

# Viva Mejor

**EL TABACO Y SUS OJOS**

**EL SUPERAstro**

**APRENDA A PROTEGERSE  
CONTRA EL CANCER**





# En Busca

---

—¿Cuánto valen las pastillas?  
—me preguntó Tico por teléfono,  
con una voz que apenas se oía.

Cuando le di el precio, estubo de acuerdo. Convinimos en encontrarnos en una escuela situada en las afueras de la ciudad. Para mí, la venta de drogas era una manera fácil de ganar más dinero. Ahora podía comprar cosas con las que antes ni siquiera soñaba: un tocadiscos nuevo, ropa elegante y un televisor en colores. Podía ir a los restaurantes cuando se me antojara y salir de paseo a donde quisiera.

Había buen mercado para las drogas, porque la demanda iba en aumento. Siempre había alguien que conocía a otro que también las quería, como en el caso de Tico, a quien yo ni siquiera conocía.

Debía tener mucho cuidado con quien trataba, porque fácilmente podía caer en manos de la policía. También cuidaba mi manera de vestir y mi apariencia personal para no despertar sospechas entre mis amigos y familiares.

Cuando pensaba en mi familia se me hacía un nudo en la garganta. Mis padres ni soñaban que su hija, además de su trabajo regular, vendía drogas para ganar dinero. Me preocupaba la posibilidad de convertirme en una mala influencia para mi hermano adolescente, quien podría seguir por el mismo camino descarriado. Saqué de mi mente esos pensamientos tan sombríos, subí a mi carro y salí rumbo a la escuela para encontrarme con Tico.

---

# de Emociones

Por SUSANA MENDONCA

Recorrí las calles de la ciudad en mi Volkswagen amarillo. El sol descendía sobre el horizonte y brillaba en las ventanas de los edificios más altos. Toqué el paquete de pastillas que llevaba en el bolsillo.

Detuve el auto frente a la casa donde vivía Eduardo, mi socio en el indigno negocio de las drogas. Estaba sentado afuera y sonrió al verme.

—¿Conseguiste el cliente? —preguntó en voz baja cuando estuve a su lado.

—Ya lo tengo —contesté mientras entraba en la casa para sacar del paquete la cantidad de pastillas pedidas por Tico.

—¿A qué hora quedaste en encontrarte con Tico? —preguntó Eduardo.

—A las tres y media, frente al patio de la escuela. Ahora son las tres y cuarto, de manera que ya debo irme.

Al acercarme a la escuela sentí que se me ponían tensos los músculos del cuello y la espalda. Era la hora de salida, por lo que las calles estaban llenas de niños, alumnos de una escuela primaria. Tico me había asegurado que me esperaría en un patio de atrás donde no habría nadie más.

Estacioné mi carro y caminé hacia el lugar convenido. No vi a nadie. De pronto oí una voz que me decía:

—¡Aquí estoy!

Me di vuelta y vi a un niño que me hacía señas para que me acercara.

—Soy Tico —me dijo—. ¿Tienes algo para mí?

Me quedé mirándolo confundida. ¿Qué edad tenía? No más de diez u once años; casi la misma edad de mi hermano. No me entusiasma la idea de vender drogas a los niños. ¡Pobrecitos! Pensar que personas como yo se dedicaban a arruinar las mentes de los niños sin darles ninguna importancia.

Me quedé mirando a Tico sin poder decir nada. Sentí aflicción al mirar esa cara seria y demacrada. Y ahí estaba yo, contribuyendo a destruir su vida. ¿Estaba yo empujándolo hacia un túnel sin salida? Pensé en mi dinero, en mi tocadiscos, en mi auto y en mi ropa de buena calidad. ¿Valía realmente la pena causar tanto sufrimiento nada más que para poder adquirir bienes materiales?

Tico me miró con insistencia, y dijo:

—¿En qué quedamos? ¿Tienes algo para mí?

Apreté el sobrecito que contenía las pastillas. Se me saltaron las lágrimas.

—No, Tico. No tengo nada para ti —y mientras hablaba, empujaba el sobrecito todo lo que podía hacia el fondo de mi bolsillo.

Tico se enojó; pero antes de que pudiera explotar le dije:

—Tico, busca ahora mismo algo interesante que puedas hacer, antes de que sea demasiado tarde. Hay muchas cosas en las que puedes ocuparte sin necesidad de

tener que usar drogas.

—¿Y qué estás haciendo tú? —me preguntó con voz confundida.

—Abandonaré las drogas —contesté—. Las drogas no ofrecen nada bueno para el futuro; solamente un placer pasajero y emociones sin sentido que no duran. No quiero destruir a niños como tú.

La emoción que sentía casi no me dejaba hablar. Cuando ya me iba, Tico me llamó:

—¡Espera! —gritó con desesperación—. ¡Aquí tengo el dinero!

—Así será —contesté—. Pero no recibiré tu dinero ni te daré lo que tú quieras.

Poco antes de llegar al lugar donde había estacionado el carro, arrojé al suelo el sobrecito con la droga, deshice las tabletas con el pie y las mezclé con el polvo de la calle. Yo misma le pagaría a Eduardo por esas pastillas, y también por las demás que quedaban. En ese momento me sentía muy culpable, y lo único que deseaba era escapar del mundo de las drogas y comenzar una nueva vida en que pudiera encontrar verdadera paz y también felicidad.

Di una última mirada al sobrecito vacío y el nudo que sentía en la garganta comenzó a deshacerse. En adelante ya no viviría atemorizada y no volvería a engañar a mi familia, ni a nadie más. ☆

*(Este artículo, publicado originalmente en la revista Listen, se ha traducido especialmente para Viva Mejor y se publica con el permiso respectivo.)*

# EL SUPERASTRO

Por RAUL HERNANDEZ AQUINES



"YO SOY EL SUPERASTRO,  
y con los Beatles vamos a cambiar el mundo;  
ellos me llaman en sus canciones, pues me necesitan  
con urgencia.

"Quiero que me entienda, ¡compéndame por lo  
menos usted! Mis hermanos y mi madre no quieren reconocer  
que soy el superastro. ¡El único superastro del mundo!"

Roberto, joven de veinte años, alto y delgado, se hallaba  
desesperado, pues necesitaba dinero para ir a Inglaterra a ponerse de  
acuerdo con los Beatles para trazar planes y cambiar el mundo.

Roberto nació en un hogar donde no había armonía. Deseoso  
de amor, cariño y aprecio, había crecido sin el apoyo del padre, quien  
por su trabajo y enfermedad no brindaba cariño a sus hijos. La nobleza  
de la madre era lo único que inspiraba a los hijos. Roberto anhelaba sentir  
esa sensación a la cual todos tenemos derecho: la felicidad.

Roberto, con sus amigos de la escuela primaria decidió conseguir la  
felicidad. Pensaron que fumando cigarrillos serían felices, como parecían  
serlo los adultos. Lo único que consiguieron fue trastornos

en la cabeza, mal olor y vómitos. Se enseñaron a "dar el toque", pero no descubrieron nada agradable ni tampoco la felicidad.

Pasó el tiempo. Roberto se fue a México a seguir sus estudios. Había que seguir experimentando hasta lograr el objetivo: la felicidad. Allá se encontró con sus antiguos compañeros y consiguió nuevos amigos.

Cansados de fumar, decidieron probar con marihuana. Le dieron unos "toques" a la marihuana, hasta consumir el "cartucho". Algunos, como por arte de magia, se sintieron en un mundo mejor; se olvidaron de sus nombres, del tiempo y de los problemas. Otros sentían que se descarnaban, o bien querían estar solos. Pero ni aun así lograron llenar el vacío de su corazón. Tenían ansias insatisfechas.

Entre amigos organizaban fiestas, donde el licor, la música, la marihuana y las drogas constituían la atracción principal. Fue allí donde Roberto empezó a ser arrastrado por el torbellino nebuloso de las drogas, en su afán inmenso de ser feliz.

Fue en esas fiestas, y bajo el efecto de las drogas, cuando su cerebro afiebrado concibió la idea de cambiar el mundo. Poco a poco llegó a creer que era el superastro. Sus amigos sintieron que una fuerza irresistible salía de él y los atraía. Era una fuerza extraña que sentían incluso cuando el conjunto musical estaba por tocar, porque Roberto mentalmente les indicaba qué canción debían tocar y ellos le obedecían.

Luces de colores llegaban a la mente de Roberto. Volaba sobre campos llenos de flores y sus pies apenas las tocaban. Se le hacía fácil llegar a las estrellas, pues él era el astro principal. Descansaba plácidamente sobre las nubes, y su mente le parecía más brillante y creadora. Sus viajes se volvieron cada vez más frecuentes y largos. Le pareció que por fin había encontrado lo que por años había andado buscando.

¡Oh, terrible decepción! Al volver de sus "viajes" le dolía todo el cuerpo y su voluntad estaba casi aniquilada. No tenía deseos de luchar. Se iban extinguiendo sus ideales. El cuerpo se le iba deteriorando, y la mente se le oscurecía. Tenía los brazos amoratados, la sangre intoxicada, los ojos sin brillo y el rostro con huellas de torpor. Estremeciéndose de pies a cabeza, se levantaba como autómatas, con una sola obsesión: más drogas.

Sus "viajes" concluían con horas de inconsciencia. Despertaba en lugares extraños y, en ocasiones, en clínicas y hospitales.

En uno de sus "viajes" comprendió que había tomado una sobredosis de la droga. Se vio rodeado de arañas y sintió su cuerpo inutilizado por las telarañas, incapaz de librarse. Lleno de pánico y desesperación pidió ayuda a Dios aunque nunca se había interesado en la religión.

Para entonces Roberto ya no estudiaba y la policía lo buscaba por posibles lazos con traficantes de drogas. Su madre recibió la noticia de que su hijo estaba completamente perdido. Para encontrarlo recorrió clínicas y psiquiatras. Así se enteró de que Roberto quería cambiar el mundo con los Beatles y las drogas. Finalmente encontró a su hijo. Lo llevó a un hospital

para que lo examinaran. Después de someterlo a tratamientos muy duros y análisis psiquiátricos, todos los médicos concordaron en que Roberto no tenía remedio. Su madre lo llevó a la ciudad de México, la capital de su país natal. No le quedó más remedio que reconocer: "Mi hijo está loco, es un esquizofrénico. ¡Ayúdenme, por favor!"

Cierto día la madre se encontró con un joven pastor de la Iglesia Adventista, y le pidió ayuda. El invitó a Roberto a unas conferencias sobre salud. El joven drogadicto asistió varias veces. Filiberto se hizo amigo de Roberto. Prácticamente todos los días lo acompañaba y conversaba con él de los elevados ideales de la juventud; y aunque Filiberto no sabía como ayudarlo, desde el punto de vista psiquiátrico, le brindaba su amistad y trataba de hacerle ver que lo apreciaba y deseaba para él lo mejor. Además, dirigía su atención a Dios como fuente de poder y ayuda.

Cuando se produjo una inundación, Filiberto y Roberto ayudaron a la gente a salir de sus hogares y a trasladarse a lugares más seguros. Colaboraron con la Asociación Civil Filantrópica y Educativa en la distribución de alimentos. Luego ayudaron a reconstruir sus casas a las personas que se quedaron sin hogar. Sólo entonces Roberto comenzó a sentir satisfacción en el servicio a los demás, y comprendió que se podía vivir sin egoísmo ni insensatez, dedicando parte del tiempo y la energía a ayudar a otros.

Filiberto relacionó a Roberto con jóvenes y señoritas que tenían ideales y principios cristianos, y le ayudó a tal grado que él quiso ser como ellos. Roberto descubrió que le brindaban amistad sin ningún interés, y los consideró sus verdaderos amigos. Participó en días de campo, cuando se leía la Biblia y se daban pláticas sobre salud, se jugaba y se gozaba. Vio que en esas ocasiones no había vino, cigarrillos ni nada perjudicial para la salud y, sin embargo, reinaba la alegría general. Roberto sintió que verdaderamente ahora sí estaba en el camino correcto.

Mediante ejercicios, alimentación adecuada y tratamientos de fisioterapia, Roberto fue eliminando las drogas de su cuerpo. Gracias a la lectura de la Biblia, sobre todo de los Salmos, Roberto aprendió a confiar en Dios. La alegría inundó su rostro. Su cuerpo, antes decaído, comenzó a cobrar fuerzas, y pudo caminar con paso firme y elástico. Sus ojos ahora reflejaban vivacidad. En su corazón hubo alegría y felicidad. Después de intensa y accidentada búsqueda comenzaba a ser feliz.

Le gustó tanto la Biblia, que empezó a contar a sus antiguos amigos acerca de su nuevo descubrimiento.

Cuando Filiberto se fue de la ciudad de México, Roberto le dijo: "Gracias, pastor, por darme a Cristo; por él yo soy verdaderamente feliz. Voy a cambiar al mundo, pero ahora lo haré con la doctrina del Divino Nazareno".

Roberto por fin halló lo que tanto deseaba. Consiguó eliminar gran parte de los daños recibidos de las drogas. Descubrió que en el servicio a los demás hay una grata satisfacción, y que los jóvenes de aspiraciones nobles y de principios cristianos son verdaderos amigos. Finalmente, encontró que sólo en Cristo se obtiene paz, tranquilidad y felicidad verdaderas. ☆

# EL TABACO

# Y SUS OJOS

Entrevista con el Dr. SERGIO KRETZCHMAR, médico oculista suizo y especialista en oftalmología.

D. TANK

*Dr. Kretzchmar, cuando se consideran los perjuicios causados por el tabaco se habla mucho del sistema respiratorio, del corazón, de la arteriosclerosis y del sistema nervioso, pero casi siempre se descuida hablar de los daños causados por el tabaco en los ojos. ¿Podría decirnos exactamente en qué consiste ese daño?*

*Dr. Kretzchmar:* Los efectos del tabaco sobre los ojos pueden clasificarse en tres categorías:

**1. El efecto directo sobre el nervio óptico, que es lo más grave, porque puede provocar la ceguera.**

**2. El efecto directo causado a través del sistema circulatorio, cuyo buen estado es indispensable para el funcio-**

**namiento normal de la retina.**

**3. El efecto del humo sobre la conjuntiva, que puede provocar una irritación crónica.** (La conjuntiva es la membrana delicada que tapiza los párpados y cubre la porción anterior del globo ocular.)

La proporción de las complicaciones oculares graves causadas por la nicotina es menor que la de infartos del miocardio (ataques de corazón) causados por el uso de tabaco. Pero aun así la situación es igualmente grave, porque el fumador a quien se le enferman los ojos podría quedar ciego.

Afortunadamente el paciente es llevado al oculista en un momento cuando la enfermedad todavía puede

curarse, como suele ser el caso en la intoxicación nicotínica del nervio óptico. El enfermo experimenta una disminución en su capacidad de ver con ambos ojos; pero antes de llegar a esa etapa, ciertas personas advierten que, al leer una página, no ven bien las letras que quedan en los extremos derecho e izquierdo de su campo visual. Esto es el resultado de un "escotoma", o defecto en el campo visual en forma de una mancha más o menos extensa, localizada en el centro o en la periferia, debido a lesiones de la coroides, del nervio óptico, etc. Se presenta como una mancha oscura (escotoma positivo) o como una laguna o agujero en que la visión está anulada (escotoma negativo).

Sin embargo, son pocas las personas que se dan cuenta a tiempo de este síntoma. Lo que ocurre generalmente es que la persona se inquieta en el momento cuando el escotoma llega al punto de fijación, es decir cuando la zona de deficiencia visual se ha extendido suficientemente para provocar una disminución de la visión.

**Si el enfermo deja de fumar a tiempo, antes de que este mal alcance proporciones mayores, su vista puede mejorar notablemente.** En caso contrario, los tratamientos no producen ninguna recuperación que valga la pena.

Debo señalar aquí que el tabaco no afecta a todos los fumadores en la misma forma. Algunos pueden fumar mucho y durante largo tiempo y seguir teniendo una visión normal; en cambio los ojos de otros pueden sufrir con un uso menos intenso del tabaco.

**¿Ocurre esto mismo en el caso de otras enfermedades provocadas por el uso de tabaco?**

*Dr. Kretzchmar:* Así es. Cada fumador reacciona en forma diferente. De modo que cuando una persona se arriesga a fumar no sabe en qué forma reaccionará su organismo. Lamentablemente, muchos fumadores creen que a ellos no les pasará nada.

Las complicaciones del nervio óptico provocadas por el tabaco se intensifican con el consumo de alcohol. Más aún, es la combinación de alcohol y tabaco la que frecuentemente provoca la enfermedad llamada neuritis retrobulbar nicotínica que acabamos de describir.

Además del alcohol, hay otros factores que pueden predisponer a esta enfermedad del ojo. Los diabéticos, por ejemplo, están especialmente expuestos. El peligro puede igualmente proceder del hecho de que el fumador usa un medicamento perjudicial para el nervio óptico, lo que aumenta el riesgo de complicaciones nicotínicas. Por supuesto, estos enfermos deberían abandonar el uso de tabaco.

Veamos a continuación el segundo grupo de las afecciones del ojo favorecidas por el tabaco: **son las enfermedades llamadas vasculares, o de los vasos sanguíneos que irrigan el ojo.** Contrariamente a lo que ocurre en el caso de la neuritis retrobulbar nicotínica que aparece lentamente, estas otras enfermedades pueden presentarse repentinamente, y en eso radica su mayor peligro. Es lo que sucede en el caso de la oclusión (obstrucción o cierre) de la arteria central de la retina, provocada, en el caso del fumador, por un espasmo (contracción) o lesión

del vaso sanguíneo que irriga toda la retina. En este caso, la retina se daña por falta de circulación de la sangre. (La retina es la expansión terminal del nervio óptico en el ojo, que se convierte en la túnica interna del ojo. Su función es transformar el estímulo luminoso en impulsos nerviosos, cuyo resultado es la sensación de la vista.)

**¿Cuáles son los resultados posibles de este mal?**

*Dr. Kretzchmar:* Si la arteria no se normaliza para que la sangre circule sin obstrucción alguna, durante los tres o cuatro minutos que siguen al espasmo **se pierde definitivamente el buen funcionamiento de la retina.** Esto es así porque los tejidos nerviosos no pueden vivir sin una provisión adecuada de oxígeno, el que llega a través de la sangre.

Además, cuando se examina cuidadosamente el fondo del ojo de un fumador empedernido, **candidato a las complicaciones de los vasos sanguíneos,** se notan en el trayecto de los vasos que irrigan la retina pequeños espasmos localizados. Estos espasmos se deben con frecuencia a causas psicósomáticas, entre las que el "stress" o tensión nerviosa de los fumadores empedernidos desempeña un papel importante.

**¿Existen, además, otras complicaciones que podrían afectar los vasos sanguíneos del ojo?**

*Dr. Kretzchmar:* También puede ocurrir una trombosis (coágulo) de la vena central de la retina o de las ramas de dicha vena. El enfermo puede recuperarse si es que se logra deshacer el coágulo mediante tratamiento apropiado. El pronóstico de este mal es menos grave que el de la oclusión de la arteria central, porque la retina no pierde totalmente la irrigación sanguínea. Pero el taponamiento de la vena central de la retina de todos modos produce problemas circulatorios, seguidos de hemorragias a nivel de la retina y de una disminución de la función de la misma, lo que, afortunadamente, pocas veces produce ceguera. **Si el enfermo es tratado a tiempo puede recuperar una parte y aun la totalidad de la visión.** Debemos decir que esta trombosis también puede presentarse en enfermos que nunca han fumado, aunque la nicotina juega un papel indiscutible en numerosos casos. Las causas habituales son la plétora sanguínea (aumento del volumen de sangre en el ojo), la diabetes y la hipertensión (aumento excesivo de la presión de la sangre).

Debo comentar también acerca de las complicaciones oculares provoca-

das por las enfermedades generales de los vasos sanguíneos. Pienso en primer término en la hipertensión, en la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias), y la aterosclerosis (degeneración de las arterias que afecta la superficie interna de las mismas en forma de placas irregulares que se ulceran). El público conoce mejor el daño que estas enfermedades causan en el corazón y en el cerebro que el que provocan en los ojos.

El oculista puede encontrar complicaciones de la función visual de origen nicotínico que no se deben directamente a la afección del ojo, **sino a lesiones de las vías ópticas centrales y de los centros cerebrales de la visión.** Por ejemplo, afecciones vasculares oclusivas pueden desencadenar un infarto de regiones cerebrales que participan en la función visual.

**¿Es la nicotina la única responsable en las enfermedades de los ojos provocadas por el tabaco?**

*Dr. Kretzchmar:* La nicotina desempeña un papel preponderante, **pero recientemente se ha descubierto que el cigarrillo contiene unos compuestos llamados nitrosaminas, que se encuentran entre las sustancias más tóxicas que conocemos.** Nada impide pensar que éstas puedan tener un efecto dañino en los ojos, pero todavía no se ha comprobado. De cualquier manera, el tabaco contiene una dosis tóxica de nitrosaminas ochenta mil veces superior a la dosis límite tolerada en los alimentos por el Ministerio de Salud Pública.

**¿Puede el tabaco considerarse responsable del cáncer del ojo?**

*Dr. Kretzchmar:* Estadísticamente no existe ninguna relación entre el cáncer del ojo y el tabaco.

**En el caso de las personas que trabajan o viven en una atmósfera cargada de humo de tabaco, ¿qué peligro corren sus ojos?**

*Dr. Kretzchmar:* Como médico oculista, encuentro con frecuencia complicaciones debidas al humo de tabaco, especialmente conjuntivitis crónica. **Pongo a mis enfermos frente a dos alternativas: aceptar su conjuntivitis o bien dejar de fumar.** Esta complicación es más desagradable que peligrosa. Por otra parte, en personas especialmente predisuestas, el hecho de respirar el humo de otros fumadores puede elevar la cantidad de nicotina en la sangre a tal punto que pueden presentarse complicaciones en el nervio óptico. ☆

(Artículo traducido de la revista *Vie et Santé*.)



MI PADRE NO ERA un hombre malo... cuando estaba sobrio. Mis hermanos y yo lo queríamos tiernamente. Mi madre también debió amarlo, porque continuó a su lado mucho tiempo después que todos lo abandonaron. Pero finalmente hasta ella se vio obligada a dejarlo.

Papá no siempre tomaba bebidas alcohólicas cuando yo era niño. Por entonces lo pasábamos muy bien y nos divertíamos con él. Papá jugaba con nosotros y nos llevaba de paseo a distintos lugares. Mamá preparaba sandwiches y otros alimentos, y nos íbamos de picnic, de pesca o simplemente de paseo al

# Retrato de un Hombre Muerto

Por WAYNE RHOADES

campo. Papá llevaba solamente seis botellas de cerveza para el día, y durante la semana nunca bebía más de una o dos botellas después del trabajo, "para entonarse".

No, no bebía mucho en ese tiempo. Además tenía un par de reglas bastante firmes en relación con el alcohol. La primera regla era que los niños jamás debían probar el alcohol. Una vez sorprendió a Tomás, mi hermano mayor, tomando escondidas un trago de cerveza cuando tenía 8 ó 9 años. ¡Tomás no pudo sentarse durante una semana! Papá sostenía que las bebidas alcohólicas no eran para

los niños ni para los adolescentes. Nos predicaba mucho y nos decía que él solía beber mucho cuando era adolescente, pero que había aprendido su lección cuando chocó su carro hiriendo malamente a un amigo. Decía que sus hijos no iban a ser bebedores.

La segunda regla de mi padre se refería a su actitud firme contra las bebidas fuertes. No tocaba los cócteles ni el whisky. Sostenía que eso era lo que convertía a la gente en alcohólicos.

Los años transcurrieron rápidamente. Nosotros crecimos, y papá bebió en mayor cantidad, pero únicamente cerveza. El cambio se operó en forma tan gradual que al principio ni siquiera lo notamos. Por ejemplo, habíamos planeado ir a ver una buena película; la familia estaba lista, pero papá no llegaba a casa hasta después de la hora cuando debíamos acostarnos. Mamá decía que había tenido que trabajar sobretiempo, y nosotros nos conformábamos con eso. Pero ella no pudo seguir ocultando la verdad. Hubo picnics cuando mi padre llevaba primero doce botellas y luego 18, tras lo cual mamá tenía que manejar de vuelta a casa, mientras papá dormía y roncaba junto a ella. De una o dos botellas de cerveza cada noche, él pasó a seis y a doce.

Para cuando Tomás había cumplido 15 años, papá había cambiado mucho. Los fines de semana comenzaba a beber cerveza a eso de las diez de la mañana y en la tarde nos contaba sus aventuras de cuando era niño. Pero ahora contaba sus parrandas de adolescente como si fueran divertidas. "¿Les conté alguna vez cuando me embriagué...?" Y las palabras se le enredaban en la lengua mientras hablaba de su primera borrachera, y de su encarcelamiento a los 17 años a causa de una pelea tenida en estado de ebriedad. Después lamentaba lo que le había pasado a su carro en el accidente, sin acordarse de su amigo herido.

La vida se convirtió en una pesadilla para todos. No nos atrevíamos a invitar a casa a nuestros amigos, porque nunca sabíamos en qué estado se encontraría nuestro padre, y tratábamos de mantenernos alejados de él como si tuviera



una enfermedad contagiosa. Pero mamá fue fiel, y hubiera seguido viviendo con él a pesar de todo, si él no hubiera cometido un grave error. Hubiera podido seguir soportando las noches que él pasaba fuera de la casa, y los escándalos que armaba en las fiestas, hasta que tuvieron que dejar de ir. Hubiera soportado los trabajos que perdió a causa de su vicio, y hasta el ser castigada por él una o dos veces. Pero cuando descubrió que trataba de inducir a sus hijos de 16 y 18

años a beber con él, entonces estableció la línea de separación.

Al comienzo mi padre lloró y rogó, prometiendo cambiar. Durante una docena de semanas estuvieron peleándose y reconciliándose sucesivamente, pero no consiguieron nada. Papá rehusó ir a tratarse con los Alcohólicos Anónimos; rehusó aceptar que era un alcohólico, aun cuando perdió su licencia de manejar por conducir el carro en estado de ebriedad. Dijo que el juez estaba contra él y que todos nosotros le llevábamos la contra.

Papá no asistió a mi graduación de la escuela secundaria, ni tampoco se despidió de Tomás cuando se fue al servicio militar. Cuando José quedó malherido en un accidente de carro y estuvo a punto de perder la vida, mamá casi se volvió loca tratando de localizar a mi padre. Cada vez papá decía que lo sentía mucho. Cada vez prometía que no volvería a suceder. Pero siempre volvía a las andadas.

Mamá trabajaba duramente para suplir las necesidades de la familia, pero nunca lo culpaba ni tampoco nos permitía que dijéramos nada malo de él. Nos decía: "El es vuestro padre. Está enfermo y no puede ayudarse a sí mismo. Por lo tanto, ustedes deben amarlo más aún". A continuación nos hacía recordar lo agradable que era cuando se encontraba sobrio, y nos traía a la memoria el tiempo hermoso que pasábamos juntos cuando éramos niños.

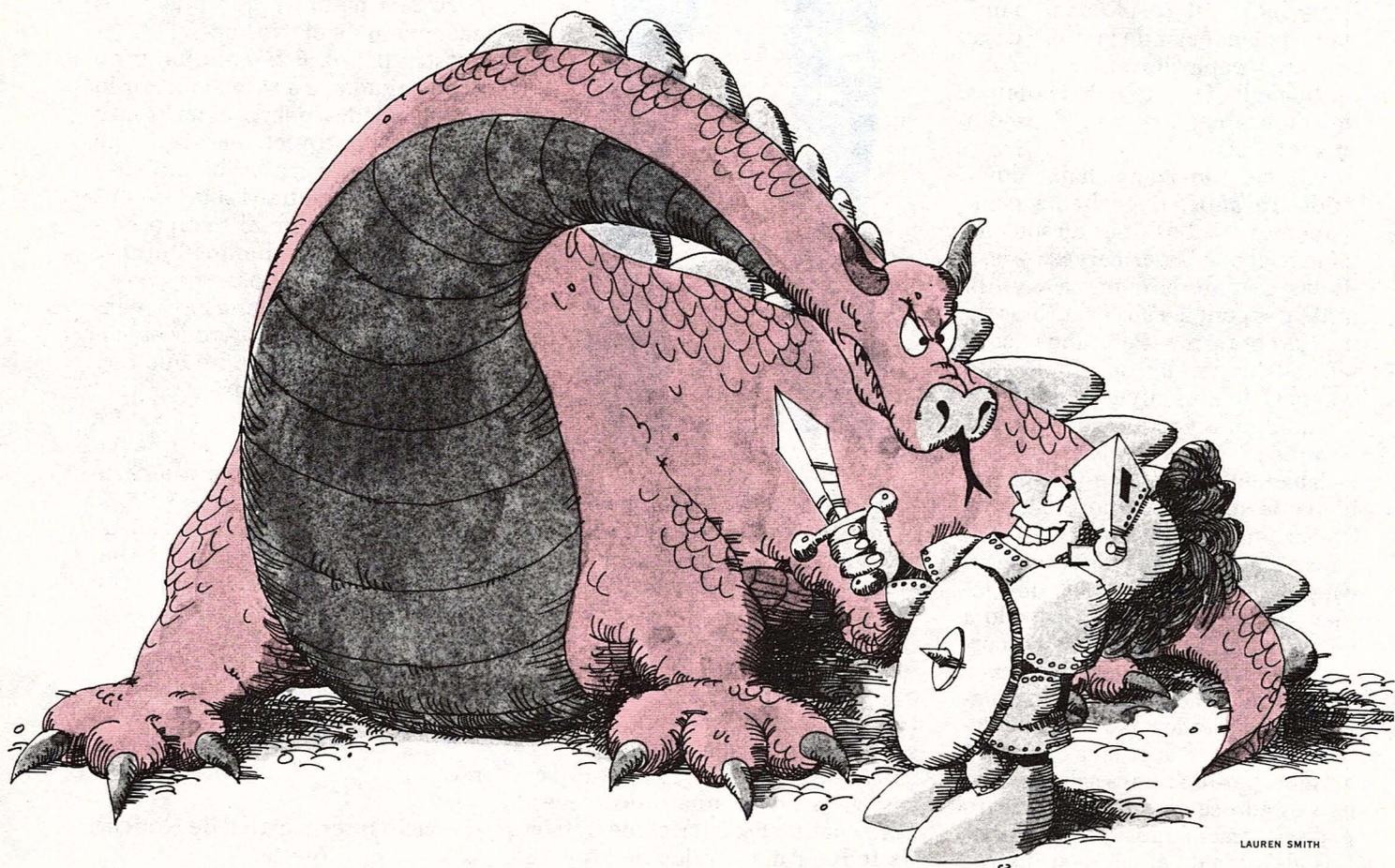
Me alegro de que ella haya mantenido vivos esos recuerdos en nosotros, y porque impidió que fuéramos duros con nuestro padre o que sintiéramos amargura contra él, especialmente ahora que yo mismo tengo hijos que nunca lo conocieron.

Un día papá salió borracho de una taberna, justamente dos semanas después de mi casamiento, y comenzó a cruzar a tropezones una calle con mucho tránsito. Murió solo en el pavimento mojado por la lluvia. Tenía solamente 49 años de edad.

Papá, te echamos tanto de menos... ☆

(Servicio Internacional de Noticias Alerta.)

# APRENDA A PROTEGERSE CONTRA EL CANCER



**En América Latina, en Estados Unidos y en Europa, miles de personas mueren diariamente debido al cáncer. En algunos lugares, esta enfermedad es responsable de una muerte en cada seis y afecta a dos de cada tres familias. Una de cada cuatro personas sufrirá de cáncer en algún momento de su vida. ¿Qué puede hacer usted para protegerse del cáncer o para detectarlo a tiempo, a fin de parar su marcha mortífera?**

SE HAN GASTADO MILLONES DE DOLARES en investigaciones destinadas a descubrir las causas del cáncer. Entre los factores provocadores de este mal se encuentran el desequilibrio hormonal, algunas sustancias químicas, irritación crónica de la piel o de otras partes del organismo, exposición prolongada a la luz solar y a la radiactividad. Pero actualmente se cree que la causa principal de cáncer es un virus que se multiplica dentro de la célula viva.

El cáncer puede desarrollarse en cualquier tejido del organismo. Resulta de cambios que ocurren en las células, y que las hacen crecer sin control. La estructura genética de las células cancerosas es diferente de la estructura genética de las células normales, lo que ha hecho creer a los investigadores que el cáncer resulta de la mutación o cambio de una parte del sistema genético en el núcleo de la célula.

Cuando se forma una célula cancerosa, sigue creciendo y prolifera en forma indefinida. El tejido canceroso compite con el tejido normal para apoderarse de los elementos nutritivos, y debido a su rápido crecimiento las células pronto exigen todo el alimento disponible. Como resultado, los tejidos normales mueren y el cáncer se extiende a esa zona.

**¿COMO COMIENZA EL CANCER?** El cáncer comienza como una enfermedad localizada, visible únicamente al microscopio; pero posteriormente la masa de tejido canceroso puede apreciarse a simple vista. El cáncer invasor ataca el tejido subyacente. Ocurre una metástasis o diseminación, cuando algunas células cancerosas se desprenden y son llevadas por los canales linfáticos o el torrente circulatorio a otras regiones del cuerpo.

En sus primeras etapas, el cáncer puede ser identificado únicamente por un patólogo o especialista en enfermedades; por eso es importante someterse a un examen médico cuando se sospecha que hay cáncer. **La clave de la curación del cáncer consiste en descubrirlo a tiempo.**

**EL CIGARRILLO Y EL CANCER.** Se dio un gran paso adelante en la lucha contra el cáncer cuando se estableció que el fumar provoca formaciones malignas en los pulmones, laringe y boca. **El cáncer del pulmón es la causa principal de muerte entre los hombres y está avanzando notablemente entre las mujeres.** Se han aislado en el humo de tabaco diez sustancias químicas carcinógenas (productoras de cáncer). Resulta interesante saber que si en los Estados Unidos se

eliminara el tabaquismo, podría salvarse de la muerte cerca de 75.000 vidas que hoy se pierden a causa del cáncer del pulmón. Además del cáncer del pulmón, el uso de tabaco causa otras 7.500 muertes provocadas por cáncer del labio, de la boca, de la lengua y de la laringe.

**Durante los cuarenta años pasados, el número de muertes provocada por cáncer en los hombres, atribuidas al uso de tabaco, ha aumentado enormemente en muchos países. El cáncer del pulmón es un cáncer evitable.**

**CANCER DE LA MAMA.** El cáncer de la mama ocupa el primer lugar entre las enfermedades fatales para las mujeres. Siete de cada cien mujeres desarrollan cáncer de la mama. **Sin embargo esta forma de cáncer es curable prácticamente en un cien por ciento de los casos si es que se la detecta a tiempo.** Estudios estadísticos realizados muestran que 95% de todos los cánceres de la mama son descubiertos por la enferma misma.

**Si más mujeres se autoexaminaran regularmente los pechos y si consultaran a un médico cuando aparecen los primeros síntomas de la enfermedad, podrían salvarse decenas de miles de vidas.** La educación del público es un factor indispensable de seguridad.

**CANCER DEL CUELLO DEL UTERO.** Otro tipo de cáncer —propio de la mujer— que podría eliminarse por

## SEÑALES QUE INDICAN PELIGRO DE CANCER

La Sociedad Norteamericana para Prevención del Cáncer declara que hay siete señales que anuncian la posibilidad de existencia de cáncer. Son las siguientes:

1. Descargas no comunes de líquidos, humores o sangre.
2. Una dureza o abultamiento en un pecho o en otro lugar.
3. Una herida que no sana.
4. Cambio en los hábitos intestinales (hacer o ir del cuerpo o mover el vientre) o en la micción (orina).
5. Ronquera o tos que no mejoran.
6. Indigestión (empachos) o dificultad para tragar que duran mucho tiempo.
7. Cambios ocurridos en una verruga o lunar.

Si cualquiera de estas condiciones dura más de dos semanas, busque sin pérdida de tiempo la ayuda de un médico.

completo es el cáncer del cuello del útero. **Su descubrimiento temprano es algo tan sencillo, importante y efectivo, que cada mujer debiera someterse a una prueba anual por el método de Papanicolaou.** Esta prueba se introdujo en 1940, y sin embargo en los Estados Unidos solamente mueren cada año más de 12.000 mujeres afectadas por este tipo de cáncer.

En la prueba de Papanicolaou se extrae una pequeña cantidad de flujo vaginal, se coloca en un vidrio especial, se le aplica cierta tintura colorante y finalmente se examina al microscopio. El especialista puede detectar la presencia de células cancerosas en la muestra estudiada. En esta forma es posible descubrir el cáncer en sus primeras etapas, cuando todavía es perfectamente curable.

**DETECCION Y TRATAMIENTO.** El fumador debiera someterse a examen del pulmón con rayos X cada seis

meses, y el fumador empedernido debiera hacerlo cada tres meses. Un 9% de los enfermos de cáncer del pulmón están siendo salvados mediante la extirpación quirúrgica del pulmón afectado.

El cáncer puede atacar a personas de cualquier edad. Más niños escolares mueren de cáncer que de cualquier otra enfermedad. La mitad de estas muertes se deben a la leucemia, un cáncer de los tejidos formadores de sangre. El cáncer afecta a personas de todas las razas. Se han encontrado tumores en los esqueletos de animales prehistóricos y en restos humanos de las civilizaciones primitivas.

La cirugía y la radioterapia siguen siendo los métodos más eficaces para tratar el cáncer, aunque hay medicamentos, elementos químicos, hormonas y medicamentos radiactivos que prometen mucho.

**Nadie debiera perder un tiempo precioso y dinero, consultando a charlatanes. El enfermo de cáncer debe conseguir inmediatamente la ayuda de un médico competente.** Consultar con un charlatán es especialmente perjudicial porque haciéndolo se posterga el tratamiento hasta que llega a ser demasiado tarde.

El cáncer es una enfermedad compleja, y sin embargo otras enfermedades producidas por virus casi han sido erradicadas con la ayuda de vacunas. Tal vez en el futuro se encuentre una vacuna para prevenir el cáncer. Pero mientras tanto hay mucho que usted puede hacer.

Además de las nueve maneras de prevenir el cáncer (vea el recuadro) un programa regular de ejercicio puede resultar útil. Investigaciones llevadas a cabo por médicos durante cuarenta años revelan que existe una relación inversa entre la actividad física y la muerte por cáncer en los hombres (es decir, mientras más ejercicio hace la gente, menos probabilidad tiene de morir de cáncer). Experimentos efectuados con animales demostraron que **al reducirse el consumo de alimentos de elevado contenido en calorías (azúcar, grasa, etc.) se inhibía el crecimiento de las células malignas, y dos horas de ejercicio reducían la frecuencia de cáncer de la glándula mamaria en las ratas.** Las ratas que hacían ejercicio presentaban un crecimiento más lento de los tumores; y el crecimiento de los tumores quedaba inhibido en ratas que recibían inyecciones de solución salina que había estado en contacto con los músculos de ratas fatigadas por el ejercicio.

No se dispone de ninguna evidencia directa que aclare la relación entre el ejercicio y el cáncer. Pero si el ejercicio resultara beneficioso aun en pequeña escala, de todos modos valdría la pena practicarlo.

La gente puede aprender a protegerse contra el cáncer. Todos deben aprender a detectar las señales de peligro. Deben someterse a exámenes médicos regulares. Deben evitar todo alimento o producto conocido como generador de cáncer.

La probabilidad de escapar de la muerte provocada por esta temible enfermedad aumentará notablemente si se siguen las reglas sencillas expuestas en este artículo.

#### NUEVE MANERAS DE EVITAR EL CANCER

1. Evite cualquier forma de irritación crónica. Pida al médico que le quite los lunares o las verrugas en lugares donde pueden ser fácilmente irritados, tales como las manos, los pies, el cuello, la cintura, etc.

2. Sométase a un buen examen médico una vez por año. Las mujeres deben incluir una prueba por el método Papanicolaou y examen de los pechos (esto último pueden hacerlo ellas mismas una vez por mes). En el caso de hombres y mujeres de más de 40 años, también deben tener un examen proctoscópico (examen del recto y el ano).

3. Haga que el médico le extirpe o le trate todo tejido que tenga algo sospechoso.

4. Preocúpese del cuidado de su boca y de sus dientes. Visite regularmente al dentista.

5. Evite respirar humos o gases irritantes, incluyendo el humo de tabaco. La eliminación del hábito de fumar prácticamente haría desaparecer el cáncer del pulmón.

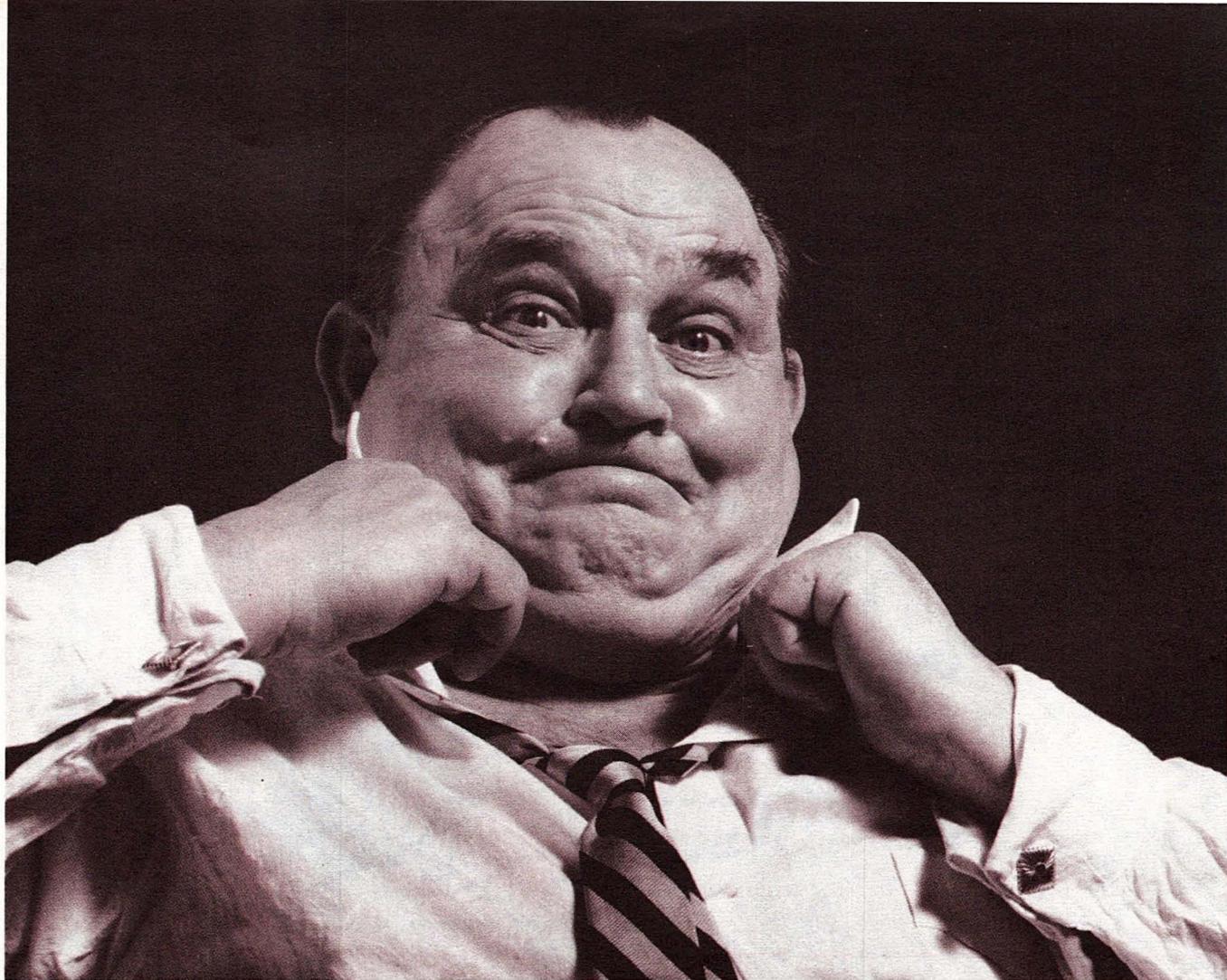
6. Haga que el médico investigue el origen de cualquier tos que dura demasiado. No espere hasta que sea demasiado tarde. A menos que usted sea un fumador, probablemente no se trata de cáncer; pero siempre es mejor estar seguro.

7. Evite la ropa estrecha que cause irritación de la piel.

8. Mantenga la piel limpia y libre de lesiones crónicas.

9. Evite exponerse excesivamente al sol y, especialmente, a las quemaduras de sol.

*(Departamento de Salud de la Universidad de Loma Linda, California)*



DE WYS, INC.

# ¿Cuánta Atención Está Ud. Dando a su Cuerpo?

¿HA TENIDO usted alguna vez la impresión de que su cuerpo ha estado tratando de decirle algo? ¿Hay en su vida momentos cuando usted no se siente feliz? Si es así, considérese uno entre millones de personas que no han estado dando a sus cuerpos la atención que necesita.

Cuando usted tenía alrededor de un año de edad, lo más importante era procurar arrastrarse por el suelo y aprender a caminar. En su vida, casi todo giraba alrededor de la necesidad de hacer mover sus pequeñas piernas para trasladarse de un lugar a otro, tal como lo hacían los adultos. El acto físico de caminar era algo así como una obsesión, de modo que su mente concentraba todas sus facultades infantiles para lograr esa meta.

**Por BRIAN GALBREATH**

Este esfuerzo efectuado en los primeros meses de su vida fue el comienzo de su relación con su cuerpo. Desafortunadamente, después de esos primeros pasos mucha gente tiende a considerar su cuerpo como una mera presencia física, sin nada de importancia. Algunos piensan que el cuerpo es nada más que un vehículo o un medio de transporte. Creen que basta mantenerlo en funcionamiento proporcionándole alimento, y conservarlo limpio lavándolo de vez en cuando. Saben que, haciendo eso, su estómago no emitirá ruidos raros ni la gente se sentirá molesta cuando ellos se sienten a su lado.

Sin embargo, los que piensan de esta manera están equivocados. No se puede comparar el cuerpo con un carro. Podemos considerar el cuerpo como una obra admirable, como un producto maravilloso creado por Dios y destinado a ser desarrollado, a ser mantenido en óptimo funcionamiento y a ser cuidado para que preste servicio durante largos años. Es cierto que hay que darle alimento y agua, pero eso no es todo lo que necesita. Lo que quiero decir, estimado lector, es que el cuerpo también necesita ejercicio.

¿Ejercicio? ¡Un momento! No piense que estoy tratando de venderle costosos aparatos mecánicos para ejercitar sus músculos. Tan sólo deseo decirle que su cuerpo desea experimentar la agradable sensación de sen-



tirse en buen estado, para llegar así a ser un mejor hogar para su mente y su espíritu. Si usted permite que sus músculos se tornen blandos y que su cuerpo se llene de grasa, con eso le estará causando un grave mal a su mente. Consideremos el caso de una persona obesa. Se muestra jovial y divertida, y parece que siempre está de buen humor. Pero cuando usted le pregunta en privado cuán feliz se siente, nueve veces de cada diez dirá: "¡Cómo me gustaría poder bañarme en la alberca (o piscina) de mi vecino sin hacer saltar el agua tres o cuatro metros en el aire!" O bien dirá: "Qué lindo sería poder colocarse los pantalones sin tener que forcejear desesperadamente". La gente que ha descuidado su cuerpo no disfruta de la misma paz mental de que gozan los que se mantienen en buenas condiciones físicas y mentales.

Tal vez el lector diga: "Sí, eso es verdad. La gente demasiado gorda tiene verdaderos problemas. Pero eso no se aplica a mi caso. Yo no soy gordo, y no hago ejercicio, pero me siento feliz. Voy a trabajar todos los días, de modo que no tengo por qué preocuparme". Esta actitud de mu-

chos nos pone frente a un importante problema, muy difundido en nuestra sociedad: la gente da como un hecho que tiene que morir, y no se preocupa de tratar correctamente su cuerpo mientras éste sea capaz de levantarse en la mañana, meterse en el baño de lluvia y trasladarse en buena o mala forma hasta el lugar de trabajo.

Si una persona estuviera paralizada desde el cuello hasta los pies, ¿cree usted que le daría mucha consideración a su cuerpo? No. ¿Pero cuál es la diferencia entre estar paralizado, y tratar el cuerpo con tanta apatía y falta de interés que él se atrofie? Tal vez usted diga: "Estar paralizado es algo terrible, y ser capaz de ir a trabajar es una bendición de Dios, y es inconcebible querer comparar las dos cosas". No, apreciado lector, no es inconcebible. Una vez fui a un hospital y conversé con un señor que había salido muy mal parado de un accidente de automóvil y no había podido caminar durante muchos meses. El dijo: "Cuando podía caminar ni siquiera pensaba en hacerlo. Era ésa una función que siempre estaba ahí, algo natural como respirar. Si yo podía trasladarme en carro, ¡pues no caminaba!, aunque fuera

una distancia muy corta. Sin embargo, después del accidente que me dejó tan maltratado, me puse a pensar en mi cuerpo mientras yacía tendido en el lecho. Formé en mi mente una representación de una estatua que había visto en un parque; era un cuerpo bien constituido y con músculos poderosos. Comencé a sentir ganas de correr. ¡Imagínese!, yo, que siempre me había reído de los que corrían para ejercitarse, nada más que porque era capaz de trasladarme muchas veces más rápido que ellos. Luego me vi como un niño jugando a la pelota en el patio de mi casa. Entonces comprendí qué era lo que había perdido en ese accidente". Le pregunté si podía recuperar el uso de sus piernas participando en el programa de rehabilitación del hospital, que era muy bueno. Me dijo: "Si Dios me ayuda a caminar nuevamente, prometo decirles a todos los que pueda lo bueno que es sentirse con salud. Sí, haré todo lo posible por volver a caminar y sé que lo conseguiré".

Me quedé mirando a ese enfermo, que no tenía más de 25 años de edad. Su rostro revelaba la firme determinación de volver a caminar. Sentí mucha

compasión por ese joven, y tal vez la expresión de mi rostro reveló mi sentimiento, porque él me dijo: "Todavía tengo algo más que decir. Cuando vuelva a caminar me ocuparé de hacerle ver a la gente algunas cosas. Les haré ver la necesidad de usar el carro cuando se puede caminar. No me cansaré de decir lo agradable que es poder usar el cuerpo".

Agradecí a este enfermo por sus declaraciones y le deseé una pronta restauración. Estaba totalmente de acuerdo con él. El cuerpo es un don que tiene un potencial ilimitado, pero la gente ha abusado de él, lo ha olvidado y lo ha dejado atrofiarse.

Puede ser que alguien diga ahora: "¡No me venga con eso! Mi cuerpo nunca será hermoso. Siempre ha sido gordo y feo, y a mí ni siquiera me importa". Sería una verdadera tragedia que el lector pensara así. Ya sea usted joven o anciano, una estrella de cine o un esperpento, de todos modos su cuerpo es hermoso y debiera usted tratarlo con toda consideración y cuidado. La belleza del cuerpo está en su estructura y en su existencia misma. Su cuerpo está formado por una gran cantidad de músculos, ligamentos, huesos, nervios, vasos sanguíneos, órganos y otros elementos anatómicos que Dios ha ensamblado en forma maravillosa creando así un ser viviente, que es usted.

La gente ha asociado desde tiempos inmemoriales la edad avanzada con el deterioro general del cuerpo, y la idea de la vejez ha adquirido en mucha gente un tono negativo. Muchos consideran que la edad de 30 años es la mejor época de la vida. Me pregunto por qué la gente siente tanto temor de la edad madura y de la vejez, siendo que esa época de la vida tiene también sus encantos. Conozco a muchas personas de edad avanzada, y al pensar en ellas he notado que las que presentaban más vitalidad y disfrutaban más de la vida eran las que habían tenido actividad física regular. Conocí a un hombre de edad en circunstancias muy embarazosas para mí. Cierta vez subía en mi bicicleta por un empinado camino de montaña. Iba resoplando y sudando a mares en mi empeño por alcanzar la cumbre. Finalmente hice un esfuerzo supremo y conseguí llegar a la meta que me había propuesto. Mi hazaña me llenó de alegría. Una vez en la cumbre vi lleno de asombro a un viejito que me señalaba con el dedo, muerto de risa. Me sentí incómodo, porque me enorgullecía de ser joven y de tener buena salud. ¡Y ahí estaba ese viejito riéndose descomedidamente de mí porque había subido la cuesta con tanta lentitud! Decidí preguntarle

si había encontrado la fuente de la juventud o cuál era su secreto. Así lo hice. El se rió nuevamente y dijo: "Hijo, el único secreto que tengo es que creo en Dios, y esa creencia en él me permite establecer qué es lo que más conviene tanto para mi cuerpo como para mi mente. He aprendido que él desea que yo no sea perezoso sino que me mantenga en actividad, y al seguir su consejo me he mantenido fuerte y lleno de salud durante todos estos años".

Quedé encantado al encontrar a una persona con una filosofía tan positiva, de manera que seguí preguntándole. "Es verdad —concedí— que es muy importante mantener activos el cuerpo y la mente. ¿Pero qué hacer —observé— si el trabajo no le permite a uno ser activo? Por ejemplo, si uno debe pasar todo el día sentado frente a



un escritorio, o si tiene otro trabajo sedentario, ¿qué posibilidad tiene de llevar a cabo alguna actividad beneficiosa?"

El anciano contestó: "Yo mismo fui un hombre de negocios por muchos años, y durante ese tiempo tuve que vivir sentado prácticamente todos los días. Sin embargo me gustaba mi trabajo, que consistía en suplir a los hospitales con equipo de rayos X. Me sentía feliz haciendo eso porque era un trabajo importante. Pero a veces pensaba que ese tipo de trabajo sedentario no me hacía ningún bien. Eso me deprimió. De manera que decidí pedir la ayuda de Dios para solucionar mi problema. Comencé a pensar cómo podría hacer ejercicio en mi oficina. Un día tomé los dos teléfonos que había sobre mi escritorio, uno en cada mano, y comencé a levantarlos en forma alternada. Esto puede pare-

cer divertido, pero por lo menos estaba haciendo algo. Luego a la hora del almuerzo, después de haberme ejercitado un poco con los teléfonos, corría escaleras arriba hasta el comedor de la compañía. Allí me colgaba de una barra que sostenía el equipo de aire acondicionado y hacía todas las flexiones que podía. Los demás empleados se reían de mí, pero a mí no me importaba, porque sabía que algún día cosecharía el fruto de esos ejercicios. Creo que ahora estoy recibiendo el beneficio".

Estuve plenamente de acuerdo con el atlético anciano. Le pregunté si tenía algún consejo para los jóvenes. He aquí su recomendación: "Resulta muy difícil convencer a los jóvenes de que deben hacer ejercicio, a menos que pertenezcan a un equipo deportivo o que su hobby sea el atletismo. Se imaginan que se sienten muy bien, y que sus estudios o su trabajo están por encima de sus cuerpos. Así es como comienzan a tener malos hábitos físicos. Comen bien y duermen bien, pero el único ejercicio que practican es cambiar los canales en el televisor. Los jóvenes deben comprender que es indispensable tener buenos hábitos físicos tanto como mentales. El hábito de hacer ejercicio en forma regular, algún día producirá abundante beneficio, en términos de una vejez llena de salud y felicidad".

Después de esto el anciano me dijo que ya había hablado suficiente como para una semana. Se despidió y bajó trotando por el camino del lado opuesto del cerro. Le di a gritos las gracias y él contestó con un movimiento de la mano. Me reí de buena gana, pero sentí un profundo respeto por la actitud tan positiva y sensata de ese anciano.

Me imagino que no todos se van a poner a hacer flexiones o a levantar los teléfonos en su oficina; sin embargo permanece en pie el hecho de que la mente no puede funcionar con plenitud a menos que reciba el mejor de los cuidados, incluyendo ejercicio abundante y de buena calidad.

Finalmente recuerde el lector que su cuerpo es una obra maestra y que debe tratarlo como tal. Trátelo en forma adecuada y su cuerpo le responderá maravillosamente. Recuerde, además, que el ejercicio debe producir placer. Al comienzo puede ser que le duelan las piernas y los brazos en su esfuerzo por devolver la salud a sus músculos reblandecidos. Pero pronto, ya sea que juegue a la pelota o que corra bajo el hermoso cielo de Dios, comenzará a sentir una corriente de energía positiva que envolverá su cuerpo y vivificará su mente. ☆

# DESHUMANIZACION

Por JUAN HENRIOT



## ¿Vivimos en una sociedad de gente sin corazón?

HACE POCO un dirigente declaró: "Nosotros fabricamos los seres humanos". No sé cuál es el significado exacto que él daba a la expresión verbal "fabricamos". Sin embargo, su declaración me resultó muy dolorosa. "Nosotros fabricamos los seres humanos".

"Nosotros" por cierto significa "el nosotros" vago, impersonal y general que designa a la sociedad. Es todo el mundo... y no es nadie. Y he aquí que ese ser polimorfo, incontrolable y cambiante se pone a fabricar, es decir a producir, los seres humanos, sin darles mayor importancia, en la misma forma como se producen latas de conserva o automóviles.

¿Hacia dónde va nuestra sociedad con su producción interminable y descuidada de seres humanos? ¿Veremos dentro de poco salir de nuestras escuelas niños idénticos, con las mismas ideas, los mismos deseos, es decir niños fabricados? Después de todo, a lo mejor ya nos encontramos metidos dentro de una máquina laminadora que dará a todos el mismo espesor de existencia insignificante. Se nos pone en fichas, en cifras, en expedientes, en códigos, y ahora últimamente hasta se ha empezado a colocar a los seres humanos en probetas (tubo de cristal usado en los laboratorios).

Nuestra humanidad se ha convertido en una industria de transformación. Así como hay que uniformar y racionalizar los métodos de fabricación para aumentar las ganancias, se ha creído que también es necesario racionalizar la materia humana. Por eso es que se ha llegado a decir "nosotros fabricamos seres humanos", ¡y qué importa si esa fabricación se convierte en una empresa de deshumanización! No es ésta una expresión sin importancia, porque en el fondo nos muestra que la gente en general, sin darse cuenta, está siendo sometida a un proceso de apariencia inofensiva pero de un efecto perjudicial, porque despoja al ser humano de su individualidad.

¡Seres humanos deshumanizados! Abramos los ojos. Hace algún tiempo, una muchacha fue atacada a puñaladas por un hombre. Gritó pidiendo ayuda. Veintenas de personas escucharon sus gritos, pero nadie hizo nada por socorrerla. La muchacha murió. En algunos países hay gente que muere de hambre. Otros mueren en las cárceles, en el campo de batalla o en las calles de las ciudades. Es como si se hubiera

desencadenado una ola de odio frío y calculado. Como si el odio de los demás nos diera a nosotros el derecho de odiarlos también. Bombas que explotan en plena ciudad matando a mujeres y niños. O bien hombres que masacran con sus propias manos a otros hombres que no les han hecho nada. Por otra parte, andan por las calles pobres criaturas errantes que van sin rumbo fijo, drogadictos perdidos, abandonados por la sociedad. Nadie se siente responsable por ellos, y sin embargo todos compartimos la culpa por su condición. A ellos no les queda nada de humano, a no ser el terrible dolor y la desesperación que experimentan. Son seres fabricados, pero mal fabricados, porque no habían nacido para eso: han sido recirculados trágicamente y convertidos en seres desdichados. Pero la peor señal del grado avanzado de nuestra deshumanización es nuestra insensibilidad, nuestra capacidad de hablar sin pasión acerca del sufrimiento de los demás, el que a veces hasta es explotado. ¿En qué nos hemos convertido, nosotros que nos sentimos tan orgullosos de nuestros progresos técnicos, de nuestros hombres en la luna y de nuestras bombas atómicas?

Que nadie diga: "Es algo monstruoso, estamos de acuerdo, pero así están las cosas y nosotros no podemos hacer nada por remediarlas". Porque eso no es verdad: todos podemos hacer algo por mejorar esta situación. Por ejemplo podemos rehusar con todas nuestras fuerzas dejarnos fabricar por las influencias destructivas de esta época, por las modas, por la influencia distorsionadora de los medios de comunicación, por las cobardías contagiosas, por los escándalos, por las incitaciones al alboroto, por las manipulaciones, por la degeneración de los hábitos y por el adormecimiento del hastío. Podemos reaccionar, mantener nuestra libertad de pensar y de amar, de obrar y de compartir. Podemos sabotear la máquina deshumanizadora de la sociedad, impedir que se sigan fabricando hombres como se fabrican instrumentos o cañones. Podemos luchar contra este mal, desarrollando sentimientos humanos capaces de percibir el latido de un corazón, los sollozos de una voz, las risas y las alegrías. Podemos luchar contra la deshumanización si decidimos seguir siendo hombres, con responsabilidad humana y con todo lo que significa ser humanos.

# DE PANDILLERO

Por el Dr. RAFAEL ESCANDON



# A PACIFICADOR

**El caso del juez José Sorrentino, quien salió de un barrio pobre de Nueva York para convertirse en abogado, juez y autor de numerosos libros.**

JOSE SORRENTINO ES UNA PERSONA MUY OCUPADA. Es miembro del Tribunal de Justicia de Los Angeles, California. Fue juez de distrito de esa misma ciudad, uno de los mejores del país. Ha servido como profesor de Derecho en la Universidad de California, campus de Los Angeles. Ha escrito cuatro libros: uno de ellos, *Up from never* (Surgiendo de la nada), se llevará a la pantalla, ya que su autor ha hecho los arreglos necesarios con una de las empresas cinematográficas de Hollywood y todo está listo para comenzar la filmación. Sorrentino aparece con regularidad en algunos programas de televisión, entre ellos el de Johnny Carson y 60 Minutos. También es un periodista de renombre y sus artículos y comentarios aparecen a menudo en los principales diarios del país. Sus conferencias, relacionadas con la delincuencia juvenil y con su experiencia personal, son acogidas con entusiasmo por chicos y grandes. Se calcula que en los últimos años ha hablado ante un millón de personas.

Hace poco se presentó el señor Sorrentino en el auditorio del Pacific Union College, en Angwin, California, donde soy profesor, y tuve la oportunidad de entrevistarlo después de su disertación. José es de ascendencia italiana; él mismo confiesa que nació en Brooklyn, Nueva York, en un ambiente bajo y depresivo. En su temprana adolescencia conoció los placeres y los

vicios, y empezó a cometer desórdenes sociales que lo arrastraron a las puertas del reformatorio y de la cárcel misma. Tenía entonces catorce años.

Su padre era un recogedor de basura, pero era hombre de grandes sentimientos y una persona cristiana. Sus consejos, sin embargo, no surtieron efecto alguno en aquel joven que empezaba a palpar los estragos de la delincuencia. Cuando abandonó la escuela, comenzó a desempeñarse en trabajos degradantes, y por las noches se ponía su chaqueta de pandillero y salía con otros compañeros a cometer atentados y a burlarse de las autoridades. Aquellos muchachos pandilleros tenían la ilusión de ser alguien, y por eso trataban de impresionar a las muchachas con su machismo y a los mayores con su audacia y rebeldía. Varias veces cayó en manos de las autoridades y fue a dar con sus huesos en la cárcel, donde permaneció por cierto tiempo.

A los 16 años José consiguió una novia, y para impresionarla se metió a boxeador; pero cuando la muchacha presenció la primera pelea, lo abandonó y se casó con un bailarín. Este fracaso lo indujo a cometer nuevas transgresiones, que lo condujeron nuevamente a la prisión. En la cárcel había hecho la resolución de adherirse a la mafia, pero cuando salió se alistó en la Infantería de Marina. Allí tuvo una vida insostenible, y por eso trató de escaparse varias veces, pero no

pudo. Esta situación le ocasionó algunos trastornos nerviosos que lo arrastraron al hospital, hasta que un día lo dieron de alta, pero con muy malas recomendaciones.

Cuando salió de la Infantería de Marina tenía 18 años. Se hallaba ahora triste y avergonzado por su desgraciada experiencia en ese lugar. Hacía trabajos degradantes y dormía en los lugares más menesterosos; se relacionaba con personas del hampa y seguía cometiendo delitos.

Un día, una señora de piel negra, pero con el alma blanca, le hizo ver la realidad de la vida, y aquel joven delincuente tomó la resolución de ir de nuevo a la escuela y de transformar su derrotero. Asistió a la escuela nocturna y tuvo toda clase de problemas y adversidades; sin embargo a los tres años obtuvo su título de bachiller. Sin perder tiempo, ingresó en la Universidad de California, campus de Santa Bárbara, y terminó cuatro años más tarde sus estudios, graduándose con los más grandes honores de su clase. Se inscribió de nuevo en la Infantería de Marina y cumplió con éxito la carrera que había dejado trunca.

Después de esto ingresó en la escuela de derecho de la Universidad de Harvard, en donde llegó a competir con las más grandes mentalidades de su tiempo. Y aquel joven, ex pandillero y ex drogadicto, se graduó de abogado a los 29 años de edad. Cuando recibió su anhelado diploma, lo hizo

en presencia de más de 80 mil personas, incluyendo personajes de renombre; entre otros se hallaban presentes Kissinger y Rockefeller. Desde ese instante comenzó su carrera de pacificador, logrando sobresalir en el campo de la justicia. Ahora el mundo lo respeta. "Es mejor que le digan a uno 'Su Excelencia' y no que le den patadas por las calles", comenta Sorrentino.

La experiencia de José Sorrentino es vasta y al mismo tiempo provechosa. Jóvenes y adultos han disfrutado de sus consejos, que les han ayudado a cambiar su modo de vivir. Su mayor preocupación es la de ayudar a extinguir la delincuencia, problema que aflige a nuestra sociedad y que al parecer no tiene solución.

Según el juez Sorrentino, el crimen va en una carrera ascendente que casi nadie puede controlar. Estadísticas recientes y aparecidas en la revista Newsweek muestran que la delincuencia juvenil ha aumentado en los últimos veinte años en más de 2800 por ciento. También asegura esta autoridad en la materia, que anteriormente iban las mujeres a las cárceles por asuntos de prostitución, robos y problemas menores, pero que ahora cometen los mismos crímenes que los hombres, aunque las proporciones son todavía muy desiguales.

En su conferencia relató el señor Sorrentino varias experiencias que causaron gran conmoción. Entre otras cosas dijo que había conocido en el Estado de Michigan el caso de un jovencito de trece años de edad que se dedicaba a la trata de blancas. Era tan bueno el nego-

cio, que tenía a más de treinta mujeres prostitutas que trabajaban para él. Cuando las autoridades lo aprehendieron, el muchacho, sin avergonzarse de su trabajo, les replicó: "¿Por qué quieren que vuelva a la escuela? Yo les aseguro que ninguno de mis compañeros tiene un Cadillac de último modelo como lo tengo yo; además, mi cuenta bancaria sobrepasa los cuarenta mil dólares, que ni ustedes mismos tienen. Son pocos los que disfrutan de un trabajo tan lucrativo como el mío. Así que ustedes no tienen mucho que enseñarme, y lo mejor es que me dejen solo".

Indica Sorrentino que la mitad de los delitos son cometidos por los jóvenes. Según él, las razones primordiales del aumento de la delincuencia juvenil son los factores ya conocidos: acceso a las armas de fuego, incremento de las drogas, ya que algunos países están legalizando la marihuana y algunas drogas sintéticas. Asegura Sorrentino que en los Estados Unidos el abuso de las drogas ha aumentado en los últimos años en un cinco mil por ciento. Otra de las razones de la delincuencia se basa en la economía, aunque muchos de los culpables vienen de clases privilegiadas. Los medios de comunicación también contribuyen poderosamente al aumento del crimen. Se calcula que en los países civilizados, cuando el joven termina su bachillerato ya ha presenciado más de 18.000 crímenes en la pantalla. Otra de las razones poderosas es el desajuste en el hogar. Se calcula que setenta por ciento de los jóvenes que comparecen ante la corte vienen de hogares rotos, de-

sajustados; de padres indiferentes e insensibles a los problemas de sus hijos.

Según nuestro entrevistado, el mundo se ha vuelto cada día más materialista. Vivimos en la edad de las computadoras y los cerebros electrónicos. En algunos casos, no se considera al individuo como una persona, sino como una máquina, identificada tal vez por un número. Hay computadoras que predicen el futuro del hombre: si éste llegará a triunfar en la vida, o será un delincuente. Algunos exámenes de sangre tratan de describir el destino del niño. Hay especialistas que hacen estudios con niños recién nacidos, los cuales son analizados por medio de pantallas de televisión, para procurar descifrar el futuro del infante. Todos estos estudios colocan al ser humano en la misma categoría que una computadora, como un ser deshumanizado. Pero, de acuerdo con el señor Sorrentino, las cualidades espirituales del individuo: su corazón, su conciencia, su raciocinio y sus nobles sentimientos, no pueden ser controlados por las máquinas de los hombres. Cada persona puede llegar a ser lo que se propone; y con la ayuda de Dios puede alcanzar los más grandes cometidos y lograr un puesto noble en la sociedad a la cual pertenece.

Los padres tienen el deber y el privilegio de sembrar en las mentes de sus hijos las semillas de la verdad, de la responsabilidad, del amor a los semejantes y del temor de Dios, siendo esto último la mejor protección contra la delincuencia. ☆

VIVA MEJOR, 1350 Villa St.  
Mountain View, CA 94042-USA

Inscríbame en su famoso curso bíblico gratuito por correspondencia, que me ayudará a resolver mis problemas, mejorar mi personalidad y triunfar en la vida.

Nombre \_\_\_\_\_

Calle y número \_\_\_\_\_

Ciudad \_\_\_\_\_ País \_\_\_\_\_

CURSO GRATUITO POR CORRESPONDENCIA

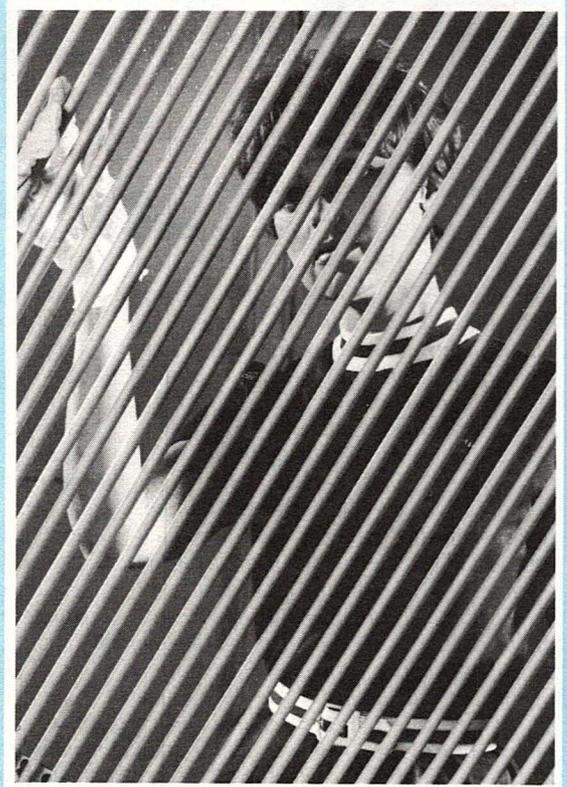
# Notas Gráficas



UPI

Estas dos simpáticas adolescentes se entretienen con diversos adornos personales que ellas mismas han confeccionado con ingenio y habilidad. El adorno exterior es importante. Sin embargo, los adolescentes de ambos sexos deben buscar activamente engalanarse con unos adornos que son más importantes: los rasgos que embellecen el carácter y le dan solidez. En una época cuando se descuidan las buenas costumbres, la decencia, el honor y la pureza, todo adolescente debiera aspirar a reproducir en su vida lo que es verdadero, lo que merece respeto, lo que es recto, lo que es puro, lo que es agradable, lo que es bueno y lo que es digno de alabanza. Si lo hacen alcanzarán verdadera grandeza y satisfacción.

¿Siente usted a veces como si barrotes de hierro limitaran su libertad interior? El trabajo de la casa, la crianza de los hijos, la atención del esposo y las responsabilidades fuera del hogar suelen acongojar el espíritu. ¿Por qué no compartir las tensiones con el buen Jesús, quien recomendó: "No os preocupéis,... ni estéis en ansiosa inquietud"?



UPI



UPI

"¡Vamos, amigo! ¡Más de prisa!" — parece decirle el oso a este señor que se ejercita en la bicicleta. Las personas que llevan una vida sedentaria, que pasan largas horas en una misma posición en el trabajo y que en su casa se dedican a mirar televisión durante un tiempo prolongado, corren el riesgo de dañarse la salud. El corazón, el cerebro, los músculos y las vísceras se debilitan y se enferman debido a la falta de ejercicio vigoroso. Cuide su salud. Corra, camine, nade o ejercítese de otra manera. Hágalo todos los días y la enfermedad dejará de ser una amenaza.



PICKOW, THREE LIONS

DESPRECIADO O ADULADO, explotado en todo tiempo, el cuerpo humano a duras penas puede desempeñar el papel activo que le corresponde en el florecimiento de la persona completa. Usando como disculpa la liberación, nuestra época lo ha sometido a toda clase de malos tratos, incluso en el ámbito de la belleza. Es verdad que, por medio de la magia de las cremas, de los afeites, de las tinturas y de los esmaltes, se transforma a la cenicienta en princesa. ¡Pero hay que tener cuidado! No se trata solamente de afeites y pinturas... sobre todo si se los aplica sobre un fondo no muy limpio. El arte de vivir en el cuerpo propio —lo mismo que el arte de ganar dinero o de utilizar el tiempo— exige la aplicación de un método, y el mejor método para adquirir belleza comienza con la práctica de una higiene rigurosa.

Si las sensaciones olfativas experimentadas en la promiscuidad del metro (tren subterráneo) o de los autobuses, o en la proximidad de la gente que se encuentra en una oficina o en el taller, no bastan para convencernos de los dudosos actos de limpieza de nuestros contemporáneos, tal vez los si-

guientes datos estadísticos resultarán convincentes: en Francia, solamente 38% de las mujeres y 22% de los hombres llevan a cabo diariamente un aseo cuidadoso. Otra investigación realizada revela que sólo 6,6% de los franceses de ambos sexos se cambian todos los días sus prendas íntimas, y que 18% de los alemanes, pueblo reputado por su limpieza, usan la misma ropa interior durante siete días o más. ¡Y la situación no es mejor en los países latinoamericanos!

#### UNA NECESIDAD EN BENEFICIO DE UNO MISMO Y DE LOS DEMAS

Es indispensable lavar y asear adecuadamente el cuerpo todos los días, por razones de salud y por respeto de sí mismo y de los demás.

La falta de higiene en general y de limpieza corporal en particular produce resultados perjudiciales. **La piel es un órgano vivo que respira y elimina los productos de desecho por medio de los poros y de las glándulas sebáceas.** Si sobre su superficie se acumulan las células muertas, el polvo, la transpiración y otras impure-

zas que se producen durante el día (¡o durante varios días!), no solamente llevará a cabo sus funciones en forma difícil, sino que además quedará expuesta a afecciones de origen microbiano o a micosis (infección causada por hongos), particularmente a nivel de los pliegues de la ingle, las axilas, los pechos, etc. **Además, la falta de limpieza favorece la transmisión de enfermedades contagiosas: gripe, fiebre tifoidea, tuberculosis.**

En cambio, la práctica de una higiene cuidadosa produce efectos benéficos, no solamente en el aspecto físico, sino además desde el punto de vista psicológico. La mujer que mantiene su cuerpo limpio, bien cuidado, fragante, no sólo se siente cómoda, sino además segura de sí misma, mejor dispuesta a dominar los acontecimientos y las circunstancias de la vida, más tranquila, más fuerte y con mayor ascendiente sobre los demás.

#### AGUA Y JABON

¿Cuál es el momento más favorable para llevar a cabo una limpieza completa? Lógicamente, es en la noche, después de un día de trabajo; pero el

aseo practicado en las primeras horas de la mañana proporciona confianza propia, animación y vivacidad durante todo el día, al liberar el cuerpo de las secreciones y de los olores de la noche. Sea en la mañana o en la noche, de todos modos hay que asearse; cada una debe decidir en qué momento lo hará en forma completa, por lo menos una vez.

#### • **¿Baño de tina o de lluvia?**

El baño tibio (32-37°) es el baño de aseo por excelencia, ya que los baños calientes o fríos deben tomarse únicamente como tratamientos especiales. El baño tibio, si se toma en la noche antes de acostarse, relaja los músculos, calma el sistema nervioso y prepara para el sueño. Se puede añadir al agua del baño un puñado de hojas de tilo a fin de acentuar su efecto calmante, o bien dos puñados de afrecho en una bolsita de tela para suavizar la piel. El Dr. J. Dermeyer aconseja que una vez por mes se tome un baño en agua arcillosa (agua lechosa, pero no espesa), con una duración progresiva de cinco a veinte minutos. La arcilla, gracias a su poder absorbente, limpia la piel al mismo tiempo que estimula sus funciones y mejora la circulación sanguínea.

Para que el baño sea eficaz desde el punto de vista del aseo, es necesario jabonar bien el cuerpo, especialmente las partes más afectadas por la transpiración. El agua utilizada para quitar el jabón contiene una cantidad de bacterias (microbios que pueden transmitir una enfermedad). Se entiende que si usted sale del baño sin lavarse el cuerpo con agua limpia, éste no habrá quedado debidamente higienizado. (¡Imagínese lo que sucede en el caso de las mujeres que, además, se lavan el cabello con el agua del mismo baño!) Si usted quiere estar verdaderamente limpia, es indispensable que después de su baño de tina se dé un baño de lluvia.

Aunque el baño de lluvia no parezca tan agradable como el baño de tina, tiene la ventaja de permitir un aseo más completo; además, es más rápido y más económico, porque gasta menos agua. En cinco minutos se puede llevar el agua a la temperatura correcta, jabonarse desde la cabeza hasta los pies y enjuagarse. Finalmente, una fricción rápida con guante de crin o de tela áspera, y usted estará limpia, fresca y dispuesta para iniciar con entusiasmo un día de trabajo. Si usted toma su baño de lluvia en la noche, térmelo

con agua tibia, haciendo correr suavemente el agua desde la nuca hacia abajo a lo largo de la columna vertebral, para provocar un agradable efecto de relajamiento. En cambio en la mañana, si usted puede soportarlo, termine su baño de lluvia con agua fría, la cual tonifica los tejidos y activa la circulación sanguínea.

Baño de tina o baño de lluvia, en la mañana o en la noche, eso es algo que cada una debe elegir de acuerdo con su disposición y el tiempo de que dispone. La ausencia de un cuarto de baño en la casa, aunque sea algo común, no es una excusa para dejar de asear el cuerpo. El agua de la llave, un guante de tela o un paño y jabón es todo lo que necesita para mantener limpio el cuerpo. Se entiende que, además del baño de aseo, al final del día hay que lavar todas las partes del cuerpo que han estado expuestas a la transpiración y a los olores desagradables. El aseo personal debe incluir también el cuidado de los oídos, que hay que limpiar regularmente para retirar el cerumen, y el cepillado de los dientes. Las manos deben ser objeto de una atención especial. Es indispensable lavárselas cada vez que se ensucian, antes de sentarse a la mesa y después de hacer o ir del cuerpo. Las uñas hay que cepillarlas muy bien.

#### • **El jabón**

Una higiene perfecta no requiere necesariamente que se restriegue y se friegue el cuerpo. Aunque el jabón es necesario para eliminar las impurezas que se habían fijado en el cuerpo, lamentablemente su calidad no siempre respeta la capa ácida protectora de la piel. En general, si el jabón es demasiado alcalino, seca la piel y a la larga acentúa el envejecimiento de la misma. Por lo tanto es importante elegir un jabón suave, de buena calidad, que no dañe la capa protectora de la piel.

#### • **Ropa limpia**

Sería indebido salir del baño, secarse con una toalla muy limpia y finalmente vestirse con ropa sucia. Hay que cambiarse de ropa todos los días. La ropa interior confeccionada con material sintético retiene los olores del cuerpo, por lo que hay que lavarla con jabón cada día.

#### **PARA LOGRAR UN ASEO MAS PERFECTO**

Si una considerable proporción de hombres y mujeres le tienen miedo al agua y no se bañan sino en la víspera

de un gran acontecimiento, ¿no será porque la forma de asearse les resulta aburrida y no les causa placer? En el comercio se vende una cantidad de productos de belleza: algunos de ellos son de utilidad considerable; otros, en cambio, no sirven para nada. No es necesario gastar mucho dinero para conseguir los productos más apropiados para las necesidades personales.

**Normalmente, la limpieza del cuerpo efectuada dos veces por día debiera bastar para mantener la frescura del cuerpo durante todo el día.** Pero hay ciertas personas que tienen una transpiración muy fuerte, y, por otra parte, ciertas condiciones de vida favorecen una transpiración más abundante, lo que hace necesario utilizar un desodorante. **No conviene utilizar los productos que suprimen la transpiración, porque detener el proceso natural de la transpiración equivale a absorber dosis repetidas de veneno.** Una transpiración demasiado abundante ciertamente corresponde a un desorden del organismo, lo que puede remediarse mediante un tratamiento del estado general de salud.

Se puede igualmente variar el "tono" del cuidado del cuerpo; por ejemplo, completar el aseo personal mediante una fricción con agua de colonia para darle una nota de frescura; o bien con un masaje con aceite de almendras dulces o con otro producto suavizante, al que se le añadirá una o dos gotas de esencia de Lavanda.

#### **CONCLUSION**

La higiene sobrepasa en mucho la idea de una simple limpieza. Es un factor de salud y de buen humor. Forma parte de un procedimiento que tiene por virtud mejorar la imagen propia y facilitar la presencia personal entre los demás. Es también una manera de vivir, de existir y de afirmar que implica que no se ha renunciado a la lucha. La higiene mental y la higiene física van de la mano. La mujer, en medio de sus múltiples actividades, debe prestar atención a estos conceptos, repetirlos en el hogar, especialmente a sus hijos. Del mismo modo como nos dirigimos a los demás con palabras amables, así también debemos presentarnos ante ellos con las manos limpias, los cabellos peinados y el rostro y el cuerpo aseados. Se trata de una manifestación de respeto y de amor por los demás. ☆

(Traducido de la revista *Vie et Santé*.)

## Lo que ocurrió el 8 de mayo de 1902

El acontecimiento que describiremos a continuación al parecer ocurrió en forma repentina. El 8 de mayo de 1902, a las ocho de la mañana, el pueblo de San Pedro, en la isla de Martinica (mar Caribe), quedó arrasado. Sus habitantes perecieron instantáneamente, quemados por una nube ardiente que había descendido del cráter de un volcán cercano. ¡Qué tragedia! ¡Qué tragedia imprevisible!

¿Imprevisible? No estoy de acuerdo. El volcán del monte Pelado no se activó súbitamente. Por otra parte, ningún acontecimiento se manifiesta repentinamente. Siempre hay señales que lo anuncian, las que hay que tener en cuenta.

La erupción del monte Pelado estuvo precedida por señales. A comienzos del mes de abril, los agricultores de San Pedro vieron con asombro que las serpientes abandonaban sus refugios en la falda de la montaña y se dirigían hasta los lugares más bajos. Pocos días después, los pájaros hicieron lo mismo. El 15 de abril apareció una columna de humo en la cumbre de la montaña.

Por esos mismos días, los marinos notaron la presencia de olas en el fondo del mar. En la costa, el agua estaba caliente.

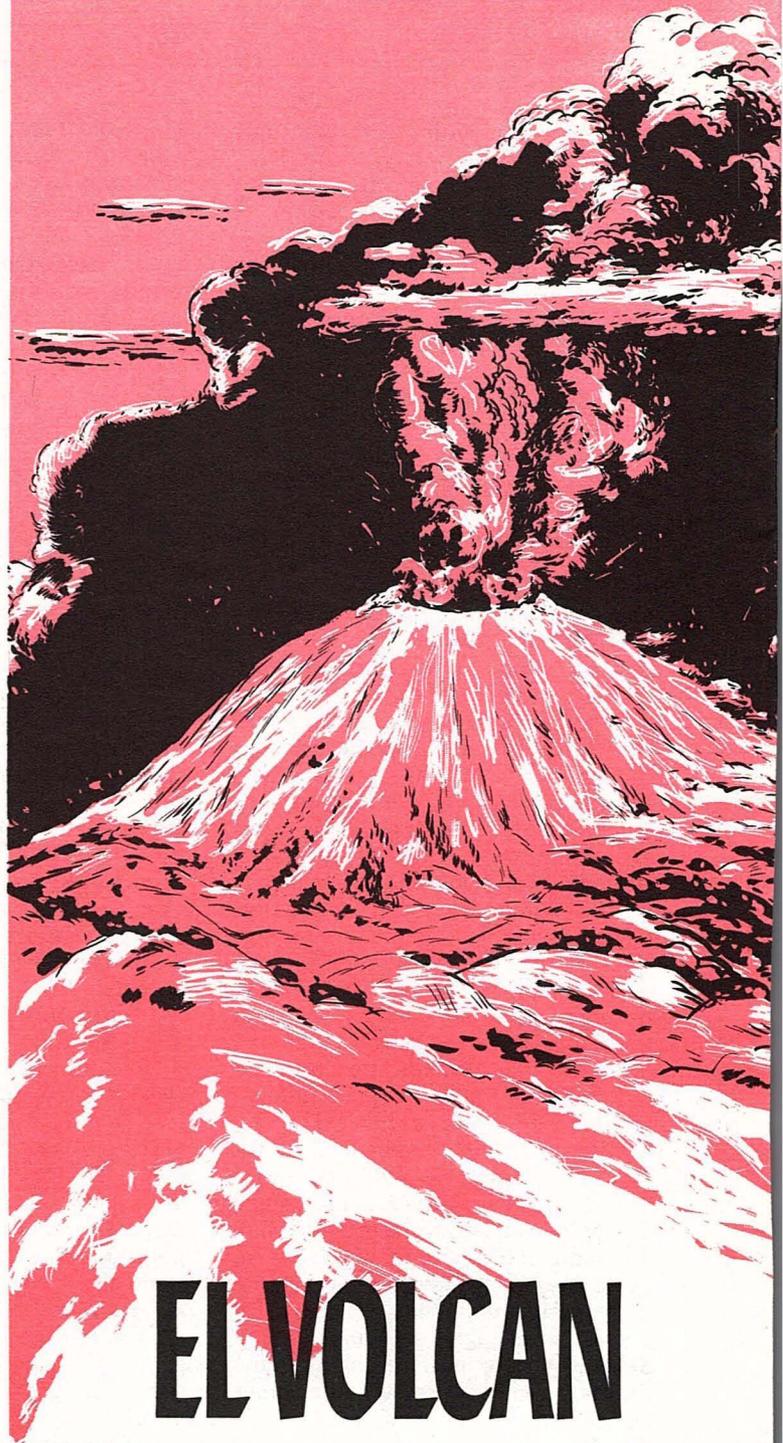
El 29 de abril, un deslizamiento de terreno provocó la ruptura del cable transatlántico. Dos días después, en medio de un ruido infernal, una lluvia de cenizas descendió sobre el pueblo.

En la noche del 28, una luz roja surgió de la cumbre de la montaña, a más de 3.000 metros de altura. La población temió lo peor. El gobernador ordenó que una expedición subiera a la cumbre para investigar. A su regreso, el jefe de la expedición dijo a todos que no había nada que temer. Pronto los pobladores se olvidaron del volcán y se dedicaron a preparar las elecciones que se llevarían a cabo el día 11 de mayo.

El 8 de mayo, como todos los días, las campanas de la catedral llamaron a los fieles a la misa. Eran las 7: 45. Seis minutos más tarde se oyó una explosión de magnitud terrible. La cumbre de la montaña se hizo pedazos. Sobrevino una segunda explosión, más violenta aún que la primera, la que dejó en libertad una nube de fuego. Ese muro de fuego descendió con rapidez increíble sobre el pueblo de San Pedro y sus habitantes. Fue una catástrofe. Sin embargo, esa catástrofe estuvo precedida por señales.

A continuación nos ocuparemos de algunas señales que no tienen que ver con el mundo físico, sino con un acontecimiento que también será catastrófico para algunos y una bendición para otros, y que afectará a toda la humanidad. Pocos días antes de ser arrestado por sus enemigos en la ciudad de Jerusalén y al final del primer tercio de la era cristiana, Jesús enseñaba en el patio del magnífico templo de esa ciudad. Ese templo había sido edificado durante el reinado de Herodes el Grande. Era de construcción sólida, y majestuoso. Los discípulos de Jesús amaban ese templo y sentían orgullo y satisfacción al contemplarlo. Era su templo. Pero Jesús les dijo: "*¿Veis todo esto? De cierto os digo, que no quedará aquí piedra sobre piedra, que no sea derribada. Y estando él sentado en el monte de los Olivos, los discípulos se le acercaron aparte, diciendo: Dinos, ¿cuándo serán estas cosas, y qué señal habrá de tu venida, y del fin del siglo?*" (S. Mateo 24: 2, 3).

Aquí se mencionan dos acontecimientos. El primero es la venida de Jesús, es decir su victoria y su triunfo. El segundo es el fin del mundo, es decir de todas las cosas que nos rodean, de todos los gobiernos y de todas las ciudades. Estos dos acontecimientos son simultáneos. Se llevarán a cabo repentinamente, pero estarán precedidos por seña-



# EL VOLCAN QUE DESTRUYO UNA CIUDAD

Por JUAN GRAZ

les: *"De la higuera aprended la parábola: Cuando ya su rama está tierna, y brotan las hojas, sabéis que el verano está cerca. Así también vosotros, cuando veáis todas estas cosas, conoced que está cerca, a las puertas"* (S. Mateo 24: 32, 33).

**"Cuando veáis todas estas cosas"**. ¿Pero a qué cosas se refiere este pasaje?

Esas cosas son acontecimientos notables que podríamos denominar "señales de los tiempos".

Jesús enseñó que antes de su segunda venida *"habrá grandes terremotos, y en diferentes lugares hambres y pestilencias; y habrá terror y grandes señales del cielo"* (S. Lucas 21: 11).

Nuestro siglo bate todos los récords en cuanto al número de terremotos. De 1900 a 1930, dos mil terremotos destruyeron a cientos de miles de personas. En tiempos recientes, un solo terremoto, el de Guatemala, dejó 23.000 muertos. Es verdad que ha habido terremotos desde tiempos inmemoriales. Pero nunca habían sido tan numerosos ni tan destructivos.

El anuncio de Jesús acerca del advenimiento de grandes hambrunas y epidemias tiene hoy más actualidad que nunca antes. Las tres cuartas partes de la humanidad pasan hambre todos los días. Cientos de miles perecen a causa de la desnutrición.

En el siglo XX, el siglo del progreso, el hambre ha llegado a ser un mal crónico. ¿Cómo se la podría evitar? Se han propuesto diversas soluciones. Una mejor distribución de la riqueza en escala nacional y universal alejaría el hambre durante algunos años. Pero se trata de una solución ilusoria, porque no toma en cuenta el egoísmo de los individuos y de las naciones.

A continuación utilizaremos una ilustración que nos permitirá ver la marcha del hambre en el mundo, desde tiempos antiguos. Supongamos que en una época antigua se pusieron 100 panes a disposición de 100 personas para satisfacer sus necesidades. Era una época primitiva de la historia. Era el tiempo de las tribus nómadas y del pueblo de Israel que viajaba por el desierto. Todavía se respetaba la ley de Dios. Pero con el tiempo la gente se olvidó del Dios de amor, padre y protector de sus hijos. El hombre se convirtió en dios.

Como resultado de este cambio y de este alejamiento, en 1975, 30 personas tenían a su disposición 85 panes, y las 70 personas restantes debían repartirse los 15 panes que quedaban.

¿Qué ocurrirá en el futuro? Veámoslo a continuación. Antes del año 2000, en las naciones prósperas 15 personas tendrán a su disposición 95 panes; en cambio en las naciones necesitadas 85 personas lucharán por repartirse los cinco panes que quedan. Es poco cinco panes para 85 personas.

Esta es una situación paradójica. Nunca se ha hablado con tanta pasión de justicia, amor, igualdad y fraternidad. Ahí están los proyectos que se han propuesto para cambiar la situación. Son proyectos magníficos, inspirados por seres generosos; pero los intereses egoístas triunfan siempre. Por eso Jesús dijo:

*"Por haberse multiplicado la maldad, el amor de muchos se enfriará"* (S. Mateo 24: 12).

El apóstol Pablo, por su parte, se expresa en los siguientes términos proféticos:

*"En los postreros días vendrán tiempos peligrosos. Porque habrá hombres amadores de sí mismos, avaros, vanagloriosos"* (2 Timoteo 3: 1-9). A esto sigue una larga lista de características humanas negativas que no auguran nada bueno para la sociedad contemporánea.

Si hay tanto egoísmo en el mundo, ¿cómo podrían los

hombres y las naciones vivir en paz? ¿Cómo podríamos tener paz social?

La toma de conciencia de las injusticias, de las desigualdades, por parte de seres humanos mantenidos hasta ahora en la ignorancia, provoca una tensión permanente en el seno de nuestra sociedad. Las huelgas y las manifestaciones callejeras ocurren todos los días. Es la época de los conflictos sociales y de la lucha de clases. Estos conflictos se producen en escala universal. El apóstol Santiago, haciendo gala de una lucidez extraordinaria, anunció esta situación hace ya más de 1900 años: *"¡Vamos ahora, ricos! Llorad y aullad por las miserias que os vendrán. Vuestras riquezas están podridas, y vuestras ropas están comidas de polilla. Vuestro oro y plata están enmohecidos; y su moho testificará contra vosotros, y devorará del todo vuestras carnes como fuego. Habéis acumulado tesoros para los días postreros. He aquí, clama el jornal de los obreros que han cosechado vuestras tierras, el cual por engaño no les ha sido pagado por vosotros; y los clamores de los que habían segado han entrado en los oídos del Señor de los ejércitos"* (Santiago 5: 1-6).

Las señales no se detienen aquí. También se nos han dejado otras advertencias. Se nos ha dicho que la situación internacional sería tensa y amenazante:

*"Y oiréis de guerras y rumores de guerras; mirad que no os turbéis, porque es necesario que todo esto acontezca; pero aún no es el fin"* (S. Mateo 24: 6).

La guerra, enemigo número uno de la humanidad, no ha perdido nada de su vitalidad. En medio siglo ha devorado más de 100 millones de seres humanos. ¿A cuántos ha dejado baldados por el resto de sus vidas? Una cantidad mayor aún. Al comienzo o al final de una guerra suele decirse: esta será la última. Pero nunca es la última.

A pesar de todos los tratados, a pesar de los acuerdos y desacuerdos, cada país —aun los más pobres— está empeñado en una carrera armamentista.

Tal vez alguien dirá que siempre ha habido guerras. Es verdad. Pero nunca antes hubo armas capaces de hacer estallar nuestro planeta. Pues ahora ya las tenemos.

La situación mundial es amenazadora. Aspiramos a la paz, pero cada día las noticias ensombrecen nuestras ilusiones. Avanzamos a grandes pasos hacia el fin de la historia humana.

Un autor escribió lo siguiente: "En verdad, quedan diez años para encontrar soluciones valederas. Es poco, pero es suficiente. Estamos al borde del cataclismo, y también podríamos estar en los albores de un mundo nuevo..."

"Disponemos de diez años para evitar el fin del mundo" (Alain Hervé, *Spécial Ecologie*, 1972.) (El artículo del que hemos extraído esta declaración se publicó en 1972. Hace ya 7 años.)

El mundo, arrastrado por la locura de sus habitantes, se dirige inevitablemente hacia su final. Pero no estamos sin esperanza en medio de estos trastornos apocalípticos, porque Jesús añadió estas palabras:

*"Cuando estas cosas comiencen a suceder, erguíos y levanta vuestra cabeza, porque vuestra redención está cerca"* (S. Lucas 21: 28).

No debe atemorizarnos la idea del fin del mundo. Si nos unimos a las filas de los que han aceptado a Cristo como su Salvador, si aspiramos a la paz, a la justicia y a la felicidad de todos, entonces el fin del mundo se convertirá para nosotros en una esperanza de alivio. Será una liberación. Porque el fin de este mundo violento, cruel e injusto traerá el nacimiento de un mundo nuevo, donde reinarán la paz, el amor y la felicidad.

Las señales de los tiempos se multiplican, y esto significa que la liberación está cercana. ☆

# EL GOZO DEL

¿QUE ES EL PERDON? Cierta día una amiga me dijo que, una vez tras otra, le había pedido a Jesús que la perdonara por el mismo pecado. "No puedo tener la certeza de que él me haya perdonado", me dijo.

¿Por qué se sentía así? Lamentablemente, en el fondo no creía esta promesa: "Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para perdonar nuestros pecados, y limpiarnos de toda maldad" (1 S. Juan 1: 9). Me di cuenta de que ella suponía que Dios perdona a base de los méritos de la persona que busca perdón, y no encontraba manera alguna de hacerse digna de ese perdón. Por eso se preguntaba cómo podría Jesús perdonarla.

Cuán aliviada y feliz se sintió cuando comprendió que el perdón es un don de Dios que él nos concede sin que nos cueste nada; algo que él ofrece misericordiosamente a todos los que sienten profundamente su culpa e indignidad. Mi amiga reconoció que, al mismo tiempo que debía sentir verdadero pesar por su conducta y odiar el pecado, debía aferrarse a Jesús como su Salvador personal y por fe reclamar la muerte del Salvador en la cruz como la suya propia. La última carta que recibí de ella revelaba que todavía sentía su indignidad, hecho característico de todos los cristianos, pero que al mismo tiempo experimentaba gozo por haber sido perdonada. Sabía que Dios, por amor a Cristo, había perdonado sus pecados.

## La verdadera confesión

Muchos cristianos, pocas veces y a veces nunca, experimentan el gozo de haber sido perdonados por Dios, porque no sienten su necesidad de perdón o bien porque no comprenden cuál es su significado. Cuando confiesan sus pecados lo hacen con oraciones vagas, intercalando promesas y excusas. No comprenden la pecaminosidad

de sus pecados. Como resultado de esta actitud, cuando oran le piden a Dios que les perdone sus pecados en forma general: "Señor, te ruego que me perdones mis pecados". *Las confesiones de esta clase no valen nada.* Dios no las puede aceptar porque no reflejan una verdadera aflicción por los pecados cometidos. La persona que confiesa de este modo no le está pidiendo a Dios que libre su vida del pecado sino que la libre del castigo. Y con frecuencia deja de pensar aun en eso.

Cuando ora, siente la necesidad de confesar sus pecados porque ésa es la costumbre aceptada, de manera que satisface esa necesidad en la forma más rápida posible. Esto le proporciona un alivio pasajero, porque le asegura que ha cumplido con su deber. Pero en el fondo lo que está haciendo es cubrir sus pecados antes que confesarlos y abandonarlos. Por eso no puede conocer el gozo del perdón, porque la Biblia declara: "El que encubre sus pecados no prosperará; mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia" (Proverbios 28: 13).

## Regateando con Dios

Otros acompañan sus confesiones con promesas de obrar mejor en el futuro. Pero al mismo tiempo dejan de pedir a Dios la fortaleza y el poder que necesitan para cumplir sus promesas. Estas confesiones representan un intento de saldar las cuentas con Dios haciendo regateos en relación con el futuro. Tales confesiones pueden parecer genuinas. Sin embargo, no valen nada; en realidad son dañinas, porque tienden a eliminar esa profunda sensación de necesidad de una dependencia absoluta de la gracia sustentadora de Dios cada hora de cada día. Proporciona una falsa sensación de fortaleza, que se advierte en la expresión: "Una oportunidad más, Señor, una oportu-

nidad más". No es una oportunidad más lo que necesitamos, sino una transformación de nuestra vida. Las fuentes de nuestra vida necesitan ser limpiadas. Necesitamos ser curados de la enfermedad mortífera del pecado, que ningún ser humano puede erradicar, sino únicamente el Gran Médico, el Señor Jesucristo.

Todas las veces que pecamos debiera salir de la profundidad de nuestro ser el siguiente ruego proferido con absoluta sinceridad: "¡Señor, sálvame, que perezco!" Admitamos y confesemos ampliamente nuestra incapacidad absoluta de resolver en grado mínimo nuestro problema con el pecado; luego aferrémonos de Cristo, nuestro Salvador, quien es el único que puede resolverlo.

## Excusas, excusas

Otros cristianos procuran excusar sus pecados. Sus excusas están compuestas de acusaciones y contraacusaciones contra la gente y las circunstancias, las cuales —le dicen a Dios— escapan del control de ellos. En esa forma tratan de presentarse ante los ojos de Dios como personas merecedoras de su perdón. O, para hablar con más propiedad, tratan de decirle a Dios que él debiera aceptar la explicación que le dan y absolverlos de toda responsabilidad. Porque después de todo, ellos piensan que la culpa no fue suya. En realidad no están pidiendo perdón de Dios, sino que le están pidiendo a él que apruebe su justicia propia y que dé el veredicto de "inocentes".

Tal vez no lo comprendan, pero le están pidiendo a Dios que haga algo imposible. En primer lugar, no hay excusa para el pecado. Si la hubiera, entonces no sería pecado. En segundo lugar, si Dios no puede pasar por alto el pecado en ninguna de sus formas, cuánto menos aceptará la autojustificación como medio de eliminar el pecado. Si él

# PERDON

Por TOMAS BLINCOE



aceptara las excusas del pecador estaría contradiciendo su propio carácter, poniendo de lado su divina justicia y con eso poniendo en peligro la seguridad de todo el universo. La Biblia enseña: "Y pasando Jehová por delante de él, proclamó: ¡Jehová! ¡Jehová! fuerte, misericordioso y piadoso; tardo para la ira, y grande en misericordia y verdad; que guarda misericordia a millares, que perdona la iniquidad, la rebelión y el pecado, y que de ningún modo tendrá por inocente al malvado; que visita la iniquidad de los padres sobre los hijos y sobre los hijos de los hijos, hasta la tercera y cuarta generación" (Exodo 34: 6, 7).

## **Una pérdida que nadie puede permitirse**

Sí, la incredulidad, las confesiones apresuradas y generales, las promesas, las excusas y la falta de

comprensión del costo o del fundamento del don del perdón nos privan del gozo que sienten los que se saben perdonados por Dios. ¿Cuán seria es esta pérdida? Ser privado de este gozo significa ser privado del perdón mismo. Si muriéramos en este momento y si nos encontráramos privados del gozo del perdón, estaríamos perdidos para siempre, porque este gozo es la señal que acompaña el perdón, es una señal terrena de que se ha recibido el don celestial. Cuando una persona tiene la seguridad interior de que sus pecados han sido perdonados experimenta un gozo indescriptible.

No hablamos aquí de un poderoso sentimiento de júbilo o exaltación, porque tal reacción ni es indispensable, aunque podría estar presente. Nos referimos a un

profundo sentimiento de gratitud por haber recibido un don, un don maravilloso, inigualado e incalculable que es totalmente inmerecido. En realidad se trata de la bendita seguridad que el Espíritu Santo produce cuando una persona lo ha estado siguiendo a medida que él la guiaba paso a paso a través de la convicción, la profunda contrición, la confesión específica, el arrepentimiento genuino y la fe y la aceptación de las promesas de Dios. Es un gozo que nos humilla delante de Dios, un gozo en cuya presencia el orgullo y el egoísmo no pueden existir, y un gozo que nos prepara para experimentar otro gozo: el gozo de perdonar a los semejantes.

#### 490 veces

Cierto día el apóstol Pedro le preguntó a Jesús: "Señor, ¿cuántas veces perdonaré a mi hermano que peque contra mí? ¿Hasta siete?" (S. Mateo 18: 21). Pedro indudablemente esperaba la aprobación de Jesús porque él había perdonado siete veces a su hermano, ya que era una regla entre los judíos que una persona estaba obligada a perdonar solamente tres veces. Y Pedro no solamente había duplicado ese número, sino que además, había perdonado una vez más. Seguramente se sintió sorprendido cuando Jesús le replicó: "No te digo hasta siete, sino aun hasta setenta veces siete" (S. Mateo 18: 22).

Con esto Jesús quiso decir que no hay un límite específico para las veces que uno debe perdonar, porque *el perdón carece absolutamente de egoísmo. Está interesado únicamente en la restauración del que ha pecado.* Nunca cuenta el número ni considera la profundidad de las heridas recibidas de parte del ofensor. Da abundante y gozosamente mientras haya necesidad de sus virtudes sanadoras. Con cuánta frecuencia actuamos como Pedro. Desconocemos por completo el gozo que se experimenta al perdonar a otros. He oído decir a algunos cristianos: "¿Yo perdonarlo a él? ¿De ninguna manera! ¿Sabe usted lo que me hizo? Y ésta no es tampoco la primera vez. En realidad, ya lo he perdonado demasiadas veces".

### **"Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial".**

¡Deténgase! ¡Piense! ¿Qué pasaría si Dios nos tratara en la misma forma? ¿Si él retuviera su perdón de nosotros porque lo hemos herido demasiadas veces, y profundamente? No habría esperanza para nadie.

#### Como perdonamos a otros

Ha pensado usted alguna vez seriamente en el significado de la porción del Padrenuestro donde se solicita el perdón divino? "Y perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores" (S. Mateo 6: 12). O, como lo dice San Lucas: "Y perdónanos nuestros pecados, porque también nosotros perdonamos a todos los que nos deben" (S. Lucas 11: 4). Cuando pronunciamos estas palabras, estamos pidiendo a Dios que establezca un grado proporcional en su propio perdón. Le estamos diciendo: "Padre, perdóname en la misma manera y en el mismo grado en que yo perdono a otros. Si yo retengo mi perdón de otros, también tú retén tu perdón de mí".

Puede ser que alguno diga: "Entonces, no volveré a orar el Padrenuestro". Pero eso no resolverá el problema.

Escuchemos las palabras de Jesús: "Porque si perdonáis a los hombres sus ofensas, os perdonará también a vosotros vuestro Padre celestial; mas si no perdonáis a los hombres sus ofensas, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras ofensas" (S. Mateo 6: 14, 15).

Esta declaración tiene una

enorme importancia. Significa que los pecados de algunas personas no han sido perdonados durante años. Todavía se encuentran registrados en los libros de Dios. Sus oraciones con las que han pedido perdón no han sido contestadas, porque han rehusado tercamente perdonar a otra persona. El diablo los ha engañado haciéndoles creer que tienen muy buenas razones para no perdonar, y cada vez que el Espíritu Santo ha tratado de conducirlos al arrepentimiento, el enemigo ha influido negativamente en ellos mediante alguna mentira.

#### La luz de la cruz

Alguien podrá preguntar: "¿Acaso no hay circunstancias que justifican que una persona no perdone a otra?" Hay que contestar esta pregunta a la luz de la cruz. Siempre mejoramos nuestro punto de mira al subir a la cumbre del Calvario. Aumenta nuestra comprensión y nuestros corazones se suavizan al contemplar al Redentor clavado en la cruz. En Lucas 23: 32-34 leemos: "Y llevaban también con él a otros dos, que eran malhechores, para ser muertos. Y cuando llegaron al lugar llamado de la Calavera, le crucificaron allí, y a los malhechores, uno a la derecha y otro a la izquierda". Si alguna vez ha existido una circunstancia por la cual una persona pudiera retener su perdón, fue ésta. ¿Acaso todos esos hombres no habían pecado contra Jesús? Sí, habían pecado. Se habían burlado de él, lo habían tratado ásperamente, lo habían azotado, le habían horadado con clavos sus manos y sus pies, y lo habían levantado en la cruz. Las palabras de Jesús "No saben lo que hacen" no debieran interpretarse en el sentido de que su ignorancia era excusable. Ellos tendrían que haber sabido obrar mejor. Tenían a su disposición evidencia más que suficiente para convencerlos de que Jesús era verdaderamente el Hijo de Dios, si hubieran estado dispuestos a aceptarla. ¿Qué les había hecho Jesús? Nada. Era absolutamente inocente delante de Dios.

Una vez que completaron su obra brutal, ¿sintieron aflicción?

¿pidieron perdón? No. No dieron ninguna evidencia de un cambio en su actitud hacia él, ni tampoco de que alguna vez cambiarían. Y entonces, ¿él los perdonó? Sí, y sufrió y murió ahí mismo para perdonarlos. ¿Por qué? Porque los amó a ellos más de lo que se amaba a sí mismo. *Precisamente ahí está el secreto del perdón*: la existencia de un amor sacrificado y lleno de abnegación. Ese amor no acepta ningún límite circunstancial que pueda estorbar el perdón. Ese amor toma las iniciativas en el momento mismo cuando surge la necesidad. Ni siquiera espera que lo llamen. Su don espontáneo puede ser rechazado por el ofensor, pero no por eso deja de perdonar. Tal es el mensaje de la cruz.

Cierta vez me transfirieron de un distrito donde era pastor de varias iglesias a otro. En su carta de instrucciones, el dirigente eclesiástico de ese Estado me pidió que visitara a un miembro y su esposa, que habían dejado de asistir a una de las iglesias que yo debía atender.

Cierto día los visité con mi esposa. Les dije que yo era el nuevo pastor y que estábamos deseosos de conocer a todos los miembros. Nos invitaron a pasar, y, no bien nos habíamos sentado, el esposo comenzó a contarnos la historia de por qué había dejado de asistir a la iglesia. Criticó amargamente a casi todos los miembros, pero se ensañó especialmente en el pastor anterior y en otros tres dirigentes locales. Los criticó sin misericordia. Pensaba que él tenía toda la razón y que ellos estaban completamente equivocados. El había defendido los principios y la verdad. Los otros no.

Mientras lo escuchaba, yo oraba en silencio. Cuando hubo pasado lo peor de la tormenta, lo miré y le dije: “¿Ha tratado usted alguna vez de perdonar a esos miembros de su iglesia?”

“¿Perdonarlos? —contestó—. De ninguna manera. Ellos son los culpables. Ellos son los que debieran pedirme perdón a mí. ¿Por qué tendría yo que perdonarlos a ellos? Eso equivaldría a admitir que yo estaba equivocado y que ellos tenían razón, y eso no es así. Esos

---

**“¿Perdonarlos?  
—contestó—.  
¡De ninguna manera!  
Ellos son los culpables.  
Ellos debieran  
perdonarme a mí”.**

---

hombres debieran ser condenados”.

Durante un momento reinó un pesado silencio. Luego comencé a hablarle acerca de Jesús. Subimos juntos a la colina del Calvario y juntos contemplamos al Salvador clavado en la cruz, y escuchamos las inmortales palabras: “Padre, perdónalos”. Le expliqué cuál era su significado. El comprendió. Pensó en ello. Se veía que en su interior se libraba una poderosa lucha. Finalmente habló. “Pero, ése fue Jesús, y usted no puede esperar que yo sea como él”.

Sentí mucho dolor por ese miembro de mi iglesia. Había sido herido, y posteriormente descubrimos que no estaba libre de culpa, a diferencia de lo que él había asegurado. Lo que deseaba era vengarse de los que le habían causado daño. Si ellos no querían arreglarse con él, él haría que pagaran. El se alejaría de la iglesia y le retiraría su apoyo financiero, y aprovecharía toda oportunidad de sacar a relucir el mal proceder de esas personas. No le interesaba el perdón. Deseaba vengarse y pensaba que tenía a Dios de su lado. Cuando comprendió que Dios no podía aprobarlo, de todos modos decidió continuar con su programa de venganza, autojustificándose con la idea de que nadie podía esperar que él perdonara en la forma como lo hizo el Hijo de Dios, porque él no era sino un ser humano.

En toda iglesia hay miembros que son como este hombre. Se empeñan tanto en sacar la mota del

ojo de su hermano que no alcanzan a ver la viga que tienen en su propio ojo. El egoísmo desempeña una parte tan importante en su pensamiento que se convierten en ciegos espirituales. No alcanzan a comprender que su pecado es el pecado más grande. No saben o no creen que no existen circunstancias que justifiquen nuestra negativa a perdonar y que deben perdonar aunque hayan sido objeto de injusticia e ignominia.

¿Tenía este miembro de iglesia derecho de sostener que no se podía esperar que él perdonara así como Cristo perdonó? Veamos la siguiente enseñanza de Cristo registrada en Efesios 4: 30-32: “Y no contristéis al Espíritu Santo de Dios, con el cual fuisteis sellados para el día de la redención. Quitense de vosotros toda amargura, enojo, ira, gritería y maledicencia, y toda malicia. Antes sed benignos unos con otros, misericordiosos, perdonándoos unos a otros, como Dios también os perdonó a vosotros en Cristo”.

#### **La imposibilidad posible**

Imposible, dirá alguien. Sí, es imposible cuando quedamos librados a nuestra propia iniciativa; pero debemos recordar que todos los mandamientos de Dios son promesas en Cristo Jesús. El cumplirá en nosotros sus propios mandamientos. Si se lo pedimos, él gustosamente inundará nuestros corazones con su propio Espíritu perdonador. Cumplirá su promesa registrada en Ezequiel 36: 26-28: “Os daré corazón nuevo, y pondré espíritu nuevo dentro de vosotros; y quitaré de vuestra carne el corazón de piedra, y os daré un corazón de carne. Y pondré dentro de vosotros mi Espíritu, y haré que andéis en mis estatutos, y guardéis mis preceptos, y los pongáis por obra... y vosotros me seréis por pueblo, y yo seré a vosotros por Dios”.

Entonces conoceremos el gozo que se experimenta al perdonar a los demás y al ser perdonados por Dios. ☆

*(Traducido especialmente para Viva Mejor de la revista These Times, y publicado con el permiso correspondiente.)*

# ¿UNIDOS

SERGIO V. COLLINS



# PARA SIEMPRE?

---

**“Yo soy de mi amado, y conmigo tiene su contentamiento”.**

---

ANNA MAGDALENA BACH revela en la siguiente declaración su felicidad conyugal con el gran músico Juan Sebastián Bach (1685-1750): “Mi único deseo era agraderle y convertir su casa en el lugar del mundo donde él encontrara mayor felicidad”. Después de la muerte de su hijita, Anna Magdalena escribió: “Sin embargo en su dolor, Sebastián se preocupaba solamente de mí... A causa de eso lo amé más profundamente aún”. Aquí hay otra declaración interesante de la esposa del gran músico: “Mi último pensamiento antes de desaparecer de este mundo, tal vez no se referirá al día de mi boda, ni al nacimiento de mi primer hijo, y ni siquiera a la muerte de Sebastián; en cambio será el recuerdo de una velada cuando él, mientras interpretaba una fuga, me mantuvo aprisionada con su brazo y del día cuando traspuso conmigo en brazos el umbral de mi nueva casa”.

Jacques de Bourbon Busset escribe: “Amarte significa en primer término ayudarte a llegar a ser tú misma. Me siento igualmente responsable de ti como de mí... ¿Malos entendimientos? Nos gusta creer que eso ya no es posible. Hago lo que puedo por hacerme transparente para ti que eres mi doble... ¿Qué vínculo existe entre tus palabras y las mías, entre tus gestos y los míos! Nuestras miradas se unen, y en un minuto experimentamos el silencio grave de nuestro gozo... Ya no llegamos a distinguir en nosotros lo que es de uno o del otro”.

Estos casos muestran que los esposos que se han unido y se han amado no buscan solamente el placer sensual que nace de la proximidad física, sino también el gozo inefable que se origina en la unión de dos espíritus que se saben unidos por los vínculos afectivos del amor.

Los cónyuges que saben que Dios los hizo diferentes y complementarios y que se consideran unidos en él hacen todo lo posible por estrechar los lazos del amor, por experimentar placeres insospechados en la mutua compañía y por mantener intacta una fidelidad de la que se enorgullecen. Las aventuras sexuales extramaritales para ellos carecen de interés y significado, porque conocen y practican la enseñanza de la Biblia que recomienda: “Alégrate con la mujer de tu

juventud, como cierva amada y graciosa gacela. Sus caricias te satisfagan en todo tiempo, y en su amor recreáte siempre” (Proverbios 5: 18, 19). “Yo soy de mi amado, y conmigo tiene su contentamiento” (Cantares 7: 10).

Por desgracia, no todos los matrimonios viven unidos tan estrechamente ni con igual felicidad. Además de los malos entendimientos y las peleas conyugales que mantienen a los cónyuges sobre ascuas, el matrimonio ha venido siendo afectado en forma creciente por la enfermedad del adulterio.

Hubo una época cuando todos sabían qué era el adulterio y cuando las relaciones sexuales extramaritales eran reprobadas por la sociedad. No ocurre lo mismo en la actualidad. Hay expertos en cuestiones matrimoniales que informan que en algunos países se ha generalizado mucho la práctica de la intimidad sexual con otro por uno o por ambos cónyuges. Hasta hay maridos que saben que sus esposas han tenido, están teniendo y tendrán relaciones extramaritales y, sin embargo, eso no les causa preocupación alguna y ni siquiera se ponen celosos. En el escenario matrimonial contemporáneo ha aparecido también la práctica de intercambiar esposas en el transcurso de reuniones privadas a las que asisten únicamente matrimonios.

Actualmente cada vez hay más hombres y mujeres casados que no consideran adulterio tener relaciones íntimas fuera del matrimonio. Lo que es más alarmante aún es que han aparecido numerosos libros y artículos escritos por psicólogos, psiquiatras, consejeros matrimoniales y hasta por dirigentes religiosos, que aprueban las relaciones extramaritales y las consideran beneficiosas en algunos casos porque, sostienen ellos, evitan el divorcio.

Hay muchos que ya no piensan en estar unidos para siempre. Quieren mantenerse unidos mientras no surjan problemas graves, o bien hasta que otra mujer más atractiva o más “sexy” aparezca en el horizonte personal, o hasta que un hombre más apuesto o más estimulante se cruce en el camino. Este cambio en lo que se refiere a la duración del matrimonio ha aumentado más aún el número de divorcios, y ha

dejado un saldo de hijos desorientados que se han sumado a las ya densas filas de la drogadicción, la delincuencia y la prostitución.

Liliana se considera una mujer moderna y bastante liberada. Tiene 36 años y un hijo adolescente. Es alegre y le gustan las diversiones. Su esposo es abogado con mucho trabajo, que continúa con sus tareas en su casa hasta altas horas de la noche. Liliana mata su aburrimiento mirando televisión, hablando por teléfono con sus amigos o bien leyendo revistas y libros. Un día decidió que lo pasaría mejor si se empleaba en una oficina. Así lo hizo.

A los cuatro meses Liliana había aceptado las atenciones de un apuesto subgerente. Iban a almorzar juntos, asistían a fiestas y espectáculos. Lo pasaban muy bien. El le conversaba acerca de temas interesantes, le pedía su opinión sobre asuntos del trabajo, se mostraba interesado en su último peinado o en su vestido nuevo. Además la hacía reír con sus salidas graciosas.

Liliana hizo este comentario acerca de su situación: "No pienso ser infiel a mi marido. Lo que ocurre es que, cuando estoy con Alfredo o cuando salgo con él, me siento tan feliz y me divierto tanto. No siento lo mismo cuando mi esposo me lleva a cenar a un restaurante. Aunque en lo sexual nos entendemos muy bien con mi marido, hay algo que falta en nuestro trato mutuo, y eso es precisamente lo que encuentro en mi amistad con Alfredo".

Aunque Liliana no mantiene relaciones extramaritales con su amigo, no por eso está siendo menos infiel a su esposo. Su infidelidad se manifiesta en el plano emocional porque acude regularmente junto a Alfredo para recibir lo que su esposo no le está dando en ese momento: conversación, atención y compañía.

Hay diversas razones que la gente aduce para explicar el adulterio. A continuación hablaremos de una causa de infidelidad que no suele mencionarse y que sin embargo se encuentra a la base de la mayor parte de los casos de adulterio. Hay cónyuges que son muy buenos, no tienen nada que se les pueda reprochar y tratan de hacer su parte lo mejor que pueden para que el matrimonio marche bien. No obstante, a pesar de todo, el otro cónyuge el día menos pensado sale con una aventura extramarital. ¿A qué se debe en este caso la desviación de la fidelidad que se había prometido respetar? La Biblia explica que "en los postreros días vendrán burladores, andando según sus propias concupiscencias" (2 S. Pedro 3: 3). "Porque del corazón salen los malos pensamientos ... los adulterios, las fornicaciones" (S. Mateo 15: 19).

San Pablo escribió dos epístolas a los cristianos de Corinto, antigua ciudad griega distante unos siete kilómetros del canal que actualmente cruza el istmo de Corinto, en el sur de Grecia. Esta metrópoli era conocida universalmente por su inmoralidad. El adulterio y la fornicación eran actividades corrientes y aceptadas. Como en nuestra propia sociedad el adulterio y la infidelidad conyugal son lacras generalizadas y lamentables, las exhortaciones que el apóstol Pablo escribió a los corintios hace casi dos mil años

no han perdido nada de su valor y siguen siendo tan oportunas como entonces.

"Huid de la fornicación. Cualquier otro pecado que el hombre cometa, está fuera del cuerpo; mas el que fornicar, contra su propio cuerpo peca. ¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros?" (1 Corintios 6: 18, 19).

Este importante pasaje bíblico revela que el ser humano es mucho más que un ser animal motivado por necesidades y tendencias instintivas que deben satisfacerse. Los deseos carnales o la "concupiscencia de la carne", como la denomina la Biblia—es decir los impulsos sexuales con todo lo que se relaciona con ellos—, deben someterse al imperio de la voluntad y la razón, y no se debe permitir que se fortalezcan y se tornen cada vez más exigentes hasta que todo el ser—los pensamientos, los ojos, las manos, los oídos—quede comprometido en la tarea de satisfacerlos.

Cuando las exigencias sexuales se tornan tan imperiosas no basta la mujer propia o el marido legítimo, de modo que el cónyuge concupiscente se lanza ciegamente a la búsqueda de "lo novedoso"; pero nunca alcanza satisfacción completa porque el sexo separado del amor auténtico no pasa de ser una actividad biológica cuya urgencia se experimenta a intervalos más o menos regulares sin que nunca se sacie definitivamente. En cambio la actividad sexual practicada dentro del matrimonio va acompañada de amor, ternura, comprensión, dignidad y del conocimiento de que el esposo y la esposa se pertenecen mutuamente. Eso produce una satisfacción profunda y renovadora que lleva a los cónyuges a buscarse íntimamente sin nunca pensar en volver los ojos hacia otro hombre u otra mujer.

El enemigo más peligroso del amor verdadero que une para siempre al esposo y la esposa, es la concupiscencia que induce a buscar satisfacción y placer únicamente para sí mismo, y a servirse del otro como instrumento de fines egoístas, aunque se atropellen los delicados sentimientos del cónyuge inocente, los derechos de los hijos, el honor, la estabilidad de la familia y el respeto y la obediencia a Dios, quien ha ordenado: "No cometerás adulterio". El placer concupiscente encontrado a espaldas del matrimonio no es de larga duración, y en cambio tiene un sabor muy amargo.

Un neurólogo y consejero matrimonial explica en qué forma la concupiscencia se convierte en un escollo para la vida matrimonial feliz y estable:

"Lo que limita más que nada el amor es la concupiscencia. (Y eso puede decirse especialmente en el caso del hombre.) Si un hombre desea violentamente a una mujer, le basta con eso para pensar que la ama con la misma intensidad. Pero si la esposa, por cualquier motivo, le niega la satisfacción de sus deseos, el gran amor termina asombrosamente, en aquel instante, y entonces se oirán palabras muy amargas. Todavía resulta más extraño que los hombres que encuentran en su esposa una satisfacción sexual completa, tengan que seguir a todas las mujeres con



## El amor, la felicidad y la satisfacción son el resultado de los esfuerzos realizados por ambos esposos para agradarse y comprenderse mutuamente.

los ojos y que, muchas veces, basta una corta ausencia, o cualquier otro inconveniente para que busquen una aventura con otra mujer... Lo que pasa es que su concupiscencia se dirige a cualquier mujer, y precisamente por esa causa son incapaces de amar aun a su misma esposa" (Teodoro Bovet, *El matrimonio*, pág. 172).

Aparte del conocido pasaje de Exodo 20: 14 que contiene el mandamiento de la ley de Dios que condena el adulterio, hay otro pasaje que también lo desaprueba, pero en forma mucho más detallada. Es el que sigue:

"¿Tomará el hombre fuego en su seno sin que sus vestidos ardan? ¿Andará el hombre sobre brasas sin que sus pies se quemen? Así es el que se llega a la mujer de su prójimo; no quedará impune ninguno que la toque... El que comete adulterio es falto de entendimiento; corrompe su alma el que tal hace" (Proverbios 6: 27-32).

La infidelidad no es una solución para el problema de la concupiscencia ni para ningún otro problema dentro del matrimonio. Diez o veinte repeticiones de la infidelidad conyugal no van a resolver ningún problema.

¿Cómo se puede luchar contra la concupiscencia y la infidelidad, para suprimir una peligrosa amenaza a la unidad y felicidad del matrimonio? Hay una sola manera eficaz de hacerlo: consiste en comprender y aceptar que el ser humano es incapaz por sí mismo de corregir los defectos de su carácter y su tendencia al pecado. Luego se debe aceptar la ayuda que Dios

ofrece misericordiosamente para suplir la necesidad humana. Dios nos amonesta mediante la pluma de San Pablo: "Así también vosotros consideraos muertos al pecado, pero vivos para Dios en Cristo Jesús, Señor nuestro. No reine, pues, el pecado en vuestro cuerpo mortal, de modo que lo obedezcáis en sus concupiscencias; ni tampoco presentéis vuestros miembros al pecado como instrumentos de iniquidad, sino presentaos vosotros mismos a Dios como vivos de entre los muertos, y vuestros miembros a Dios como instrumentos de justicia" (Romanos 6: 11-13).

Cuando consideramos que hemos sido creados a imagen de Dios, que nuestro cuerpo es "templo del Espíritu Santo", que el matrimonio es una institución establecida por Dios y que él juzgará "toda cosa encubierta, sea buena o mala", que hayamos hecho, entonces comenzamos a ver la infidelidad conyugal en todo su tremendo significado y sus graves proyecciones. Ya no nos parece tan apetecible el placer extramatrimonial. Comenzamos a entrever la posibilidad de dominar los impulsos naturales cuya satisfacción nos había parecido hasta ese momento una necesidad imperiosa. Comenzamos a ver con otros ojos a nuestro cónyuge, y a buscar también su alma y no solamente su cuerpo. Apreciamos cualidades, y características que antes habíamos pasado por alto o subestimado: la manera especial de sonreír, la cadencia de la voz, la serenidad ante los problemas de la vida, la bondad, el brillo de sus ojos, la amabilidad con la que nos atiende, su solicitud cuando estamos

**“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no es indecoroso, no busca lo suyo, no se irrita”.**

enfermos, el cuidado con que maneja el dinero de la casa. Caemos, por fin, en la cuenta de que amor no es sinónimo de apetito sexual; comprendemos que el hecho de tener actividad sexual independientemente del amor verdadero es lo mismo que recibir un purgante emocional, porque se produce una explosión de sentimientos sin que se efectúe una verdadera unión de las personalidades y una fusión de los afectos y sentimientos. Nos percatamos de que el amor auténtico soporta las ausencias, aunque sean prolongadas, y hasta se acrecienta con ellas; que en virtud de ese amor, el otro cónyuge tiene derecho a nuestro tiempo y atención, y además a sus opiniones personales sin que nos molestemos porque no concuerdan con nuestros propios puntos de vista. Comprendemos, finalmente, que el amor hace tener fe y confianza en el cónyuge.

Vale la pena mejorar la calidad del amor que mantiene unidos para siempre hasta hacerlo coincidir con el ideal contenido en la Biblia:

“El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no es indecoroso, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser” (1 Corintios 13: 4-8).

La primera característica del amor mencionada en este pasaje es el *sufrimiento*; hacia el final se insiste en que “todo lo sufre” y en que “todo lo soporta”. Por tres veces se insiste en que la persona que ama debe tener la capacidad y la voluntad de *sufrir*, si ello es necesario. Cuando uno de los cónyuges tiene una personalidad desagradable y causa dificultades, entonces es el momento de sufrir por él, sin odiarlo, sin rechazarlo ni combatirlo.

El amor considerado desde el punto de vista de la definición bíblica que acabamos de ver, lleva al ejercicio de la paciencia, la tolerancia y la comprensión en el matrimonio. Además hace innecesario acudir a personas fuera del matrimonio en busca de cariño, apoyo o satisfacción. Sofrena los impulsos sexuales y los canaliza por las vías aceptables. Llena de satisfacción al cónyuge al prodigarse éste sin reserva al hombre que aceptó por esposo o a la mujer que tomó por esposa, sin que en su imaginación encuentre cabida una tercera persona.

Ayudará a mantenerse unidos para siempre el esfuerzo de la esposa por conservar cada día su frescura y su gracia. No debería descuidar su arreglo personal, porque éste contribuye a conservar el encanto femenino. Además debería esforzarse por tener la casa limpia y agradable, porque con eso tendrá a su favor un medio más para guardar a su esposo en el hogar.

Por otra parte, no debería dejar de cultivarse intelectualmente y de estar al día con las novedades culturales y políticas, si eso es posible, para que su conversación no tenga como tema únicamente lo cara que está la vida, el tiempo y lo mal que se portan los niños. La esposa inteligente vigilará cien detalles que contribuirán a la buena marcha del matrimonio: la preparación de comidas nutritivas, agradables, bien servidas y a tiempo; la ropa del marido; y especialmente estar lista a la hora convenida cuando se trata de salir juntos.

El esposo por su parte contribuirá a la unión duradera del matrimonio siendo considerado con su compañera y ayudándole en algunas tareas caseras y en la educación de los hijos. Debería ser cortés y atento con ella. Debería recordar el cumpleaños de ella y el aniversario de bodas. Debería salir periódicamente con su esposa y de vez en cuando comprarle un perfume, flores u otro obsequio para demostrarle lo que ella significa para él. Debería fijarse en ella, en su peinado, en su vestido nuevo o en características dignas de alabanza.

El amor que mantiene unidos para siempre a los cónyuges es más una manera de ser que de actuar, es más una convivencia considerada y cariñosa que un conjunto de acciones. El que ama de veras procura promover todos los intereses del otro, aunque eso signifique renunciar a ciertos beneficios personales.



# Viva Mejor

LA REVISTA DE LA  
FAMILIA SANA Y FELIZ

Se publica en colaboración con  
la Sociedad Internacional de Temperancia  
y con sus sociedades filiales de  
los países latinoamericanos y España.

Año 3

No. 1

La finalidad de la revista *Viva Mejor* es contribuir en forma práctica y significativa al bienestar físico, al fortalecimiento espiritual, a la salud mental y moral, y a la felicidad de los adolescentes, jóvenes y adultos latinoamericanos. Porque la estabilidad y prosperidad de una nación dependen de la integridad y responsabilidad del individuo y la familia. *Viva Mejor* se propone alcanzar su importante objetivo iluminando el intelecto de sus amables lectores con pensamientos e ideas orientadores, edificantes y ennobecedores, presentados en forma amena e interesante en artículos sobre salud, religión, familia, matrimonio, adolescencia, psicología práctica, temperancia y otros temas de interés permanente.

#### NOMINA DE LOS DIRIGENTES

##### Director

**SERGIO V. COLLINS**

**Director Asociado:** Dr. Tulio N. Peverini

**Redactor:** Dr. León Gambetta

**Redactor Asociado:** Prof. Raúl Villanueva

**Diagramador:** Elías A. Papazián

**Soc. Internacional de Temperancia:**

Francis Soper

**Gerente:** Francisco L. Baer

**Promoción y Ventas:** Benjamín Riffel

#### AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE A VIVA MEJOR

**ANTILLAS HOLANDEAS:** Box 300, Curazao.

**COLOMBIA:** Apartado aéreo 4979, Bogotá. Apartado aéreo 261, Barranquilla. Apartado aéreo 1269, Cali.

**COSTA RICA:** Apartado 10113, San José.

**R. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago.

**EL SALVADOR:** Apartado 1880, San Salvador.

**ESTADOS UNIDOS:** 1350 Villa St., Mountain View, California 94042.

**GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala.

**HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa.

**MEXICO:** Yácatas 398, Col. Narvarte, México 12, D. F., México.

**NICARAGUA:** Apartado 92, Managua.

**PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4.

**PUERTO RICO:** Este: P. O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P. O. Box 1629, Mayagüez, Puerto Rico 00708.

**ST. CROIX:** North Caribbean ABC, P. O. Box NCC, Christiansted, St. Croix, 00820.

**VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

Un año, 4 números: 4,00 dólares. Número suelto: 1,00 dólar. Escriba con claridad y compruebe la exactitud de su dirección.

Copyright © 1979 by

Pacific Press Publishing Association

Portada: David Muench

# DE TODO UN POCO

## El vodka afecta el matrimonio en Rusia

El licor, la falta de viviendas adecuadas y la ignorancia están afectando adversamente el matrimonio en Rusia, informa el diario *Herald*, de Miami, Florida. El Dr. Igor Bestuzhev-Lada, especialista ruso en ciencias históricas, declara en la revista *Nedelya* que el 33 por ciento de los matrimonios terminan en divorcio en ese país. Añade que el alcohol es el causante principal de esta situación.

Las autoridades soviéticas habían declarado anteriormente que el licor era el responsable de la mitad de los suicidios, muertes accidentales y crímenes que se producen en la nación. Lo consideran un verdadero problema sociológico y han iniciado una serie de campañas educativas para disminuir su impacto negativo.

## El cigarrillo y la menopausia

Un estudio realizado con 57.000 mujeres en siete países ha demostrado que existe una relación directa entre el hábito de fumar cigarrillos y la ocurrencia de una menopausia temprana. En algunas fumadoras, el cambio de vida se inicia a los 44 años de edad. Compárese esto con la edad promedio en que comienza la menopausia para las no fumadoras, que es de 50 años. Esta investigación fue llevada a cabo por médicos de la Facultad de Medicina de la Universidad de Boston y de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Harvard.

## 250 muertes diarias

En Canadá mueren diariamente 250 personas a causa de enfermedades que tienen su origen en el hábito de fumar. ¡Diez personas mueren cada hora durante todos los días del año, nada más que porque les gusta fumar!

El Dr. Jorge Lewis, profesor de anatomía de la Universidad McMaster, de Hamilton, autor de esta información, añade que en Canadá hay cien mil personas que en este momento están desahuciadas debido a enfermedades producidas por el tabaquismo. Dijo el Dr. Lewis que los inspectores de salud pública ponen el grito en el cielo cuando encuentran una cucaracha en la cocina de un restaurante, y sin embargo hay restaurantes tan llenos de maloliente humo de tabaco que ni los mismos fumadores pueden soportarlo. Los inspectores no dicen nada, aunque ese humo enferma también a los no fumadores que han acudido a los establecimientos para disfrutar de una tranquila y agradable cena. Canadá tiene unos 22 millones de habitantes.

# AQUI ESTA EL REGALO QUE SUS HIJOS NECESITAN



## LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

- \* Harán que amen a sus padres y les obedezcan
- \* Llenarán de felicidad sus corazones
- \* Edificarán su carácter
- \* Los protegerán contra los vicios y la delincuencia

Goce cada día, hasta su vejez, por haber dado un regalo edificante a sus hijos en su niñez.

Pida datos  
y precio  
a



EDICIONES  
INTERAMERICANAS

o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en la pág. 35.

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS  
1350 Villa St. Mountain View, CA 94042, EE. UU. de N. A.

Sírvanse enviarme información acerca de  
**LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA**

Nombre .....

Calle y No. ....

Ciudad ..... País .....

