VIDA FELIZ



La homosexualidad

La arterioesclerosis
y las enfermedades coronarias



El Niño y el Anciano

Después del niño, lo más interesante que conozco en el mundo son los ancianos. Hay en la debilidad de esas dos edades, en las esperanzas que promete una y en los recuerdos que deja la otra, algo profundamente conmovedor que sólo la frivolidad o sequedad de corazón pueden desconocer.

La vida parece tomar, desde la cuna y al borde de la tumba, un carácter enternecedor y respetable.

Guizot

La última palabra

Si éstos fueran los últimos instantes de nuestra vida, ¿fluirían de nuestros labios palabras de reproche, de perdón o de consuelo? ¿Expresaríamos pena, rencor, alegría, amor?

Miguel Angel Núñez

¿QUE DIRIAMOS si supiéramos que esas palabras serían las últimas que podríamos pronunciar? ¿Qué legaríamos a nuestros interlocutores si fuese ésa la última oportunidad de decir algo?

Si fuera la última frase, el último discurso, el último artículo. . . seguramente cada gesto, cada palabra, cada trazo de la pluma estarían impregnados de esa realidad inminente.

Si hipotéticamente emprendiéramos algo con la certeza de que sería lo último que podríamos hacer en nuestra vida, probablemente actuaríamos con una solemnidad extraordinaria, fruto de una profunda reflexión, y hablaríamos de modo elocuente.

Pero, al fin y al cabo, ¿qué diríamos?

Tal vez buscaríamos en nuestra mente palabras llenas de sentido, con algún significado especial. Quizá reuniríamos a algunos miembros de nuestra familia y les daríamos algún breve consejo o nos limitaríamos a pedir perdón por cuentas pasadas. Sin duda, las últimas frases estarían impregnadas de una gravedad inusual, pronunciadas con un espíritu de urgencia, acorde con las circunstancias.

En las Sagradas Escrituras encontramos ejemplos interesantes. Si repasamos los últimos momentos vividos por algunos personajes bíblicos, notaremos en ellos un dejo especial.

El patriarca Jacob se limita a despedirse de sus hijos (Génesis 49: 1-27). Uno a uno los acerca a su lecho y les pronuncia bendiciones cargadas de un rico simbolismo. Sintetiza en pocas palabras la proyección futura de sus vidas. Puede prever, con la visión de la experiencia, lo que seguramente sería el derrotero de su existencia. Al repasar sus palabras finales, vemos resumido en ellas el acervo histórico de un pueblo.

Esteban, el mártir cristiano, pronuncia en sus momentos finales un discurso apologético, con una tremenda elocuencia. Su mensaje estaba animado por un sentido de urgencia, propio de las grandes ocasiones (Hechos 7: 1-53). Al ser expulsado con violencia del auditorio, fue plenamente consciente de su fin. Sabía de su muerte inminente, y en esas circunstancias pronuncia las memorables palabras: "Señor, no les tomes en cuenta este pecado" (Hechos 7: 60), expresión que denota un profundo sentido de respeto por el ser humano y una actitud misericordiosa frente a los yerros ajenos.

Recordemos también los momentos finales de la vida de Cristo y sus últimas expresiones en la cruz. En esta recopilación, elegimos cuatro que son verdaderos hitos.

Preocupado por su madre, la deja en manos de San Juan. Al decir: "Mujer, he ahí tu hijo" (S. Juan 19: 26), manifiesta un espíritu generoso. Luego, pensando en sus verdugos, clama a Dios: "Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen" (S. Lucas 23: 34); evidenciando que vino a salvar a todos y no a juzgar a nadie (S Juan 8: 15).

Después, al lanzar su agónico: "Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?" (S. Marcos 15: 34), demuestra que comprende, como nadie, en toda su magnitud, el peso del pecado y su tremendo lastre sobre la condición humana.

Finalmente, su "Consumado es" (S. Juan 19: 30) es la palabra postrera de Alguien que ha vivido con sentido, que ha llegado al término del camino plenamente consciente de una labor cumplida. Son palabras que sólo puede pronunciar Alguien cuya existencia ha tenido un propósito, un fin trascendente.

Nuestras últimas palabras no tienen que ser necesariamente las de ellos. Tal vez ni siquiera nos demos cuenta de cuándo nos llegue el final.

Pero, por otra parte, ¿qué tal si éstos fueran los últimos días de nuestra vida? ¿Fluirían de nuestros labios palabras de reproche, de perdón o de consuelo? ¿Qué sentimientos expresaríamos: pena, rencor, alegría, amor?

En suma: ¿Qué diríamos? VF

El autor es estudiante universitario de Filosofía. Reside en Concepción, Chile.

ESTADISTICA DE LA DELINCUENCIA MUNDIAL

Que el mundo asiste a una vertiginosa escalada delictiva, no es, en rigor, novedoso. Sí lo es, en cambio, saber que países imaginados como modelos, marchan, según recientes estadísticas, al frente en materia de robos y asaltos. En efecto, de acuerdo con un trabajo elaborado recientemente por un especialista en liquidación de siniestros, Esteban Izzo, Dinamarca encabeza las estadísticas: con un total de 5.112.130 habitantes, registró en un año 858.803 hechos delictivos, lo que da un promedio de 16,80 delitos por cada cien habitantes.

Le siguen Nueva Zelandia (14,52), Suecia (14,34), Canadá (11,44), Inglaterra (11,27), Estados Unidos (con 236.168.000 habitantes tuvo 24.624.230 robos y asaltos, con un porcentaje de 10,43), Alemania Federal (10,03), Australia (9,93), Japón (con 120.235.000 habitantes tuvo 3.004.676 robos y asaltos, con un porcentaje de 2,50) y Hungría (con 10.678.770 habitantes es el primer país socialista que aparece en esta estadística, con 155.427 hechos delictivos y un porcentaje de 1,46). A continuación figura la Argentina, que con 30.000.000 de habitantes totaliza 222.510 asaltos y robos, lo que da un porcentaje de 0,74.

Entre los ilícitos no están contemplados ni los robos de automóviles, ni los de accesorios de vehículos. Tampoco se incluyen robos menores no denunciados, que a juicio del especialista de ningún modo alteran los parámetros registrados.

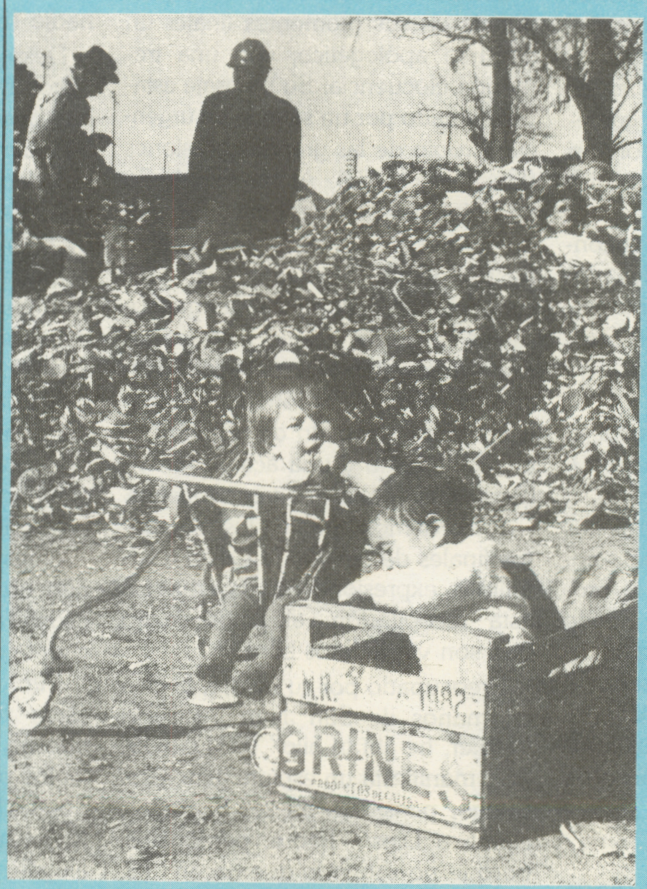
LAS FAVELAS Y EL NARCOTRAFICO

"El tráfico de droga transformó a las favelas de Río de Janeiro en bastiones intocables, y los patrones de la mafia hicieron de la ciudad carioca uno de los principales centros (junto con São Paulo) de exportación de estupefacientes hacia Europa".

Así lo señalan observadores brasileños, quienes destacan que la guerra esporádica que enfrenta a bandas de traficantes entre sí o con la policía, recrudecida desde hace un tiempo en varias de las cuatrocientas favelas cariocas, puso de relieve la impotencia de las autoridades gubernamentales. Así lo reconoció un alto funcionario del gobierno del Estado de Río de Janeiro.

"Los patrones del tráfico de droga se han convertido en bienhechores y protectores de los habitantes de las favelas, y éstos, a cambio, los defienden de la policía, aun con armas si es preciso", opinó el mismo funcionario.

El homenaje público que rindieron tres mil "favelados" a "Meio Quilo", Paulo Roberto Moura, de 31 años, "patrón" del barrio miseria de Jacarenzinho, que se mató recientemente cuando intentaba escapar en helicóptero de la prisión de Río, ejemplifica la amplitud de ese poder paralelo.



La favela de Jacarenzinho en pleno estaba en los funerales de "Meio Quilo", considerado como el jefe local del tráfico de droga. Deudos y allegados cubrieron la tierra aún fresca de la tumba con flores y con una simbólica camiseta, la del equipo de fútbol de Botafogo (al que el futbolista Garrincha perteneció en vida), del que el bandido era aficionado.

Apenas anunciado el deceso de "Meio Quilo", los favelanos se enfrentaron con la policía, a la que acusaban de haber ultimado al detenido; ese enfrentamiento ocasionó un muerto.

El contrapoder que representan las favelas nunca apareció tan nítidamente como durante la "guerra" de Santa Marta, una villa miseria del centro carioca, en la que dos bandas rivales se batieron durante seis días, armadas con revólveres y metralletas, sin que la policía se decidiera a intervenir. Así lo explica la misma fuente gubernamental: "No podíamos permitirnos que hubiera muertos y heridos entre los pobladores del barrio, lo que habría provocado una revuelta general en la favela".

Sin embargo, según la fuente, esos héroes populares como "Meio Quilo" no son más que "segundos" de los verdaderos amos de la droga; éstos son ciudadanos riquísimos y respetados.

VIDA® FELIZ

Año 89 Nº 2

DIRECTOR
Dr. Néstor Alberro

VICEDIRECTOR
Lic. Ricardo Bentancur

REDACTORA
Prof. Mónica Casarramona

SECRETARIA
Aurora H. de Martigani

DIRECTOR DE ARTE
Prof. Luis O. Marsón

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: BAHIA BLANCA: Villarino 39, 8000 Bahía Blanca, Buenos Aires. Tel. 24280. BUENOS AIRES: Valentín Vergara 3346, 1602 Florida, Buenos Aires. Tel. 761-3647. CORDOBA: Corrientes 46, 1º piso, 5000 Córdoba. Tel. (051) 31349. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072.

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

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

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

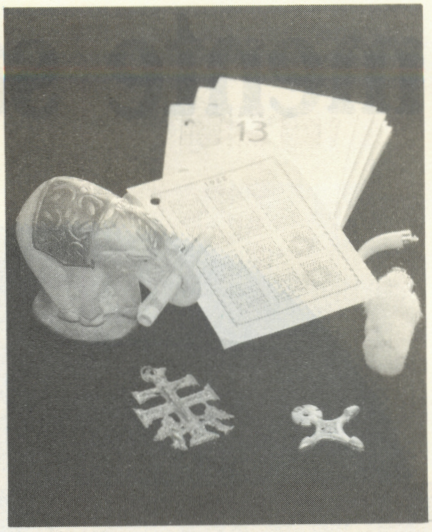
ESPAÑA: EDITORIAL SAFELIZ: Aravaca 8. Madrid-3. Tels. 233-4238, 233-8661.

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

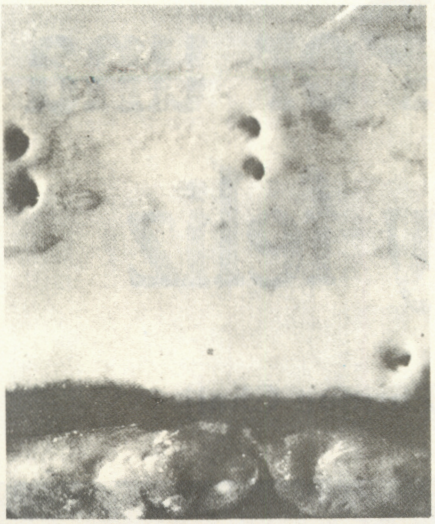
PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tel. 23-2641. LIMA: Jr. Washington 1807, oficina 502. Casilla 1002. Tels. 23-9012, 23-1361. PUCALLPA: Avda. Basadre Km 4,700. Casilla 350. Tel. 6914. PUNO: Lima 115. Casilla 312. Tel. 193.

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

REGISTRO NACIONAL DE LA PROPIEDAD INTELECTUAL 61387	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)	FRANQUEO A PAGAR Cuenta Nº 199
PRINTED IN ARGENTINA		TARIFA REDUCIDA Concesión Nº 452



Página 15



Página 19

INDICE

2 El niño y el anciano
Hay algo enternecedor y respetable en los dos extremos de la vida.
Guizot

3 La última palabra
Si éstos fueran los últimos momentos de nuestra existencia, ¿qué diríamos?
Miguel Angel Núñez

6 Por una mente sana y feliz
Somos lo que pensamos. . . La importancia de dominar nuestra mente.
Enrique Chaij

9 Un antiguo documento para la familia
El hogar como centro de la experiencia religiosa del creyente.
Edesio Sánchez Cetina

11 La homosexualidad: ¿crecimiento interrumpido?
¿Es una enfermedad, una perversión, un vicio? ¿Se nace homosexual o se llega a serlo? ¿Tiene remedio?
Jacques Breuil

15 La magia y la fe cristiana
La creencia en la magia parece ser la única fe verdaderamente universal. ¿Están los cristianos libres de su influencia?
A. W. Tozer

17 Sectas: ¿respuestas para solitarios?
A millones de seres humanos que sufren de "soledad en la multitud", que no le encuentran sentido a la vida, las sectas les ofrecen amistad y aprobación. Pero, ¿cuál es el precio?
Rubén Rossia

19 La arterioesclerosis y las enfermedades coronarias
Cada año, aproximadamente un millón de personas mueren de enfermedades coronarias (el 40%, súbitamente). Usted puede ser la próxima víctima.
Zildomar Deucher

23 Los gérmenes y los alimentos
Más higiene equivale a más salud. Algunos consejos prácticos para su cocina.
Gilia S. de Alberro

SECCIONES

4 Nuestro mundo
10 En familia
18 ¿Qué responde la Biblia?
22 Consultorio médico
24 Alcohol-Tabaco-Drogas
25 Cocina vegetariana

EN EL PROXIMO NUMERO:

☐ **"Marxismo y cristianismo: dos respuestas al dilema humano".** Un vistazo a los puntos que tienen en común y a su diferencia esencial.

☐ **"¿Un trago para el camino?"** Las estadísticas de accidentes automovilísticos lo demuestran irrefutablemente: el alcohol y el volante no son buenos compañeros.

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. — Febrero de 1988.

Por una mente sana y feliz

Enrique Chaij



Este artículo nos invita a orientar nuestros pensamientos y actitudes en la correcta dirección, a fin de evitar que la preocupación, la soledad, la depresión y la doblez malogren nuestra felicidad.

SOMOS lo que pensamos. Dijo el rey Salomón: "Como piensa el hombre en su corazón, tal es él". Si nuestra mente alberga sentimientos o pensamientos de orgullo, de violencia o de egoísmo, así será el comportamiento. Por el contrario, si nuestra mente abriga sentimientos edificantes y positivos, la conducta será igualmente constructiva y estimulante. Así de simple, y difícil a la vez, es la gran batalla de la vida. Dominar nuestra mente es asegurar el éxito personal y la conquista sobre nosotros mismos.

¡Cuánto nos esforzamos por terminar una carrera, aprender una profesión o dominar un oficio lucrativo! Pero cuántas veces, después de llegar a la cumbre, debemos reconocer que hemos dejado a un lado lo esencial: ser dueños de nosotros mismos y disfrutar sanamente de la vida.

El contenido de este artículo invita a orientar nuestros pensamientos y actitudes hacia la correcta dirección, a fin de evitar que la preocupación, la soledad, la depresión y la doblez malogren la felicidad del corazón. Este es un aprendizaje que demanda un esfuerzo constante pero que, mediante la ayuda de Dios, produce los más ricos dividendos.

* * * * * * * * * * *

CONFIANZA
en la preocupación

Cierta vez un conocido escritor del pasado se le quejó a su vecino

---

Enrique Chaij, prestigioso periodista y escritor argentino, es el director y orador de los programas de radio y televisión *Una Luz en el Camino* y *Encuentro con la Vida*. Recientemente completó los requisitos para el doctorado en Comunicaciones, otorgado por la Universidad William Carey, de Pasadena, California, Estados Unidos.

porque su gallo no lo dejaba dormir. A lo que el hombre respondió:

—No comprendo por qué Ud. no puede dormir. Al fin, mi gallo canta sólo tres veces por la noche.

Entonces el escritor dijo:

—Lo que me preocupa no es el número de veces que canta su gallo, sino que me paso toda la noche pensando cuándo ha de cantar.

Este escritor era simplemente una persona ansiosa. Estaba perturbado mucho antes de tener motivo para ello. Así es como actúa la preocupación dentro del alma humana. No deja dormir, y tampoco deja pensar y vivir con tranquilidad. Hace sufrir por problemas que tal vez nunca vendrán, y como resultado altera la salud y el bienestar de su víctima. La preocupación magnifica los pequeños contratiempos, y a la vez reduce la iniciativa para saber superarlos.

Prima hermana del temor, la preocupación produce ansiedad, nerviosismo y angustia. Descalifica para la convivencia y para el normal desempeño en el trabajo. Pensemos en la última vez que estuvimos preocupados por alguna razón. ¿No nos pareció que se nos venía el mundo encima?

La preocupación es una alteración mental que requiere alguna forma de remedio. Y uno de los remedios más efectivos consiste en saber apreciar las pequeñas bellezas de la vida. Si hoy usted está preocupado, deténgase ante el primer pájaro que vea cantar o saltar de un sitio a otro en busca de alimento. Contemple su despreocupación, a pesar de todos los peligros que podrían rodearlo. Observe también la pequeña flor silvestre, la plantita de su balcón o las plantas mayores de su jardín. Todo eso le hará mucho bien. Y si puede contemplar el amanecer o el crepúsculo de cada jornada, esto también llevará quietud a su corazón perturbado.

Pero especialmente, combata su preocupación mediante la fe en Dios. Sepa que nada malo podrá doblegarlo si confía en el Altísimo. Dice el rey David: *"Encomienda al Señor tu camino, y confía en El; y El hará"* (Salmos 37: 5). Los temores y las ansiedades del alma se desvanecen en medio de la fe. El creyente sabe que Dios cuidará de él, y por eso no se desespera. El creyente también ora a Dios en procura de calma y de seguridad, y su oración es atendida. Además, el verdadero cristiano nunca se siente solo ni abandonado. Tiene la felicidad y la paz a su alcance. Por lo tanto, ¿de qué va a preocuparse?

COMPAÑIA
en la soledad

Con el deseo de conocer mejor las preferencias y las actitudes del público, hace un tiempo realizamos una encuesta en diferentes sectores socio-económicos de la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores.

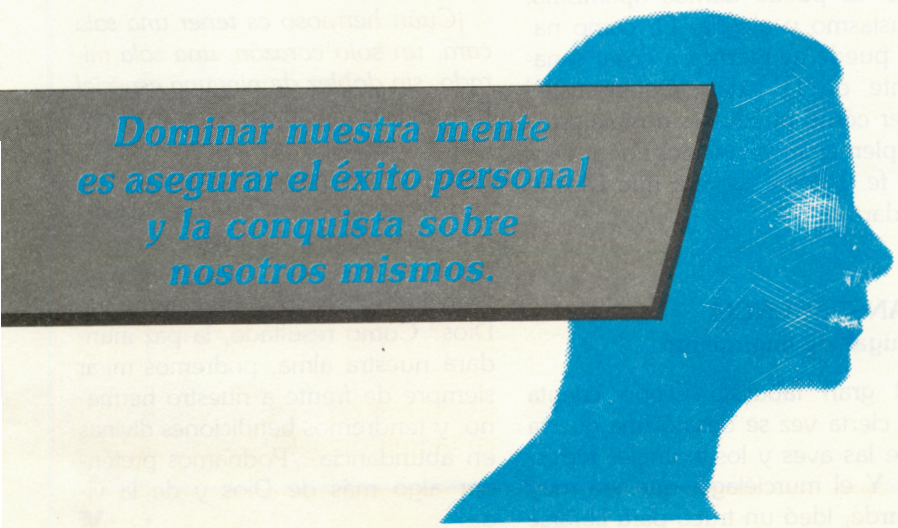
De las 32 preguntas que contenía la encuesta, una de ellas se refería a la soledad. El 80% de las personas encuestadas contestó que a menudo, o a veces, se sentían solas. Esto ocurre en la ciudad de Buenos Aires y sus alrededores, donde viven más de diez millones de habitantes, lo que muestra que el estar rodeado de personas no implica necesariamente sentirse acompañado. En la gran ciudad existen, pues, millones de corazones solitarios.

Este sentimiento universal de soledad ahuyenta la alegría, y por momentos hasta las ganas de vivir. No es extraño, entonces, que algunos psicólogos afirmen que la soledad es la dolencia más perjudicial de nuestro tiempo, y por lo tanto el peor enemigo del hombre.

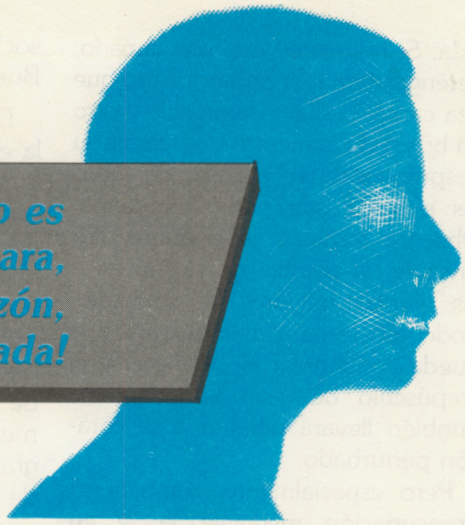
Es realmente aflictiva la sensación de sentirse como una isla en el mundo, sin amigos, sin la sonrisa del vecino, sin el afecto del hermano, y a veces hasta sin la comprensión de la propia familia. Esta es la condición anímica en que vive buena parte de quienes nos rodean. Si usted no se encuentra entre los tales, siéntase feliz y dé gracias por ello.

El hecho mismo de que la gente de la gran ciudad se sienta sola, nos dice que éste es más que un problema de falta de compañía. Es más bien una desolación interior y espiritual, que afecta al hombre y a la mujer de cualquier edad. Es una mezcla de angustia y de aislamiento, que sólo puede desaparecer con un cambio de actitud mental y con la ayuda directa de la fe en Dios.

El alma solitaria necesita abrirse al mundo exterior para descubrir el eco de su propia cordialidad. Pero fundamentalmente, más que adoptar una actitud social positiva, *la persona solitaria necesita apoyarse en Dios para sentirse acompañada* (Salmos 68: 6). Necesita saber que Dios vela por su bienestar, y que mediante la fe sincera el espíritu se vuelve radiante y satisfecho.



¡Cuán hermoso es tener una sola cara, un solo corazón, una sola mirada!



Es realmente asombroso el cambio que puede experimentar el corazón solitario gracias a la amistad con Dios (Salmos 16: 11). ¿Se siente usted solo, o sola? ¿A veces, siempre? Entonces, ¿no le agradaría hacer de Dios el gran Amigo de su vida?

ANIMO
en la depresión

La depresión es un decaimiento del ánimo que suele afectar a todos en algún momento de la vida. Con mayor o menor profundidad, desalienta el espíritu y lo vuelve triste y pesimista.

Y este mal se ha vuelto tan común, que aun las personas que deberían sentirse felices, a menudo viven hundidas en la depresión. ¿Cómo se encuentra usted en este momento? No me extrañaría si dijera que no se siente bien de ánimo. ¡Felicitaciones si dijera que está contento, o contenta!

Todos tenemos fluctuaciones en nuestro estado anímico. Y lo importante es saber cómo reducir los momentos de desaliento y aumentar las horas de optimismo. El salmista bíblico escribió: "¿Por qué te abates, oh alma mía, y te turbas dentro de mí?" Y él mismo respondió: "*Espera en Dios;* porque aún he de alabarle, *salvación mía* y Dios mío" (Salmos 42: 5). La depresión siempre existió, aun entre las personas más encumbradas. Pero cuán bueno es saber que cuando el alma se encuentra abatida y turbada, podemos "esperar" en Dios, es decir, confiar en El y apoyarnos en su fortaleza.

Refiriéndose a Dios, el salmista dijo: "Salvación mía". Y hasta hoy estas palabras siguen siendo ciertas. No importa cómo nos encontremos o en qué pozo estemos hundidos, Dios es nuestra fuerza sustentadora. *El puede sacarnos a flote de cualquier desaliento, de cualquier problema, de cualquier adversidad.* ¿Sabía usted que Dios se interesa por nuestro bienestar, y que El desea vernos alegres? Por lo tanto, ¿cómo no nos habría de socorrer cuando tenemos el espíritu decaído? Dice San Pablo: "Estad siempre gozosos". Eso es lo que Dios anhela para usted y para mí.

Si usted está desesperado, o bien si anda triste y desganado, recuerde: *Dios quiere tenderle su mano salvadora.* El puede darnos optimismo, entusiasmo y alegría. El, como nadie, puede ayudarnos a gozar sanamente de la vida. ¿Quiere usted saber cómo puede ser posible esto? Simplemente, pidiéndoselo a Dios con fe. Pruebe, y verá que Dios lo ayudará.

TRANSPARENCIA
en lugar de fingimiento

El gran fabulista Esopo cuenta que cierta vez se desató una guerra entre las aves y los animales terrestres. Y el murciélago, que era muy cobarde, ideó un truco para librarse de ir a la guerra. Cuando se encontraba con las aves abría sus alas y volaba pareciendo ser un pájaro. Pero cuando se encontraba con los animales terrestres, plegaba sus alas y simulaba ser un ratón.

Sin embargo, al cabo de un tiempo sucedió lo inevitable. Las aves repudiaron al murciélago, porque consideraban que no era un pájaro. Y los otros animales hicieron lo mismo, porque el murciélago no era como uno de ellos. Y finalmente, todos arremetieron contra él y lo destruyeron.

¡Una simple fábula, con una buena lección! ¡Cuántos hombres y mujeres se parecen al murciélago! Durante cierto tiempo mantienen dos caras, y las acomodan según las conveniencias. Al comienzo les va bien; engañan y prosperan. Pero llega el momento cuando la verdad sale a la luz, y se descubre la doble cara del fingimiento. Entonces sobreviene el repudio de los demás, y el hipócrita queda autodestruido.

La simulación, la doblez y la hipocresía son debilidades humanas muy comunes. Las encontramos por doquier. Y nos lastiman mucho más cuando proceden de un amigo, de un compañero de trabajo, o de un familiar. Judas es el prototipo del hipócrita y del fingidor. Y si usted y yo no nos esforzamos por cultivar la verdadera sinceridad, a la puerta de nuestro corazón puede asechar el espíritu de Judas queriendo dominar nuestra vida.

¡Cuán hermoso es tener una sola cara, un solo corazón, una sola mirada, sin doblez de ninguna especie! Esta es la cualidad del buen cristiano, que lo distingue por encima del cobarde y del engañador. Entonces, ¿no recordaremos hoy la fábula del murciélago? ¿No nos esforzaremos por mantener un corazón limpio, manejado sólo por el Espíritu de Dios? Como resultado, la paz inundará nuestra alma, podremos mirar siempre de frente a nuestro hermano, y tendremos bendiciones divinas en abundancia. ¿Podríamos pretender algo más de Dios y de la vida? VF

No importa cuán importante sea el templo para la vida de los creyentes, es el hogar el lugar primordial donde lo más querido y central de la fe tiene su punto de partida.

Un antiguo documento para la familia

Edesio Sánchez Cetina



ES MUY COMUN y normal que los lectores de la Biblia tengan sus libros favoritos, a los cuales acuden con mayor frecuencia. Ya en el Antiguo Testamento encontramos algunos libros que se convirtieron en los más citados y cuya influencia se observa una y otra vez.

Este es el caso de Deuteronomio. Su influencia no sólo se nota en algunos casos aislados, como ocurre en los libros de Amós, Oseas, Joel, para citar algunos; sino que el peso de su mensaje materialmente creó la gran obra histórica del Israel del Antiguo Testamento, compuesta por los libros de Josué, Jueces, 1 y 2 de Samuel, 1 y 2 de Reyes (conocidos por los biblistas como la Historia Deuteronomista). Pero la influencia y popularidad de Deuteronomio no quedó allí. Los descubrimientos de Qumram han revelado que Deuteronomio fue un libro muy apreciado por esa comunidad. Además, una revisión de las citas del Antiguo Testamento mostrará que Deuteronomio es uno de los tres libros del Antiguo Testamento más citados en el Nuevo.

Hoy en día, quienes estudiamos asiduamente la Biblia nos encontramos una y otra vez cautivados por el mensaje de este libro. Son varias las razones que se pueden dar para explicar la importancia de Deuteronomio en la Biblia y en la historia del cristianismo. Una de ellas, que me ha impactado en forma especial, es la centralidad de la familia como sujeto y objeto de la enseñanza para la fe y la vida. Esta centralidad se descubre no sólo en lo que se dice (contenido) sino también en cómo se dice (forma y estructura).

El eje en torno del cual gira el mensaje del libro es Deuteronomio 6: 4-5, conocido como el *Shema:* "Oye, Israel: El Señor nuestro Dios es el único Señor. Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas". Todo lo que se dice en Deuteronomio está referido a ese principio fundamental. *El pueblo de Dios sólo tiene un Dios y Señor.* Ninguna esfera de la vida del pueblo escapa a esa realidad. Pero, he aquí lo más sorprendente y extraordinario: es el hogar y no el templo el lugar donde

---

Edesio Sánchez Cetina, pastor ordenado de la Iglesia Presbiteriana, es miembro del equipo de traductores de las Sociedades Bíblicas. Este artículo fue publicado en *La Biblia en América Latina*, vol. 41, nº 172.

se da esta gran enseñanza. Deuteronomio 6: 4, 5 forma una unidad junto con los versículos 6-9. Allí se dice que la familia se constituye en el contexto donde el fundamento doctrinal de la fe bíblica (Deuteronomio 6: 4, 5; cf. S. Marcos 12: 28-34) encuentra su lugar más prominente. Y más llama la atención este hecho cuando descubrimos que Deuteronomio da singular importancia al templo como lugar central en la vida del pueblo (véase caps. 12-26). Tal realidad nos lleva a afirmar lo siguiente: no importa cuán importante sea el templo para la vida del pueblo de Dios, es el hogar el lugar primordial donde lo más querido y central de la fe tiene su punto de partida.

De acuerdo con Deuteronomio, los padres son los responsables principales de la educación de la fe y la vida de su familia. Es interesante numerar la cantidad de veces que aparece la palabra "casa" (como sinónimo de hogar y familia) en Deuteronomio. Llama también la atención la insistencia en el asunto generacional: los de ayer, los de hoy y los de mañana. La generación pasada, de acuerdo con Deuteronomio, ha sido mala e infiel (cap. 1: 34-40); la generación de hoy (la presente) está a prueba. De ella depende el futuro de sus hijos (la generación de mañana). La palabra "hoy" aparece unas setenta veces en Deuteronomio, indicando así que el mensaje del libro es siempre contemporáneo, dirigido continuamente a los responsables de la educación para las generaciones venideras. Todo lo que se enseña en Deuteronomio debe transmitirse a los hijos para asegurar la fidelidad del pueblo en el presente y en el porvenir (Deuteronomio 4: 9, 10; 5: 1-3; 6: 1-3, 4-9, 20-25; 11: 18-21).

Deuteronomio es un libro rico en mensaje y doctrina. Pero no se escribió para los doctores de la ley y los especialistas. Fue producido con miras al hogar y la familia; para los padres, encargados principales de la educación en el seno de la sociedad israelita. Por ello estamos convencidos de que Deuteronomio es un documento pastoral para la familia: "Grábate en la mente todas las cosas que hoy te he dicho, y enséñalas continuamente a tus hijos. . ." VF

En Familia

Los niños también se deprimen

La OMS (Organización Mundial de la Salud) afirma que del 3% al 5% de la población mundial, en algún momento de su vida, sufrirá de depresión. La depresión es una realidad que todo adulto conoce y que nos asecha diariamente. Pero nos resistimos a aceptar que los niños y adolescentes puedan sufrir de depresión. Sin embargo, con más frecuencia de lo que creemos, nuestros hijos son presas de este mal.

Debemos diferenciar entre la enfermedad depresiva propiamente dicha y la depresión como síntoma aislado. La primera es una enfermedad mental seria y no está difundida en la niñez. La segunda es una situación emocional que tiene una causa concreta, es una reacción a un acontecimiento: enfermedad, duelo familiar, fracaso escolar, divorcio de los padres, etc. Esta sí ocurre a menudo en los infantes y adolescentes.

La depresión es una de las posibles respuestas al sufrimiento, pero no necesariamente su única respuesta. Diríamos que viene a ser la última posibilidad para evitar el dolor físico o psíquico. Es una reacción que equivale a una agresividad no descargada. En el núcleo de toda depresión existe siempre un sentimiento de pérdida interna, de algo querido que se ha ido o se ha perdido.

Este mal habitualmente se presenta camuflado, enmascarado, por síntomas aparentemente ajenos: crisis de asma, cólicos abdominales, eccema, movimiento de balanceo, lloriqueos continuos, manipulación de los genitales, juego con las heces. Cada uno de estos síntomas, aisladamente, no indica depresión, pero el conjunto de ellos orienta el diagnóstico.

Los escolares irritables, inseguros, enuréticos (que se orinan en la cama), onicofágicos (que se roen las uñas), insomnes, de sueño agitado, que se despiertan muy temprano, ávidos por los dulces, son candidatos al diagnóstico depresivo. En otros casos, la depresión se manifiesta en un retraso escolar que nadie acierta a explicarse.

Los adolescentes depresivos tienen una actitud activo-agitada: rebeldía, irritabilidad, *tics*, miedo, aislamiento y agresividad. Las niñas depresivas adoptan una actitud pasivo-inhibida: dolores de cabeza, tristeza, obediencia extrema, discreción exagerada, obesidad, anorexia (falta de apetito), o sea, lo que se llama el "síndrome de Cenicienta".

Del 2% al 3% de todos los niños con comportamiento alterado, presentan depresión de grado medio a severo; del 6% al 8%, solamente de carácter leve. A pesar de que el panorama no es alentador, es posible ayudar a los niños que sufren de depresión. Para ello es necesario diagnosticar el síntoma a tiempo, evitar las causas y seguir el tratamiento profesional recomendado.



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

La homosexualidad: ¿crecimiento interrumpido?

Jacques Breuil

La homosexualidad afecta a alrededor del 5% de la población, con una proporción de siete hombres por cada tres mujeres: un hombre adulto de cada 25 y una mujer de cada 45 son homosexuales.[1] Estas cifras nos hablan de la importancia numérica del fenómeno, que algunos juzgarán como menor y otros como muy grave. De todas maneras, ellas reflejan la intensidad del fenómeno para quien lo vive y lo sufre.

HE USADO las palabras "afectar", "fenómeno", "sufrir", y con ellas queda abierto el debate: ¿Es la homosexualidad algo anormal, una perversión, un vicio, una neurosis, una obsesión, incluso una posesión, para citar sólo algunos términos empleados por los que la desaprueban? ¿O por el contrario, es una manera de vivir tan legítima y normal como la heterosexualidad, como lo proclama calurosamente la otra parte, los adeptos a los movimientos *gay*?

Convertirse en homosexual, convertirse en heterosexual

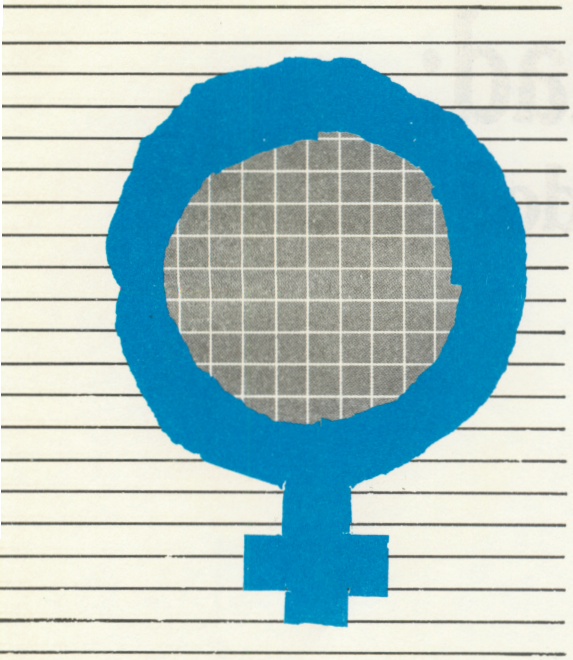
Otra manera de promover el debate es la siguiente: ¿Se nace homosexual o se llega a serlo? Y su corolario: ¿Es un estado en el cual no hay más remedio que permanecer, o hay una posible evolución hacia una salida?

Kinsey, psiquiatra norteamericano, estableció una escala de cero a seis para definir los comportamientos sexuales; el cero corresponde a la heterosexualidad pura, el seis a la homosexualidad pura, con todos los grados posibles entre ambos extremos. La cuestión se resume en saber si se puede evolucionar sobre esta escala o no. Algunos afirman que sí, y dan pruebas personales que apoyan esta postura: estaban completamente inmersos en la homosexualidad, pero han vivido una evolución que los ha conducido a un comportamiento y a sentimientos heterosexuales. Se casaron, formaron una familia y viven con felicidad esta nueva condición. Su sola experiencia obliga a considerar seriamente esta posibilidad de salida y aceptar que la homosexualidad no es un estado estable, genéticamente determinado.

No entraré aquí en la controversia sobre la validez o no de las pruebas de naturaleza biológica de la homosexualidad, porque se trata de un debate en verdad más filosófico que científico. Quisiera más bien considerar las raíces de la homosexualidad, a fin de descubrir si existe un medio de prevenirla y tal vez de curarla. El término "curar" puede chocar a los adeptos de los movimientos *gay*; pero será comprendido por todos los otros, los confundidos, aquellos que realmente sufren por no sentir como la mayoría, que pasan por intensos momentos de depresión, de miedo o de culpabilidad. Será también comprendido por los padres que descubren que su hijo es homosexual.

El homosexual, según Lawrence

Este artículo ha sido tomado de la revista francesa *Vie et Santé*, año 97, nº 1119. Traducción de Mónica Casarramona.



Hatterer, autor del libro *Changing Homosexuality in the Male* [Cómo cambiar la homosexualidad en el varón], es alguien que en la edad adulta experimenta una atracción erótica preferencial por las personas del mismo sexo y que, en general, pero no necesariamente, se compromete en relaciones sexuales con ellas.

Más que una estimulación sexual

Debemos distinguir cuatro componentes diferentes en la homosexualidad, que nos permiten comprender la complejidad del fenómeno, ya que se trata de un problema mucho más vasto que una simple actividad sexual. En efecto, podemos ver en la homosexualidad un comportamiento sexual, una respuesta psíquica, una identidad y un estilo de vida.

1. *El comportamiento sexual.* Es el que, sin duda, la mayoría ya conoce. No hablaremos de él.

2. *La respuesta psíquica.* Puede definirse como una estimulación sexual causada por una percepción visual fantástica. Muchos homosexuales dicen que, tan lejos como pueden recordar, tuvieron una respuesta tal hacia las personas del mismo sexo. Es posible entender el fenómeno de la siguiente manera: El niño experimenta demasiado temprano la necesidad de compararse con los otros y de ver si está dentro de los estándares de la sociedad circundante. Si en ciertos aspectos experimenta inferioridad, puede desarrollar admiración por los rasgos y características físicas de los otros, que él considera no poseer. Esta admiración es normal. Pero puede, bajo ciertas condiciones, transformarse en envidia, después en el deseo de poseer a los otros, y finalmente de apropiarse de ellos. En el curso del crecimiento, este fuerte deseo se erotiza y desemboca en la respuesta psíquica homosexual.

3. *La identidad.* Algunos se han sentido muy temprano "diferentes" de los demás, aun antes de sentir una atracción sexual por personas del mismo sexo. Al no considerarse como los otros, aceptaron la etiqueta de homosexuales, y luego desarrollaron en sus vidas las características homólogas.

Lo que uno piensa de sí mismo tiene extrema importancia. Así lo expresa la conocida frase: "No eres lo que piensas; sino lo que piensas, eso eres".

4. *El estilo de vida.* Es el único elemento elegido deliberadamente por el homosexual y del cual él es plenamente responsable. Algunos adoptan el estilo de vida heterosexual; otros se encierran en el mundo homosexual porque allí se sienten protegidos y encuentran la aceptación que les niega el otro mundo, al menos superficialmente.

A veces podemos encontrar estos cuatro componentes en una misma persona; en ese caso la homosexualidad es profunda. Un componente, al menos, está siempre presente: la respuesta psíquica. Ella existe aun en el homosexual que no quiere vivir su homosexualidad, lo que es fuente de grandes conflictos interiores.

Homosexualidad y desarrollo afectivo

La existencia de la respuesta psíquica y su génesis nos llevan a interesarnos particularmente en la explicación que propone Elisabeth Moberly, psicóloga e investigadora en el área de psicología de la Universidad de Cambridge.[2] El modelo que ella propone ha sido verificado por muchos otros autores y abre reales perspectivas terapéuticas. Es un modelo resueltamente inspirado en la psicología genética y en el pensamiento cristiano.

Todo niño experimenta la necesidad de ser amado por su padre del mismo sexo, de apoyarse en él en una relación de dependencia, de vinculación y de identificación. Sus necesidades psicológicas profundas son entonces satisfechas, y su madurez psicoafectiva puede efectuarse normalmente.

Ciertas circunstancias, de hecho muy variadas, pueden entrañar una ruptura durable del afecto, y el proceso de crecimiento se interrumpe en un estadio más o menos precoz. Esa ruptura se produce cuando el niño ha percibido a su padre del mismo sexo como negativo e hiriente hacia él (sea esto voluntario o no de parte del padre), y entonces se opone de modo persistente a recibir su amor nuevamente.

Esto es lo que llamamos "separación defensiva", o sea la voluntad inconsciente de no aferrarse más a la fuente de amor que ha sido percibida como dolorosa, la incapacidad de prolongarle la confianza ("como me haces mal, no te permito seguir amándome para no experimentar más ese dolor").

En este cuadro, la homosexualidad puede ser percibida como el resultado de un déficit en la capacidad que tiene normalmente el niño de entrar en relación con el padre del mismo sexo, y que se ha generalizado a todas las personas de ese sexo.

La represión de la necesidad normal de cariño del padre del mismo sexo va a la par de una tentativa de restauración de ese cariño. Y es admisible que sea precisamente esta necesidad vital de restauración, de reparación, la que sustente el impulso homosexual. Dicho de otro modo,

este impulso es esencialmente motivado por la necesidad inconsciente de reparar el déficit primitivo de la relación padre-hijo. La necesidad persistente de amor por el mismo sexo proviene de la necesidad de amor insatisfecha por el padre del mismo sexo.

Vemos entonces cuán importante es que el padre satisfaga las necesidades de afecto, de intimidad, de contacto caluroso del niño, y la madre las de la niña. Nunca pensemos que actuando así favorecemos una "mala tendencia". ¡Todo lo contrario!

En efecto, la separación definitiva de un niño del padre del mismo sexo bloqueará el proceso normal de identificación de ese niño con las personas del mismo sexo. La homosexualidad es más una ausencia de identificación con el mismo sexo que una identificación con el sexo opuesto.

Podemos decir que la condición homosexual, o necesidad persistente de amor del mismo sexo, no implica necesidades anormales, sino necesidades normales que han quedado insatisfechas en el curso del proceso normal de crecimiento; o sea, es el resultado de un *crecimiento interrumpido.*

Consecuencias prácticas optimistas

El tema desemboca directamente en las siguientes implicaciones prácticas:

a) La homosexualidad no es un fin en sí misma; no es suficiente por sí misma.

b) Para salir de la condición homosexual es necesario superar la separación defensiva y satisfacer las necesidades psicoemocionales insatisfechas en el curso del crecimiento.

c) La actividad sexual con personas del mismo sexo no es apropiada para lograr este fin. Una persona que haya logrado la madurez fisiológica puede interpretar sus necesidades emocionales profundas como sexuales, pero esto es un error desde el punto de vista del carácter esencial de esas necesidades. En efecto, ellas pertenecen a un nivel preadulto, por lo tanto, no sexuales; y pueden (y deben) ser resueltas independientemente de la actividad sexual.

Por lo demás, la actividad homosexual tropieza con dos obstáculos mayores, si se trata de resolver las necesidades implicadas por la homosexualidad:

a) Por una parte, ambos *partenaires* tienen, aunque en diferentes grados, las mismas necesidades psicológicas, y por lo tanto no pueden satisfacer plenamente los déficit del otro.

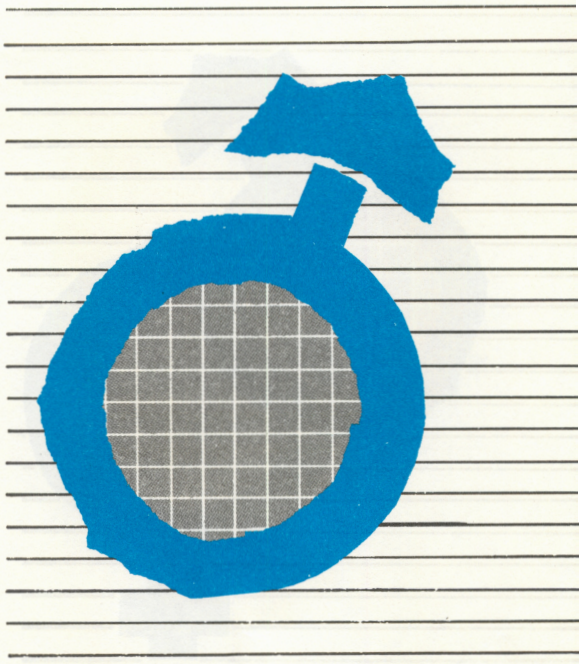
b) Por otra parte, la separación defensiva puede reaparecer y romper las relaciones establecidas. Esto explica la inestabilidad de numerosas relaciones homosexuales.

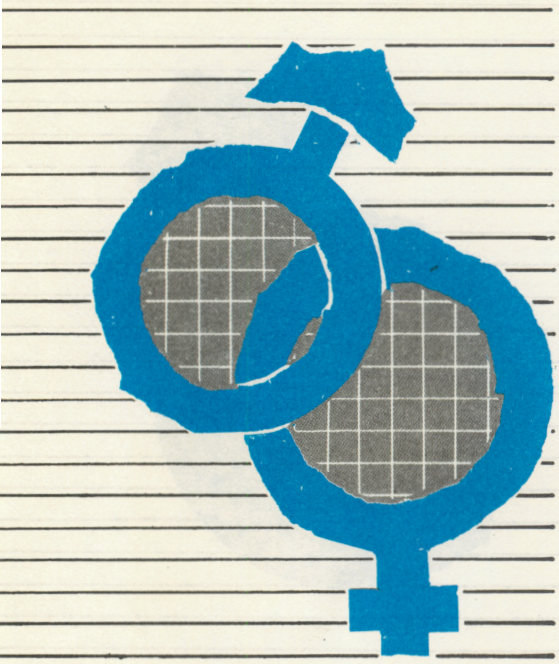
Es necesario notar que, por el contrario, las relaciones heterosexuales tampoco son la solución, porque la intensificación de los contactos con el sexo opuesto es incapaz de colmar los déficit emocionales y afectivos respecto del propio sexo. Una relación heterosexual requiere ser un miembro completo del propio sexo. La heterosexualidad es la culminación del desarrollo humano, pero reclama primero que sean satisfechas las necesidades emocionales respecto del mismo sexo. El homosexual es potencialmente un heterosexual solamente sobre esta base.

Elisabeth Moberly concluye: "La curación de la homosexualidad es enteramente posible". Su posición ha sido probada –y aprobada– por varios psicólogos. Pero ilustremos primero lo que acabamos de decir con un ejemplo concreto tomado de entre muchos otros.

La historia de Carlos

Carlos, un homosexual, recuerda que desde la edad de diez años se sentía extraño en medio de sus compañeros, y por el contrario, muy a gusto entre sus compañeras (ausencia de identidad masculina). Hacia los catorce años, tuvo sueños en los que se veía dominado –sin implicación sexual– por muchachos mayores y más viriles que él. El mismo, desde la edad de diecisiete años, encontraba su propio físico "incompleto, mutilado" y falto de virilidad. Hacia los dieciséis años experimentó por primera vez una perturbación sexual por un hombre, aunque a los doce se había manifestado en él una curiosidad no erótica hacia el sexo femenino. Las relaciones con su padre (a quien perdió a comienzos de la adolescencia) están almacenadas en su recuerdo por medio de imágenes confusas. Aunque su padre fue generoso, Carlos tenía una mala relación con él y se sentía culpable de no mostrarse más agradecido. De hecho, era provocativo a su manera y tenía una actitud muy negativa hacia su padre (separación defensiva). El cuidado de su madre en esa época le recuerda a la autoridad, a la disciplina, y más tarde a una complicidad dirigida contra su padre. En la edad adulta, trabó relaciones amistosas con las chicas. Experimentó inclusive una atracción hacia la personalidad de éstas, pero no tuvo hacia ellas ninguna "respuesta" física y lo torturaba el temor de que fueran amorosas con él. Se sintió mal con los muchachos y angustiado por el deseo físico que sentía por ellos. Criado con una conciencia religiosa, él reprobaba lo





que su cuerpo le imponía. Entonces, buscó soluciones, consultó a médicos, intentó el psicoanálisis (que finalmente no terminó). Alternó continuamente entre la esperanza ingenua de que las cosas se arreglaran por sí solas y la resignación, diciéndose que su estado era insoluble.

Carlos atraviesa el mundo que lo rodea como un extranjero y busca aceptarse tal como es para encontrar por fin una identidad, que él rechaza al mismo tiempo que la reconoce.

Este desarrollo interrumpido, ¿puede ser retomado y llevado a feliz término, o sea, a la heterosexualidad? Y si es así, ¿cómo?

El movimiento de Homosexuales Anónimos

En el movimiento de Homosexuales Anónimos encontramos un fenómeno curioso: no sólo se da un enfoque colectivo, social, sino también espiritual, análogo al que se practica entre los Alcohólicos Anónimos.

Todos aquellos que han llegado a reencontrar su identidad heterosexual reconocen que la deben, entre otros factores, a la intervención en sus vidas de un poder superior, a su fe en la acción divina.

He aquí el testimonio de uno de ellos: "Es posible que alguien haya adoptado este modo de vida (la homosexualidad) sin haberlo elegido conscientemente, pero eso no significa que Cristo no pueda transformarnos gracias a su poder. . . Mientras más nos esforzamos por adquirir esa nueva identidad de hijos de Dios, y luchamos para no dejarnos invadir por los recuerdos y los viejos hábitos, más aprendemos, más apreciamos el vivir en esta nueva libertad, y más nos engrandecemos. Este camino es largo y difícil. Numerosos hábitos de pensamiento y de acción deben, poco a poco, ser combatidos. La experiencia ha mostrado que no es necesario esperar cambios radicales, pues éstos a menudo son delusivos. Es necesario un seguimiento regular. ¿Existe gente que esté dispuesta a acompañar a alguien en este camino, durante muchos años, aun en caso de fracaso y de reincidencia?"[3]

La victoria del amor

Para Elisabeth Moberly, un seguimiento terapéutico especializado,[4] las relaciones humanas calurosas y la fe son medios necesarios para llevar al homosexual a completar su desarrollo, a ir más allá de sus sentimientos de culpabilidad, a experimentar el perdón y la transformación interior, a integrarse a una sociedad heterosexual. "La oración y las relaciones humanas se complementan normalmente para hacer avanzar el proceso de curación psicológica".[5]

La separación defensiva también debe ser curada. Para lograr este propósito es necesario —hayan sido o no culpables los padres— que intervenga el perdón genuino, que obra, para quien perdona, como una cirugía espiritual, limpiadora de toda animosidad que pudiera persistir.

Es necesario que se opere un nuevo proceso de cariño y de identificación con un modelo del mismo sexo, a fin de que las necesidades insatisfechas de amor, dependencia e identificación puedan ser colmadas y el crecimiento pueda encontrar de ese modo su perfección.

Colin Cook, un pastor ex homosexual, y la doctora Ruth Carter Spapleton subrayan la necesidad de introducir un punto de referencia exterior a sí mismo, la persona de Cristo, a fin de reconocer la nueva identidad y encontrar la libertad perdida.

Johan, un ex homosexual, ahora casado, director de un Centro de Ayuda a los Homosexuales de los Países Bajos, describe este proceso: "Algunos amigos dicen que yo debía crecer en esta liberación y persistir en esta fe, a despecho de lo que me pudieran dictar mis sentimientos más profundos. 'Por lo tanto, el que está unido a Cristo es una nueva persona. Las cosas viejas pasaron; lo que ahora hay, es nuevo'.[6] A partir de ese momento he perseverado en esta convicción y he sido efectivamente liberado. Con el tiempo se ha operado un cambio progresivo en la percepción que yo tenía de mí mismo y de mi naturaleza. ¿El éxito se habrá debido simplemente a la sugestión? No. [. . .] Durante largo tiempo, mi personalidad ha seguido un proceso de curación. Mi alma había sido herida, pero ahora se ha curado. Mientras más me desarrollaba en la vida heterosexual, tenía menos necesidad de contactos homosexuales para colmar los déficit de un crecimiento personal. Finalmente pude prescindir del todo de la práctica homosexual".[7]

Concluyamos con las palabras de Elisabeth Moberly: "El amor está en la base del problema de la homosexualidad; él es la gran necesidad, la verdadera solución".[8] VF

Referencias

[1] David Filed, *Homosexualité: qu'en dit la Bible?* (Ediciones Trobish).

[2] Elisabeth Moberly, *Homosexuality: a New Christian Ethic* (Cambridge, James Clark, 1983).

[3] Extraído de documentos editados por "Devenir un" (B. P. 820, La Rochette, 77012 Melun Cedex).

[4] Inspirado en las terapias congnitivistas como la de Albert Ellis (estrategias racionales emotivas, véase *Vie et Santé* de enero, febrero y marzo de 1986).

[5] *Ibíd.*, págs. 42, 43.

[6] 2 Corintios 5: 17, versión *Dios habla hoy*.

[7] Johan van de Sluis, *Once an Homosexual. . .*

[8] *Ibíd.*, pág. 52.

La magia y la fe cristiana

La tendencia a atribuir poderes sobrenaturales, o por lo menos cualidades morales, a los objetos inanimados es prácticamente universal. Los cristianos no son inmunes a esa tentación.



A. W. Tozer

ESENCIALMENTE, todas las prácticas mágicas son parecidas en que se basan en tres suposiciones erróneas. Son las siguientes:

1) Que las sustancias materiales poseen cualidades morales y espirituales, o que esas cualidades pueden serles dadas.

2) Que Dios es caprichoso, y que sus leyes son antojadizas y fácilmente evitables.

3) Que hay seres invisibles que pueden ser persuadidos para que ayuden o hieran a los hombres, si se hacen ciertos gestos o si se dicen ciertas palabras secretas, o si uno se pone, acaricia o cuelga en la pared cierto objeto.

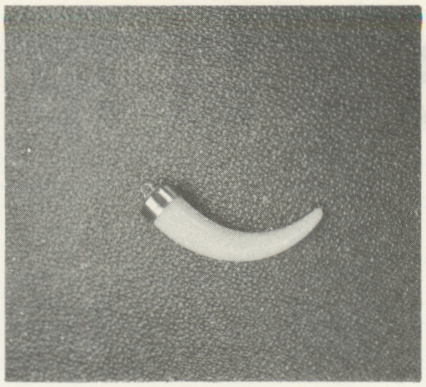
Todos estamos familiarizados con las manifestaciones más pequeñas de la magia, como el temor a comenzar un viaje el viernes, o la creencia en la mala suerte que sigue cuando se rompe un espejo o por pasar debajo de una escalera. La buena gente de una zona de Pennsylvania, que es descendiente de alemanes y con quien crecí, tenía hechizos, símbolos y amuletos de buena suerte, en los que creía por completo. Nosotros, los más jóvenes, tratábamos de tomar a risa esas cosas, pero dudo que hayamos escapado a la idea por completo. ¡Hasta el día de hoy me siento algo incómodo por unos momentos si por casualidad miro la luna nueva por encima del hombro izquierdo!

El fallecido sir James G. Frazer pensaba que la creencia en la magia era la única verdadera fe universal que se acepta de alguna forma sin excepción en todo el mundo. Moisés y los profetas de Israel dirigieron los ataques más devastadores contra el poder de la magia. Sin embargo, cuando Cristo vino al pueblo de Israel, encontró que la gente estaba cautiva, no a la

---

Este artículo ha sido tomado del libro Of God and Men, de A. W. Tozer, publicado por Christian Publications, Inc., Harrisburg, Pennsylvania, Estados Unidos.





Cristo y los apóstoles hicieron grandes esfuerzos para librar a sus seguidores de la creencia en el significado espiritual de los objetos materiales.

ley de Moisés como algunos han pensado, sino al temor que surge de las ideas supersticiosas, y que creció desde que esas ideas se introdujeron en la religión pura del Antiguo Testamento.

Por ejemplo, Dios les había ordenado a los judíos que llevaran en sus ropas pasajes de la Escritura, para recordarles su responsabilidad de obedecer la Palabra y de amar al Señor sobre todas las cosas. Cuando vino Cristo, esta práctica había degenerado en pura superstición. La filacteria había adquirido cualidades mágicas. El sábado, que Dios había puesto al servicio del hombre, había llegado a ser el amo. La costumbre sencilla de lavarse las manos antes de comer había llegado a ser un rito sagrado, y su observancia o falta de cumplimiento eran la prueba de espiritualidad.

La tentación de atribuir poderes sobrenaturales, o por lo menos cualidades morales, a los objetos inanimados es casi imposible de resistir. Es como si la mente humana *lo quisiera* así, y aunque no sé cómo, lo hace. El pecado ha hecho que hagamos cosas extrañas.

La verdadera experiencia cristiana es un conocimiento directo de Dios. Es íntima comunión entre dos personas, Dios y el adorador. Los términos de adoración son mental, moral y espiritual, y esto es precisamente lo que los objetos materiales no tienen ni pueden poseer. La unión del alma humana con Dios en Cristo establece una relación personal que no puede afectarse de ninguna manera por las sustancias materiales.

Las únicas cualidades espirituales que las cosas materiales pueden poseer son aquellas que nosotros les asignemos. Todos estamos de acuerdo, por ejemplo, en que un anillo de matrimonio representa la fidelidad en el matrimonio, pero el anillo por sí solo es apenas un pedazo de metal; no tiene un significado intrínseco de ninguna clase. Esa misma cantidad de oro que sirve para decirle a una novia que el novio le será fiel, podría servir para coronar un diente o la punta de una pluma fuente.

El cristianismo es básicamente una religión de significados, y los significados pertenecen sólo a seres inteligentes. Cuando la Iglesia pronuncia que ciertos objetos son sagrados y les atribuye poder, convierte la libertad pura del Evangelio en una especie de magia más elevada, tal vez no tanto como una brujería o un amuleto de buena suerte, pero lejos de la verdad del Nuevo Testamento, y gravemente perjudicial para el alma del hombre.

Tan fuerte es la inclinación del corazón humano hacia la magia que casi no ha habido tiempos en que la fe de Cristo no haya estado plagada de ella. Nuestro Señor puso a un lado los objetos materiales porque no tenían significado espiritual, y centró la adoración a Dios en el espíritu, que es donde debe estar. También nos advirtió contra la creencia de que las palabras, aun cuando se digan en la oración, tienen algún valor esencial fuera del que el adorador les dé. La oración que tome su valor del número de veces que se repitan ciertas palabras es pagana, no es cristiana. "Y orando, no uséis vanas repeticiones, como los gentiles, que piensan que por su palabrería serán oídos" (S. Mateo 6: 7).

Los apóstoles también trabajaron arduamente por librar a la joven iglesia del poder de la magia, esto es, de la creencia en el significado espiritual de los objetos materiales. Ellos dijeron que ni la circuncisión, ni la luna nueva, ni las comidas tenían ningún poder para hacer al hombre bueno o malo. San Pablo insistió en que las palabras no tenían ningún valor como simples sonidos religiosos. Ellas han de tener significado en sí mismas o no pueden tener valor para el que las dice o para el oidor. San Pablo desarrolló en forma completa esta idea en el capítulo catorce de la primera carta a los corintios.

Nuestro Padre celestial nos dio la creación bella y diversificada como un regalo de cumpleaños; todo lo debemos recibir con gratitud sin despreciar nada. Pero siempre debemos mantener presente que es la personalidad viviente la que le da significado al mundo. Los objetos materiales ni odian ni aman; no son buenos ni malos. No debemos tenerles temor ni atribuirles cualidades que no poseen.

Nuestra responsabilidad es para con Dios y nuestra comunión es con El. El cristiano no debe tener nada que ver con la magia ni con la superstición. VF

SECTAS: ¿respuestas para solitarios?

Rubén Rossia

FUIMOS informados por los diarios de un hecho horroroso ocurrido en Filadelfia (Estados Unidos). Allí, cuatro mujeres que habían sido secuestradas, violadas y torturadas en un sótano lograron, mediante la fuga de una de ellas, recuperar su libertad. Entonces, contaron que fueron castigadas y violadas, y que presenciaron el asesinato de por lo menos dos compañeras de prisión. Todo esto ocurría en el sótano de una casa, en cuyo frente un cartel decía: IGLESIA UNIDA DE LOS MINISTROS DE DIOS. Como parte de ritos satánicos de iniciación, a algunas de ellas se les habría hecho comer restos de alguna compañera asesinada. . . Salvando las distancias y la magnitud, nos encontramos frente a un hecho que recuerda la masacre de Jim Jones en Guyana.

La pregunta que inevitablemente surge es la siguiente: ¿Por qué tantos miles de personas aparentemente inteligentes se están dejando absorber en todo el mundo por los centenares de sectas seudorreligiosas que aparecen? En los Estados Unidos se calcula que aproximadamente tres millones de personas pertenecen a unas mil sectas religiosas, cuyos nombres, por ejemplo, son: Iglesia de la Unificación, Misión de la Luz Divina, Centro de Luz Divina. . . y muchos nombres más, a cada cual más sugestivo. ¿Qué es lo que hace que una persona culta, estable emocionalmente, sin trastornos visibles en su conducta, se preste para presenciar, participar y practicar actos de satanismo preñados de una crueldad que aterra —por ejemplo: desollar vivo a un gato, quemar una paloma, flagelar a una persona—, actos que de hecho conllevan una degradación de su condición humana y paralelamente el reconocimiento tácito de la degradación de quienes la acompañan? Es como dar un viraje de 180 grados en la historia y volver a la época de la piedra sacrificial, cuando el sumo sacerdote bebía la sangre aún caliente de la víctima propiciatoria, animal u hombre, o le comía el corazón.

¿Qué atractivos ofrecen estos grupos para atrapar a tanta gente? ¿Qué encanto magnetiza a sus adeptos? Esas son las preguntas que debemos formularnos. Ensayemos algunas respuestas:

Respuesta a): Pertenece al siquiatra Hakami Sudkheo, de la Facultad de Medicina de New Jersey, Estados Unidos. Dice lo siguiente: "Nuestra sociedad es tan libre y tan permisiva y las personas tienen tantas opciones entre las cuales elegir, que no pueden tomar sus propias decisiones. Necesitan que otros tomen la decisión. Ellas la seguirán".

Respuesta b): La soledad. Pero no la soledad física, esa soledad del individuo en medio de la pampa, del desierto o del mar —el ser humano a solas con su alma. No. Me refiero a la soledad en la multitud. Nuestra sociedad está llena de solitarios y solitarias. Solitarios espirituales. Gente que no tiene a quién contarle lo que le pasa o lo que siente. Pero no porque no haya gente. ¡Porque no hay quien los escuche! Quien tenga dudas respecto de esto puede recorrer por las noches bares y disquerías y va a encontrar muchos solitarios y solitarias a los que puede dividir en dos subgrupos: 1) Los que van en tren de búsqueda, y 2) los que van en tren de que los encuentren. Pues bien, a esos solitarios y solitarias estos grupos religiosos lo que primeramente les ofrecen es amistad. Amistad indiscriminada. El recién llegado es recibido con bombos y platillos. Se lo rodea con amistad y aprobación. Entonces, quien no tenía a quién contar sus inquietudes se encuentra de golpe rodeado de personas que se preocupan por su salud, por su trabajo, por su estado de ánimo, por el gato, por el amaranto. . . y se siente gratificado. De allí a su iniciación en la secta resta un soplo.

Respuesta c): La falta de sentido trascendente de la existencia. Agobiado por exigencias económicas a veces superiores a sus posibilidades; pisoteado en el ómnibus; taladrados sus oídos por el ulular de las sirenas de los bomberos, de la policía, de las ambulancias; aprisionado entre dos programas de televisión, en uno de los cuales una buena señora le dice cómo preparar ravioles y en el siguiente un afamado médico le ordena que no coma pastas; embretado entre las palabras del ministro de Economía que asegura

---

Rubén Rossia es miembro de la Iglesia Metodista La Resurrección, de Rosario, Argentina. Este artículo ha sido transcripto de la página 9 de *El Estandarte Evangélico*, año 105, nº 4.

que los precios no suben y el almacenero de la esquina que le dice que la mortadela aumentó; dudando si hacer caso al gobierno y pensar mal de la oposición, o hacer caso a la oposición y pensar mal del gobierno; escuchando que los rusos aseguran que la culpa de una próxima guerra nuclear será de los norteamericanos, y a los norteamericanos decir que el próximo holocausto nuclear será responsabilidad de los soviéticos. . . el individuo, hombre o mujer, termina: 1°) No entendiendo nada. 2°) No sabiendo para qué está en este mundo.

No le encuentra sentido a la vida. No sabe a dónde va. A su vida le falta trabazón. Le falta un esquema. Y lo que hacen estos grupos seudorreligiosos es precisamente proporcionarle toda una organización para su vida. Es común que lo obliguen a usar o no usar determinada ropa, a comer o no comer algún alimento. Debe someterse a ciertos ritos en días y horas determinados, y de riguroso cumplimiento. Es obligado a abstenerse de algo. Es decir, le crean toda una serie de obligaciones que estructuran su vida. Su existencia, hasta entonces amorfa, se modela; se encastra en la matriz que le proponen. Ese es el esquema.

Los peligros de estas agrupaciones que en los Estados Unidos y Europa han aparecido como hongos, y que vientos que les son propicios están arrastrando hacia nosotros, radican en cuál es el límite ético de su creencia.

¿Hasta dónde son capaces de llegar? ¿Cuál es su objetivo real y de qué medios se valdrán para intentar lograrlo?

La otra pregunta emergente, la crucial, es: ¿Estamos nosotros como individuos, como comunidad, como sociedad, preparados? Expresado de otra manera: ¿Damos a las generaciones jóvenes un ideal, un horizonte, un sentido trascendente de vida?

No tengo la respuesta. VF

¿Qué responde la Biblia?

La promesa de Dios registrada en Isaías 58: 13, 14 y dada a quienes observan el sábado como día de reposo, ¿está referida sólo a los judíos o tiene un sentido más amplio?

Nunca fue el propósito divino que el sábado fuera un fin en sí mismo, sino un medio por el cual el hombre pudiera conocer mejor el carácter y los propósitos de su Creador. El sábado es una señal del Dios creador y libertador (Exodo 20: 11; Deuteronomio 5: 15). Esto implica que el sábado es el signo de un pueblo mediante el cual Dios obra en la historia con un mensaje de liberación.

Durante los primeros siglos de la era cristiana, cuando aún el cristianismo no había devenido religión oficial del Estado, el sábado de Jehová (como en tiempos de la opresión egipcia) era el signo de un pueblo que adoraba a un Dios cuyo compromiso en la historia era en favor de los desvalidos. Pero llegado el siglo IV, el emperador Constantino cambió la señal de Dios por el símbolo del imperio: el domingo. Así, la iglesia cristiana hizo su transacción con el Estado imperial, y devino iglesia del domingo; es decir de *dominio*. Por eso, el mensaje de Isaías 58: 13 siempre tuvo pertinencia.

Ahora bien, ¿qué contenido histórico presenta el sábado como símbolo de salvación y de liberación? ¿Por qué le está concedida una promesa especial (vers. 14) a la persona que lo observa? ¿Qué sentido puede tener que sea precisamente el sábado y no el domingo el día del Dios verdadero?

Para responder a estas preguntas, debemos remitirnos a los primeros versículos del capítulo 58 de Isaías. Si leemos detenidamente esa porción de la Escritura, descubriremos que el llamamiento a observar el sábado es parte de un proyecto global que Dios tiene para su pueblo. Ese proyecto aparece en Isaías 58: 6 al 8, donde dice: "¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras, y no te escondas de tu hermano? Entonces nacerá tu luz como el alba".

En relación con estos versículos, el *Comentario bíblico adventista*, t. 4, pág. 344, nos dice lo siguiente: "El verdadero ayuno tenía el propósito de purificar los motivos de la vida para reformarla. Pero entre los judíos, las prácticas religiosas se habían convertido en un manto para ocultar la opresión de los débiles, el robo a las viudas y a los huérfanos, y todo tipo de cohecho, engaño e injusticia (Isaías 1: 17, 23; Oseas 4: 2; Amós 2: 6; Miqueas 6: 11, 12). El verdadero propósito de la religión es liberar a los hombres de su carga de pecado, eliminar la intolerancia y la opresión, y promover la justicia, la libertad y la paz. Dios deseaba que los israelitas fueran libres, pero los dirigentes de Israel los estaban convirtiendo en esclavos y mendigos. . . La verdadera religión es práctica. Sin lugar a dudas, incluye los ritos y las ceremonias de la iglesia, pero la presencia o la ausencia de la verdadera religión se manifiesta en la vida que se vive delante del prójimo. No se trata tanto de abstenerse de alimentos como de compartirlos con los hambrientos. La piedad práctica es la única clase de religión que se reconocerá en el juicio (S. Mateo 25: 34-46)".

El contenido social e histórico del sábado como símbolo del verdadero Dios, es justamente ése: Hacer de la opción por los pobres, los huérfanos y las viudas, el verdadero ayuno.

En la medida en que la iglesia cristiana se identifique con el Dios verdadero, cambiará la señal del *dominio* —domingo viene de *dominus:* dominio, poder— por la del sábado. . . Y en la medida que practique el verdadero ayuno, el sábado no será un símbolo vacío, como lo fue para los judíos fariseos, sino una señal del verdadero Dios. "Entonces nacerá tu luz. . ."



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

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

La arterioesclerosis y las enfermedades coronarias

Zildomar Deucher







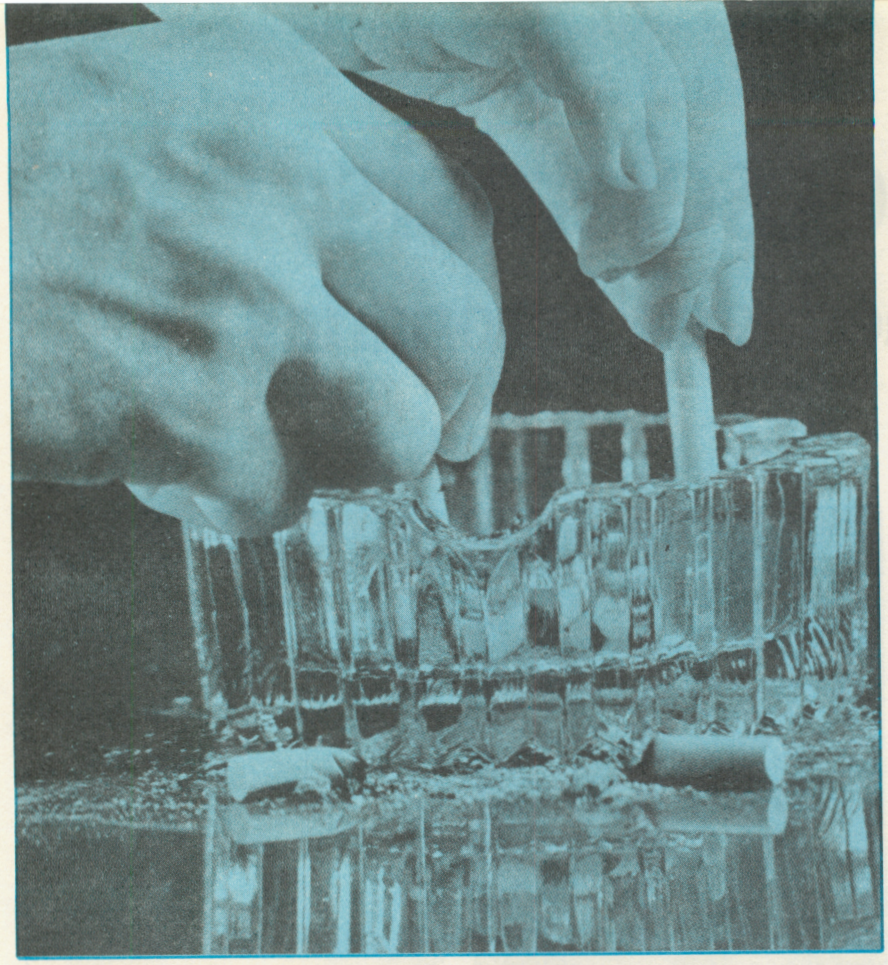
(1) Una arteria sana no tiene depósitos de colesterol. Esta sección de una arteria se ramifica en muchos vasos sanguíneos menores. (2) y (3) A medida que los depósitos de colesterol siguen creciendo, comienzan a obturar el interior de las paredes arteriales, bloqueando los orificios de entrada a los vasos sanguíneos.

DURANTE el siglo XIX, en Europa existió un azote llamado la peste blanca. El siglo XX es el siglo de otra tragedia, tan maligna o tal vez más maligna que la anterior: la arterioesclerosis. Hago referencia especialmente a la arterioesclerosis coronaria. Hoy, en los países desarrollados, es la mayor causa de muertes.

Esta enfermedad puede involucrar todo el sistema arterial o parte de él. Hay señales y síntomas clínicos muy específicos que anuncian su presencia. Estos síntomas orientan al médico para realizar un tratamiento clínico o aun la cirugía. Las desarrolladas técnicas médicas han contribuido a que exista un alto porcentaje de éxito en las cirugías del miocardio.

Para llamar la atención sobre este grave problema, diríamos que aproximadamente un millón de personas mueren anualmente de enfermedades coronarias. De éstas, unas cuatrocientas mil mueren súbitamente; y alrededor del 20% de los que padecen una muerte súbita no presentan hemiplejía, o sea que mueren sin saber que tienen afecciones al corazón. Frecuentemente, como el ataque es súbito, el paciente muere en sitios donde no es posible tratarlo, lo que hace que aumente nuestra preocupación por este tipo de dolencias. En el resto de las personas que mueren súbitamente, algunos de los síntomas se presentan tres semanas antes mediante un infarto. Como médicos, tenemos cierta aprensión por el paciente que apa-

El Dr. Zildomar Deucher, médico cirujano brasileño, es especialista en cardiocirugía y director del Hospital San Lucas, en Rio de Janeiro. Este artículo se basa en una conferencia dictada por el Dr. Deucher en el Primer Congreso de Primavera para la Medicina Preventiva realizado en el Sanatorio Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.



Nuestra gran preocupación es cómo hacer para que esta enfermedad no produzca consecuencias tan graves.

Tanto la píldora anticonceptiva como el cigarrillo favorecen las enfermedades coronarias. La combinación de estos dos factores de alto riesgo es extremadamente peligrosa.

rentemente ha llevado una vida normal y no ha tenido síntomas de enfermedades coronarias, pero que de pronto comienza a presentar dolores en el pecho. Estos casos nos causan mucha más preocupación que los pacientes que por años han venido teniendo problemas de corazón.

Quisiera llamar aún más la atención de ustedes sobre esta enfermedad. Estudios retrospectivos nos muestran que aproximadamente dos tercios de los pacientes han presentado dolores fuertes en las semanas anteriores a un ataque agudo. Los síntomas de dolor de pecho fueron realmente llamativos e insistentes, juntamente con la presencia de una sensación de flaqueza, náuseas, pulsaciones o latidos más acelerados que de costumbre. A veces, hay pacientes que presentan sólo uno de esos síntomas: la falta de aire al hacer los ejercicios diarios. De todas las personas que sintieron algunos de estos síntomas, solamente el 35% de ellas consultó a su médico. Esta es una de las razones por la cual los consultorios de los cardiólogos están poblados de cardiopáticos. Noten bien: de todos los infartados solamente el 35% ha consultado a un médico antes del ataque. De allí que podamos considerar las enfermedades cardiológicas como una "peste" responsable de la muerte del 70% de las personas, especialmente en los países desarrollados. Esta falta de prevención es una de las causas de tantas muertes.

Este cuadro de situación nos lleva a proponer algunas soluciones.

Factores de riesgo

En primer lugar, debemos conocer los factores que llevan a la insuficiencia coronaria o a la arterioesclerosis. Para empezar, me referiré a los factores de alto riesgo, que son muy conocidos. Consisten en hábitos perjudiciales y condiciones de vida que, asociados, elevan las posibilidades de sufrir una enfermedad coronaria. Con el paso de los años, es difícil encontrar una persona que no corra ningún riesgo de enfermedad coronaria; no obstante, cuando un paciente presta atención a todos los síntomas, puede llegar a una edad avanzada con un corazón mucho más joven del que correspondería a su edad. Hemos operado a pacientes de 76 años que poseían un corazón mejor que el de un joven de poco más de 20 años. Estos factores de riesgo, además de conducir al padecimiento de la enfermedad, hacen que la cardiopatía aparezca mucho tiempo antes de lo normal.

Algunos de esos factores son heredados o genéticos; por lo tanto, no son pasibles de un tratamiento exógeno. Otros, son el resultado del medio ambiente o de la manera de vivir (como decimos los médicos, es mejor aclarar que pertenecen *a la manera de morir*). Los factores heredados tienen que ver con la constitución de cada uno, como ser, el metabolismo, la hipercolesterolemia, la hipertensión arterial, etc.

Considero que la herencia es uno de los factores de riesgo más importantes. Generalmente, el que tiene problemas coronarios pertenece a una familia donde hay miembros que también los tienen. El individuo cuyos padres, o uno de sus progenitores, padecen de alguna cardiopatía, tiene más posibilidades que otros de sufrir enfermedades coronarias. En estos casos, la familia es responsable de cuidar al niño, desde que nace, de este factor de riesgo; o sea, evi-



La inactividad física atenta contra las coronarias. El que practica regularmente un deporte o ejercicios físicos, tiene la mitad de probabilidades de sufrir afecciones cardíacas.

tarle todo tipo de problemas que finalmente lo tornen en un cardíaco. Es conveniente enseñar al niño desde pequeño cuáles son los riesgos que corre, y además enseñarle a ser responsable de su propia condición física. De todos los pacientes menores de cuarenta años que presentan enfermedades coronarias, el 47% tienen antecedentes familiares.

Otro factor de riesgo es el metabolismo. Si todos llevaran un estilo de vida sano, este factor sería reducido a su mínima expresión. Las estadísticas demuestran claramente la relación directamente proporcional que hay entre la colesterolemia y las enfermedades cardíacas. Hay que enseñar a las personas que tienen tendencia a ser cardíacas a eliminar de su alimentación las grasas animales y a usar en poca proporción grasas vegetales. Esta recomendación es realmente necesaria, sobre todo en los casos de los hijos de obesos o con tendencia a la colesterolemia.

Otro importante factor de riesgo es la píldora anticonceptiva. Las mujeres que la utilizan tienen más tendencia al infarto de miocardio que las que no la usan. Su uso debe ser desaconsejado en las mujeres que tienen tendencia a enfermedades coronarias, y sobre todo en las que fuman, porque la combinación de estos dos factores de alto riesgo (la píldora anticonceptiva y el cigarrillo) es extremadamente peligrosa por su incidencia en las enfermedades coronarias.

Otro grave factor de riesgo, como recién mencionamos, es el cigarrillo —un factor comprobadamente culpable de la mortalidad creciente causada por las enfermedades coronarias. Ya en el año 1700 se había demostrado que el cigarrillo era perjudicial para la nariz, los pulmones, la vista y el cerebro. O sea que, además de oneroso para el bolsillo, es letal para el corazón. Este factor de riesgo, por sí solo, hace mayor la posibilidad de padecer una enfermedad coronaria. Puede ser que un individuo no esté afectado por ningún otro factor de riesgo, pero si fuma será mucho más proclive a la enfermedad coronaria. Inclusive, el riesgo se torna un poco menor en quienes habiendo fumado durante muchos años dejan de hacerlo. El cigarrillo produce consecuencias terribles en las paredes laterales internas de las arterias, lo que finalmente puede llevar a una trombosis coronaria.

Otro de los factores de riesgo para las enfermedades coronarias es la diabetes, porque el diabético tiene sus arterias envejecidas en diez años con respecto a una persona sana.

Otro factor de riesgo es la hipertensión arterial. Es muy útil controlarse de un modo sistemático la presión arterial, pues ella es la causa del 20% de las enfermedades en general. De allí la necesidad de actuar de una manera profiláctica desde todos los ángulos posibles. La educación es un medio muy eficaz para lograr este objetivo. Inclusive, se debería educar al respecto a los médicos y al personal paramédico, para que en toda oportunidad posible controlen la tensión arterial de sus pacientes.

Otro de los factores de riesgo es el estrés. Son muchas las causas y las condiciones productoras de este fenómeno. En el poco espacio que tenemos, sólo diremos que el estrés es el resultado de la inadaptación del hombre al medio que lo rodea.

Otro de los factores que puede producir una afección coronaria es la inactividad física. La inactividad lleva a la obesidad; y la obesidad es peligrosa para las coronarias. El menor gasto calórico auspicia el aumento del colesterol, y, como todos sabemos, esto atenta contra las coronarias. Las personas sedentarias tienen más posibilidades de padecer cardiopatías coronarias. Las personas que practican regularmente un deporte o ejercicios físicos, tienen la mitad de probabilidades de sufrir afecciones cardíacas que las que no practican ningún tipo de actividad física. Sobre todo, el síndrome de muerte súbita casi desaparece en las personas que practican un ejercicio físico con continuidad.

Algunos de estos factores de riesgo mencionados suelen presentarse en forma unitaria; pero el cuadro general empeora, y a veces se hace trágico y fatal, cuando algunos de ellos se presentan combinados. Tanto es así, que el índice de mortalidad por distintas cardiopatías a veces se eleva al 60% de los casos totales en los países desarrollados.

Los factores de riesgo latentes

Existen en todos nosotros algunos factores latentes, y que son predisponentes de las enfermedades coronarias. Los llamamos factores latentes porque en realidad nunca se han manifestado y casi los desconocemos. Si llevamos una vida cuidadosa y estamos atentos a neutralizar esos factores de riesgo, seguramente no llegarán a manifestarse, y así estaremos más a cubierto de las enfermedades coronarias. De esta manera se evitarán, sobre todo, las muertes súbitas. Muchas veces un paciente fallece y prácticamente no sabemos por qué. Sin embargo, suele suceder que hay en el paciente un factor latente que, combinado con algún hábito de vida perjudicial, se revela súbitamente y lo lleva a la muerte. En algún caso, estos factores se manifiestan mediante un infarto, que el paciente logra superar.

Algunas de las formas de evitar que estos factores latentes se manifiesten, consiste en hacer muchos ejercicios físicos, en cuidar la alimentación, en cuidar la ingesta de alimentos que contengan elevado índice de colesterol, en evitar el estrés y en realizar exámenes médicos anuales.

También es muy útil la prevención secundaria; es decir, el tipo de cuidado posterior que se le da a un infartado. Muchos pacientes han tenido un infarto, pero han salido de él y se encuentran relativamente bien; entonces el médico les da algunas medicinas y unos buenos consejos, y se desentiende del caso. Pero muchas veces olvidan que el 95% de las personas, sobre todo del sexo masculino, que han salido de un infarto de miocardio, tienen posibilidades de reincidir. En los dos tercios de estos pacientes, la enfermedad se sitúa en alguna de las arterias, a veces en más de una, y cuando el problema parece superado, el peligro subyacente amenaza en forma súbita. Todas las medidas que se tomen para evitar que el problema se repita siempre serán pocas. Toda persona que ha sufrido un infarto de miocardio, luego de ser atendida y antes de retirarse a su casa, debe ser sometida a complejos análisis para ver el estado de sus coronarias. En muchos casos, se ha logrado evitar la muerte mediante una operación realizada en forma urgente. La cirugía no se practica en todos los casos; a veces, simplemente se dan anticoagulantes para evitar que se formen trombosis en las arterias que no están enfermas pero que pueden presentar algún problema. Otras veces, se aplican drogas contra el espasmo arterial.

Seamos cuidadosos y pongamos en práctica estos consejos, que seguramente serán muy valiosos en la prevención de las enfermedades coronarias. VF

Consultorio médico

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

¿Cuál es el tratamiento de la claudicación intermitente?

En el número anterior de **Vida Feliz** contesté una pregunta referida a esta enfermedad, que consiste en una marcha particular que debe interrumpirse periódicamente por la aparición de dolor en los miembros inferiores, producido por la falta de irrigación.

Existen diversos tratamientos posibles, que corresponden a distintos casos. Los grados más leves —en los cuales la claudicación aparece muy espaciadamente sin que esto comprometa la calidad de vida del paciente, y con una evolución lenta o estable— pueden permitir, según el criterio del cirujano vascular, un tratamiento con medicamentos vasodilatadores y marcha programada, que en algunos casos puede controlar o mejorar la sintomatología. Desgraciadamente, estos casos no son los más frecuentes, y por lo general se hace necesario un tratamiento más agresivo.

Cuando la distancia de claudicación es corta y progresiva, se necesita la ayuda de estudios que confirmen el diagnóstico y favorezcan la ubicación de la o las oclusiones arteriales a fin de tratarlas quirúrgicamente. Estos son el estudio de fluxometría "doppler" y la arteriografía. Una vez hecho el diagnóstico arteriográfico, el cirujano estará en condiciones de elegir la conducta quirúrgica.

Varios son los procedimientos utilizados para restaurar la circulación de un miembro con falta de sangre. El menos agresivo, y uno de los más recientes descubrimientos en este sentido, es la angioplastia. Este tratamiento consiste en la introducción, por punción de una arteria alejada, de un catéter o sonda especial provista de un balón inflable a alta presión que, conducido bajo control de rayos X, se ubica en el sitio mismo de la oclusión o suboclusión, para luego inflarlo violentamente y producir una dilatación en la zona afectada. Las indicaciones de este procedimiento son muy precisas y sus resultados satisfactorios.

Cuando la o las oclusiones arteriales son mayores o más numerosas, entonces se requiere la colocación de un puente o "by-pass" que, conectado antes y después de la obstrucción al árbol arterial, lleve la sangre por una vía diferente hacia los territorios menos irrigados. El material que se utiliza para esta operación puede ser una vena del propio paciente, que se acondiciona para ese fin, o bien un tubo de prótesis vascular de material sintético que queda en forma permanente como medio para conducir la sangre.

Aunque los resultados en general son buenos, algunos pacientes no pueden ser intervenidos por contraindicaciones generales o por oclusión masiva de las arterias principales. En estos casos la progresión de la enfermedad conduce irremediablemente a la amputación de una parte o de la totalidad del miembro inferior.

El tabaquismo, la diabetes y la hipertensión arterial son las causas principales de esta afección. ¡Cuán importante es la supresión o el control de estos factores de riesgo para evitar esta enfermedad!



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

Las preguntas para esta sección, que deben ser de carácter general y no consultas específicas, han de ser dirigidas a **Vida Feliz**, Avda. San Martín 4555, 1602 Florida, Buenos Aires, Argentina.

Los gérmenes y los alimentos

Gilia S. de Alberro



ALGUNOS gérmenes de los alimentos son inofensivos, pero muchos pueden causar **serias enfermedades.** Por supuesto, para evitar cualquier posibilidad de intoxicación por vía de los alimentos, es conveniente tomar algunas precauciones elementales.

En general, tales afecciones son el resultado de la acción de gérmenes portadores de enfermedades, que penetran en el cuerpo humano por medio de los alimentos o el agua.

LOS GERMENES SE MULTIPLICAN RAPIDAMENTE

¡Un germen puede producir 281.000.000.000.000 de gérmenes en apenas 24 horas!

A la temperatura del cuerpo o del ambiente, los gérmenes **se reproducen rápidamente**; y más lentamente bajo refrigeración o congelamiento. Son **eliminados** por las altas temperaturas.

De manera que está a su alcance evitar que estos gérmenes contaminen sus alimentos.

1. Compre cuidadosamente. . . sólo alimentos en buen estado.
2. Observe las reglas de seguridad para envasar y guardar en heladera y *freezer*.
3. Haga de la higiene la "regla de oro" de su cocina.
4. Procure que en su familia todos practiquen los principios de higiene en relación con los alimentos.

Alimentos enlatados

Recuerde que las latas con abolladuras son peligrosas y las que están hinchadas en los extremos indican que dentro están proliferando las bacterias.

Alimentos congelados

Compre sólo los que están sólidamente congelados. Evite los que se están descongelando o los que han sido congelados por segunda vez.

Frutas y verduras de la estación

No adquiera frutas o verduras dañadas o medio "pasadas", sólo porque se ofrecen a precio reducido.

Use verduras y frutas de la estación. Compre apenas lo necesario para consumirlas mientras están frescas.

Indicaciones para el almacenamiento

Con un adecuado almacenamiento de los alimentos no correrá riesgos al consumirlos; éstos retendrán el sabor y la textura que a usted tanto le gustan y conservarán un alto procentaje de nutrientes. De ese modo, no derrochará dinero en ali-

mentos malogrados y, lo que es más importante, protegerá a su familia de comidas intoxicadas.

Respecto de los productos almacenados, no olvide usar primero los más viejos (o sea, los que están más cerca de la fecha de vencimiento). Procure rotar lo que almacena, colocando detrás los productos más nuevos y delante los anteriores, tanto en los estantes como en la heladera y en el *freezer*.

Al trabajar con alimentos, la palabra clave es

HIGIENE

UNA COCINA LIMPIA Y LIMPIEZA AL COCINAR

Utensilios, ollas y cacerolas

Lave todo en agua jabonosa y caliente. Enjuague con agua limpia y caliente, para que la vajilla se seque con el aire o se pueda secar fácilmente con un repasador limpio. Asegúrese de que el abrelatas, al igual que los demás utensilios, estén bien limpios al usarlos y guardarlos.

Tablas de cortar y picar

Friegue con agua jabonosa y caliente las tablas de cortar y picar y otras superficies de madera, y enjuáguelas bien.

Refriegue una rodaja de limón en las superficies de madera para remover los sabores y olores.

Manos y uñas limpias y sanas

Al disponerse a cocinar, tener las manos y uñas bien limpias y cuidadas, ¡es un deber! Ponga especial atención en lavarse bien las manos después de ir al baño o cada vez que use el pañuelo.

Heridas abiertas, machucaduras, quemaduras y rajaduras en las manos, no deberían entrar en contacto con los alimentos. En esos casos, lávelas cuidadosamente y cúbralas con una venda limpia.

Por último, procure no estornudar ni toser cerca de los alimentos o de la vajilla. VF

Alcohol - Tabaco Drogas

PODEROSA INDUSTRIA MUNDIAL

El narcotráfico, que mueve la fabulosa cifra de trescientos mil millones de dólares por año, es actualmente una poderosa "industria mundial" que constituye un "atentado a la soberanía de varias naciones" y un peligro creciente a raíz de su "explosivo consumo" en el mundo.

Tal situación, calificada de "extremadamente crítica y difícil" por expertos mundiales, fue abordada en Santiago, Chile, en una reunión internacional convocada por las Naciones Unidas y su Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL).

Los expertos coincidieron en señalar que el problema es complejo y se ha extendido en diversas regiones del mundo. A comienzos de la actual década en los Estados Unidos había sólo un millón de consumidores de coca. Hoy llegan a los seis millones, y esa misma "tendencia explosiva" se observa en Europa y en algunos países latinoamericanos.

"El problema ya es mundial, y las mayores dificultades están en los Estados Unidos y en Europa", señaló el secretario ejecutivo de la Comisión Interamericana Antidrogas, el abogado norteamericano Irving Tragen, quien reconoció que para los organismos gubernamentales "la situación está más difícil que nunca".

El fenómeno, sin embargo, no es sólo un hecho que pueda ser enfrentado con la represión policial, y tampoco pareciera tener un límite preciso en el control al consumo o en los planes destinados a la prevención o recuperación de personas adictas.

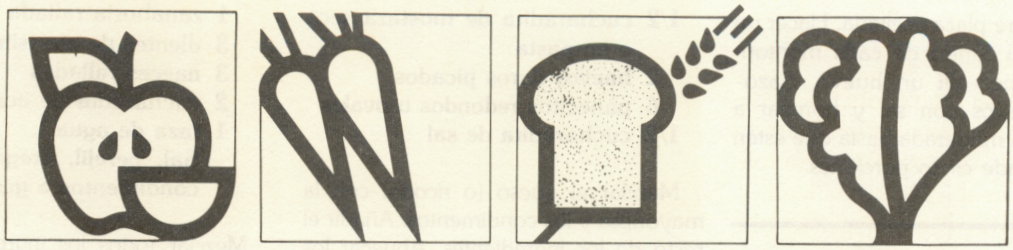
Lo real es que el narcotráfico se ha convertido en una "empresa transnacional", que hasta constituye un peligro evidente para la soberanía de algunas naciones. Al explicar esta situación, Tragen señaló que, actualmente, el narcotráfico "mueve trescientos mil millones de dólares [por año], cifra superior, en algunos casos, al comercio lícito de otros productos, y que inclusive sobrepasa con creces los presupuestos de muchas naciones. Con ello —sostuvo— se 'compra' seguridad, mano de obra, infraestructura, vías de acceso desde los países productores a los consumidores, y se corrompe para actuar en la mayor impunidad".

Para enfrentar esta tremenda situación, las Naciones Unidas procuran por todos los medios establecer nuevas y más efectivas armas en la lucha contra el flagelo.

EL ALCOHOL Y EL CEREBRO

El alcohol puede afectar a millones de células nerviosas y alterar los mecanismos de comunicación en todo el cerebro, razón por la cual las funciones cerebrales específicas son perturbadas. El alcohol puede afectar la visión, distorsionar la audición, confundir el habla, menoscabar el juicio, embotar las sensaciones corporales, entorpecer las aptitudes motrices y reducir la coordinación. Y, profundamente en el cerebro, el alcohol puede afectar las áreas que controlan la agresión, el hambre y la sed, el placer y el dolor, la temperatura corporal y la actividad sexual.

La parte esencial del cerebro puede ser afectada por el alcohol, y por ello activar el centro del vómito y alterar el centro que rige el estado de alerta —el sistema activador reticular. Cuando no hay presencia de alcohol, el sistema reticular recibe señales del cerebro y del cuerpo, y responde enviando señales despertadoras para mantener al organismo en estado de alerta. El alcohol puede disminuir las señales que llegan y deprimir el sistema reticular mismo. Si el sistema se deprime demasiado, puede interrumpirse el estado de alerta, lo que produce estupor o coma; y el cerebro deja de funcionar.



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

Con sabor a verano

Gilia S. de Alberro

El verano exige platos frescos y livianos. Y las verduras y frutas –sobre todo las de la estación– les dan ese toque especial. Los huevos y derivados lácteos agregan calcio y proteínas. De ese modo, las recetas que combinen dichos elementos pueden constituirse en platos completos y nutritivos.

Las propuestas de este mes seguramente serán de su agrado y, sobre todo, de ayuda en esos momentos cuando usted está aburrida de "comer todos los días lo mismo" y quiere ensayar algo nuevo.

SOUFFLE DE CHOCLOS (ELOTES)

6 choclos
1/2 taza de salsa blanca espesa
1/2 taza de queso rallado
3 huevos
1 cebolla picada
4 cucharadas de aceite
Sal y condimentos a gusto

Rallar los choclos. Aparte, en una sartén, dorar la cebolla en el aceite y agregar el choclo rallado. Cocinar un momento a fuego mediano. Retirar y dejar enfriar. Agregar la salsa blanca, el queso y las yemas, y condimentar a gusto (con sal, orégano, nuez moscada, etc.). Por último, adjuntar las claras batidas a punto de nieve. Verter la preparación en un molde enmantecado y hornear a temperatura moderada durante 40 minutos. Servir caliente. Rinde ocho porciones. (El *soufflé* se logra muy bien en recipiente de vidrio o cerámica térmicos.)

PASTEL DE PALMITOS

Masa
1 1/2 taza de maicena (fécula de maíz)
1 1/2 taza de harina
1 cucharadita de polvo de hornear
3/4 taza de aceite
1/2 taza de leche
1 cucharadita de sal

Relleno
1 taza de palmitos picados
4 tomates maduros picados
3 cebollas
3 dientes de ajo
6 aceitunas
1/4 taza de aceite
2 huevos duros
2 cucharadas de maicena
Sal y condimentos a gusto

Mezclar los ingredientes de la masa y dejar reposar durante 30 minutos. Rehogar en una sartén, con el aceite, la cebolla picada y el ajo picado o machacado. Agregar los tomates y los palmitos y cocinar durante 15 minutos. Por último, adjuntar la maicena diluida en un poco de agua y espesada sobre el fuego. Retirar, agregar los huevos duros picados, las aceitunas y los condimentos. Dejar enfriar. Extender 2/3 de la masa hasta que quede bien fina y forrar un molde mediano. Verter el relleno. Estirar el resto de la masa y cubrir el pastel. Pinchar la superficie con un tenedor para que no junte vapor. Hornear a temperatura moderada durante 30 minutos. Rinde ocho porciones.

HUEVOS A LA CONTI

5 huevos
200 g de lentejas
1/2 taza de migas de pan
1/2 taza de leche
3 cucharadas de aceite
1 cebolla picada y rehogada
1 diente de ajo rehogado (sin el embrión)
1 morrón pelado y picado fino
Caldo, cantidad necesaria
Sal a gusto

Hervir las lentejas hasta que se consuma el caldo. Pisarlas con prensapapas o licuarlas hasta que se forme un puré. Añadir y mezclar bien el resto de los ingredientes. Formar cinco mon-

toncitos sobre placa aceitada. Hacer un hueco en el centro de cada montoncito y romper allí un huevo. Sazonar los huevos con sal y hornear a temperatura moderada hasta que estén cocidos. Rinde cinco porciones.

TORTA DE ZANAHORIAS

1 1/2 taza de zanahorias crudas ralladas
2 tazas de harina cernida
1 taza de azúcar
2 huevos
1 cucharadita de canela en polvo
1/2 taza de aceite
2 cucharaditas de polvo de hornear
Azúcar impalpable, cantidad necesaria

En un recipiente grande batir el azúcar y los huevos hasta lograr una crema suave. Agregar las zanahorias ralladas y el aceite y continuar batiendo para que se integren bien los ingredientes. Cernir la harina, la canela y el polvo de hornear y agregarlos en forma de lluvia a la crema anterior. Revolver bien. Verter en un molde de tubo enmantecado y enharinado. Calentar bien el horno y luego bajar a temperatura mediana. Hornear hasta que, al introducir la punta de un cuchillo, éste salga seco. Desmoldar y dejar enfriar. Espolvorear con azúcar impalpable. Rinde ocho porciones.

ENSALADA VERANIEGA*

1 taza de choclo desgranado
3/4 taza de aceitunas (negras o verdes) cortadas en rodajas
1/2 taza de apio picado
2 cucharadas de cebolla picada
1 morrón rojo picado
1 taza de queso blanco o ricotta **(requesón)**
1/4 taza de mayonesa
1/2 cucharadita de mostaza seca o en pasta
2 huevos duros picados
6 panecitos redondos u ovales
1/2 cucharadita de sal

Mezclar el queso (o *ricotta*) con la mayonesa y los condimentos. Añadir el resto de los ingredientes. Ahuecar los panecitos, rellenarlos abundantemente y decorarlos a semejanza de barquitos. Guardar en la heladera hasta la hora de servir. Rinde seis porciones.

* Esta receta se ilustra con la fotografía de la página 27.

PASTEL DE QUESO

Masa
2 tazas de harina
1/2 taza de maicena
1/3 taza de aceite
1/2 taza de agua hirviente
1 cucharadita de sal

Relleno
300 g de queso fresco (o mozzarella**) cortada en cubitos**
1 cebolla grande
2 huevos
1/4 taza de aceite
1/2 cucharadita de orégano
1 cucharadita de sal

Tamizar la harina y la sal indicadas para la masa. Hacer un hueco e incorporar el aceite y el agua hirviente. Mezclar rápidamente y formar un bollo. Estirar grueso y espolvorear con maicena. Repetir el mismo procedimiento cuatro veces. Dejar descansar en heladera durante 60 minutos. Estirar y forrar un molde rectangular o redondo.

Picar y rehogar la cebolla en el aceite. Incorporar el resto de los ingredientes del relleno y verter sobre el molde forrado con masa. Hornear a temperatura moderada hasta dorar. Servir caliente. Rinde seis porciones.

ALBONDIGAS DE GLUTEN

1 taza de harina de gluten
1/2 taza de avena
1/4 taza de queso rallado
1/2 cebolla picada
1 zanahoria rallada
3 dientes de ajo (sin embrión)
3 nueces ralladas
2 cucharadas de aceite
1 taza de agua
Sal, perejil, orégano y otros condimentos a gusto

Mezclar todos los ingredientes, formar las albóndigas y freírlas u hornearlas hasta que se doren. Servir con salsa de tomates u otra guarnición preferida. Rinde cuatro porciones.

CREMA "DANONI"

200 g de queso blanco o ricotta
1/4 litro de crema de leche
1/2 taza de azúcar
2 tazas de pulpa de durazno, damasco o frutilla (o jugo de mandarina o naranja)

Batir la crema en la licuadora hasta que empiece a espesarse. Añadir el queso blanco (o *ricotta*) y el azúcar y continuar batiendo. Por último añadir la fruta escogida. Servir fría. Rinde seis porciones.

PASTEL DE LIMON

2 tazas de leche en polvo descremada
1 taza de azúcar
1/2 taza de jugo de limón
2 cucharadas de manteca o crema de leche
1 cucharadita de ralladura de limón
1/2 taza de agua hirviente
Masa de tarta preferida
Chantillí o merengue, cantidad necesaria
Raspas de chocolate a gusto

Batir en licuadora todos los ingredientes y verterlos en una tartera forrada con la masa preferida, ya cocida. Cubrir con chantillí o merengue y decorar con raspas de chocolate. Guardar en heladera. (La crema no se cocina.) Rinde doce porciones.





Título: La vida de Jesús
Autor: H. Rasi - H. Pintos
Presentación: 3 tomos, tapa dura, 384 páginas.



La vida de Jesús presenta la historia de los milagros y las enseñanzas de Jesús en un lenguaje sencillo y con vívidas ilustraciones a todo color.

