

# VIDA

PL

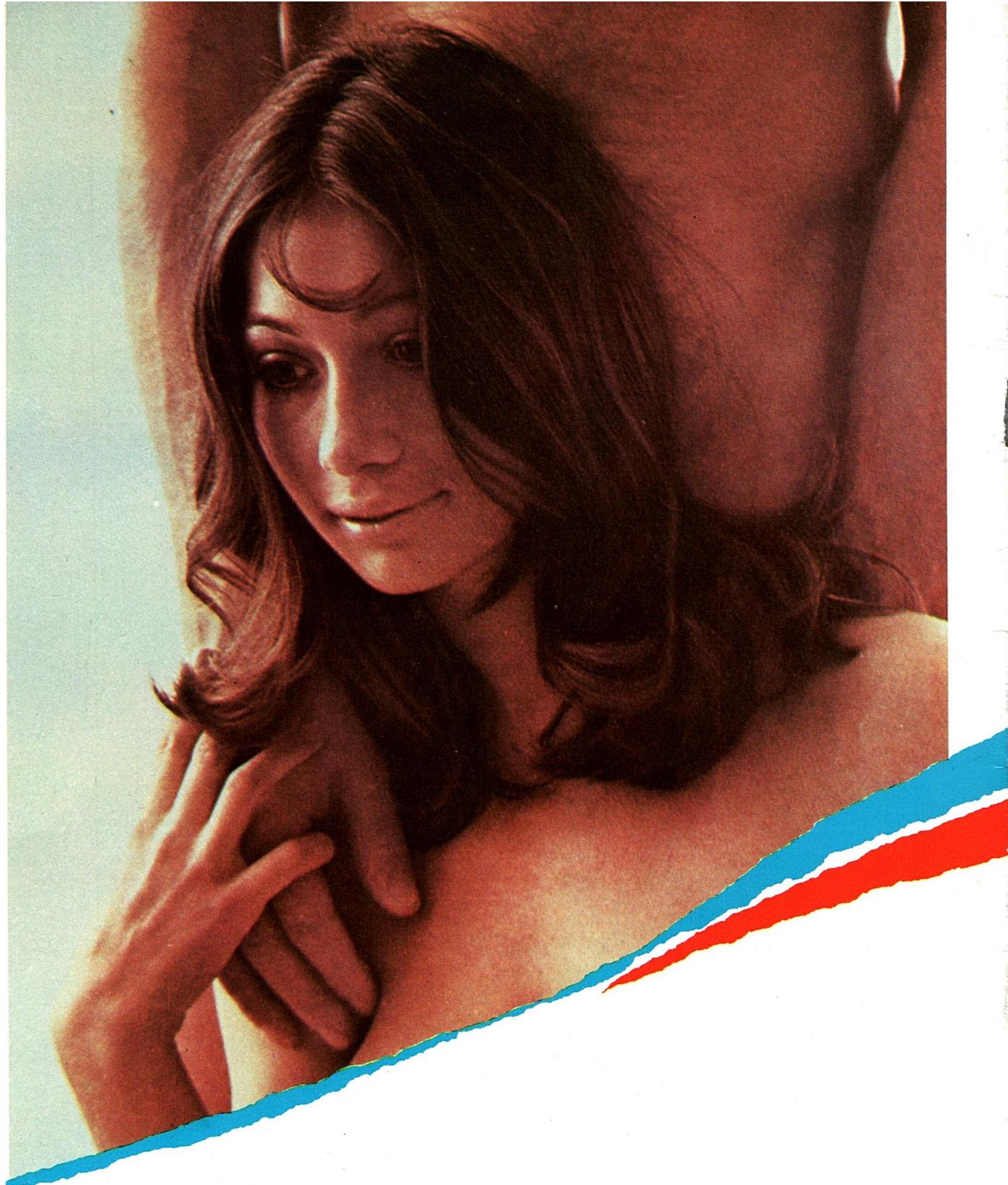
feliz



Día Internacional de la Ecología  
**La agonía de la naturaleza**

Diez maneras de agregar  
**sol a su vida**

**La sexualidad**  
en la pareja



**En este siglo “sin tabúes”, las cosas simples e importantes relativas a la sexualidad aún permanecen sin ser dichas.**

# La sexualidad en la pareja

Gerardo Champelovier

VIDA

en pareja - 5

**L**a sexualidad es un fenómeno complejo; un delicado proceso que evoluciona constantemente. Durante mucho tiempo, todo lo concerniente al sexo era tabú. No se podía hablar de ello. Hoy las cosas han cambiado, no sé si para bien o para mal. La tentación de las nuevas generaciones de "darse" sexualmente como se da un apretón de manos nos lleva a pensar que la verdadera educación sexual no ha sido todavía abordada. Si bien la sexualidad es un nexo que favorece la unidad entre dos seres, lo importante es que esos dos seres aprendan a hablar juntos de los mutuos sentimientos, necesidades y expectativas.

Si empleamos aquí el término sexualidad, no lo hacemos con la intención de enunciar una separación entre sexo y amor —aun si esta distinción es común—, porque no podemos poner de un lado al cuerpo como órgano material, y del otro lado al sentimiento como elemento espiritual. El término amor ha sido tan desvirtuado, que actualmente no significa gran cosa. Por lo tanto, será útil reubicarlo en el contexto de la vida cotidiana, a pesar de todas las deformaciones que ha sufrido.

La Biblia nos enseña a amar a nuestro prójimo como a nosotros

mismos. No obstante, mal entendido, este principio puede conducirnos al egoísmo, al narcisismo; o por el contrario, a exigir que los otros sean como nosotros. El respeto y la aceptación de la persona del otro, con sus deseos y expectativas, constituyen las bases del verdadero amor. Ninguna forma de amor ha sido jamás vivida en estado puro. Nuestra ambivalencia nos obliga a considerar a la vez los aspectos positivos y las deformaciones: tal es el caso del amor único, celoso y posesivo, que genera muy a menudo la búsqueda nostálgica, y a veces dramática, de la relación sexual, vivida inconscientemente como único baluarte de seguridad afectiva.

Sabemos que la historia de cada ser humano comienza en la dependencia-fusión que une al niño con su madre. La capacidad de obtener su autonomía personal en la interdependencia con otro demanda clarificar tanto como sea posible el juego de las dependencias y contradependencias en las que se vive la sexualidad. La vida amorosa y sexual de la pareja se expresa en un conjunto de actitudes mediatisadas por gestos, lenguajes (aceptables o no), distancias (cercanas o lejanas), silencios (significativos o no), que abren espacios habitables o intolerables para el deseo, e incluso para el miedo.

¿Qué papel juega la historia individual de cada cónyuge en la vida sexual de la pareja? ¿De qué

manera conviene expresar el sentimiento para que el otro se sienta libre y feliz de expresar el suyo? Es bueno que cada uno dude de sí mismo y se pregunte si las causas de su comportamiento no son fundamentalmente diferentes de las que él da a conocer.

Los sexólogos nos encontramos cada día en el consultorio con parejas que narran las mismas dificultades, errores, pasiones, fracasos y desesperanzas. Sería vano y pretensioso decir que la sexualidad surge de una aproximación de la pareja. No basta estar cerca de, hay que sentir junto al otro. Cualesquiera sean las circunstancias, situaciones o actitudes, aislar el sexo del contexto afectivo nos parece totalmente inútil en la dinámica de una pareja, ya que éste está estructurado por una gran cantidad de valores que se conjugan, se oponen, se contradicen y pesan de modo decisivo en la puesta en obra del acto sexual.

¿Cómo hacer posible la expresión y el encuentro de dos diferencias sin crear una atmósfera de conflicto permanente, permitiéndose a cada uno vivir sus deseos, sus temores y sus angustias? ¡He aquí la cuestión!

En materia de sexualidad, como en otras, es necesario asumir la diferencia de puntos de vista; de lo contrario, la búsqueda de la uniformidad entrañará inexorablemente un mecanismo de defensa de parte del otro. No es justo proclamar el derecho al placer si se condena a

Gerardo Champelovier es sexólogo, psicoterapeuta y miembro del Instituto de Sexología de París. Traducido de *Vie et Santé* por Mónica Casarramona.



## Cada miembro de la pareja posee fundamentalmente una expectativa: Sentir que tiene el primer lugar en el corazón del otro; estar seguro de que puede confiar siempre y totalmente en el otro.

quién nos permite alcanzar ese derecho. Es necesario darse mutuamente la oportunidad de sentirse valorado por el otro.

La sexualidad es una fuerza, una energía que no se reduce al acto sexual, que actúa como una dinámica que invade todos los instantes y hechos de nuestra vida. Sin embargo, opera mediante los comportamientos sexuales del hombre y de la mujer, construidos a través del tiempo sobre fases sucesivas de maduración que permiten el acceso al equilibrio y la felicidad. La armonía sexual es el resultado de múltiples expectativas, y depende del modo como cada cónyuge las satisfaga y responda a las del otro.

Podemos distinguir varios tipos de expectativas, como lo testimonian las numerosas entrevistas con parejas de todas las edades: "Sentir que uno tiene el primer lugar en el corazón del otro". "Cada cual espera que el ser que ama dé pruebas de preferencia absoluta". "Estar seguro de que uno puede confiar siempre y totalmente en el otro". "Tener el sentimiento de que uno es indispensable para la existencia del otro, que uno es su razón de vivir".

Además de estas expectativas generales, están las específicamente masculinas o femeninas. Para los hombres, parecen ser más importantes las cualidades afectivas de la esposa. Es prioritario que ella sea afectuosa, demostrativa, sensible, amorosa, atenta, cuidadosa. En segundo lugar, ellos esperan de su mujer ciertas cualidades intelectuales, a fin de ser comprendidos y tener conversaciones inteligentes. Deben también que ella sea sociable, agradable, de fácil convivencia; en fin, que tenga control sobre sí misma: nada de nervios inoportunos ni desbordes emocionales.

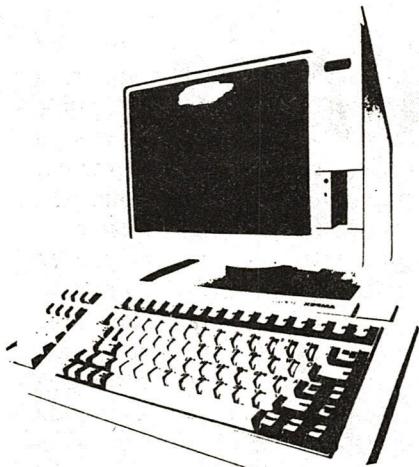
Las expectativas de las mujeres son, ante todo, un marido firme, seguro de sí mismo y que le transmita seguridad a ella; además, que tenga voluntad para actuar y progresar, que sea viril. Las cualidades intelectuales vienen en segundo lugar; y las afectivas y el autocontrol se sitúan en tercer lugar.

También hay expectativas personales. Existen situaciones en las que se puede negociar fácilmente: él puede aislarse en su biblioteca durante una o dos horas al volver del trabajo; ella puede hacer dos o tres horas de deporte por semana. En

cambio, hay otras expectativas en las que no es tan fácil negociar: el hombre puede considerar infantil la necesidad de su esposa de que se la acaricie y se le hable tiernamente, y sentirse ridículo mimándola. Así, ciertas necesidades no satisfechas engendran frustraciones que pueden desembocar en conflictos que pongan en peligro la estabilidad de la pareja. Si bien es cierto que hay necesidades menores, hay otras que son fundamentales: la demanda afectiva, la necesidad de ser apreciado, admirado, deseado... Es, por lo tanto, necesario que cada uno aprenda a conocer las expectativas de su cónyuge, y que sea capaz de responder a ellas.

El acuerdo sexual es un factor esencial del entendimiento conyugal. En las entrevistas que atendemos notamos que la felicidad conyugal —reconocida por ambos cónyuges— es mayor cuando la mujer goza sexualmente y alcanza a menudo el orgasmo (lo que es raro, lamentablemente). Cuando esta armonía orgásmica no se da, el desgobierno de la casa y la familia sobreviene más rápidamente, y la felicidad se hace más esquiva o simplemente se ausenta. Hoy todo el mundo reclama el derecho al placer como se reclama el derecho a la libertad. No se tolera la menor deficiencia. Especialmente en el hombre, se desarrolla una actitud de competición sexual, con todas las frustraciones que esto trae aparejadas: eyaculación precoz, inestabilidad de la erección, impotencia, etc. En la mujer encontramos un complejo de inferioridad o de culpabilidad si no logra gozar del sexo como las heroínas de televisión.

Por eso, la vida sexual de una pareja no puede reducirse a una competencia sexual. El éxito de la sexualidad de un matrimonio no puede medirse por la duración, número o frecuencia de las relaciones, ni por el grado de rigidez del pene, o el tiempo que dura el orgasmo. Es necesario desmitificar el acto sexual, darle más importancia a las caricias, a la comunicación, a la emoción, al cultivo del erotismo y no ser obsesivos por el orgasmo.



## editorial

La humanidad está superando los umbrales de estabilidad de muchos sistemas naturales, y esto amenaza la perdurabilidad de la vida en la Tierra, dice un documento del Instituto Worldwatch. "Las sociedades que enfrentan cada vez más presiones tienen dos opciones: iniciar transformaciones imprescindibles en las políticas poblacionales, energéticas, agrícolas y económicas, o correr el riesgo del deterioro y del declive", señaló el grupo de defensa del medio ambiente en su Informe anual sobre el estado del mundo.

El presidente de Worldwatch, Lester Brown, dijo que desde 1950 la población mundial se ha duplicado, la producción de alimentos prácticamente se ha triplicado, y el uso de combustibles derivados del petróleo se ha multiplicado por cuatro. Además —afirmó en una conferencia de prensa— estas presiones superaron los límites naturales de la tolerancia a la contaminación de los bosques, de la absorción de gas por parte de la atmósfera, y de los suelos sometidos a cultivos intensos.

Por otra parte, Brown señaló que uno de los hechos más preocupantes es la reducción de la capa de ozono de la atmósfera por causa del uso de clorofluorocarbonos, empleados en refrigerantes y aerosoles. La capa de ozono protege la tierra de los rayos ultravioletas del sol, y su creciente disminución provocaría más cánceres de piel y reduciría el crecimiento de los cultivos. "Estamos alterando la tierra de manera crucial. Ninguna generación enfrentó problemas tan complejos que requieran una atención tan inmediata. Las generaciones anteriores siempre se preocuparon por el futuro, pero la nuestra es la primera que enfrenta decisiones que determinarán si el planeta que heredará nuestros hijos será habitable".

En el Día Internacional de la Ecología, Vida feliz dedica gran parte de este número a una reflexión inevitable: ¿Hasta qué punto cada uno de nosotros estamos comprometidos en hacer de este planeta un lugar más confortable, más justo, más habitable, donde puedan morar nuestros hijos? —RB.

## contenido

### 2 La sexualidad en la pareja

En este siglo "sin tabúes", las cosas simples e importantes relativas a la sexualidad aún permanecen sin ser dichas.

**Gerardo Champelovier**

### 6 El fenómeno marea roja

¿Cuáles son sus causas? ¿Cómo prevenir sus efectos tóxicos?

**Mónica Casarramona**

### 9 Subdesarrollo: primera causa de contaminación

El subdesarrollo es otra forma de desequilibrio ecológico referido a la población humana.

**Josué de Castro**

### 14 Los diez principales agentes de contaminación ambiental

Para prevenir, es necesario conocer los efectos de los factores contaminantes.

### 16 Evangelio y ecología

¿Puede un verdadero cristiano ser un ecologista convencido y activo?

**Juan Graz**

### 19 La victoria de Cristo

Cuando las sombras de la vida lo rodean, cuando la fe sea sólo una palabra vacía, recuerde el triunfo de la cruz.

**Roberto Argent**

### 21 ¡Diez maneras de agregar sol a su vida!

Cómo restaurar una positiva perspectiva "veraniega" en su vida y en la de quienes lo rodean, aun en pleno invierno.

**Carole W. Miller**

## SECCIONES

### 8 VIDA en la medicina

### 13 VIDA familiar

### 17 VIDA en la tercera edad

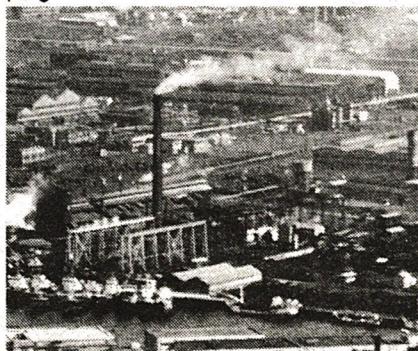
### 18 Elija VIDA

### 20 VIDA y salud mental

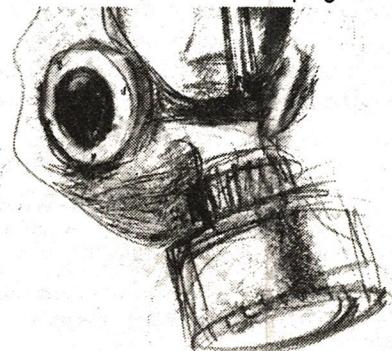
### 24 VIDA cristiana

### 26 VIDA en la cocina

página 9



página 14



# El fenómeno marea roja

**¿Cuáles son sus causas? ¿Cómo prevenir sus efectos tóxicos?**

SALUD

**L**as mareas contaminantes son al menos de tres tipos: ne格ras, químicas y rojas. Las dos primeras son fenómenos provocados, consecuencia de la contaminación ambiental; la tercera es natural, y ocasiona en el ser humano una intoxicación mortal por la ingestión de moluscos bivalvos contaminados por un tipo de alga roja o rodofita.

¿Es la marea roja un fenómeno reciente? ¿Cuáles son sus causas y consecuencias? ¿Cómo prevenir la intoxicación que provoca?

## Antecedentes históricos

En el México precolombino, la marea roja se relacionaba con el comienzo del año. Esto presupone una periodicidad del fenómeno, al menos en esa región, lo que aún no ha sido confirmado. En 1689 apareció el primer caso publicado de marea roja, hecho que ocurrió en la costa pacífica de América del Norte. En 1790, el capitán Jorge Vancouver, en el relato de su viaje a lo largo de la costa de la Columbia Británica, describió la muerte de un navegante y la seria afección de otros cuatro por la ingestión de mejillones capturados en la costa central de esa región. En 1942, en ese mismo es-



tado (Barkley Sound, costa oeste de la isla de Vancouver) se registraron tres muertes.

En 1799, el capitán ruso Baranoff perdió cien hombres en el estrecho de Perfil, en Alaska, también por la ingestión de mejillones. En California, los primeros estudios datan de 1844, cuando ocurrió el primer deceso causado por la marea roja. En ese estado se registraron 375 casos de envenenamiento y 30 muertes a causa de este fenómeno, solamente entre 1903 y 1957. Canadá estudia cada intoxicación producida por el consumo de bivalvos desde 1889.

El veneno paralizante de moluscos (VPM) se ha encontrado en bivalvos de distintos puntos de Sudamérica, Canadá, Escocia, Estados

Unidos, Alemania, Noruega, Francia, Irlanda, Gales, Australia, Nueva Zelanda, Sudáfrica y Japón.

En resumen, desde hace 300 años se vienen registrando en el mundo casos de envenenamiento de hombres y animales a causa del VPM.

## ¿Cuál es el elemento contaminante?

En el mar vive un conjunto de microorganismos en suspensión que constituyen el plancton. Este está formado por dos grandes grupos de microorganismos: el fitoplancton y el zooplancton. El primero de ellos es capaz de realizar el proceso de fotosíntesis como los vegetales.

La coloración rojiza del agua, producida por el incremento y la acumulación rápida de ciertos or-

*Informe: Mónica Casarramona.* Para la elaboración de la presente investigación se consultó a los siguientes profesionales de la Dirección de Medio Ambiente de la Subsecretaría de Salud de la provincia del Chubut, Argentina: licenciado Alejandro Archenti, Dr. Daniel Bracchi, Dra. Estela C. de Albanese y Dr. Guillermo Renny.

ganismos del fitoplancton, en especial algunas diatomeas y dinoflagelados como *Exsubiaella*, *Gymnodinium*, *Gonyaulax*, *Prorocentrum*, *Ceratium furca*, *Asterionella*, da origen al nombre de "marea roja", "aguaje", "aguas rojas", "floraciones" o "hematalasia".

En general, las floraciones son una proliferación de ciertos organismos del fitoplancton, atribuidas a grandes cantidades de ciertos nutrientes aportados por fuertes lluvias que arrastran sustancias de la zona vegetal costera. Además, cuentan con la combinación de aguas que remueven los nutrientes y ciertas condiciones físicas, sobre todo una prolongada estabilidad del agua.

Dichas floraciones se producen tanto en aguas continentales como marinas, pero el efecto tóxico es más notable en estas últimas. Su desarrollo presenta ciertas interrupciones más o menos catastróficas de los ciclos, pues acaparan el espacio vital de otros organismos y reducen la penetración de la luz hasta que todo el sistema se desmorona.

Los moluscos tales como cholgas, mejillones, vieyras, almejas y falsas ostras que se alimentan por filtración, se ven afectados por estas floraciones, ya que retienen gran cantidad de las toxinas en el tracto digestivo, sifón branquial y cavidad paleal. Especialmente se acumulan en el hepatopáncreas, donde se concentra la toxicidad a tal grado que su ingestión resulta peligrosa y hasta mortal.

Cuando termina el período de florecimiento en el plancton, los bivalvos comienzan una etapa de "detoxicación" y el nivel de toxina que se detecta en ellos por el bioensayo declina gradualmente hasta su desaparición. Algunas especies tardan más que otras en "detoxicarse". La mayoría lo logra en pocas semanas, otras pueden requerir hasta dos años.

## Intoxicación

### 1. Descripción y sintomatología

En general, las enfermedades

provocadas por la ingestión de moluscos bivalvos son de origen alérgico y dependen exclusivamente de la sensibilidad del individuo consumidor; o bien de origen infeccioso (bacteriano o viral), relacionado directamente con la salubridad del molusco (generalmente contaminado con efluentes cloacales).

En cambio, la marea roja produce una intoxicación de serias consecuencias sobre los que ingieren moluscos bivalvos que contengan el VPM, sintetizado por las especies de algas planctónicas ya citadas. Esta enfermedad es en todos los casos calificada como grave, y su curso depende directamente de la concentración tóxica contenida en el molusco.

Comienza a hacer efecto casi inmediatamente de ingeridos los bivalvos, y presenta una serie de síntomas patognomónicos (individualizadores de una enfermedad) de origen nervioso, provocando la muerte en escasos minutos (entre 15 a 30, aproximadamente, en los casos más severos).

Clínicamente, esta intoxicación se manifiesta por parestesia (pérdida parcial de la sensibilidad, entumecimiento), inestabilidad, adinamia (disminución y/o ausencia de movimientos), trastornos en la pronunciación, disfagia (dificultad en la deglución). En los casos más graves puede llegar a producir la muerte por asfixia, ya que la parálisis compromete los músculos inspiratorios y espiratorios en su última etapa (el tóxico actúa directamente sobre la placa neuromuscular).

La sintomatología observada es la siguiente: Comienza con cosquilleos y sensación de quemazón en los labios, encías, lengua y rostro, con progresión gradual hacia el cuello, brazos, punta de los dedos y piernas. Despues de la parestesia aparece una obnubilación que dificulta los movimientos voluntarios. En los casos más graves, la ataxia (pérdida total de los movimientos) y/o la incoordinación motora generalizada es acompañada por una peculiar sensación de liviandad, como si se flotara en el aire.

En los casos más severos, aparece una sensación constrictiva en la garganta, dificultad en el lenguaje, y afonía. También puede presentarse debilidad, vértigo, malestar, posturación, cefalea, incremento de la secreción salival, taquicardia, sed intensa, disfagia, transpiración, anuria (imposibilidad de orinar) y mialgias. Algunos pacientes recuperados manifiestan haber percibido una sensación de poseer dientes flojos.

Los síntomas gastrointestinales tales como náuseas, vómitos, diarreas y dolor abdominal, son menos comunes. Los reflejos casi nunca están afectados. Los cambios pupilares son variables y puede presentarse dificultad en la visión y aun ceguera transitoria. Los síntomas son variables, pero la mayoría de los enfermos están tranquilos y conscientes de su condición a lo largo de la enfermedad.

### 2. Clasificación

La intoxicación por marea roja es considerada siempre grave, gravedad que se puede dividir en leve, moderada e hiperaguda, lo que depende de la cantidad de toxina consumida, que a su vez varía según la cantidad de toxina que posee el bivalvo y la cantidad de moluscos ingeridos.

a. **Grave-leve:** Sensación de hormigüeo y adormecimiento peribucal que se extiende progresivamente a la cara y el cuello. Hormigüeo en la punta de los dedos.

b. **Grave-moderada:** Alteración en la pronunciación de las palabras. Sensación constrictiva en la garganta. Extensión del hormigüeo a brazos y piernas. Rigidez muscular e incoordinación en los movimientos. Debilidad general y sensación de flotar en el aire. Ligera dificultad respiratoria. Taquicardia.

c. **Grave-hiperaguda:** Parálisis muscular. Severa dificultad respiratoria. Sensación de ahogo y opresión. Muerte por asfixia.

### 3. Tratamiento

Es sumamente importante dete-

ner en el menor tiempo posible la absorción del tóxico. Para ello, conviene provocar el vómito mediante la administración de agua salada tibia o cualquier otro método.

Esta toxina no posee antídoto; se aconseja la utilización de apomorfina y el lavaje gástrico para la eliminación de la toxina que se encuentra en el estómago. Como el veneno es absorbido rápidamente por el carbón activo, puede emplearse el reactivo de Lloyd o absorbentes similares.

Por ser una toxina inestable en medio alcalino, eliminada por vía urinaria, para provocar la diuresis se recomienda la administración de una solución de cloruro de amonio al 5%.

La respiración artificial es tan im-

prescindible como el tratamiento al *schok* primario, si lo hubiere. Los tratamientos con drogas, especialmente con anticurazantes como la neostigmina, han dado buenos resultados cuando se complementan con respiración artificial. No se recomienda la utilización de digitálicos, ni de alcohol.

#### 4. Prevención y recomendaciones

Por ser una intoxicación de curso hiperagudo y no poseer antídoto específico, es conveniente:

a. Conocer las áreas costeras donde se hubieran detectado bivalvos contaminados y respetar las zonas vedadas.

b. Evitar la captura de moluscos en las playas, ya que ante la impos-

sibilidad de analizarlos no se sabe cuáles están contaminados y cuáles no lo están.

c. Conocer las especies de moluscos peligrosos: mejillones, cholgas, vieyras, almejas, etc.

d. Conocer las épocas del año más riesgosas para la pesca de estos bivalvos (en Sudamérica se extiende desde septiembre hasta marzo, inclusive).

e. Conocer qué parte del molusco es más peligrosa (por ejemplo, en la vieyra, la toxina se encuentra en la porción denominada pollerita y no se la detecta en el callo).

f. Hasta el momento no se ha detectado la presencia del VPM en otros productos ictícolas (peces, langostinos, pulpos, etc.), a excepción de moluscos bivalvos.



# VIDA

## en la medicina

Este mes **Vida feliz** está dedicada a la ecología. Por eso, la sección **VIDA en la medicina** considera ciertos aspectos científicos relacionados con el ambiente y su contaminación.

### Los peligros del aire rural

La mayoría de nosotros piensa que el aire de campo es limpio, transparente y saludable. Ese puede ser el caso si hablamos en términos generales, pero no necesariamente para los agricultores. De acuerdo con la Asociación Médica de Nebraska, EE.UU., los agricultores parecen tener más desórdenes respiratorios y pulmonares que quienes no pertenecen a ese ramo laboral.

Esto se debe a que los agricultores están mucho más expuestos al polen, los fertilizantes, los pesticidas, los herbicidas y las partículas de polvo. Además, a veces respiran gases tóxicos como óxido nítrico, metano, amónico y sulfuro de hidrógeno. Todos estos productos y gases contribuyen al asma y al espasmo bronquial. El "pulmón de agricultor" es el resultado de la respi-

ración de esporas de hongos liberados de los granos y pajas enmohecidos.

### Disolución de la polución

Mucha de la contaminación del aire es causada por los óxidos de nitrógeno, compuestos formados durante la combustión de los motores diesel. Robert Perry, del Laboratorio Nacional Sandia, California, EE.UU., ha encontrado que el 99% de los óxidos de nitrógeno de los escapes diesel pueden ser eliminados al tratarlos con ácido cianúrico.

También ha desarrollado dispositivos especiales para fijarlos en las bocas de caños de escape y de chimeneas de las fábricas, de manera que su descubrimiento tenga la debida aplicación práctica.

### Bolsitas de plástico "preocupadas" por la ecología

Científicos gubernamentales del Servicio de Investigaciones Agrarias de los Estados Unidos han descubierto cómo hacer plástico biodegradable, que se compone de un 40 a un 50% de almi-

dón de maíz ("maicena"). Tales envases desechables se están experimentando en las grandes líneas de supermercados.

Los objetivos a largo plazo incluyen la fabricación de cajas para alimentos envasados al vacío, envases de alta resistencia y estiércol plástico para jardines y siembras de alto valor.

### Desechos peligrosos:

El laboratorio del Departamento de Energía de los Estados Unidos ha encontrado un método para contener los peligrosos desechos químicos y radiactivos de manera segura y permanente.

El procedimiento, verificado en el lugar de los residuos, involucra la inserción de electrodos en los terrenos contaminados y el envío de descargas de corriente eléctrica a través de rocas y suelo. Dicha corriente derriba todo (desechos, rocas y suelo), lo que origina un bloque de vidrio similar a la obsidiana volcánica. Cuando esto sucede, el peligroso residuo es destruido o confinado en la estructura vítrea.

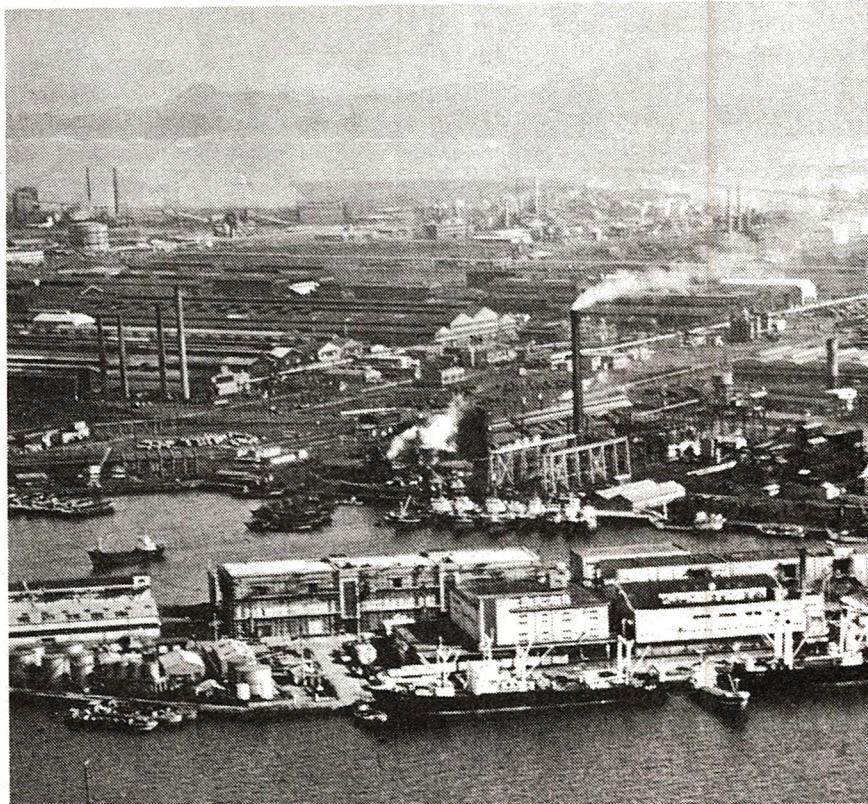
# Subdesarrollo: primera causa de contaminación

**El subdesarrollo es otra forma de contaminación humana.**

*Josué de Castro*

Deben preocuparse por los problemas del medio los llamados países "subdesarrollados"? A primera vista, estos problemas son mucho más graves y complejos en los países desarrollados, donde la industrialización y la gigantesca concentración urbana provocan directamente un inevitable desequilibrio y una acuñada degradación del entorno natural, es decir, del medio ambiente. De esta manera, los problemas de la contaminación parecen circunscribirse e interesar casi exclusivamente a los países de alto nivel de industrialización, y en muy escasa medida a los países pobres, simples proveedores de materias primas.

Este es un análisis erróneo, originado por la imprecisión de algunos conceptos básicos como "me-



dio" y "desarrollo". El medio no es tan sólo el conjunto de elementos materiales que configuran la geografía de los países. El medio es algo más que esto. También son partes integrantes de él las estructuras económicas y las estructuras mentales de los grupos humanos que habitan los diferentes espacios geográficos.

Considerado de manera global, el medio comprende tanto factores de orden físico o material como factores de orden económico y cultural.

Josué de Castro, ex presidente del Consejo de la FAO, ha escrito numerosas obras. Ha sido jefe de la delegación brasileña en la Conferencia sobre el Desarme (Ginebra). Fue profesor de Geografía Humana de la Universidad del Brasil (Río de Janeiro), presidente de la Asociación Mundial de Lucha contra el Hambre, y profesor asociado de Geografía de la Universidad de París. Este artículo, extraído de *El Correo de la Unesco*, es parte de la conferencia dictada por el autor ante las Naciones Unidas.

Ahora, el planeta está habitado por 5.200 millones de personas, con problemas graves de alimentación. En el año 2000, seremos más de 6.000 millones.

El planeta se está recalentando, y en lo que va del siglo los mares crecieron casi diez centímetros.



**La miseria de los países pobres forma parte del costo social del “progreso de la civilización”. Este desequilibrio también es ecológico.**

En 1950, el 43% de los habitantes del mundo industrializado vivía en el campo, pero en el Tercer Mundo el 80% de la gente era campesina. Había cantidades razonables de superficie sembrada, y las ciudades tenían un tamaño manejable. Para el 2000, la realidad será dramáticamente distinta. El mundo desarrollado tendrá un 80% de sus habitantes en las ciudades, y el mundo pobre un 40%. Sobre un total de 4.850 millones de personas del Tercer Mundo, 2.000 millones se hacinan en las ciudades, y una fracción sustancial de esta última cifra, en villas miseria.—Extraído del diario *Clarín*, de Buenos Aires.

Un análisis correcto del medio debe abarcar el impacto total del hombre y de su cultura sobre los restantes elementos del contorno, así como el impacto de los factores ambientales sobre la vida del grupo humano considerado como totalidad. Desde este punto de vista, el medio abarca aspectos biológicos, fisiológicos, económicos y culturales, todos ellos combinados en la misma trama de una dinámica ecológica en transformación permanente.

Este concepto es más vasto y más objetivo que el que resulta de una concepción del medio como sistema de relaciones mutuas entre los seres vivos y el contorno natural, considerados ambos como fenómenos aislados.

Igualmente falso es el concepto de **desarrollo** evaluado únicamente en función de la expansión de la riqueza material, del crecimiento económico. El desarrollo implica cambios sociales sucesivos y profundos que acompañan inevitablemente a las transformaciones tecnológicas del control natural. El concepto de desarrollo no es meramente cuantitativo, sino que comprende los aspectos cualitativos de los grupos humanos a que concierne. *Crecer* es una cosa; *desarrollarse*, otra. *Crecer* es, en líneas generales, fácil; *desarrollarse* equilibradamente, difícil. Tan difícil que ningún país del mundo lo ha logrado todavía. Desde esta perspectiva, todo el mundo sigue estando más o menos subdesarrollado.

Está de moda en la actualidad hablar de los efectos nocivos que el crecimiento económico produce sobre el medio y los componentes del contorno natural; sin embargo, lo habitual es referirse únicamente a los efectos que no son precisamente los más amenazadores para el futuro de la humanidad. Se oyen gritos de alarma que condenan el crecimiento de la población, la contaminación del aire, de los ríos y de los mares, y la degradación del patrimonio animal y vegetal de las regiones más desarrolladas del mundo. Sin embargo, todo esto revela una visión limitada del problema, ya que el clamor se refiere únicamente a los efectos directos de la expansión económica, mientras deja en la sombra y reduce al silencio la insidiosa acción indirecta del desarrollo sobre la totalidad de los grupos humanos.

El primer error grave, la primera conclusión falsa que se deriva de esta visión parcial del problema es la afirmación, muy generalizada, de que es en las regiones más ricas donde han aparecido, a causa del crecimiento económico, los primeros efectos de la contaminación y degradación del medio ambiente. La realidad es distinta: los primeros y más graves efectos del desarrollo se han manifestado precisamente en las regiones que hoy están económicamente subdesarrolladas y que ayer eran políticamente colonias. El subdesarrollo que reina en estas regiones es el primer producto del desarrollo desequilibrado del mundo. El subdesarrollo representa un tipo de contaminación humana localizado en algunos sectores abusivamente explotados por las grandes potencias industriales del mundo.

El subdesarrollo no es, como muchos piensan equivocadamente, insuficiencia o ausencia de desarrollo. El subdesarrollo es un producto o un subproducto del desarrollo, una derivación inevitable de la explotación económica, colonial o neocolonial, que sigue ejerciéndose sobre muy diversas regiones del planeta.

Hay quienes afirman convencidos que la problemática del medio concerniente a los países subdesarrollados es distinta de la de los países ricos e industrializados. Así, se dice que en las regiones subdesarrolladas no existe preocupación por los aspectos cualitativos de la vida, sino simplemente por la posibilidad de sobrevivir, es decir, por la lucha contra el hambre, contra las epidemias y contra el analfabetismo. Sin embargo, esta posición olvida que tales cosas son tan sólo síntomas de una grave enfermedad social: el subdesarrollo como producto del desarrollo. Los países subdesarrollados que luchan por la supervivencia deben preocuparse por los problemas del medio y del desarrollo en escala mundial, con el objeto de defenderse de las agresiones que su propio medio padece desde hace siglos por parte de las potencias económicas, destructoras de su condición humana.

El hecho de que se hable con insistencia de la contaminación y degradación provocadas por el crecimiento económico tan sólo desde hace unos pocos años a esta parte, se debe a que la civilización occidental, con su repertorio científico etnocéntrico, se ha negado siempre a aceptar esta evidencia: que el hambre y la miseria de algunas regiones distantes de ella forman parte del costo social de su propio progreso, un progreso que la humanidad entera paga para que el desarrollo económico avance en un reducido número de países.

Para que no quede ni la menor duda de que el subdesarrollo es, en la civilización del consumo, un producto del desarrollo, basta con verificar que antes de la explosión industrial de nuestro siglo no existía



## El subdesarrollo representa otro tipo de contaminación humana, localizado en sectores abusivamente explotados.

la división entre países desarrollados y subdesarrollados, separados unos de otros por un abismo económico. Después de la Segunda Revolución Industrial se exteriorizaron las disparidades extremas de los ritmos de crecimiento y de los niveles económicos de ambos grupos de países.

Tomemos un ejemplo concreto: la renta media por habitante en dos países representativos de los dos grupos: Estados Unidos de Norteamérica y la India. Antes de la Primera Guerra Mundial, la renta media por habitante era en la India ocho veces inferior a la de los Estados Unidos; antes de la Segunda Guerra Mundial, era quince veces inferior; y en la actualidad la renta de un indio es cincuenta veces menor que la de un norteamericano.

Hay que considerar la degradación de la economía de los países subdesarrollados como una contaminación de su medio humano causada por los abusos económicos de las zonas de dominio de la economía mundial. El hambre, la miseria, los altos índices de frecuencia de enfermedades evitables con una higiene mínima, la corta duración media de la vida, todo esto es pro-

El 90% del crecimiento demográfico mundial de los próximos treinta años tendrá lugar en un marco de pobreza. La población de los países ricos cada vez crece menos. Por un lado, la cobertura médica completa permite que los habitantes tengan mayor cantidad de años de vida, lo que crea un tipo de población extraña: muchos ciudadanos viejos que ya no se reproducen. Otro freno en la natalidad es la cobertura educativa de toda la sociedad: las mujeres, más instruidas, tienden a planificar el número de hijos que van a tener. Los habitantes de los países pobres tienen menos educación y menos expectativas de llegar a la ancianidad. Por ello, la población del Tercer Mundo es muy juvenil, con gente en la flor de la edad reproductiva y con mujeres privadas de toda información y/o medios de planificación familiar.  
—Extraído del diario Clarín, de Buenos Aires.

Hoy hay casi 40 ciudades con más de 5 millones de habitantes; en el 2025 habrá 93, según las Naciones Unidas. Ochenta estarán por debajo de la línea ecuatorial. . . y por debajo de los límites de la dignidad más elemental.



## Los suelos erosionados por la explotación abusiva del manto vegetal son una amenaza para toda la biosfera, y con ella, para toda la especie humana.

Uno de los factores que favorece la formación de megalópolis en el Tercer Mundo es el siguiente: los productos agrícolas cada vez valen menos; esto alimenta la desocupación agraria y la emigración del campesinado a las ciudades. Pero además, las economías del sur están tan endeudadas que tienen que echar mano de cualquier recurso para salir del pozo. Tratando de expandir el área sembrada o de comercializar madera, están talando cada minuto unas 100 hectáreas de selva tropical. En pocos años, esas tierras se transforman en desiertos. Esto realimenta la migración de campesinos a las metrópolis, que crecen como metástasis.

La loca demanda de nuevas tierras para la agricultura y la vivienda despedaza la selva, que drena el anhídrido carbónico de la atmósfera. Al mismo tiempo, el consumo creciente de combustibles fósiles en los países del norte aumentó las descargas de este gas, que atrapa el calor. De este modo, el planeta entero se recalienta y los hielos polares se funden.

ducto de la acción destructora de la explotación del mundo según el modelo de una economía que no tiene en cuenta la solidaridad y la paz.

El hambre en la India, en el Perú, en Santo Domingo o en el noreste del Brasil, aunque aparece como manifestación local de zonas subdesarrolladas, expresa en realidad formas paradójicas de enfermedades de la civilización, en la medida en que son el producto *indirecto* del crecimiento económico desequilibrado. De igual manera, ese crecimiento produce *directamente* estrés, enfermedades cardiovasculares, etc. En el fondo, ambos grupos de enfermedades, las de la civilización y las de la penuaria, son causadas por un solo despotismo, el de la frenética civilización del beneficio. Unas surgen allí, directamente, sobre el propio terreno de ese despotismo; y otras, indirectamente, lejos de él.

Por eso, la estrategia para superar los problemas ecológicos que prescindía de esta lectura de la realidad y consideraba la realidad social del Tercer Mundo como separada de la realidad de los países industrializados, ha sido fatal pa-

ra el mejoramiento de las condiciones del mundo. En realidad, toda la biosfera constituye un solo ecosistema compuesto de múltiples subsistemas. El ecosistema de la biosfera posee una enorme plasticidad estructural, debido al juego de los mecanismos de compensación utilizados para equilibrar los impactos negativos de la acción humana. Pero no se pueden sobrepassar ciertos límites fijados por las leyes del equilibrio natural sin provocar graves, y a veces fatales, rupturas en los ecosistemas. Los extremados desequilibrios a que ha sido arrastrado el Tercer Mundo constituyen, a causa del juego de las interrelaciones ecológicas, una amenaza para toda la biosfera y con ella, *ipso facto*, para toda la especie humana. El hambre del Tercer Mundo puede, algún día, llegar a provocar una peste generalizada, o ser la causa de una guerra devastadora. Estos peligros sólo se ven si se consideran los problemas del hambre y la guerra como formas de un desequilibrio dinámico del medio socio-económico del mundo, fundamental en las cuestiones ecológicas.

Por otra parte, no hay que limitarse a la consideración de la acción indirecta del desarrollo sobre el medio de los países del Tercer Mundo, acción más económica y cultural que puramente física o natural. Debemos inquietarnos también por la acción directa: despilfarro desconsiderado de los recursos naturales no renovables y rupturas biológicas de los subsistemas ecológicos.

Por ejemplo, el Tercer Mundo se encuentra bajo la amenaza permanente de ver cómo se introducen en él tipos de desarrollo tecnológico que, desdoblado la dimensión ecológica, pueden provocar en ella una total disgregación de su estructura. Si tenemos en cuenta la relativa fragilidad de algunos ecosistemas ecuatoriales y tropicales, donde se encuentra agrupada la mayor parte de los países del Tercer Mundo, este peligro se manifiesta aún con mayor gravedad.

Nadie ignora la fragilidad del

suelo en estas regiones, relativa sobre todo a la erosión provocada por la explotación abusiva de su manto vegetal. Nadie ignora que los desbordamientos de los ríos tropicales son controlados gracias a diques formados por la misma vegetación, y que, en consecuencia, la destrucción de esa vegetación provoca inundaciones y estancamientos de aguas que acarrean graves consecuencias: desde la pérdida de los cultivos agrícolas inundados, hasta la diseminación endémica de algunas enfermedades transmitidas por medio de insectos que proliferan en aguas estancadas.

¿Basta la constatación de que el progreso tecnológico y el crecimiento económico destruyen actualmente el medio ambiente del Tercer Mundo para justificar lo que algunos preconizan, a saber, la interrupción del crecimiento en esas regiones? No lo creo. Es, a mi juicio, absurdo preconizar la interrupción del desarrollo económico en los países del Tercer Mundo, cuando los pueblos de estas regiones ven en él su última esperanza para escapar del estado de miseria que los agobia. Lo que se impone, entonces, no es una interrupción del desarrollo sino un cambio o, mejor dicho, una reconversión del tipo de desarrollo.

La tecnología no es ni buena ni mala. Es su utilización la que le da un sentido ético. Si en los países del Tercer Mundo la tecnología actúa contra los pueblos subdesarrollados, es porque ha sido utilizada únicamente para lograr el máximo de ventajas y de beneficios por los grupos de las economías dominantes.

En consecuencia, es indiscutible que el tipo de desarrollo actual, indiscriminadamente agresivo, es un fracaso; pero también es necesario saber que se puede lograr un desarrollo con estructuras éticas y socioeconómicas muy distintas. Es imprescindible reconvertir la economía de guerra en que vivimos en una economía de paz y utilizar el enorme ahorro que resulte del desarme nuclear para la obtención de un tipo de desarrollo más igualitario y no contaminante.

# VIDA

## familiar

Carmen Block de Gómez es licenciada en Ciencias de la Educación, y tiene veinte años de docencia secundaria y universitaria.



### Ecología y bienestar familiar

“Martín, no vayas al balcón con el triciclo porque romperás las plantas... Chicas, bajen el volumen de la música porque molestan a los vecinos de los otros departamentos... Pablo y Nicolás, salgan afuera a jugar a la pelota porque van a romper el florero del living. Cuidado... Apúrense... Miren bien...” Expresiones como éstas se escuchan frecuentemente en el seno de las familias que habitan las grandes ciudades de nuestros días.

Para los hijos, vivir de este modo es equivalente a estar encerrados como animales de interior. La vivienda generalmente contempla los requerimientos de los mayores, pero no los de ellos. Si salen, se encuentran con una maraña de calles asfaltadas y con los ruidos de los vehículos que las transitán. Cuando van de paseo ven a la gente que se cruza sin mirarse, ensimismada en sus pensamientos. Tales ciudades —donde viven tantos niños— son un mundo de adultos que trabajan, que van y vienen apurados, que se abren paso a los empujones y están siempre malhumorados por el cansancio.

¡Cuántas veces esos chicos, mirando por la ventana del departamento, soñarán con la ciudad donde vive la tía Ester o los abuelitos, donde, por sus veredas anchas y arboladas, hay lugar para jugar, correr, saltar y hablar en voz tan alta como deseen!

¿Cómo resolver esta difícil situación? Una sugerencia puede ser abandonar los grandes conglomerados urbanos para radicarse en ciudades más pequeñas o en el campo. Pero hay una realidad innegable: las grandes ciudades no van a desaparecer, porque ellas cumplen una importante función en la vida política, económica, cultural y social de los países del mundo.

En realidad, el problema no consiste en la existencia de ciudades superpobladas, sino en lo que sus habitantes hacen con ellas. Si los padres aceptan esta realidad, no les resultará difícil descubrir el modo de vivir en una gran ciudad sin que ella los encierre en sus celdas de cemento. Además, pueden recibir una interesante ayuda a través de las propuestas de la ecología, que tanto hace para recuperar las riquezas de la naturaleza, derrochadas por la simple negligencia de quienes no la valoran en su real dimensión.

Para la ecología, las plantas o flores que adornan la casa, más que objetos decorativos, son seres que brindan la hermosura de sus colores y formas. Los padres pueden enseñar a sus hijos a admirarlas, respetarlas y amarlas por la belleza que brindan con sencillez en el lugar donde se encuentran. Los chicos pueden cuidarlas atendiendo sus requerimientos de humedad, temperatura o iluminación. Así, sin darse cuenta, estarán disfrutando la libertad de la naturaleza aunque estén en un reducido departamento.

En estas ciudades no faltan plazas, paseos y parques, pero generalmente están descuidados por falta de presupuesto para mantenerlos. Para recuperarlos, pueden reunirse grupos de padres e hijos y, en un proyecto ecologista, cuidar y embellecer esos espacios en beneficio del bien común. Entre todos podrán limpiar el lago, reparar lo que esté roto, y sembrar peces que serán el deleite de quienes los miren nadar suavemente en el agua cristalina. Asimismo arreglarán y cuidarán los árboles, el césped, las plantas florales, las instalaciones para juegos o deportes. De ese modo, no sólo tendrán un lugar de esparcimiento, sino que podrán disfrutar del bienestar que proporciona el contacto con la naturaleza, protegerán lo que ella les brinda y ayudarán a otros para que tengan los mismos beneficios.

**1. Dióxido de carbono.** Generalmente se origina en los procesos de combustión comprometidos con la producción de energía industrial y doméstica, como la calefacción. Se cree que la acumulación de este gas podría aumentar considerablemente la temperatura de la superficie terrestre y ocasionar desastres geoquímicos.

**2. Monóxido de carbono.** Lo producen las combustiones incompletas, en particular las de la siderurgia, las refinerías de petróleo y los vehículos de motor. Algunos científicos afirman que este gas altamente nocivo puede afectar a la estratosfera.

**3. Dióxido de sulfuro.** El humo proveniente de las centrales eléctricas, de las fábricas, de los automóviles y del combustible de uso doméstico contiene a menudo ácido sulfúrico. El aire así contaminado agrava las enfermedades del aparato respiratorio, corroa los árboles y los edificios de piedra caliza, y afecta también a algunos textiles sintéticos.

**4. Oxido de nitrógeno.** Es producido por motores de combustión interna, hornos, incineradores, el uso excesivo de fertilizantes, incendios de bosques e industrias. Forma el *smog* de las grandes ciudades y puede ocasionar infecciones respiratorias, entre ellas las bronquitis de los recién nacidos.

**5. Fosfato.** Se lo encuentra en las aguas de cloaca, y proviene, en particular, de los detergentes y de los fertilizantes químicos utilizados en exceso, así como de los residuos de la cría intensiva de animales. Los fosfatos constituyen uno de los factores principales de contaminación de lagos y ríos.

**6. Mercurio.** Se produce en la industria cloro-alcalina, en las centrales de energía eléctrica, en la fabricación de pinturas, en los procesos de laboreo de minas y de refinación, en la preparación de la pasta de papel, y por la utilización de combustibles fósiles. Constituye un grave agente contaminador de los alimentos, especialmente de los que provienen del mar. Su acumulación afecta el sistema nervioso.

## Los diez principales agentes de contaminación ambiental

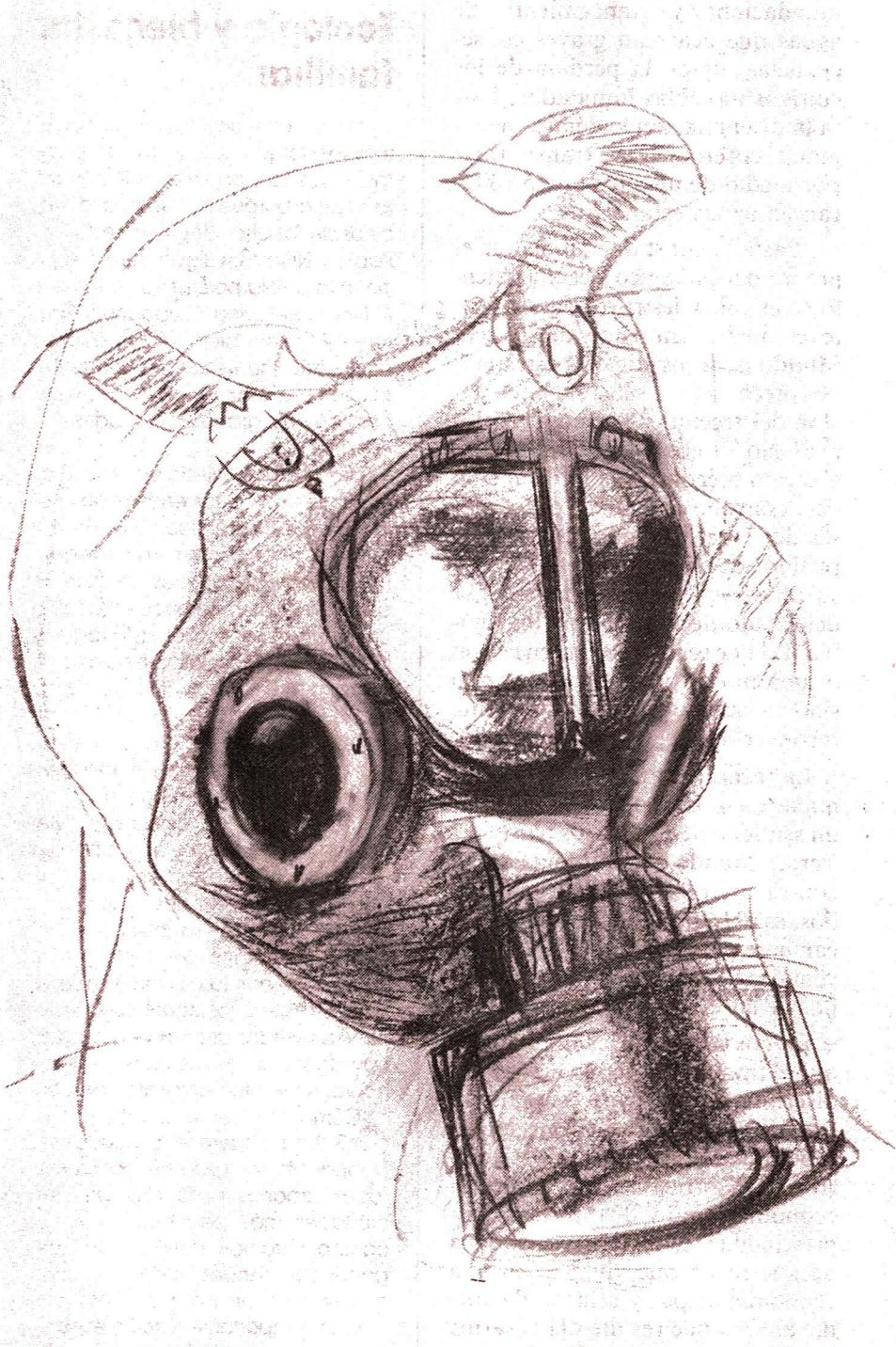


Ilustración: Luis Marsón

**7. Plomo.** La fuente contaminante principal es una materia antidetonante del petróleo, pero también se forma en las fundiciones de este metal, en la industria química y por la acción de los plaguicidas. Se trata de un tóxico que afecta a las enzimas y altera el metabolismo celular, acumulándose en los sedimentos marinos y en el agua potable.

**8. Petróleo.** La contaminación es causada por la extracción del producto frente a las costas, los accidentes en el proceso de refinación y la evacuación del producto que produce el transporte marino. Causa daños desastrosos en el medio ambiente: destruye el plancton, la vegetación y las aves marinas; además contamina las playas.

**9. DDT y otros plaguicidas.** Incluso en concentraciones extremadamente bajas, son muy tóxicos para los crustáceos. Dado que se los utiliza preferentemente en la agricultura, al ser llevados por las aguas causan la muerte de los peces, destruyen su alimento y contaminan el del hombre. También puede producir cáncer. Como su utilización reduce algunas especies de insectos útiles, contribuye a la aparición de nuevas plagas.

**10. Radiación.** En su mayor parte se origina en la producción de energía atómica, en la fabricación y prueba de armas de este tipo y en los buques de propulsión nuclear. Es de gran importancia su empleo en la medicina y en la investigación científica, pero a partir de cierta dosis puede ocasionar tumores malignos y mutaciones genéticas.

En los últimos diez años la ecología se ha convertido en una moda. Cualquiera de nosotros ha oído en la radio o ha empleado en la conversación esta palabra que todos creemos comprender. Y, sin embargo, incluso entre los ecólogos se observan profundas divergencias respecto de la definición que debe darse de la ecología, de lo que debiera ser y hacer.

¿Qué es, en realidad, la ecología? ¿Una ética y una acción con vistas a salvar animales y plantas, una ideología política, un movimiento de impugnación crítica contra la energía nuclear y la contaminación, un sentimiento neorromántico de vuelta a la naturaleza, una disciplina científica derivada de la biología, o un poco de todo esto?

Que la ecología es sobre todo una ciencia es algo que, a mi juicio, no ofrece la menor duda. En cambio, más difícil es indicar con la misma certeza la fecha cuando nació. Esta fecha varía según nos refiramos a una ciencia dotada de un cuerpo de conocimientos definidos y de una metodología establecida (en cuyo caso la ecología sería de aparición reciente y tendría incluso una historia agitada, rica en cambios) o sólo a un enfoque científico (y, en ese caso, la ecología sería algo muy antiguo). Ya entre los romanos encontramos elementos de principios ecológicos; por ejemplo, en la obra del filósofo Lucrécio, del poeta Virgilio o del agrónomo Columela.

El mismo término *ecología* (del griego *oikos*, casa, lugar donde se vive) lo forjó en 1869 el científico alemán Ernst Haeckel, para definir la ciencia que estudia las relaciones entre un organismo dado y su medio ambiente.

Hay que reconocer que la ecología ha tenido un nacimiento y, sobre todo, una evolución muy distintos de los que han conocido la mayor parte de las otras ciencias. Cabría representar a las demás ciencias —por ejemplo, la biología— como un tronco del que salen diversas ramas (la citología, la histología, la fisiología), que a su vez se subdividen en ramas secundarias cada vez más especializadas (la biología molecular, la neurofisiología, etc.).

En cambio, para representar la ecología tendríamos que dibujar numerosas raíces, convergiendo todas ellas para formar un tronco común:

primero la botánica, la zoología, la climatología, la ciencia del suelo, la geografía física, después la bioquímica, la microbiología o las matemáticas superiores, y, por último, la sociología, la geografía humana, la psicología e incluso las ciencias eco-

Si me he abstenido de dar una definición exacta de la ecología, de sus realizaciones y de sus perspectivas es porque su evolución es tan rápida en sus métodos de estudio e incluso en sus finalidades que resultaría artificial querer aprehender, mediante una definición estática, un momento de su

Sin embargo, veamos rápidamente su evolución. Hay cinco fases por las que ha atravesado la noción de ecología hasta nuestros días: 1. A comienzo de nuestro siglo significó el estudio de una especie dada y de sus relaciones biológicas con el medio ambiente. 2. A mediados de los años veinte se amplió su acepción, abarcando el estudio de comunidades o conjuntos de especies y nociones tales como "la cadena alimentaria" y "la pirámide de los números". 3. Hacia 1950 los científicos elaboraron la noción de ecosistema como una unidad de estudio que comprende todas las interacciones entre el medio físico y las especies que habitan en él. 4. El paso siguiente fue en los años 70, cuando se descubrió que las regiones más críticas, desde el punto de vista ecológico, eran las zonas de interpenetración de ecosistemas diferentes que, al reunirse, conforman un todo que llamamos biosfera. 5. La etapa final ha sido la inclusión en el concepto mismo de ecología del papel predominante que el hombre desempeña en la biosfera, de la responsabilidad que tiene en su evolución y, por consiguiente, de la necesidad de tomar en consideración ciertos aspectos intangibles o no cuantificables del espíritu humano, tales como la percepción que se tiene del entorno y la manera como se concibe la calidad de vida.

Francesco di Castri, biólogo, es director de la División de Ciencias Ecológicas de la Unesco. Ha sido profesor de Ecología Animal en la Universidad de Chile, en Santiago, y director del Instituto de Ecología de Valdivia (Chile), que fundó en 1969. Tomado de *El Correo de la Unesco*.

# Evangelio y ecología

Juan Graz

## ¿Puede un verdadero cristiano ser un ecologista convencido y activo?

**P**rimeramente un poco de semántica: ¿qué significan los términos **evangelio** y **ecología**? Es indispensable percibir lo que dicen las palabras si pretendemos comprenderlas.

El **evangelio** es “la buena nueva”. Pero, ¿cuál buena nueva? Aquella que nos anuncia la salvación del hombre y el próximo retorno de Cristo. Sin embargo, esta “buena nueva” implica todo un marco de referencia, un contexto: Ella es bíblica y por lo tanto nos hace recordar que en el origen de todo hay un Dios, creador de los cielos y de la tierra; Dios, redentor de la raza humana; Dios, próximo restaurador de la belleza de la creación original. Esto es el evangelio.

La **ecología** es la ciencia que se ocupa de las relaciones de los diferentes seres vivos. Una cadena ecológica está constituida por las reacciones que tienen los seres vivos en el comportamiento de unos respecto de los otros. Un ecologista, por definición, es aquel que estudia estas reacciones. Por extensión y deformación, el término ecologista ha llegado a ser un vocablo que desig-

na a todos aquellos que son conscientes de los desequilibrios profundos en el comportamiento de los diferentes seres vivos, e intentan, a su manera, luchar contra esta situación dramática. Estudios profundos y muy serios nos conducen a pensar que este desequilibrio puede llevar a la extinción de la vida sobre la tierra.

A estos dos términos —“evangelio y ecología”— corresponden dos actitudes corrientes: 1. Los ecologistas, en su gran mayoría, intentan con una determinación optimista detener esta evolución que bien podría llegar a ser mortal; piensan que el hombre ganará este combate. 2. Los cristianos, en una gran proporción, descansan sobre la idea de que todas las cosas dependen de Dios y de que, en su pequeñez, el hombre no puede intervenir.

¿Podría existir un punto de equilibrio, el del ecologista cristiano o el del cristiano ecologista?

En el mismo comienzo, la Biblia presenta conceptos que son el fundamento de toda la vida cristiana: “*En el principio creó Dios...*” (Gén. 1: 1). Esta declaración nos ubica delante de un hecho mayor que todo creyente acepta: “Dios es la base de todo, es el creador de la tierra y de todo lo que ella contiene”. Por extensión, vemos que es

el inventor de las cadenas ecológicas, el relojero que regula este delicado mecanismo que compromete a todos los elementos de la vida.

El relato del Génesis continúa informándonos que después de haber creado un jardín, Dios colocó allí animales y luego al hombre. Es lógico inferir que este jardín y lo que contenía fue preparado especialmente para que el hombre fuese recibido en una estructura de vida ideal. La filosofía que se desprende de los primeros capítulos del Génesis es la siguiente: toda la creación fue hecha para el hombre en un ambiente propicio para la expansión de la vida; todo fue calculado del modo más favorable para el hombre.

Existe una diferencia fundamental entre este modo de ver el mundo y aquel que proponen los teóricos del evolucionismo. Yo encuentro en la perspectiva bíblica los motivos de la acción ecológica del cristiano. Estos son: 1. La certeza de que todo lo que la tierra contiene —y el modo en que se organiza— fue hecho con el deliberado deseo de Dios, y no puede menos que despertar un inmenso respeto y una reacción de rebeldía contra los intentos del hombre de agredir la naturaleza. 2. Por otra parte, si lo que el Creador ha hecho fue organiza-

do para el bien del ser humano, se impone un deber: conservar del mejor modo posible lo que Dios ha previsto para el óptimo desarrollo de sus criaturas.

Podríamos continuar demostrando, con la ayuda de textos bíblicos, que el cristiano debe ser un ecologista convencido, y que todo cristiano que no lo es estaría cercenando una parte de su misión.

Además, por cuanto el hombre es una criatura de Dios, la ecología para él no es solamente algo exterior sino algo que le concierne directamente.

Por eso, yo le encuentro otra dimensión a la ecología: la que denominaremos *ecología interna*!

Convencido de que fue creado por un ser superior, que a su vez originó un conjunto de leyes que le conciernen, el cristiano tendrá en alta estima el cuerpo que ha recibido en herencia, e intentará conservar su mejor funcionamiento. Esto es lo que el apóstol Pablo dice en una de sus cartas: “*¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo?*” (1 Cor. 6: 19).

De este modo, el evangelio no sólo

lo será para el creyente una fuerza espiritual, sino que generará las condiciones para que el cristiano se convierta en un defensor de la biosfera y del capital que tiene en la salud de su cuerpo. El tabaco, el alcohol, las drogas de toda índole y los alimentos dañinos no tendrán lugar en la vida del cristiano ecologista. Será un ecologista en todo el sentido de la palabra.

Por lo tanto, no sólo existe una ética bíblica del medio ambiente sino también una ética bíblica de la vida.



# VIDA

## en la tercera edad

### Letanía o sinfonía

Leslie estaba destinado a morir antes de enterarse de que vivía. Prematuro, afectado de parálisis cerebral —lo que le produciría una inevitable retardo mental— fue abandonado en el hospital donde había nacido. Como si esto fuera poco, a los seis meses quedó ciego. Pero en esa pequeña vida, una verdadera letanía de carencias, ocurrió algo más grande que su desgracia: fue entregado a una enfermera especializada en el cuidado de niños con problemas. Fue así como Mary Lemke, madre de dos hijas ya crecidas, se convirtió en la madre adoptiva de Leslie. Madre de corazón; MADRE, con mayúsculas. Agotadoras jornadas encadenaron años de infinita paciencia y total entrega, auxiliada por Joe, su esposo. El primer milagro se produjo cuando Leslie consiguió movilizar su brazo paralizado en posición fetal. Después logró incorporarse, y finalmente caminar!

Cuando Leslie tenía 16 años, por algunas reacciones, Mary imaginó que su muchachito tenía talento musical y, pianista ella misma, se dedicó con cuerpo y alma a colocarle los dedos sobre el teclado y a explicarle los sonidos que escuchaba. No soñaba entonces que un día ambos viajarían por

el mundo; que aparecerían en programas de televisión; que su historia se convertiría en un libro (base de la película *La mujer que hizo un milagro*); que ocuparía un espacio preferencial en las páginas del *Reader's Digest* y otras revistas; y que su amado Leslie daría excelentes conciertos, incluso ante la familia real de Noruega.

¡Cuánto puede lograr el amor unido a una actitud positiva que hace de la voluntad y la perseverancia las herramientas de un accionar constructivo, aun ante una adversidad que se toca con lo irreversible! Mary Lemke recibió una letanía y su actitud transformó esa vida en una sinfonía.

En las raíces mismas de nuestra intimidad se gesta la actitud constructiva o destructiva, alimentada por el amor o la indiferencia, el valor o el desgano, la fe o el descreimiento, el entusiasmo o la catástrofe existencial. En un extremo está la tragedia del que pierde el amor a la vida. Cada situación adversa es motivo para una actitud de entrega, de renuncia, de morir un poco. Entre ellos —retomando la temática general de esta columna— están los que no toleran la sensación de envejecimiento. La viven como un naufragio. Y lo será si persisten en una actitud que desemboca irremediablemente en la automarginación y el autoexterminio. En ese extremo estaba el laurea-

do Marcello Mastrolilli cuando dijo: “La vejez es una condena monstruosa”. Hellen Hayes, también actriz, estaba en el otro extremo. Enfrentó su problema de otra manera, casi con sentido del humor: “Dios se encarga de que la vista se nos vaya nublando a medida que envejecemos, para que al mirarnos al espejo podamos decir: ‘Todavía estoy tan bien como siempre’”. Y Cornaro, un patrón veneciano, fue aún más lejos. A los 85 años escribió: “Considero que la edad que tengo, aunque muy avanzada, es la más agradable y bella de mi vida. No cambiaría mi edad ni mi vida por la juventud más floreciente. Es la edad de la cosecha terminada”.

¿Catástrofe o alegría? ¿Letanía o sinfonía? Todo depende de la actitud, tan bien dibujada en la conocida frase de Tagore: “Si de noche lloras por el sol, no podrás ver las estrellas”. Ya gozamos del sol del mediodía de nuestra vida. Gocemos también de la belleza silenciosa de su noche que nos hace saber, si aprendemos a mirar hacia arriba, que más allá de la oscuridad que nos envuelve brilla la estrella de la esperanza.

“Dios, concédele serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar; valor para cambiar las cosas que puedo modificar; y sabiduría para advertir la diferencia” (Pedro Marshall).

Esther I. de Fayard fue redactora de nuestra editorial durante diez años y directora de *VIDA feliz* de 1983 a 1985. Es autora del libro *¿Tiene Dios algo para mí?*



Elija

# VIDA

## ...sin contaminación ambiental

Cuando el autor de la vida diseñó el universo, se ocupó en especial por inventar un ingenioso complejo de interdependencias entre sistemas y especies vivas, de manera tal que todos pudieran convivir en una simbiosis perfecta. A este equilibrio de la vida en el planeta lo llamamos **ecología**. Sin embargo, desde el momento en que el hombre desconoció el origen divino de la vida, comenzó una interminable serie de desarreglos en ese equilibrio maravilloso.

No vale la pena subrayar enfáticamente lo deletéreo del comportamiento humano respecto de su ambiente, sino resaltar lo peligroso que se torna para su salud y cómo podemos influir para evitar desastres aún mayores. Si conviene destacar que no toda la culpa del problema recae sobre los gobiernos y las potencias mundiales. Por otra parte, es cierto que la radiactividad y la proliferación de determinados tóxicos en forma indiscriminada ha encendido una luz roja sobre el peligro de exterminio de nuestra raza. Sin embargo, quisiera poner el acento en nuestra responsabilidad individual de superar hábitos equivocados que pueden generar daños incalculables al entorno y a nuestro cuerpo.

**Equilibrio orgánico.** En primer lugar destaquemos el concepto individual de equilibrio que posee nuestro organismo, donde también existen reglas que deben ser cumplidas para beneficio de la totalidad del ser. Cuando todo marcha bien, el organismo se encuentra en "homeostasis". Cuando rompemos algunas de esas reglas, se producen alteraciones en el equilibrio que se demuestran a través de signos y síntomas que llamamos enfermedad.

Nuestro organismo tiende, natural y automáticamente, a restablecer ese equilibrio, de manera que pone todas



sus fuerzas y medios para volver a alcanzarlo. Muchas veces no le es posible conseguirlo, y entonces el individuo sufre las consecuencias. Otras veces logra recuperar su homeostasis a pesar de la insistencia de la persona en romper las reglas y leyes que rigen su salud. En estos casos el costo suele ser importante y sólo se visualiza a largo plazo, con enfermedades fatales en edades tempranas o simplemente con un acortamiento natural de la vida.

**Equilibrio ambiental.** Este ejemplo de equilibrio orgánico es fácilmente homologable con el equilibrio ambiental. En la medida que respetemos las leyes que rigen los sistemas físicos y orgánicos, será difícil que se acentúen los daños ambientales. Pero cualquier alteración que provoquemos, se pagará con respuestas indeseables por parte del ecosistema.

**Peligros más difundidos.** No siempre los agentes más peligrosos son los más difundidos. Por eso, en este párrafo no incluiremos los escapes radiactivos o las manchas negras de petróleo. Quisiera, en cambio, referirme a aquello que nos es más común a todos y que podemos percibir y controlar más de cerca.

Con mucho, la contaminación del aire es la más difundida en medios urbanos. El equilibrio original incluye una interrelación notable entre el producto de la combustión orgánica animal y vegetal, de modo tal que el anhídrido carbónico que desecharmos como impureza es el material indispensable

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



para que las plantas elaboren el vital oxígeno. En las grandes ciudades, la aglomeración de seres humanos y la bajísima proporción de plantas hace que sea muy difícil restablecer este equilibrio.

A partir de este hecho, sumemos las industrias urbanas que polucionan no sólo con anhídrido carbónico, sino con gases y residuos químicos volátiles mucho más tóxicos y peligrosos. Si a esto le añadimos la proliferación de aerosoles con propelentes tóxicos y los escapes de gases, mucho más peligrosos, de automóviles u otros vehículos, tendremos las causas por las que nuestra atmósfera urbana es prácticamente irrespirable.

Incluso en nuestros hogares existe otro medio de contaminación del aire que acentúa aún más esta situación. Es el uso de calefacción a combustión con consumo de oxígeno, tanto dentro como fuera de la vivienda (calefacción central o individual). Los gases y residuos tóxicos, productos de estos calefactores, incluyen el azufre, el monóxido de carbono y el anhídrido sulfuroso, entre otros. Los resultados: proliferación de enfermedades respiratorias (tos, expectoración, alergias, etc.) y agravamiento de afecciones preexistentes (bronquitis crónica, enfisema broncopulmonar y distintos grados de insuficiencia respiratoria).

La piel también sufre distintas alteraciones, y más que nada los ojos, con multiplicación de casos de conjuntivitis y otras irritaciones que se acentúan en el caso de quienes usan lentes de contacto.

**Herbicidas y pesticidas.** Estos productos, utilizados para preservar de distintas plagas a frutas y verduras, han incrementado la cantidad de plomo, nitrógeno, mercurio y otros residuos que producen alteraciones en el hígado, en la médula roja (productora de glóbulos rojos) y en los intestinos, con dolores severos, tipo cólicos, por el consumo de dichos alimentos contaminados.

# La victoria de Cristo

**Cuando las sombras de la vida lo rodeen,  
cuando la fe sea sólo  
una palabra vacía,  
recuerde el triunfo  
de la cruz.**

*Roberto Argent*

**S**eguramente se podría haber hecho algo para evitar la muerte de Jesús. Sus discípulos podrían haber reunido a sus simpatizantes para intentar rescatarlo. El centurión romano, a quien él había ayudado, podría haber intervenido ante las autoridades. Sin embargo, nada de eso ocurrió. Sólo tinieblas se concentraron en torno de la cruz: se escucharon los gemidos del moribundo, el llanto de las mujeres y el sonido de los dados con los que los soldados echaron suertes sobre sus vestidos.

Hemos colmado la cruz con flores y suavizado la cruenta realidad con poesía. Pero los hechos ocurrieron de una manera distinta. Un horror incontenible marcó indeleblemente la vigilia de la muerte. Sangre, polvo y moscas cubrían el patíbulo romano, ubicado en el monte que se parecía a una calavera, donde la paciente víctima pendía entre el cielo y la tierra.

“No conozco al hombre”, gritó Pedro, y su voz repitió la palabra de multitudes que en todos los tiempos le vuelven la espalda a Cristo y lo dejan solo.

Los hechos finales fueron rápidos. El juicio ilegal, los testigos sotornados y la sentencia de muerte, todo concluyó apresuradamente. Poncio Pilato no estaba libre de dudas. La inocencia y la pureza chocaron con el cinismo y la convenien-



**Fragmento de la obra Cristo crucificado del español Ginés Parra (1895-1960). Colección particular.**

cia, y éstos ganaron la contienda. Pilato temió que se produjera un tumulto, ya que el populacho clamaba por la muerte del inocente. Roma no miraba con buenos ojos a los procuradores que no eran capaces de mantener el orden civil.

Lo clavaron a un madero y lo dejaron morir. Las palabras que Jesús pronunció desde la cruz nos dicen mucho acerca del Salvador. Pidió agua, y en este pedido nosotros sentimos su sufrimiento. Como hombre, él se identifica con nosotros, no es inmune al dolor y a la miseria. El clamor: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (S. Lucas 23: 34), desgarra nuestro corazón cuando percibimos la profundidad de un amor inefable. Pudo perdonar a sus verdugos en el mismo momento de su crimen.

En las terribles palabras: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?” (S. Mateo 27: 46), vemos el abismo de soledad abierto en su presencia. Experimentó la soledad de todos los hombres.

Al aproximarse la hora sexta, Jesús murió. Su oración estuvo penetrada de confianza: “Padre, en tus manos encomiendo mi espíritu” (S. Lucas 23: 46). Y con ella se selló la victoria: nuestra salvación se había asegurado.

Aunque una ejecución romana era denigrante, las páginas del Nuevo Testamento están impregnadas con la imagen de la cruz. Sin embargo, para los discípulos la cruz no fue un acontecimiento saludable; fue una frustración. El Mesías, el Ungido que era esperado para restaurar el prestigioso reino de David,

Mario Pereyra es profesor de Filosofía y licenciado en Psicología. Actualmente ejerce como psicólogo clínico.



### Padres patógenos

**Los chicos son como sismógrafos espirituales extremadamente sensibles, que sienten las casi imperceptibles vibraciones del subsuelo.**

—E. Sábato.

Es incuestionable la influencia fundamental y fundante que tiene la familia en la formación y el desarrollo de la personalidad del hijo. En muchas ocasiones los padres contribuyen positivamente en ese proceso, haciendo aportes valiosos al crecimiento del niño. Otras veces hacen muy poco, por no brindar el ambiente estimulante, el aliento y la orientación necesarios.

Lamentablemente, también ocurre que los padres pueden favorecer disposiciones de carácter y pautas de comportamiento inadecuadas, o definitivamente anormales. Son los padres patógenos o enfermantes, y la magnitud de este problema no es nada despreciable. Una investigación realizada en los Estados Unidos encontró que el 25% de los padres eran inadecuados.

Varios tipos de pautas de comportamiento en la relación padre-hijo aparecen con regularidad en los antecedentes de niños que han manifestado perturbaciones emocionales y otras clases de anomalías en su desarrollo. Las actitudes nocivas más importantes, reconocidas por diversos estudios, son: el rechazo, la sobreprotección, la permisividad y el perfeccionismo de los padres.

El **rechazo afectivo** conoce extremos pero también grados intermedios. Las reacciones extremas son la repulsa por medio del aborto o el abandono. También se manifiesta por el descuido, la negación de los afectos, la falta de interés por lo que el niño hace, los castigos duros por faltas pequeñas, la negligencia, los abusos, etc. En un estudio de 379 madres de hijos de 5 años, Sears y otros encontraron que las madres 'frías' tenían hijos con problemas de alimentación, continuo orinarse en la cama, agresividad y lento desarrollo de la conciencia.

Por su parte, la **sobreprotección materna** o "mamitis" implica el sofocamiento del crecimiento del niño: retardo en la maduración y la emancipación, prolongada dependencia de la madre y conducta de niño consentido. La **permisividad y tolerancia excesivas** producen los típicos malcriados, egoístas y exigentes. Sears observó que la gran permisividad y el poco castigo estaban relacionados con la conducta antisocial y agresiva, especialmente a fines de la niñez. El **perfeccionismo**, con la coerción comitante, crea en el niño una sensación de disconformidad consigo mismo. El constante sentimiento de frustración producido por la incapacidad de alcanzar lo imposible, infunde una actitud de derrota, desesperanza y falta de confianza en sí mismo. Por supuesto, como contraste, la actitud de **aceptación y afecto** —que implica paciencia, valoración y disponibilidad hacia el hijo— desarrolla la seguridad y una personalidad normal.

#### Cuadro esquemático de las relaciones padre-hijo

Condición	Resultados en el niño
<b>Rechazo</b>	Angustia, inseguridad, pobre autoestima, negativismo, hostilidad, soledad, celos, avidez por ser el centro de atención, lentitud en el desarrollo.
<b>Sobreprotección y dominio</b>	Sometimiento, falta de confianza propia, dependencia, pobre autoestima, cierto embotamiento intelectual.
<b>Permisividad y tolerancia excesivas</b>	Egoísmo, actitud exigente, desconsideración, incapacidad para tolerar la frustración, rebeldía contra la autoridad, excesiva necesidad de atención, irresponsabilidad, explotación de los demás.
<b>Perfeccionismo con demandas irrealas</b>	Falta de espontaneidad, desarrollo rígido, conflictos graves, culpabilidad y autocondenación.
<b>Aceptación y afecto</b>	Seguridad, confianza propia, espontaneidad, desarrollo normal.

expulsar a los aborrecidos romanos y hacerlos retroceder hasta la ciudad de las siete colinas, a orillas del Tíber, fue crucificado y anatematizado bajo la ley judía.

Jesús se identificó como el siervo sufriente de Isaías, el que lleva nuestros dolores, el que es herido por nuestras transgresiones "y por sus llagas somos nosotros curados". En ese momento sus seguidores no entendieron. Todo había terminado. La gloria que había invadido sus vidas palideció y se desvaneció. La cruz pareció señalar otra equivocación de la historia, relegada a una nota de pie de página en un tomo enmohecido de alguna biblioteca. Se encerraron y permanecieron ocultos, presos del temor. Sabían que en el imperio no faltaban cruces para ellos. Perplejos, confusos y asustados esperaron el inevitable llamado en la puerta.

No obstante, otro cuadro emerge de los evangelios. Vemos a aquellos mismos hombres, fieles y fuertes, predicando en los mercados de pescado, en las sinagogas y en el patio del templo. Enfrentando la muerte, desafiaban a las autoridades políticas. Advertidos de mantenerse en silencio, "trastornaban el mundo entero" (Hechos 17: 6). Sabían que su Cristo había resucitado. Esas "buenas nuevas" cambiaron dramáticamente sus vidas.

La resurrección vindicó los derechos de Jesús y la fe que los discípulos depositaron en él. Mostró que a partir de una catástrofe, como la crucifixión, Dios puede hacer algo bueno en gran manera. Mostró que ya no es necesario temerle a la muerte, puesto que Dios es más poderoso que ella. Es el Señor de la vida y de la muerte.

Cuando las sombras de la vida lo rodean, cuando se terminen las ilusiones y esperanzas, cuando el camino se haya agotado, recuerde que en la fragilidad de la vida y en el dramatismo de la muerte de Jesús hay una enseñanza: El Dios más débilmente conceible es, a su vez, el más poderoso. Puede convertir un fracaso en victoria; el dolor, en alegría.



# ¡Diez maneras de agregar sol a su vida!

**Los expertos nos dicen que las estaciones frías pueden afectar nuestra salud mental. Este artículo ofrece diez ideas para que usted las aplique (o las comparta) en medio de la estación invernal. Así podrá restaurar una positiva perspectiva “veraniega” en su vida y en la de quienes lo rodean.**

*Carole W. Miller*



**L**os doctores nos advierten que mucha inactividad puede hacernos sentir aburridos, inseguros y deprimidos, e incluso enfermarnos físicamente. Es-

to sucede porque las temperaturas frías, que nos mantienen bastante tiempo puertas adentro, pueden influir en nuestro clima psicológico y provocarnos una suerte de depresión invernal. Dicha depresión nos mostrará decaídos, desmotivados y con la mente divagante. Incluso podemos llegar a dormir de diez a catorce horas por día.

Carole W. Miller, profesora de música, es escritora ocasional. El presente artículo, aparecido en *Vibrant Life*, fue traducido y adaptado por Aldo D. Orrego.

De acuerdo con el Dr. Paul Gaskell, un médico industrial jubilado, la gente privada de sus actividades y pasatiempos favoritos relacionados con el verano, pueden mostrar señales de aburrimiento y depresión invernal.

Los psicólogos especializados, estudiósos de los efectos de las estaciones sobre el comportamiento hu-



mano, dicen que los cambios biológicos que padece nuestro cuerpo pueden afectar nuestro estado psicológico.

“Mucha gente que enfrenta una estación fría puede padecer un cambio conflictivo en su estilo de vida, pues saldrá cada vez menos y caerá en una rápida declinación —dice el Dr. Harold Brody, director del departamento de Anatomía en la Universidad Estatal de Nueva York, en Buffalo, Estados Unidos—. A menudo, tales personas se tornan descuidadas acerca de su dieta y subsisten con bocadillos, que son insuficientes para proporcionarle a su cuerpo los nutrientes que necesita en una estación fría”.

Ron Baum, asistente social psiquiátrico, dice que las temperaturas bajo cero, los caminos helados y los vientos silvantes pueden contribuir a la llamada “fiebre de encierro”: un sentimiento depresivo de enjaulamiento que puede golpear en la estación invernal. Luego concluye: “Y cuando la gente no puede manejar o salir a caminar, pierde el sentido de libertad y de control sobre sus vidas”.

Los biometeorólogistas estiman que, en ciertas partes del mundo, una persona de cada tres (más mujeres que hombres) es sensible a los cambios de estación. Por lo general, la gente físicamente enferma sufre más que la sana. El cuerpo, semejante a un barómetro, es extremadamente sensible a los cambios estacionales. Pero durante el invierno, en los días de la estación invernal, usted puede traer a su vida unos pocos rayos extra de sol. He aquí las diez sugerencias.

**Incremente la actividad física. Los investigadores han encontrado que el ejercicio físico puede constituirse en un gran medio para curar la melancolía. Además, mejora la circulación sanguínea.**

**1. Incrementa la actividad física.** Los investigadores han encontrado que el ejercicio físico puede constituirse en un gran medio para curar la melancolía. El ejercicio mejora la circulación sanguínea, lo que, a su vez, ayuda a que el cuerpo consiga desembarazarse de los venenos que pueden afectar su bienestar. De modo que, luego de consultar a su médico, comience un programa regular de ejercicios. Incluya a sus amigos, desarrollando las sesiones en diferentes hogares.

También puede nadar o hacer deportes, en ambientes cerrados, en un club de su barrio. Una palabra de advertencia: Sea cuidadoso con participar en deportes al aire libre en días de frío intenso, cuando su cuerpo ya está exigido al límite.

**2. Encienda las luces.** Casi a todos no trastorna y deprime la prolongada ausencia de luz solar. Los científicos nos dicen que encender luces brillantes sobre la gente con depresión invernal puede mejorar su condición. Imita un día de verano llenando su habitación con luz. Aun cuando esté nublado, corra las

cortinas o abra las persianas para que penetre toda la luz natural posible.

**3. Realice una tarea que ha estado aplazando.** Limpie los ropelos, arregle las cortinas o llene un álbum con fotos extraviadas. Escuche música alegre mientras realiza estas tareas. Asegúrese de establecer sólo blancos realistas. De otra manera, terminará frustrado porque no terminó lo que se había propuesto.

**4. No se desanime por cualquier cosa ni se deprima.** Mantenga una rutina regular. No permanezca levantado toda la noche, no coma a horas irregulares ni duerma durante el día. Haga planes para cuando se despierte en la mañana. Entonces, levántese, vistase rápido y realice una actividad que no sea mirar TV. La televisión puede ser entretenida cuando se la mira con verdadero interés, pero tiende a matar todo incentivo y hace que uno permanezca inútilmente pasivo.



## 5.

**Asegúrese de que su dieta le provea lo necesario para una salud óptima.** Una dieta básica anti-enfermedad es aquella baja en proteínas y grasas, y alta en granos y legumbres. Se basa en las siguientes categorías de alimentos, según el orden de importancia: granos y legumbres, verduras frescas, frutas frescas, nueces y semillas. En general, evite el azúcar, los granos refinados, la cafeína, las bebidas dulces (especialmente las que contienen niveles elevados de fósforo), el alcohol, las grasas, los aditivos y los conservantes.

Durante esta estación, notoria por los fríos y la gripe, haga un esfuerzo extra por beber abundante agua; es el mejor limpiador corporal conocido.

## 6.

**Encuentre un hobby que ocupe su tiempo e interés.** Dé rienda suelta a sus habilidades y talentos especiales, concéntrese en algo que le gusta. Encuentre una actividad que ha diferido o en la que pensó alguna vez, y recupere el interés largamente descuidado. Aprenda a diseñar y a bordar almohadones, si es que le gusta pintar; tome lecciones de música, si siempre ha deseado crear su propio "sonido musical"; o entrene su mano como escritor/a ocasional. También puede aprender un idioma nuevo por correspondencia. Dos o tres horas empleadas realizando alguna actividad que le gusta, le proporcionará una manera diferente de desterrar el desgano.

## 7.

**Ofrézcase para hacer algo y concentre su energía en alguna otra persona que no sea usted mismo/a.** La mejor forma de ocupar la mente en algo que no sea uno mismo es ayudar a otros. Si es religioso practicante, póngase en contacto con su pastor o sacerdote y ofrézcase para ayudar en un proyecto de su iglesia. Ofrezca sus servi-

### Con envidia hacia nadie, con amor hacia todos

Era un renombrado atleta de la antigua Grecia. Respetado y admirado como pocos. Sin embargo, en lugar de alegrarse por sus numerosos éxitos deportivos, se llenó de envidia por la estatua que se había construido en honor de un celebrado campeón de los juegos olímpicos. Y tan fuerte llegó a ser su resentimiento, que todas las noches intentaba destruir aquel monumento. Por fin, después de repetidos esfuerzos consiguió derribar la estatua. Pero con tan mala suerte, que cayó sobre él y lo mató. Así de suicida es siempre la acción del envidioso.

Dice el sabio Salomón que la "envidia es carcoma de los huesos" (Proverbios 14: 30). Además, es irracional, porque no se desata contra quien ha obrado mal, sino simplemente contra aquel que ha triunfado donde el envidioso ha fracasado, o contra quien ha conseguido una posición elevada que el envidioso no pudo lograr.

Al observar la conducta humana, ¡con cuánta frecuencia se advierte la presencia de la envidia! Y éste es un defecto tan irresistible, que a veces, donde ningún otro mal quiebra la virtud, vence la envidia.

Esto es lo que le sucedió a un joven empleado, a quien sus compañeros admiraban por su corrección y su bondad. Más de una vez habían tratado de apartarlo de su limpio proceder. Pero el muchacho siempre revelaba total integridad. Sin embargo, cierto día ascendieron a uno de sus compañeros de oficina. . . Entonces, el joven cayó: la envidia lo amargó, le mudó su semblante y le robó la virtud. Comenzó a criticar sin

El Dr. Enrique Chaij es director del conocido programa radial y televisivo *Una Luz en el Camino*.



piedad al favorecido, y con tal proceder se inhabilitó a sí mismo para crecer y ascender en su trabajo.

Caín mató a su hermano Abel por envidia. El rey Saúl persiguió hasta la muerte a David por envidia. Y la crónica diaria, ¡cuántos otros casos refiere de crímenes motivados por la misma razón! Pero esto no es todo. Cuántos viven sin paz, distanciados de sus propios familiares y amigos, llenos de rencor y amargura, tan sólo porque el otro ha ido un poco más adelante o ha llegado un poco más arriba.

Puesto que la envidia es tan venenosa, ¿por qué no desterrarla o alejarla de nuestro corazón? El verdadero cristiano rehúsa contaminarse con sentimientos mezquinos; es refractario a todo lo bajo y egoista. Su amor a Dios lo lleva a amar a su prójimo. Y "el amor no tiene envidia" (1 Corintios 13: 4).

Por el contrario, el amor fraterno promueve la comprensión, la buena voluntad y la actitud solidaria. El cristiano se alegra con los que se alegran (Romanos 12: 15); es decir, celebra y hasta festeja el éxito del hermano. Jamás se molesta por el triunfo ajeno, si ha sido alcanzado con honestidad.

¿Por qué no probar? En un mundo donde los malos sentimientos son causa de tanta ruina y tragedia, usted y yo podemos tener el alma bien compuesta y actuar constructivamente como buenos hijos de Dios. Usted y yo podemos ennobecer nuestro espíritu con la conducción del Altísimo, y disfrutar alegremente de la vida que él nos da. Mediante la ayuda divina podemos comportarnos "con envidia hacia nadie y con amor hacia todos". ¡Magnífico modo —en el mes del Día Internacional de la Ecología— de asegurar la buena "ecología" espiritual entre cada persona y el resto de sus semejantes!

cios a niños necesitados, a pacientes de hospitales o a ancianos. Visite a quien está enfermo o solo y llévele un pequeño regalo: una revista, una planta o algo que ha cocinado.

### 8. Tómese una mini vacación.

Escápese de todo haciendo una excursión invernal con su esposa o esposo; solos. En algunos países, durante las estaciones frías se ofrecen excursiones a muy bajo costo para personas de escasos recursos, y excursiones gratis para personas jubiladas. Aun cuando más no sea por un fin de semana, un cambio de escenario puede ser exactamente lo que le ha indicado su doctor; para su beneficio y el de su matrimonio.

### 9. Reúnase con otras personas y hable acerca de sus sentimientos.

El contacto humano es uno de los más efectivos para salvaguardarse contra el desgaste estacional. Comparta sus sentimientos con otros. Una vez que ventila una dificultad, está a mitad de camino para vencerla. Todos sufrimos de desgano una que otra vez, así que hable de sus problemas con su pareja, o con un amigo que esté dispuesto a escucharlo. Con todo, cuídese de no extralimitarse. La constante verbalización de sus estados de ánimo sólo los empeorará, y los amigos pueden cansarse de sus lamentos.

### 10. No exagere el problema.

Piense que, a lo largo y a lo ancho del mundo, mucha gente lucha contra la melancolía de la estación invernal. Un pensamiento reconfortante es que, al final de ella, siempre llega la primavera.

Y recuerde: la mejor forma de convertir los días oscuros y fríos en períodos brillantes consiste en hacer algo positivo y estimulante.



# VIDA feliz

Año 91

Nº 6

DIRECTOR

**Ricardo Bentancur**

REDACTORES

**Mónica Casaramona**

**Aldo D. Orrego**

CORRECTOR

**Ariel A. Pérez**

SECRETARIA

**Aurora H. de Martigani**

DIRECTOR DE ARTE

**Luis O. Marsón**

FOTOGRAFO

**Ariel Lust**



GERENTE GENERAL  
**Roberto Gullón**

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL  
**Rolando A. Itin**

GERENTE DE DISTRIBUCION  
**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: Avda. Sabattini 1680, Bº Maipú, 5014 Córdoba. Tel. (051) 23194. CORRIENTES: Buenos Aires 1178, 3400 Corrientes. Tel. 24072. TUCUMAN: Avda. Mate de Luna 2399, 4000 San Miguel de Tucumán. Tel. 235472.

**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 Tucán 901. Casilla 1140. Tel. 361-205.

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

**PARAGUAY:** ASUNCIÓN: Kubitschek 899. Tel. 24-181.

**PERU:** AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. Tels. 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  
Nº 100675

CORREO  
ARGENTINO  
Suc.  
Florida (B)  
y Central (B)

FRANQUEO A PAGAR  
Cuenta N° 199  
TARIFA REDUCIDA  
Concesión N° 590

PRINTED IN ARGENTINA

## Últimas palabras

Una niña, de sólo once años, que cursa el séptimo grado en una escuela de Buenos Aires, comprendió que la ecología no es una cuestión que se reduce a gases tóxicos o contaminantes. En la base del desequilibrio ecológico se encuentra un comportamiento humano, egoísta y destructivo. Por eso escribió esta poesía que expresa el espíritu con el que hicimos este número:

Busco una casita  
que sea siempre blanca,  
y que esté dormida  
sobre una colina.

Que sea un lugar  
donde haya alegría,  
para el que defiende  
a la ecología.

No quiero encontrar  
bajo sus cimientos  
de pruebas nucleares  
todos los desechos.

Busco una casita  
con cinco ventanas,  
que sean todas mías  
y de mis hermanas.

Que la orientación  
de las cinco sea  
hacia una nueva era  
sin contaminación.

Que por la primera  
pueda avizorar  
a la fauna entera  
jugando en paz.

Y por la segunda  
vea sonreír  
la niñez sin hambre,  
sin frío, feliz.

Que por la tercera  
no lleguen a mí  
la droga, el alcohol,  
el odio, el dolor.

En la cuarta quiero  
jugar con el sol,  
y no protegerme  
contra su calor.

Llegando a la otra  
quisiera encontrar  
viviendo a los hombres  
en fraternidad.

Finalmente quiero,  
en lugar de puerta,  
trazar un camino  
que llegue hasta el cielo.

Porque mi casita  
nunca será blanca  
hasta que del cielo  
vengan a limpiarla.

Próxima cita



El poder fascinante del ocultismo



Causas de los problemas psicosexuales

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. —Junio de 1990.

**PASTA FROLA DE CHAUCHAS****Masa**

- 150 g de harina leudante  
150 g de queso blanco descremado  
1 pizca de sal marina

**Relleno**

- 3/4 kg de chauchas  
1/2 taza de ricotta  
1/2 taza de queso rallado  
2 huevos  
1 cebolla picada  
1 diente de ajo rallado  
1 cucharada de aceite de maíz  
1/2 taza de leche  
2 cucharadas de germen de trigo  
Sal marina y condimentos a gusto

Tamizar la harina con la sal y mezclar con el queso hasta lograr un bollo compacto. Dejar reposar durante 30 minutos, estirar y forrar una tartera. Reservar un poco de masa para el enrejado. Lavar las chauchas, sacarles las puntas y los hilos, cortar en juliana, cocer al vapor y escurrir. Rehogar la cebolla y el ajo en una cucharada de aceite. Agregar las chauchas y saltearlas unos minutos. Poner en un recipiente la ricotta, el queso rallado y el germen de trigo. Condimentar a gusto y mezclar bien. Verter en el molde ya forrado con la masa. Batir los huevos con la leche y una pizca de sal. Verter sobre el relleno cuidando que penetre bien en todos los huecos. Estirar el sobrante de masa, cortarlo en tiras y hacer el enrejado sobre el relleno. Hornear a temperatura elevada, primero en el piso del horno (5 minutos) y luego en el nivel central, hasta que el relleno esté firme y la masa crujiente y dorada.

**VIDA**

**CHAUCHAS AL YOGUR**

- 3/4 kg de chauchas  
200 g de yogur natural descremado  
1 cebolla picada  
3 cucharadas de aceite de maíz  
1/2 cucharada de pimentón dulce  
1 cucharada de eneldo  
1 cucharada de perejil picado  
4 cucharadas de agua  
Sal marina y otros condimentos a gusto

Lavar las chauchas, sacarles las puntas y los hilos y cortarlas en trocitos oblicuos. Rehogar la cebolla hasta que esté tierna, pero sin dorar. Agregar las chauchas, el pimentón, cuatro cucharadas de agua, el eneldo y sazonar. Tapar la cacerola y dejar cocer al vapor hasta que las chauchas estén tiernas. Retirar del fuego y salsear con el yogur batido con el perejil.

**VIDA**

**VIDA**  
en la cocina

**Chauchas versus invierno****CANELONES DE CHAUCHAS**

- 2 tazas de chauchas cocidas y cortadas en juliana  
200 g de queso blanco descremado  
8 aceitunas  
2 huevos duros  
1 cebollita picada  
1 diente de ajo rallado  
1 cucharada de aceite de uva  
1 cucharada de perejil picado  
Discos para canelones, cantidad necesaria  
Salsa preferida, cantidad necesaria  
Sal marina y condimentos a gusto

Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite. Agregar las chauchas. Hacer una pasta con el queso, las aceitunas y el perejil, y mezclar con la preparación anterior. Añadir los huevos duros cortados en trocitos, condimentar y mezclar suavemente para que no se deshagan. Rellenar los canelones, dispóñelos en una fuente, salsearlos y gratinarlos en horno fuerte.

**VIDA**

**CHAUCHAS NEVADAS**

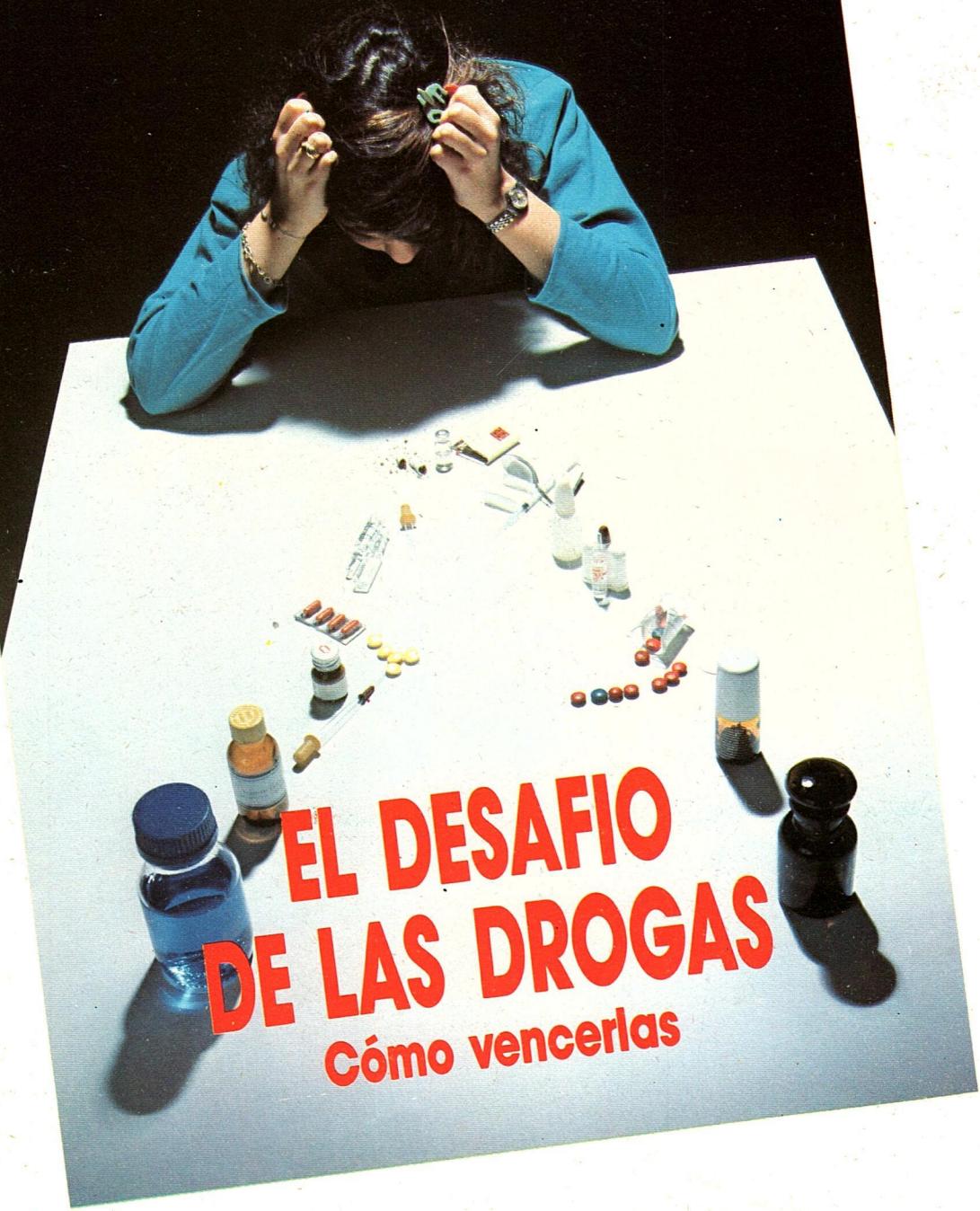
- 1/2 kg de chauchas  
1/4 litro de salsa blanca  
1 huevo por porción  
1 clara  
4 cucharadas de queso rallado  
3 cucharadas de aceite de oliva  
Sal marina y condimentos a gusto

Pelar las chauchas, quitarles los hilos, hervirlas, escurrirlas y saltearlas en el aceite. Mezclar la mitad de la salsa blanca con la clara batida a punto de nieve. Aceitar una fuente para horno y mesa. Disponer las chauchas. Hacer un huequito a la altura de cada porción y cascar en cada uno de ellos un huevo crudo. Sazonar a gusto, cubrir con el resto de salsa blanca y el queso rallado, y gratinar en horno fuerte hasta que se cocinen los huevos.

**VIDA**



Azenito G. Brito



Pida información a la agencia del Servicio Educacional Hogar y Salud más cerca-  
na a su domicilio. (Vea las direcciones en la página 25.)

**T**odos los días, los medios de comunicación nos informan del secuestro de drogas, algunas veces en cantidades importantes. A pesar de ello, a diario crece el número de personas con dependencia química: jóvenes, adolescentes y aun niños son iniciados en la destructiva práctica de la drogadependencia.

El problema es angustiante y requiere soluciones, aunque siempre parece ser un problema de los demás. . . hasta que aparece en nuestro hogar. **El desafío de las drogas** lo ayudará a reconocer a la víctima de la dependencia física o psicológica de la droga, y le indicará las soluciones. Este libro es el resultado de una investigación seria y de la práctica del autor con el problema.

**Páginas:** 192 (con ilustraciones)

**Formato:** 14 x 21

**Autor:** Azenito G. Brito