimientos que él hacía a sus espaldas: el ruido

Ana Piñeiro de Calvi escribe para *Vida Feliz* desde Concepción del Uruguay, Entre Ríos, Argentina.

de sus zapatos sobre el mosaico, el roce de su manga contra la pared, un gesto brusco contra la mesa, tres pasos hacia la puerta y un súbito silencio. Seguramente la miraba. Lo sintió en la nuca, pero no pudo moverse. Su cabeza se había vuelto de yeso sobre el eje de su cuello. Imposible girar. Imposible hurgar hacia adentro en busca de un gesto o un sonido que dijera "no te vayas". Sintió los ojos tirantes como si agua de lágrimas pugnara por escapar. Algo cayó sobre su mano y logró sobresaltársela. Una gota de brillo adornaba su dedo a modo de anillo. La miró con curiosidad. Era la primera vez que observaba detenidamente una lágrima.

Cuatro pasos hacia la izquierda, otros dos vacilantes, y uno más —decidido— hacia la puerta.

Las llaves tintinearon. Y se marchó.

Bajo la lluvia. Sin decir palabra. Sin mirarla. Ella se cubrió el rostro con las manos; entonces los gélidos muros que la paralizaban parecieron derretirse... y lloró.

En el camino hacia el trabajo él conoció a alguien que le habló de un Poder que era capaz de revertir aun la peor de las tragedias. Lo escuchó casi ausente: su tragedia no era fácil de revertir. La decisión que lo había llevado a la separación no era el arrebato de un día —pensaba él.

Pero ese alguien le contó una y otra vez del amor de Jesús y de su poder transformador.

* * * * *

Un día, no muy lejano de aquel en que se marchó, sintió deseos de volver. Parecía como si las cenizas que el viento acababa de mover hubieran dejado al descubierto un fuego que al menor soplo elevaba sus llamas regalando luz y calor.

Sintió que los lazos que unían su corazón al de ella no se repetirían con nadie más. Ya no podría concebir la vida de otro modo, sino sólo a su lado.

El sol del amor de Cristo atrajo sus corazones y el afecto, que todavía estaba allí, hizo posible el milagro de unirlos nuevamente.

Hoy la felicidad ha vuelto al hogar. El presente les desgrana continuamente anticipos de una bendita esperanza. La fe en Dios y el amor entre ellos crecen juntos mientras caminan de la mano.

VF

Límites a la amistad

Si usted está casado y tiene una relación especial de amistad con alguien del sexo opuesto que no es su esposo o su esposa, por favor conteste estas preguntas honesta y concienzudamente. Tal vez su amistad lo encamine hacia dificultades, tal vez no. Este cuestionario le ayudará a analizar reflexivamente las cosas:

1. ¿Puede un esposo o una esposa satisfacer completamente todas las necesidades de su cónyuge?
2. ¿Hago un esfuerzo especial para lucir atractivo(a) si voy a ver a mi amiga(o)?
3. ¿Hallo más deleite en hacer cosas para mi amiga(o) o con ella (él) que con mi cónyuge? Por ejemplo, ¿me tomo más trabajo en escoger exactamente la tarjeta de cumpleaños adecuada?
4. ¿Tengo sentimientos encontrados —tal vez celos, envidia, resentimiento— hacia el cónyuge de mi amiga(o) y otros de sus amigos íntimos?
5. ¿Comparto con mi amiga(o) cosas que no le diría a ninguna otra persona, incluyendo a mi cónyuge, fuera de un consejero profesional?
6. ¿Está mi amistad impidiendo que mi cónyuge se entere de cosas acerca de mí que nos enriquecerían a ambos y a nuestro matrimonio?
7. ¿Deseo alguna vez que mi amiga(o) y yo nos hubiéramos encontrado cuando ambos éramos jóvenes, solteros y libres?
8. ¿Estaría yo contento si mi cónyuge desarrollara con otra persona del sexo opuesto la clase de relación estrecha que tengo con mi amiga(o)?
9. ¿Comparo desfavorablemente a mi cónyuge con mi amiga(o) —física, emocional o espiritualmente?
10. ¿Qué piensan mis hijos acerca de esta amistad? ¿Los hace sentir inseguros?
11. ¿Es correcto que cristianos casados más jóvenes que yo, que observen pero conozcan poco acerca de mi amistad, desarrollem relaciones similares con personas del sexo opuesto?
12. En caso de estar insatisfecho con mi matrimonio, ¿estoy aún totalmente dedicado a enriquecerlo y hacerlo más satisfactorio?
13. ¿He reflexionado profundamente acerca de si la aparente disposición de mi cónyuge de permitir que mi amistad continúe está cubriendo una herida que ella (o él) puede no ser capaz de compartir?
14. ¿Me siento sexualmente atraído por mi amiga(o)?
15. ¿Tengo el valor de hablar con un cristiano maduro acerca de mi amistad —consciente de que el consejo que me dé puede ser el de interrumpir la relación antes que algunas personas queden lastimadas?
16. ¿Puedo llegar a ser infiel a mi cónyuge —enredarme en una "aventura"— sin tener relaciones sexuales?

Si la respuesta a las preguntas 2, 3, 4, 5, 6, 7, 9, 11, 14, 16 —o a varias de ellas— es "sí", usted puede tener que reconsiderar seriamente su actual amistad.

Este artículo ha sido traducido de la revista *Family Life*, vol. 6, n° 4.





Diferentes sexos pero el mismo despertar

¿Qué significa para el adolescente el "primer amor", casi siempre tan intenso como efímero? Tal vez usted necesite una ayuda para comprenderlo mejor.

Mónica Casarramona

LOS ADOLESCENTES estrenan el mundo cada día. Están constantemente buscando —y encontrando— algo distinto. Un día, en ellos brota el hombre, la mujer. Entonces, el despertar es casi total. Las hormonas han dado el toque mágico que les permite descubrir un mundo (¡qué digo!, un universo) nuevo, emocionante, único.

El muchacho o la chica están experimentando con mayor grado de conciencia sus emociones. Han encontrado el valor del sentimiento compartido, y ese mundo de los afectos, renovado en las experiencias inéditas, adquiere un peso específico valiosísimo: cada sentimiento ocupa un "espacio", propio o ajeno, y es considerado, ponderado, necesitado. La valiosa sensibilidad que enriquece esta etapa de la vida y que bien haríamos los adultos en preservar, o reprender, crea un mundo idealiza-

do y celosamente custodiado: las flores, la puesta de sol, la contemplación, la palabra secreta, la abstracción del uno en el otro. Todo ello conforma el aura romántica del amor juvenil, que a veces (¿por qué será?) se gasta con el rodar del tiempo, pero que en ese momento es la legítima expresión de un estado interior.

El primer amor

El y ella se encuentran. Ya se han enviado algunos mensajes secretos de afecto. Se sienten atraídos por características similares. Hasta ese momento los padres, la familia, el grupo, algún ídolo, eran los depositarios del amor preadolescente. Ahora el jovencito se percibe a sí mismo como una individualidad; y el encuentro con otra individualidad afín, hace que comience a distanciarse del amor familiar. No es

que renuncie a él, sino que lo desplaza temporalmente a un segundo lugar.

El hecho de enamorarse de un igual permite al adolescente realizar un proceso de identificación. Al mirarse en la persona amada como en un espejo, se siente más él; comienza a encontrarse con su yo adulto.

El primer amor es la primera relación adulta de la pareja que un adolescente aborda; un vínculo que interesa y compromete en su totalidad los aspectos emotivos, sociales, sexuales, y commueve intensamente al ser humano en manera integral.

Ternura, sí, pero también dolor

Un sin fin de regalitos van y vienen entre los dos, juguetes incluidos: muñecos, figuras, postales, servilletas de papel con dibujos, papelitos escritos, etc. Porque todo, momentáneamente,

pretende ser fijado en el tiempo. Toda esa cosa fantástica tiene que quedar plasmada en algo: corteza de árboles, cuadernos, libros, fotos, arena mojada y todo lo que soporte la fuerza de su mensaje.

A veces pensamos que este primer amor lleva sólo una carga sexual. Entonces nos equivocamos radicalmente. Este acercamiento implica también un sentimiento de ternura y devoción. De lo contrario, usted no podría explicarse el hecho de que todavía recuerde su primer amor como una experiencia dulce, serena y gratificante.

Contrariamente a lo que los adultos creen, ese primer amor no es sólo "rosado" para el adolescente. También le acarrea mucho dolor, contradicciones, temores, inseguridad y confusión. Siente que el mundo se le ensancha, otorgándole una mayor dimensión de sí mismo. Siente incertidumbre por lo que va a pasar después y para lo cual no tiene a mano respuestas probadas. El jovencito se siente como un actor novel forzado a salir a escena sin libreto.

Síntomas de la "enfermedad"

Ese día el muchacho (o la chica) cambia radicalmente. Se torna inapetente, distraído y ensimismado. Pierde interés por las cosas que hasta ayer lo apasionaban. El partido de fútbol se convierte en una obligación o la salida con las amigas se ha vuelto "un plomo".

La languidez de ánimo cunde. El desgano se apodera del adolescente. Se desparrama por camas y sillones. Busca más que nunca la soledad. Y vive en las nubes. Comienzan la coquetería, la seducción, la conquista, los celos, la necesidad del otro, el placer de compartir, la inquietante proximidad. Lo inunda una serie de tensiones desconocidas; las primeras caricias y los besos son la respuesta a esa necesidad latente de su cuerpo, de su sensualidad en maduración.

Impulsivo, apocalíptico, dramático y exuberante, el adolescente enamorado no puede con sus emociones más elementales. Las penas lo ahogan y las alegrías lo desbordan. Todo esto sí que es nuevo. Y vital. Y es mucho todo junto. El ingreso al mundo de los afectos adultos no es cosa fácil.



El adolescente no puede hablar de todo lo que le está pasando. Le haría bien, por supuesto, pero no puede. Ante todo, porque para poner "en palabras" lo que le sucede, él mismo necesitaría saberlo, o haber tenido una experiencia previa de la que carece. Y, luego, porque no puede "tomar distancia" de sus emociones. Está instalado justo en medio del ciclón. No se anima a hablar con sus padres, pero tampoco lo puede confiar totalmente a sus amigos, porque ellos tienen conflictos similares. Cada uno está tratando de encontrar su propio centro, y no es muy eficaz la mutua ayuda que puedan proporcionarse.

Sentimientos y normas sociales entran en colisión. La aproximación, las caricias, el beso, los abismos de decisión conflictivos. Lo que "desearía" y lo "permitido" parecen distantes e irreconciliables. La respuesta constituye una toma de decisión de carácter ético-moral y aun espiritual. Todo esto confunde al adolescente y le hace imposible confiarlo.

La identidad

La parejita es un oasis en el mundo que rodea al adolescente. En ella se

reconoce y se reafirma. Por ella se separa un poco más de los objetos de amor familiares. Diciéndolo de otra manera, pasa de la sexualidad endogámica a la exogámica.

Si usted le dice a su hija que ese chico no le gusta mucho por cualquier razón, seguramente será un posible noviecito para ella. Porque la búsqueda del primer amor no sigue el camino que los padres proponen. Si un adolescente hace "lo que le gusta a mamá" (o a papá) es señal de que se está conformando a los padres más que a sí mismo. Y ésta no es una actitud muy adolescente. No se asuste si su hijo adopta la actitud de "el que elige soy yo y mientras me guste a mí..." Oriéntelo, pero tenga el valor de no forzarlo, porque cometerá el error que quiere evitar.

La formación de la primera pareja tiene que ver con el proceso de definición sexual del adolescente. Antes, todo fluctuaba entre identificaciones con el padre, la madre o los hermanos. Ahora esta bisexualidad se termina. El sexo adquiere una marca que está a un paso de ser definitiva.

Aunque le resulte difícil de entender, ésta es otra pérdida para su adolescente: el abandono de la oscilación pendular entre lo femenino y lo masculino. Y ya son tres las pérdidas en este sentido: los padres de la infancia, el cuerpo infantil y la bisexualidad, y la identidad y el rol infantiles.

Por eso, aunque la pareja es un paso más en la afirmación de la personalidad adolescente, es también un duelo que tiene que superar del mejor modo posible. La pareja le ayudará a suplir cada una de esas pérdidas con mayor naturalidad y menor pena.

La formación de la pareja significa que cada uno abandona el componente sexual que no corresponde a su definición y lo deposita en el otro miembro de la pareja.

Como usted ve, la búsqueda del adolescente es permanente: la búsqueda de sí mismo, del otro, de su independencia. Ayúdale a encontrar su propia identidad. No lo obligue a adoptar identidades dadas y experimentadas ("Yo a tu edad..."), sino a elaborar la propia como lo más caro que posee el adolescente.

Sí, coincidimos en que este amor por lo general le durará poco, porque es

tan inmaduro como fugaz, pero es necesario para que él sepa quién es y cuánto puede.

La misión de los padres

Primeramente, usted como padre o madre deberá superar la angustia que le provoca el ver a su muchachito o a su niña convertirse en un hombre o una mujer. Necesitará aceptar el comienzo de la separación definitiva, y sentir cómo ese niño que hasta ahora le pertenecía pasa a ser posesión afectiva de otra personita no mayor que él mismo. Deberá enfrentar con serenidad el hecho de que "la nena tiene novio" coincide con sus primeras arrugas y canas. Revivirá en su hijo su propia adolescencia. La crisis y la nostalgia se apoderarán también de usted. No es difícil que aparezcan celos, competencia y temores, y que los sentimientos entren a complicar las cosas de tal modo que al final nadie sepa cómo manejarlos. Entonces, no piense que su adolescente le "esconde" cosas, que "ya no lo quiere como antes". Piense en la experiencia totalizadora

por la que él está pasando, en lo difícil que es para él encontrar el punto medio.

La misión de los padres consiste en mostrar al adolescente cómo es el amor de verdad: el que construye cada día, el que tolera, el que respeta, el que crece y comparte un proyecto de vida, el que sabe esperar. Usted, que ya pasó por ese camino, en vez de decirle al muchacho que el primer enamoramiento dura poco (él siente que es "para toda la vida"), aliéntelo en la búsqueda del equilibrio afectivo, de la generosidad y de la profundidad de los sentimientos.

Sea un moderador inteligente, comprensivo, sereno. La receptividad siempre ha obtenido resultados más convincentes que la sanción que enjuicia y reprende sin escuchar. El adolescente que siente a los padres de su lado, está mucho mejor equipado para resolver por sí mismo todas las dificultades que se le presentan al entrar en el territorio costoso, imperativo y vital del amor.

Cuando los padres no tienen totalmente resuelta su propia sexualidad, se ven impedidos de proporcionar al hijo

las aclaraciones y la orientación que necesita. En ese caso el adolescente percibe la falta y sabe muy bien que no puede preguntar. No hay diálogo. Busca información y apoyo en extraños.

¡Qué bien le vendría contar con un interlocutor adulto! Alguien que lo respete sin minimizarlo, que sepa acompañar el nacimiento y desarrollo de los sentimientos en pareja sin minar con desencanto tanta alegría. Alguien que valorice la dimensión de cada experiencia sin avasallar con la suya propia. Alguien que pueda comprender los silencios y secretos sin interpretarlos mal. Alguien que prevenga claramente contra los peligros del sexo descontrolado sin señalar ni condenar las buenas intenciones.

Usted es ese adulto. Más, es el único adulto que su hijo necesita para lograr una feliz transferencia del "primer amor" al amor maduro y verdadero. (Y de paso, deponga por un momento su sabiduría amorosa y aprenda de su adolescente la fresca y espontánea cualidad del amor recién nacido, ésa que a veces la rigurosa realidad va postergando a lo largo de la vida.)

En Familia

Los tics nerviosos

Los tics son movimientos involuntarios y repetitivos y se cuentan entre los desahogos de tensión más molestos. Estos movimientos suelen ser normales a ciertas edades y en algunos niños. De tal suerte, el chuparse el dedo durante el primer año, los resoplidos nasales a los cinco, el carraspeo a los seis, el pestaño y las contorsiones del cuerpo a los siete, las muecas faciales a los ocho y el hacerse crujir las articulaciones de todos los dedos a los doce, pueden ser indicios "normales" y pasajeros de la liberación de tensión nerviosa en los niños.

Los tics o movimientos automáticos intensos denuncian una situación ambiental tensa y perturbadora. De nada servirá reprender o castigar a un niño para que no repita el tic si no se eliminan las fuentes de irritación. Es necesario descubrir y atacar los motivos de

angustia y tensión tanto del hogar como de la escuela.

Muchas veces la atmósfera densa y perfeccionista que impera en el hogar (continua o temporalmente) hace que el niño se sienta culpable de los problemas que agitan a su familia o incapaz de satisfacer las exigencias disciplinarias de sus padres, y descargue su propia tensión (o se autoagreda inconscientemente) mediante los tics.

Uno de los tics más comunes de todas las edades es la onicofagia, o sea el hábito de comerse las uñas. Lo peor es que una vez que el hábito se ha instalado, las uñas se tornan ásperas, desparejas e irritadas, lo que invita a morderlas nuevamente, sin poder controlarse.

¿Cómo ayudar al niño para que supere sus tics, o mejor aún para que no los adquiera? En primer lugar, no lo censure pues así le daría un motivo más de tensión. Luego, analice objetivamente

te su actitud y la de toda la constelación familiar. Evite las discusiones. Pierda la manía de la limpieza (sólo la "manía" ¿eh?). No comente sus temores delante del niño; no le presente un futuro incierto. No sea perfeccionista (al menos con él) ni supersticioso. Domine su temperamento imperialista y sobreprotector. Investigue qué circunstancias rodean al niño en la escuela y hable con la maestra para que le evite tensiones innecesarias. Deje que el niño exprese sus emociones, no lo anule, no lo críe dependiente ni autómata. Respételo y sobre todo... destierre sus propios tics nerviosos. Alabe al pequeño por sus logros, felícítelo por sus aciertos, déle la seguridad de que lo ama y de que él es alguien de gran valor para usted y su familia.



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

Qué entendemos por creacionismo y evolucionismo

Frank Marsh

LA CIENCIA ha descubierto un sinúmero de procesos de cambio en los diversos organismos. Tres de estos procesos han sido estudiados con mucho cuidado. Se los conoce comúnmente por *recombinaciones*, o sea mutaciones de genes y cambios cromosómicos. Es muy importante reconocer que estos procesos en ningún caso han podido efectuar más que una nueva variedad de un tipo básico de planta o animal ya existente. Ya veremos qué es un tipo básico, pero antes considéremos la siguiente clasificación.

Hoy distinguimos dos escuelas de pensamiento y creencia en materia de orígenes: evolucionistas y creacionistas.

Evolucionismo

El evolucionista ateo. Cree que el protoplasma surgió de la materia inor-

gánica por efecto del azar; que esa jalea viva gradualmente se desarrolló en una sinfonía de sistemas interrelacionados, altamente complejos y maravillosamente equilibrados que hoy llamamos cuerpo humano.

El evolucionista deísta. Supone que hay un Dios que creó la materia, las fuerzas actuantes y el primer protoplasma, pero luego dejó libre esta primera partícula de vida para que forjara su propio desarrollo en forma natural.

El evolucionista teísta. Afirma que la Biblia es el libro inspirado por Dios para el hombre. Reconoce a Dios como creador de todo lo que nos rodea y como constante sustentador del universo. Sin embargo, rechaza la aceptación literal del origen expuesto por el Génesis y afirma que el registro de la creación directa no es correcto ya que la ciencia ha “demostrado” que los organismos se desarrollan por evolución. En consecuencia, Dios habría creado al hombre haciéndolo evolucionar desde los animales inferiores.

En síntesis: estas tres posiciones consideran que *el hombre es pariente sanguíneo del animal*.

Creacionismo o creación distintiva

Aún no he encontrado una definición satisfactoria de la doctrina de la creación distintiva. De esta confusión no puede culparse a los evolucionistas, porque ellos solamente pueden definir la doctrina de la creación como fue enseñada por notables creacionistas como Linneo, Cuvier y Agassiz.

En el apogeo de su actividad intelectual y científica, Carlos Linneo –famoso naturalista y padre de la taxonomía– declaró: “Hay un número de especies justamente igual al número de formas creadas en el principio”. Por el hecho de que Linneo intentó asignar nombres a grupos de individuos –vegetales y animales– que creyó que constituyan las unidades creadas originalmente, el hombre común y aun los hombres de ciencia creen que los creacionistas sostienen que todas las especies fueron creadas por Dios y ubicadas por El en

Frank Marsh, doctor en Biología, es profesor de la Universidad Andrews, Michigan, Estados Unidos. Este artículo fue extraído de *Ciencia de los Orígenes*, revista científica que publica el Instituto de Investigación de Geociencia, organismo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

los lugares geográficos que ahora ocupan. (Esto, incluso, es lo que creía el famoso creacionista Louis Agassiz.)

Para clarificar esta cuestión, comencemos diciendo que los creacionistas de hoy no sostienen que todas las especies asignadas por Linneo corresponden a las mismas que indica el Génesis en las palabras "por su género". Un ejemplo de esto es el bisón americano y el bisón europeo. Linneo les asignó dos especies: *Bos bisón* y *Bos bonasus*, respectivamente. Por su gran semejanza y porque su cruceamiento es fértil, hoy los creacionistas creen que descienden del mismo tipo básico original, o sea el mismo "género" bíblico.

Otro caso. Sturtevant asignó nombres de "especies" a los siguientes tipos del maíz *Zea mays*: *Zea tunicata*, *Zea everta*, *Zea indentata*, *Zea amilaca*, *Zea indurata* y *Zea saccharat*. Estas seis variedades de maíz se cruzan y son fértiles. Los creacionistas actuales no creen que Dios creó cada variedad de organismos a los cuales han asignado categoría de especie.

El absurdo se hace más evidente cuando consideramos que nuevas especies han sido desarrolladas bajo nuestra propia vista. Kozhevnikov desarrolló una nueva especie de las

variedades de las moscas de vinagre, *Drosophila melanogaster*. La nombró acertadamente *Drosophila artificialis*.

La definición popular de creacionismo como "la creencia de que todas las especies conocidas fueron creadas por Dios en el principio", es una definición errónea basada en el concepto equivocado de algunos creacionistas "notables" del pasado. En vista de lo que hemos expuesto, tal teoría es un error.

El registro del Génesis muy claramente asevera que las plantas y los animales fueron creados "según su género" y que las plantas se reproducirían "según su género". Por eso los creacionistas de hoy sostienen que todos los tipos básicos fueron creados distintivamente. O sea, Dios creó los tipos básicos – géneros – que luego desarrollaron las distintas especies. Estas unidades morfológicamente distintas y reproductivamente aisladas producen la discontinuidad placentera que hoy tan fácilmente distinguimos a nuestro alrededor. Los patos se distinguen de las gallinas sin dificultad; y del grano del maíz dulce que plantamos crece una planta de la que arrancamos la mazorca dulce sin reparar, generalmente, que estamos observando el funcionamiento de la misma ley anunciada por el Génesis.

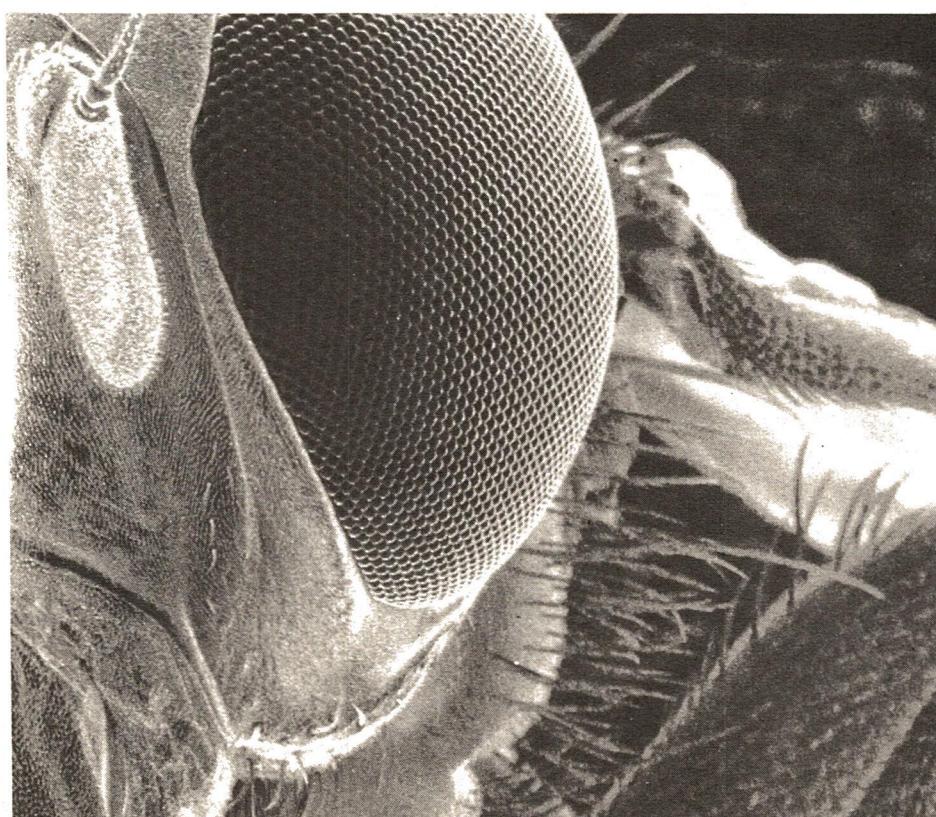
Por lo tanto, propongo la siguiente definición de *creacionismo o creación distintiva*: la doctrina de que los antecesores originales más lejanos de todos los tipos básicos de plantas y animales fueron creados por Dios hace unos milenios en el tercer día, el quinto día y el sexto día de la semana de la creación –secuencia de siete días de 24 horas cada día. La fertilidad, como prueba práctica, es la mejor forma de descubrir los tipos básicos entre las formas sexualmente reproductoras. Todos los individuos que se cruzan fértilmente pertenecen al mismo tipo básico. En las formas partenogenéticas, donde el huevo se desarrolla sin fertilización, y en las formas donde aparentemente no existe el sexo, los caracteres morfológicos y fisiológicos son suficientes para diferenciar las unidades creadas.

De modo que la diferencia básica entre la doctrina evolucionista y la creacionista radica en la forma en que se originaron los tipos básicos.

Mientras que los evolucionistas sostienen que las formas más simples dieron origen a las más complejas, o altamente especializadas, y que todas las formas que van de la ameba al hombre evolucionaron por procesos naturales y son consanguíneas, los creacionistas sostienen que *no hay dos tipos básicos que sean consanguíneos*.

La evolución requiere muchas pruebas falladas y gasto de vida para llegar al tipo de mayor capacidad de supervivencia. La línea darwiniana requiere un reinado sangriento de garra y colmillo de muchos millones de años para eliminar a los menos aptos. Al término de muchos millones de años el dios de la evolución presenta como su mayor logro un ser humano tan "noble" como una bestia –un ser abatido constantemente por la fuerza ancestral y determinado por caracteres recessivos de herencia bestial.

En contraste, el Dios creacionista creó el mundo en el que puso como mayordomo a una criatura hecha a su imagen y semejanza: el hombre. Un ser que, aunque formado del polvo de la tierra, es hijo de Dios. Este ser, creado de la misma materia física que los animales, es absolutamente distinto a los animales, y no comparte ni una sola gota de sangre con ellos, pues es heredero de la familia divina.





Ese Dios cruel del Antiguo Testamento

A menudo pensamos que hay oposición entre el Dios de Jesús, caracterizado por el amor, y el Dios del Antiguo Testamento, que imaginamos cruel. Hace falta conocerlo más de cerca.

Ruth Gal

EL DIOS revelado por la Biblia tiene con qué sorprender y desconcertar. Es tal su diversidad, ¡que parece constantemente en contradicción consigo mismo! La omnipotencia de Jehová, Dios de los ejércitos... y lo débil de Dios que es más fuerte que los hombres (1 Corintios 1: 25). El brazo vengador de Jehová (Deuteronomio 32: 35) contrasta con el Dios de amor de S. Juan 3: 16, que representa al padre descripto en la parábola del hijo pródigo.

Una reciente discusión con un amigo me impulsó a reflexionar sobre este tema perturbador, inquietante, si no tabú, y sentí como una espina en la "lógica" de nuestra visión de Dios. Quiero hablar de la imagen –chocante– del Dios del Antiguo Testamento,

que impulsó a sus propios hijos (el pueblo de Israel) a golpear y matar aun a los niños de pecho. Veamos un texto, entre otros: "Ve, pues, y hiere a Amalec, y destruye todo lo que tiene, y no te apiades de él; mata a hombres, mujeres, niños, y aun los de pecho, vacas, ovejas, camellos y asnos" (1 Samuel 15: 3).

¡Es duro imaginar semejante carnicería! Siempre he preferido no adelantarme, no tratar de comprender lo incomprendible... Y he aquí que este amigo me interpela: "¡Este Dios del Antiguo Testamento es inaceptable. Cuestiona la realidad de la inspiración fundamental de estos pasajes de la Biblia!" Grave conclusión como para dejarla pasar. Es imposible, entonces, ocultar el problema, sin el riesgo de que se vea empañada la imagen del Padre celestial y vacile la fe...

Sin embargo, Dios vela por sus hijos y responde a sus llamados angustiosos en oración. He aquí, por consiguiente, las reflexiones que al respecto me vinieron a la mente, totalmente libres.

Volvamos al texto anterior y compáremoslo con otro que parece ser su notoria oposición, Exodo 20: 13: *No matarás*. Es un mandamiento. Cristo va infinitamente más lejos, en S. Mateo 5: 44: "Pero yo os digo: Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os abrenecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen". Por lo tanto, ¿el Dios del Antiguo Testamento es diferente del Dios del Nuevo Testamento, o se contradice a sí mismo?

Es necesario poner el dedo en la llaga: la imposibilidad del hombre de ver la realidad de Dios, aun por el extremo correcto del catalejo, a no ser por la fe.

Traducido de *Vie et Santé*, publicación equivalente a *Vida Feliz* en francés.

Para él la vida aquí abajo es la realidad, y la felicidad debería ser la consecuencia directa, un deber... La vida es a los ojos del hombre precisamente lo más importante, lo más sagrado. Es absoluta prioridad. El horror del sufrimiento –de los otros y el suyo propio– es el horror de la muerte, de su muerte. No es aceptable que este Dios que da la vida, en la medida en que nos la ha sustentado durante siete u ocho decenios, permita una carrera obsesiva detrás de ese fin...

Olvidamos que tal no es la visión de Dios. La vida para El no es la que presta a los humanos durante un corto lapso, sino la que desea ver transformada en vida eterna. El único horror para El es el del pecado: “*La paga del pecado es muerte*” (Romanos 6: 23).

Los hijos de Israel tenían mucho que aprender. Leemos en Josué 11: 20: “*Porque esto vino de Jehová, que endurecía el corazón de ellos para que resistiesen con guerra a Israel, para destruirlos, y que no les fuese hecha misericordia, sino que fuesen desarraigados, como Jehová lo había mandado a Moisés*”. El obraba para evitar el peligro de la unión de Israel con los pueblos idólatras y profundamente pervertidos. No hubo ninguna misericordia posible para Sodoma, Gomorra y otras ciudades de la llanura. Ejecutó igualmente a hombres, mujeres y niños que eran inevitablemente el reflejo de sus padres. (Véase Génesis 19: 4: “*Pero antes que se acostasen, rodearon la casa los hombres de la ciudad, los varones de Sodoma, todo el pueblo junto, desde el más joven hasta el más viejo*”.)

Sin embargo, podemos medir la real clemencia de Dios por el hecho de que soportó, perdonándolos constantemente, a esos judíos a menudo tan bárbaros y tan poco desarrollados moralmente como sus vecinos (véase Jueces 19, 20). Pero este *pueblo duro de cerviz* finalmente aceptó dejarse guiar por Jehová. Allí reside toda la diferencia que permitía a Dios ejercer misericordia. Entonces, ésta se manifestó sin desfallecer, en cada ocasión, tanto a nivel de nación como de individuo –judío o no. Los ejemplos abundan. Sólo tomaré dos: Nínive, condenada y salvada por su arrepentimiento; y Ráhab, la prostituta (Josué 6: 17). ¡Quedamos confundidos al ver cuán fácil-



mente Dios cede ante el menor cambio del corazón! Sólo su amor infinito por el hombre y su paciencia incommensurable le permiten resistir continuamente las agresiones de Satanás a través de los comportamientos humanos. Para El sólo cuenta la salvación de la humanidad. Y la única verdadera y total injusticia que podemos imputar a Dios es haber sacrificado a su perfecto Hijo unigénito por el rescate de los pecadores... El estaba en el derecho de poner a Abrahán a prueba al demandarle inmolar a su único hijo. Del mismo modo está en su derecho al destruir el mal donde se encuentre, y no importa por qué medio. Este Dios que ha dado sus mandamientos a los hombres está por encima de las leyes. No es esclavo de ellas. Cuando juzga oportunamente actúa: “*Para recompensar a cada uno según fuere su obra*” (Apocalipsis 22: 12).

¿Quiénes somos nosotros para juzgar sin verdadera objetividad? Nuestra reacción es un reflejo visceral de enternecimiento y protección frente a todo lo que toca a los niños –sobre todo a los indefensos*–, al mismo tiempo que es una manifestación de nuestro instinto de conservación, con el que se mezcla un sentido de la justicia muy relativo. Recientemente, mientras me encontraba sumergida en un libro de Simon Wiesenthal: *Los asesinos están entre nosotros*, que rememora los horrores cometidos por los nazis

y la paciente búsqueda de estos criminales por parte del autor, era tal mi indignación que a menudo cerraba el libro por algunos minutos. En efecto, una gran parte de estos “monstruos” con apariencia humana vive en perfecta calma en Sudamérica. Y en otras partes. Los castigos sufridos por una minoría de ellos sometidos a juicio, cuyas familias eran generalmente cómplices, fueron ridículamente desproporcionados con relación a las acusaciones. Mi sentido de la justicia, frustrado y sediento, reclamaba venganza. El saberlos a todos pasados “a filo de espada” no me habría rebelado en absoluto.

¡Cuán relativo es nuestro juicio!

No armoniza realmente con el del Creador y dispensador de la vida, que actúa en su omnisciencia considerando las cosas bajo la época de la eternidad. En su absoluta justicia, Dios trató con el mismo rigor al pueblo judío y a sus vecinos. Los hijos de Israel recibieron sus primeras lecciones “sobre el terreno”; aprendieron de lo vivo, palmo a palmo –a menudo a sus expensas–, que una vida de pecado nunca es agradable ante los ojos de Jehová: “*Y los tuve en abominación*” (Levítico 20: 23). Fue un aprendizaje a nivel del conjunto del pueblo, por una relación directa, concreta, casi palpable con Dios –característica del Antiguo Testamento– y simbolizada por la presencia del arca del pacto.

La llegada de Cristo abrió la era de la relación espiritualizada, individualizada, adulta. Eso no se logró en un día; así lo hace constar San Pablo en 1 Corintios 3: 2: “*Os di a beber leche, y no vianda, porque aún no erais capaces*”. Cristo confirma este cambio de tipo de relación entre el Creador y su criatura por su intermedio: “*Oísteis que fue dicho: Ojo por ojo, y diente por diente. Pero yo os digo: No resistáis al que es malo*” (S. Mateo 5: 38, 39). Respecto del texto de 1 Corintios 13, que parece una total contradicción con la pedagogía del Antiguo Testamento, prueba lo absoluto de la exigencia de Dios. La radiación de este “amor iluminado” en nosotros quita la sombra del pecado. La lucha contra el mal, que se expresaba antiguamente sobre un plano físico, se hace ahora directamente contra el mismo Satanás por el poder del Espíritu Santo.

* Desde una óptica subjetiva, la muerte de seres inocentes por estado de inconsciencia y no por elección no parece más inaceptable que la de los adultos conscientes y responsables. Pero éstos no son sino la prolongación acabada de aquéllos.

Del estudio del texto de 1 Samuel 15: 3 se desprende una evidencia sobre la cual se prefiere generalmente no insistir. Tenemos cada vez más la tendencia a creer en la imagen de un Dios pleno de tolerancia por el pecador y su pecado. Pero en ningún caso el pecado, por pequeño que parezca, puede contar con la indulgencia del Creador, que "de ningún modo tendrá por inocente al malvado" (Exodo 34: 7). No obstante, Dios perdona al pecador arrepentido y lo exhorta: "Escoge, pues, la vida, para que vivas" (Deuteronomio 30: 19).

Desde entonces, es posible aceptar sin la menor restricción a este Dios círujano, médico supremo, el único capaz de juzgar de qué importancia será la amputación que llevará a la salvación. Cristo no obra contradictoriamente: "Por tanto, si tu ojo derecho te es ocasión de caer, sácalo, y échalo de ti... Y si tu mano derecha te es ocasión de caer, córtala, y échala de ti" (S. Mateo 5: 29, 30). Es el mismo Dios el que habla siempre. Ninguna incoherencia, ningún cambio de actitud. Es el Dios de amor en el Antiguo Testamento, pleno de solicitud por la más humilde de sus criaturas: "Cuando encuentres por el camino algún nido de ave... no tomarás madre con los hijos... Dejarás ir a la madre" (Deuteronomio 22: 6, 7). Es el Dios de justicia y de cólera en el Nuevo Testamento, que promete "horrenda expectación de juicio, y de hervor de fuego que ha de devorar a los adversarios" (Hebreos 10: 27). El autor concluye diciendo: "¡Horrenda cosa es caer en manos del Dios vivo!" (vers. 31).

El Antiguo Testamento y el Nuevo Testamento constituyen una continuidad absoluta. Es el mismo Espíritu el que se expresa, porque es eterno.

Y si alguna perturbación subsiste, recordemos que nuestra naturaleza limitada es totalmente inepta para aprehender lo infinito de Dios: "De Jehová son los pasos del hombre; ¿cómo, pues, entenderá el hombre su camino?" (Proverbios 20: 24). "¡Cuán insondables son sus juicios, e inescrutables sus caminos!" (Romanos 11: 33).

Convenzámmonos con Pablo de que si "ahora vemos por espejo, oscuramente..." (1 Corintios 13: 12), vendrá un día cuando el velo de todos los misterios será por fin levantado. VF

¿Qué responde la Biblia?

En Génesis 30: 31-43 se dice que Jacob puso varas de distintos árboles en el abrevadero de las ovejas que cuidaba, y que por la acción de esas varas las ovejas y cabras de color puro parían "borregos listados, pintados y salpicados de diversos colores". ¿Qué acción ejercían esas varas sobre las ovejas? ¿Ese relato es una superstición?

Para ubicar al lector debemos remitirnos a la totalidad de los capítulos 29, 30 y 31 de Génesis. Los hechos que antecedieron al incidente de marras son los siguientes: Jacob había trabajado durante siete años en la casa de su futuro suegro, Labán, a fin de pagar la dote por Raquel, la hija menor de Labán. Pero éste, usando argucias engañosas, hizo que Jacob se casara con Lea (Génesis 29: 23-27), la hija mayor, y no con Raquel. Labán tenía un sólo propósito: hacer que Jacob trabajara siete años más para él. Sabía que Jacob amaba a Raquel y que haría cualquier esfuerzo con tal de obtenerla. Y así sucedió.

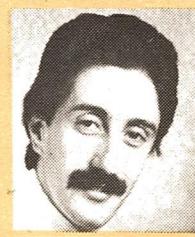
Puesto que el segundo período de siete años de trabajo terminó aproximadamente con el nacimiento de José, Jacob pidió a Labán permiso para volver a Canaán (véase Génesis 30: 25). Pero Labán no quería perder a un hombre tan valioso, y sin embargo no encontraba una estratagema para conservarlo consigo por más tiempo. El hecho de que pidiera a Jacob que señalara su salario no le representaba a éste ninguna garantía: Labán se lo había cambiado diez veces en seis años (véase Génesis 31: 7). Por eso, la situación estaba candente.

A pesar de todo, llegaron a un acuerdo. Jacob fijó ciertas condiciones para quedarse: su propuesta se basaba en el hecho de que en el Cercano Oriente, por regla general, las cabras son negras o de un color castaño oscuro y rara vez son blancas o tienen manchas blancas; y, además, que la mayoría de las ovejas son blancas, y rara vez son negras o manchadas. Jacob se quedaría con las ovejas oscuras y manchadas y con las cabras "salpicadas de color". Labán se quedaría con el rebaño de color puro. Era todo un negocio para el suegro. Ni lerdo ni perezoso, éste aceptó inmediatamente el contrato. Pero no dejó que Jacob hiciera la selección (Génesis 30: 34-36). El mismo, probablemente para asegurarse que el convenio se realizaba conforme con su interpretación, entregó las ovejas y cabras manchadas a sus hijos para que las cuidaran, y dejó a Jacob a cargo solamente de los animales de color puro.

Y ahora, en Génesis 30: 37-43, viene el relato del incidente que dio lugar a la pregunta. El relato del Génesis parece contradecir algunas leyes conocidas de la genética y suele ser citado como una prueba de que la Biblia no es inspirada. Sin embargo, un estudio minucioso del contexto bíblico y una comparación del relato con hechos conocidos científicamente donde se aplican las leyes de la genética, vindican notablemente la inspiración de las Escrituras.

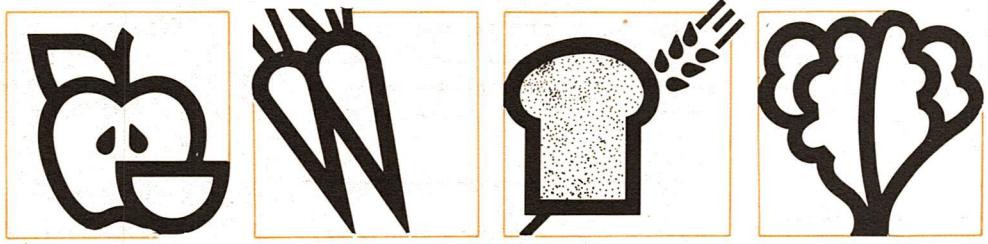
Luego que Labán separó todos los animales manchados y dejó a Jacob con los de color puro, éste no supo qué hacer. Es evidente que Jacob no sabía nada respecto de las características recesivas de color susceptibles de transmitirse a los descendientes –ley de la genética. Por eso, confiando en su propia astucia y en la aplicación de antiguas –y todavía populares– supersticiones de que las crías reciben la impresión que corresponde con las escenas o con los temores experimentados por la madre durante el período prenatal, puso en práctica el proceder explicado en estos versículos. La dificultad reside en el hecho de que el método de Jacob parece haber tenido éxito (Génesis 30: 43). Sin embargo, para que Jacob no creyera en su propio ingenio y en la superstición, Dios le reveló en un sueño (Génesis 31: 10-12) cómo las características recesivas de los animales manchados eran transmitidas a sus descendientes mediante padres aparentemente de color puro.

Una lectura detenida del capítulo 31 de Génesis nos mostrará que la transmisión de las manchas de las ovejas y cabras de color puro a sus descendientes es el resultado de factores hereditarios que actúan en ambos padres de acuerdo con los principios mendelianos. Por lo tanto, el relato es fiel: Jacob actuó conforme a una superstición, pero Dios se encargó de revelarle una ley biológica que después de milenarios sería descubierta.



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.



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

Su majestad, la soja

Angela B. Bianculli de Rodríguez

Hay ocasiones en que las amas de casa se preocupan seriamente cuando escasea la carne. Les parece que sin ella no es posible preparar alimentos vistosos y nutritivos. Sin embargo, debemos saber que una dieta vegetariana, si está bien balanceada, es suficiente para satisfacer las necesidades del organismo desde la niñez hasta la vejez, y también en el caso de los regímenes adicionales requeridos durante el embarazo y la lactancia.

Este mes ofrecemos recetas elaboradas mayormente sobre la base de soja, "la legumbre milagrosa", fuente abundante de proteínas, vitaminas, hidratos de carbono y sales minerales, que puede por sí sola reemplazar a la carne en su menú. Y su familia casi no se dará cuenta.

HAMBURGUESAS DE SOJA

- 2 tazas de soja cocida**
- 2 tazas de arroz integral cocido (u otro cereal)**
- 2 cucharadas de provenzal***
- 1 cebolla de verdeo**

La señora Angela B. Bianculli de Rodríguez es propietaria del restaurante vegetariano "La Esquina de las Flores", en la Capital Federal, República Argentina. Desde 1970 se dedica al arte culinario, especializándose en la alimentación sana y natural. Dicta numerosos cursos en distintos centros educativos y sociales. Ha participado en diversos programas de radio (Belgrano y Splendid, de Buenos Aires) y de televisión (Canal 2, de la Plata; y canales 7, 9, 11 y 13, de Buenos Aires). Actualmente interviene en los programas "Utilísima" (por Canal 2) y "La Casa de Patricia" (por ATC, Canal 7). Recientemente se publicó su primer libro, titulado *Cocina natural*.

Sal, orégano y queso rallado a gusto

Colocar en un recipiente la soja ya cocida y pisada. Agregar el arroz integral o el cereal escogido. Incorporar el provenzal y la cebolla de verdeo picada fino. Condimentar con sal, orégano y queso rallado a gusto. Formar las hamburguesas, rebozarlas en harina integral, colocarlas en placas aceitadas y llevar a horno fuerte durante 10 minutos. Darlas vuelta para que se doren de ambos lados.

Puede usarse cualquier otro tipo de poroto: colorado, tape, manteca, etc.

LOCRO DE MAÍZ Y SOJA

- 1/2 taza de soja**
- 3 choclos**
- 1 taza de maíz partido**
- 1 kg de zapallo (calabaza)**
- Sal marina y queso rallado a gusto**

Salsa

- 1 pimiento morrón rojo**
- 2 puerros**
- 3 cebollas de verdeo**
- 2 zanahorias**
- 1/2 cucharada de pimentón**
- 1 cucharada de aceite**
- Sal marina y jengibre a gusto**

Cocinar en agua fría el maíz y la soja ya remojados desde la noche anterior. Cortar el zapallo en cubitos y agregarlo a los ingredientes anteriores cuando estén

a media cocción. Cuando la verdura esté casi cocida añadir los choclos desgranados. Cuando los granos estén tiernos, salar a gusto. Servir en cazuelitas individuales, cubrir con la salsa y espolvorear abundante queso rallado.

Para preparar la salsa proceder de la siguiente manera: poner en una cacerola untada con aceite las cebollas de verdeo, los puerros picados fino (incluyendo sus partes verdes), las zanahorias ralladas y el morrón cortado en tiras. Tapar el recipiente y llevarlo a fuego suave por 15 minutos. Añadir el pimentón disuelto en agua fría y condimentar con sal marina y jengibre a gusto.

BUDIN DE ZAPALLO Y SOJA

- 1/2 kg de zapallo**
- 1 taza de soja cocida y pisada**
- 2 cebollas**
- 1 taza de arroz integral cocido**
- 3 huevos**
- 2 cucharadas de aceite**
- Germen de trigo para espolvorear**
- Sal, jengibre, comino a gusto**

Colocar en una cacerola el aceite, las cebollas picadas y el zapallo cortado en cubos pequeños. Cocinar al vapor. Mezclar el nituke* de zapallo con el puré de soja y el arroz integral cocido. Revolver y condimentar. Incorporar dos yemas de huevo. Finalmente agregar dos claras batidas a punto de nieve. Aceitar una budinera y verter en ella la preparación. Batir un huevo con un poco del caldo del nituke y agregarle el queso rallado.

Bañar el budín con este batido y espolvorear con germen de trigo. Cocinar en horno moderado durante 20 minutos hasta que quede bien gratinado. Al servir, acompañar con ensalada cruda.

DULCE DE LECHE DE SOJA

- 2 tazas de soja cocida
- 1 manzana
- 1 taza de pasas de uva o
- 1/2 taza de miel
- 1 cucharadita de agar-agar
- 1 chaucha de vainilla o algunas gotas de vainilla natural
- Agua o leche, cantidad necesaria
- Canela a gusto

Licuar la soja cocida con las pasas de uva o la miel y la manzana cortada en cubitos. Colocar todo en una cacerola a fuego muy lento y cocinar junto con la chaucha de vainilla. Agregar el agua o la leche necesarios, incorporar la cucharadita de agar-agar y la canela, y dejar sobre el fuego hasta que tome consistencia de dulce de leche. Con este dulce se pueden llenar alfajores y otros postres.

PAN PROTEICO

- 4 tazas de harina integral superfina
- 1 taza de harina de soja
- 1 cucharada de levadura de cerveza
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 litro de agua tibia

Disolver en 1/2 taza de agua tibia la levadura con la sal y el aceite. Colocar las harinas en un recipiente y agregarles la mezcla anterior. Incorporar el resto de agua tibia hasta formar una masa de mediana consistencia, mezclando con la mano abierta para airear la masa. Dejar descansar el bollo durante 30 minutos. Formar pancitos y colocarlos en una placa aceitada y enharinada, o bien colocar la masa en un molde de budín inglés igualmente aceitado y enharinado. Dejar leudar en horno precalentado* durante

30 minutos. Cocinar los pancitos a temperatura moderada durante 30 minutos aproximadamente (en el caso del pan de molde, durante 60 minutos).

CAPPELLETTI CON CREMA DE ADUKI*

- 300 g de harina integral fina
- 200 g de harina blanca (optativa)
- 1 huevo
- 1 cucharada de aceite
- 1 pizca de sal

Relleno

- 2 tazas de puré de porotos aduki (o colorados)
- 1 cebolla en nituke (cocida al vapor)
- 1 cucharada de provenzal
- 3 cucharadas de queso rallado
- Salsa bechamel a gusto
- Sal y condimentos a gusto

Disponer las harinas en forma de corona, formar un hueco en el medio y poner allí el huevo, el aceite y la sal. Hacer una masa consistente y dejar descansar el bollo durante 30 minutos. Luego, extenderla hasta dejarla lo más fina posible y con un cortapastas redondo de 5 cm de diámetro cortar todos los discos que sea posible. Colocar sobre los discos una porción del relleno, humedecer ligeramente los bordes y doblar los discos por la mitad encerrando el relleno. Apretar los bordes con los dedos y doblar los extremos hacia adentro sobreponiéndolos. Apretar la unión a fin de formar una especie de sombrerito. Cocinar en caldo o agua hirviendo con un poco de sal y aceite durante 10 minutos. Servir con salsa de tomates y espolvorear con queso rallado.

Para preparar el relleno, mezclar todos los ingredientes del mismo y sazonar a gusto.

ENSALADA ARABE

- 2 tazas de trigo burgol fino (remojado durante 2 horas)
- 1 blanco de ajo (parte blanca del ajo)
- 2 zanahorias ralladas
- 1 manzana ácida

- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cucharadita de sal marina
- Jugo de limón y menta fresca a gusto

Colocar el trigo en un recipiente. Agregarle el ajo picado muy fino, la manzana y las zanahorias ralladas, el jugo de limón y el ajo bien picado. Condimentar a gusto. Verter en una fuente y moldear. Cubrir con mayonesa de zanahoria y espolvorear con menta picada fino. Llevar a la heladera durante 2 horas y servir acompañada con guarnición de apio picado fino, aritos de cebolla y florecitas de rabanitos.

MAYONESA DE ZANAHORIAS

- 1/2 kg de zanahorias en nituke
- 1/2 limón (jugo)
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de aceite

Licuar todos los ingredientes (agregando el agua necesaria tomada de la cocción al vapor de las zanahorias) hasta lograr consistencia de mayonesa.

ACLARACION DE TERMINOS

* *Provenzal*: Preparado de ajo y perejil que se procesa de la siguiente manera: picar fino el ajo y colocarlo en una sartén con un poco de aceite frío. Cuando comience a desprender olor, sacarlo del fuego, agregarle perejil picado fino y mezclar.

* *Nituke*: Término japonés que indica la cocción al vapor de los alimentos. Para obtener un buen *nituke*, colocar en el fondo de la cacerola un poquito de aceite, sobre él la verdura lavada y cortada y tapar bien. Llevar a fuego mediano y cuando comience a desprenderse vapor, bajar la llama al mínimo o colocar debajo de la cacerola un plato difusor de temperatura y dejar cocer lentamente.

* *Horno precalentado*: Es aquel que ha sido encendido durante 10 minutos y luego apagado. Se usa generalmente para leudar masa.

* *Aduki*: Tipo de poroto (frijol) pequeño, negro y con bajo tenor graso. El agua donde se hiere este tipo de poroto es muy beneficiosa para la función renal.



Una obra de aconsejamiento afectivo donde el aspecto sexual está enfocado desde una perspectiva cristiana, con sensibilidad, valentía y sólida base científica.

Felices para Siempre



Guía para un
Matrimonio de Éxito

Nancy Van Pelt

Autora: Nancy Van Pelt
Páginas: 192
Formato: 25,5 x 18 cm
Ecuadernación: tapa dura
(ilustrado)

Autora: Nancy Van Pelt
Páginas: 192
Formato: 25,5 x 18 cm
Ecuadernación: tapa dura
(ilustrado)

Una obra de aconsejamiento afectivo donde el aspecto sexual está enfocado desde una perspectiva cristiana, con sensibilidad, valentía y sólida base científica.