

VIDA



feliz

¿Vida después de la vida?

Educación

Los hijos no esperan

Pareja

Hoy
no me divorciaría

Salud

Vejez y sistema
inmunológico

Nutrición

La sal marina



Hoy es el tiempo: los hijos no esperan

Beverly LaHaye

Hay un tiempo. . .

- para anticipar la llegada del bebé, consultar al médico, hacer dieta y ejercicios, y ver cómo se va modificando mi perfil.
- para preparar el ajuar.
- para soñar lo que ese niño puede llegar a ser cuando crezca.
- para pedirle a Dios que me enseñe a criar al hijo que llevo en mis entrañas.
- para preparar mi alma y para alimentar la suya.

No dejaré pasar este tiempo, porque los hijos no esperan.

Hay un tiempo. . .

- para alimentarlo durante la noche, calmar sus pequeños dolores y esforzarse para sacarle una sonrisa.
- para mecerlo y pasearlo por la habitación.
- para modelar con paciencia su voluntad cuando todavía no se ha hecho presente la razón.
- para mostrarle que su nuevo mundo es difícil y exigente pero que también tiene mucho de amor y de esperanza.
- para contemplarlo y maravillarme por lo que en realidad es: ni mascota, ni juguete, sino una persona diferente de mí misma, un ser creado a la imagen divina.
- para reflexionar acerca de mi mayordomía sobre él: no me pertenece, no es mío,

sólo he sido elegida para amarlo, educarlo, disfrutarlo.

Haré lo mejor que pueda durante este tiempo, porque los hijos no esperan.

Hay un tiempo. . .

- para tenerlo en mis brazos y contarle la historia más hermosa que jamás haya oído.
- para enseñarle que Dios existe en el cielo, en la tierra, en cada detalle de la naturaleza y de su cuerpo.
- para enseñarle a sentir asombro y a emocionarse por las cosas que realmente lo merecen.
- para dejar de lado los platos sucios y llevarlo al parque para que pueda correr, respirar a pleno pulmón, mirar la luna, sentir la lluvia sobre su cabeza y descubrir cada secreto de la naturaleza.
- para jugar con él una carrera, hacerle un dibujo, atraparle una mariposa y darle todo el alegre compañerismo que necesita.
- para señalarle el camino de la Verdad y enseñarle a amar a Dios con sus sentimientos de niño.

Este tiempo es corto, y si me descuido se esfumará, porque los hijos no esperan.

Hay un tiempo. . .

- para cantar en vez de rezongar, sonreír en vez de fruncir el ceño, reflexionar en vez de airarme, comprenderlo en vez de llorar por el jarrón roto, compartir con él mis mejores sentimientos, mi amor por la vida y la familia.

Adaptado. Beverly LaHaye es especialista en Psicología Educativa y autora del libro *Cómo desarrollar el temperamento de su hijo*.

- para contestar todas sus preguntas, antes que llegue el momento cuando no quiera escuchar mis respuestas.
- para enseñarle firme y pacientemente a obedecer, a disponer un lugar para cada cosa y a poner cada cosa en su respectivo lugar.
- para mostrarle la paz del deber cumplido y comunicarlo con la Fuente de la paz.

Este tiempo es breve. Aprovecharé cada minuto, porque los hijos no esperan.

Hay un tiempo. . .

- para verlo partir valientemente hacia la escuela; y entonces extrañar su ruidosa presencia a mi lado.
- para aceptar que ahora hay otros que atraen su interés, y esperarlo cuando regrese de la escuela.
- para escuchar atentamente las largas descripciones de lo que le sucede cada día.
- para enseñarle a ser independiente, responsable, y sobre todo, a ser él mismo.
- para guiarlo con afectuosa firmeza y disciplinarlo con amor.
- para dejarlo partir y soltar los lazos que lo sujetan a mi falda.
- para atesorar cada instante fugaz de su niñez y adolescencia: sólo 18 preciosos años para inspirarlo y prepararlo para la vida.

No cambiaría este derecho natural por la posición social, la reputación profesional o un cheque de sueldo. Una hora de dedicación hoy podrá evitar años de dolor mañana. La casa puede esperar, el auto puede esperar, la ropa nueva puede esperar, pero los hijos no esperan.

Habrà un tiempo. . .

- cuando las puertas ya no serán cerradas a golpes, ni habrá más juguetes en la escalera, ni peleas entre los hermanos, ni marcas de lápices en las paredes. Entonces podré recordar con gozo los años pasados, y pensar que fue poco lo que perdí en comparación con lo mucho que he ganado.
- cuando lo vea labrarse un futuro en la universidad. Entonces será para mí el tiempo de trabajar fuera de casa, de dedicarme a todo lo bello y útil que he postergado durante varios años.

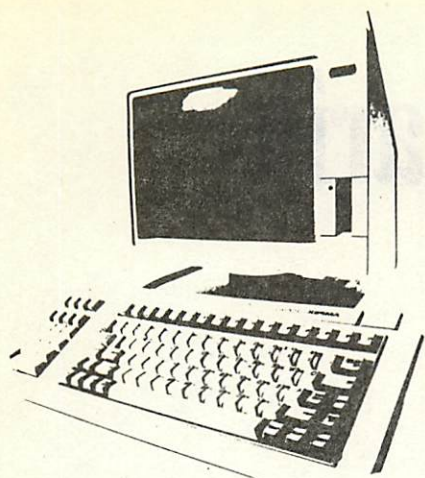
Entonces será *mi* tiempo, yo sí puedo esperar.

Habrà un tiempo. . .

- para mirar hacia atrás y ver que los años de madre no fueron desperdiciados.
- para verlo hecho un hombre formado, íntegro y sirviendo a los demás.
- para verlo triunfar gracias a todos los tiempos que no dejé escapar.
- para afirmar sin equivocarme que cada momento de su vida fue importante para mí.
- para reconocer sin dolor que no hay carrera mejor, ni trabajo más remunerado, ni tarea más urgente que la de aceptar con alegría la gracia de ser madre.

Entonces recogeré el fruto de haber respetado los tiempos de mis vástagos, de haber "postergado" los míos, de haber sido consciente de que esos tiempos eran breves y de no haberlos hecho esperar.





editorial

La mayoría de quienes hemos sido educados en la doctrina cristiana del hombre hemos aprendido desde la infancia el esquema clásico: **El ser humano está formado por un alma inmortal que habita un cuerpo mortal.** Esta concepción antropológica no es bíblica. Se ha introducido en el cristianismo a través de la fuerte influencia ejercida por la filosofía pitagórica-platónica en la cultura greco-latina, de donde surge nuestra civilización.

Esta concepción filosófica-teológica, que no fue filtrada por la Reforma del siglo XVI, llega hasta nuestros días muy debilitada. En ese proceso de debilitamiento tuvieron mucho que ver filósofos contemporáneos como Edmund Husserl, Merleau Ponty, Paul Ricoeur, Ludwig Landgrebe y el mismo Sigmund Freud. Con sus rigurosos trabajos filosóficos y científicos revolucionaron la antropología y psicología modernas, negando la separación entre el cuerpo y el alma, y favoreciendo la idea bíblica de la indivisibilidad de las distintas áreas de la naturaleza humana.

En la concepción clásica del hombre aparecen no pocos problemas: ¿El alma nacería con el cuerpo o, como afirmaba Orígenes (siglo II d.C.), existiría previamente a él? ¿Cómo se establecen los límites del alma y el cuerpo, dónde empieza uno y termina el otro? ¿Dónde se ubica el alma? ¿Qué sucede con ella tras la muerte del hombre? Si cuando el hombre muere, el alma abandona el cuerpo porque es una entidad distinta de éste, ¿qué significa la declaración del profeta que dice que "el alma que pecare, esa morirá" (Ezequiel 18: 4)?

La concepción de la inmortalidad incondicional del alma introdujo nefastas doctrinas —infierno y purgatorio—, que han hecho mucho mal a la humanidad, llevándola a creer, por un juego de palabras, que la muerte es sinónimo de vida; vida de dolor o de goce eternos, según fueran las obras de los hombres.

En el mes que recordamos a nuestros muertos, Vida feliz quiere llevar un poco de luz y esperanza a los corazones que sufren.—RB.

contenido

3 Hoy es el tiempo: los hijos no esperan

Una hora que dediquemos a nuestros hijos hoy puede evitarnos años de dolor mañana.

Beverly LaHaye

6 Hoy no me divorciaría

Sorprende la facilidad con que le echamos al matrimonio la culpa del descontento o la infelicidad que nacen en nosotros mismos.

Anónimo

9 Vejez y sistema inmunológico

A pesar del proceso de envejecimiento, las funciones corporales son flexibles y se mantienen en forma si las cuidamos debidamente.

Jeff Gates

12 Eternidad en el corazón

Aunque debemos aprender a convivir con el concepto de muerte, sólo una persona emocionalmente destruida desea morir.

Esther I. de Fayard

15 ¿Vida después de la vida?

La ciencia médica, a fuerza de empirismo, reconoce que no todos los que parecen muertos lo están realmente.

Hugo A. Coiro

19 Los términos de la muerte

No es fácil pensar en la muerte ni hablar de ella; sin embargo, los pequeños o grandes episodios de la vida nos llevan a visitar el hospital o la necrópolis...

Aldo D. Orrego

22 La sal marina

El plasma, aunque con poca concentración de sal, tiene una gran semejanza con el agua de mar. No existe combinación tan completa y de una fuerza vital tan armoniosa como la sal marina.

Magdalena Gremeaux

SECCIONES

8 VIDA familiar

14 VIDA espiritual

18 VIDA en la tercera edad

21 Elija VIDA

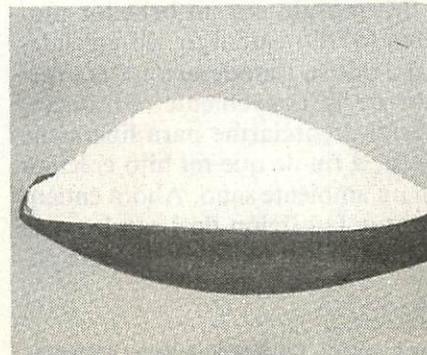
24 VIDA y salud mental

26 VIDA en la cocina

página 12



página 22



Hoy no me divorciaría

Se le puede echar la culpa al cónyuge, al matrimonio o a cualquier otra cosa, pero lo cierto es que quien se divorcia reconoce, íntimamente, que ha fracasado.

Si el caso llegara a presentarse de nuevo, no me divorciaría. ¡Cuántas como yo quisieran que el divorcio no se hubiese inventado nunca! Por supuesto, pocas serán las que lo confiesen. A nadie le gusta aceptar, ante los demás ni ante sí mismo, que ha fracasado.

Por mi parte lo reconozco así, aunque siga aparentando, hasta en presencia de mis amigas más íntimas, una indiferencia dichosa que en realidad no siento, que sólo prueba que he sabido disimular una pena indescriptible.

De esto hace diez años. Contaba entonces treinta; mi hijo había cumplido los ocho; mi marido tenía cuarenta. Me había casado, enamorada de él, a los veinte. Cuando pasaron los arrebatos del amor y sobrevino el afecto apacible y tolerante de la madurez del matrimonio, no desapareció mucho del encanto de los primeros días. A ambos nos agradaban las mismas cosas; ambos éramos muy dedicados a nuestro hijo. Y como a Leandro, mi esposo, le iba bien en su profesión, vivíamos holgadamente.

Mi marido era un bebedor moderado. Sin embargo, yo consideraba que su "moderación" era menor de la conveniente. Entonces, decidí divorciarme para liberarme de él, a fin de que mi hijo creciera en un ambiente sano. Ahora entiendo que la afición de Leandro a la bebida no era motivo suficiente pa-



Autor anónimo. Condensado de Harper's Magazine.

ra que yo privara a mi hijo de la figura de su padre. Ahora veo que, para un matrimonio con hijos, el divorcio resulta no sólo desventajoso, sino inconducente. No porque se hayan divorciado dejará de existir el ser que ha de seguir recordándoles que son padres. Ante este hecho evidente, ¿no será excesiva presunción que cada cónyuge decida, por sí y ante sí, que al otro no le hace falta el hijo?

Cómo pude yo estar tan segura de que sabría ser padre y madre a la vez, es algo que no me explico. De haber seguido casada, el niño habría contado con un amparo que yo sola no alcanzaba a darle; sólo esto hubiera compensado de sobra los inconvenientes a que me exponía al seguir sobrellevando la debilidad de mi marido.

Hace poco fui al club de campo a buscar a mi hijo; había ido a pasar junto a su padre las "veinticuatro horas mensuales" que establece la ley. Cuando llegué, estaban descansando luego de un partido de tenis. Se notaba muy bien que existía un gran compañerismo entre los dos, no por pasajero menos evidente. Me sentí como una secuestradora; me pareció que, al llevarme a mi hijo, rompería uno de los vínculos más naturales que hay en el mundo.

Por grandes que hayan sido las provocaciones y la desesperación que llevaron a una esposa a divorciarse, no escapará a la punzante tristeza de momentos como éste. El convencionalismo social pide que aceptemos con valor, real o aparente, la prueba; que ocultemos bajo una sonrisa nuestra amargura. Pero, ¿cuál es la verdad? Ninguna de mis amigas hubiera sospechado siquiera que, durante la tramitación del divorcio, cuando mi marido se hallaba en Europa, yo iba con frecuencia a la que había sido nuestra casa. Mal concordaban esas peregrinaciones mías, y las muchas veces que, durante ellas, abrí el armario donde estaba colgada la ropa de mi marido y lloré con la cabeza apoyada contra uno de sus trajes, con la indiferencia que fingía ante el mundo. Sí, mal concordaban. . .



"Si pudiera desandar el camino, hoy no estaría divorciada".

Si aquellas lágrimas hubieran sido sólo efecto de una emoción momentánea; si el divorcio me hubiera proporcionado algunos de esos bienes que decían que traía la libertad, los padecimientos de aquella época podrían darse por bien sufridos. Pero la soledad que sigue al divorcio es tan cruel como prolongada. Los días que los esposos vivieron juntos, el cariño que ambos gozaron junto al hijo, echan raíces muy profundas para que se las arranque de un golpe. Cuando la muerte separa, el dolor tiene la grandeza de lo inevitable; cuando es el divorcio, somos nosotros mismos los autores de nuestra desdicha.

En ninguna ocasión sentirá tanto una madre lo amargo y desolado de esa viudez buscada, como cuando tenga que tratar con los abogados de asuntos relativos al bienestar y al porvenir del hijo. Por prudente, lleno de tacto y conciliador que se muestre el abogado, no es a él, después de todo, sino al padre del niño a quien le correspondería ser confidente de las esperanzas, dudas y temores que siente una madre al pensar en el futuro de su hijo.

En la época de vacaciones, cuando voy a la estación de trenes a esperar a "nuestro" hijo, siento un vacío que ni aun la misma alegría de su llegada consigue llenar. Me hace una falta inmensa compartir

con alguien el gozo que experimento al abrazar al muchacho, el sano orgullo que me causa verlo tan creciendo, la satisfacción con que veo, por lo que conversa, que va haciéndose ya un hombre. Noto, por otra parte, que él, por contento que esté de hallarse de nuevo a mi lado, echa de menos algo. Cuando le digo: "Vamos a telefonarle a tu padre para que sepa que llegaste bien", es como si pasara entre los dos una ráfaga helada; porque esto nos recuerda con cruel vivacidad al ausente.

Según lo veo ahora, no hay falta que merezca un castigo como éste. Ninguno de cuantos errores puedan cometerse justifica que se condene al hijo a crecer privado del calor de uno de los seres a quienes debe la vida. Convengo en que haya casos en los que el divorcio, como la cirugía, corte por lo sano. Pero sé también, cosa que ignoraba hace diez años, que el divorcio, como la cirugía, es un recurso doloroso, incierto en sus resultados, al cual debería apelarse sólo en caso extremo. ¿Cuál sería ese extremo? No sabría precisarlo.

Suponiendo que me viera de nuevo en el caso de decidir si divorciarme o no, no lo haría. Con tal que mi marido tuviese algunas de esas cualidades que la religión y la vida civilizada le han ido dando al ser humano; con tal que se mostrara medianamente dispuesto a vivir y a

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



¡Ya aprendió a decir malas palabras!

—Omar, voy a lavarte la lengua con jabón si volvés a repetir esas palabras —le dijo la madre al escuchar lo que le decía a su hermana.

Para muchos, el lenguaje que se emplea en la actualidad es un verdadero problema. Palabras que tiempo atrás eran empleadas en la calle, en el ámbito de ciertos trabajos o en determinados grupos sociales, han ganado un lugar en el lenguaje cotidiano. Para identificarlas se las nombra de distinta manera: "malas palabras", "palabras feas", "palabrotas".

Frente a este cambio, la familia está asumiendo una actitud definida. Algunas han sido incorporadas sin dificultad, mientras que otras han sido rechazadas (afortunadamente). Hasta los niños las emplean, porque han descubierto en ellas un instrumento con el que pueden lograr diferentes propósitos: llamar la atención de mamá o papá, sorprender al grupo familiar enfrascado en una conversación o afirmar la propia individualidad.

La reacción de los adultos: padres, familiares, amigos o maestros, es fundamental para que se logre —o no— su aprendizaje. El niño entra en contacto con ellas cuando aprende a hablar. Al principio las repite una y otra vez sin saber qué significan, simplemente porque le produce placer escucharlas, como lo hace con todas las palabras que va incorporando a su léxico. Más tarde aprende qué significan, en gran medida por la influencia de los mayores.

Hay hogares que aceptaron estos términos a fuerza de emplearlos a diario. Los niños las incorporan por imitación y los adultos contribuyen a su aprendizaje al festejar sus primeras expresiones. Ante esta situación, los chicos se dan cuenta de que ta-

les expresiones les proporcionan una herramienta valiosa para lograr lo que desean.

En otros hogares, por el contrario, esta clase de palabras no integra el vocabulario familiar. Cuando alguno de los hijos las repite, los padres pueden reaccionar como la mamá de Omar, lo que conduce a que sea aprendida, pues resulta destacada en relación con otras. Pero, a la vez, y como ya comentamos, ellos descubren que pueden emplearlas como instrumentos para lograr algún fin personal que están buscando.

Si queremos evitar que nuestros hijos adquieran el hábito de usar palabrotas, es necesario y fundamental que nosotros no lo poseamos. Por otra parte, si observamos que ellos usan estos términos fuera de su contexto, tenemos que pensar que están buscando alguna finalidad determinada: llamar la atención, provocar, liberar rebeldía o afirmar su propia individualidad, ya que muchas veces las emplean para decirnos que están en desacuerdo con nosotros.

Si nuestros chicos utilizan algunas de estas expresiones en su real sentido, prestemos atención, porque nos están mostrando una actitud agresiva. Como padres, tenemos que tratar de entenderla, pero nunca reprimirla. Más vale que revisemos el tipo de relación que tenemos con ellos y la que ellos tienen con su entorno social (los amigos o la escuela), a fin de ayudarlos a eliminar el conflicto en que se encuentran. Una vez que éste haya desaparecido, no habrá necesidad de expresar tales palabras.

Digamos finalmente que a Dios le agrada que tengamos un lenguaje libre de palabrotas. El nos dice mediante el sabio Salomón: "Manzana de oro con figuras de plata es la palabra dicha como conviene" (Proverbios 25: 11). Ojalá que el vocabulario que incorporen nuestros hijos sea comparable a esa pieza artesanal de singular belleza.

dejar vivir, no me divorciaría. No importa cuál fuese la causa, en todos los casos me esforzaría para que hallara en mí uno de esos cariños que agradan pero no importunan.

Creo que esto daría resultado. El hombre muestra invariablemente un deseo casi patético de lograr que dure el matrimonio. El hombre, más claramente que la mujer, se da cuenta de cuán falsa es la ilusión que considera la vida de casados como un sendero de rosas.

Repasando mis diez años de matrimonio y mis diez años de divorcio, veo que muchas de las cosas por las cuales culpé a mi marido fueron en realidad culpa mía, de mi falta de experiencia para conformarme con las realidades ingratas de la vida.

Sorprende la facilidad con que le echamos al matrimonio la culpa del descontento o la infelicidad que nacen de nosotros mismos; y sorprende más todavía la propensión que hay de depositar en el cónyuge la culpa de todo. No obstante esto, quien se divorcia reconoce, allá en lo íntimo de su conciencia, que ha fracasado.

Hoy, el matrimonio es para mí la más civilizada de las instituciones. Considero que pide, a quienes lo contraen, empeño constante por entender y compartir los sueños, las esperanzas, los anhelos, las alegrías y los pesares de otro ser humano. Cercana como me hallo al inevitable otoño de la vida, sé muy bien que si pudiera desandar el camino, al llegar al punto donde ahora me encuentro no estaría divorciada, aun cuando el hombre que me hubiera tocado no fuese el mejor.

Habríamos tratado de entendernos; tal vez lo habríamos conseguido. Esperaríamos juntos el tren en el que llegara nuestro hijo. Juntos haríamos cuanto estuviese a nuestro alcance por la felicidad de ese muchacho, de cuyo porvenir ambos somos responsables. Juntos le daríamos la satisfacción, que ahora no tiene, de vernos unidos. Al vivir juntos, no lo habríamos privado del mayor don que un niño puede recibir: el calor del hogar.



Vejez y sistema inmunológico

La estructura del sistema de defensa humano se parece a la trama de una novela de guerra.

Jeff Gates

Clyde celebra su sexagésimo tercer cumpleaños en el Hospital Sutter Memorial de los Estados Unidos. Está rodeado de monitores, tubos y personas desconocidas enfundadas en blancas vestimentas esterilizadas. Trudy, su esposa, observa impotente cómo los médicos tratan de detener la destructiva marcha de la neumonía.

A lo largo de su vida, Clyde siempre había sido el retrato de una salud robusta, y hasta se sentía orgulloso porque rara vez padecía resfríos o gripes. Sin embargo, después de un accidente, su salud comenzó a deteriorarse.

Cierta tarde, mientras podaba un naranjo en el patio trasero de su casa, Clyde se cayó de la escalera y se fracturó un tobillo. Trudy lo llevó rápidamente a la sala de primeros auxilios, donde el médico le acomodó el tobillo con cuidado, le prescribió algunos medicamentos para el dolor y lo envió a su casa para que se recuperara. Sin embargo, el dolor continuo no le permi-

tió dormir bien. Su apetito comenzó a disminuir tanto que perdió peso, energía y su acostumbrado buen humor espontáneo.

Un mes después Clyde se pescó un resfrío. Trudy le prodigó el cuidado y la medicación habituales, pero nada parecía ayudarlo. Su condición empeoró progresivamente; hasta que finalmente el doctor insistió en que Clyde fuera hospitalizado. Hoy, Clyde lucha por conservar la vida.

El cuerpo bajo sitio

La estructura del sistema defensivo humano se parece a la trama de una novela de guerra. El cuerpo humano sano está constantemente alerta. En todo momento existen varios millones de enemigos potenciales dentro y fuera del cuerpo. Estos invasores son capaces de reproducirse por millares en pocas horas, usando operativos químicos para destruir las células y los tejidos del cuerpo, y para robarle las provisiones alimenticias.

El fundamento de nuestro sistema inmunológico está construido en torno a varios puestos de defensa diseminados estratégicamente por todo el cuerpo (véase la figura 1). Nuestros nódulos linfáticos, accionados por las células B, son los ma-

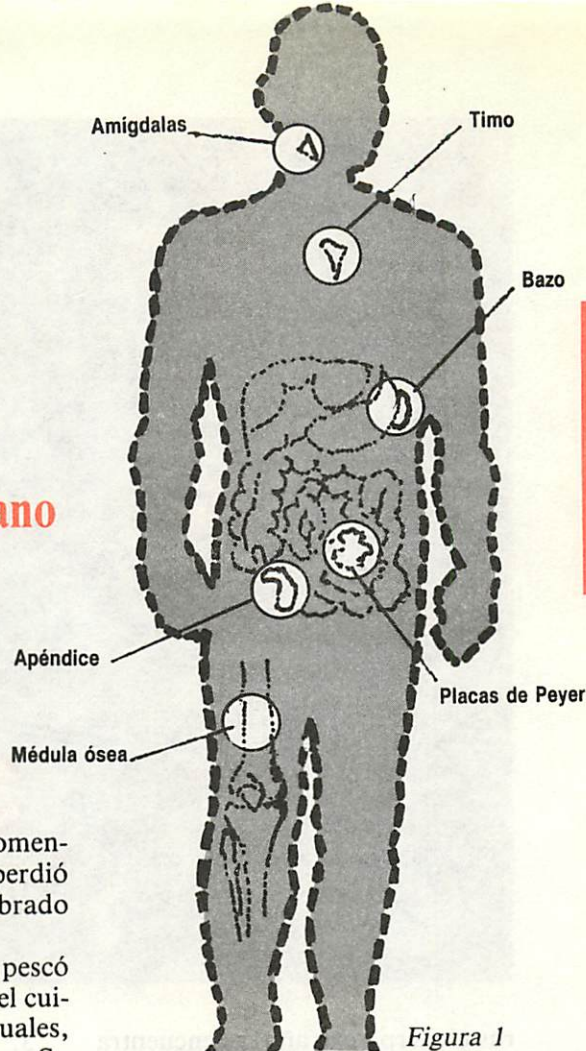


Figura 1

Organos del sistema inmunológico (No se muestran los nódulos linfáticos)

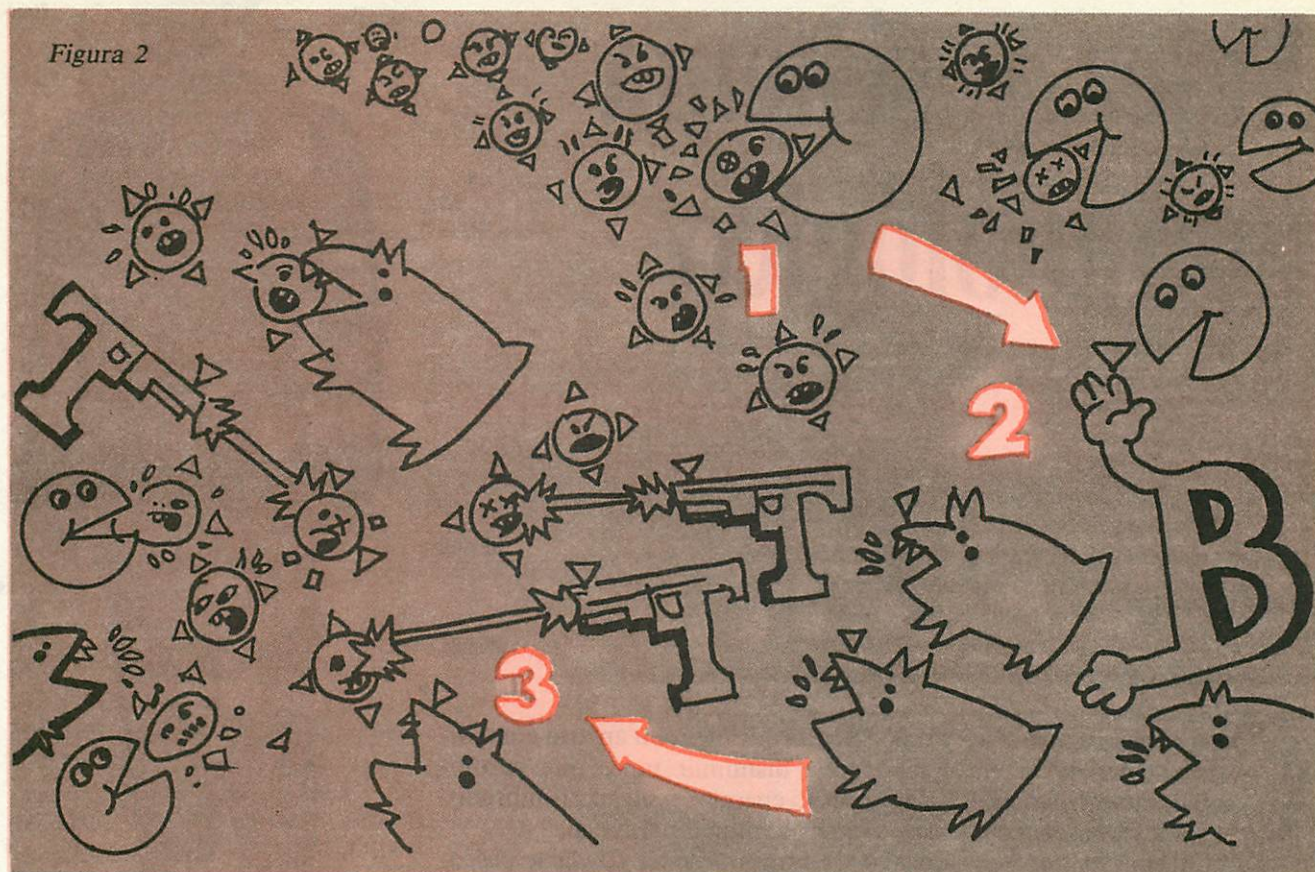
yores centros para la ejercitación y crianza de las diferentes clases de "perros de caza", llamados anticuerpos. Generalmente notamos los nódulos cuando se inflaman durante los períodos de infección.

El centro de operaciones de nuestro sistema de defensa está en el timo, localizado entre los pulmones y exactamente detrás de la parte superior del esternón. Aquí, "nuevos reclutas" de la médula ósea vienen para ser instruidos como células T (por el timo) de combate. Más importante aún: este centro es el responsable de dirigir todas las operaciones de combate del cuerpo, desde el reconocimiento del enemigo y la estrategia de batalla hasta la coordinación del cese de fuego y la retirada cuando el enemigo ha sido derrotado.

El ataque comienza en el momento cuando un invasor (bacteria, vi-

Jeff Gates, doctor en Ciencias de la Salud, se desempeña como consultor sobre nutrición, control del estrés y cómo dejar de fumar para una empresa en Suiza. Traducido de *Vibrant Life* por Aldo D. Orrego.

Figura 2



rus o cuerpo extraño) se encuentra en cualquier parte del cuerpo. Tan pronto como una célula es agredida por un invasor hostil, libera una señal de peligro que advierte a los comandantes del sistema inmunológico (véase la figura 2).

1. Inmediatamente, unas pocas células macrófagas locales del sistema inmunológico responden a la señal de advertencia y atacan al invasor, masticándolo hasta matarlo.

2. Luego, la célula macrófaga toma un fragmento del uniforme del invasor (llamado "antígeno"). Este "olor" del uniforme es entregado a la célula B para su uso en el entrenamiento de los "perros de caza" (anticuerpos). Es suficiente una sola aspiración del uniforme (antígeno). Los perros salen tras el rastro y matan al invasor. Simultáneamente, un grupo de expertos tiradores, conocidos como células ACT (asesinas congénitas T; NKT, en inglés) también recibe este "olor" antígeno que los capacita para identificar adecuadamente al enemigo.

3. Ahora tiene lugar una furiosa embestida: más células asesinas, perros de caza y macrófagas convergen en el sitio de la invasión para lanzar un ataque resuelto sobre el enemigo.

Desafortunadamente, este entusiasta grupo de combatientes no sabe cuándo dejar de luchar. Si no fuera por las células represoras T, nuestra cuadrilla letal del sistema inmunológico causaría gran daño a nuestra propia población celular. Por suerte las células represoras T saben exactamente cuándo "aplicar los frenos", cuándo llamar al cese del fuego. Recién entonces el cuerpo es capaz de comenzar el proceso de recuperación.

El factor envejecimiento

El timo. El director ejecutivo del sistema inmunológico, el timo, es el órgano más afectado por la edad. Comienza a disminuir de tamaño alrededor del tiempo de la madurez sexual. A los 20, el timo ha perdido el 75% de su tamaño y funcio-

namiento; a los 60, virtualmente desaparece. Esta disminución tímica resulta en un cambio significativo en el número y la actividad de las "ejercitadas" células combatientes T.

Las células T. Una población normal de células T maduras —compuesta de células ayudadoras T, represoras T y asesinas congénitas— debe mantener una cierta resistencia y proporción numérica entre sí para ser combatientes efectivas. Un sistema inmunológico saludable, por lo general, tiene dos células ayudadoras por cada célula represora (una relación de 2 por 1).

Sin embargo, un anciano tiene un incremento desproporcionado de células represoras T que se aproxima a una relación de 1 por 1 (similar a la de los pacientes con SIDA que sufren del Síndrome de Inmuno-Deficiencia Adquirida). Las células represoras, ahora dominantes, "desconectan" prematuramente a quienes dirigen las operaciones en el campo de batalla del cuerpo, las células ayudadoras T,

permitiendo que las tropas del enemigo se recuperen y ataquen de nuevo.

Los entrenadores de los perros de caza. La cantidad real de linfocitos B no se ve afectada significativamente por la vejez, pero algo parece andar mal con la regulación celular. La célula B desregulada produce autoanticuerpos: una jauría de perros de caza que no puede captar la diferencia entre el olor de las células enemigas y el de las células del cuerpo. Tales anticuerpos incluso pueden combinarse con los autoantígenos para crear una estructura monstruosa llamada "complejo inmunológico". Se ha encontrado que cerca de la mitad de las personas sanas con más de 65 años tiene niveles elevados de complejos inmunológicos en circulación. Estas estructuras monstruosas juegan un papel importante en el proceso de la enfermedad llamada arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias).

Construcción y mantenimiento del sistema inmunológico

Nutrición. Los modelos de alimentación inadecuados pueden ocasionar deficiencias de nutrientes, lo cual a su vez contribuye a un sistema inmunológico disminuido. Las vitaminas A, B₆, E y C se encuentran en muchos cereales, legumbres, frutas y verduras verdes y amarillas, jugando importantes papeles en el mantenimiento de la vitalidad de la respuesta inmunológica.

El consumo de calorías es otra área que llama mucho la atención de la comunidad científica. La limitación moderada o severa en el consumo de calorías proteicas ha sido asociada con notorias deficiencias en la producción de anticuerpos y una manifestación inflamatoria defectuosa. Sin embargo, cuando se agregaron los niveles adecuados de vitaminas y minerales, la función inmunológica no sufrió, y en algunos casos se incrementó.

Los Dres. Good y Lorenz, de la Universidad de Florida del Sur, emplearon más de quince años investigando en los ratones la influencia

de la nutrición en la enfermedad autoinmune y otras enfermedades asociadas con el envejecimiento. Los ratones estaban genéticamente predispuestos a morir prematuramente de diversas clases de cáncer y enfermedades autoinmunes. Sin embargo, cuando a estos ratones se les dio dietas de bajas calorías cuidadosamente concebidas, los investigadores se sorprendieron al descubrir que los ratones vivían mucho más tiempo de lo esperado, con significativamente menos enfermedades.

Los doctores concluyeron que la restricción en el consumo total de calorías —baja nutrición (como opuesto a mala nutrición)— tenía un dramático efecto positivo sobre la función inmunológica como así también sobre la longevidad.

Ejercicio. El ejercicio moderado puede incrementar la capacidad del cuerpo para matar los organismos enemigos. Se necesitan más investigaciones para confirmar estos hallazgos preliminares. Por otra parte, varios estudios parecen sugerir que el entrenamiento intenso incrementa la susceptibilidad a la enfermedad y produce efectos dañinos a largo plazo sobre el sistema inmunológico. El Dr. David Nieman, profesor de Ciencias de la Salud en la Universidad Loma Linda, Estados Unidos, analizó los datos de "episodios infecciosos" de 1.828 maratonistas de Los Angeles. Llegó a la conclusión de que los atletas que se entrenaron duramente habían incrementado el riesgo de infección. Los investigadores encontraron, inmediatamente después de la maratón, una significativa disminución en la actividad de las células asesinas congénitas.

Sin embargo, mucho se ha aprendido acerca de la contribución del ejercicio para resistir la enfermedad. "Mientras tanto, la actividad aeróbica regular, con esfuerzo moderado, todavía es la mejor actividad para un corazón y un sistema inmunológico saludables", nos advierte el Dr. Nieman.

Estrés. Cuando uno sufre de estrés psicológico, el cuerpo produce

una sustancia llamada cortisol. Se sabe que esta hormona es una poderosa inmunorrepresora, que, si la alimenta el estrés crónico, es capaz de destruir los tejidos linfáticos del timo y de los nódulos linfáticos. En consecuencia, el sistema inmunológico pierde su capacidad para reconocer y destruir cualquier organismo invasor.

En 1986, la *Revista Norteamericana de Epidemiología* informó que, según un estudio hecho por los Dres. Graham, Douglas y Ryan, los individuos que padecían de estrés psicológico crónico estaban sujetos a sufrir síntomas de resfrios o gripes por dos o más días que las personas con poco estrés. Aparentemente, el estrés reprime tanto la actividad como la capacidad de las asesinas congénitas para responder rápidamente a las señales de distrés de los tejidos bajo ataque.

Por lejos, la mejor forma de evitar los efectos dañinos del estrés es aprender las técnicas adecuadas para el control del estrés. Reírse, pensar positivamente y meditar en las bendiciones de Dios han demostrado ser, cada una de ellas, las mayores esperanzas para reducir los niveles de estrés.

Conclusión

Una parte inevitable de la vida es que debemos sucumbir al proceso de envejecimiento. No obstante, la mayoría de las funciones corporales son increíblemente flexibles, decididas a mantenerse en forma, si sólo le damos el cuidado adecuado.

La continua batalla del cuerpo contra los organismos causantes de la enfermedad requiere nuestra fiel atención para proporcionarle la nutrición, el ejercicio y el control del estrés apropiados. Los médicos, psicólogos, doctores en ciencias de la salud, nutricionistas y tantos otros profesionales calificados pueden ofrecer a una persona con conciencia de salud el programa de estilo de vida personal y comprensivo que promoverá un sistema inmunológico resistente y una vida más larga y más saludable.

Eternidad en el corazón

Un torcedor tan sólo me acongoja y es haber preguntado al pensamiento sus porqués a la Vida. . . ¡Mas la hoja quiere saber dónde la lleva el viento!—Amado Nervo.

Esther I. de Fayard

Recuerdo una leyenda trágicómica que solía contar mi padre. Un buen hombre tenía a su esposa postrada, gravemente enferma. Juntando las manos y mirando al cielo repetía a menudo: “¡Dios mío, tú sabes que mi mujer es una santa; por favor, no te la lleves! Si uno de los dos tiene que morir, llévame a mí”. Un día alguien llamó a la puerta. Guadalupe en mano, allí estaba la mismísima muerte, lista para entrar. Temblando de pies a cabeza, y señalando con el índice la cama de su mujer, dijo: “Ahí está la enferma”.

Sólo una persona emocionalmente destruida quiere morir. La leyenda del hombre que escapó de Bagdad huyendo de Muerte, pero que al día siguiente se enteró de que estaba en Samarra, precisamente donde él se había refugiado, ejemplifica la imposibilidad de escapar del alcance de nuestro mayor enemigo. Pablo Neruda se decía: “Andar. . . andar. . . ¿Hacia dónde? y ¿hasta cuándo? Nadie responde”. El enigma de la vida; el misterio de la muerte.

La vida

¿Quién tiene la respuesta para Neruda, para usted o para mí? Sólo el autor de la vida, el que sabe el porqué y el para qué, el origen y el destino. Nos remitiremos, pues, a su Palabra, donde lo complejo está expresado en lenguaje sencillo, como el que usa un padre que explica algo difícil a su hijo.

La Palabra nos dice que Dios es la fuente de la vida y que él nos la dio. Así de sencillo. ¿Necesita fe para creerlo? Sí, la necesita. Pero también necesita fe para creer que es un simio evolucionado. No hay azar que, evolución milenaria mediante, pueda acertar hasta en los más mínimos detalles de la fascinantemente compleja maquinaria viviente. ¿Me permite un solo ejemplo? Cada uno de los 30 millones de células que forman nuestro cuerpo es una diminuta fábrica que realiza unas 10 mil funciones químicas. Además, cada célula tiene un billón de *bits* (unidad elemental de información del sistema binario al que sólo puede corresponder uno de los dos valores: 0 ó 1), lo que equivale a la suma de las letras contenidas en ¡10 millones de libros! El ser viviente es mucho más que el producto de los elementos de su extra-

ordinaria estructura. A ella debe unírsele la chispa de la vida. Así lo registra la Escritura Sagrada: “Dios el Señor formó al hombre de la tierra misma, y sopló en su nariz y le dio vida. Así el hombre comenzó a vivir” (Génesis 2: 7; a menos que se indique lo contrario, los pasajes bíblicos corresponden a la versión *Dios habla hoy*). Es posible que no haya declaración más controvertida y que haya hecho correr más tinta que ésta.

El plan estaba en marcha. Como buen padre, Dios había preparado anticipadamente un hermoso hogar para nuestros primeros padres, y luego los trajo a la existencia para que fueran felices. Esa sería su “gloria” (Isaías 43: 7), su propia felicidad. (¿No es, acaso, idéntica la motivación de todo padre responsable?) Pero, ¿qué tiene que ver la felicidad con la muerte y la cadena de angustias que la precede? Nada, por supuesto. ¿Entonces?

La muerte

Cada célula de nuestro ser clama por la vida, porque Dios nos hizo para vivir. “Todo lo hizo [Dios] hermoso en su tiempo; y ha puesto eternidad en el corazón” (Eclesias-

Esther I. de Fayard fue directora de *Vida feliz* entre 1983 y 1985.

tés 3: 11, versión Reina-Valera revisada). No obstante, nada hay en la vida más seguro que la muerte. Y por ello muchos reniegan de Dios. Cargan sobre él culpas que no tiene, porque en el ejercicio del derecho a la libertad de acción que Dios otorgó a todo ser racional, fue el hombre, por propia voluntad y decisión, quien eligió el camino de la muerte. ¿Qué puede hacer un padre si —después de aconsejarlo y advertirlo— el hijo decide tomar un camino equivocado?

Si desobedeces, “morirás” (Génesis 2: 16, 17), había sido la clara advertencia de Dios. Satanás, por su parte, aseguró: “No es cierto. No morirán” (Génesis 3: 4). En el abismo que separaba las dos sentencias acechaba la muerte. Al darle la espalda a Dios, Adán y Eva se precipitaron en el abismo sin fondo de la muerte. En la Biblia, la desobediencia tiene un nombre especial: *pecado* (1 S. Juan 3: 4), y el pecado es una boleta de deuda que se cancela con la muerte. “El pago que da el pecado es la muerte” (Romanos 6: 23). Nuestros primeros padres no pudieron transmitirnos lo que habían perdido. Eran mortales y nos transmitieron la condena a muerte.

¿Qué produce la muerte? “Después de eso [la muerte] el polvo volverá a la tierra, como antes fue, y el espíritu [aliento de vida] volverá a Dios, que es quien lo dio” (Eclesiastés 12: 7). Dos elementos, polvo y aliento de vida, al unirse formaron un ser viviente. Al separarse, ese ser dejó de existir. “Si les quitas el aliento, mueren y vuelven a ser polvo” (Salmos 104: 29).

Mas allá de la muerte

¿Qué hay más allá de la muerte? De las mil respuestas diferentes que podríamos recoger, ¿cuál es la verdadera? Seguiremos preguntándole al Señor de la vida, el dueño de la verdad. “Todos paran en el mismo lugar; del polvo fueron hechos todos, y al polvo todos volverán” (Eclesiastés 3: 20). ¿Así de definitivo?



La Mitología del Rhin, de Gustavo Doré (ilustrador y dibujante francés, 1832-1883), ilustra la cercanía permanente de la Parca.

Una comparación consoladora. Lázaro, el amigo de Jesús, había muerto. Al encaminarse hacia la casa mortuoria, el Maestro les dijo a sus discípulos: “Nuestro amigo Lázaro se ha dormido, pero voy a despertarlo. . . Pero lo que Jesús les decía era que Lázaro había muerto” (S. Juan 11: 11-14). El paralelismo entre el sueño y la muerte es significativo. En el sueño reparador hay:

1. *Inconsciencia.* “Los que viven saben que han de morir, pero los muertos ni saben nada ni ganan nada. . . Allí termina su amor, su odio y sus pasiones, y nunca más vuelven a tomar parte en nada de lo que se hace en este mundo. . . porque en el sepulcro, que es donde irán a parar, no se hace nada ni

se piensa nada, ni hay conocimiento ni sabiduría” (Eclesiastés 9: 5, 6, 10).

2. *Descanso.* “Bienaventurados de aquí en adelante los muertos que mueren en el Señor. Sí, dice el Espíritu, descansarán de sus trabajos, porque sus obras con ellos siguen” (Apocalipsis 14: 13, versión Reina-Valera).

3. *Despertar.* “Los que duermen en la tierra se despertarán y darán gritos de alegría” (Isaías 26: 19). “Yo, en verdad, quedaré satisfecho con mirarte cara a cara, ¡con verme ante ti cuando despierte!” (Salmos 17: 15).

Si usted tiene un ser amado en la tumba (¿quién no lo tiene?) Dios le dice que descansa como en el sue-



El hombre 10

Tenemos la oportunidad de ser valientes tres o cuatro veces durante nuestra vida; y todos los días, la oportunidad de no conducirnos cobardemente.—René Francois Bazin, literato francés (siglos XIX y XX).

El valiente es quien acomete empresas peligrosas o arrostra peligros y dificultades sin eludirlos. Entonces, si queremos ser justos, debemos aplaudir a quienes, bajo ciertas circunstancias, hacen de cada día un acto heroico: criar niños impedidos, soportar dolores físicos incesantes sin quejarse, perseverar en el cuidado de un ser querido postrado de por vida, etc.

Los ejemplos arriba mencionados son un reflejo del *valor persistente*. Porque saber adaptarse a una situación nueva, estar preparado para cuando suceda lo inesperado (con perspectiva), hacer lo que se puede y debe (por principios), enfrentar muchos riesgos pero pocas sorpresas (con perseverancia), renunciar a convicciones o prejuicios arraigados, todo requiere y significa poseer un valor consciente, firme y sostenido. Que es de mayor valía que el arrojo repentino, el *valor osado*, la heroicidad con "mente hueca" (sin saber ni medir lo que se hace). Porque los valientes de carne y hueso de la realidad son mucho más vulnerables, y porque los verdaderos actos heroicos son casi invisibles y nadie se jacta de ellos.

Sin embargo, los hombres buscan otros héroes. Los niños buscan invencibles; los adolescentes y jóvenes, ídolos; los adultos, líderes; los ancianos, protectores. Pero, vaya paradoja, los admirados de hoy pueden ser los ignorados del mañana. A veces molestan, a veces son necesarios; ¡con cuánta asiduidad los envidiamos: ellos tienen popularidad, fama, dinero, oportunidades, poder, placeres! ¿Es esta la audacia que *vale* y se necesita en esta vida?

La Biblia, extracto concentrado de lo cotidiano, es una *herogonía*, una historia de héroes y valientes... en lo cotidiano. Desde la creación del mundo, cada época de la historia humana tuvo su *epónimo*: una persona, buena o mala, cuyo nombre designó una época o un pueblo. Pues bien, en nuestra historia se narra la vida de un hombre que, desde el punto de vista humano y ángulo de enfoque, puede ser un héroe o un antihéroe. Pero este único Dios-hombre del universo, nos muestra, a usted y a mí, cuáles son los verdaderos pergaminos de un valiente. Quisiera señalar tres.

1) El/la héroe/heroína de verdad está enrolado/a, jugado/a y comprometido/a en una causa justa. Por tal razón, una de las cosas que más le duele a un héroe es la *indiferencia*. **2) El/la héroe/heroína de verdad no reniega de su condición, situación o naturaleza cueste lo que costare.** Por tal razón, la *hipocresía*, el *acomodo*, la *simulación*, la *apariencia* y la *corrupción* le son vomitivos. **3) El/la héroe/heroína de verdad no se rinde jamás, ni siquiera en el último pestañeo de vida.** Por tal razón, su ejemplo es un estímulo para los que tienen que hacer de esta vida una *epopeya* continua, un cúmulo de actos realizados con dificultad, padecimientos y bajo las condiciones más adversas.

"Por tanto, también nosotros, teniendo en torno nuestro tan gran nube de testigos, sacudamos todo lastre y el pecado que nos asedia, y corramos con fortaleza la prueba que se nos propone, fijos los ojos en Jesús, el que inicia y consuma la fe, el cual, en lugar del gozo que se le proponía, soportó la cruz sin miedo a la ignominia, y *está sentado a la diestra* del trono de Dios. Fijaos en aquel que soportó tal contradicción de parte de los pecadores, para que no desfallezcáis faltos de ánimo" (Hebreos 12: 1-3, versión *Biblia de Jerusalén*).

ño profundo, pero sobre todo le dice que ¡despertará! "Hermanos, no queremos que se queden sin saber lo que pasa con los muertos, para que ustedes no se entristezcan como los otros, los que no tienen esperanza. Así como creemos que Jesús murió y resucitó, así también creemos que Dios va a resucitar con Jesús a los que murieron creyendo en él. . . Porque se oirá una voz de mando, la voz de un arcángel y el sonido de la trompeta de Dios, y el mismo Señor bajará del cielo. Y los que murieron creyendo en Cristo, resucitarán" (1 Tesalonicenses 4: 13, 14, 16).

Nuestra garantía de vida

La tumba de Mahoma, en Arabia, no está vacía. La de Confucio, en China, tampoco. Buda está sepultado en muchas tumbas, pues distintas partes de su cuerpo se han depositado como reliquias en diversos lugares del Oriente. Pero la tumba de Jesús está vacía. "No está aquí, sino que ha resucitado" (S. Lucas 24: 6), dijeron los ángeles a las mujeres que habían acudido al sepulcro del Señor. "Si nuestra esperanza en Cristo solamente está referida a esta vida, somos los más desdichados de todos. Pero lo cierto es que Cristo ha resucitado" (1 Corintios 15: 19, 20). Al salir de la tumba arrebató al enemigo "las llaves del reino de la muerte" (Apocalipsis 1: 17, 18), y nos promete usarlas para liberar a sus hijos que nos precedieron. "Cristo sobre la muerte se levanta; / Cristo sobre la vida se incorpora / mientras la muerte derrotada llora, / la vida vencedora canta".—Francisco Luis Bernárdez.

Con su muerte pagó nuestra deuda. Con su resurrección garantizó nuestra posibilidad de vida.

"Pues Dios amó tanto al mundo, que dio a su Hijo único, para que todo aquel que cree en él no muera, sino que tenga vida eterna" (S. Juan 3: 16).

Dios puso "eternidad en nuestro corazón". Su amor hará que pronto sea realidad.



¿Vida después de la vida?

¿Hay esperanza más allá de los densos umbrales de la muerte? La ciencia enmudece, pero existe una respuesta alentadora en el ámbito de la fe.

Hugo A. Cotro

Sentí una gran paz. Estaba en un mundo muy luminoso, donde nada podía perturbarme. . . Caminaba por un sendero de pasto fresco y mullido. . . Al final de él me esperaban mis padres con los brazos abiertos. A partir de esa experiencia creo en la vida después de la muerte". Tal el testimonio de lo vivido por Victoria Laas mientras se trataba de revivirla después de un paro cardíaco.

"Comencé a sentirme muy mal. . . Poco después empecé a escuchar la alarma que suena en el monitor cardíaco cuando el corazón deja de latir. Vi que los médicos y las enfermeras corrían hacia mí. Entonces sentí que mi alma. . . se elevaba. Mi cuerpo quedaba en la cama. Pero otra parte mía contemplaba la escena desde arriba. . . Ya no sentía dolor. Pero en un momento, una enfermera que me conocía me tomó las manos y me dijo que no me muriera, que pensara en mis hijos,

que por ellos tenía que seguir viviendo. En ese momento sentí como una especie de caída y volví a mi cuerpo", dijo por su parte Marina Díaz al narrar lo que experimentó después de una importante cirugía.

Testimonios como esos suman hoy centenas. ¿Son acaso la respuesta al interrogante que desde tiempo inmemorial se agita dentro del corazón humano: Hay vida después de la muerte?

A comienzos de la década del 70, la psiquiatra suiza Elizabet Kübler-Ross conmocionó al mundo al hacer públicas ciertas conclusiones a las que llegó después de entrevistar a cientos de pacientes que estuvieron al borde de la muerte o que fueron devueltos a la vida después de una "muerte" clínica.

"Cuando la gente muere, sencillamente se desprende de su cuerpo, así como una mariposa sale de su capullo. La muerte no existe, sino una existencia continua, feliz, en otro mundo. . . sin los impedimentos físicos y mentales característicos de esta vida", fueron sus afirmaciones.

En la misma época apareció en el escenario alguien que no sólo

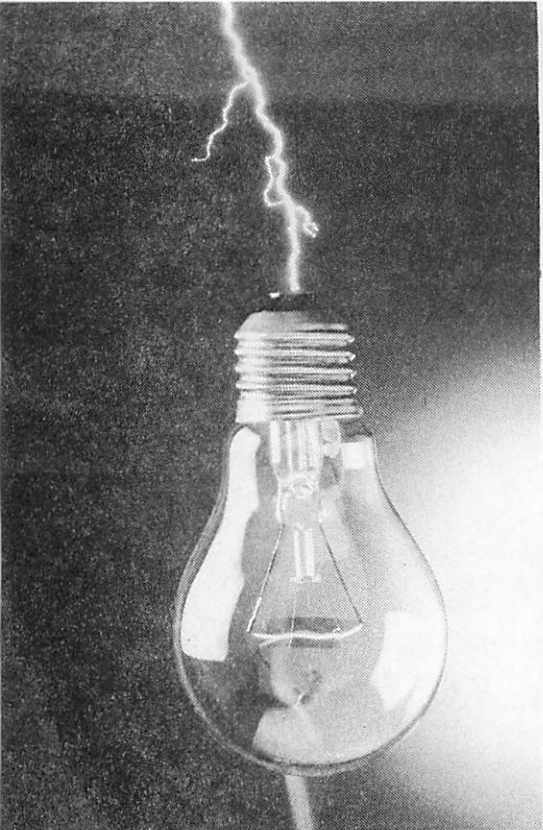
abonó las conclusiones de Elizabet Kübler-Ross sino que hizo un impacto aún mayor, siempre en la misma dirección: el doctor en filosofía Raymond Moody, hijo.

Moody registró, a lo largo de doce años, más de 150 entrevistas con personas que tuvieron lo que él llamó "experiencias cercanas a la muerte". Dentro de ese grupo humano había tres categorías: personas que fueron "resucitadas" después de ser declaradas muertas *clínicamente*; personas que estuvieron muy cerca de la muerte como consecuencia de lesiones graves o enfermedades; y personas que, en el momento mismo de la muerte, describieron su experiencia a quienes los rodeaban.

Lo notable es que, a pesar de la diversidad de circunstancias y de personas, existe una gran similitud entre los relatos. He aquí la experiencia típica:

Un hombre está a punto de morir y escucha que quienes lo asisten lo declaran muerto. Comienza entonces a oír un zumbido, para sentirse luego lanzado a gran velocidad a través de un largo y oscuro túnel, al final del cual se ve una diminuta

Hugo A. Cotro es redactor en la Asociación Casa Editora Sudamericana.



luz que aumenta en tamaño e intensidad a medida que se viaja hacia ella. De pronto, el paciente se ve a sí mismo fuera de su cuerpo y suspendido, como si flotara, a la altura del cielo raso. Desde allí contempla los esfuerzos que se hacen para resucitarlo. Intenta comunicarse con los médicos y enfermeras. Les habla, los toca, pero no parecen notar su presencia. Deduce entonces que está muerto, y que posee un cuerpo de esencia y facultades muy diferentes de las que tenía el que abandonó, ya que pasa a través de las cosas, no es visible, se desplaza a gran velocidad, etc. Se siente sumamente cómodo y ha desaparecido el dolor que experimentó en el momento del accidente o del ataque.

Ahora está frente a la luz que veía en el túnel, la cual es de una belleza e intensidad indescriptibles. Aunque la luz no tiene forma humana, emana de ella una influencia casi personal que hace que el individuo se sienta amado y comprendido como nunca antes. Acto seguido, éste ve pasar delante de sí, y a gran velocidad, como si se tratara de una película acelerada, los hechos más significativos de su vida, incluyendo sus más condenables acciones.

Pero esa "presencia" luminosa no lo condena ni lo juzga, sino que lo invita, no verbalmente sino con el pensamiento, a hacer un balance optimista y constructivo de su existencia. De pronto, ve a su lado a otros seres. Son familiares y amigos, difuntos, que lo miran con simpatía. Finalmente, la "luz" le indica que debe volver a la vida pues aún no ha llegado su hora de entrar al más allá. La persona se resiste a abandonar tan placentero estado, pero siente que "cae" dentro de su cuerpo, "volviendo" de ese modo a la vida.

El saldo que deja la experiencia es muy significativo. Ya no se teme a la muerte, que ahora es vista como "una liberación, como escapar de una prisión".

Muchos aseguran haber "vuelto" con un nuevo enfoque de la vida, en el que ya no hay cabida para el egoísmo materialista. Sienten que son más comprensivos, perdonadores y afectuosos.

Pero también es cierto que a veces el "resucitado" se siente tan incómodo en el entorno familiar, que termina, por ejemplo, divorciándose de su cónyuge.

El trabajo del Dr. Moody vio la luz en 1976, con su libro *Vida después de la vida*, un verdadero best-seller.

Aunque el título y el contenido muestran su coincidencia con Kübler-Ross, Moody es más cauto a la hora de las conclusiones. Dice al final de su libro: "Sé muy bien que mi trabajo no es científico. . . deseo encontrar algún criterio para interpretar las experiencias que me narraron. . . uno que ni las rechace como prueba científica, ni haga de ellas objeto de sensacionalismo diciendo que 'demuestran' la existencia de la vida después de la muerte. Me quedo no con conclusiones, ni evidencias, ni pruebas, sino con algo mucho menos preciso: interrogantes, sentimientos, similitudes, hechos desconcertantes que requieren explicación" (el subrayado es nuestro). Con todo, quienes pasaron por la experiencia creen haber muerto y vuelto del más allá.

¿Puede la ciencia hacer algún aporte esclarecedor al respecto? Afortunadamente sí.

La ciencia médica, a fuerza de empirismo, reconoce desde hace bastante tiempo que no todos los que parecen muertos lo están realmente.

En el fenómeno de la muerte se distinguen tres etapas sucesivas: muerte aparente, muerte relativa, y muerte absoluta o irreversible.

En la primera, persisten la circulación y la respiración, pero en forma atenuada y apenas perceptible. No hay movimiento muscular y existe un estado de inconsciencia o de total insensibilidad.

La muerte relativa comienza con la suspensión de la respiración y la circulación, que llevaban el oxígeno a los tejidos. En tal situación, el organismo comienza a consumir el oxígeno que quedó en la sangre estancada en los capilares y espacios intercelulares. Al terminarse esa reserva, se llega a la anoxia total, que no significa aún la muerte absoluta. El organismo puede estar sin oxígeno hasta 6 minutos, tiempo que es aún mayor cuando la temperatura es muy baja y durante el cual es posible todavía la reanimación total.

Es recién después de ese lapso que una persona está realmente muerta, pues entonces el daño sufrido por el cerebro a causa de la falta de oxígeno es irreversible, por lo que las funciones mínimas indispensables para la vida no pueden ser reasumidas.

¿Qué es entonces la "muerte clínica"? Es la muerte aparente, o a lo sumo la relativa, *nunca* la irreversible.

Esto significa que los muertos clínicos del Dr. Moody (algunos de los cuales permanecieron en esa condición hasta 20 minutos), no estuvieron realmente muertos en ningún momento. De haberlo estado sólo 6 minutos, no habrían "vuelto".

Y puesto que nadie puede volver de donde nunca estuvo, ¿cómo explicar las experiencias mismas y las semejanzas entre ellas?

Drogas y disturbios metabólicos

Las drogas que reciben usualmente quienes están entre la vida y la muerte alteran sensiblemente su percepción de la realidad, así como su capacidad de distinguir entre lo que es real y lo que no lo es.

El Dr. A. D. Weisman, del Colegio Médico de Harvard, señala que "en los sueños, se hace real casi cualquier concepción que se tenga acerca del hombre y de la muerte".

Otros dos reconocidos hombres de ciencia aseguran: "Las drogas, el aumento de ciertos elementos químicos en la sangre y otros disturbios metabólicos nublan la conciencia. *El delirio, los sueños y las alucinaciones se confunden de tal forma que no se puede distinguir entre ellos*" (el énfasis es nuestro).

Resulta notable la semejanza que existe entre las experiencias descritas por un paciente "terminal" y las de quienes han estado bajo el efecto de drogas alucinógenas.

Un hombre, tras ingerir hongos de una especie que contiene cierta sustancia alucinógena, comentó: "Tuve la convicción de que había muerto. . . podía mirar hacia atrás y ver mi cuerpo sobre la cama. Toda mi vida pasó delante de mí y volví a contemplar muchos sucesos pasados que había olvidado".

El escritor inglés Aldous Huxley dejó el siguiente testimonio de la experiencia que atravesó después de ingerir mescalina: "Era extraño sentir que yo no formaba parte de esos brazos y piernas que veía allí, de ese tórax, de ese cuello y de esa cabeza que eran tan concretos. El cuerpo parecía perfectamente capaz de mirarse a sí mismo desde afuera".

Otro efecto común de los alucinógenos es la sensación de ingravidez. Alguien describió esa sensación de la siguiente manera: "Mi visión del espacio era indescribiblemente extraña. Podía verme de pies a cabeza, así como también al sofá sobre el que estaba acostado. A mi alrededor no había nada en absoluto, sólo. . . vacío. Yo estaba flotando en el éter. . . mi cuerpo no

estaba sujeto a la ley de la gravedad".

También es frecuente entre quienes se encuentran bajo el efecto de drogas alucinógenas, la modificación en la percepción del tiempo (a veces toda la vida pasada se contempla en unos minutos), la sensación de ser objeto de un amor abrumador, etc.

Incluso parecen calcados los "saludos" de una y otra experiencia. Una joven, comentando su balance de un "viaje" con LSD dijo: "Siento que ahora soy menos crítica, más tolerante, perdonadora y comprensiva".

Autosugestión e influencia de conceptos religiosos

Los doctores K. Osis y E. Haraldson llevaron a cabo una investigación sobre personas agonizantes de nacionalidad norteamericana e hindú. Notaron que quienes recibían morfina, dolantina (producto sintético de propiedades narcóticas, analgésicas y espasmolíticas), u otras drogas veían apariciones de personas vivas, mientras que quienes *no estaban* recibiendo drogas veían a personas muertas que venían a visitarlos. Estos últimos veían, en proporción, tres veces más apariciones de seres humanos que quienes recibían drogas.

Los que recibían drogas, por lo general tenían alucinaciones referidas al medio ambiente y a objetos inanimados, mientras que los pacientes que *no recibían drogas* tenían cinco veces más alucinaciones referidas a personas que a ambientes u objetos.

¿Cómo se explican las alucinaciones en quienes no están bajo el efecto de drogas?

La alteración de los procesos químicos a nivel cerebral (propia de quien se acerca a la muerte) está a menudo acompañada de una marcada propensión a la autosugestión. En ese estado, se ha podido observar que las concepciones filosóficas y religiosas del individuo condicionan en gran medida el contenido de su experiencia por vía de la autosugestión.

Los que dicen haber "vuelto" de la muerte, ¿estuvieron realmente muertos?

En tal sentido, en el caso de las experiencias registradas por el Dr. Moody, la "luz" que los pacientes veían al final del "túnel" era Jesucristo para la mayoría de los cristianos; para los pacientes judíos era un "ángel" y para los que no tenían instrucción religiosa o eran ateos, era simplemente "un ser luminoso". Uno de los pacientes cristianos dijo: "Por ser yo cristiano, relacioné la luz con Jesucristo, quien dijo: 'Yo soy la luz del mundo'".

Volviendo al tema de la autosugestión y al estudio realizado por Osis y Haraldson, se observó que del total de pacientes que en sus alucinaciones vieron a un personaje de ultratumba que, según ellos interpretaron, venía a llevarlos al otro mundo, alrededor del 20% murió en el lapso de una hora después de la alucinación; aproximadamente otro 20%, de una a seis horas después de ella, y en torno al 60% dentro de las 24 horas siguientes. Murieron aun cuando algunos *tenían posibilidades de seguir viviendo*, según los médicos.

Hipoxia y aumento del bióxido de carbono

Durante el proceso mismo de la muerte se produce un ostensible deterioro de la circulación (más aún en la etapa de la muerte relativa). Esto trae aparejada una acumulación progresiva de bióxido de carbono (CO₂) que, a nivel del sistema nervioso central, produce efectos similares a los que resultan de la acción de los alucinógenos.

L. J. Meduna, una autoridad en este terreno, concluye que "las características que aparecen siempre en la visión producida por la mesalina *están presentes en las alteraciones sensoriales provocadas por el bióxido de carbono*".

Ya no sólo los hombres de ciencia sino también un número cada vez mayor de reconocidos teólogos católicos, protestantes y judíos señalan hoy como errónea e insostenible la antropología dualista que el cristianismo en general heredó de los griegos y que fue la ortodoxia

casi indiscutida durante casi dos milenios.

¿Significa eso que no hay esperanza más allá de los densos umbrales de la muerte? La ciencia no puede más que enmudecer ante semejante interrogante, pero existe una respuesta alentadora en el ámbito de la fe y de la revelación escrita, la Biblia.

Las palabras de San Pablo, que han despejado las brumas de la incertidumbre y de la congoja en tantos corazones durante dos mil años, siguen siendo una opción válida:

"No queremos que se queden sin saber lo que pasa con los muertos, para que... no se entristezcan como los otros, los que no tienen esperanza... Dios va a resucitar... a los que murieron creyendo en él [en Jesús]... el Señor mismo bajará del cielo. Y los que murieron creyendo en Cristo resucitarán... Anímense, pues, unos a otros con estas palabras" (1 Tesalonicenses 4: 13-18).

En caso de que le interese la bibliografía consultada para este artículo, puede solicitárnosla por correo.

VIDA

en la tercera edad

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?*



Un baño de vida

De vez en cuando la vida nos regala momentos espléndidos. Fue mi privilegio saborear uno de ellos. Pero será mejor comenzar por la punta del ovillo.

Un varoncito y una niña eran vecinos y buenos compañeritos de juegos. Un cambio de domicilio los separó, pero volvieron a encontrarse —ya jóvenes— en el colegio donde ambos eran estudiantes. Para ese entonces él tenía su novia; ella en cambio, aún aguardaba la llegada del príncipe azul. Naturalmente, la amistad había tomado distancia. Al finalizar los estudios cada cual siguió su camino; incluso los separaron fronteras. Durante medio siglo ninguno supo del otro. Pero he aquí que por los designios de la Providencia, estas dos vidas volvieron a cruzarse. Ahora ambos eran viudos y abuelos. Carta va, carta viene... y, ¿por qué no?, nació el amor. ¿A quién se le ocurrió suponer que el amor es bueno para los veinte años y vergonzoso para los setenta? Nada más equivocado. Decía Pascal que el amor no envejece porque nace cada día. Irma y José lo comprobaron. Ese amor nuevo se arraigó allá en el fondo, donde se guardan las experiencias dulces y amargas de la vida, y floreció con to-

do el encanto de una primavera renovada.

La ceremonia religiosa fue una de las más emocionantes que he visto. Acompañados por el amor de sus hijos, el cariño de sus nietos, el afecto de sus numerosos familiares y la admiración de sus amigos, protagonizaron no sólo una bella historia de amor sino también un hermoso capítulo de la vida que muchos consideran abierto sólo a la soledad y al pesimismo. ¡Un verdadero baño de vida!

Por supuesto, cada cual se da el "baño" según sus propios parámetros, gustos o posibilidades. Hulda Crooks lo hizo a los 65 años al iniciar una actividad nueva, desafiante y revitalizadora: escalar montañas. Este deporte —que parece inventado para la gente joven— le requirió una enorme dosis de perseverancia y entrenamiento. Tras cada triunfo, Hulda se fijaba una nueva meta. A los 90 años caminaba por lo menos 48 kilómetros por día como parte de su preparación para escalar el monte Whitney, de 4.348 m de altura. Los 97 escudos cosidos a su mochila, uno por cada montaña distinta que había escalado, eran el mejor respaldo de sus palabras: "Si uno tiene interés en la vida, hay mucho por hacer después de los 65".

Para otros, en cambio, la felicidad que les proporciona el comprobar que

pueden aumentar su capital intelectual es su mayor estímulo. En Milán, Italia, funciona una universidad cuyo lema reza: "Nunca es tarde". Todos los estudiantes son ancianos que junto con la ducha matinal se dan un baño de vida. Concurren a la universidad cuatro días por semana durante seis meses, para seguir cursos académicos. En Francia, Suiza y los Estados Unidos se pueden encontrar instituciones similares. ¿Quién duda de que para esos alumnos vivir no es meramente existir?

Las inyecciones de extracto testicular de los doctores Brown y Sequard, y los injertos de glándulas de monos de los doctores Steinach y Voronov sacudieron en su momento las almas de los que buscaban afanosamente plenitud de vida por el camino del rejuvenecimiento. Esos intentos fracasaron estruendosamente. Otros tuvieron mejor suerte, pero sigue siendo cierto que la vida no tiene tanto que ver con la piel como con el entusiasmo que hay de allí para adentro.

Propongámonos cada mañana que nuestro horizonte sea un poco más amplio, un poco más luminoso, un poco más alto que las miserias de la tierra, y que esté más cerca del cielo, pues vale la pena vivir donde está el autor y sostenedor de la vida. Será la mejor manera de darnos, con la ducha, un baño de vida.

Los términos de la muerte

“La vida y la muerte son hermanas; habitan la misma casa. Están unidas y adheridas de modo tal que no se las puede separar. Se hallan enlazadas por los extremos de un frágil puente, por el que todo lo creado debe atravesar. La vida es la entrada; la muerte, la salida”.—David ben Eleazar ibn Pakuda (poeta hebreo-español del siglo XII d.C.).

Aldo D. Orrego

No es fácil pensar en y hablar de la muerte; preferimos hacerlo de la vida. Sin embargo, los pequeños o grandes episodios de la vida nos llevan, a veces súbitamente, a visitar el hospital o la necrópolis... y expresamos: “Lo segó la Parca*”, “No somos *nada*”; reflejos de una tensión entre nuestro deseo de vivir y lo que parece un destino fatídico.

A propósito, a partir del título nos proponemos jugar con tres acepciones del vocablo *término*: 1) límite geográfico y plazo temporal de la existencia de algo o alguien; 2) modo de portarse o hablar de alguien (“en buenos o malos términos”); 3) palabra (con un sentido especial). Desde estas tres perspectivas deseo analizar los sentidos del

vocablo **muerte**. Porque una vez que los conocemos, estamos en condiciones de reconocer sus expresiones y saber qué actitudes tomar ante ella. Por último, cabrá realizar una breve reflexión sobre el fin de la muerte.

En el pensamiento judío

La terminología semítico-hebrea para la palabra “muerte” es muy rica en matices. Pero el vocablo básico es una raíz verbal trilitera, *mvt* (o *mwth*), de la que se derivan sustantivos y adjetivos de variada naturaleza: *mut* (morir), *met* (muerto), *mavet* (muerte). Y, manteniendo la primera y última consonantes (*mt*), vocablos como *mapelet* y *mamot*, entre otros.

Existen más términos: *zub* (deslizarse, pasar; consumirse, desfallecer, languidecer), *qamal* (marchitarse, secarse), *shakab* (estar acostado, dormir), *g'viyyah* (cadáver; difun-

to), *peger* y *n'belah* (cuerpo o res muerta; esqueleto) y *gava'* (expirar; exhalar la vida), que serían los más representativos.

Sin analizar cada diferencia y sutileza de significación entre los vocablos, he aquí una de las diversas explicaciones que nos proporciona la mística judía sobre la *m* de la raíz *mvt*. Según los cabalistas hebreos, la *mem* (decimotercer consonante del alfabeto hebreo; véase la fig. 1) simboliza el útero materno: de allí salimos a la luz, a la vida. Pero también significa nuestro triste presente humano: nacemos para morir y no podemos contener para siempre la vida. Porque en cualquier momento la vida se nos puede escapar; podemos desagotarnos —como cuando quitamos el tapón de una pileta llena de agua y ésta se escurre— por esa pequeña abertura que se abre en el tiempo (*majar*: tiempo por venir; el mañana).

Aldo D. Orrego es licenciado en Teología y redactor de ACES.



Figura 1. La *mem* hebrea, que sirve tanto para *em* (origen) como para *met* (muerto).

En el pensamiento grecolatino

La terminología griega también es muy variada. Podemos clasificarla en tres categorías. 1) La de *thnésko* (morir) y afines, como *thánatos*, *thanatós*, *apothnέsko*, *synapothnέsko* y *thanatofóros*; 2) la de *nek-rós*, *nekróo* y *nékrosis* (de éstas derivan voces como “necrofilia”, “necrología” y otras); y 3) la de diversos vocablos, como *hypnos* (sueño), *koimáomai* (dormir, dormirse), *kathéudo* (dormir) y *teléo* (expirar), entre otros.

Para tener una idea de lo que es la muerte y el morir podríamos recopilar todos los matices de cada palabra y, sin embargo, todavía no tendríamos una visión perfecta del asunto. Pero, para tener una proyección más completa, ahora consideremos el latín, de donde deriva nuestra lengua castellana.

Esta sería una clasificación sencilla: A) Los sustantivos *mors*, *letum*, *nex*, *exitus*, *exitium*, *obitus* e *interitus*. B) Los verbos *mori*, *intermori*, *emori*, *decidere*, *exspirare*, *obire*, *opetere*, *perire* e *interire*. C) Los adjetivos y vocablos afines a los anteriores pero con un parentesco más cercano o más lejano: *mortalis*, *letalis*, *clades*, *caedes*, *strages* e *internecio*.

A. *Mors* es la expresión general para designar la muerte bajo todos sus aspectos. *Letum* expresa la misma idea, pero en la buena latinidad esta es una palabra noble, escogi-

da, solemne y poética. Así *mors* como *letum* designan una muerte natural (¡si se puede llamar natural a la muerte!). *Nex*, por el contrario, denota la muerte violenta que es el resultado de una *caedes* (herida mortal); a veces también designa la muerte por enfermedad o vejez. *Mors*, *nex* y *letum* son expresiones propias. Casi todas las demás están compuestas del verbo *ire*, y constituyen eufemismos. *Exitus* es la salida de la vida; separación; muerte. *Exitium* es toda especie de muerte violenta que sobreviene por un accidente cualquiera. Se diferencia de *nex* en que ésta, así como *perniciēs* (perdición; ruina; exterminio; muerte), sólo puede venir de una criatura viviente. *Obitus* designa, como *exitus*, el tránsito, la muerte natural. *Interitus*, por el contrario, como *exitium*, por lo general denota muerte violenta. Pero *interitus* es menos fuerte que *exitium*: en el primero se resalta la idea de desaparición del hombre; en el segundo la de su aniquilamiento total.

B. *Mori* es morir en la acepción más general y en todos los sentidos que puede admitir la palabra. *Intermori* tiene dos significaciones: unas veces designa el tránsito o paso lento de la vida a la muerte; otras (no tan frecuentemente), significa quedar como muerto por el momento, parecer que se muere, pero para volver a la vida. *Demori* se dice de las personas a quienes la muerte arrebató alguna cosa, y tiene relación especial con la sociedad, donde la muerte de alguien deja un vacío. Esta palabra viene bien para la muerte de un magistrado o funcionario público, cuyo destino habría que prevenir (si esta fuera la idea que se quisiese resaltar) por la gran pérdida que experimenta la sociedad con su muerte. *Emori* es morir del todo, completamente.

Todos los demás verbos son eufemismos: En *decidere* o *discedere* se sobreentiende *vita* (vida); en *exspirare*, *animam* (alma); en *obire*, *diem suum* o *diem supremum* (morir, como acto físico); en *opetere*, *mortem* (morir con valor y gloria, como acto moral). *Perire*, la muerte

como destrucción del hombre; *interire*, como su desaparición del mundo. Además, *interire* se dice más bien de la muerte lenta, ya sea tranquila, ya sea acompañada de muchos dolores; mientras que *perire* se dice de la muerte rápida, casi siempre violenta, y con frecuencia del suicidio.

C. *Mortalis* es mortal, sujeto a la muerte. *Letalis* es el mortal y también quien da, trae u ocasiona la muerte (el asesino u homicida). *Clades*, entre las cuatro de su grupo, es la que envuelve una idea más general, y se dice de toda pérdida experimentada. *Caedes* es carnicería en relación con la sangre derramada. *Strages*, estrago, con respecto a los cadáveres amontonados en el campo. *Internecio* es la palabra más fuerte, y designa una derrota completa, una mortandad total.

Precisiones finales

Algunos de estos términos dieron lugar a personificaciones de la muerte; como “persona”, la muerte tiene su carácter y su manera de comportarse. Con sus 14 cabezas y 903 formas de matar (o de morir), la muerte tiene otros tantos rostros y formas de expresarse: dulce, suave, amarga, desesperante. Pero nosotros elegimos cómo morir.

Por último, digamos algo sobre nuestro epígrafe inicial. Se puede aceptar ese punto de vista con dos salvedades deducidas de la Biblia: 1) que tal unión indisoluble ocurrió después de la entrada del pecado; y 2) que, gracias a la intervención de Dios, no todos salieron o saldrán por la puerta de la muerte. La teología judeo-cristiana tiene una cosmovisión diferente, distendida y feliz de la muerte. No hay tragedia. Existe un más allá, luego de una resurrección. La muerte morirá definitivamente (1 Corintios 15: 26; Apocalipsis 20: 13, 14).



* *Parca* (o *Parcas*) era cada una de las tres deidades grecolatinas, hermanas y con aspecto de viejas: Cloto hilaba, Láquesis devanaba y Atropos cortaba el hilo de la vida del hombre. En sentido simbólico: un esqueleto viviente enfundado en una capa negra y roja y blandiendo una guadaña.



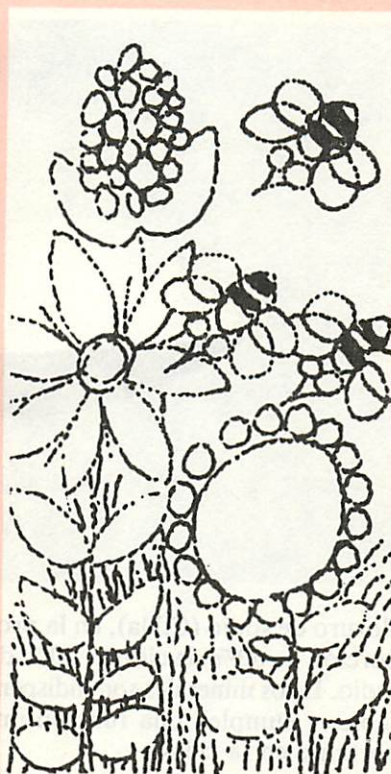
...en la miel

Desde que el hombre descubre los sabores, prefiere los dulces sobre los demás. Desde pequeños, los niños desean más los alimentos dulces, ya que incluso la leche materna tiene un sabor ligeramente dulce. Los adultos también destinan lo dulce a la coronación de una buena comida y se gratifican a sí mismos con golosinas o postres. Sin embargo, por distintos motivos, en los últimos tiempos ha surgido la saludable necesidad de seleccionar y, en algunos casos, reemplazar los edulcorantes calóricos (entre los cuales sobresale como francamente perjudicial el azúcar refinado).

El motivo fundamental para elegir otras formas de endulzar es su elevado porcentaje de calorías (100%); por eso los obesos y los diabéticos evitan su consumo, dentro de lo posible. Sin embargo, muchos que conocen los peligros del azúcar refinado —favorecedor de diabetes, obesidad, trastornos digestivos y hasta arteriosclerosis— se preocupan por conocer virtudes y defectos de los edulcorantes artificiales y las alternativas calóricas como la miel.

Obviamente, para los diabéticos, la miel no resulta una opción, pues tiene glucosa. Pero para el resto de los seres humanos, inclusive los que desean consumir menos calorías, la miel resulta el edulcorante ideal, pues sus virtudes sobrepasan ampliamente su elevado contenido calórico (80%).

A pesar de ser el edulcorante natural por excelencia, debo admitir que su uso no es tan frecuente. Es más, muchas personas lo consideran útil únicamente en caso de enfermedades de la garganta, como suavizante para la tos o en caso de gripe para acompañar una limonada caliente. Sin embargo, este producto debería conocerse por sus sorprendentes virtudes, que lo colocan en una posición privilegiada con respecto a muchos otros que contienen aditivos artificiales o químicos.



Se trata del azúcar más natural que existe, de gran valor energético con una gran capacidad de asimilación inmediata por parte del organismo, a causa de la simplicidad de sus azúcares. Contiene proteínas, vitaminas y minerales que le aportan importantes propiedades edulcorantes, estimulantes, digestivas y relajantes. Completando su ficha técnica, la miel contiene dos azúcares principales: glucosa y fructosa, y, en menor proporción, maltosa y sacarosa. Además, contiene de 17 a 20% de agua, ácidos orgánicos, sustancias proteicas y enzimáticas, y minerales como el potasio, el azufre, el hierro y el calcio, entre otros. Su contenido de vitamina B la optimiza con respecto al metabolismo del sistema nervioso, donde esta vitamina se hace indispensable para utilizar los hidratos de carbono como energéticos.

Por todo lo descripto, resulta evidente que la miel es uno de los alimentos

más completos y absolutamente naturales que conocemos. Los pequeños animales que la producen, las abejas, realizan un complejo y maravilloso trabajo de equipo que culmina con el depósito de la miel en el panal, que luego es recogido por el apicultor que se encarga de su posterior distribución. Pero este animalito obtiene la materia prima del néctar, una secreción azucarada emitida por la corola de las flores.

La absorción de este néctar se logra con mucha lentitud y dificultad y en pequeñísimas cantidades (de 10 a 20 microgramos por flor). Otras abejas producen una deshidratación parcial de la miel transportada al panal. Al hacerlo, la sustancia sufre una serie de transformaciones enzimáticas provocadas por las secreciones salivares de otras abejas. Por lo tanto, el producto final es una sustancia mitad vegetal y mitad animal, con cualidades realmente asombrosas.

Muchas personas hacen diferencias sobre las virtudes de la miel espesa con respecto a la líquida. En principio, toda clase de miel es líquida. Sucede que algunas veces se cristaliza rápidamente por su alto contenido en glucosa. Otras variedades de miel, ricas en fructosa, suelen ser más líquidas. Sin embargo, sus cualidades no se modifican por ser más o menos líquida.

Por último, debo admitir que muchos investigadores y "mielómanos" le adjudican a la miel numerosas virtudes terapéuticas. Aunque muchas no han sido totalmente confirmadas por el rigor científico, cabe mencionárselas. Se afirma que es muy efectiva contra el envejecimiento (especialmente la jalea real), la astenia o cansancio crónico, algunas infecciones y hasta contra el estrés. También se afirma que favorece el desarrollo muscular y cerebral, el crecimiento y la cicatrización de heridas. Aunque más no fuera para evitar los riesgos del uso de azúcar refinado, bien vale la pena elegir **VIDA** en la miel.

La sal marina

No existe en la naturaleza una combinación tan completa y de una fuerza vital tan armoniosa como la sal marina.

Magdalena Gremeaux

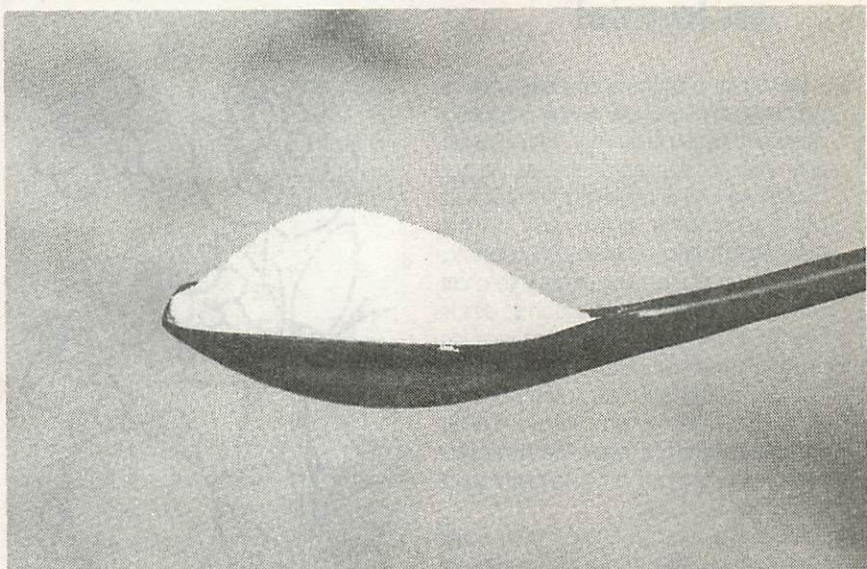
Cuando viajamos por vastas extensiones salitrosas cercanas al mar y vemos las pirámides de sal decorando el paisaje, pensamos inevitablemente en el uso culinario de ese producto. No obstante, la sal marina es destinada también para otros usos. En realidad, el rubro alimentario sólo utiliza un módico porcentaje de su producción, el resto tiene un destino industrial.

La recolección y comercialización de la sal siempre fue una importante fuente de trabajo para el hombre. Lo descubrimos si vamos al origen del término "salario": viene del latín *salarium*, ración que se daba a los soldados para comprar sal.

La sal en cuestión

Las opiniones médicas sobre el consumo de sal y la cantidad conveniente para el organismo son divergentes. Unos la eliminan de sus prescripciones y otros la consideran imprescindible. Para algunos, la necesidad diaria promedio gira alrededor de los 15 g, para otros, 2 g son suficientes. Probablemente estos últimos se refieran a la sal agregada a los alimentos, y los primeros al total absoluto. Puesto que muchos alimentos la proveen naturalmente, la necesidad real de sal agregada a la dieta sería de unos 5 g por día.

Químicamente, la sal de cocina es



cloruro de sodio (ClNa), en la proporción de 60% de cloro y 40% de sodio. Estos minerales son indispensables y cumplen una función importante en la célula.

Papel de la sal en el organismo

La sal asegura el equilibrio de agua en los tejidos, mantiene la relación ácido-base, y juega un papel esencial en la transmisión del flujo nervioso que a su vez hace posible las contracciones musculares y la aptitud de los vasos sanguíneos para modificar su calibre.

La sal coopera con la presión osmótica en el intercambio respiratorio y activa las reacciones enzimáticas importantes a nivel de las células. Además, participa en la elaboración de jugos gástricos. La naturaleza ha previsto un mecanismo que regula el porcentaje de sal en la sangre. En caso de exceso, los riñones eliminan el superávit. Cuando las reservas son bajas, el cuerpo retiene la cantidad necesaria. No obstante, fuera de ciertos casos patológicos (enfermedad de Addison,

insuficiencia renal crónica, etc.), el organismo puede prescindir de la sal.

Carencia salina

La carencia de sal sobreviene:

1. En caso de fuerte transpiración, de un ejercicio físico intenso o de un trabajo forzado efectuado al sol (hay casos en los que el sudor contiene cinco veces más de sodio que lo normal, y la saliva tres veces más). Un deportista elimina a menudo gran cantidad de agua. Un litro de sudor significa una pérdida de 1,5 g de sodio. La distribución y los desplazamientos del agua en el organismo dependen de ciertas sustancias, entre ellas el ClNa. Por lo tanto, es importante beber durante un esfuerzo físico a fin de evitar calambres, estiramientos e, inclusive, desgarramientos musculares.

2. Cuando se elimina demasiada agua por diarreas prolongadas, vómitos o ingestión de diuréticos sin consejo médico.

Un individuo normal nunca de-

Sal marina fina integral (por cada 100 g)

Minerales		Oligoelementos	
Sodio	37,2 g	Hierro	25 mg
Magnesio	550 mg	Manganeso	0,55 mg
Calcio	400 mg	Zinc	0,44 mg
Potasio	160 mg	Cobre	0,40 mg
Azufre	125 mg	Cadmio	0,02 mg

Sal marina gruesa no refinada (por cada 100 g)

Minerales		Oligoelementos	
Sodio	34,5 g	Hierro	1,14 mg
Magnesio	550 mg	Manganeso	0,05 mg
Calcio	180 mg	Zinc	0,55 mg
Potasio	110 mg	Cadmio	0,004 mg
Yodo	0,06 mg		

bería temer la carencia de sal, porque la ración diaria aporta más de lo necesario. No obstante, cuando las condiciones que provocan una pérdida importante (transpiración, diuréticos o enfermedades) son prolongadas, pueden manifestarse ciertos problemas: pérdida de apetito, astenia física y psíquica, malestares, vértigo, desvanecimiento, dolor de cabeza, calambres, náuseas.

La sal y la hipertensión

A las personas hipertensas, la medicina les aconseja, en general, un régimen hiposódico o asódico, pues la sal es una de las causas de hipertensión arterial (HTA).

En efecto, se ha verificado una relación muy estrecha entre el consumo importante de sal y el aumento de la presión arterial. Encuestas epidemiológicas prueban la gran responsabilidad de la sal en esta afección. Los pescadores del norte del archipiélago nipón, que se alimentan esencialmente de pescado seco fuertemente salado, tienen el porcentaje más elevado del mundo de decesos por ataque cerebral; mientras que las poblaciones que comen prácticamente sin sal, ignoran las consecuencias de la hipertensión. Aunque ésta es una comprobación frecuente, los fisiologistas todavía no han detectado el mecanismo que relaciona hipertensión

con alto consumo de sal. Investigaciones con ratas sometidas a un régimen salado han demostrado que la hipertensión no se desarrolla de la misma manera en todos los afectados. Hay algunos que son completamente refractarios. Esto indicaría que existe una predisposición genética que, asociada al consumo de sal, conduce a la hipertensión.

En algunos, por una disposición natural, el sodio se fija a las células y provoca el endurecimiento de los músculos de pequeñas arteriolas; mientras que en el individuo normal, el sodio es constantemente eliminado. De todas maneras, es evidente que en los individuos predispuestos se impone un régimen hiposódico.

La sal retiene el agua, especialmente fuera de las células, o sea en el medio sanguíneo. Por esta causa, la sangre se espesa, lo que hace que su volumen aumente y ejerza una presión excesiva sobre las paredes de las arterias.

Moderar el consumo de sal es una medida de precaución necesaria, especialmente si no se conocen las disposiciones genéticas. Es bueno recordar que el umbral de 5 g puede ser sobrepasado fácilmente. El simple hábito de controlar la sal puede bastar para evitar la hipertensión. Por el contrario, imponerse un régimen sin sal (para adelgazar, por

ejemplo), tampoco es justificable. El sodio es indispensable para la absorción de otros elementos tales como el calcio y el potasio. Un uso moderado de sal hará el alimento agradable y equilibrará las necesidades de nuestro organismo.

Sal sin sodio

Ante los peligros de la hipertensión arterial, ciertos investigadores han logrado una sal sin sodio.

Esta nueva sal es elaborada a base de cloruro de potasio y sazona los alimentos sin proveer cloruro de sodio. Permite así reducir a la mitad el aporte sódico sin modificar los hábitos alimentarios. Puede ser adquirida en farmacias o negocios de alimentos dietéticos. En algunos de estos productos se desaconseja la cocción. Es necesario leer bien la descripción del producto y verificar su composición. ¿Hay necesidad de aclarar, por ejemplo, que la "sal de apio" es sal común agregada al polvo de apio? Lo mismo sucede con la sal de ajo, y con otras: no son sales especiales, sino cloruro de sodio disfrazado.

La sal fluorada

El Ministerio de Salud Pública de algunos países admite 250 mg de fluor por kilogramo de sal. De esta manera contribuye a reducir considerablemente las caries dentales difundidas entre la población. No obstante, esas legislaciones no permiten usar esta sal para prevención colectiva, sino sólo local. Esta sal es, además, sometida a controles sistemáticos que excluyen toda sobredosis de fluoruro de potasio. Sería necesario ingerir varios kilogramos de sal fluorada para alcanzar un umbral peligroso.

Sal marina no refinada

Debería constituir la base del sazonamiento de nuestros alimentos. ¿Acaso no es el mar una fuente natural que favorece la vida? El medio fisiológico (plasma), aunque con poca concentración de sal, tiene una gran semejanza con el agua de mar.

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



La Palabra en donación comunicable

"En el principio era la Palabra... y la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros" —Evangelio según San Juan.

Estoy tratando a un paciente autista. Se trata de un adolescente de 17 años. Luego de una intensa crisis de angustia se refugió en el silencio; cayó en un mutismo total. Delgado, alto, con su rostro pálido e inexpresivo, la boca abierta y los párpados medio caídos, parece mirar desde otra constelación, completamente ausente y desinteresado de los acontecimientos de este mundo.

No son sólo los autistas los únicos que levantan muros de hielo e indiferencia; también lo hacen los depresivos, los solitarios, los desconfiados, muchos ancianos y tantos otros que duermen "el sueño aquietado del olvido", como dice el poeta Ricardo Molinari.

Las investigaciones han demostrado claramente que la soledad crónica y la incomunicación tiene efectos nocivos para la salud. La tasa de mortalidad entre personas aisladas es tres veces mayor que la de quienes gozan de una vida social activa.¹ La relación social puede servir de amortiguador contra la depresión o de red de seguridad en caso de acontecimientos graves. Nos proporciona apoyo moral y también ayuda material frente a las situaciones dolorosas y tristes de la vida. El poder hablar con un familiar o amigo íntimo de nuestros problemas y temores nos alivia, consuela, desahoga y estimula para continuar la lucha.

El Dr. Diekstra, experto en comportamiento de la División de Salud Mental de la Organización Mundial de la Salud, agrega otro importante motivo para ejercitar el diálogo saludable: "La vida social activa favorece, al parecer, la secreción de ciertas sustancias cerebrales, las ila-

madas endorfinas, sustancias de tipo opiáceo que obran efectos benéficos en el estado del espíritu y del comportamiento".²

La palabra es un puente sobre el abismo de nuestra soledad. Aligera las tristezas que oprimen el corazón. Puede expresar tanto el sentir como el pensar. Transmite los mensajes de alegría, amor y amistad, aunque también puede ser vía del insulto, de la mentira y de la grosería. Aunque esas, más que palabras son palabrotas, sonidos que destruyen y enferman.

El psicólogo F. Perls, de la escuela guesáltica, distingue dos tipos de personas: los tóxicos y los nutritivos. Los primeros son los que atosigan a los demás con su parloteo interminable, cansan con su charla pesada e insoportable. Los "nutritivos", por el contrario, nos enriquecen con sus reflexiones sabias o nos alegran con su gracia y humor. Estimulan la imaginación y el pensamiento y producen una benéfica sensación de bienestar. ¿A qué clase pertenece usted?

Unos ejercitan la palabra salutar; otros, la patológica. Todos podemos convertirnos en agentes de salud o de enfermedad, según el tipo de comunicación que produzcamos. ¿Por qué no construir un lenguaje que supere los muros del silencio, ese que siempre se instala en las zonas oscuras de nuestras relaciones más íntimas? ¿Por qué no privilegiar la palabra del perdón y la concordia sobre los antagonismos, enconos y ofuscamientos?

Una "palabra dicha a tiempo y como conviene" (Salomón) puede aliviar mucho sentimiento de culpa. Es mejor expresar el amor en vida que llevar flores a una tumba. La bondad en las palabras crea confianza. Esa Palabra de VIDA que existió desde el principio también puede encarnarse hoy en la expresión de simpatía, comprensión y misericordia.

¹ René Diekstra, "Mantenga contactos", *Salud Mundial*, noviembre de 1988, pp. 30, 31.

² *Ibid.*, p. 31.

El mar tiene una reserva completa de minerales y oligoelementos. Los análisis revelan no solamente la presencia de potasio, calcio y magnesio (además del sodio y del cloro, naturalmente), sino de hierro, bromo, yodo, zinc, oro, plata, níquel, cobre, cobalto, etc. En realidad, todos los elementos de la tabla de Mendeléiev han sido encontrados en el agua de mar, así como muchas vitaminas.

El agua de mar bien merece el nombre de alimento y de medicamento mineral. Apenas es posible enumerar una lista limitada de enfermedades y estados mórbidos sobre los cuales ella tiene un efecto desfavorable. A su vez, la sal marina es una fuerte razón para considerar el agua de mar una medicina y un alimento. No existe combinación tan completa y de una fuerza vital tan armoniosa como ella.

En efecto, todos los minerales y oligoelementos mencionados actúan sinérgicamente y recuperan el equilibrio en las perturbaciones orgánicas. La sal marina natural es lógicamente menos rica en oligoelementos que el agua de mar, pero contiene una dosis apreciable de magnesio, calcio y potasio.

La sal marina del Atlántico es grisácea porque contiene plancton, algas microscópicas y numerosas partículas de arcilla; la del Mediterráneo es muy blanca porque su flora marina es menos rica que la del océano. Para la preservación de nuestra salud conviene usar la sal del Atlántico no refinada y recolectada mediante métodos tradicionales de evaporación al sol.

Una buena sal marina se presenta en cristales ligeramente húmedos. Si se desea sal fina, es preferible molerla en un molinillo o mortero inmediatamente antes de usarla. Las sales comerciales son liberadas del cloruro de magnesio (que retiene la humedad) y completadas con aditivos químicos que facilitan su espolvoración. A pesar de sus beneficios, sólo una dosis "homeopática" de sal marina dará a su alimento y a su organismo el equilibrio que necesitan.



DIRECTOR

Ricardo Bentancur

REDACTORES

Mónica Casarramona
Aldo D. Orrego

CORRECTOR

Ariel A. Pérez

SECRETARIA

Aurora H. de Martigani

DIRECTOR DE ARTE

Luis O. Marsón

FOTOGRAFO

Hugo Primucci


GERENTE GENERAL

Roberto Guillón

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, B° 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. QUILPUE: Errázuriz 1027, Casilla 237. Tels. 910039, 910874. SANTIAGO: Santa Elena 1038. Casilla 328. Tel. 2225948. Porvenir 72. Casilla 2830. Tel. 2225880. TEMUCO: Claro Solar 1170. Casilla 2-D. Tel. 33194.

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

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

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

PERU: AREQUIPA: San Francisco 323. Casilla de Correo 1381. Tels. 239571, 233660. CHICLAYO: Alfonso Ugarte 1499. Casilla 330. 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 N° 184439	CORREO ARGENTINO Suc. Florida (B) y Central (B)
PRINTED IN ARGENTINA	FRANQUEO A PAGAR Cuenta N° 199

Ultimas palabras

En el editorial hablamos de las contradicciones a las que nos somete la doctrina de la inmortalidad incondicional del alma. Terminamos diciendo que, por un juego de palabras, la muerte se hace sinónimo de vida. Según esta doctrina, la muerte que sufren los impíos luego del juicio no sería una muerte en el sentido estricto (¿cómo habría de serlo si el alma es inmortal?), sino una eterna vida de sufrimiento y tormento.

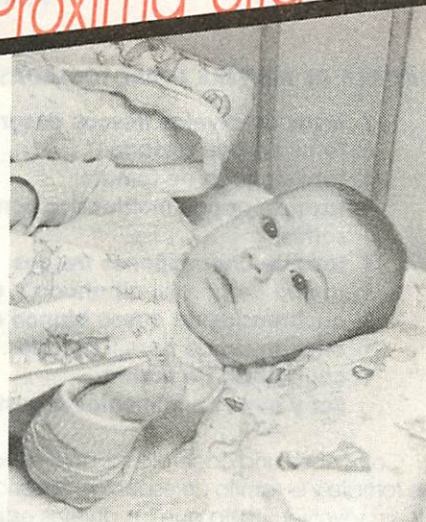
Pero aún no terminan las preguntas: ¿Cómo una falta temporal podría merecer un castigo eterno? ¿Cómo Dios, que es justicia y amor, podría tolerar los sufrimientos de sus criaturas, sufrimientos que los monjes medievales se complacían en describir en detalle y con sádico regocijo para atraer al seno de la Iglesia a "las ovejas descarriadas"? ¿Cómo podrían los elegidos vivir con felicidad contemplando los atroces sufrimientos de los inicuos, entre quienes podrían hallarse amigos y familiares? Además, ¿no se correría el riesgo de que el alma inmortal de los condenados continuara, incluso en medio del sufrimiento (puesto que no tendría nada que ganar o perder), negando a Dios y oponiéndosele? De este modo, seguiría subsistiendo por los siglos sin fin la lucha entre el bien y el mal, como si ambos fueran fuerzas eternas. Sería la prueba definitiva del fracaso de Dios, la perpetuación del mal frente al bien, cuando la Biblia afirma que una vez completado el plan de salvación "no se levantará la aflicción por segunda vez" (Nahum 1: 9; Versión Moderna).

Todos estos interrogantes encuentran una respuesta sencilla, si aceptamos la clara doctrina bíblica que afirma que todo hombre es mortal, y que por eso mismo necesita creer en Jesucristo, el único inmortal (1 Timoteo 1: 17), para tener la vida eterna. Una vida que no se nos concede inmediatamente después que morimos sino en ocasión de la segunda venida de Cristo. Esto mismo es lo que enseña el credo católico, surgido de las creencias originales de los apóstoles y luego torcido por la dogmática medieval. Y esta bendita esperanza en la resurrección de nuestros muertos, en ocasión de la venida de nuestro Señor, es lo que nos conserva vivos.—RB.



Sea responsable de su salud mental

Próxima cita



¿Quién dijo que vivir es fácil?

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. —Noviembre de 1990.

Entradas

BUDINCITOS DE ARVEJAS Y ARROZ

- 1 taza de arroz
- 400 g de arvejas frescas desgranadas
- 1/2 litro de caldo de verduras
- 75 g de queso blanco descremado
- 2 huevos
- 3 cucharadas de queso rallado
- Pan rallado, aceite de maíz y salsa de tomate, cantidad necesaria
- Sal marina y condimentos a gusto

Hervir el arroz en el caldo durante 15 minutos. Condimentar y dejar entibiar. Batir los huevos con una pizca de sal. Aceitar seis moldecitos medianos para horno y mesa, y espolvorear con el pan rallado. Mezclar bien el queso blanco con el arroz tibio. Agregar los huevos batidos con el queso rallado y las arvejas, y mezclar nuevamente. Verter en los moldes y hornear a temperatura moderada durante 30 a 35 minutos. Servir los budincitos bañados con salsa de tomate caliente.

VIDA

Ensaladas

ASPIC DE ARVEJAS *GUISANTES*

- 400 g de arvejas frescas desgranadas
- 1 tomate pelado, sin semillas y cortado en gajitos
- 2 huevos duros cortados en rodajas
- 1 choclo hervido desgranado
- 1 taza de ensalada rusa (daditos de verduras con mayonesa)
- 1 taza de caldo de verduras
- 2 cucharadas de agar-agar o gelatina en polvo sin sabor
- Guarnición preferida
- Sal y condimentos a gusto

Moldecita tierna de maíz

Disolver la gelatina en 1/4 taza de caldo caliente. Agregar el resto del caldo frío. Reservar en la heladera hasta que comience a espesar. Mezclar en un recipiente el tomate, la ensalada rusa, las arvejas y el choclo desgranado. Sazonar a gusto. Agregar el huevo duro cortado en rodajas y la gelatina semiespesa. Verter en un molde humedecido con agua. Llevar a la heladera hasta que esté firme. Desmoldar y servir en una fuente, y rodear el aspic con la guarnición preferida.

VIDA

VIDA

en la cocina

Simplemente... arvejas

Platos principales

CAZUELA DE ARVEJAS SOBRE TOSTADAS

- 2 tazas de arvejas frescas desgranadas
- 6 fetas de pan tostado
- 3/4 taza de jugo de tomate
- 1 taza de papas moldeadas con cucharita (*no-settes*) *potato*
- 1 taza de champiñones frescos
- 1 ramito de perejil, albahaca y apio
- 3 cucharadas de queso blanco descremado
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de harina
- Sal y otros condimentos a gusto

Colocar en una cacerola las arvejas, las papas, el jugo de tomate y el ramito de especias. Sazonar bien. Dejar hervir, sin revolver, hasta que las arvejas estén tiernas. Destapar y retirar el ramito de especias. Agregar los champiñones picados. Mezclar la harina con el queso hasta obtener una pasta. Agregarla de a poco a la cacerola hasta que hierva y espese. Disponer una tostada en cada plato y servir una porción abundante de arvejas sobre cada una. Espolvorear con un poco de perejil picado. Servir caliente.

VIDA

Platos principales

ARVEJAS CAZADOR *guisantes*

- 2 tazas de arvejas frescas desgranadas
- 1 planta chica de lechuga capuchina (repollito)
- 1 taza de aros finos de cebolla
- 1/2 taza de morrón picado *pimiento*
- 1/2 taza de caldo de verduras
- 1/2 taza de crema de leche
- 1 ramito de especias (perejil, apio, laurel, albahaca, romero)
- 4 cucharadas de aceite de uva
- 1 cucharadita de miel
- 1 taza de cubitos de gluten cocido
- Sal y otros condimentos a gusto

Poner en una cacerola la lechuga lavada, escurrida y cortada en juliana. Agregar el morrón, la cebolla, las arvejas y el gluten. Condimentar y mezclar. Luego añadir el caldo, la miel, el aceite y el ramito de especias, y verificar la sazón. Tapar y cocer al vapor durante 30 minutos. Retirar el ramito de especias y agregar la crema de leche. Distribuir en cazuelitas precalentadas. Servir caliente.

Para obtener el *gluten*, hacer una masa semidura con harina de gluten y hervirla durante 40 minutos. Dejar enfriar y cortar en cubitos.

VIDA



DE AQUÍ A LA ETERNIDAD



El mundo se halla al borde de una crisis extraordinaria, tal vez la más grande de su historia: la crisis final.

De aquí a la eternidad —una fresca y vigorosa condensación del *best-seller* **El conflicto de los siglos**— es la autorizada respuesta a la confusión y desesperanza de estos tiempos tan difíciles.

Esta obra notable, que presenta el plan de Dios para el hombre, puede ser uno de los libros más importantes que usted haya leído en su vida.

Formato: 10,5 x 18 cm.
Páginas: 450.

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