

VIDA *feliz*



Cólera

Amenaza a toda América Latina

Planificación

Control de la natalidad

Creencias

La reencarnación

Educación

"Mi hijo es muy retraído"

11A

KODAK 5009

Informe del seminario "Control natural de la fertilidad", dirigido por los Drs. John y Evelyn Billings y celebrado recientemente en Florencia, Italia. El Dr. John Billings es decano de la Facultad de Medicina de Melbourne, Australia, y presidente de la WOOMB (Organización Mundial de Promoción del Método de Ovulación Billings).

Control de la natalidad: Retorno a la naturaleza

Esther Bouvet

La ciencia toma conciencia de que con respecto al control de la natalidad, así como en otros campos de la medicina, la solución de numerosos problemas no puede ser buscada por las vías sofisticadas de la tecnología, sino preferentemente en lo que, no sólo hoy sino desde siempre, nos ofrece la naturaleza.

El término "ecología" ya no es más una palabra nueva. Pero muchos todavía piensan que ese problema no les atañe, pues, en esencia, sería de la incumbencia de los poderes públicos. Efectivamente, una acción individual para modificar la política de urbanización o de eliminación de residuos de la ciudad puede parecer una utopía. Pero cuando se trata de pensar en métodos de control de la fertilidad humana —y esto también es ecología— ciertamente todos nos sentimos directamente comprometidos.

A medida que aumenta la insatisfacción con respecto a los medicamentos anticonceptivos y a los dispositivos mecánicos, un número creciente de mujeres busca un medio natural de control de la fertilidad que no interfiera en la fisiología del organismo. A continuación

exponemos algunas "recetas" para que toda mujer pueda determinar de manera precisa el momento de la ovulación. De este modo, podrán elegir en forma autónoma y en primera persona (al menos en condiciones normales) concebir o no, respetando sus cuerpos y sus convicciones ideológicas, morales y religiosas.

Para conocer mejor los métodos naturales

Es importante diferenciar el método del calendario y el de la temperatura basal, y el método combinado y el de la ovulación, para señalar sus diferencias y disipar cierta confusión. El éxito de cada uno de estos métodos depende, en primer lugar, de la señal provista por quien lo utiliza para reconocer las fases fértiles o no del ciclo menstrual. Por otra parte, es absolutamente esencial que los cónyuges estén motivados y dispuestos a colaborar, pues si no se desea un embarazo, un método natural requiere que se evite toda relación sexual o contacto genital en el curso del período reconocido como fértil.

El método del calendario (o método de Ogino-Knauss) se basa en el hecho de que en general la ovulación tiene lugar de 10 a 16 días antes del comienzo de la menstruación. Este método puede ser apro-

piado cuando los ciclos son regulares. Pero en caso de presentarse alguna irregularidad (estrés, viaje, enfermedad, etc.) el cálculo que permite prever cuándo se verificará la ovulación se vuelve aleatorio y la tasa de eficacia del método desciende a menos del 53%.

El método de la temperatura basal se basa en la observación de un aumento de la temperatura corporal (de por lo menos 0,2° C) en el momento de la ovulación, causada por el aumento de la hormona progesterona.

Diferentes problemas están ligados al empleo de este método:

- La elevación de la temperatura ofrece solamente una indicación retrospectiva de la ovulación, y esto puede implicar largos períodos de abstinencia; por ejemplo en caso de ciclos largos o de una ovulación que se hace esperar demasiado.

- La lectura de la temperatura puede ser engañosa (en caso de fiebre, de ingesta de alcohol, etc.).

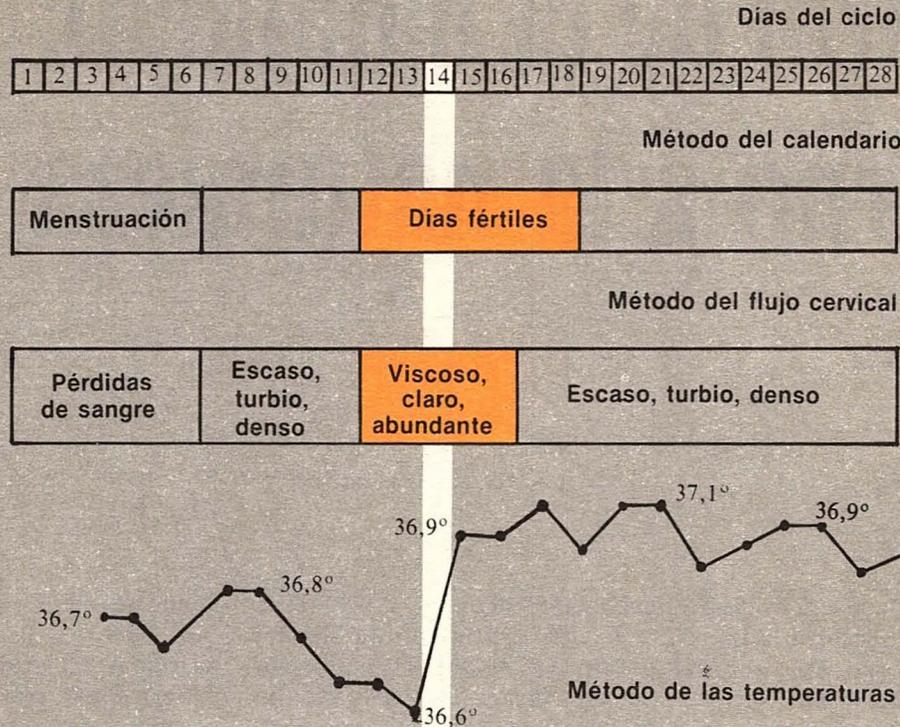
- El control de la temperatura debe obedecer a condiciones precisas que no son siempre factibles de realizar (en reposo o a la misma hora).

Por lo tanto, la eficacia de este método es muy variable en función de los hábitos de vida de la mujer y de la vida sexual de la pareja.

El método combinado asocia, en cierto modo, el método de la tem-

La Dra. Esther Bouvet escribió este informe para la revista *Vie et Santé*, de donde fue traducido por la Prof. Blanca Langlais de Cutuli.

¿COMO DETERMINAR LOS DIAS FERTILES?



peratura y el de la ovulación. En condiciones normales son numerosas las parejas satisfechas, pero en períodos de amamantamiento o de premenopausia la validez de esta técnica disminuye. Además, el problema mayor que se deriva de la asociación de varios métodos radica en que la variedad de señales de la ovulación, cuando éstas no concuerdan, provoca confusión y ansiedad, complica el control más de lo necesario e impone una inútil abstinencia prolongada.

El método de la ovulación, o método del flujo cervical, del Dr. Billings, se basa en la toma de conciencia, por parte de la mujer, de la presencia del flujo producido por el cuello del útero. Ella misma realiza el diagnóstico clínico de su ovulación a lo largo de su vida reproductiva: ciclos regulares o irregulares y anovulatorios, amamantamiento, premenopausia o suspensión de la píldora. Señalemos, además, que desde hace poco se encuentran, en las farmacias, reactivos simples con los cuales le es posible a la mujer diagnosticar por sí

misma el día de la ovulación mediante un examen urinario. Sin embargo, aunque continúa la búsqueda por abaratar los costos de esta técnica, todavía no es accesible a todas las mujeres. Por todo esto, el método Billings se enseña actualmente en el mundo entero, pues es fácil de comprender y de aplicar, eficaz y de costo prácticamente nulo.

La clave del control de la fertilidad: el flujo

Por convención, el ciclo menstrual comienza el primer día de la menstruación y termina cuando aparece la siguiente. En el caso de un ciclo fértil, la ovulación tiene lugar sólo una vez, aproximadamente dos semanas antes de la hemorragia menstrual siguiente.

La sensación de "mojado", provocado por la pérdida sanguínea, es a menudo la primera señal que se percibe de la menstruación; del mismo modo se percibe la presencia del flujo de tipo fértil segregado por las células del cuello del útero alrededor de 6 días antes de la ovulación.

¿Es este flujo realmente indispen-

sable para la fecundidad? Las investigaciones clínicas y de laboratorio demostraron que el período más fértil del ciclo coincide con la presencia de flujo, y que la infertilidad está asociada a la ausencia de éste en el caso de una mujer normal. El flujo provee, en efecto, un revestimiento protector y el material energético para las células espermáticas que hacen que los espermatozoides conserven su capacidad fecundante durante tres días, y algunas veces inclusive cinco. Pero además de la protección y de la nutrición, el flujo forma también verdaderos canales direccionales que guían a los espermatozoides en su avance por el interior de la vagina, luego a través del cuello del útero, y del mismo útero hasta las trompas. Mientras se aprende a reconocer los diferentes tipos de flujo que indican la fertilidad o la no fertilidad, es importante registrar cotidianamente las observaciones personales y evitar toda relación sexual en el primer mes de registro, pues el líquido seminal o las secreciones vaginales ligadas al acto sexual pueden confundir el cuadro.



Dr. John Billings.

Los resultados demostraron que después de una sola sesión de enseñanza del método Billings, el 90% de las mujeres son aptas para efectuarse un registro correcto (el 94% después de tres sesiones).

Las modificaciones del flujo en el curso del ciclo menstrual

Normalmente, las sensaciones percibidas por la mujer inmediatamente después de la menstruación pueden ser de dos tipos: la sequedad (ella no vé ni siente ningún tipo de flujo), o bien la presencia de flujo denso y poco abundante que no sufre ninguna modificación durante dos o tres días. Se habla de *cuadro de base no fértil*.

La primera indicación del cambio que conduce a la ovulación puede ser la aparición de un flujo pegajoso después de un período de sequedad, o bien de una sensación de humedad después de una sucesión de días "pegajosos". Esas sensaciones son percibidas a nivel cutáneo y puede acordárseles un valor primordial cuando, como sucede con ciertas mujeres, nunca se vé flujo en el exterior de la vagina. Por su estructura y su composición química, este último tendrá siempre dos propiedades: fluidez y lubricidad.

Independientemente del número de días en que está presente, esta se-

ñal representa un preaviso más que suficiente de la proximidad de la ovulación, y por lo tanto de la necesidad de evitar absolutamente las relaciones y los contactos genitales si no se desea un embarazo. El último día durante el cual el flujo aparece filamentosos o elástico, o simplemente produce una sensación de lubricidad, es el día más fértil del ciclo. Se habla de *pico de la fertilidad*. Diferentes estudios demuestran que la ovulación tiene lugar, por lo general, al día siguiente.

Luego de la ovulación, el flujo vuelve a ser glutinoso y opaco durante el resto del ciclo, o desaparece completamente. Si tres días después de un pico dudoso reaparece el flujo de tipo fértil, se puede pensar en una ovulación retrasada. Si por el contrario se observó una sequedad permanente a lo largo de todo el ciclo, o bien la sola presencia de flujo no fértil, se puede deducir que la ovulación se produjo pero el óvulo murió.

Investigaciones estadísticas sobre el método Billings

La variedad de métodos y de terminologías utilizadas en las investigaciones estadísticas a nivel mundial, tornan extremadamente difíciles la evaluación y la comparación de los diferentes medios de control de la fertilidad. Presentamos a continuación los resultados de un estudio no muy reciente (1976-1977), pero de autoridad, pues se trata de un programa de investigación elaborado por la OMS (Organización Mundial de la Salud) para apreciar el método Billings en su totalidad. El estudio se realizó sobre un muestreo de personas de culturas diferentes: 875 mujeres de Nueva Zelandia, Irlanda, India, Filipinas y El Salvador.

Los objetivos perseguidos eran los siguientes:

- Determinar el porcentaje de mujeres capaces de reconocer las variaciones de flujo cervical a lo largo de todo el ciclo.

- Relacionar las modificaciones del flujo con un signo objetivo de

ovulación y precisamente con las tasas de hormona progesterona.

- Determinar la eficacia del método.

Los resultados demostraron que:

- Por lo menos el 90% de las mujeres son aptas para efectuar un registro correcto después de una sola sesión de enseñanza (el 94% después de tres sesiones).

- El índice de embarazo relativo al método, reconocido en el curso de este estudio como en otros similares, es del 1 al 3%.

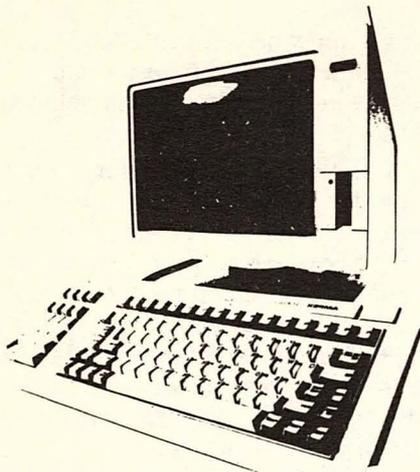
- El índice total de embarazo fue del 20% aproximadamente (15,4% por abandono voluntario del método, 2,8% a 3,9% debidos al método o a la calidad de su enseñanza, y 0,5% por causas no identificadas).

Un método para la pareja

¿Es necesario que el compañero esté al tanto? Dijimos que el medio más eficaz para aprender a reconocer el flujo es el de registrar diariamente las observaciones en un cuaderno, a fin de determinar día a día si la relación sexual puede ser fecundante. Una de las ventajas de este cuadernito es que puede ser consultado por ambos cónyuges, y este interés mutuo por la fecundidad es sumamente importante. Las parejas afrontan mejor la abstinencia que la incertidumbre, y dado que todo método natural implica una limitación que no siempre permite una relación en el momento en que se la desea, esta realidad debe ser aceptada por cada uno de los esposos. En compensación, a excepción de los "días de riesgo", las relaciones pueden ser del todo espontáneas, sin que sea necesario recurrir a anticonceptivos químicos o a dispositivos mecánicos.

La responsabilidad sobre el control de la fertilidad es, entonces, compartida por ambos cónyuges y de este modo se refuerza su diálogo. Los esposos Billings proponen su método a las parejas casadas que estiman su fertilidad como un don que debe protegerse, y la abstinencia como una expresión de amor y madurez.





editorial

“La vida de mi esposa se apagó de un día para otro”. Ese era el título de una crónica de un diario de Buenos Aires, que en esa mañana de domingo, al menos para mí, no pudo pasar inadvertido. El relato es triste, dramático, y no menos trágico por lo cotidiano. Seguramente duele más porque el hecho ocurrió muy cerca de nosotros. . . y cada día ocurre aún más cerca.

“El sábado 2 de febrero, mi esposa Berta, de 35 años, había ido a comprar verduras al mercado. Todos, incluso nuestros hijos, de 8 y 5 años, almorzamos ensalada de nabos. El sábado a la noche, antes de que me fuera a trabajar, mi esposa me dijo que tenía dolor de cabeza y diarrea. No le di mayor importancia, todavía no se sabía de la existencia del cólera en Perú.

“Cuando volví del trabajo en la mañana del domingo, como seguía mal le di un medicamento para la digestión, y salimos hacia el hospital. En la pequeña clínica de La Caleta había como 200 personas con los mismos síntomas, y entonces nos dijeron que 14 ya habían muerto. Eso asustó mucho a mi mujer. Quedó internada; luego me pidieron que comprase en la farmacia una lista de medicamentos, porque ya se habían agotado. Al volver de la farmacia, vi a mi esposa en una camilla, recostada sobre dos colchones de bebé, pues ya no había colchones para adultos. . . Como mi esposa empeoraba, la trasladamos a otro hospital de Chimbote. Creo que el suero con potasio le impedía orinar, por eso se lo cambiaron. Pero sus piernas ya estaban muy hinchadas, casi deformadas. Al domingo siguiente le diagnosticaron infección renal. Ella se sentía cada día más débil. Yo le decía: **Lucha, Berta, por el amor que me tienes y por nuestros hijos, ¡lucha!** Al día siguiente la vi muy mal: **No resisto, Miguel, me confesó.** A los pocos días sufrió un paro cardíaco del que no pudo salir”.

Berta dejó dos hijos, y un hombre que entre sollozos recuerda los últimos minutos de vida de su esposa: **“Se quedó adormecida, sin fuerzas. Parecía que los años, de pronto, habían llegado a su rostro. Hoy la recuerdo con dolor, con mucho dolor”.**—RB.

contenido

2 Control de la natalidad: Retorno a la naturaleza

Informe del seminario dirigido por los Drs. John y Evelyn Billings y celebrado recientemente en Florencia, Italia.

Esther Bouvet

7 “Mi hijo es muy retraído y no tiene amigos”

Para el adolescente no siempre es fácil el proceso de descubrir cuál es el ambiente donde encaja. Ayudarlo, es tarea de quienes más lo quieren.

L. Bauman y R. Riche

12 La otra cara de la crisis económica

Siempre podemos aprender de las crisis. . . incluso de las económicas.

Margarita I. Sharp de Piora

15 Cólera: Una enfermedad que no pasa de moda

Cada día más peligrosamente cerca de cada uno de nosotros.

Hugo Vergan

19 Reencarnación: Nacido una y otra vez

El autor presenta las raíces culturales y teológicas de esta creencia, cada día más generalizada, y analiza sus consecuencias en el ámbito de la vida práctica.

Dan Day

SECCIONES

11 VIDA cristiana

14 VIDA en la tercera edad

18 VIDA y salud mental

23 VIDA familiar

24 Elija VIDA

26 VIDA en la cocina

página 15



página 19



“Mi hijo es muy retraído y no tiene amigos”

Por qué algunos jóvenes no tienen amigos.

Lawrence Bauman
y Robert Riche

Los años de la adolescencia son de cambio. Los chicos y las chicas que sólo uno o dos años antes se conformaban con andar en bicicleta o hacer vestidos para la muñeca, ahora ven esas actividades como “infantiles”, indignas de ellos. A medida que cambian los intereses, ellos cambian la elección de sus amigos. Una muchacha que de repente se convierte en una popular reina “sexy” entre sus compañeros estudiantes, puede no tener mucho en común con la chica sin atractivos que se destaca en ciencias. El muchacho que es un talentoso guitarrista puede tener muy poco en común con su anterior gran amigo, ahora una estrella de fútbol. Todos esos adolescentes, con sus intereses individuales en rápido desarrollo, gravitan hacia nuevos amigos que parecen compartir algo de su nueva y cambiada visión de la vida.

Para el adolescente no siempre es fácil el proceso de descubrir cuál es el ambiente en donde encaja. Veamos por un momento a los jóvenes que no parecen tener en absoluto este problema, los chicos que son las estrellas del deporte y las reinas de belleza. A menudo se tiene la impresión de que nuestra sociedad valora más el atractivo que cualquier otra cosa. La vida y el estilo de vida de los ricos y famosos nos interesan. Ciertas revistas se dedican a revelar la vida “privada” de las estrellas del cine y de la denominada “gente linda”. Los adolescentes que son bellos o particularmente talentosos, en alguna área que capte la fantasía corriente de la cultura adolescente, no tienen ningún problema en atraer a otros jóvenes.

Pero la popularidad derivada del aspecto exterior o de los logros en el ambiente estudiantil no es un indicio de cuántos amigos reales tiene un adolescente. Como también sucede en el caso de los adultos, la figura “popular” a menudo se ve rodeada de adulones, de personas

que esperan recibir parte del reflejo de la atractiva figura popular.

Esta ecuación también tiene su reverso. Las personas populares a menudo se solazan en la gloria de su popularidad, coleccionando “amigos” y mostrándolos como si fueran una colección de medallitas. Los amigos coleccionados como objetos de valor material, a desechar cuando mengüe su utilidad o novedad, no son verdaderos amigos. El adolescente, o cualquiera en realidad, que use a los otros para ampliar su propia imagen, está siguiendo un modelo descrito por los psicólogos como *narcicismo*. Por supuesto, existen diversos grados de narcicismo, pero la clásica personalidad narcicista indica una básica vacuidad interior, lo que a su vez refleja un subdesarrollo en los genuinos sentimientos de autoestima. Para compensar y eludir sentimientos depresivos, tales jóvenes suelen coleccionar gente para sostener su vacilante autoestima. Esos chicos suelen manifestar una cordialidad falsa o una actitud seductora com-

Condensado y adaptado de *Cómo resolver los nueve problemas que más perturban a los adolescentes* (Bs. As., Sudamericana, 1990), pp. 137-156.

pulsiva. Tener chicos a montones que lo persigan a uno, todos los cuales esperan lograr éxito, no es popularidad, es desesperación.

Los amigos *verdaderos* son una parte importante del desarrollo de un adolescente. Cuando los adolescentes encuentran su propio círculo particular de amigos, están en camino de definir para sí mismos (y para el mundo) quiénes son. "Los pájaros de un mismo plumaje forman bandadas", dice el refrán, y esto se verifica especialmente en los jóvenes. Los adolescentes tienden a dirigirse hacia otros que comparten sus intereses.

Pero ese proceso de "vinculación con los pares" de los adolescentes no es instantáneo ni necesariamente fácil. Motivo por el cual advertimos a los padres que no deben esperar que sus hijos sean populares demasiado pronto. Si su hijo no encaja fácilmente en el grupo o en la pandilla popular, puede haber varias razones para ello.

El joven puede no estar listo todavía para tomar su lugar entre sus pares. O no saber aún cuáles son sus intereses, o pensar que lo sabe pero es aún demasiado tímido para probarse. No todos los jóvenes se desarrollan fisiológicamente en la misma proporción en que lo hacen cronológicamente. Un muchacho cuya voz ha cambiado y tiene vello púbico abundante, puede estar listo para tratar con chicas, mientras que un chico de la misma edad que aún no ha llegado a la pubertad puede sentirse aterrado con el *solo hecho de conversar* con ellas.

Por supuesto, el asunto de encontrar al grupo *adecuado* es clave para cada muchacho. Y eso lleva tiempo. El joven que no puede encontrar amigos que le gusten o que gusten de él puede intentar el ingreso a un grupo con el cual no tiene ninguna afinidad natural. En una oportunidad trabajamos con un muchacho que pesaba 60 kilos, era delgaducho y torpe, no sabía practicar ningún deporte, pero deseaba desesperadamente pertenecer a un equipo de fútbol, influido segura-



Ser objeto de bromas crueles es muy humillante. No hay modo de ganar en esas circunstancias. Los intentos de represalia por parte del chico sitiado son inefectivos contra la fuerza abrumadora del grupo que lo atormenta.

mente por la publicidad que la televisión le da a los futbolistas.

No todos los jóvenes pueden hacer muchos amigos; algunos adolescentes encuentran más de una o dos personas con quienes compartir una actitud común hacia la vida. Especialmente en el período que media entre los 13 y los 15 años, el joven suele formar una intensa amistad con otro chico del mismo sexo. Como si fluyera sangre común entre ambos, parecen inseparables. Al adulto que los observa le da la impresión de que son infantiles. Siempre están yendo hacia una parte retirada de la casa o hacia alguna parte donde no se los pueda ver. Muy a menudo tratan de parecerse y se compran ropas idénticas. Sea que se asemejen o no, sin duda hacen todos los esfuerzos posibles por actuar del mismo modo.

"¿Es anormal esta forma de relación social?", nos preguntan muchos padres. Por el contrario, aferrarse a una amistad exclusiva puede ser un modo saludable con

el cual el joven se protege de las expectativas normativas, a menudo abrumadoras y aterrorizadoras de la vida adolescente. Al joven levemente inmaduro, un amigo exclusivo le da cierto espacio para descansar de las demandas de ir a ciertos lugares o de salir con un grupo al que aún no está dispuesto a integrarse o que no le interesa. Es bueno tener un amigo que garantice la igualdad y seguridad en una época de la vida en que todo lo del pasado parece estar desapareciendo. Qué alivio es para el joven poder pasar cada momento de tiempo libre con alguien que se comporta como él, que valora lo que él valora, que le da una sensación de total resguardo y aceptación *todo el tiempo*. Un amigo íntimo legitima la visión de la vida que tiene el joven mientras lo prepara para el próximo paso en la vida, que es crear amistades adicionales que van de las casuales a las profundamente leales.

Algunos adolescentes pasan un período en el que no tienen siquie-

ra un amigo. Son éstos los verdaderos solitarios, entre los cuales encontramos a los grandes pensadores, los filósofos, por así decirlo. Pasan largas horas contemplando su lugar en el mundo o preguntándose si tienen un lugar.

A veces el adolescente solitario está dando un paso muy importante en su particular proceso de crecimiento, un proceso en donde el joven trata de descubrir a qué grupo pertenece, si es que ese grupo existe. Es posible que por el momento llegue a la conclusión de que realmente no puede integrarse a ningún grupo determinado.

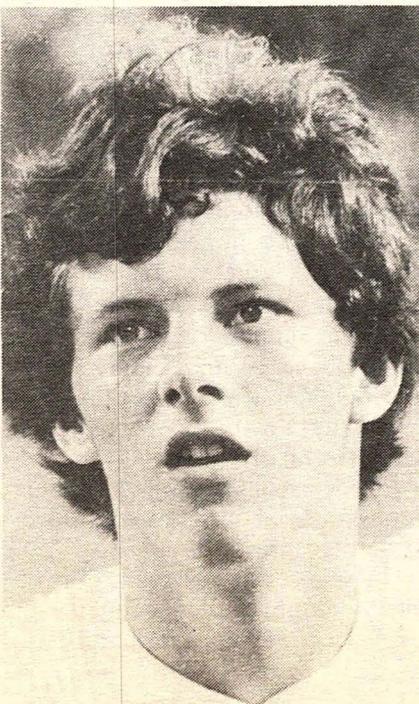
Con el tiempo muchos solitarios cambian, sintiéndose menos amenazados por las relaciones, confiando más en los otros y tal vez incluso descubriendo por sí mismos que deben bajar las pautas fijadas, quizás inmoderadamente altas, para encontrar un grupo de amigos, o al menos uno o dos amigos íntimos.

Por otra parte, si un joven es sumamente sensible y propenso al pensamiento profundo, puede mantener distancia con sus pares por un período más largo, posiblemente aun toda una vida. Es importante comprender que esto no es necesariamente algo malo, lo importante es que el adolescente esté feliz o satisfecho con su modo particular de encarar la vida. Es un error tratar de empujar a un adolescente solitario hacia relaciones para las cuales no está preparado, o no desea o no necesita. Si nuestra propia visión de la felicidad está relacionada con la popularidad, está bien y es bueno, en tanto no tratemos de imponer esa visión a nuestros hijos, quienes pueden no compartirla. La meta principal de la adolescencia —y tal vez de toda la vida misma— es descubrir quiénes somos y seguir el ritmo de nuestro propio tambor. Si hay algo positivo en nosotros que es único, debiéramos nutrirlo y permitir que crezca y florezca dentro de nosotros. A menos que una persona pueda desprenderse del deseo de ser lo que no es, a menos que pueda prescindir de algunas de las pautas impuestas externamente que

tienen poco parecido con su núcleo íntimo, se mantendrá infeliz y muy posiblemente alienada de sí misma y de los otros por el resto de su vida.

De tanto en tanto encuentro a un joven al que se lo puede describir como un "individuo sin amigos", un chico que es algo así como el rechazado de la clase, el proscrito, la persona despreciada, el tonto. Piense en el pasado, en el tiempo cuando iba a la escuela, y probablemente recordará que siempre había un chico que era el blanco de los otros, al que se lo molestaba porque caminaba o hablaba raro o tenía un aspecto especial, o simplemente porque proyectaba un aura de ser "extraño". Parecía no haber esperanzas para ese chico. Rara vez encontraba defensores entre los pesados del grupo; e incluso entre los más sensibles parecía no haber nadie dispuesto a intervenir en su ayuda.

Ser el receptor de bromas crueles puede ser una de las experiencias más humillantes y frustrantes de la adolescencia. No hay modo de ganar en esas circunstancias. Los intentos de represalia por parte del chico sitiado son inefectivos contra la fuerza abrumadora del grupo que lo atormenta. Por otra parte, ignorar a cuantos lo atormentan sólo provoca ataques más intensos y de escala mayor.

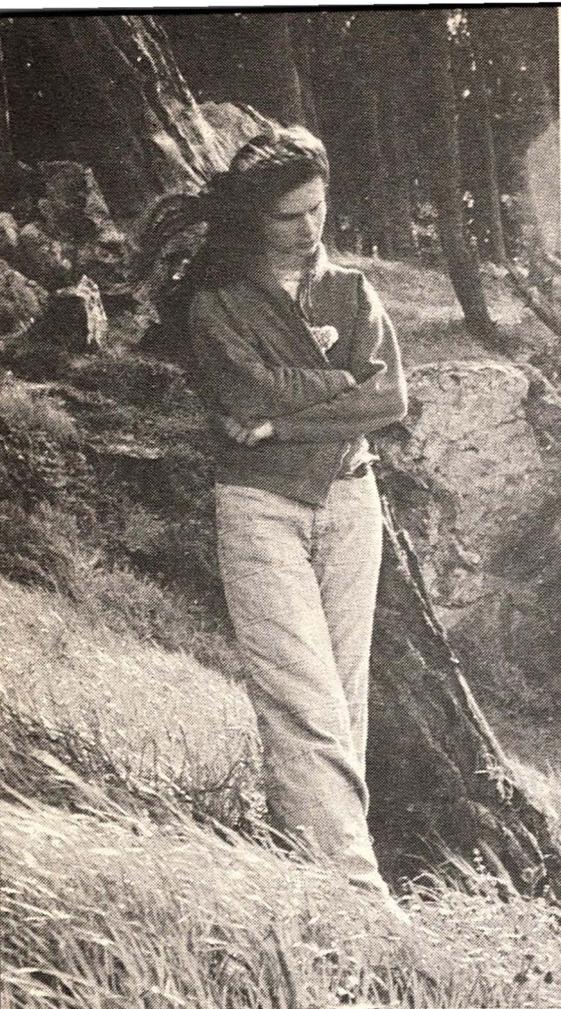


¿Qué es lo que origina el fenómeno del ataque grupal sobre un individuo? Me parece que los seres humanos en esta situación se sienten obligados a seguir los mismos dictados de la naturaleza que respetan otras especies del reino animal. Con frecuencia, el animal débil de la manada es atacado por los otros. Creo que es válida esta comparación de la conducta humana con la animal, y que tal vez esté profundamente enraizada en la necesidad compulsiva de los animales de eliminar a los ejemplares más débiles para asegurar la supervivencia de la especie. A diferencia de los animales, los humanos podemos elegir entre la conducta civilizada y la conducta primitiva; pero en particular entre los adolescentes (y a veces también entre los adultos) el sentido civilizado no siempre está tan desarrollado como debería estarlo.

Lamentablemente, los chicos proscritos que hemos visto, por lo general, no toman las medidas necesarias para desembarazarse del rol de perdedores en que los han puesto. No sugerimos que hagan gimnasia para adquirir músculos y derrotar a los matones (aunque un cuerpo musculoso muy bien pudiera ser un signo de fuerza que los pesados finalmente respetarían). Sugerimos que el chico molestado debe hacer algo para volverse menos indefenso.

La razón de que esa clase particular de chico sea indefenso, creo, se debe a que el joven no posee ningún recurso interior de respeto por sí mismo. El muchacho se siente perdedor ya de partida y lleva ese sentimiento consigo al ámbito en que los adolescentes compiten por la posición y la autodefinición. ¿En qué se origina esa baja autoestima?

Muy a menudo observo que el chico débil tiene la sensación de que ni sus padres lo aprueban realmente por completo. En algunas familias en las que hay dos hijos, uno puede ser favorecido a expensas del otro, porque el primero es encantador, carismático, independiente, atlético, sumamente inteligente o in-



Lo último que necesita un adolescente es que sus padres lo critiquen porque no tiene amigos.

cluso de un sexo diferente. El chico indefenso puede exhibir rasgos que la familia no aprecia demasiado, tales como timidez, una actitud demandante, torpeza, poco atractivo físico, o desprolijidad. A veces muy sutilmente (y a veces muy desembozadamente), los padres muestran su desaprobación y su decepción con este último joven, creando así sentimientos de falta de valor en el hijo.

Los jóvenes que entran en los años de la adolescencia sintiéndose incómodos consigo mismos, son los blancos principales de los adolescentes más fuertes, quienes están luchando por encontrar su posición en el mundo. Los padres que sin duda inconscientemente han ayudado a crear esta situación, tienen una pe-

sada carga y deben ayudar al adolescente a recuperar su sentimiento de autoestima.

Pasos prácticos

Nadie puede hacer amigos para otra persona. Lo que pueden hacer los padres para ayudar a un adolescente que tiene dificultades para hacer amigos, es tratar de determinar los problemas subyacentes que se interponen en el camino del joven.

1. *Hágale saber a su chico que usted gusta de él.* Los adolescentes no siempre son gratos. Pueden ser irritables, irrespetuosos, desaliñados, irresponsables y cien otras cosas más que los convierten en personas poco gratas. Pero usted ya sabe todo eso. Si en verdad está decepcionado con su adolescente, si de hecho no le agrada la dirección en la que él se está moviendo, puede estar transmitiendo señales, tales como: "Eres una persona desagradable".

Usted no debe aprobar o incluso gustar de todas las pautas de conducta de su adolescente. Pero si se encuentra en un punto en el que con toda honestidad debe admitir que no le gusta mucho la clase de chico en que se está convirtiendo su hijo, entonces debería encarar decididamente el asunto. Decida qué es lo que no le gusta de su chico. Si logra algunas respuestas honestas, el paso siguiente es determinar si sus expectativas son poco realistas.

¿Es porque su hija no es un muchacho, y no puede jugar al fútbol, que de repente se da cuenta de que ella lo decepciona?

¿Es su hijo un genio de las matemáticas al que le encanta crear programas con su computadora personal, cuando lo que usted realmente desea es que odie las matemáticas, como usted las odiaba, y se convierta en un poeta (cosa que usted no hizo)?

¿Tiene usted un hijo que es la luz de sus ojos y al que favorece respecto de otro hijo?

Nuestro consejo es que se libere de sus nociones preconcebidas en cuanto a cómo le gustaría que fue-

se su hijo. Luego, observe y respete las cualidades que le son verdaderamente propias. Esa es la manera de darle a sus hijos la confianza que necesitan para entrar en el mundo de sus pares y hacer amigos duraderos.

Si tiene más de un hijo, cada uno puede ser muy diferente. Pero todos tienen cualidades propias y especiales. En diversos momentos uno u otro de sus hijos puede necesitar más ayuda, guía o comprensión —incluso más tiempo y atención— que otro, pero en ningún momento y en ninguna circunstancia debe usted favorecer a un hijo respecto de otro. Todos los hijos deben entender que usted es equitativo en la medida de lo posible. En tanto sepan que en lo profundo de su ser los ama a todos por igual debido a sus propias cualidades interiores, se sentirán confiados en el mundo de sus pares y lograrán hacer y conservar amigos.

2. *Evite ser crítico.* Lo último que necesita un adolescente que no tiene amigos es la crítica de sus padres al respecto. Obviamente, el chico ya se siente mal. Todo el mundo desea y necesita alguna clase de amistad. Empujar a un chico a que sea más "salidor" o ponerlo en ridículo porque no hace el esfuerzo, a veces trae como consecuencia que el joven se retraiga aún más en el ámbito social.

Sólo el hecho de que un joven parezca no tener amigos no significa que nunca tendrá amigos. Los adolescentes pasan por períodos de introspección y de duda en cuanto a sí mismos, mientras maniobran para obtener una posición en el mundo social. Si su hijo parece ser un tanto solitario, no critique su conducta. Trate de descubrir cuáles son sus intereses particulares y aliéntelo a conquistarlos. Mientras hacen esas cosas que son las más significativas para ellos, existe la probabilidad de que se hagan amigos automáticamente de otros chicos con intereses semejantes.

3. *No critique gratuitamente a los pocos amigos que tiene su hijo.*

A menudo, el chico solitario concluye su período de soledad llevando un día a la casa a un nuevo amigo que al principio puede parecer tan solitario y triste como su propio hijo. Aunque a usted no le impresione demasiado bien ese nuevo amigo, debería hacer todos los esfuerzos posibles por alentar la amistad. Obviamente, no nos referimos a amistades que pueden destruir a su hijo.

Si su hijo encuentra algo valioso en otro muchacho que puede no corresponder a su idea de un amigo "adecuado", tal vez él esté viendo cosas que usted no advierte en la vida. ¿Qué hay en el nuevo joven —sea del mismo sexo o del opuesto— que atrae a su adolescente? ¿Qué es lo que usted no ha visto en su propio hijo que hace que se incline hacia ese nuevo amigo?

Recuerde: una crítica al amigo de su hijo, en cierto sentido, también es una crítica a su hijo. Por difícil que le resulte aceptarlo, su hijo puede estar recibiendo más comprensión de su nuevo amigo, al que usted desaprueba, que de usted mismo. Tal vez siga usted viendo a su hijo como le agradaría que fuera, antes que aceptar cómo se está desarrollando. En esos casos, su hijo tenderá a confiar más en su amigo que en usted. Al oponerse a la amistad, está introduciendo una cuña entre usted y su hijo.

4. *Evite ser un planificador social.* Si su hijo adolescente no es capaz de ingresar con éxito en el ámbito social, no servirá de nada que intente forzarlo a entrar. Es comprensible que usted se sienta ansioso cuando el joven no consigue superar el obstáculo del desarrollo. Pero si, debido a su propia ansiedad, fuerza a su hijo hacia una situación social y el joven fracasa, las consecuencias pueden ser devastadoras en términos de la humillación experimentada. Cuando su hijo esté en condiciones de tener un amigo, lo tendrá. Su intervención desubicada sólo es una señal de que usted no tiene fe ni confianza en su hijo, lo que lo hace a él aún más inseguro.



VIDA

cristiana

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



Si hubiese orado

Un joven criminal era conducido a la cámara de gas para ser ejecutado. Y en medio de su dolor y remordimiento llegó a exclamar: "¡Oh, si aquella mañana hubiese orado no habría cometido ese horrendo crimen!" Estaba convencido de que si en ese día fatal hubiese orado a Dios, no habría causado aquella muerte por la cual ahora debía sufrir la pena capital.

¿No cree usted que en cierto sentido la experiencia de este criminal puede ser también la nuestra? Aun sin llegar a semejante extremo de conducta errada, ¿cuántas veces podemos echar a perder todo un día de trabajo, o la buena relación con un compañero, y hasta la paz de nuestro hogar, porque ese día se nos descontroló el espíritu! Y la razón de ese descontrol fue la ausencia del diálogo con Dios.

¿Quien puede asegurarse una sola jornada de verdadero éxito si no ruega por la ayuda y la sabiduría del Altísimo? Con razón Alexis Carrel escribió: "La oración es una actividad indispensable para el completo desarrollo de la personalidad. . . Sólo en la oración logramos esa completa unión de cuerpo, mente y espíritu que da al endeble ser humano una fuerza irresistible".

Junto a la puerta de la sala de nuestra casa tenemos un simple cartelito que dice: "¡Espera! ¿oraste?" Y cada vez que salimos de casa al comienzo del día, nuestros ojos se posan sobre estas dos palabras que nos recuerdan que el mejor modo de asegurarnos una buena jornada es mediante un sencillo ruego a Dios. ¿Podría un cristiano actuar de otra manera? ¿Cómo podríamos enfrentar con éxito el desafío de un nuevo día si no nos encomendamos al cuidado protector y a la conducción del Todopoderoso?

Dijo Jesús: "Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá" (S. Mateo 7: 7). Y además narró una parábola sobre "la necesidad de orar siempre, y no desmayar" (S. Lucas 18: 1). ¡Cuántos males podríamos evitarnos, y cuánto beneficio podríamos recibir si tan sólo cultiváramos el hábito de la oración hecha con fe! Frente a los problemas y la adversidad, o en medio de la lucha diaria, podemos acudir a Dios y contar con su fortaleza. Y cuando el arrebató o el descontrol temperamental quiere llevarnos al mal proceder, ¿qué camino mejor que la oración para controlar nuestros impulsos?

¿Tiene hoy usted algún problema que no sabe cómo resolver? ¿La angustia se ha apoderado de su corazón? Entonces pregúntese: "¿He orado al respecto?". Si lo ha hecho, persevera en la oración, y la solución vendrá. Y si no ha orado en busca de la ayuda divina, ¿no le parece que podría comenzar a hacerlo? A lo menos, nada se pierde con probar!

El diálogo espontáneo y sincero con nuestro Padre Celestial rinde los más altos dividendos: ordena la vida, resuelve la dificultad, acrecienta el gozo, une a la familia y nos amista con Dios. Ciertamente, la oración cambia la forma de ver las cosas cuando éstas andan mal, porque nos cambia a nosotros. Nos hace más equilibrados y maduros, más fuertes y seguros.

¡Anímese, entonces! Añada bienestar a su vida. Hable hoy mismo con Dios como con su mejor amigo. Dígame: **Gracias, Señor, porque me escuchas. Resuelve mis problemas. Mejora mi carácter. Aumenta mi fe en ti. Prospera mi trabajo. Bendice a mi familia. Ayúdame a hacer siempre tu voluntad.** Si usted pide con un mínimo de fe, Dios le responderá.

La otra cara de la crisis económica

Aunque las conclusiones de la autora no sirven como modelo para otras realidades de América Latina, la importancia del artículo radica en su valor testimonial: Se trata del modo como ella vive la crisis en una comunidad rural. Puede enseñarnos algo.

Margarita I. Sharp de Priora

Con frecuencia escuchamos hablar de *crisis*. Últimamente, el término se ha incorporado dramáticamente a nuestro lenguaje cotidiano, y asumimos su significado como formando parte natural de la vida.

El vocablo *crisis* tiene muchos sentidos. Hay crisis del crecimiento, naturales y necesarias; por ejemplo, las que se producen como consecuencia del desarrollo evolutivo del ser humano. Los psicólogos suelen hablar de crisis del destete, crisis de la adolescencia, crisis de la mediana edad, crisis del climaterio, etc.

En lo que respecta al ámbito político, social y económico, la historia humana deja registro de crisis que llegaron a ser verdaderos hitos para la civilización. Actualmente, todos los humanos percibimos que el mundo padece una crisis grave. Sentimos, quizá como nunca antes se percibió en Occidente, que esta crisis es terminal. Pero en realidad,

toda crisis es terminal, por cuanto implica la superación de una etapa y la inauguración de otra. Luego de padecer una crisis las cosas nunca quedan exactamente igual que antes.

El diccionario define el término crisis como "momento decisivo y peligroso en la evolución de las cosas". Ese mismo carácter decisivo puede ser la **cara positiva** de toda crisis. Si bien toda etapa crítica genera incertidumbre y dolor, también implica, cuando se resuelve bien, superación y desarrollo.

Actualmente en América Latina, y en particular en Argentina, estamos viviendo una crisis socioeconómica sin precedentes. ¿Qué puede dejarnos este momento? ¿Con qué actitud podemos afrontarlo?

Una experiencia reciente

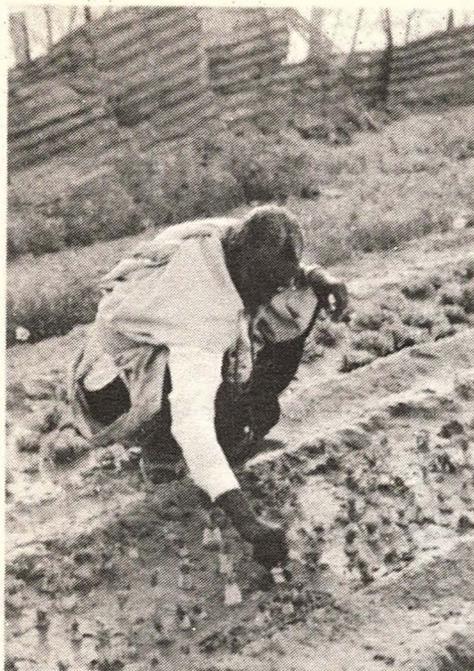
Me referiré a algunas manifestaciones positivas y creativas del espíritu humano que observé en la crisis social y económica que recientemente, y durante tres meses en forma aguda, afectó de un modo inmisericorde a nuestro país.

Desarrollo de la solidaridad. En el pequeño pueblo donde vivo hubo una verdadera movilización comunitaria para socorrer a los más carenciados. (Sé que fue una constante en casi todo el pueblo argentino.) Se advirtió un excepcional espíritu altruista, desde las autoridades comunales hasta en el más humilde vecino. Se recogieron y distribuyeron alimentos, ropas y semillas. Todos colaboraron con sus recursos, tiempo y esfuerzo.

Fue reconfortante comprobar la existencia de un verdadero espíritu solidario, que tal vez estuvo dormido hasta que se presentó una situación límite, una necesidad extrema. La miseria reinante en todo el país fue la chispa que encendió el espíritu humanitario del vecindario.

Afianzamiento de la unidad familiar. El trabajo en familia se incrementó. Una de las formas de afrontar la crisis que afectó la canasta familiar, fue incentivar las huertas familiares. La Municipalidad facilitó las semillas y prestó orientación técnica para quienes quisieron aprovechar el terrenito de

Margarita I. Sharp de Priora es profesora en la Universidad Adventista del Plata, Entre Ríos, Argentina.



la casa. En el barrio proliferaron los hornos de barro, y volvieron los aromas del pan casero y de las comidas hechas en casa.

Los periódicos publicaron muchas ideas para sortear con prudencia la crítica situación de la economía doméstica. Se percibió en esos días la capacidad creativa para reciclar ropas, artefactos viejos, zapatos, etc. "Nada se pierde, todo se transforma" fue el axioma científico que se aplicó perfectamente en el ámbito doméstico.

Mejora en ciertos hábitos alimentarios. No es una ironía ni una broma de mal gusto. Así como a los sectores más sufridos de la sociedad les faltó el pan mínimamente necesario para sobrevivir —y no nos estamos refiriendo a ellos precisamente en este acápite—, hubo sectores de la clase media que tuvieron que modificar ciertas conductas alimentarias muy arraigadas y que eran perjudiciales para la salud. En este sentido, comprobaron que "no hay mal que por bien no venga". Un vecino me comentó: "Gracias a la crisis estamos comiendo como se debe: menos y lo necesario. Desaparecieron de la mesa los alimentos refinados como los dulces, chocolates, alfajores, etc. Y ahora nos estamos habituando a una comida más natural y saludable".

El retorno a la huerta familiar

permitió —y permite— disfrutar de las verduras frescas, recién arrancadas, desechando el consumo de alimentos envasados, ciertamente nocivos por los conservantes químicos que se le adicionan y, además, muy caros. En todas las ciudades argentinas proliferaron los cultivos caseros en terrenos baldíos y aun en cajones.

Y en referencia a otros aspectos de la salud, podríamos señalar que la carestía de los servicios de transportes hizo que valoráramos más las bondades de la caminata o del uso de la bicicleta (quizá archivada durante largo tiempo).

Además, la carestía de los cigarrillos generó otra ventaja: para quienes la necesidad tuvo cara de hereje, no alimentar el vicio produjo la decisión de abandonarlo. . . y esto trae como consecuencia más salud.

Ventajas del ahorro forzoso.

Aunque no nos gustó practicar el ahorro forzoso, apagando luces innecesarias y gastando lo mínimo de gas, nos dimos cuenta de que cada día realizábamos un montón de gastos inútiles. El uso del teléfono fue restringido a lo imprescindible. . . y a pesar de todo, el mundo siguió andando.

Había que ahorrar luz, gas, agua, todo. "¡Chicos apúrense. . . cierren la canilla, hay que ahorrar!" Economía en la cocina, en el baño y también en el vestuario. En esos días descubrimos patéticamente que cuanto mayor es la capacidad adquisitiva de una familia menor es su capacidad de ahorro. Según un estudio realizado en los barrios de clase media y alta de la ciudad de Rosario —con más de un millón de habitantes—, el porcentaje de desperdicios que diariamente recogía la Municipalidad antes de la crisis era de 350 g por persona. Durante el momento más crítico de la economía fue de 250 g (en los Estados Unidos es de 500 g por persona). Obviamente, estas cifras pueden indicar que cuanto más pobre es una sociedad mayor es la posibilidad de consumir sus propios desperdicios. Pero también indican que, en una

clase media que no se murió de hambre, estaba atrofiada la capacidad del ahorro. Y con ella el sano espíritu de austeridad, base de la riqueza de cualquier pueblo.

Mejora en la comunicación social.

El mal momento que vivimos por la hiperinflación nos hizo sentir hermanados en la desgracia. Recuerdo que con frecuencia entablaba conversaciones con desconocidos en los supermercados o en las tiendas. Todos teníamos la intención de ayudar: pasarnos información del lugar donde se vendían ciertos productos a un mejor precio, intercambiar consejos de cómo hacer rendir al máximo un determinado alimento, etc.

¡Cuánta gente buena, solidaria y comprensiva encontramos en esos días de crisis!

Conclusión

Volviendo a la pregunta inicial, ¿qué nos deja de positivo la crisis económica? Creo que además de lo dicho, podríamos agregar que nos dio la oportunidad para reflexionar acerca de las razones por las que llegamos a esta instancia. Esa cuestión nos compromete a todos, y especialmente a los gobernantes. Que la crisis se convierta en una puerta abierta al crecimiento y al desarrollo de todos, dependerá de que reflexionemos responsable y profundamente al respecto. Ante cualquier tipo de crisis, siempre hay que recapacitar, evaluar y rectificar los rumbos tomados.

En lo que respecta a lo esencialmente individual, la crisis también puede ser una ocasión de crecimiento emocional y espiritual. Una forma de superar las crisis es desarrollando la capacidad creadora. Los problemas hay que resolverlos, y es entonces cuando se ponen en marcha todas las posibilidades creativas. Heinrich Heine escribió: "Enfermo estaba / y ése fue de la creación el motivo / creando convalecía / y en ese esfuerzo sané".

Cuando cualquier crisis nos sacuda, descubramos un motivo que nos dé razones para vivir, involucrémonos en un proyecto que beneficie a

otros. Cuando la economía estuvo descontrolada, el escritor argentino Alberto Alvarado Cedeño escribió, en el diario *La Nación*, lo siguiente: “En los momentos de crisis, cuando parece que todo se hunde a nuestro alrededor, lo que nos puede salvar son las realizaciones vitales, los logros que hemos tenido en nuestras vidas”. Yo agregaría: y los

logros que hemos tenido cuando ayudamos a otros.

También es importante aferrarse a una esperanza. La esperanza dinamiza la buena cuota de fe, voluntad, optimismo y esfuerzo que podamos poner. Cuando a pesar de las nubes que encapotan nuestro cielo seguimos creyendo en el sol, las dificultades se ven distintas. Pa-

ra tener una esperanza genuina y duradera, nada mejor que la que nos ofrece el mensaje bíblico: “Tendrás esperanza y podrás vivir confiado; bajo el cuidado de Dios dormirás tranquilo” (Job 11: 18, versión DHH). “Pues no siempre serán olvidados los pobres, ni para siempre se perderá su esperanza” (Salmos 9: 18, versión DHH). ☺

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?*



El sol sale por la mañana

Salté de la cama decidida a estrenar el día nuevo. Y empecé bien, con un momento de alimento espiritual en comunión con Dios. Después, la realidad con su rutina y trajín. Mientras preparaba el desayuno, entre música, a veces suave, a veces gritona, la radio fue desgranando sus noticias. Casi todas eran negras. ¿Es que no sale el sol en el mundo? Al rato llegó el diario. Entre tarea y tarea, con el pretexto de descansar, me senté a hojearlo. Columnas apretadas, abarrotadas de letras negras, pequeñas y compactas. A medida que avanzaba en la lectura, esas columnas se convertían en barrotes de una cárcel en la que para casi todos los hombres —importantes o no— el sol se puso. . . ¡al amanecer! Conflictos, violencias, catástrofes. Parece que el sol brilla sólo para los pocos afortunados que pueden dejarse seducir por las propagandas que el diario trae en profusión: “¿Le gustaría un viaje en crucero por el Caribe; o un vuelo ¡increíble! a Hawái? También le ofrecemos un *tour* por Asia. . . Todo al alcance de su mano” (!!).

Decidida a mejorar mi día, busqué refugio en la pantalla chica para que me metiera por los ojos el brillo, los colores, la vida, el sol que no encontraba. Y me metió noticias negras y novelones cargados de tensiones, intrigas y enredos, hasta que lloré con ellos y por ellos. Entre suspiros y llantos, los lo-

cutores que se habían acomodado dentro del televisor, insistieron en venderme porcelanas hermosísimas, y vajillas utilísimas, y productos practiquísimos, y ropa elegantísima. . . ¡A mí, que tengo que contar hasta diez antes de gastar un peso!

También para mí el sol se había puesto por la mañana.

Le tapé la boca a la radio, dejé a un lado el diario y para el televisor se hizo la noche. Salí al patio a saludar a mis plantas. Las encontré verdes, lozanas, incluso con algunos brotes nuevos. Mientras las regaba oí cantar al canario de la vecina. ¡Qué templadas estarán esas cuerdas para poder emitir un sonido tan perfecto! Levanté la cabeza. El sol avanzaba ya por encima del horizonte y el canario le daba la bienvenida. ¡Si supiera cantar como él! Un ruidito suave desvió mi vista y mis pensamientos. El gato blanco y negro que, sin pedir permiso, se ovilla todas las noches sobre las plantas y allí seguramente sueña con el romance que mañana tendrá con una gata, salía muy orondo por entre las rejas a enfrentar la vida. El, como tantos, es un careciente. Mientras se perdía más allá de la esquina, se acercaban varios chicos con sus mochilas llenas de cuadernos y libros. Rumbo a la escuela; rumbo a la vida. Ojalá hoy aprendan una de las más importantes lecciones: vale más tener los conocimientos en la cabeza que en la mochila.

Volví a la rutina de las tareas. Yo también había aprendido algo muy

importante: que el sol sale. . . ¡por la mañana! Me lo habían enseñado unas plantas, un canario, un gato y unos niños.

El sol sale para todos. Aunque para algunos se pone por la mañana, o no despunta nunca. Son los pesimistas que viven de espaldas a las emociones de lo bello y de lo bueno que encuentra quien quiere ver y oír.

Acompañemos al sol en su camino. El, en un sendero majestuoso; nosotros, en el nuestro, pequeño y sinuoso. Pero ambos, tanto él como nosotros, con la posibilidad de alumbrar. El, con sus rayos que hacen posible nuestra vida; nosotros, con un gesto amable, una palabra oportuna, una tarea realizada por amor y con amor. Y llegaremos juntos al atardecer. Y la noche tenderá su crespón, pero no será un crespón. Será un terciopelo tachonado de diamantes titilantes, que con cada guiño nos hará llegar su mensaje de fe: Mañana el sol volverá a salir; las flores nos regalarán su perfume; los pájaros volverán a cantar su alegre sinfonía; los ríos seguirán corriendo en busca del mar; rugirán los leones en la selva y saltarán los cervatillos en las praderas. Mañana los niños nuevamente intentarán saciar su sed de saber en el manantial del conocimiento; y los grandes sentirán la necesidad de realizar cosas; y los ancianos tendrán su oportunidad de reflexionar en la sabiduría que les dio la vida.

El sol sale para todos. . . por la mañana.

Cólera: Una enfermedad que no pasa de moda

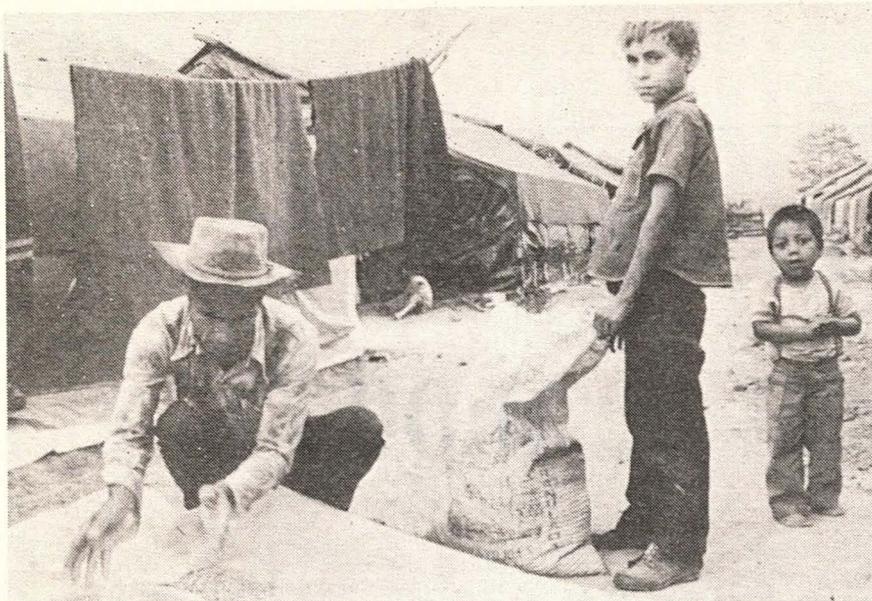
Hugo Vergan

Cuando cursé mis estudios de medicina tomé contacto con algunas enfermedades que se nutrían más que nada de la historia, pues su vigencia se había sumido en el pasado lejano. Entre ellas se encontraba una temida epidemia del siglo pasado: el cólera. Aunque en América del Sur las últimas noticias del cólera datan de 1900, también es cierto que desde comienzos de la década de 1960 comenzó un rebrote lento pero firme que se inició en los países sudasiáticos, para luego establecerse en la India, Pakistán, Nepal, Tailandia, Borneo y Filipinas.

Sin embargo, su peligrosidad era relativa, pues el 88% de los casos se concentraba en la India y Pakistán. Su incidencia en Europa era prácticamente nula; y en América, desconocida. Lamentablemente, desde enero de 1991 se introdujo en América del Sur para establecerse principalmente en el Perú, con algunos casos denunciados en Ecuador y Colombia. (Quizás al leer es-



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



La falta de hábitos de higiene en los sectores más pobres de la sociedad favorece el contagio de la enfermedad.

te informe, el lector ya sepa de nuevas poblaciones contaminadas.) Por los motivos que a continuación desarrollaremos, el temor a una epidemia generalizada no es una mera suposición sino un peligro real.

Su origen en las costas del Perú a comienzos de este año provino, según informes periodísticos del país incaico, de dos marineros tailandeses fallecidos durante una travesía, cuyos cuerpos fueron arrojados al mar a pocos kilómetros de la costa peruana. Esta "siembra" de bacilos contaminó las aguas y los peces; que luego fueron ingeridos por pobladores de Chimbote, un puerto pesquero del norte peruano. El comprensible desconocimiento de la enfermedad retardó el diagnóstico de los primeros 200 infectados, lo que generó un primer saldo de 14 muertos, concentrándose en esa localidad la mitad del total de infectados hasta la actualidad. En los primeros días de expansión de la enfermedad, el porcentaje de muertes por enfermo era del 7%; sin embargo, gracias al tratamiento adecuado se consiguió reducir su impacto letal al 0,47% hacia comienzos de abril.

El peligro mayor que genera el cólera tiene que ver con razones epidemiológicas (portadores sanos y presencia del bacilo en las heces varios meses después de la infección), pero las principales causas son de tipo socio-económico-cultural. El mayor número de infectados se observa en zonas pobres, donde la promiscuidad y la falta de hábitos higiénicos, sumados a una deficiente provisión de agua potable y de redes cloacales, conforman un magnífico caldo de cultivo para un germen que es relativamente fácil de aniquilar con medidas simples, y hasta con la exposición a agentes naturales como el calor, el sol y los antisépticos comunes.

Descripción del bacilo

El cólera se transmite por medio de un germen denominado *Vibrio cholerae* o vibrión colérico, cuya cepa más difundida en la actualidad es *El Tor*. Su contagio es exclusivamente oral y proviene de aguas y alimentos contaminados. Cuando el bacilo llega al intestino, se instala allí con facilidad, para luego segregar una toxina de alto poder que modifica la estructura de las pare-

des intestinales. Esto genera el síntoma principal de esta enfermedad: la diarrea. A partir de este proceso, el paciente comienza a eliminar vibriones a través de la vesícula biliar y las heces, lo que lo convierte en vehículo de contagio en la medida en que sus desechos orgánicos se contactan con alimentos o agua potable.

La resistencia del bacilo es muy reducida y vive poco fuera de sus caldos naturales de cultivo. Se lo puede destruir de distintas maneras:

1. *Temperatura*. El vibrión muere indefectiblemente por encima de los 55 grados centígrados de temperatura. Por lo tanto, la simple ebullición del agua o la cocción de los alimentos lo destruyen.

2. *Desecación*. El sol y el aire puro provocan su desecación en el medio externo con relativa facilidad.

3. *Acidez*. En un medio ácido su muerte es rápida. Por lo tanto, el ácido clorhídrico del estómago es capaz de matar los vibriones si no son demasiados. Otra forma de usar este recurso es agregar abundante jugo de limón o vinagre a los alimentos crudos previamente lavados con sumo cuidado. Este procedimiento excluye específicamente al pescado, que de ninguna manera debe consumirse crudo.

4. *Antisépticos*. Cualquier antiséptico es capaz de destruir el bacilo. El jabón y el agua abundantes pueden actuar como deslizantes para ayudar a eliminarlo de la piel.

5. *Antibióticos*. La fragilidad del bacilo también se pone de manifiesto cuando ya ha penetrado en el organismo, donde el uso de tetraciclinas o sulfamidas lo elimina sin resistencias conocidas.

Desarrollo de la enfermedad

Una vez producido el daño sobre la pared intestinal, las toxinas del vibrión del cólera generan un proceso de fácil diagnóstico. El período de incubación es sumamente corto. En pocas horas se produce el desarrollo de los síntomas. En algunos casos, la incubación se prolonga por unos pocos días. La cuarentena sugerida por la Organiza-

ción Mundial de la Salud es de 5 días.

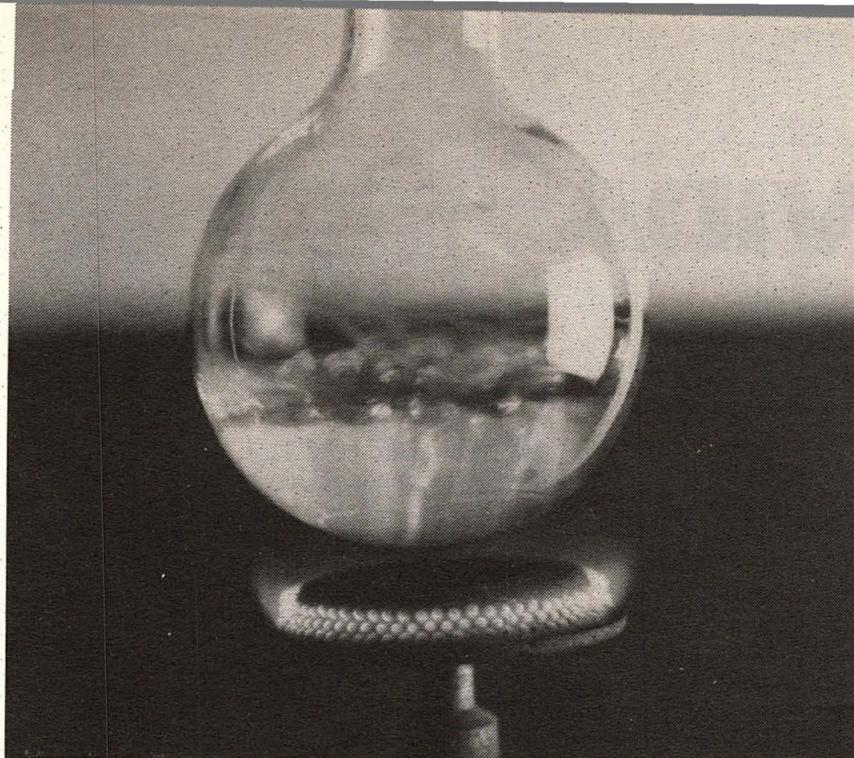
Los síntomas son pocos y contundentemente claros. Tan característicos, que es difícil la confusión con otras enfermedades. Lo más parecido al cólera pueden ser las intoxicaciones alimentarias o las gastroenteritis inespecíficas.

1. *Diarrea.* Comienza a pocas horas del contagio y al principio se compone de materia fecal de conformación normal, para luego transformarse en acuosa. Estos líquidos eliminados por vía rectal son de color claro y sin olor. Contienen grumos característicos, lo que le da el típico aspecto de agua de arroz. La pérdida de líquidos por este medio es alarmante. Cuesta describir un ritmo de deposiciones que alcanza las 60 o más en el día. Sin embargo, es lo único que puede explicar una pérdida de hasta 15 ó 20 litros de agua diarios. Este síntoma es el que determina, junto con los vómitos, la principal causa de muerte en estos enfermos. La deshidratación es rápida y fatal cuando no se los rehidrata en forma efectiva.

2. *Vómitos.* Acompañan a la diarrea desde el comienzo de la enfermedad. Suele ser la causa fundamental de la ineficacia de la reposición oral de agua y sales. El enfermo vomita rápidamente el agua que ingiere casi con desesperación por la agobiante sed que padece. En estos casos sólo cabe la hidratación parenteral (vía intravenosa) para salvar al enfermo. No todos la requieren. En algunos casos es posible la tolerancia al agua y al azúcar por vía oral.

3. *Fiebre.* No siempre está presente y no es determinante como en otras epidemias (paludismo, fiebre amarilla). Por el contrario, puede producirse una hipotermia grave que puede llevar al paciente a los 33 grados centígrados de temperatura, lo que produce una muerte aparente.

4. *Dolores abdominales.* Al principio son frecuentes, pero también pueden faltar. Sólo al comienzo de la enfermedad acompañan a la diarrea.



El vibrión muere indefectiblemente por encima de los 55 grados centígrados de temperatura. Por lo tanto, la simple ebullición del agua o la cocción de los alimentos lo destruyen.

5. *Aspecto general.* El paciente adquiere un aspecto característico, que está signado por la deshidratación: ojos hundidos, ojeras pronunciadas, pómulos pronunciados, nariz afilada, labios morados, piel fría y arrugada; aparecen calambres en distintos músculos, y el paciente queda inmobilizado. Además, el pulso declina hasta hacerse casi imperceptible, se apagan los tonos cardíacos, la respiración aumenta su frecuencia y la tensión arterial desciende. La cianosis se generaliza y el enfermo deja de orinar.

Aun dentro de este gravísimo cuadro, cercano al coma, es posible la curación. A veces ésta se produce en forma espontánea, pero fundamentalmente gracias al proceso de hidratación. No todos los casos son tan graves, y algunos ni siquiera requieren internación, aunque todos demandan la consulta médica y el uso de antibióticos.

Prevención

Como siempre, la prevención sigue siendo el mejor tratamiento de esta enfermedad. Cuando describí el bacilo esboqué algunas medidas preventivas, que a continuación voy a resumir:

1. Uso del agua. Es imprescindible consumir agua potable, tanto para beber como para el lavado de los alimentos. Si no se está seguro de la potabilidad del agua, debe ser hervida. Esto es absolutamente suficiente. Si no es posible hervir el agua, se debe agregar 3 gotas de cloro por litro, o 5 de hipoclorito de sodio (lavandina) en la misma medida. En los lugares donde no hay seguridad de limpieza, es imprescindible limpiar los tanques de agua. Esto debe ser realizado cuidadosamente: luego del vaciamiento del tanque, hay que cepillar fuertemente las paredes y el fondo con abundante cloro.

2. Limpieza y cocción de los alimentos. Durante una epidemia, los alimentos crudos deben reducir-

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



“No se ponga el sol sobre vuestro enojo”

“Pero el siglo veinte es un despliegue de maldad insolente, ya no hay quien lo niegue”, canta la música popular del tango en la inspiración de Enrique Santos Discépolo, afirmando la verdad incuestionable de la hegemonía actual de la malevolencia y la agresividad en todas sus formas. La crispación, la irritabilidad, la exasperación, las reacciones destempladas, insultantes y denigrantes están a la orden del día.

Algunos hechos lo confirman: apenas ha cambiado la luz del semáforo y ya suenan las bocinas con inusitada impaciencia; la más inocente pregunta al funcionario de la oficina pública promueve un gesto desconsiderado y un gruñido por respuesta; las groserías que antes tapizaban los baños públicos ahora se escriben en los muros; la gente discute por cosas nimias y por nada se van a las manos. Especialmente las grandes ciudades están cargadas de una atmósfera tensa, rencorosa y llena de animosidad que fácilmente explota en actos de violencia.

El enojo persistente no es sólo reprochable desde la ética y la buena convivencia, sino que además las investigaciones demuestran que es dañino para la salud. Un reciente estudio realizado por la Universidad de Michigan, durante un período de 18 años, llegó a la conclusión de que las mujeres con síntomas permanentes de cólera tenían tres veces más posibilidades de fallecer que las otras. La hostilidad crónica produce niveles anormalmente elevados de adrenalina y noradrenalina, aumenta la presión de la sangre, apresura el ritmo cardíaco y eleva el colesterol creciendo los riesgos de ataques cardíacos.

En el otro polo del péndulo que re-

corre el espectro de las diferentes formas de manejar las emociones, aparece la represión total de la ira y la clausura de todo tipo de enojo o malestar. En este caso, las investigaciones también son aleccionadoras: los perjuicios para la salud van desde los dolores de cabeza, los trastornos digestivos y el insomnio, hasta la depresión y el cáncer.

El sabio consejo del apóstol San Pablo —que titula este artículo— no es el de reprimir los impulsos hostiles que a veces, justificadamente, nos hacen reaccionar con fuerza, sino impedir que la ira se extienda a las sombras de la noche; que la cólera se convierta en resentimiento. ¿Por qué pasar la noche en vela rumiando nuestra amargura? Son los agravios que conservamos, las viejas heridas que se mantienen abiertas y las humillaciones que recordamos las que emponzoñan la sangre y marchitan el encanto de la VIDA. “La ilusión es fugaz, / el remordimiento, pertinaz”, dice el poeta. Sin embargo, ¿cuántos se refugian en el resentimiento adoptando una postura rígida y afectada, de ceño fruncido, reconcentrados en las oscuridades de la venganza (“la venganza, diosa implacable que sólo sonríe sobre las tumbas”)?

“¿Cuántas veces no me habrá ocurrido resentirme sin razón, por gusto? —dice un personaje de Dostoievsky—. De sobra sabía yo que ningún motivo tenía para enojarme, pero me conducía como si los hubiese tenido y concluía por considerarme ofendido de veras. Toda mi vida he tenido propensión a esos manejos, hasta que, al fin, ya no fui dueño de mí mismo”.

¿Es tan difícil convertir el gruñido en una sonrisa y al zarpazo en una caricia, “convertir el ultraje de los años en una música”? ¿Por qué no permitir que el sol del perdón disipe las nieblas del mal humor?

se al máximo, y la ingesta debe circunscribirse a algunas frutas y verduras bien lavadas y cepilladas. Estas últimas deben aderezarse con abundante limón o vinagre. Otros alimentos deben consumirse cocidos, especialmente las carnes y el pescado.

3. Higiene personal. Es fundamental para la erradicación del cólera el lavado cuidadoso de las manos y de las uñas antes de comer y después de defecar. Cada día, es necesario lavar con abundante agua y jabón todo el cuerpo. También deben lavarse cuidadosamente los utensilios de cocina.

4. Eliminación de las heces. La provisión de una red cloacal eficiente y alejada de las napas del agua potable y el plancton marino, elimina la posibilidad de contagio por desechos orgánicos.

5. Limpieza cuidadosa de baños públicos. Es necesario lavar con lavandina los azulejos y los sanitarios, incluidas las canillas y el accionador de drenaje del excusado —éste es el sitio donde hay mayor riesgo de contagio.

6. Eliminación de los residuos domiciliarios por medio del fuego o de la compactación. Eliminar la basura y evitar la proliferación de moscas y cucarachas. El vibrión vive en las patas de estos insectos hasta 24 horas.

Aunque creíamos que el cólera era una enfermedad “fuera de moda”, actualmente está entre nosotros como una amenaza que apunta directamente a los más desposeídos. Nuestra responsabilidad alcanza no sólo a cuidar nuestra casa y nuestra familia sino también a ayudar a quienes se encuentran en inferioridad de condiciones, para que puedan acceder no sólo a buena información sino a los medios necesarios para enfrentar el flagelo.



Reencarnación: Nacido una y otra vez

De acuerdo a una encuesta realizada por la Gallup en 1982, el 23% de los norteamericanos —uno de cada cuatro— cree en la reencarnación. La actriz Shirley MacLaine está segura de que en una vida anterior fue una prostituta. Y el actor Sylvester Stallone piensa que pudo haber sido un mono en Guatemala.

Dan Day

La actriz Shirley MacLaine tal vez no pueda probar que sus reencarnaciones son verdaderas, pero definitivamente prueba una cosa: la reencarnación y las experiencias psíquicas relacionadas con ella son temas candentes.

En 1987, Shirley realizó un programa de televisión en los Estados Unidos en el que describió y practicó investigaciones espirituales sobre sí misma. Por espacio de 5 horas tuvo consultas, vía medium, con almas del pasado, meditó en una mina de montaña abandonada, y entrevistó a un hombre que había entablado amistad con un extrater-

restre. Una escena impresionante tuvo lugar cuando, en cierto momento, MacLaine celebró su nueva espiritualidad gritando ante las cámaras: “¡Soy Dios! ¡Soy Dios!”

MacLaine cree ardientemente que ha vivido vidas anteriores, incluyendo la de una prostituta. Pero ella no es la única que ha aceptado la idea de la reencarnación.

Una filosofía persuasiva

La mayoría de nosotros no se da cuenta exactamente cuán profundamente ha penetrado esta creencia en nuestra cultura, incluso en la así llamada sociedad cristiana. Fuera de las corrientes principales de la comunidad cristiana, existe una aceptación difundida de la reencarnación como una respuesta plausible a las preguntas acerca del significa-

do de la vida y la muerte. La literatura popular, tal como el *best seller* de Richard Bach, *Juan Salvador Gaviota*, y un género completo de novelas de terror y ocultismo que aportan millones de dólares a autores como Steven King y Peter Stroud, *asumen* la creencia en la reencarnación. Las películas, tales como la tremendamente exitosa *La guerra de las galaxias*, incorpora la reencarnación como tema fundamental. Los compositores de música rock escriben sobre la reencarnación, y los programas de televisión y los videos a menudo tocan el tema.

De acuerdo con la revista *Time*, en su número del 10 de septiembre de 1984, la creencia en la reencarnación está ampliamente difundida entre las celebridades: “Glenn Ford

Dan Day es un escritor ocasional que vive en Cleveland, Tennessee, Estados Unidos. Traducido de *Signs of the Times* por Aldo D. Orrego.

fue un mártir cristiano, comido por un león. Loretta Lynn fue una princesa *cherokee* [una tribu india de los EE. UU.] y una de las concubinas del rey Jorge (aunque no está segura cuál de ellas). Shirley MacLaine y Sylvester Stallone fueron decapitados; ella por Luis XV, y él durante la Revolución Francesa. Stallone también piensa que pudo haber sido un mono en Guatemala”.

Pero la reencarnación es precisamente una de las partes más invisibles de una oleada creciente de energía espiritual que está tomando cierta cantidad de formas afines: astrología, tarot, movimiento de la Nueva Era, espiritismo, etc.

Humanidad incurablemente espiritual

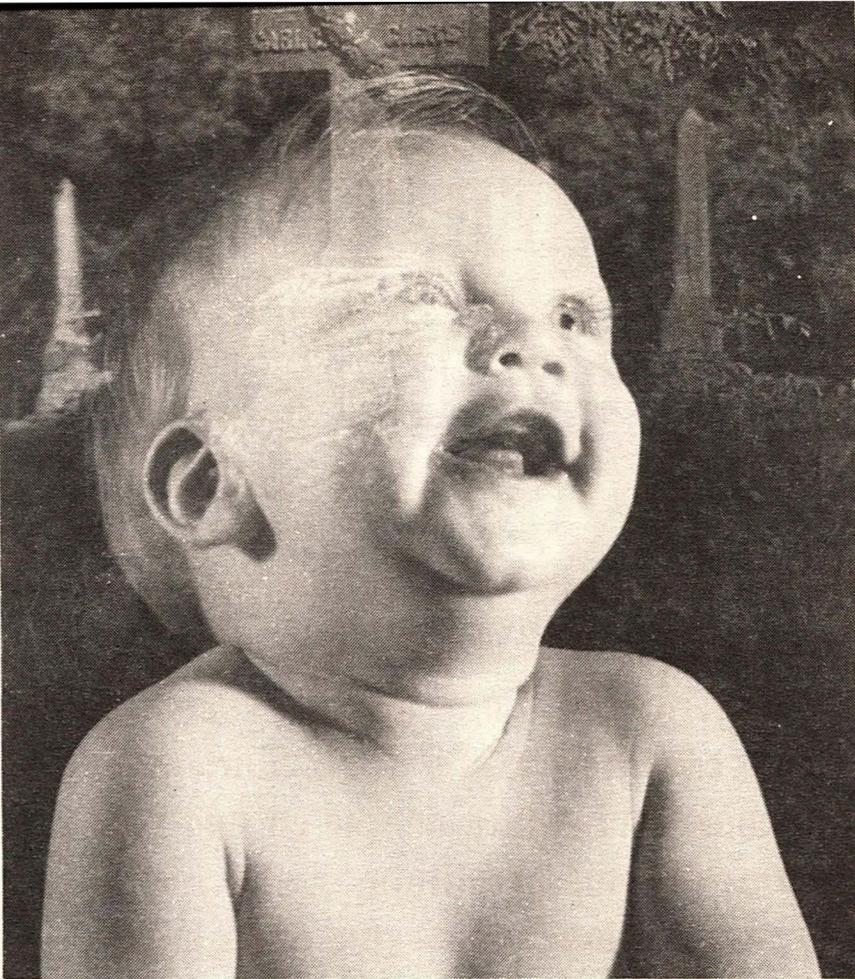
¿Por qué todo este interés en la reencarnación y los fenómenos relacionados con ella?

La reencarnación puede ser lo que está *de moda* en el presente, parcialmente por causa de sus raíces en el misticismo oriental, que la mayoría de los norteamericanos no comprende plenamente pero no obstante admira mucho. La mayor parte de la gente de hoy día tiene apetencia por algo diferente, algo que ofrezca un sabor único, sin contaminación con, lo que consideran, las ideas en bancarrota de la cultura occidental.

La reencarnación llena adecuadamente las demandas.

Los hombres y las mujeres parecen tener una naturaleza incurablemente espiritual. Incluso los evolucionistas ateos están reconociendo este hecho. David Hay, biólogo de Oxford, dice: “La conciencia mística es tan universal que yo creo que es naturalmente biológica en las especies humanas, y dicha conciencia ha evolucionado porque tiene valores de supervivencia”.

La necesidad de sentir que alguna forma de inmortalidad está disponible para nosotros, circula profundamente en nuestra naturaleza. Los cristianos creen que este deseo es parte de la herencia que nuestro Dios nos ha dado. Dios claramente “ha puesto eternidad en el cora-



zón” de los hombres (Eclesiastés 3: 11). Meditando sobre el dolor de la vida y la inevitabilidad de la muerte, Job, un renombrado santo del Antiguo Testamento, gritó: “Si el hombre muriere, ¿volverá a vivir?” (Job 14: 14).

Esta es una pregunta que ha sido formulada por cada religión desde los antiguos hebreos hasta el último de los gurúes. Y casi siempre la respuesta ha sido un resonante ¡SI! Lo que diferencia a una religión de otra son las especificaciones acerca de la forma y el significado de esa nueva vida. Y de todos los caminos que el hombre ha recorrido para definir su creencia de que algo dentro de él es inmortal, el único que ha obtenido el mayor número de adherentes a través de los años es la visión cíclica de renacimientos conocida como reencarnación.

La reencarnación es moneda corriente tanto en el hinduismo como en el budismo, y es casi universal en el Oriente. Es un tema recurrente en la literatura rabínica judía, y floreció en la Iglesia Cristiana Pri-

mitiva en la forma de gnosticismo, una teología herética basada en un “conocimiento secreto”.

En el Oriente, los vocablos comunes para reencarnación son *punarjanman*, “nacido de nuevo”, y *samsara*, “el ciclo de nacimientos y muertes”. En la India, la reencarnación está ligada inevitablemente a la idea del *karma*, la creencia de que somos totalmente responsables por todo lo que hacemos en esta vida; tan responsables, por supuesto, que incluso la muerte no cancela nuestros registros. En verdad, para la mente oriental, la reencarnación llega a ser un tipo de esclavitud en la que está atrapada la humanidad, un ciclo sin fin de castigos, del cual podemos escapar sólo a través del *nirvana* (que no es el cielo, sino la terminación del ciclo de infierno viviente, cuando finalmente se obtiene la absoluta disolución del alma).

Necesitamos entender las consecuencias de la reencarnación tal como son enseñadas en Oriente antes de considerar cómo ha sido adaptada al pensamiento occidental. En

Oriente, la reencarnación no es la fuente de esperanza y gozo para la humanidad —como lo es la vida eterna en la teología cristiana— sino la causa de su esclavitud más amarga. Cuando un hombre muere, él debe nacer una y otra vez y otra vez. Está enganchado en un ciclo sin fin de renacimientos; un peón de ajedrez sin esperanza a merced de un designio cósmico que no tiene nada que ver con la compasión y la misericordia.

¿Qué son las experiencias "extra-corpóreas"?

Las experiencias paranormales han llegado a ser tan comunes que casi las hemos admitido como verdaderas. Muchos de nosotros podemos desecharnos con poco esfuerzo. Pero, ¿qué podemos hacer con la gente que nos dice: "Yo estuve allí, y he venido a contárselo"? Son personas que dicen haber tenido excursiones místicas extracorporales. Personas que han tenido una muerte certificada por el forense, pero que han resucitado y nos cuentan lo que vieron cuando estaban inconscientes. Personas inducidas hipnóticamente para retornar a reencarnaciones previas.

Es muy difícil argumentar con alguien que dice: "Yo sé lo que ví", o "Yo estuve allí; usted no". Es semejante a la persona que declara con absoluta convicción de que fue arrebatada para viajar en un platillo volador. No existe manera de probar que sus pretensiones son falsas.

Sin embargo, tampoco hay forma de probar que son verdaderas.

La reencarnación no puede ser probada o desaprobada sobre la base de la información anecdótica: lo que la gente dice que vio o sintió. Existen, por lejos, muchísimos factores, tanto objetivos como psicológicos, que influyen sobre lo que la gente experimenta y en cómo interpretan lo que experimentaron. No podemos confiar en tales informes como fuentes de información seguras y objetivas. En cambio, cómo interpretarlos fielmente depende de lo siguiente: Para los cientí-

Las 5 premisas básicas de la reencarnación

Para entender el tema involucrado en la doctrina de la reencarnación, usted debería conocer algunos conceptos básicos alrededor de los cuales se construye la teoría. Estos son:

1. El alma es inmortal, eterna, indestructible e independiente. Es parte del *brahma*, dios. El alma es siempre creativa, y continúa eligiendo su morada.

2. El cuerpo es material, y, por lo tanto, maligno y temporario. Sólo es un vestido exterior, desechado por el alma en el momento de la muerte.

3. La muerte es una ilusión; no es real ni final. Sarvepalli Radhakrishnan, quizás el más grande de los filósofos hindúes modernos, dice: "La muerte no es una discontinuidad, sólo un cambio en el ritmo de la naturaleza" (*An Idealist View of Life* [Una visión idealista de la vida], p. 236). La muerte, dijo otro, es semejante a una puesta de sol: un cambio de una escena a otra. "La puesta de sol es sólo una apariencia, porque lo que es puesta de sol aquí es salida de sol en otra parte. En realidad, el sol nunca se pone. De igual manera, no existe la muerte. La muerte es sólo una ilusión, una apariencia. Porque la muerte aquí es el nacimiento en otra parte" (J. P. Vaswani, *Life After Death* [Vida después de la muerte], p. 15).

De esta manera, para los creyentes en la reencarnación la muerte no es un enemigo. Es un amigo que viene

a dejar libre al alma de la intolerable esclavitud del cuerpo. Rabindranath Tagore, un poeta hindú ganador del premio Nobel de literatura, dijo: "Por causa de que la vida es un proceso de eternos nacimientos y muertes, el nacimiento es muerte, y la muerte es nacimiento" (*Sadhana*, p. 99). De aquí que la muerte es un "don de Dios", un mensajero que debe ser bienvenido con placer, y que debe ser adorado con temor reverente y admiración.

4. La ley del karma es el factor gobernante en la reencarnación. La ley dice: Su pasado está en el presente, su presente está en el futuro, su futuro está en el pasado. El ciclo retorna y retorna. Nadie puede romper con esa estructura.

5. La reencarnación ofrece a la humanidad oportunidades sin fin para hacer lo mejor. Los escritos hindúes sugieren que existen más o menos 8,400,000 existencias para cada alma. Por lo tanto, si usted no puede vivirlas en esta vida, ¿por qué preocuparse? El curso de la vida para llegar a ser uno con Dios se repite una y otra vez, sin interrupción o límites. Al final del camino está el objetivo de llegar a ser uno con Dios, incluso de llegar a ser un dios. Los más grandes asuntos de la actualidad —lo que es correcto o incorrecto, el pecado y la justicia, el sufrimiento y la culpa, la guerra y la paz— son transitorios. No significan nada. Sólo son ilusiones.

ficos, tales fenómenos deben ser demostrados en el laboratorio; y para los cristianos, deben ser evaluados a la luz de los principios fundamentales de la revelación de Dios, la Biblia.

Fallas en la lógica de la reencarnación

A pesar de su amplia apelación popular, la lógica de la reencarnación tiene varios defectos específicos. La lista siguiente no es exhaustiva, pero identifica algunas de las áreas de interés clave. La primera pregunta será significativa para alguien con una orientación occidental, cristiana o no. Los otros son problemas que la reencarnación

plantea específicamente a los cristianos creyentes en la Biblia.

Se verá claramente, a partir de los comentarios que siguen, que estoy persuadido de que es imposible creer al mismo tiempo en el mensaje del evangelio y la reencarnación. Son conceptos filosóficos cortados de telas totalmente diferentes: son mutuamente excluyentes en sus puntos de vista, sobre todo en los asuntos espirituales y éticos realmente fundamentales.

1. Como sistema para mejorar la fibra moral de la raza, la reencarnación no funciona. Si el hombre tiene que nacer una y otra vez en un esfuerzo por purificarse, ¿por qué la raza humana no ha progresado



hacia un grado más elevado de moralidad después de todos estos siglos y milenios? Ciertamente estamos progresando tecnológicamente, pero, ¿es hoy la humanidad más moral o ética? Una raza que ha inventado la bomba de hidrógeno y creado los hornos crematorios de Auschwitz, ¿es más noble que la de los campesinos, pastores y recolectores de granos de la era agrícola?

Los reencarnacionistas no son ignorantes de estas debilidades en su sistema, pero argumentan que nacer una y otra vez no necesariamente proporciona crecimiento, sino sólo la *potencialidad* del crecimiento. El hecho de que la raza no ha evolucionado más plenamente es un testimonio del fracaso humano y de las oportunidades malgastadas. *Podríamos* haber evolucionado, nos dicen; sin embargo, todavía no lo hemos hecho.

Pero esta respuesta no responde a la pregunta. Si algún tipo de designio cósmico está utilizando la reencarnación como el mecanismo para ennoblecer a la raza humana, entonces es un designio equivocado. Porque a pesar de todo nuestro progreso tecnológico, *no* hemos conseguido ser considerablemente mejores. En realidad, en la actualidad estamos declinando. Lo que hemos logrado es equiparnos para lograr la total aniquilación de la raza humana y la pérdida total de vida sobre el planeta.

2. *Como sistema ético, la reencarnación es un pálido sustituto pa-*

ra el evangelio. La reencarnación es un sistema ético preocupado por la justicia. La ley de hierro del *karma* no deja espacio para el error humano o para el perdón. Su demanda de perfección es absoluta; no se permite que la misericordia penetre. Lo que hacemos en esta vida determinará completamente nuestro destino. En cierto sentido, la ley del *karma* crea una vasta sesión de juicio, pero no coloca a nadie como juez. Enseña una justicia fría, inanimada, sin compasión; un diseño humano alternativo para la revelación de Dios, presentando sólo un lado de la historia.

El evangelio también involucra justicia; pero mezcla la justicia con misericordia. La ley de Dios es, en cada punto, tan absoluta como la ley del *karma*: especifica los comportamientos que son y no son aceptables ante un Dios justo. Pero en el esbozo del evangelio vemos a un Dios que, en la persona de su Hijo, se interpone entre nosotros y nuestro destino. Como el apóstol San Pablo lo escribió: "Porque la paga del pecado es muerte, mas la dádiva de Dios es vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro" (Romanos 6: 23).

El hinduismo, una de las grandes fuentes para la creencia en la reencarnación, ha sido señalado como un dogma anti vida. Propone una esclavitud cósmica a una ley eterna que no ofrece escape. En el sistema de renacimientos que describe, la única esperanza de la humanidad es morir. En el evangelio, nuestra bendita esperanza es vivir.

En la visión cristiana del universo, Dios es un Dios de amor: como el pecado está en total desarmonía con su persona, comisionó a todos los ministros celestiales para su eliminación. Dios ha provisto, en el juicio final del vivo y del muerto, una solución al problema del pecado. Lo ha provisto en la persona de su Hijo. Esta es una formulación ética muy opuesta a la visión de la reencarnación; ni siquiera tienen un punto en común.

3. *Como modelo conceptual, la reencarnación está en total dispa-*

dad con el cuadro bíblico del plan de Dios para la historia humana. Diciéndolo de una manera sencilla: la reencarnación es un sistema abierto sin límites, mientras que el cristianismo es un sistema cerrado. La reencarnación involucra un ciclo de vida que se repite y repite, mientras que el cristianismo es lineal, con un flujo de la historia que corre a lo largo de las eras hacia una conclusión dramática.

4. *Los creyentes modernos en la reencarnación están intentando una tarea con poca proyección, pues extraen un concepto teológico oriental en sus raíces y lo aplican a nuestro mundo occidental.* A muchos en la actualidad les gusta la idea de haber vivido vidas anteriores. Apela a su fantasía de inmortalidad, gloria y vanidad, particularmente si pueden pretender una vida previa de proporciones heroicas. Pero les gusta extraer estos aspectos del pensamiento oriental de su contexto y evitar el resto, incluyendo específicamente la precisa esclavitud de causa-y-efecto de la ley del *karma*.

Pero esto no funciona exactamente de esa manera. Sería como tratar de presentar el evangelio de la salvación en Jesucristo sin Jesús. Sin la cruz no hay salvación. Y sin la *causa* para el ciclo de renacimientos (la ley del *karma*) no hay ciclo.

Una de las más prevalecientes de estas aproximaciones occidentales modernas hacia el pensamiento oriental se encuentra en lo que se ha dado en llamar el movimiento de la Nueva Era, que asevera que todos nosotros somos dioses, que todos hemos vivido antes y volveremos a vivir otra vez, que no hay muerte, y que cada uno de nosotros crea su propia realidad. Con este ramillete de ideas, la Nueva Era es una forma de panteísmo que extrae sus enseñanzas de una amplia variedad de fuentes e intenta crear una religión que adhiere a todas las cosas a pesar de la diversidad de sus elementos. Es una tarea hercúlea. En esto es muy apropiado lo que Jesús dijo acerca de la inutilidad de poner vino nuevo en odres viejos.

Es verdad que como fuerzas his-

tóricas, tanto el cristianismo como la reencarnación emergieron del Oriente. Sin embargo, son ampliamente diferentes en sus orígenes, pues representan puntos de vista que han estado en conflicto por miles de años; quizá tan atrás como el Jardín del Edén. Mientras que la doctrina de la reencarnación da por sentado la inmortalidad del alma, la Biblia sostiene que Dios es el único inmortal (1 Timoteo 6: 13-16). Sin perjuicio de lo que sostienen algunas iglesias cristianas, cuyas doctrinas han sido invadidas por el orientalismo.

Contraste con el cristianismo bíblico

Las amplísimas áreas de contraste entre el cristianismo bíblico y la reencarnación las hacen totalmente incompatibles como sistemas éticos y religiosos. Jesús dijo de su mensaje: "Y conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres" (Juan 8: 32). El cristianismo es un mensaje de liberación. La reencarnación, por otra parte, sólo ofrece encarcelamiento dentro de un ciclo sin fin de renacimientos.

Lo que hace atractiva a la reencarnación para muchos hoy día es la promesa de que la muerte no es el fin. Pero también el cristianismo ofrece esta promesa. La diferencia está en que el cristianismo ofrece no sólo la esperanza de la inmortalidad sino incluso algo mucho mejor: la promesa de la vida eterna. La vida eterna, como opuesta a la mera vida inmortal, sugiere una *calidad* de vida totalmente diferente en sus características del ciclo sin fin de vida y muerte ofrecido por la reencarnación. La esperanza cristiana no es exactamente una vida que retorna una y otra vez, sino la vida llena de significado e inundada de gozo; la vida vivida con un Dios amante, antes que una vida indefinida a partir de una ley del *karma* fría y desapasionada.

"Si el hombre muriere, ¿volverá a vivir?" (Job 14: 14). Sí, puede. Pero no en esclavitud. En Jesús, todos podemos vivir libre y plenamente como hijos de Dios.

VIDA

familiar

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



Voy a ver ese...

La hermana de Alejandro encontró su muñeca más querida tirada en el piso; tenía la cabeza rota. Cuando la mamá le preguntó a Alejandro por qué lo hizo, le explicó que deseaba saber qué tenía dentro. Fue la curiosidad lo que lo impulsó a investigar qué había en el interior de la cabeza de esa muñeca.

Por naturaleza, el ser humano es curioso. Hay en él un placer innato por descubrir e investigar las cosas del mundo que están a su alrededor. Si esta necesidad es estimulada, lo acompañará durante toda su vida, haciéndolo siempre feliz. El mundo es infinitamente amplio y siempre tendrá algo nuevo para observar y estudiar.

Pero la sociedad tecnificada en que vivimos, cada vez menos comprensible para los chicos, presenta serios obstáculos a las ansias de ver y tocar. ¿Cómo explicarle a un niño, como Alejandro, por qué aparecen imágenes de color en el televisor, si no se lo podemos mostrar visiblemente? Es posible suplir esta dificultad dándole la oportunidad de conocer mecanismos observables, objetos que pueda desarmar, o visitar lugares donde encuentre animales, plantas u objetos de la naturaleza.

Desde los primeros años, los padres pueden promover o inhibir el desarrollo de la curiosidad. Cuando los niños alcanzan el dominio del lenguaje y la locomoción, que generalmente corren paralelos, se incrementan los objetos que atraen la curiosidad infantil. A esta edad, la mayoría de los padres sienten que tienen que estar más alertas para evitar que los chicos se dañen o hagan destrozos en la casa. Entonces comienzan a usar la palabra **no**. No toques, no vayas, no rompas. Y junto al **no** agregan las explicaciones pertinentes que, poco a poco, irán frustrando la curiosidad infantil.

En lugar de tales explicaciones, los padres pueden darles algunas oportunidades para experimentar. No es lo mismo explicarle a un niño que debe sujetar bien la taza para que no se caiga y se rompa, que permitirle observar cómo se hace pedazos contra el suelo. Aunque la idea sea difícil de concretar, tal proceder será un buen estímulo para la curiosidad infantil.

En muchos casos, el modo de actuar de los padres ante los intereses de los chicos hace que éstos se preocupen más por las reacciones de sus progenitores que por las cosas interesantes que los rodean. En lugar de preguntarse si el autito cae siempre al suelo si lo sueltan o cómo hacer para que salga agua de la cañilla, se interesarán en saber si mamá los recriminará por descuidar los juguetes o pondrá cara de enojada cuando vea que se mojaron la ropa. En estos casos los niños tratarán de formarse una idea de las reacciones de sus padres en lugar de buscar cosas para investigar.

¿Qué podemos hacer para fomentar la curiosidad infantil?

- Dejarnos guiar por los intereses de los chicos. Un niño puede introducirnos en el mundo de la aviación, otro nos llevará al de la música, y un tercero al de las computadoras.

- Aceptar todos los intereses y las curiosidades. No tiene tanta importancia el objeto de interés de nuestros hijos, como el deseo que tienen de investigar.

- Crear un ambiente positivo. Permitamos a nuestros niños descubrir las cosas sin poner trabas a sus intereses.

Los chicos que no encuentran satisfacción para su curiosidad pueden volverse rebeldes, o pueden, poco a poco, perder el interés por las cosas. Por ello, lo importante es fomentar desde un principio esa curiosidad innata que hay en ellos.

Eliza

VIDA

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

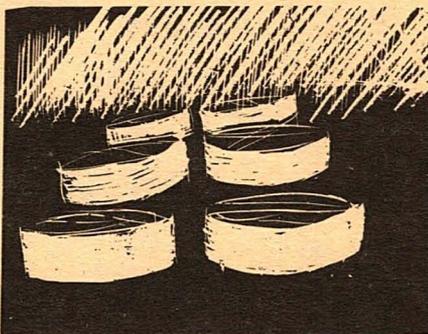


... en la aspirina

En más de una oportunidad hicimos referencia a aspectos preventivos en relación con las enfermedades cardiovasculares. Esta sección privilegia la capacidad de elegir que tenemos los seres humanos en el terreno de los hábitos y las costumbres que condicionan la aparición de enfermedades. Sin embargo, nunca hemos sugerido la utilización de especialidades farmacéuticas para el tratamiento o la prevención de dolencia alguna. Las razones son obvias y no merecen ser desarrolladas. El objetivo de nuestras sugerencias es desarrollar un estilo de vida que mejore nuestra expectativa de calidad y cantidad de VIDA. Por todo ello, un título que sugiera elegir vida en un medicamento puede sonar por lo menos inesperado.

El caso es que toda persona más o menos informada habrá oído acerca de la utilización de una dosis diaria de aspirina para prevenir el infarto. También es probable que muchos de nuestros lectores crean que la aspirina, como cualquier otra droga, no debiera utilizarse con liberalidad, pues han trascendido diversos daños atribuidos a dicha pastilla, desde la adicción hasta la úlcera gastroduodenal. Lo cierto es que ambos grupos tienen razón, y finalmente cualquier sugerencia a nivel de comunicación masiva debe invariablemente estar supeditada a la aprobación del médico personal de cada lector.

Abordando finalmente la esencia de la sugerencia de marras, debo aclarar que el tema de la prevención del infarto de miocardio constituye necesariamente un programa de vida amplio, que incluye una serie de hábitos que deben erradicarse y otros que deben incluirse en nuestro modo de vivir. El objetivo es siempre el mismo: Proveer condiciones favorables tanto en la estructura de las arterias y del corazón como en los elementos circulantes en la sangre, elementos que pueden da-



ñarlas o bien generar alteraciones en el metabolismo miocárdico.

De nada vale que tomemos aspirinas si nuestro estilo de vida es desordenado. Recién después de haber adecuando nuestro estilo de vida a estas premisas, estamos en condiciones de considerar los beneficios de la aspirina en la prevención del infarto. El tema se origina en uno de los efectos conocidos de esta droga, capaz de bajar la fiebre, calmar el dolor y reducir la inflamación, entre otras cosas. También se le conoce un efecto llamado *antiagregante plaquetario*. Es decir, inhibe la adhesión de las plaquetas entre sí, evitando que se agrupen y facilitando la generación de un coágulo sanguíneo.

Sin embargo, esta capacidad no siempre es utilizada en beneficio del organismo, ya que la formación de un coágulo dentro de una arteria o de una vena puede resultar en la interrupción parcial o total del flujo sanguíneo por dicho vaso, lo que puede llegar a traducirse en daños de intensidad variable y muchas veces irreversible.

Si la interrupción del flujo sanguíneo por la formación de un coágulo compromete a una arteria coronaria, el resultado puede ser un infarto de miocardio. Por lo tanto, si la adhesividad plaquetaria está aumentada, este riesgo existirá en mayor medida que si se da la situación inversa. Por lo tanto, los investigadores supusieron, acertadamente, que una reducción de la capacidad de agregación de las plaquetas reduciría consecuentemente el

riesgo de padecer un infarto de miocardio como también otras oclusiones por coagulación intravascular. A partir de este supuesto, iniciaron una serie de trabajos de investigación que no sólo incluyeron a la aspirina sino también a otras drogas capaces de inhibir la agregación plaquetaria, las que fueron investigadas individualmente y en varias asociaciones medicamentosas.

Desde hace algunos años trascendió a la opinión pública un trabajo de investigación que incluyó a varios miles de médicos que se ofrecieron voluntariamente a reportar anualmente datos sobre sí mismos, conformando dos grupos básicos de igual cantidad cada uno. En el primero, los médicos consumían una dosis de 324 mg de aspirina cada día por medio. El otro grupo no consumía aspirinas. Luego de pocos años, este último grupo fue sorprendido con un llamado enérgico de los investigadores que daban por concluidos los estudios, por haber llegado a la ineluctable conclusión de que ya habían ocurrido suficiente cantidad de infartos de más en ese grupo como para continuar el trabajo.

A partir de allí se sucedieron los informes a nivel mundial, sugiriendo a los médicos que extendieran a sus pacientes este descubrimiento: la incidencia de infarto de miocardio es mucho menor entre quienes consumen una minidosis permanente de aspirinas que entre quienes no lo hacen.

Por último, quedan dos salvedades que oponer. En primer lugar, a pesar de lo reducido de la dosis sugerida, ninguna droga es absolutamente inocua. Por lo tanto, debe considerarse con cuidado este método preventivo en los casos de intolerancia gástrica o de reacciones alérgicas a la aspirina. En segundo lugar, es importante que cada persona que decide utilizar este método preventivo lo consulte previamente con su médico, quien, en definitiva, aprobará o no su indicación conociendo integralmente al paciente.

DIRECTOR
Ricardo Bentancur

REDACTORES
Hugo A. Coto
Aldo D. Orrego

CORRECTOR
Ariel A. Pérez

SECRETARIA
Aurora H. de Martigani

DIRECTOR DE ARTE
Luis O. Marsón

FOTOGRAFO
Hugo Primucci



GERENTE GENERAL
Roberto Gullón

PRESIDENTE DEL CONSEJO EDITORIAL
Werner Mayr

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)

FRANQUEO A PAGAR
Cuenta N° 199

PRINTED IN ARGENTINA

Últimas palabras

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha registrado desde febrero más de 120.000 enfermos de cólera en el Perú, de los que 47.203 fueron hospitalizados y más de 1.000 fallecieron. La información fue proporcionada por el director general de la OMS, Hiroshi Nakajima, quien agregó que la epidemia causó a ese país pérdidas por más de mil millones de dólares en exportaciones, turismo y pesca artesanal.

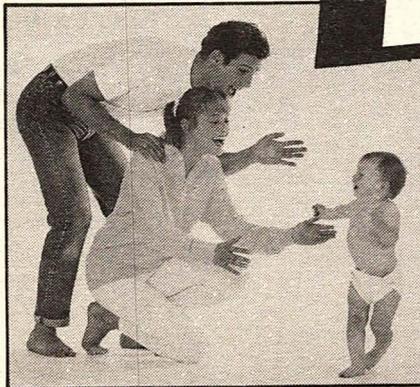
Nakajima presentará en la próxima reunión del Club de París, a realizarse en estos días, una moción para pedir ayuda financiera especial para el Perú, "que permitirá aliviar la situación de los sectores más afectados".

Por otra parte, la crónica diaria nos informa de nuevos casos en Ecuador. Ya murieron más de 50 personas en ese país. Los informes afirman que son centenares los contagiados por el virus, y que hay otros tantos "sospechosos" de ser portadores.

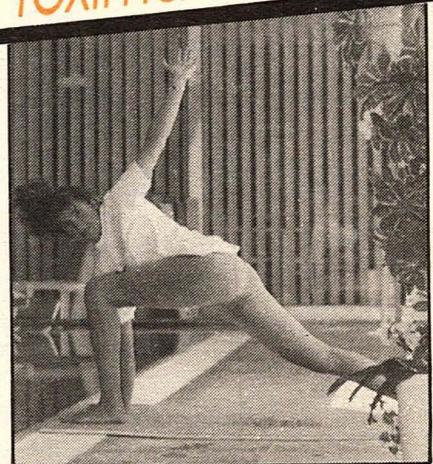
En Colombia ya se confirmaron varios casos de contagio, y hay centenares de personas que están en observación. Las autoridades sanitarias de la Argentina y del Uruguay creen que es inminente la aparición del cólera en esos países. América Latina toda se ve cada día más amenazada.

El fenómeno del cólera puede ser analizado unilateralmente desde una perspectiva científica. Es transmitido por medio de un virus denominado *Vibrio cholerae* o *vibrión colérico*, y llegó a la costa peruana por la "siembra de bacilos" producida por dos cadáveres de marineros tailandeses arrojados irresponsablemente al mar. Pero esta es una explicación demasiado limitada: El cólera nunca hubiera prendido en nuestras tierras de no haber mediado las condiciones de pobreza que facilitan su propagación. Poco es lo que pueden hacer las autoridades sanitarias cuando en muchas ciudades latinoamericanas no existe un buen sistema de redes cloacales, cuando no hay buenos hospitales o cuando la gente, por un modo de vida casi promiscuo que no eligió, no puede observar las medidas mínimas de higiene. En este sentido, el cólera es más bien un síntoma del grave deterioro social de nuestro continente que sólo una enfermedad.—RB.

Próxima cita



Los hijos y el sexo



Diabetes: Más deporte y menos insulina

VIDA feliz (Marca Registrada). Editada mensualmente e impresa mediante el sistema offset por la Asociación Casa Editora Sudamericana, de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, a fin de entregar al hombre de hoy el mensaje de la vida plena —física, mental, social y espiritual— que contiene la Sagrada Escritura. Miembro de la Asociación Argentina de Editores de Revistas. Redacción, administración y talleres: Avda. San Martín 4555. 1602 Florida, Buenos Aires. República Argentina. Tel. 760-0416. Domicilio legal: Uriarte 2435. 1425 Capital Federal. —Junio de 1991.

LOCRO VEGETARIANO

- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria rallada grueso
- 1 morrón
- 1 taza de tomate al natural
- 1 ramita de albahaca
- 2 hojas de laurel
- 1 kg de zapallo o calabaza cortado en cubos
- 2 kg de choclo fresco ó 2 latas de choclo de grano entero

Rehogar la cebolla, el morrón picado y la zanahoria rallada. Agregar el tomate y hervir durante 10 minutos. Incorporar 2 tazas de agua, el zapallo y dejar que se cocine bien a fuego moderado.

Con el pisa papa presionar sobre el zapallo cocido para espesar el caldo, agregar los granos de choclo crudos y cocinar durante 10 minutos más.

Si lo desea puede acompañar el locro con pan al ajo.

VIDA**RAVIOLES SIN TAPA**

- 1 taza de *ricotta*
- 1 taza de acelga hervida, escurrida y procesada
- 1/2 taza de puré de zanahoria
- 2 tazas de harina
- 2 dientes de ajo picados
- 2 huevos
- Sal a gusto

Unir los ingredientes vegetales con la sal y los huevos. Integrar de a poco la harina hasta obtener una masa tierna. Amasar, estirar la masa hasta 3 mm aproximadamente y cortar cuadritos con el corta pastas. Poner agua con sal en una cacerola. Cuando rompa el hervor cocinar los raviolos hasta que suban a la superficie. Servir con la salsa que más le agrade o con salsa especial.

VIDA**VIDA***en la cocina***Comidas de invierno**

Ester S. de Primucci

Salsas**SALSA ESPECIAL**

- 2 cebollas medianas
- 1 morrón
- 2 zanahorias ralladas
- 2 tazas de pulpa de tomate
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de azúcar
- 2 cucharadas de alcaparras
- 10 aceitunas negras en rodajas
- 2 hojas de laurel

Cocinar durante 25 minutos las cebollas, el morrón, las zanahorias y la pulpa de tomate. Luego licuar la salsa obtenida. Poner nuevamente la preparación a cocinar, agregar las alcaparras, las aceitunas y las hojas de laurel. Servir sobre pastas en general.

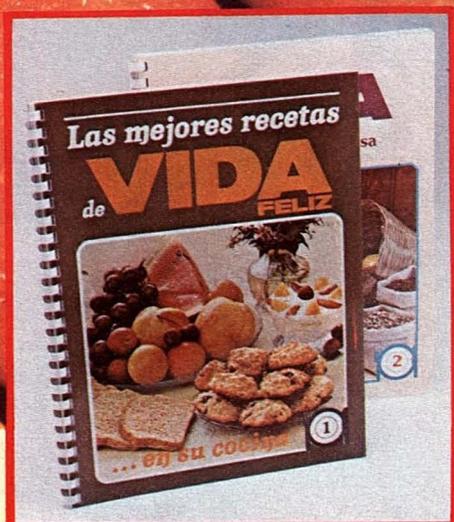
VIDA**Entradas****PAN AL AJO**

- 5 pebetes de pan integral o salvado
- 1/4 taza de aceite de maíz
- 2 dientes de ajo
- 1/4 cucharadita de sal de ajo

Corte los pebetes en rodajas de 1 cm, dejándolas unidas en la base. Mezclar el aceite con el ajo picado bien fino y la sal. Pintar con esta mezcla las rodajas por dentro y poner en horno fuerte durante 5 minutos. Comer calientes.

VIDA





Dicen que por el estómago se llega más rápidamente al corazón. . . pero también al médico.

Allí, en su cocina, donde se fragua la salud de su familia, tenga siempre a mano **Las mejores recetas de Vida feliz.**

Prevenga graves enfermedades cardiovasculares y, aun, el cáncer.

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