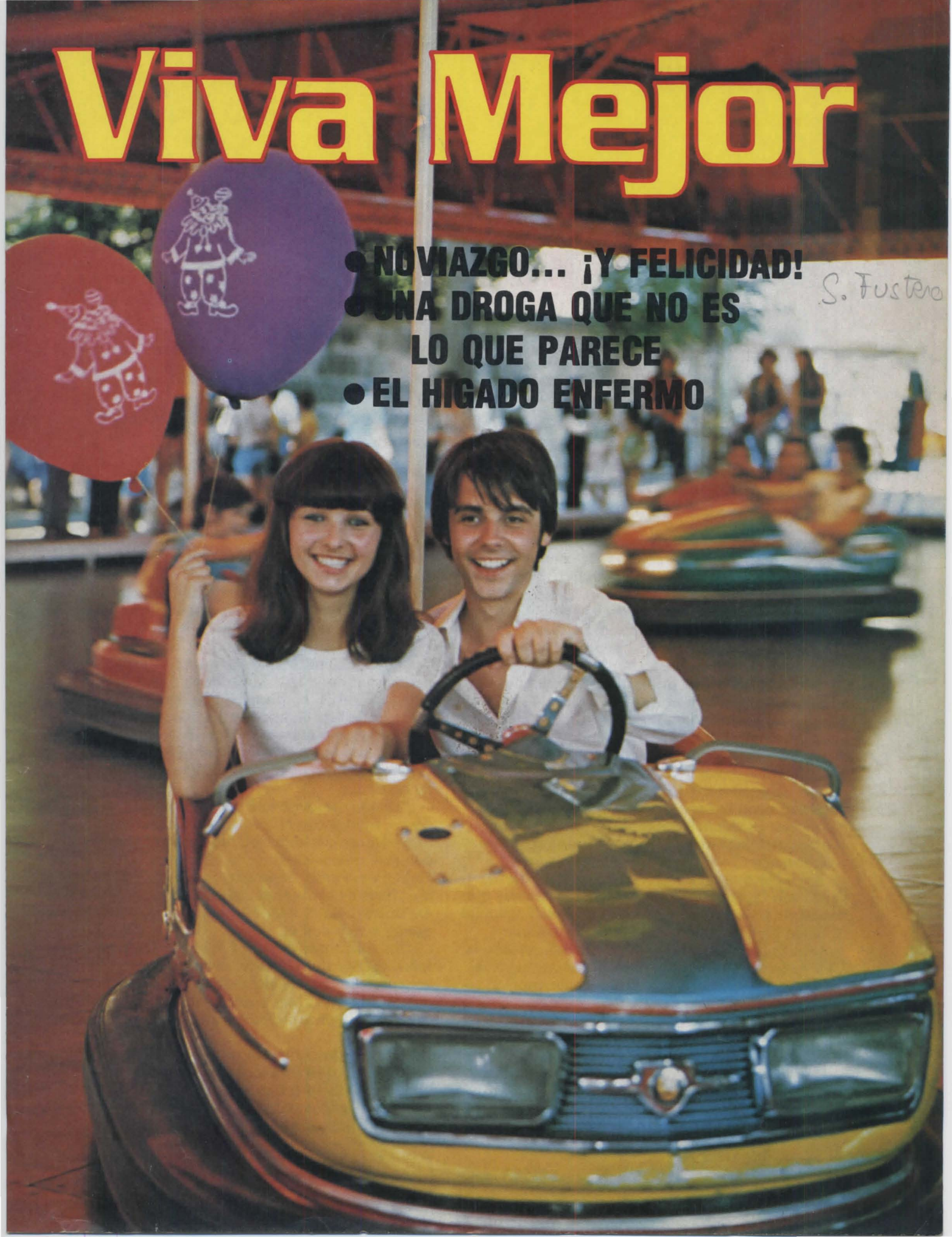


Viva Mejor

- NOVIAZGO... ¡Y FELICIDAD!
- UNA DROGA QUE NO ES LO QUE PARECE
- EL HIGADO ENFERMO

S. Fustero



Noviazgo... ¡y

- *¿Está todo permitido durante el noviazgo?*
- *¿Producen felicidad las relaciones sexuales durante el noviazgo?*
- *Cómo borrar los sentimientos de culpa.*

¿SERA QUE ESTA TODO PERMITIDO durante el noviazgo? ¡Muchas parejas piensan que sí! Abrazos estrechos que cortan la respiración. Caricias atrevidas que ensucian la conciencia y empañan la dignidad. Besos afiebrados, interminables, que exaltan la pasión sexual. Finalmente, relaciones sexuales en las que la muchacha sacrifica su devoción en el altar de un amor que no existe: pura ilusión, pompas de jabón con el rostro amado, que hacen ¡plop! y se deshacen en tenues gotitas cuando son pinchadas por el traicionero alfilerillo de las dificultades, los malos entendimientos o el aburrimiento sexual.

¿Será que el deporte de la pasión sexual, practicado con entusiasmo por muchas parejas modernas, es saludable e inofensivo? ¿Será que aumenta la felicidad y produce matrimonios estables y vigorosos?

Eso es lo que cree la gente joven e inexperta. Dicen con ingenuidad que antes de casarse hay que descubrir si tienen "compatibilidad sexual". ¡Bonita disculpa para tener relaciones íntimas sin que moleste la conciencia! ¿De dónde habrán sacado la idea de que para asegurar la felicidad conyugal la novia tiene que llegar embarazada al altar nupcial? Lo que ocurre en realidad es que no por haber tenido práctica sexual premarital se entienden mejor después de casados, se soportan más o se tratan con mayor consideración.

En mi experiencia como consejero matrimonial, nunca he encontrado que haya sido beneficioso quebrantar las normas morales enseñadas en la Biblia y las buenas costumbres tradicionales de la sociedad.

He visto que los que las violan cosechan toda clase de males, dolorosos y hasta irreparables. El caso que viene a continuación ayudará a comprender mejor lo que acabo de expresar. Llamaremos Teresa a su protagonista, quien me contó lo que sigue:

"A los 21 años de edad conocí a un joven sin mucha gracia, pero muy insistente. A toda costa quería salir conmigo. Tanto insistió que terminé saliendo con él. Lo primero que hizo fue hablarme del sexo. Se hizo el pesado y me dijo que no creía que yo fuera virgen a los 21 años. ¡Qué intruso! ¿Qué tenía él que meterse en mi vida? Me dio mucha vergüenza, pero me hice la desentendida y le hablé de otra cosa.

"Un día me invitó a su departamento, y yo, tonta de mí, me fui con él. Ahí comenzaron mis desventuras. Me dijo que me acostara con él. Le contesté que si estaba loco. Pero él insistió. Me abrazó y me besó. Sentí que me faltaban las fuerzas, me olvidé de las buenas enseñanzas de mis padres, y me entregué a él. ¡Ahí se quedó mi virginidad! Me quedé a vivir con él.

"Lo único que me dio fue sexo, pero nada de felicidad. Me aburrí. Me fui de su lado. El me buscó, y yo, como una buena estúpida, volví con él. Pasamos juntos dos años. Más sexo. Pleitos. Necesidad. Esta vez tampoco encontré felicidad. ¡Llegué a odiarme a mí misma!

"Un día descubrí con horror que estaba embarazada. ¡Eso era lo único que faltaba! Corrí a decírselo. Me miró con indiferencia y hasta se rió el muy descarado. Me dijo: '¡Y a mí qué me importa! Tú ya eres grandecita y sabes muy bien lo que haces. No

Felicidad!





K. SILVER

me vengas ahora con que estás embarazada'. Y ahí me dejó, helada de espanto y sin saber qué hacer. No podía contárselo a mis padres porque vivían en otra ciudad y creían que yo era una santa. Unas amigas me dijeron que fuera al hospital a hacerme un aborto. Así lo hice y maté una vida. Desde ese momento se apoderó de mí un gran sentimiento de culpa y una angustia permanente. Perdí la paz y la tranquilidad. Pensé que lo que había hecho no tenía perdón de Dios.

"Afortunadamente un día conocí a una señora cristiana. Ella me aconsejó. Me mostró en la Biblia que Jesús había muerto en la cruz para que mis pecados fueran perdonados. Quedé admirada. Comencé a estudiar la Biblia y descubrí que Dios tiene una inmensa misericordia y ama a los

pecadores. Terminé por aceptar a Cristo como mi Salvador personal. Eso me devolvió la paz mental y me llenó de alegría. Pero todavía llevo en mí el amargo recuerdo de una vida insensata y de mi negra acción; ojalá que la gracia de Dios lo borre con el tiempo".

Este caso, y muchos otros, demuestra que las relaciones sexuales premaritales no producen felicidad, y que durante el noviazgo no todo está permitido.

Un joven de 22 años me hizo esta confidencia. "Mi problema es que me he contagiado de sífilis por andar con mujeres. No he podido mejorarme. Tengo mi novia, de quien estoy muy enamorado, y lo mismo ella de mí. Pero debido a lo que me pasa no he podido completar mi dicha ni gozar de toda la felicidad que

anhelo, que es casarme con ella y hacerla feliz”.

Otra vida arruinada. Parece que la famosa idea de la “libertad sexual”, tan de moda, es bastante peligrosa. Por eso la Biblia advierte claramente: “A los fornicarios y a los adúlteros los juzgará Dios” (Hebreos 13: 4). Los juzgará porque las relaciones sexuales antes del matrimonio —o con otra persona que no sea el cónyuge— producen resultados lamentables, tales como enfermedades venéreas que se transmiten a los hijos, hijos no deseados y destinados a sufrir, pérdida de la dignidad y el respeto.

“La promiscuidad —declara el profesor Barton— es la degradación del amor: separa el acto sexual del contexto del amor, que es lo único que le confiere santidad y significación; y con esto despoja el acto físico de significado moral y espiritual... La concupiscencia (o deseos carnales), en contraste con el amor, está siempre orientada hacia la explotación y el egoísmo: hace profano al sexo porque divorcia el acto físico del contexto del amor. También envuelve la violación de la personalidad. Trata a otro ser humano, no como un fin sino como un medio: un medio para la complacencia pasajera de los apetitos sexuales” (*Christianity and Sex* [Cristianismo y sexo], p. 12).

Una investigación de las actividades sexuales de alumnas de enseñanza superior demostró que la mayor parte de las muchachas que tenían relaciones íntimas con sus novios se sentían ansiosas y acongojadas, a pesar de sus valerosos esfuerzos por negarse esos sentimientos a sí mismas. Muchas de ellas habían caído en un estado de depresión y eran incapaces de avanzar en sus estudios después de haber sido abandonadas por sus novios o compañeros.

Según lo visto en los párrafos anteriores, las relaciones sexuales antes del matrimonio no producen felicidad ni son una prueba de amor verdadero.

En la providencia de Dios, las relaciones sexuales son el medio que él estableció para que los esposos expresasen sentimientos que son demasiado profundos para darlos a conocer por medio de palabras. Este acto es una manifestación exterior, visible y concreta de una realidad espiritual, interior, que es el amor. En las relaciones íntimas, dice el profesor Barton, se consuma y establece una unidad entre los participantes, el esposo y la esposa; así llegan a ser “una sola carne” (Génesis 2: 24). Esa unidad se renueva y confirma durante toda la vida mediante nuevos actos sexuales.

El amor verdadero no es una pasión violenta, incendiaria e impetuosa. Por el contrario, es de naturaleza serena y profunda. Es prudente y su devoción es genuina y permanente.

¿Cómo se pueden borrar los sentimientos de culpa producidos por la práctica sexual ilícita? Nuestro buen Padre celestial, en su misericordia y amor, hace esta invitación consoladora a los que se han dejado arrastrar por las corrientes de pasión juvenil: “Dejad de hacer lo malo; aprended a hacer el bien... Venid luego, dice Jehová, y estemos a cuenta: si vuestros pecados fueren como la grana, como la nieve serán emblanquecidos; si fueren rojos como el carmesí, vendrán a ser como blanca lana” (Isaías 1: 16-18).

De modo que no es necesario seguir gimiendo bajo el peso de la culpa, ya que Dios está deseoso de perdonar los yerros. Basta que el que se siente culpable y arrepentido vaya a un lugar privado, y a solas se arrodille delante de Dios para contarle lo que ha hecho, y lo mal que se siente por haber desobedecido las enseñanzas dadas por él para proteger la integridad del cuerpo y la mente. Luego debe pedirle perdón y fuerzas para no volver a desobedecerle.

Cumplido este paso de reconciliación con Dios, el culpable experimentará una sensación de bienestar espiritual y de dicha profunda. En adelante podrá dedicarse con gozo y confianza a la realización de sus planes, estudios o trabajos. Podrá, además, dedicarse a mejorar su carácter y a enriquecer su personalidad para hacer feliz a la persona con quien se case.

¿Está todo permitido durante el noviazgo? No está todo permitido. Solamente “todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre” (Filipenses 4: 8). Únicamente cuando los novios adoptan esta conducta sensata y responsable pueden esperar que su noviazgo les proporcione felicidad y sea un período de preparación para los años dichosos del matrimonio. ☆

Una Droga que **NO ES** lo que

Por M. B. LAY

DESDE 1965, cuando el uso de la marihuana se propagó de la Universidad de California, con sede en Berkeley, a otras universidades norteamericanas, sus defensores han procurado por diversos medios conseguir la legalización del uso de esta droga.

En los primeros años de la década de 1960 se sabía muy poco acerca de los efectos de la marihuana. Las escasas publicaciones médicas sobre el tema de que se disponía daban la impresión de que la marihuana no era adictiva y no producía ningún efecto perjudicial.

El Dr. Hardin Jones, profesor de fisiología del renombrado Laboratorio Donner de Investigaciones Médicas, de Berkeley, había declarado en el *Daily Californian*, diario oficial de la universidad, que la droga era inofensiva, por lo que debía ser legalizada. El Servicio de Salud del estudiantado de la universidad declaró que las evidencias de que disponían hasta ese momento indicaban que la marihuana no era perjudicial. "Solamente hace que la gente se sienta bien", añadían.

Pero varios años después los hombres de ciencia ya no creían en las bondades de la marihuana. El mismo Dr. Hardin Jones, al cabo de cinco años de intensos estudios, experimentos y entrevistas personales con los adictos a la droga, llegó a esta conclusión: "Cuando hice mi primera declaración diciendo que la marihuana era inofensiva, no había tenido ninguna experiencia directa como médico con los adictos a la marihuana. En cambio, ahora sabemos que el ingrediente activo de la droga, el te-



Alumnos de la Universidad de Michigan reunidos en Ann Arbor para fumar marihuana. Durante siete años han hecho lo mismo el 1.º de abril a fin de celebrar la llegada de la primavera.

UPI

trahidrocanabinol, primero debe acumularse en el cerebro antes de producir sus efectos. Pequeñas dosis de la droga bastan para producir efecto; sin embargo, cuando el cerebro desarrolla tolerancia a la droga debe aumentar la dosis para producir el mismo efecto".

El Dr. Jones dijo que la marihuana es la droga más peligrosa de todas. Sus razones son interesantes. Primero, al comienzo la persona que la usa tiene la ilusión de sentirse bien. No puede detectar el daño que sufren sus procesos mentales y fisiológicos. Comienzan a aparecer formas patológicas o anormales de pensamiento. Los que han usado marihuana durante poco tiempo experimentan un poderoso deseo de inducir a otros a

usar la droga. Esta tendencia no se advierte en los que usan otras drogas.

El examen de las personas que han usado marihuana por poco tiempo no revela la existencia de efectos perjudiciales. La creencia tan difundida en la década de 1960 de que la marihuana es inofensiva se basaba en el examen de fumadores recientes. Sólo después de haber observado a los fumadores durante dos o tres años es posible efectuar una evaluación correcta de los posibles daños al cerebro y a los procesos mentales.

El tetrahidrocanabinol, principio activo de la marihuana, se retiene en el cuerpo durante largos períodos de tiempo. Luis Lemburger, investigador de la Escuela de

Parece

Medicina de la Universidad de Indiana, ha encontrado en sus trabajos que un 30 por ciento del tetrahidrocanabinol continúa presente en el organismo después de una semana de haber fumado marihuana.

El Dr. Jones hizo notar que aunque se fuman menos cigarrillos de marihuana que de tabaco, los pulmones de los "marihuaneros" sufren un mayor grado de irritación. Para experimentar el efecto que busca, el fumador de marihuana debe inhalar profundamente y retener el humo en los pulmones. Estudios hechos por el ejército de los Estados Unidos indican que el daño de los pulmones se presenta con mayor rapidez en los fumadores de marihuana que en los que usan tabaco.

El tetrahidrocanabinol se deposita en la grasa de la membrana exterior de las células, y en esa forma afecta todas las células por igual. Pero sobre todo, es necesario considerar especialmente el efecto que produce en las células del cerebro y de los órganos de la reproducción. Según investigaciones realizadas por el Instituto Donner, el riesgo relacionado con el uso normal de marihuana es probablemente mayor que los riesgos genéticos asociados con la exposición a niveles de radiación subletales (que no alcanzan a producir la muerte).

Se ha dicho que la marihuana y el alcohol se parecen por sus efectos, pero ambas drogas son diferentes. El alcohol es soluble en agua y el cuerpo lo metaboliza rápidamente y lo elimina de sus tejidos. En cambio el tetrahidrocanabinol, muy soluble en grasa, es eliminado lentamente de los tejidos, por lo que se requieren muchos meses para que el fumador se recupere de sus efectos.

El fumador de marihuana permanece bajo la influencia de la droga aun durante el período que media entre dos estados de euforia producidos por la droga. El Dr. W. D. M. Paton, profesor de Farmacología de la Universidad de Oxford, declaró: "Los que usan marihuana pagan el precio en términos de salud durante la adolescencia o en los años tempranos de la juventud; mientras que los adictos al alcohol lo pagan más tarde en la vida".

La marihuana no produce ninguna mejoría ni expansión de los pensamientos y las ideas. Todo lo contrario, esta droga hace que la persona que la usa no perciba correctamente las cosas y las situaciones. Por eso el endrogado con marihuana fácilmente puede tener accidentes. Eso ocurre continuamente en las fábricas y en otros lugares donde se trabaja con máquinas.

La marihuana produce adicción; es decir, la persona que la usa llega a depender de ella y la necesita como una muleta en la cual apoyarse para hacer frente a los problemas del diario vivir. Como los síntomas desagradables que la persona experimenta cuando deja de usar la droga son relativamente leves, al comienzo algunos investigadores pensaron que la marihuana no formaba hábito. Esto se puede explicar por el hecho de que

el tetrahidrocanabinol, principio activo de la marihuana, se acumula en el cerebro y en el tejido adiposo. En cambio las drogas que el cuerpo no retiene provocan síntomas de carencia muy marcados.

La gente usa marihuana por diversas razones. Los adolescentes pueden usarla para estar a tono con sus compañeros, o bien para disminuir los problemas sociales o sexuales relacionados con la adolescencia o con la juventud temprana. Personas de más edad pueden haber comenzado a usarla para dejar de beber. Otros la usan pensando que les ayudará a restablecer su potencia sexual, o bien como sustitutos de tranquilizantes u otros medicamentos.

Quien todavía no se ha dedicado a experimentar con esta droga, pero que piensa en la posibilidad de hacerlo, debiera examinar cuidadosamente las razones por las cuales desea hacerlo, y además el efecto a largo plazo producido por esta droga. Debiera pensar muy bien en la posibilidad de que en el futuro él (o ella) pueda tener hijos con defectos físicos o mentales producidos por el consumo de marihuana. El número de niños con defectos físicos nacidos a partir de la década de 1970 ha aumentado notablemente debido al extenso uso que se hace de la marihuana.

A pesar de que la marihuana se encuentra ampliamente difundida, de que es aceptada por mucha gente, y de que se trata de legalizar su uso en muchos lugares, esta droga sigue representando una grave amenaza para la salud de la población.

Los estudios realizados han demostrado en forma irrefutable que el tetrahidrocanabinol de la marihuana es un compuesto químico muy perjudicial, capaz de destruir el funcionamiento normal del cerebro y de la salud en general, aunque esto no se advierta desde el mismo comienzo. ☆

(Publicado por gentileza del Servicio Noticioso Internacional "Alerta".)





POR QUE MURIO MI TIA ALICIA

Por GOLDIE DOWN

***Ciertos hábitos personales,
aunque parezcan inofensivos,
pueden perjudicar fatalmente
a otras personas.***

EL DIA cuando nos enteramos de lo que le había pasado a la tía Alicia, caía una de esas lluviecitas interminables y aburridoras.

La tía Alicia era la segunda esposa del tío Daniel, quien se había divorciado antes de cumplir los veinte años. Por eso había prometido que ninguna mujer volvería a llevarlo al altar matrimonial. Pero la tía Alicia, mujer bondadosa, paciente y bienintencionada, le había hecho cambiar de parecer. Por el contrario, el tío Daniel era un hombre bastante libertino, aficionado a la bebida y sumamente fumador.

Cuando éramos muchachos no sabíamos mucho acerca de los problemas de la vida privada de nuestros tíos, pero cuando crecimos tuvimos oportunidad de echar un vistazo a los secretos y escándalos del mundo de los adultos. Cuando niños, siempre los aceptamos como eran: al tío, como un hombre irascible y gruñón, con un perpetuo cigarrillo entre los labios; a la

tía, como una mujer bonachona que creía que una "taza de té" era la mejor cura para cuanta enfermedad afligía a la gente.

Todos los años, durante las vacaciones escolares, visitábamos a nuestros tíos Daniel y Alicia. Vivían en una casa bastante venida a menos porque quedaba cerca del lugar donde el tío trabajaba. El barrio donde vivían había sido próspero en un tiempo, pero la gente de edad se había ido muriendo y los jóvenes habían formado sus hogares en los suburbios o en otras ciudades. Las casas se habían deteriorado y el lugar se había convertido en una barriada miserable.

Esas visitas a nuestros tíos nos llenaban de pánico. El tío Daniel siempre nos saludaba en la puerta con un beso pasado a tabaco y nos invitaba a entrar en la sala llena de humo. Después de intercambiar saludos y de conversar un rato nos sentábamos a mirar televisión a través de una nube de humo azul que nos hacía escocer los ojos.

El tío Daniel era un hombre terco. No se podía razonar con él. Se molestaba hasta por las cosas más pequeñas que se le decían, por lo que había que tener mucho cuidado en su trato con él. Ninguno de nosotros se atrevía a hablar de sus "clavos de ataúd" (los cigarrillos), a no ser en son de broma, aunque él sabía perfectamente la tristeza que le causaba a la familia verlo fumar constantemente y arruinar su salud en forma inevitable.

Cuando el tío venía a visitarnos nunca fumaba dentro de la casa. Casi todos los años pasaba sus vacaciones con nosotros. Le gustaba mucho trabajar en el huerto cultivando lechugas, zanahorias y otras hortalizas. Arrancaba una que otra maleza mientras fertilizaba la tierra con la ceniza de sus cigarrillos.

Los días lluviosos eran una tortura para él. Después de leer el periódico se ponía a recorrer la casa cada vez más inquieto; finalmente decía que iba a salir para ver cómo estaban creciendo las flores. Y salía, así lloviera o tronara. Se iba al otro extremo del patio y allí fumaba su cigarrillo.

El tío Daniel sabía que el tabaco le hacía mal. Nosotros los niños se lo decíamos en broma, mi padre se lo recordaba con tacto, y mi madre (la hermana del tío) le hablaba seriamente sobre la necesidad de que abandonara ese hábito perju-

dicial. Su médico ya le había explicado hasta el cansancio lo que el tabaco estaba haciendo con su salud y con su genio. Pero al tío no le importaba nada lo que le decían. Tenía una voluntad muy débil para decidirse a abandonar el tabaco, de modo que trataba de ocultar su debilidad bajo una capa adicional de rezongos y malhumor.

A todos nos afligía su adicción al tabaco; pero sentíamos mucha más simpatía por la bondadosa y paciente tía Alicia. No podíamos comprender cómo lograba ella soportar el genio arrebatado de su esposo. Detestábamos visitar su casa y escuchar al tío darle órdenes como si fuera una esclava. Le exigía que lo atendiera constantemente; y todo lo que ella hacía, aun la limpieza de la casa y la preparación de la comida, tenía que ser hecho en la forma como él quería. El tío solía decirle cosas humillantes y desagradables delante de nosotros; pero la tía Alicia, con su infinita paciencia, sonreía, se secaba una lágrima y no decía nada.

En los últimos años las cosas habían empeorado. Cuando el tío trabajaba, la tía Alicia cada mañana salía a despedirlo al irse él al trabajo, y después de eso podía pasar el tiempo en la forma como le agradaba; pero cuando él se jubiló, a la tía se le acabaron aun esos momentos de paz. El tío Daniel pasaba los días en casa fumando, mirando televisión y fumando, cultivando las hortalizas y fumando. Nunca sabré cómo hizo la tía para conservar la calma mientras se veía sometida a una provocación constante.

Un día recibimos una carta del tío Daniel. Como dije al comienzo, era un día lluvioso y se nos antojó que la carta podía traer únicamente malas noticias. Efectivamente así ocurrió. Por ella nos enteramos de que tía Alicia había muerto. La bondadosa y paciente tía Alicia, que nunca había fumado un cigarrillo en su vida, había muerto de cáncer del pulmón.

Nos preguntamos qué reacción tendría el tío. ¿Cómo consideraría ahora su hábito de fumar? Pero al poco tiempo de haberle enviado nuestras condolencias recibimos otra carta. En ella nos decía que no podía soportar vivir en el estrecho departamento ahora que la tía Alicia ya no estaba. Como su salud estaba bastante delicada, decidió mudarse a un asilo de ancianos. Terminaba la carta diciendo que la vida le resultaba muy amarga sin la compañía de su esposa.

¡Pobre tío! No tuvo mucho tiempo para lamentarse. Seis meses más tarde murió de enfisema, esa grave enfermedad de los fumadores en la que se produce una dilatación exagerada y permanente de las vesículas pulmonares, lo que termina por hacer la respiración casi imposible. ☆

El Azote de

Por DONALD GOULD

LA PRIMERA descripción clínica precisa de la sífilis se dio hace unos 500 años. La terrible infección marcó la faz de Europa desde la Edad Media, pero sus llagas y úlceras se confundían muchas veces con las causadas por la lepra y se tenían, con razón, por incurables.

Inicialmente, la transmisión de la enfermedad era bastante caprichosa; los brotes quedaban localizados en ciudades y hasta en barrios pequeños y muchas personas parecían tener una inmunidad natural contra la infección. A fines del siglo XV, sin embargo, las características epidemiológicas cambiaron bruscamente; la virulencia de la enfermedad aumentó y sus epidemias se extendieron por toda Europa causando una espantosa mortandad. Pero la verdadera salida de la sífilis al escenario de la historia se produjo en 1494 con motivo de una epidemia declarada entre los soldados franceses que participaban en el sitio de Nápoles.

En lo sucesivo, la enfermedad iba a ser una ocasión más de manifestar orgullos nacionales y su nombre empezó a variar de unos lugares a otros: "mal napolitano" para los franceses, "morbo gálico" para sus enemigos españoles y "viruela española" para los italianos sometidos a la Corona de España, a cuyas empresas de conquista y descubrimiento en el Nuevo Mundo se atribuía en toda Europa la entrada de la sífilis en el Viejo Continente.

Fue un médico español el primero que puso en circulación esa tesis (hacia 1505), sosteniendo que al regreso de Colón a Europa, después de su primer viaje a Haití, varios de los marineros que acom-

Venus

pañaban al descubridor habían contraído la infección en el Nuevo Mundo. Los partidarios ulteriores de esa teoría se apoyan en un indicio objetivo: la dificultad extrema de encontrar lesiones óseas de origen sífilítico en los esqueletos de europeos enterrados antes del descubrimiento de América.

Pero otros historiadores de la medicina disienten de esa tesis, no sólo por los indicios fehacientes de que la sífilis existía en Europa mucho antes de 1492, sino por la inverosimilitud de que un grupo de menos de 50 marineros, aun cuando todos hubieran vuelto infectados, pudieran haber contagiado a un número suficiente de personas para que a los 18 meses de su regreso, la sífilis se extendiera a todo el continente europeo.

Es mucho más probable, para los críticos de la "teoría colombina", que la súbita aparición de la "nueva" enfermedad en Europa se debiera a una mutación de las cepas europeas de treponemas y no a la introducción de un germen nuevo de origen americano. En otras palabras, no se trataba de una nueva enfermedad sino de la agravación repentina de una enfermedad muy antigua. Hay, en efecto, constancia histórica de que en 1484, es decir ocho años antes de que Colón zarpara del puerto de Palos, se extendió por gran parte de Europa una misteriosa epidemia de una infección desconocida hasta entonces, que presentaba todas las características de la sífilis "moderna".

La controversia acerca del origen de la sífilis se complica por la presencia inmemorial de otras infecciones treponémicas (sífilis endémica, pian y pinta) en muchos

lugares del mundo. Las espiroquetas causantes de esas infecciones y las que producen la sífilis venérea son indiferenciables unas de otras al microscopio. Las diferencias que existen entre las cuatro especies de espiroquetas son de orden inmunológico (es decir, que cada una suscita la formación de un tipo de anticuerpos distinto en los organismos infectados) y tan ligeras que la infección con una especie da lugar a reacciones de inmunidad cruzada contra las tres restantes. Un enfermo de pian, por ejemplo, tiene una relativa inmunidad contra la sífilis venérea y viceversa.

Desde su aparición en Europa a fines del siglo XV y principios del XVI, la sífilis venérea fue reconocida unánimemente como una nueva entidad patológica, pero los médicos de la época tardaron mucho más en descubrir que su modo común de transmisión era el contacto sexual o "venéreo" (término que relacionaba a la infección con la diosa romana del amor, Venus). El nombre de "sífilis" fue puesto en circulación en 1530 por Girolamo Fracastoro, médico de Verona, que publicó aquel año un poema sobre las desventuras de un pastorzuelo llamado Sífilis, culpable de necios insultos contra el dios Apolo. Mortalmente ofendido, Apolo se vengó mandando al

La sífilis, enfermedad que se propaga por el contacto sexual, puede producir destrucción fatal de los vasos sanguíneos y las válvulas del corazón. Además, puede dañar el cerebro y los ojos varias décadas después de producida la infección.

pastor una horrible enfermedad cuyos síntomas eran exactamente los de la infección venérea recién descubierta.

El remedio más usado durante mucho tiempo para el tratamiento de la sífilis fue el mercurio, que se administraba a los enfermos en forma de ungüentos o lociones de sublimado corrosivo. La rapidez con que se difundió el tratamiento mercurial permite suponer, por otra parte, que estaba ya en uso en el Viejo Mundo como remedio contra formas más benignas de la enfermedad. En efecto, los cruzados medievales utilizaban ya "ungüento sarraceno" (una mezcla de mercurio con sebo u otro vehículo graso) para el tratamiento de las lesiones cutáneas causadas por la "lepra". Ahora bien, el mercurio no tiene ninguna acción sobre el bacilo causante de la lepra, pero destruye las espiroquetas, y todo permite creer que la gran fama del ungüento sarraceno se debe a su eficacia para el tratamiento de muchos "leprosos" que eran, en realidad, sífilíticos.

Los preparados de mercurio, que son extremadamente tóxicos, han seguido usándose para el tratamiento de la sífilis hasta hace unos treinta años, en forma de ungüentos, de inyectables o de tabletas para administración por vía oral.

Es el propósito de Dios que el poder soberano de la razón santificada, gobernada por la gracia divina, rija la vida de los seres humanos. Aquel que gobierna su espíritu, está en posesión de este poder.

Otro tratamiento "infalible" contra la sífilis, descubierto en el siglo XVI, era una cocción de madera de guayaca, que se administraba a los enfermos como único alimento durante semanas y semanas para hacerlos sudar. La fama de este tratamiento, como la de otros remedios populares de propiedades curativas completamente ilusorias, se debe según todas las probabilidades a las remisiones cíclicas espontáneas que caracterizan a muchas enfermedades. En esas condiciones, en cuanto aparece una fase de remisión, el alivio se atribuye a cualquier remedio que el enfermo esté tomando en el momento en que se atenúan los síntomas. En el caso de la sífilis, la lesión cutánea inicial —el chancro— y las erupciones propias de la fase secundaria de la enfermedad desaparecen espontáneamente sin necesidad de ningún tratamiento, lo que explica el "éxito" de las infusiones de guayaca y de otros muchos remedios populares usados en siglos pretéritos para combatir la enfermedad.

Pero, una vez desaparecidos los síntomas iniciales, la sífilis continúa su curso y acaba por producir lesiones, a veces mortales, en el corazón, el cerebro, el hígado y otros órganos. Como esas lesiones terminales tardan años en manifestarse, no es de extrañar que

en un principio no se atribuyeran a la misma enfermedad que se creía haber curado con ungüentos o pocimas de composición más o menos fantástica. Los tumores cerebrales de origen sifilítico, por ejemplo, no fueron descritos y atribuidos a la sífilis (por el anatomista de Padua, Morgagni) hasta el año 1770 y había de transcurrir un siglo más antes de que el médico londinense Sir Samuel Wiles descubriera que la enfermedad causaba también numerosas lesiones arteriales, entre ellas los terribles aneurismas aórticos (ensanchamiento y debilitación de la arteria aorta).

Más de cuarenta años después, en 1913, Hideyo Noguchi y Joseph Waldron Moore, investigadores del Instituto Rockefeller de Nueva York, demostraron la presencia de la espiroqueta causante de la sífilis en los tejidos cerebrales de 14 personas que habían fallecido de resultas de un extraño mal, descrito clínicamente desde 1822 y bautizado —impropiamente— con el nombre de "parálisis general progresiva". La P.G.P., como se decía en la jerga médica, era la más temible de las lesiones neurológicas de la sífilis terciaria, caracterizada por cambios profundos de la personalidad, defectos de memoria y de elocución y debilidad muscular (de ahí el nombre de "parálisis").

Su desenlace era inevitablemente mortal.

Hasta 1905 no se descubrió que la sífilis era consecuencia de la infección con un microorganismo en forma de sacacorchos, al que se bautizó con el nombre de espiroqueta primero y, finalmente, de *Treponema pallidum*. Los autores del descubrimiento fueron dos investigadores alemanes, el zoólogo Fritz Schaudinn y el dermatólogo Paul Hoffmann, que demostraron la presencia del germen en las lesiones cutáneas de la sífilis primaria. La circunstancia fortuita de que Hoffmann fuera dermatólogo hizo que, hasta tiempos muy recientes, la dermatología y la venereología constituyeran una sola especialidad médica.

La sífilis ha desempeñado un papel de primera importancia en la historia de la Medicina, no sólo por la gran mortalidad que causó durante siglos en los países occidentales, sino también por la influencia que tuvo, casi por accidente, en la génesis de una gran revolución terapéutica que había de transformar radicalmente el ejercicio de la medicina y las características de la morbilidad humana.

A principios de siglo, un bacteriólogo alemán llamado Paul Ehrlich abrió, en efecto, las puertas de una nueva era en el tratamiento de las enfermedades, utilizando un compuesto arsenical —el primer agente quimioterapéutico de síntesis— como específico contra la sífilis. Los resultados obtenidos con este nuevo medicamento le valieron a Ehrlich el Premio Nobel de Medicina en 1908 y firmaron la "partida de nacimiento" de la quimioterapia moderna, que un cuarto de siglo más tarde iba a dar otro paso de gigante con el descu-

“¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros? Si alguno destruyere el templo de Dios, Dios le destruirá a él; porque el templo de Dios, el cual sois vosotros, santo es” (1 Corintios 3: 16, 17).

brimiento de las sulfamidas. Pero el descubrimiento de Ehrlich tuvo más importancia científica que terapéutica, ya que la larga duración del tratamiento con compuestos arsenicales y los graves efectos secundarios de esos preparados dificultaban su empleo clínico. La sífilis siguió, por tanto, cobrando un oneroso tributo de vidas humanas hasta el descubrimiento de la penicilina en 1943. Hasta ese momento, su mortalidad era del orden del 50%, es decir que la mitad de las personas que contraían la enfermedad morían de ella.

Otra enfermedad venérea grave y de 10 a 50 veces más frecuente que la sífilis es la blenorragia, de cuya historia tenemos ideas mucho menos precisas.

La mayoría de los historiadores de la Medicina creen que la blenorragia se conocía ya en los tiempos bíblicos y que algunos pasajes oscuros de los escritos de Hipócrates y Galeno se refieren en realidad a esta infección venérea. Otros sostienen que los primeros testimonios históricos fidedignos sobre la blenorragia no se remontan más allá del siglo XV. A principios del siglo siguiente, cuando se descubrió el modo de transmisión de la sífilis, era común que los médicos confundieran las dos enfermedades y que las consideraran como manifestaciones distintas del mismo mal.

John Hunter, cirujano y anatomista inglés del siglo XVIII y uno de los fundadores de la anatomopatología moderna, se autoinoculó con pus tomado de la orina de un enfermo de blenorragia, para demostrar que esta enfermedad y la sífilis eran una sola y misma entidad patológica. Por desgracia, el enfermo utilizado para la experiencia tenía las dos enfermeda-

des, lo que no sólo indujo a error a Hunter y a sus seguidores, sino que amargó los últimos años de vida del gran cirujano.

El germen causante de la blenorragia fue descubierto por Neisser en 1879 y bautizado con el nombre de *Neisseria Gonorrhoeae*. Neisser, que en colaboración con August von Wassermann había perfeccionado un método de diagnóstico hematológico de la sífilis, cuando dirigía el Instituto de Dermatología de Breslavia, continuaba así la tradición inaugurada por Hoffmann de estrecha asociación entre la dermatología y la venereología.

El primer medicamento eficaz contra la blenorragia fue una sulfamida descubierta por el químico alemán Gerhard Domagha hacia 1935; hasta entonces, el tratamiento más común era la administración de lavados uretrales o duchas vaginales con soluciones acuosas de permanganato potásico o de otros antisépticos, cada doce o cada veinticuatro horas, por espacio de varias semanas. La utilidad de este procedimiento tan incómodo es más que dudosa.

La primera sulfamida puesta en el mercado (la sulfanilamida) empezó a usarse contra la blenorragia, en vista de sus efectos verdaderamente espectaculares en el tratamiento de las infecciones estreptocócicas. Los resultados ob-

tenidos con los pacientes blenorragicos fueron mucho menos concluyentes y hubo que esperar la aparición de otro medicamento de la misma familia (la sulfapiridina) para obtener un porcentaje abrumador de curaciones (más del 90%) al cabo de una semana de medicación. Por desgracia, la victoria no fue duradera y, al cabo de seis años, había tantas cepas de gonococos resistentes a la sulfapiridina que la proporción de curaciones bajó al 50%.

Pero la penicilina no tardó en tomar el relevo y, mientras no se difundieron las cepas resistentes, permitió obtener un porcentaje de curaciones todavía mayor que el de las sulfamidas (del 100% prácticamente). Las primeras infecciones resistentes a la penicilina empezaron a señalarse en 1958 y en los diez años siguientes la situación fue empeorando hasta el extremo de que poco antes de 1970 algunas autoridades en la materia calculaban en un 80% la proporción de casos rebeldes al tratamiento. Ello no obstante, las nuevas preparaciones de penicilina y de otros antibióticos permiten tratar con eficacia prácticamente todas las infecciones gonocócicas. ☆

(Publicado por cortesía de Salud Mundial, revista de la Organización Mundial de la Salud.)

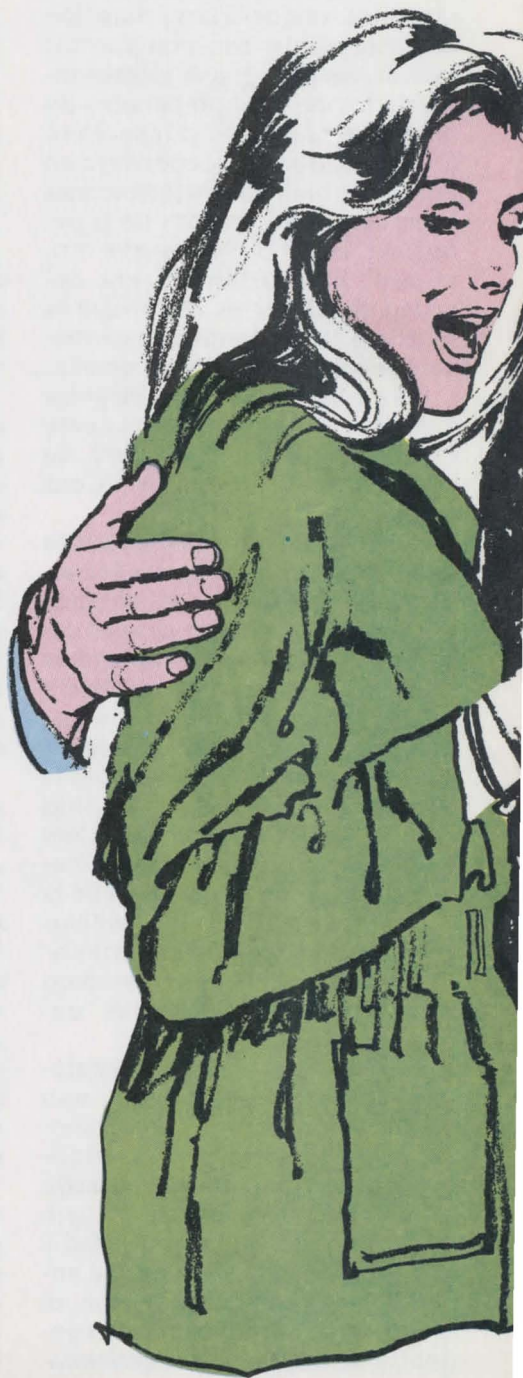
Los Beneficios

LOS agentes del amor tienen poder maravilloso, porque son divinos: la respuesta suave que "aparta el enojo", el amor que "es sufrido y benigno", el amor que "cubre una multitud de pecados". Si aprendiéramos esta lección ¡de qué poder sanador serían dotadas nuestras vidas! La vida sería transformada y la tierra llegaría a ser la misma semejanza y el goce anticipado del cielo.

Estas preciosas lecciones, enseñadas de un modo sencillo, pueden ser comprendidas hasta por los niñitos. El corazón del niño es tierno y fácilmente impresionable, y cuando nosotros, que somos mayores, lleguemos a ser "como niños", cuando aprendamos la sencillez, la dulzura y el tierno amor del Salvador, no hallaremos difícil tocar el corazón de los pequeños y enseñarles el ministerio sanador del amor.

Desde un punto de vista mundano, el dinero es poder; pero desde el punto de vista cristiano, el amor es poder. Este principio entraña fuerza intelectual y espiritual. El amor puro tiene una eficacia especial para hacer el bien, y no puede hacer otra cosa que el bien. Evita la discordia y la desgracia y produce la felicidad más verdadera. Con frecuencia las riquezas ejercen influencia para corromper y destruir; la fuerza es poderosa para hacer daño; pero la verdad y la bondad son propiedad del amor puro.

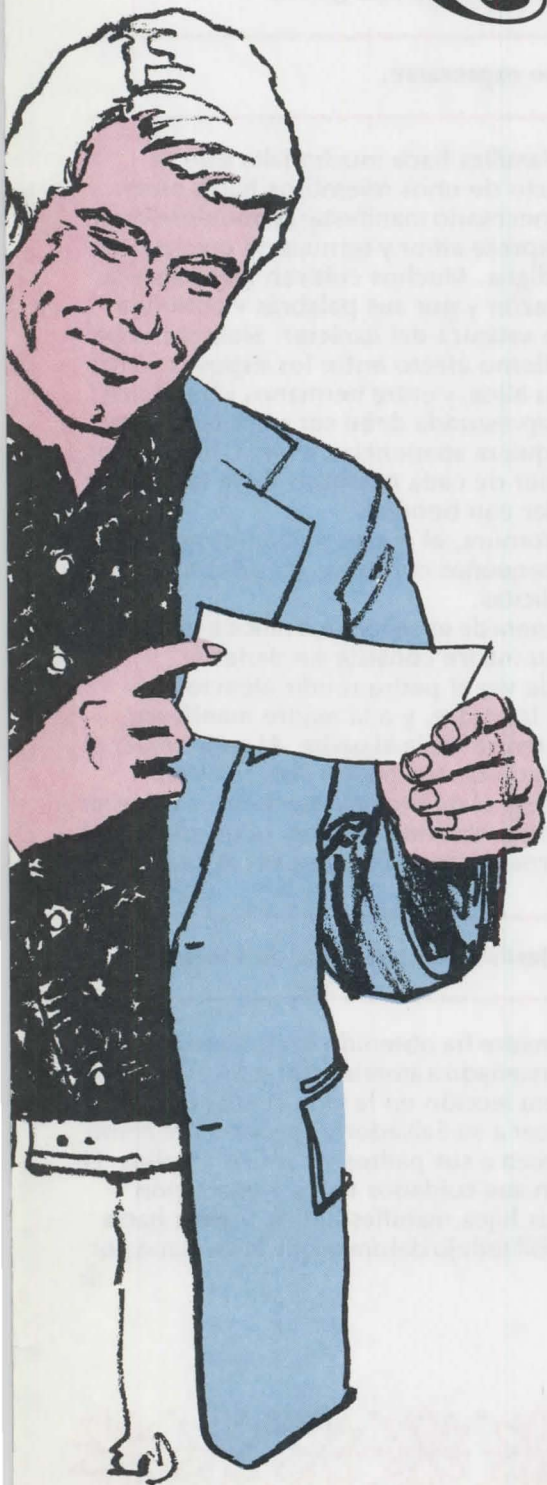
El hogar ha de ser el centro del afecto más puro y elevado. Cada día deben fomentarse con perseverancia la paz, la armonía, el afecto y la felicidad, hasta que estos bienes preciosos moren en el corazón de los que componen la familia. La planta del amor debe nutrirse cuidadosamente; de lo contrario morirá. Todo principio bueno debe ser cultivado si queremos que florezca en el alma. Debe ser desarraigado todo lo que Satanás planta en el corazón: la envidia, los celos, las malas sospechas, la maledicencia, la impaciencia, el prejuicio, el egoísmo, la codicia y la vanidad. Si se permite que



del Amor



Por ELENA
G. DE WHITE



permanezcan estos malos rasgos en el alma, darán frutos que contaminarán a muchos. ¡Oh, cuántos cultivan las plantas venenosas que matan los frutos preciosos del amor y contaminan el alma!

Recordemos nuestra propia infancia.

No tratéis a vuestros hijos únicamente con severidad, olvidándoos de vuestra propia niñez, y olvidando que ellos no son sino niños. No esperéis de ellos que sean perfectos, ni tratéis de obligarlos a actuar como hombres y mujeres en seguida. Obrando así, cerraríais la puerta de acceso que de otra manera pudierais tener a ellos, y los impulsaríais a abrir la puerta a las influencias perjudiciales, que permitirían a otros envenenar sus mentes juveniles antes de que advirtieran el peligro...

Los padres no deben olvidar cuánto anhelaban en su niñez la manifestación de simpatía y amor, y cuán desgraciados se sentían cuando se les censuraba y reprendía con irritación. Deben rejuvenecer sus sentimientos, y transigir mentalmente para comprender las necesidades de sus hijos.

Necesitan palabras amables y alentadoras. ¡Cuán fácil es para la madre pronunciar palabras bondadosas y afectuosas que harán penetrar un rayo de sol en el corazón de los pequeñuelos y les harán olvidar sus dificultades!

Padres, manifestad amor a vuestros hijos: en la infancia, en la adolescencia y en la juventud. No les mostréis un rostro ceñudo, sino siempre alegre.

Cuando los pequeñuelos están en dificultad debe tranquilizárseles con cuidado. Entre la infancia y la edad adulta, los hijos no reciben generalmente la atención que debiera concedérseles. Se necesitan madres que guiarán de tal manera a sus hijos que éstos se considerarán como parte de la familia. Hable la madre con sus hijos acerca de las esperanzas y





perplejidades que puedan tener. Recuerden los padres que sus hijos deben ser atendidos con preferencia a los extraños. Deben ser mantenidos en una atmósfera de sol, bajo la dirección de la madre.

Ayudad a vuestros hijos a obtener victorias... Rodeadlos de una atmósfera de amor. Así podréis subyugar su disposición obstinada.

Cuando necesitan más amor que alimento.

Muchas madres descuidan vergonzosamente a sus hijos a fin de tener tiempo para bordarles prendas de ropa o añadir a éstas adornos inútiles. Cuando los niños están cansados y necesitan realmente su atención, los descuidan o les dan algo que comer. No sólo no necesitan ellos el alimento, sino que éste les ocasiona verdadero daño. Lo que les hacía falta era el abrazo calmante de la madre. Cada madre debiera tener tiempo para otorgar a sus pequeñuelos esas menudas expresiones de cariño que son tan esenciales durante la infancia. Obrando así, la madre vincularía el corazón y la felicidad de sus hijos con su propio corazón. Ella es para ellos lo que es Dios para nosotros.

Deben satisfacerse los deseos razonables.

Debéis hacer sentir siempre a vuestros hijos que los amáis, que estáis trabajando en favor suyo, que anhelaís su felicidad y que sólo os proponéis hacer lo que es para su bien. Debéis satisfacer sus pequeños deseos siempre que podáis hacerlo razonablemente.

En el gobierno de vuestros hijos, no obréis nunca por impulso. Aunad la autoridad con el afecto. Apreciad y cultivad todo lo que es bueno y amable, y revelándoles a Cristo inducidlos a desear el bien más elevado. Al negarles las cosas que les perjudicarían, dejadles ver que los amáis y que deseáis hacerlos felices. Cuanto más desagradables sean, tanto más debéis esmeraros por manifestarles vuestro amor. Cuando el niño tenga la certeza de que procuráis su felicidad, el amor quebrantará toda valla. Este

principio regía el trato del Salvador con los hombres; y es el que debe gobernar la iglesia.

El amor debe expresarse.

En muchas familias hace mucha falta que se exprese el afecto de unos miembros hacia otros. Aunque no es necesario manifestar sentimentalismo, lo es que se exprese amor y ternura de una manera casta, pura y digna. Muchos cultivan realmente la dureza de corazón y por sus palabras y acciones revelan la fase satánica del carácter. Siempre debe cultivarse un tierno afecto entre los esposos, entre los padres y los hijos, y entre hermanos y hermanas. Toda palabra apresurada debe ser refrenada, y no debe haber siquiera apariencia de que falte el amor mutuo. Es deber de cada miembro de la familia ser amable y hablar con bondad.

Cultivad la ternura, el afecto y el amor que se expresan en pequeñas cortesías, en palabras y en atenciones solícitas.

La mejor manera de enseñar a los niños a respetar a su padre y a su madre consiste en darles la oportunidad de ver al padre rendir atenciones bondadosas a la madre, y a la madre manifestar respeto y reverencia hacia el padre. Al contemplar el amor manifestado en sus padres, los hijos son inducidos a acatar el quinto mandamiento y a prestar oídos a la recomendación: "Hijitos, obedeced en el Señor a vuestros padres; porque esto es justo".

El amor de Jesús debe reflejarse en los padres.

Cuando la madre ha obtenido la confianza de sus hijos y les ha enseñado a amarla y a obedecerle, les ha dado la primera lección en la vida cristiana. Deben amar y obedecer a su Salvador y confiar en él como aman y obedecen a sus padres y confían en ellos. El amor que, con sus cuidados fieles y educación correcta de sus hijos manifiestan los padres hacia ellos, es un débil reflejo del amor que Jesús tiene por sus fieles. ☆





Corte abdominal que muestra el páncreas (en color amarillo) y la vesícula biliar (en color verde). Nótese el conducto biliar que lleva la bilis hasta el duodeno. A veces hay cálculos que se deslizan a lo largo del conducto biliar produciendo dolores insoportables.

Qué Hacer Cuando se Enferma el Hígado

Por el Dr. E. SCHNEIDER

HIGADO

Enfermedades hepáticas y su tratamiento general

Encontramos hoy frecuentes alteraciones en las distintas funciones hepáticas: secreción de la bilis, defensa antiinfecciosa, funciones antitóxicas, regeneración de la sangre, procesos de formación y desintegración en el metabolismo de proteínas, azúcares o grasas. Las posibilidades de perturbación del metabolismo del hígado, ese grande y complicado laboratorio del cuerpo humano, son tan numerosas que probablemente sólo las conocemos en una pequeña parte.

En el régimen curativo de las enfermedades hepáticas, ocupa hoy

lugar destacado la alimentación o plan dietético oportunos. Todas las enfermedades del hígado tienen su comienzo en un metabolismo defectuoso, y el mejor modo de influir en esta función es la alimentación.

La mayor parte de los hoy muy ponderados medicamentos de efectos hepáticos, lo mismo que todos los procedimientos de tratamientos técnicos aún muy apreciados, no reúnen condiciones para un régimen curativo razonable y natural.

La alimentación rica en carbohidratos, considerada antes y durante mucho tiempo como la más eficaz, con consumo adicional de glucosa e insulina, ha quedado casi totalmente olvidada. Tampoco puede admitirse la representada por cantidades extraordinariamente elevadas de proteínas.

Hoy nos encontramos más bien en el punto de vista de que, en todas las inflamaciones hepáticas agudas (es decir, en todas las hepatitis), el mejor resultado se obtendrá siguiendo las siguientes normas básicas:

1. Proteínas suficientes.
2. Abundantes sustancias azucaradas (carbohidratos).
3. Poca grasa.
4. Vitaminas abundantes.
5. Fermentos abundantes.
6. Líquidos abundantes.
7. Abundantes sustancias ricas en celulosa.
8. Adición ínfima de sal.

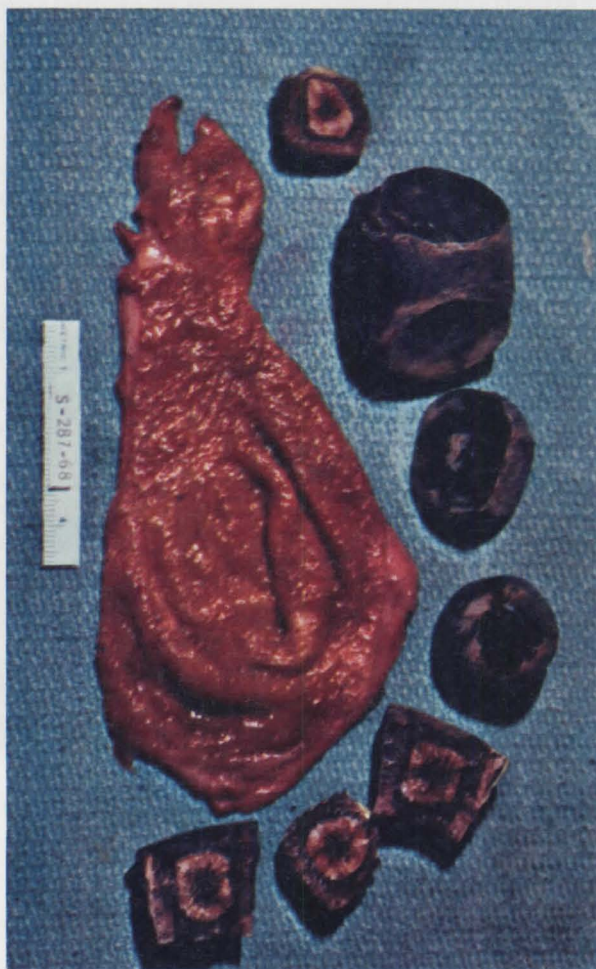
En todas las enfermedades crónicas del hígado (hepatosis), entre las que figuran las lesiones celulares por bacterias y alimentos tóxicos o excitantes (alcohol), así como las curaciones defectuosas después de hepatitis, es decir la atrofia del hígado, hemos de plantear fundamentalmente las mismas exigencias dietéticas. Las células

hepáticas necesitan, precisamente, para su estructuración y funciones propias, una serie de productos valiosísimos, especialmente los de desintegración de la albúmina con rico contenido en azufre (aminoácidos, metionina y cistina). Pero como, especialmente en la cirrosis hepática, existe el peligro de hidropesía abdominal, es

preciso mantener muy reducido el consumo de líquidos y evitar todo lo posible la adición de sal.

Fundamentos del régimen dietético para el hígado

1. Frutas y zumos de fruta, a causa de su contenido en vitaminas, minerales y fermentos y también por su contenido en azúcar fácil de absorber y los efectos estimulantes del apetito, refrescante y diurético; y también, porque la fruta cumple la exigencia de un abundante aporte de celulosa con el mínimo



Una operación para quitar los cálculos, normalmente incluye la extirpación de la vesícula biliar. Izquierda: Cara interna de la vesícula extirpada. Derecha: Cálculos que contenía.

de sal común. Anteriormente, se evitaban los regímenes de fruta y, sobre todo, los de fruta seca, para los enfermos hepáticos. Cuando se aprendió mejor el valor dietético de la fruta fresca, ha pasado ésta a formar parte de todo régimen hepático, sobre todo para enfermedades crónicas del hígado.

Deberán ser tenidas muy en cuenta nuestras consideraciones sobre el consumo de plátanos (bananas o guineos), uvas, cerezas y fresas.

2. *Legumbres y ensaladas.* Zanañorias, remolachas, perifollos y tomates, y eventualmente también rábano dulce, amargo y encarnado.

En todo caso, se comienza con zumos en primer lugar, y sólo posteriormente con las legumbres rehogadas y crudas finamente picadas, siguiendo a éstas por fin las ensaladas, que ya exigen algún esfuerzo digestivo.

Las legumbres secas (frijoles, lentejas, guisantes amarillos) contienen muchas veces, aparte de su flatulencia, materias que resultan inasimilables para un hígado enfermo; deben, pues, suprimirse en absoluto del régimen hepático. Más tarde, no deben consumirse nunca sin ajedrea, ya que ésta facilita su digestión al eliminar las flatulencias y estimular la función del páncreas.

Las papas desempeñan en el régimen hepático un papel esencial y justificado, sobre todo en forma de puré: el de satisfacer en su mayor parte aquellas exigencias que impusimos para un régimen hepático, permitiendo, además, una excelente combinación con la leche y la fruta.

3. *La leche* presta valiosos servicios a causa de su elevado contenido en proteína, su considerable contenido en vitaminas y, a la vez, su contenido en grasa, incluso conveniente en esa cantidad. Además la leche es fuente de leci-

tina, una sustancia activa para el sistema nervioso y el hígado, compuesta de ácidos grasos, ácidos fosfoglicéricos y colina. Esta última sustancia es uno de los factores útiles para el hígado, que impide su engrasamiento y resuelve las alteraciones en la función de desintoxicación del hígado.

Los productos de la leche ácida (leche cuajada, yogur, kefir), así como la leche desnatada y el suero de mantequilla, son preferidos a la leche completa, por su sabor refrescante. En todas las formas de ictericia y de enfermedades del hígado se reconoce el valor curativo de la leche.

4. *Los productos cereales* son muy útiles a causa del elevado contenido en carbohidratos combinados con las vitaminas B del germen de cereales, de especial eficacia en el hígado, y muchas otras materias activas, sobre todo en el empleo de papillas de cereales y gérmenes de trigo. En los primeros días de la hepatitis aguda resultan apropiados los regímenes de arroz solo, arroz y bananas, arroz y zanahorias, y para la regeneración más tarde, papillas de granos de trigo, plátanos y leche y cereales integrales.

5. *La miel* es muy importante, a causa de su contenido en carbohidratos y sobre todo en azúcar de fruta. Con el consumo de azúcar de fruta se consiguen mejores resul-

tados curativos que con el de azúcar de uva (glucosa). Se ha comprobado precisamente que el hígado lesionado no se encuentra ya en condiciones de transformar la glucosa en glicógeno. El organismo prefiere de todos modos efectuar esa función imprescindible con fructosa, porque para ello utiliza una cadena de reacciones totalmente distinta. El azúcar de fruta es transformado hasta un 39 por 100 en glicógeno en un proceso metabólico que se efectúa con rapidez diez veces mayor que cuando emplea glucosa, con lo que simultáneamente se incrementa el aprovechamiento de los demás tipos de azúcar haciendo menos necesaria la formación de glicógeno en el hígado, con lo cual descansa este órgano. El azúcar de frutas y sobre todo la miel constituyen un importantísimo factor en el tratamiento dietético de las enfermedades hepáticas, sean agudas o crónicas.

6. *Huevos:* También son de apreciar en la fase reconstructiva, si, en cuanto sea posible, se consumen crudos. La clara se bate a punto de nieve y la yema se mezcla en la sopa o el caldo. Sólo como paso a la nutrición normal se consume alguna que otra vez un huevo pasado por agua, y finalmente una tortilla, que se prepara con clara batida y algo endulzada, a la que se añade la yema cuando está a punto de nieve. Se absorbe mediante un papel secante limpio la mayor parte de la grasa frita para facilitar la digestión. Después es muy conveniente el consumo de fruta en

El hígado es la glándula más grande del cuerpo, y es un órgano esencial para la vida, debido a las numerosas funciones que desempeña. ¡Vale la pena cuidarlo!

forma de compota de manzana o de arándanos encarnados.

7. **Grasas:** En lo posible bastará la grasa contenida en la leche. Si en los pacientes muy delgados se desea un aumento de peso, se complementa la grasa de la leche con 30 gramos diarios, como máximo, de mantequilla fresca, margarina vegetal de la mejor calidad o aceite vegetal (de oliva, semilla de girasol, lino o nuez) batido en frío. El consumo de grasas cárneas debe ser suprimido en absoluto.

8. **Carne:** Es, desde luego, valiosa portadora de proteína, pero contiene a la vez productos de la degradación metabólica (guanidina y otros), que recargan el hígado. En el régimen hepático ha de renunciarse a ella, lo mismo que a los embutidos y la chacinería.

9. Deben proscribirse todos los excitantes, especialmente el alcohol y el tabaco.

10. Deben preferirse como bebidas, además de la leche y zumos de fruta, infusiones de escaramujos, manzanilla, yerba buena, celidonia, así como té negro.

Normas prácticas para un régimen curativo

El régimen curativo de los enfermos del hígado ha de componerse, por consiguiente, de los alimentos siguientes:

1. Frutas, zumos de frutas, legumbres y sus jugos. Se tendrán en cuenta principalmente los plátanos, uvas, cerezas, fresas, zanahorias, remolachas, papas, calabazas, tomates y rábanos dulces, amargos y rojos.

2. Cereales y sus productos, principalmente arroz y copos de avena, así como miel.

3. Leche, productos lácteos (cualquier tipo de leche ácida y requesón), huevos.

4. Aceite batido en frío, mantequilla, margarina vegetal.

El hígado enfermo requiere cuidados especiales, sin los cuales no puede recuperar su vitalidad.

5. Infusión de hierbas y té negro.

El régimen ha de ser el apropiado para el estado del enfermo y la fase de la enfermedad, es decir previa prescripción facultativa. Se compondrá, por lo general, del modo siguiente:

1. En el estado agudo: infusiones, zumos, sopa de sémola, leche, sopa de leche con arroz o copos de nieve, puré de papas.

2. Después de una mejoría y a partir de la segunda semana: productos cereales (en forma de purés frescos de cereal o tras una breve cocción). Fruta (fresca y cocida), guisos a base de papas con legumbres ligeras o fruta, miel, mermelada.

3. Después de una mayor mejoría y a partir de la tercera semana: pocos huevos (batidos en crudo o pasados por agua). La preparación siempre pobre en grasas.

4. Durante mucho tiempo, régimen completamente vegetariano con leche y requesón.

VIAS BILIARES

Tratamiento dietético de sus afecciones

Se conoce desde hace ya mucho tiempo el tratamiento dietético de

las enfermedades de las vías biliares, sobre todo de la vesícula. En general se respetarán las directrices siguientes:

1. El mínimo consumo posible de alimentos y éstos en forma de hidrocarbonados (arroz, copos de avena), ya que son los que menos estimulan la secreción biliar. Dietas a base de infusiones y zumos entre uno y tres días. Simultáneamente infusión de manzanilla todos los días.

2. Vencidos los síntomas de inflamación se agrega a la sopa de arroz o de copos de avena algo de grasa (mantequilla o margarina vegetal), pero no proteína. Todos los días también infusión de manzanilla.

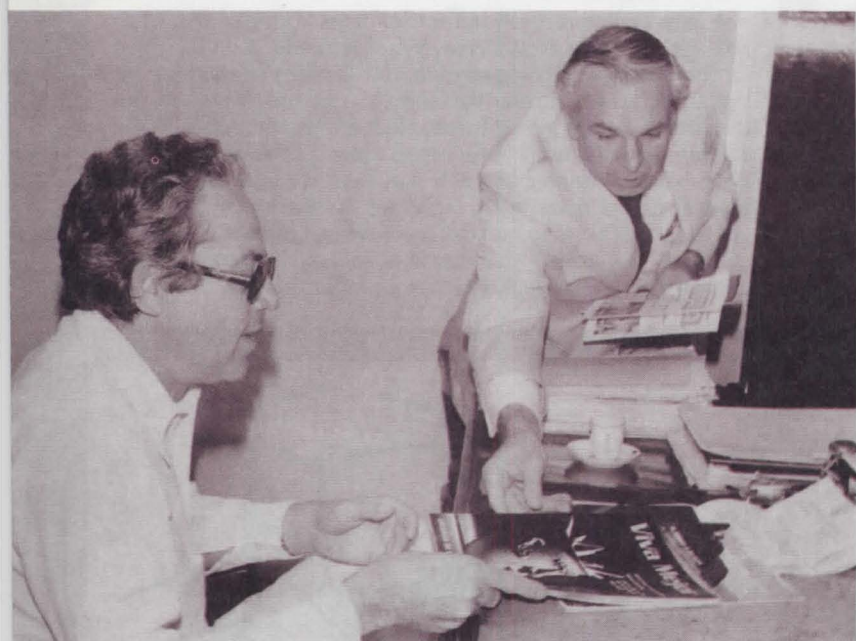
3. Producida una mejoría, y sintiéndose mayor apetito, se agrega leche, endulzada con miel o condimentada con sal marina. Además, consumo abundante de aceite batido en frío, en combinación con puré de papas, agregando frutas, legumbres ligeras, vegetales crudos finos, por ejemplo zanahorias y remolacha en lonchas (pero no congeladas), leches agrias, especialmente suero de mantequilla y requesón. Se vuelven a permitir papilla de cereal fresco y pan integral.

Este régimen lactovegetariano observado durante largo tiempo provoca la mejoría de todo el metabolismo y prepara así la curación definitiva.

En la temporada después del tratamiento resulta especialmente valioso el consumo de zumos frescos de zanahorias, apio, rábanos y remolacha. Quien pueda, empleará también jugos frescos de marrubio, ortiga, diente de león, agrimonia y milenrama. Se bebe a cucharadas pequeñas o grandes de una a tres veces por día en agua o leche calientes. ☆

"VIVA MEJOR" en la República Dominicana

El presidente de nuestro Consejo Editorial, Dr. Humberto M. Rasi, visitó recientemente la República Dominicana, donde VIVA MEJOR es leída y apreciada. En compañía de dirigentes mundiales y regionales de la Comisión Internacional para la Prevención del Alcoholismo (CIPA), tuvo el honor de ser recibido por el Ing. Pedro Porrelo Reynoso (Secretario de Educación) y por el Dr. José A. Rodríguez Soldevilla (Secretario de Salud Pública y Asistencia Social). Durante la audiencia, estos líderes gubernamentales expresaron interés en la obra de elevación que promueve VIVA MEJOR en las Américas y España. Un reportero gráfico captó el amable encuentro con estas personalidades dominicanas.



Arriba: El Dr. Humberto M. Rasi y el Sr. Ernest Steed (Secretario Ejecutivo de la CIPA) explican al Ing. Pedro Porrelo Reynoso la difusión internacional de VIVA MEJOR.

Centro: El Sr. Ernest Steed obsequia al Secretario de Salud Pública y Asistencia Social un ejemplar del número especial de VIVA MEJOR, dedicado a la Cruzada de la Comunidad Contra los Vicios.

Abajo: El Dr. José A. Rodríguez Soldevilla (centro), en diálogo amable con (de izq. a derecha) los Sres. Ferrer, Rodríguez, Steed, Abel (dirigentes internacionales y regionales de la CIPA), y con el presidente de nuestro Consejo Editorial.



USTED Y

“¿Un cigarrillo, señorita?”

Investigaciones médicas recientes han revelado que entre las mujeres que fuman regularmente se están presentando los mismos problemas que han afligido a los varones fumadores durante años, y además otros problemas de salud específicos del sexo femenino. Aparte del cáncer y del enfisema (enfermedad que afecta la respiración) que suelen aparecer entre las consumidoras habituales de tabaco, existen otras condiciones que perjudican a las mujeres embarazadas que fuman y a sus hijos en gestación o recién nacidos. Veamos algunas:

- Hay mayor mortalidad en los fetos durante el último período de vida intrauterina, y en los recién nacidos hijos de fumadoras, en comparación con los de mujeres que no fuman.
- Las fumadoras tienen hijos que pesan menos que lo normal, partos prematuros, placenta previa, hemorragia durante el embarazo.
- Muchas mujeres que fuman durante el embarazo tienen hijos con mala salud y con capacidad mental disminuida.
- La leche de las madres fumadoras contiene nicotina, lo que causa náuseas, vómitos, diarrea y aumento de latidos del corazón en las criaturas que se alimentan con esa leche materna contaminada.



—Permítame usar sus radiografías para asustar a mis clientes que fuman.

“¡Sírrame otro cafecito!”

Mucha gente no sabe que la cafeína contenida en dos o tres tazas de café puede alterar violentamente el sistema nervioso y diversos órganos vitales. El que pide “otro cafecito” de aroma delicioso, tal vez no sospecha que al cabo de pocos minutos, primero el corazón funcionará con más lentitud y luego aumentarán notablemente sus latidos, ni que la respiración aumentará en frecuencia; tampoco sabe que las glándulas suprarrenales se verán forzadas a producir dos hormonas que actuarán sobre el sistema nervioso y lo harán funcionar a presión. Estos efectos notables, y potencialmente perjudiciales, han sido descubiertos por los científicos de la Universidad de Vanderbilt, después de llevar a cabo uno de los estudios más cuidadosos que se hayan efectuado sobre los efectos de la cafeína.



Si va a nadar, ¡no se tome ese trago!

El patólogo Frank Cairns, de la Universidad de Auckland, Nueva Zelanda, ha hecho un estudio en el que ha establecido que la mitad de los varones del grupo estudiado que murieron ahogados, tenían entre 100 y 300 miligramos de alcohol en 100 mililitros de sangre. El alcohol afectó el funcionamiento del cerebro y les dio un falso sentido de seguridad al llevar a cabo diversas actividades acuáticas.

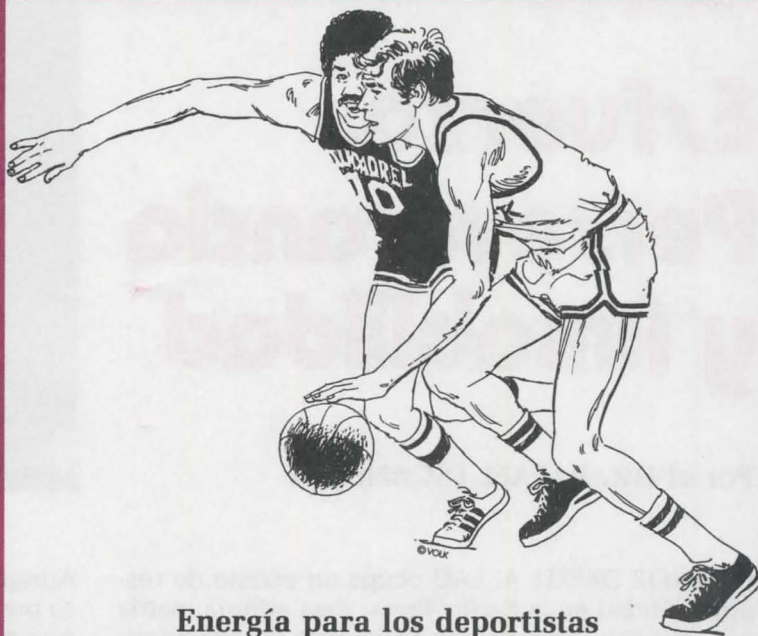
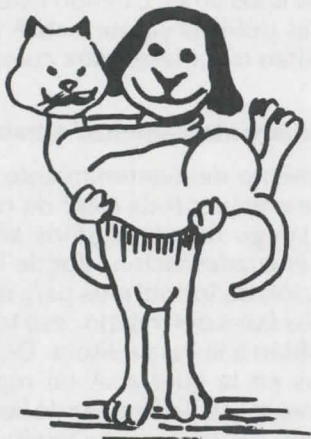
SU SALUD

Como el perro y el gato

Es tradicional la enemistad que existe entre perros y gatos. Con todo, eso no parece afectarles seriamente la salud; por lo menos no se oye hablar que el perro de la familia Sáenz tiene úlceras duodenales porque no puede ver al gato de los Sanhueza. Pero no ocurre lo mismo cuando entre esposo y esposa, entre familiares, o entre conocidos o compañeros de trabajo hay disputas o peleas y viven como perro y gato. En efecto, en los seres humanos los desacuerdos, las peleas y sobre todo, el odio, hacen su obra destructiva de la salud, lenta pero inevitablemente. El corazón, el estómago y los intestinos se resienten y comienzan a funcionar mal. El sistema hormonal se desequilibra. El sistema nervioso se altera. A veces se pierde el apetito, o bien se come en exceso, lo que también es perjudicial.

El Dr. Carl Menninger, médico y psiquiatra de renombre mundial, dio la siguiente solución: "El amor sana a la gente, tanto al que lo da como al que lo recibe". La Sagrada Biblia recomienda: "Vestíos, pues, como escogidos de Dios, santos y amados, de entrañable misericordia, de benignidad, de humildad, de mansedumbre, de paciencia; soportándoos unos a otros, y perdonándoos unos a otros, si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros. Y sobre todas estas cosas vestíos de amor, que es el vínculo perfecto" (Colosenses 3: 12-14). Vale la pena poner en práctica esta enseñanza bíblica para disfrutar de mejor salud física y mental.

¿Cómo el perro y el gato? Sí... pero con amor.



Energía para los deportistas

Aunque parezca increíble, una naranja puede proporcionar abundante energía a un deportista, atleta o cualquier persona que necesita caminar, correr o hacer ejercicio prolongado. Una naranja proporciona 50 miligramos de vitamina C, algo de azúcar, 190 unidades internacionales de vitamina A, ácido cítrico y pequeñas cantidades de calcio y fósforo. Tal vez el lector no lo sepa, pero la vitamina C contribuye a combatir la fatiga. En experimentos realizados, se dio vitamina C a personas que efectuaron ejercicios intensos, transportaron carga pesada durante kilómetros y escalaron un cerro. Estas personas se cansaron menos, no tuvieron calambres en las piernas y se recuperaron rápidamente; pero no sucedió lo mismo con los que no habían recibido vitamina C. Conviene, pues, comer una o dos naranjas entre 15 minutos y media hora antes de hacer el ejercicio o practicar el deporte deseado.

El beneficioso yogur

El yogur es un producto alimenticio que se obtiene por la acción de dos fermentos lácticos sobre la leche. Su aspecto es de leche cuajada en forma homogénea. Tiene sabor ácido y agradable. Se trata de un alimento beneficioso para la salud, porque además de proporcionar proteína y vitaminas, hace bajar el contenido de colesterol en la sangre (el colesterol se acumula en el interior de las venas y las arterias, las endurece y dificulta la circulación sanguínea, lo que puede producir, por ejemplo, un ataque de corazón). En la Universidad de California se hizo un experimento médico con el yogur. A 54 personas de ambos sexos les suplementaron el régimen alimentario con tres porciones diarias de yogur de 250 gramos cada una. Resultado: al cabo de una semana el nivel de colesterol en la sangre había disminuido 10 por ciento.

*El Sr. Lau es un hombre
amable y cortés
en su trato
con la gente.*

Entrevista

Esfuerzo, Perseverancia y Amabilidad

Por el DR. RAFAEL ESCANDON

EL SEÑOR DREXEL A. LAU ocupa un puesto de responsabilidad en la Pacific Press, casa editora matriz que imprime la revista *Viva Mejor* para Publicaciones Interamericanas, de California. Es director del Departamento de Compras y gerente asociado de la planta editora. "Drex", como todos lo llaman, es una persona afable, cortés y muy servicial. Estas características le han granjeado, lo mismo que a su esposa Cleo, el aprecio de los empleados de la casa editora y de los numerosos vendedores y representantes industriales que llegan a su oficina. Su competencia profesional y consideración por la gente han hecho que diversas sociedades le hayan otorgado diplomas de reconocimiento. La Sociedad de Artesanos de San José, California, en 1977 lo distinguió con el nombramiento de "El Mejor Artesano del Año".

Tuve el placer de entrevistarle para conocer su actuación y sus puntos de vista. Me pareció que al publicar el caso de una persona que goza del aprecio de la gente por su esfuerzo, perseverancia y amabilidad, se puede estimular a otros para que desarrollen las mejores cualidades que hay en ellos y que suelen encontrarse ocultas por la presencia de rasgos negativos más salientes. Después de todo, no cuesta mucho ser amable, cortés y servicial. Nuestra conversación con el Sr. Drexel Lau se desarrolló como sigue:

—En primer lugar, Sr. Lau, ya que usted es el director del Departamento de Compras de esta editorial internacional, ¿podría explicar cuán abarcante es su responsabilidad?

—Por lo general, Dr. Escandón, casi todo lo que se compra en esta institución pasa por nuestra oficina.



D. TANK

Aunque cada departamento de la casa editora tiene su presupuesto, las compras de materiales están bajo nuestro control. Nos encargamos, entre otras cosas, de la compra de equipo y muebles de oficina, repuestos, maquinarias, papel y materia prima.

—¿Cuánto papel consumen en la producción de libros y revistas?

—Usamos una gran cantidad de papel, puesto que publicamos numerosos libros y revistas en inglés, español, francés, portugués y otros idiomas. En 1979 usamos unas 4.500 toneladas de papel. Por ejemplo, para imprimir 30.000 juegos de 10 tomos cada uno, de *Las bellas historias de la Biblia*, usamos 175 toneladas de papel.

—¿Cuándo comenzó a trabajar en la Pacific Press?

—En 1940, casi 40 años atrás. Cuando este número llegue a manos del público ya me habré jubilado, puesto que sólo faltan tres meses para completar mi período.

—¿En qué departamento comenzó a trabajar?

—En el departamento de mantenimiento. Tenía la responsabilidad de efectuar toda clase de reparaciones en la planta. Luego trabajé algunos años en el departamento de encuadernación, donde introduje el método de rotación de los obreros para que todos conocieran todas las fases del trabajo; eso los beneficiaba a ellos y también a la casa editora. Después de eso pasé tres años en la guerra. A mi regreso me enviaron como gerente asociado a una de las sucursales de la casa. Luego me trajeron de vuelta a la casa matriz y me pusieron de jefe del departamento de

producción, donde tuve ocasión de introducir diversas mejoras y de organizar el flujo del trabajo por los distintos departamentos de la planta, a fin de evitar demoras y gastos innecesarios. Finalmente me nombraron como jefe del departamento de compras, en el que he trabajado por once años.

—Háblenos de su juventud.

—Le confieso que tuve una juventud bastante agitada; aun mi niñez y adolescencia fueron borrascosas y turbulentas. Por eso mi educación fue un tanto irregular. Yo conocí el trabajo desde muy niño. Tuve que lustrar zapatos y vender cobre, botellas y periódicos viejos. Trabajé como panadero y dependiente. Sin embargo, en todos los lugares donde me desempeñé, traté de superarme y de introducir mejoras en la empresa que me empleaba.

—¿Qué cree usted que le ha ayudado a progresar profesionalmente?

—He procurado tener siempre espíritu de trabajo y empresa. Me he preocupado de servir lo mejor posible a la compañía que me ha empleado. No me he conformado con trabajar ocho horas a medias, sino que he puesto todo mi entusiasmo y capacidad creadora. Eso me ha proporcionado grandes satisfacciones.

“Además, me he interesado en la religión cristiana. La Biblia recomienda: ‘Sed, pues, vosotros perfectos’. He tratado de aplicar esta enseñanza en mi vida personal, en mi relación con los demás y en mi trabajo. También creo firmemente que Dios prospera a los que le aman y obedecen, y que están dispuestos a realizar su parte. Cuando llegué a California, en 1936, no conocía a nadie y tenía solamente veinte dólares en el bolsillo. Poco a poco, con perseverancia y esfuerzo, fui progresando y abriéndome paso en la vida”.

—Es costumbre entre la gente de negocios discutir las condiciones de un contrato o los términos de una venta entre trago y trago de vino, o bien entre sorbo y sorbo de whisky. Sr. Lau, como sé que usted es una persona abstemia, quisiera preguntarle si debido a ello ha tenido problemas con los representantes de distintas compañías con quienes firma contratos.

—En muchos casos hablamos de negocios mientras almorzamos en un restaurante, pero nunca frente a una botella de vino. No comprendo cómo las grandes compañías toleran que sus empleados hagan tratos comerciales mientras toman bebidas alcohólicas. El alcohol deprime las funciones cerebrales y entorpece la capacidad de razonar y de juzgar. Entonces, ¿cómo un representante industrial que bebe mientras discute las condiciones de un contrato puede servir a su compañía con responsabilidad? Además, yo no bebo ni fumo por razones de salud. Hasta ahora, gracias a Dios, he disfrutado de buena salud. Cuido mi cuerpo y mi mente porque estoy convencido que tengo el deber de hacerlo, frente al Creador.



D. TANK

El Sr. Drexel Lau acompañado por su esposa Cleo.

—Sr. Lau, usted es conocido como hombre cortés, amable y servicial. ¿Qué lo induce a actuar en esa forma?

—¡No cuesta nada ser amable, Dr. Escandón! Hace muchos años aprendí en la Biblia que debo amar a mi prójimo y que debo tratar a los demás en la forma como me gustaría que ellos me traten. Siento respeto por la gente, de modo que no veo por qué debería tratar ásperamente a los que se relacionan conmigo. Me siento inundado por la paz que Cristo me da al perdonar mis pecados, de modo que esa serenidad de ánimo me permite tratar a todos con amabilidad y cortesía.

—Han sido muy interesantes los conceptos vertidos por usted, Sr. Lau. Para terminar, quisiera preguntarle: ¿Qué consejo daría a los jóvenes que se encuentran desorientados y sin saber qué rumbo tomar por el momento? ¿Qué motivación ofrecería a los que se conforman con la mediocridad y no hacen nada para superarse?

—Mi consejo para jóvenes y adultos es el siguiente: todo trabajo, actividad o tarea se pueden mejorar; las marcas que anteriormente parecían imposibles de superar, aun en los deportes, han pasado a la historia, ya que otros han establecido nuevas marcas. El secreto del éxito estriba en la preparación de planes adecuados que luego se llevan a la práctica con determinación y perseverancia. En todas partes hay gran necesidad de obreros, empleados y profesionales llenos de iniciativa, entusiasmo y laboriosidad. Con la ayuda que Dios pone a disposición de los que creen en él y le obedecen, es posible ganar victorias resonantes en la vida personal y profesional.

☆

*Nueva esperanza
para un nuevo año*

UNA BUENA NOTICIA

HACE muchos años, durante una guerra entre Francia e Inglaterra, un barco pesquero francés perdió el rumbo y entró en aguas territoriales enemigas.

Como se le había agotado la provisión de agua dulce, la tripulación se encontraba sedienta y deshidratada. El capitán, temiendo la muerte de sus marinos, tomó la decisión heroica de aproximarse a un puerto inglés y dar a conocer al enemigo la situación en que se encontraba. Sin embargo, como repentinamente le faltó el valor, enfiló la proa de su navío mar afuera.

Los marinos ingleses, al ver lo que sucedía, sin pérdida de tiempo le comunicaron este mensaje: "Vengan al puerto. ¡La guerra ha terminado! ¡Hay agua de sobra para todos!"

El capitán francés quedó confundido y sospechó que se trataba de una estratagema del enemigo para apoderarse de su barco. Esperó varias horas y finalmente entró en el puerto. Descubrió que la guerra en realidad había terminado, y recibió toda el agua que necesitaba para saciar a su sedienta tripulación.

En este momento hay dos

fuerzas poderosas que están en guerra, y aunque se trata de un conflicto espiritual, no por eso deja de ser tan real como cualquier guerra en la que se han visto envueltas las fuerzas hostiles de las naciones del mundo. El apóstol Pablo describe vívidamente este conflicto en su Epístola a los Efesios:

"Pero ahora en Cristo Jesús, vosotros que en otro tiempo estabais lejos, habéis sido hechos cercanos por la sangre de Cristo. Porque él es nuestra paz, que de ambos pueblos hizo uno, derribando la pared intermedia de separación, aboliendo en su carne



L. SMITH

Por **ROBERTO H. PIERSON**

las enemistades, la ley de los mandamientos expresados en ordenanzas, para crear en sí mismo de los dos un solo y nuevo hombre, haciendo la paz, y mediante la cruz reconciliar con Dios a ambos en un solo cuerpo, matando en ella las enemistades. Y vino y anunció las buenas nuevas de paz a vosotros que estabais lejos, y a los que estaban cerca" (Efesios 2: 13-17).

Afortunadamente, en medio del fragor de la batalla se escucha insistentemente una buena noticia: "El [Cristo] vino y nos anunció tanto a ustedes que estaban lejos de Dios, como a mí que estaba cerca de él, que la

guerra había terminado" (vers. 17, traducido de la versión inglesa de Phillips).

¿Qué guerra? La guerra en que estamos empeñados para evitar que el maligno nos destruya.

Esta guerra entre el bien y el mal, entre Cristo y Satanás, comenzó aun antes de la creación de nuestro planeta. San Juan, el Revelador, la describe en la siguiente forma: "Después hubo una gran batalla en el cielo: Miguel y sus ángeles luchaban contra el dragón; y luchaban el dragón y sus ángeles; pero no prevalecieron, ni se halló ya lugar para ellos en el cielo" (Apocalipsis 12: 7, 8).

Esta guerra tuvo su origen en el lugar donde Dios tiene su morada. Las fuerzas opositoras estaban dirigidas por dos generales: Cristo y Lucifer. Aunque no había veloces aviones ni cohetes con cargas atómicas, de todos modos se trataba de un combate real. Era una guerra de influencias. Finalmente Lucifer, ahora llamado diablo o Satanás, "fue arrojado a la tierra, y sus ángeles fueron arrojados con él" (Apocalipsis 12: 9).

Así fue como la guerra se transfirió del cielo al planeta Tierra. A continuación el diablo engañó a Eva y a su esposo, Adán,

***“Si confesamos nuestros pecados,
él es fiel y justo
para perdonar nuestros pecados,
y limpiarnos de toda maldad”***

(1 S. Juan 1: 9).

según se explica en Génesis 3. A partir de ese momento todas las personas que han nacido en este mundo se han visto envueltas en el mismo conflicto. Satanás procura por todos los medios afirmar su hegemonía en el mundo espiritual.

Guerra contra un tirano

“Nunca olvidemos que nuestro antiguo yo murió con él [Cristo] en la cruz para destruir la tiranía del pecado que imperaba sobre nosotros” (Romanos 6: 6, traducción de la versión de Phillips).

El pecado es un tirano, un amo esclavizador. Pregúntese a cualquiera que haya tratado por sus propias fuerzas de romper sus cadenas: al ladrón, a los viciosos que destruyen sus cuerpos a sabiendas, al hombre lascivo que convierte el sexo en su dios o bien al que levanta falso testimonio para destruir el carácter de otro a fin de ensalzarse a sí mismo. Todos dirán que es difícil escapar del dominio del pecado.

Veamos a continuación cuáles son algunos de los soldados enemigos, según los describe el apóstol Pablo: “Delitos y pecados”, “la corriente de este mundo”, “los deseos de nuestra carne”, “hijos de ira”, “ajenos a los pactos de la promesa, sin esperanza y sin Dios en el mundo” (Efesios 2: 1-3, 12).

Esta descripción no resulta nada agradable. Muertos en los delitos y pecados; *sin Dios y sin esperanza!* Esta es la condición de cualquiera que se une a las filas del diablo para luchar contra Dios. El que lo hace no puede encontrar verdadera felicidad ni verdadera paz. ¡Está en guerra!

Incredulidad, mundanalidad,

conflictos y desánimos. Estas son las armas usadas por el diablo para matar el amor y la paz en la vida de un cristiano. Pensemos en los que se ven envueltos en contiendas por obtener la supremacía, sea en el hogar, en el trabajo o en la iglesia. Tales personas usan su voluntad para imponerse a los demás en beneficio de sus propios intereses. Como resultado se producen animosidades, celos, resquemores, separaciones, odio y deseo de venganza. Es indudable que el diablo atiza estos sentimientos para producir una hoguera destructora.

A veces personas que militan en las filas del cristianismo se han visto envueltas en conflictos semejantes. Satanás es un enemigo astuto que sabe cómo atacar con éxito aun a los soldados de Cristo.

¡Hay esperanza!

Hay esperanza para usted y para todos los cansados soldados que luchan tanto en el lado del bien como en el lado del mal. Si todavía se encuentra en las filas del gran engañador, ¡entréguese a Jesús! ¡La guerra puede terminar para usted! Si usted es un cristiano que muchas veces se siente asaltado por la derrota y el desánimo, también le hago la misma invitación: ¡Ríndase! ¡La guerra habrá terminado, y así obtendrá la victoria! Así se encontrará en las filas de Jesús, el general que nunca ha perdido una batalla.

El gran amor de Dios ha hecho provisión para una victoria completa. Usted puede obtener paz. La guerra puede terminar. Así lo ha prometido Dios. “Porque él es nuestra paz, que de ambos pueblos hizo uno, derribando la

pared intermedia de separación” (Efesios 2: 14).

“Mas gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo” (1 Corintios 15: 57). **Cuando aceptamos esta victoria, se rompen los exasperantes grilletes del pecado, desaparece el insistente remordimiento y los sentimientos de condenación, y se levanta la insoportable carga de la desobediencia y la culpa.** Finalmente termina la batalla debilitante contra el pecado y contra uno mismo, porque la entrega sin reservas a Cristo Jesús para que él guíe la vida proporciona una victoria completa. En adelante, la mente y la personalidad disfrutan de una libertad admirable. Ya no es necesario que sigan siendo el campo de batalla de conflictos prolongados y desgarradores. La buena noticia es: “¡Venga! ¡Ha terminado la guerra!” Cristo ha hecho provisión para que todos los que deseen puedan disfrutar de la victoria.

El pecado establece una muralla de separación entre el ser humano y su Creador. Surge enemistad. Se provocan las hostilidades. Hay separación. Se declara la guerra. “La paga del pecado es muerte” (Romanos 6: 23). Esta no es la muerte natural que sobreviene a todos los seres humanos, sino la muerte eterna, sin esperanza de resurrección.

“La paga del pecado es muerte”. Para terminar la guerra había que pagar un rescate. Era la única forma como el ser humano, a quien Satanás había llevado cautivo, podía ser puesto en libertad. Había tan sólo dos alternativas. Adán y Eva debían pagar su propio rescate, o alguien debía pagarlo por ellos. Puesto que el precio era la muerte, Adán y Eva no podían pagarlo por sí mismos y seguir viviendo. Solamente un ser igual a Dios, que pudiera morir y luego volver a la vida, podía pagar el terrible precio exigido por la ley divina que el ser humano había transgredido a causa de su desobediencia a Dios.

Demos gracias a Dios porque

Jesús de Nazaret, hijo del Altísimo, murió en lugar del pecador. El experimentó la separación de Dios. Esa terrible experiencia le hizo exclamar en la cruz: “Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?” (S. Mateo 27: 46).

Fue un día sombrío cuando el Hijo de Dios murió. Sin embargo pudo haber evitado todo el sufrimiento que padeció. Pudo haber descendido de la cruz cuando sus atormentadores se burlaban de él diciendo: “A otros salvó, a sí mismo no se puede salvar” (S. Marcos 15: 31). La gloriosa verdad es que eligió no salvarse, porque si lo hubiera hecho, toda la humanidad hubiera perecido sin esperanza. Por eso decidió pasar por la experiencia de la muerte para que nosotros tuviéramos vida.

Cuando Cristo murió, Satanás quedó derrotado. El sabe perfectamente que Cristo no sólo ha hecho posible que termine la guerra en millones de corazones humanos, sino que también un día la guerra terminará para él. Entonces será vencido definitivamente, y será “lanzado en el lago de fuego y azufre” juntamente con todos los que hayan elegido desobedecer a Dios (Apocalipsis 20: 10).

Gracias al amor y a la misericordia de Dios, usted y yo podemos escapar del destino de los vencidos. Los que pecan abiertamente pueden cambiar de actitud, hacerse leales a Cristo y acogerse a su sacrificio redentor. Dios, el gran Juez, aceptará la muerte de su Hijo en lugar de la nuestra si aceptamos ese sacrificio vicario y si creemos que es suficiente para pagar el precio de nuestra desobediencia.

Una escritora cristiana hace la siguiente explicación: “La justificación por la fe es para muchos un misterio. Un pecador es justificado por Dios cuando se arrepiente de sus pecados. Ve a Jesús en la cruz del calvario... Contempla el sacrificio expiatorio como su única esperanza, con arrepentimiento hacia Dios —porque las leyes de su gobierno

**“Venid a mí todos los que estáis
trabajados y cargados,
y yo os haré descansar”**

(S. Mateo 11: 28).

han sido quebrantadas— y con fe hacia nuestro Señor Jesucristo como el único que puede salvar y limpiar al pecador de toda transgresión” (Elena G. de White, *Our High Calling*, pág. 52).

Nos entregamos, nos arrepentimos, confesamos nuestros pecados y por fe reclamamos a Cristo como nuestro Salvador. En ese mismo momento somos aceptados como hijos de Dios. Nuestras culpas quedan canceladas, se nos considera rectos y se nos justifica delante de Dios. **¡Ha terminado la guerra para nosotros! En esto consiste la justificación por la fe. Esta victoria rompe los grilletes del pecado, nos libera de las cadenas de la tiranía, y nos pone en libertad delante de Jesucristo.** Así termina la guerra en nuestra vida, porque Cristo se convierte en nuestro guía y protector. Nuestra parte consiste en rendirnos a Cristo. Esta es la única guerra que se gana por el acto de rendirse. Por regla general la conversión no se produce en forma brusca; la entrega repentina se efectúa después de una larga lucha. La guerra termina finalmente. La paz llena nuestros corazones. Ha concluido la lucha, y la victoria es nuestra mediante Cristo Jesús.

Una victoria continua

Si el lector nunca se ha entregado a Cristo, lo invito a escuchar esta misericordiosa invitación: “He aquí, yo estoy a la puerta y llamo; si alguno oye mi voz y abre la puerta, entraré a él, y cenaré con él, y él conmigo” (Apocalipsis 3: 20).

Si el lector tiene una vida espiritual irregular —si hoy se encuentra en la cumbre de la

victoria y mañana en el valle del pecado—, la invitación de Jesús es también para él porque Dios desea terminar la guerra en su corazón y proporcionarle una paz admirable. Jesús dijo: “La paz os dejo, mi paz os doy; yo no os la doy como el mundo la da. No se turbe vuestro corazón, ni tenga miedo” (S. Juan 14: 27).

Podemos ganar la victoria sobre el pecado. “Mas gracias sean dadas a Dios, que nos da la victoria por medio de nuestro Señor Jesucristo” (1 Corintios 15: 57). El poder de Cristo inundará nuestra vida si tenemos fe en él. En adelante, cuando nos asalte la tentación y nos sobrevengan pruebas, él nos ayudará a enfrentar al adversario. Por el hecho de ser cristianos no desaparecerán todos nuestros problemas y dificultades, pero dispondremos de la ayuda que necesitamos para resolver las situaciones difíciles.

¿Vacila usted porque está temeroso de fracasar? ¿O bien ya probó una vez sin buen resultado? Si éste es su caso, lea cuidadosamente la siguiente declaración: Que los que se afligen a causa de sus imperfecciones y dudas, “no cedan a la desesperación. A menudo tenemos que postrarnos y llorar a los pies de Jesús por causa de nuestras culpas y equivocaciones; pero no debemos desanimarnos. Aun si somos vencidos por el enemigo, no somos desechados ni abandonados por Dios” (*El camino a Cristo*, pág. 64).

¿Por qué no aceptar la buena noticia de que la guerra ha terminado? ¿Por qué no dejar que Jesús, el amigo de los pecadores, haga la paz por nosotros y nos conceda la victoria? ☆

Bárbara y el Arroyo

Por BECKIE MAXWELL

LA HISTORIA que sigue sucedió en un día de mucho calor. El aire estaba tan caliente que parecía que todo se iba a derretir, incluyendo a Bárbara, niña de 9 años de edad.

Bárbara estaba bastante aburrida, porque todo lo que quería hacer, su mamá se lo prohibía. "No echés a correr el agua en la llave de afuera". "No vayas muy lejos en tu bicicleta". "No te metas en el arroyo con tus zapatillas puestas". Todo era no.

Bárbara recorrió los cuartos de la casa tratando de encontrar algo agradable en que entretenerse. Al mirar por una ventana vio que los niños del vecindario habían ido a jugar al arroyo que corría frente a su casa. ¡Cómo se divertían! ¡También se refrescaban de lo lindo echándose agua unos a otros! Bárbara, en un abrir y cerrar de ojos ya se encontraba jugando con ellos, a la

sombra de los grandes árboles que bordeaban el arroyo.

Al cabo de un rato se pusieron a construir un dique o represa con las piedras que abundaban por allí. ¡Cómo se iban a divertir cuando el arroyo se pusiera más hondo!

—Hasta podríamos nadar si se pone bastante hondo —dijo David—. ¡Traigan más piedras, hojas y barro!

Pronto terminaron de construir el dique, y los niños se fueron a andar en sus bicicletas mientras esperaban que subiera el nivel del agua. Como Bárbara tenía la bicicleta descompuesta, decidió quedarse en el arroyo mientras subía el agua.

Cuando el agua comenzó a correr por encima de las piedras, Bárbara se dio cuenta que la laguna que se había formado no tenía mucha profundidad. Se puso a pensar qué podía hacer para tener una laguna más honda. De pronto se le ocurrió que podía construir un dique más abajo, entre dos árboles que crecían junto a los bordes del arroyo. Bárbara se puso a acarrear piedras, palos, hojas y barro. ¡Ahora sí que tendrían una bonita laguna! La niña pensaba: "Voy a hacer el dique más grande, más fuerte y más alto". Y así lo hizo. Cuando terminó, se dio cuenta que pasaría bastante tiempo hasta que se formara la laguna detrás del dique, de modo que fue a entrete-

nerse en otra cosa. Volvería a la mañana siguiente cuando hubiera bastante agua. ¡Qué divertido sería bañarse con sus amigos!

La mamá de Bárbara le había recomendado muchas veces que por ningún motivo dejara un dique en el arroyo, porque en ese lugar, a pesar del calor, llovía casi todos los días, por lo que la laguna se desbordaría fácilmente e inundaría el patio de la casa. Pero Bárbara no obedeció la recomendación de su mamá, porque pensaba que ella sabía muy bien lo que hacía. Esa noche se acostó muy contenta con su secreto, riéndose para sus adentros porque su mamá no sabía nada de la laguna que se estaba formando. Al día siguiente esperaba nadar durante largas horas, después de lo cual desbarataría el dique para que el agua corriera por el arroyo.

—¡Bárbara! ¡Bárbara! —la niña oyó entre sueños que alguien la llamaba.

La niña despertó y vio que su mamá estaba parada junto a su cama.

—Bárbara, ven a la ventana y mira lo que has hecho —continuó diciendo la mamá.

Bárbara, todavía soñolienta, se bajó de la cama y miró por la ventana. El viento soplaba con fuerza y caía una fuerte lluvia. El patio de la casa estaba completamente inundado. Su laguna había crecido más allá de lo que ella se había imaginado.

—¡Mamá! ¡Yo no creí que iba a suceder eso! —dijo la niña disculpándose.

—Ponte tu impermeable y tus botas, y anda a desbaratar el dique —le ordenó la mamá.

Como era muy temprano en la mañana, todavía había muy poca luz, y la tormenta soplaba con furia. Bárbara se metió con las botas en el agua y comenzó a quitar las hojas, los palos y las piedras para echar a correr el agua por el cauce del arroyo. Luego se puso a llorar cuando se acordó de lo que la mamá le había dicho en otra ocasión:

"La próxima vez que dejes un dique en el arroyo te daré unas buenas palmadas como castigo y no podrás ir a jugar con tus amigos durante dos semanas".

Cuando Bárbara terminó de deshacer el dique, regresó a la casa, y pronto se oyeron los llantos y gritos. ¿Pueden adivinar por qué?

Bárbara pasó dos largas semanas jugando sola en el patio de su casa. ¡Cómo se aburrió! Pero aprendió la lección. Comprendió que los padres, con su experiencia, saben qué conviene hacer y qué no conviene hacer. Pensó que en adelante iba a confiar más en su mamá y le iba a obedecer en todo lo que le mandara.



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,
y con el Servicio Educación,
Hogar y Salud

Año 4

N.º 1

Viva Mejor se propone contribuir al bienestar físico, a la salud mental y moral, al fortalecimiento espiritual y a la estabilidad de la familia, para formar ciudadanos dignos y de carácter firme que honren a la patria y a la humanidad. Al hacerlo, se complace en colaborar con los organismos de salud, educación y justicia de las naciones de América Latina. Para lograr los fines mencionados, *Viva Mejor* publica artículos amenos y orientadores sobre salud, educación, familia, edificación espiritual y prevención del alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y la delincuencia.

Gerente: Francisco L. Baer
Presidente del Consejo Editorial:
Dr. Humberto M. Rasi

Director

SERGIO V. COLLINS

Redactor: Dr. León Gambetta

Redactores Asociados: Julieta Rasi,
Juan J. Suárez

Secretaria de Redacción: Myriam Suárez

Diagramador: Elías A. Papazián

Promotores: Benjamín Riffel,
Claudio Ingleton

Colaboradores Especiales: Marcel Abel,
Dr. S. L. De Shay, Sievert Gustavsson,
Dr. J. Wayne McFarland, Luis L. Ramírez,
Francis A. Soper, E. H. J. Steed

AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE

ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curazao.

COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá. Apartado aéreo 261, Barranquilla. Ap. 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, P.R. 00708.

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

ESPAÑA: Editorial Safeliz, Aravaca 8, Madrid 3, España.

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, 6 números: 8,75 dólares. Número suelto: 1,50 dólar. Escriba con claridad y compruebe la exactitud de su dirección.

Copyright © 1980, by

Pacific Press Publishing Association

Portada: H. Armstrong Roberts

DE TODO UN POCO

La mariposa

La fortaleza necesaria para alcanzar la cumbre del éxito se desarrolla mediante el esfuerzo desplegado. La falta de esfuerzo produce debilidad. Se cuenta que cierta vez un hombre que criaba mariposas como entretenimiento, conmovido por los esfuerzos y dificultades que esos vistosos insectos debían soportar para salir de su capullo, quiso aliviar sus padecimientos. Su equivocada bondad lo indujo a cortar con la uña el dorso del capullo de una mariposa, para facilitarle la salida. La mariposa salió sin ninguna dificultad y sin realizar esfuerzo alguno, pero nunca pudo usar las alas porque eran demasiado débiles.

Conocimiento y poder

El conocimiento no es poder; es nada más que poder en potencia. El conocimiento se convierte en poder únicamente cuando se lo usa para producir acciones positivas.

Laboriosidad

Una de las grandes cualidades del maestro Juan Emilio Arrieta, compositor español y autor de la zarzuela *Los Amantes de Teruel*, fue su prodigiosa laboriosidad. Tenía ya sesenta y dos años y se levantaba con la aurora. Cuando al llegar la noche alguno le preguntaba: "¿A qué hora se levanta usted?", "¿Yo? Dentro de un rato", era su invariable respuesta.

¿Quién tiene la culpa?

Cuando en una oficina, en una fábrica o en un taller industrial alguien comete un error, ¿cuál es la primera reacción del gerente, del jefe, del supervisor o del capataz? "¿Quién lo hizo?" "¿Quién tiene la culpa?" Es una reacción natural, pero no es la mejor ni la que más conviene. Echar la culpa a un empleado u obrero y censurarlo, no repara un daño ni elimina futuros errores. Lo único que se consigue con una actitud cargada de censura y reproches es hacer que el personal tema aceptar responsabilidades y trate de ocultar sus errores.

Para leer y pensar

"Me interesa el futuro porque ahí pasaré el resto de mi vida".—Charles Kettering.

"La alabanza insincera es peor que la falta de alabanza".—Anónimo.

"El corazón alegre constituye buen remedio; mas el espíritu triste seca los huesos".—Salomón.

"Quítense 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".—San Pablo.

"El mal genio es lo que nos mete en dificultades. El orgullo es lo que no nos deja salir de ellas".—Mark Twain.

Su familia necesita entretenimiento. Introduzca un cambio. Déle lectura sana, agradable y orientadora.



Para el papá y la mamá:

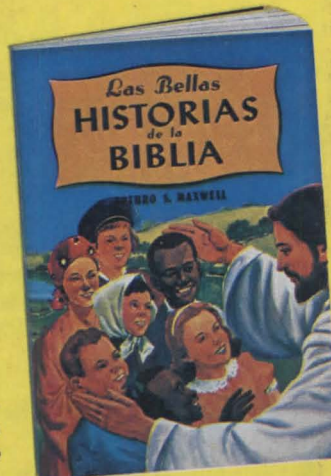
UNIDOS PARA SIEMPRE Cómo Alcanzar la Felicidad en el Matrimonio Por **SERGIO V. COLLINS**

Un libro de 128 páginas que puede enderezar los matrimonios mal avenidos y aumentar la felicidad de los que se llevan bien. Algunos capítulos: "Las peleas matrimoniales y cómo evitarlas", "El dinero en el matrimonio", "Matrimonio y sexualidad", y otros tan interesantes como éstos.

Para los niños:

LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA Por **ARTURO MAXWELL**

Esta selección de historias se ha tomado de la colección del mismo nombre publicada en diez grandes tomos. Su contenido realizará un impacto positivo y duradero en el carácter de los niños. Algunos capítulos: "Dios crea al hombre", "El hombre más fuerte", "Una noche con los leones", "¡Adiós, mamá!"



Para los adolescentes:

¡ADELANTE, JUVENTUD! Por **BRAULIO PEREZ MARCIO**

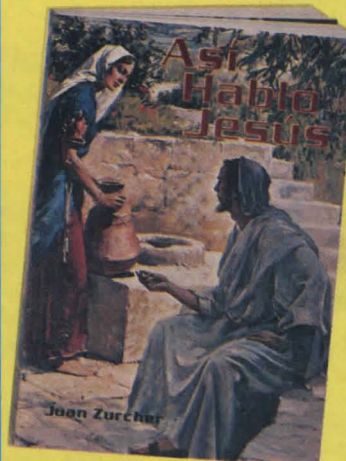
Esta obra consta de 26 capítulos, distribuidos en 128 páginas, con temas muy apropiados para la juventud moderna que vive en una sociedad que carece de principios sólidos y que abunda en costumbres perjudiciales. De interés especial son estos capítulos: "La vida es lucha", "Una actitud positiva", "El camino del triunfo", "La juventud sensata", "¡Arriba juventud!"



Para toda la familia:

ASI HABLO JESUS Por **JUAN ZURCHER**

Este libro contiene, organizados en 25 capítulos, los dichos y enseñanzas de Jesús registrados en los cuatro evangelios. Es una obra que toda la familia podrá leer con provecho porque contiene la sabiduría divina. Algunos de sus capítulos son: "Enviado al mundo", "Mis obras dan testimonio de mí", "Guardad mis mandamientos", "Padre, perdónalos", "Seréis verdaderamente libres".



**Estas obras ponen al alcance de su familia:
Comprensión, Felicidad, Paz, Entretenimiento y Orientación.
Adquiéralas y enriquezca su hogar.**

EDICIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa St., Mountain View
California 94042, Estados Unidos

Sirvanse enviarme información acerca de las siguientes obras:

☐ UNIDOS PARA SIEMPRE ☐ ¡ADELANTE, JUVENTUD! ☐ LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA ☐ ASI HABLO JESUS

Nombre

Calle y No.

Ciudad Prov. o Estado

Código Postal País

Envíe
sin demora
este cupón
a:



**EDICIONES
INTERAMERICANAS**