

A. Fusterro

Viva Mejor

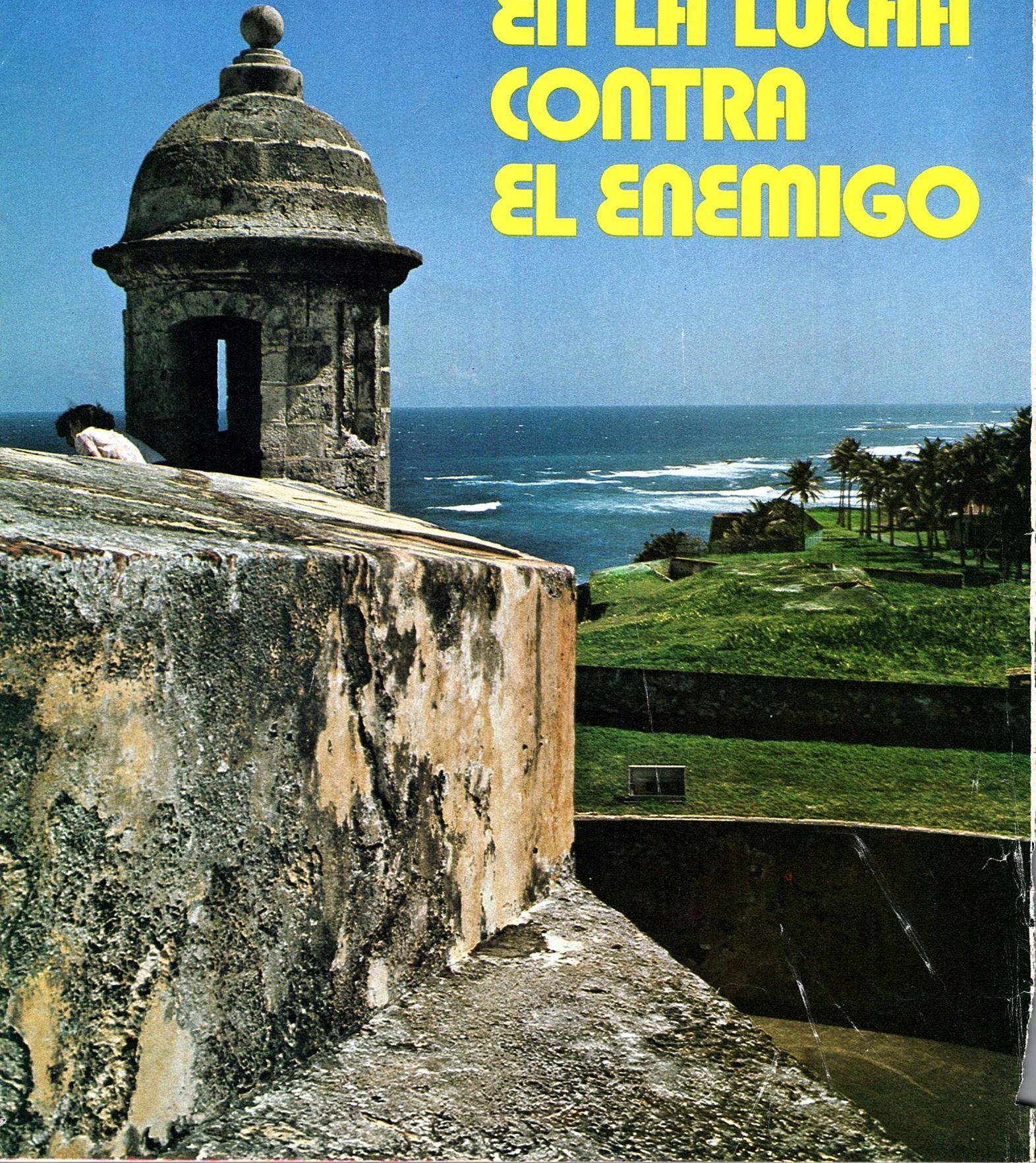
DROGAS

LOCURA
Y
MUERTE



ESTRATEGIAS

**EN LA LUCHA
CONTRA
EL ENEMIGO**



**Entrevista exclusiva con la Sra. Sila Nazario de Ferrer.
Secretaria del Departamento de Servicios Contra la Adicción, Puerto Rico;
efectuada por el Dr. Humberto M. Rasi.**

La Sra. Sila Nazario de Ferrer, oriunda de la culta y pintoresca ciudad de San Germán, Puerto Rico, ha venido trazando durante 25 años una destacada trayectoria pública. Después de completar estudios superiores en psicología, sociología y administración, su carrera ha incluido períodos de servicio en diferentes esferas gubernamentales de la isla: Centro de Investigaciones Sociales de la Universidad de Puerto Rico (1954-56), Oficina del Presupuesto (1956-57), Corporación de la Vivienda (1957-59), Oficina de Investigaciones Científicas (1959-61), Departamento de Salud (1962-67), y Senadora estatal por el distrito de San Juan (1968-72). A principios de 1977 el Gobernador la designó Secretaria del Departamento de Servicios Contra la Adicción, puesto en el que viene desempeñándose dinámicamente.

Junto a sus múltiples actividades públicas —que la han hecho merecedora de varias distinciones—, la Sra. Ferrer se ha realizado también como esposa y madre. En el hogar que forma con Ismael Ferrer han nacido cuatro hijos que van encaminándose positivamente en la vida.



ESTAMOS en la soleada Aca-pulco, México, donde aire, mar y tierra se conjugan armoniosamente. La Sra. Sila de Ferrer ha venido con su esposo a presentar un informe ante el Tercer Congreso Mundial de la Comisión Internacional para la Prevención del Alcoholismo y las Drogas. Puesto que ya conoce desde Puerto Rico la misión altruista que cumple Viva Mejor en el mundo hispánico, ella accede con amabilidad al diálogo. El gesto rápido y la palabra fogosa

revelan la personalidad sensible pero decidida de nuestra interlocutora.

¿Cuándo se estableció el Departamento que Ud. dirige?

El Departamento de Servicios contra la Adicción se organizó en 1973, cuando Puerto Rico reaccionó estremecido ante la epidemia de las drogas que venía gestándose desde la década de los sesenta. El gobierno decidió reunir todos los programas que se halla-

ban dispersos en varios departamentos estatales integrándolos para promover una política más realista y más a tono con esta nueva y compleja problemática.

¿De qué modo presta servicios el Departamento?

Trabajamos a través de varias secretarías auxiliares. La de Tratamiento de Drogas es, obviamente, la columna vertebral de nuestros servicios. La de Justicia Juvenil y Criminal se ocupa de ofrecer servi-



Nuestra entrevistada en compañía del Gobernador de Puerto Rico, Hon. Carlos Romero Barceló, en un acto público.

cios especiales a los adictos que, de alguna manera, han sido intervenidos por la ley. A través de la Secretaría de Institutos y Servicios Especiales se realizan investigaciones para mantenernos al tanto de esta realidad tan cambiante y también se adiestra a los que bregan con ella. Por otra parte, la Secretaría de Alcoholismo desarrolla programas para el tratamiento de este mal social, y la Secretaría de Prevención planifica estrategias preventivas tanto para la adicción a drogas como para el alcoholismo.

¿Considera Ud. que el alcohol es una droga?

Sin duda alguna. Con la única diferencia de que se trata de una droga legal, auspiciada socioculturalmente por el pueblo y rodeada muchas veces por connotaciones de prestigio. A esto se suman la presión publicitaria y, en Puerto Rico, la fuerte presión económica de la industria de las bebidas fuertes. Lamentablemente nuestra isla se halla entre los mayores productores y consumidores per cápita de estas bebidas de alto contenido alcohólico —como el ron y el whiskey—, seguida de Francia y los Estados Unidos.

¿Cómo hace frente su Departamento a estos problemas?

Hemos procurado conseguir la colaboración de las empresas productoras de licor y de las agencias de publicidad, pero con escaso re-

sultado. Hay en esto una penosa contradicción. Por un lado, el gobierno se beneficia con los aportes financieros de esta poderosa industria, y por otro, tiene que invertir fuertes sumas de dinero para remediar los males causados por sus productos. Las agencias de publicidad tienen un interés comercial en esta industria, ya que reciben pagos sustanciales por la preparación de material publicitario.

También apena notar que el énfasis legislativo y el grueso de los fondos gubernamentales vayan dirigidos a la curación de los adictos, a resolver una crisis. Sin duda es un deber humano y un acto de caridad ayudar al individuo afectado. Pero ¡cuánto mejor hubiera sido evitar que se convirtiera en un adicto o en un alcohólico! Por eso hemos venido encaminando nuestros mayores esfuerzos a lograr la prevención: una prevención dinámicamente agresiva y a la vez sensible a la psicología de nuestra gente. Creemos que el mensaje preventivo debe llegar lo más temprano posible a la víctima en potencia.

¿Desde cuándo en la vida debe hacerse sentir este mensaje?

Desde muy temprano. Hasta durante la existencia intrauterina del nuevo ser, ya que el estilo de vida de la madre —lo que ella come y bebe— afecta la salud del niño antes de nacer. Luego de venir al mundo, en los años formativos, los patrones de conducta de los padres

influyen fuertemente sobre los hijos. En ese sentido una familia bien integrada —con actitudes y valores sanos— es uno de los baluartes más sólidos en la prevención.

¿Cuáles son los grupos más vulnerables al riesgo del alcoholismo y la drogadicción?

En una forma u otra todos somos vulnerables, aunque los más susceptibles son los jóvenes. Especialmente los hijos de alcohólicos o adictos, los hijos de hogares incompletos, los desertores escolares, los muchachos que empiezan muy temprano a fumar o beber, los que exhiben algún tipo de conducta antisocial, como el vandalismo. Entre ellos hay más posibilidades de experimentar con el alcohol y las drogas, con los riesgos consiguientes.

Sabemos también que la transición de la adolescencia a la vida adulta es un período crítico. Entre los trece y los dieciocho años el joven necesita afirmar su personalidad mientras hace frente a tantos retos: ajuste social en el grupo, elección vocacional u ocupacional, identidad psicosexual, etc. Todas estas tensiones ponen al joven en una situación delicada y susceptible.

¿Cómo lleva a cabo su Departamento el trabajo de prevención?

De varios modos. Estamos estrechamente sincronizados con las regiones educativas de la isla para participar en el diseño de los cursos de estudio y lograr que se cree conciencia viva entre los estudiantes sobre el valor de la persona humana.

Realizamos campamentos de sana convivencia, a los que llevamos jóvenes de distintas edades, preferentemente en grupos familiares. Creemos que si en la familia hay unidad y comprensión, y si se conocen los mecanismos a los que se puede recurrir para hacer frente a la crisis, hay menos probabilidades de que surjan estos problemas. Y si surgen, sus miembros saben afrontarlos.

Tenemos programas de capacitación artística y musical. Cele-

bramos certámenes de ensayos sobre problemas como el alcoholismo. Emociona ver el entusiasmo y la creatividad de los niños y jóvenes que participan. Muchos de ellos han sufrido el problema en su propio hogar, y escriben trabajos llenos de valor humano. También promovemos el programa "Buscando Talento", en el que compiten los que tienen habilidad musical. Lo que queremos lograr con estas actividades es que los niños y jóvenes canalicen sus destrezas naturales y afirmen su sentido de autoestima.

Nuestro programa más importante es el de orientación y educación de la comunidad. Con recursos audiovisuales y a través de asociaciones públicas y privadas llevamos al público información objetiva, científica y humana, encaminada a la prevención.

¿Cuál es la situación actual de la drogadicción en Puerto Rico?

Se han mencionado cifras muy variadas. Y para evitar cálculos subjetivos, y a la vez planear una estrategia efectiva, estamos completando un estudio científico —el primero en Puerto Rico— que procura no sólo establecer el número de adictos, sino también trazar una tipología de las comunidades donde se desarrolla el mayor grado de adicción. Pronto tendremos los

resultados, pero según nuestras proyecciones numéricas hay unos 60.000 adictos en la isla, en su mayoría jóvenes.

Notamos también en años recientes un cambio en los patrones de consumo. Como en otras partes del mundo, el adicto está combinando las drogas. Por ejemplo, se combinan la marihuana con las pastillas calmantes o estimulantes y el alcohol. De momento estas mezclas no parecen tan dañinas por tratarse de elementos conocidos. Además, hacen más difícil la presión policíaca sobre el adicto. Pero a medida que se insiste en estas combinaciones y se aumentan las dosis, se va acumulando en el organismo una toxicidad sumamente peligrosa que casi siempre va a parar a la psicosis.

Entre los niños provenientes de hogares con problemas múltiples —alcoholismo, abandono, prostitución— estamos encontrando un número creciente de adictos a los inhalantes (*thinner* [diluyente de pinturas] y cementos químicos). Este hábito es muy peligroso no sólo porque deteriora el sistema respiratorio, sino también porque tiende a incapacitar mentalmente, en forma muchas veces irreversible, al que lo practica.

¿Qué resultados se han obtenido en el tratamiento de alcohólicos y drogadictos?

Los mayores logros los hemos obtenido con los alcohólicos. Mediante programas de tratamiento intensos a corto plazo —tres meses de tratamiento, seguidos de seis meses de supervisión— hemos sacado del círculo de la reincidencia a un alto número de participantes. También hemos instituido uno de los primeros programas de lucha antialcohólica en el ámbito ocupacional, capacitando personal de varias empresas y agencias. Los resultados entre los drogadictos han sido menos espectaculares, pero también promisorios. En un año hemos rehabilitado 430 adictos a las drogas fuertes, y otros 327 han pasado del uso de un fármaco de sostén (la metadona) al estado libre de drogas.

¿Cómo ve Ud. el futuro en lo que respecta a estos males?

En todas las épocas ha habido personas que ante la imposibilidad de transformar el mundo que los rodea, han procurado escapar de él o experimentar con alternativas destructivas. Sin embargo, creo que estas lacras van perdiendo popularidad. Estoy convencida, además, de que si deseamos tener éxito en esta lucha debemos fortalecer las instituciones básicas de la sociedad. Si la familia es fuerte, podrá criar hijos sanos, integrados y firmes en los valores humanos cristianos. La iglesia, al destacar el noble origen del hombre y al lanzarse a la realidad cotidiana, puede rescatar a los que han caído y evitar que otros caigan en estos vicios. La escuela debe tender más a la formación integral de las cualidades humanas. Los servicios sociales han de ser más sensibles y más efectivos para solucionar tanto sufrimiento.

¡Cuánto quisiéramos poder algún día cerrar las puertas de nuestro Departamento, por haberse librado nuestro país y el mundo entero de estos males! ¡Hay tantas otras cosas que hacer!

¿Qué consejo les daría a los padres que quieren prevenir que sus hijos caigan en la trampa?

Les diría que desde muy temprana edad les den buen ejemplo a sus hijos. Que favorezcan la comunicación mutua y les den oportunidad de participar en las decisiones de la familia. Que no sólo se preocupen por la educación académica sino también por la formación del carácter.

Y a los jóvenes, ¿qué les diría?

La juventud sana y limpia es la esperanza del presente. Los jóvenes, aunque a veces no se den cuenta, viven la época más hermosa de la vida, llena de ensueños y posibilidades. No debieran opacarla con sustancias que estimulan engañosamente o destruyen su maravillosa sensibilidad. El mundo necesita hoy más que nunca de la creatividad, el entusiasmo y la valentía de cada joven.



ALGUIEN POR QUIEN

Por GUILLERMO RANKIN

ME ENCONTRABA frente a un edificio de apartamentos esperando a la dueña, a quien no conocía. De pronto, un carro destartado dio vuelta a la esquina, avanzó ruidosamente y se detuvo con un chirrido de frenos. Lo manejaba un hombre vestido con desaliño. Me echó una mirada con los ojos hinchados e inyectados de sangre. A su lado iba una mujer con cara de pocos amigos, despeinada y mal vestida. Bajó trabajosamente y vino hacia donde yo me encontraba.

—¡No demores! —masculló el conductor del carro.

La mujer me saludó con estas palabras:

—¡Buenos días, buen mozo! ¿Así que usted es quien desea arrendar uno de mis apartamentos?

En realidad, en ese momento no sentí ganas de arrendarlo. La dueña tenía los cabellos enredados, como si no se hubiera peinado en una semana; su vestido arrugado estaba roto en varios lugares, y su apariencia resultaba bastante repugnante. Era evidente que había estado bebiendo copiosamente.

Se dirigió hacia el apartamento más cercano, y para consternación de sus moradores, abrió la puerta sin siquiera molestarse en golpear. Me hizo entrar y ella se sentó frente a una mesa.

—En un momento tendré listo el contrato para que lo firme —me dijo.

Mientras ella escribía, pensé: “De manera que ésta es la dueña con quien tendré que tratar”. No me hizo mucha gracia.

—Firme aquí —me dijo con una voz que podía oírse desde la casa de enfrente—. Le descontaré un mes de arriendo... es decir —balbuceó con su voz de ebria—, si es que puede pagarme seis meses por adelantado.

Firmé de mala gana recordando que no había podido encontrar ningún otro apartamento cerca de la universidad donde estudiaría. Hice un cheque por la cantidad debida y se lo entregué. Se fue muy contenta, y me dejó en la embarazosa posición de pedir disculpas a los arrendatarios del apartamento por la inesperada invasión de la intimidad de su hogar.

—Ya se acostumbrará usted a los modales de esa mujer —comentó sombríamente el arrendatario—. Ella y su esposo son bebedores empedernidos. Hace cinco años que vivimos en este lugar y en todo ese tiempo nunca los hemos visto sobrios.

Me quedé pensando en qué berenjenal nos habíamos metido, pero me tranquilicé al oír decir a mi esposa que el apartamento era muy de su agrado, y después de todo quedaba nada más que a dos cuadras de la universidad a la que asistiríamos. Esa misma tarde nos mudamos al apartamento N.º 3. Los vecinos resultaron ser muy amistosos y serviciales. Por los comentarios que hacían nos enteramos de varias cosas

concernientes a la dueña de los apartamentos.

—Pepe —le dije cierta tarde a un vecino—, ¿qué clase de mujer es la dueña? ¿Es una alcohólica?

—Entra y sale como un torbellino, ¡y ay de ti si llega a agarrarte! —fue la respuesta que recibí—. Es mal hablada y no le teme a nadie. No te metas con ella, porque es peligrosa.

—¿Dónde vive? —pregunté.

—En el norte de la ciudad, en un viejo club nocturno que les pertenece —replicó mi vecino—. Creo que se beben la mayor parte de lo que ganan. Viven en una condición lamentable, no porque les falte el dinero sino porque están arruinando su salud.

—Pero estos apartamentos se ven muy bien mantenidos —le dije.

—Así es. Ella tiene gente que viene aquí regularmente a hacer todas las reparaciones necesarias —me aseguró—. Detesta el desorden en los apartamentos, y cuando viene a inspeccionar, carga contra todos como si fuera una vaca enfurecida.

No tuve que esperar mucho tiempo para comprobar la veracidad de las palabras de mi vecino. Dos semanas más tarde, mi esposa y yo nos preparábamos para pasar una agradable velada, cuando repentinamente oímos un alboroto infernal. Una mujer gritaba a voz en cuello. De pronto la puerta de nuestro apartamento se abrió con violencia y apareció la dueña con su magnífica estampa de oso revolcado.

—¡Afuera hay unos triciclos y unos juguetes! ¿Son de ustedes?

—No, doña Dominga —repliqué

VIVIR



JAMES CONVERSE

tranquilamente, tratando de ocultar mi enojo—. Nosotros no tenemos niños.

Salió inmediatamente y entró en el apartamento siguiente, y así siguió hasta encontrar al culpable. La filípica que le endilgó no fue ningún secreto, ya que todos pudimos escucharla.

Varias veces fuimos testigos de estos desagradables episodios, pero la situación cambió

misteriosamente. La dueña dejó de venir y ni siquiera se preocupó de recolectar los cheques del alquiler, ya que se limitó a llamarnos por teléfono para pedirnos que se los mandáramos por correo.

Pasaron los meses sin que doña Dominga se presentara una sola vez. Comentábamos con frecuencia acerca de lo que podría haberle ocurrido, pero nadie pudo aclarar el misterio.

CORRIA EL MES DE JULIO, y mi esposa se encontraba en un estado avanzado de embarazo. Un viernes de tarde alguien llamó a la puerta de nuestro apartamento. Salí a abrir y me encontré con una dama alta, delgada, bien vestida, de aspecto agradable, y modales distinguidos. Llevaba un maletín de color negro, y su sonrisa era encantadora.

Representaba a una conocida compañía nacional que ofrecía un plan de fotografías para la familia, que resultaba muy conveniente. Por un precio razonable, una familia podía acumular una serie de fotografías de sus hijos a lo largo de un período de diez años. Nos interesó el plan. Apreciamos especialmente la cortesía y el tacto de la representante. Encontré algo vagamente familiar en esa señora, pero supe que se trataba simplemente de un parecido con alguien a quien yo conocía.

Decidimos suscribirnos al plan. Me encontraba junto a ella mientras llenaba el contrato. Cuando me lo dio para que lo firmara, quedé asombrado al ver su nombre. ¡Era doña Dominga!

—¡Usted no puede ser doña Dominga! —le dije incrédulo.

—Efectivamente, soy yo, la dueña de estos apartamentos. Miré con asombro a esa dama culta y educada. ¿Cómo podía ser que una persona pudiera cambiar en forma tan espectacular? Sentí ganas de preguntarle a qué se debía su transformación, pero preferí no hacerlo por no avergonzarla. Después de eso, la señora se despidió amablemente y se retiró.

Nos quedamos estupefactos. Costaba trabajo creer que la dueña alcohólica y pendenciera que habíamos conocido fuera esta misma dama educada y amable. Hasta entonces, nunca habíamos visto una transformación semejante. Nuestra curiosidad

aumentó mientras comentábamos los cambios ocurridos en su apariencia, en sus actitudes, en sus modales y en su manera de hablar. Ardíamos en ganas de saber lo que había sucedido.

Cuando llegó el día de pagar el arriendo, decidimos ir personalmente, lo que no habíamos hecho antes. Encontramos cerrado el viejo club nocturno, pero la casa y el jardín estaban muy bien mantenidos. El edificio olía a pintura fresca y el zacate o césped se veía verde y hermoso.

—Bueno, parece que doña Dominga no limpió solamente su persona —comentó mi esposa—. Doña Dominga no estaba en la casa, pero nos encontramos con una persona conocida, quien nos contó la historia de la transformación.

—El cambio comenzó un día cuando doña Dominga descubrió que estaba embarazada —dijo nuestro amigo—. Había estado casada durante diez años, pero no había podido tener hijos. La novedad del embarazo hizo un tremendo impacto en su vida. Decidió que su hijo merecía lo mejor. Por primera vez en años vio la suciedad y el desorden que la rodeaban. Comprendió que su alcoholismo y el de su marido los harían fracasar como padres. Tanto ella como su esposo decidieron cambiar. Como no eran miembros de ninguna iglesia donde pudieran ayudarlos, comenzaron a ir a las reuniones de los Alcohólicos Anónimos.

“Más adelante —continuó diciendo nuestro amigo—, al comprender que no tenían religión alguna que ofrecer a su hijo, decidieron buscar una iglesia que les ofreciera alimento espiritual sólido y la fuerza necesaria para no volver a caer en las garras del

alcoholismo. Cuando la encontraron, se hicieron miembros de ella. Por primera vez en años doña Dominga se miró al espejo en estado de sobriedad. No le agradó lo que vio. Estaba demasiado gorda y su apariencia era repulsiva. Comenzó a asistir a una clínica para controlar el peso e hizo varios viajes al salón de belleza.

“Tenían dinero. Habían ganado mucho con el club nocturno y los apartamentos. Es verdad que también habían gastado mucho en su alcoholismo. Pero cuando vendieron el club nocturno les quedó una buena suma de dinero”.

—Esta es una historia interesante —le dije—. Muestra que el alcohólico que realmente desea cambiar puede lograrlo.

Mi amigo se quedó pensando durante un instante, y luego añadió:

—Pero no fue el dinero lo que realmente motivó la transformación de estos esposos alcohólicos.

—¿Entonces qué fue?
—pregunté con curiosidad.

—El cambio comenzó, como dije antes, cuando doña Dominga descubrió que tenía alguien por quien vivir, su hijo, y que debía dedicar su vida a su cuidado. Además, ella y su esposo necesitaron una gran cantidad de determinación y de disciplina propia, y una cabal comprensión del significado de la vida desde el punto de vista cristiano.

Me pareció que eso era muy razonable. Comprendí también que hay esperanza para el alcohólico que desea regenerarse y que comprende que tiene alguien por quien vivir: él mismo, su familia y Dios. ☆

(Publicado por cortesía de la revista *Insight*.)

JAMES CONVERSE





EL EFECTO DEL ALCOHOL

EN EL CORAZON

Entrevista con el Dr. Richard Bing, especialista en enfermedades cardiovasculares, efectuada por Francisco A. Soper, director de la revista Listen.

Dr. Bing, ¿podría describir brevemente cuál es la función del corazón?

El corazón es una bomba, y su función principal consiste en enviar la sangre a todos los órganos del cuerpo. Este órgano recibe su alimento mediante las arterias coronarias. Cuando la bomba no trabaja bien, todo el organismo sufre.

Hablamos del músculo del corazón. ¿Es igual que los demás músculos del cuerpo?

El corazón es básicamente un músculo como los músculos que hacen que se mueva una pierna o un brazo. Sin embargo, tiene ciertas características que lo hace diferente de los demás músculos, debido a lo cual puede latir continuamente durante toda la vida: 70, 80, y más años. Pero no puede trabajar por mucho

tiempo sin recibir la acción vitalizadora del oxígeno; por eso resultan peligrosas las sustancias que limitan el suministro de oxígeno a este órgano.

¿Podría usted explicar en qué forma el músculo cardíaco difiere del músculo de un brazo o una pierna?

A diferencia de lo que ocurre con los músculos estriados o esqueléticos, el corazón puede utilizar todas las sustancias nutritivas transportadas por la sangre. Si el Creador no hubiera dispuesto las cosas así, nos encontraríamos en una situación difícil al levantarnos en la mañana, cuando el nivel de azúcar en la sangre es bajo por no haber comido en toda la noche, puesto que el corazón necesita la energía proporcionada por este hidrato de carbono. Por eso este órgano utiliza los ácidos grasos y posiblemente

hasta los "cuerpos cetónicos" de la sangre, que pueden tener un elevado contenido de azúcar. De manera que la diferencia entre el corazón y otros músculos radica en la capacidad del primero para utilizar cualquier elemento nutritivo que se encuentre en la sangre.

¿Es afectado el corazón por sustancias químicas o drogas que se ingieren?

Sí, las drogas pueden dañarlo. Hay sustancias tóxicas que son especialmente perjudiciales para el músculo del corazón. El alcohol es una de ellas. Algunos medicamentos que la gente toma para aliviar ciertas enfermedades también pueden ser peligrosos.

Hace un momento usted mencionó el alcohol como una de las drogas que afectan al músculo del corazón. Me parece que no mucha gente lo sabe. ¿Qué efecto tiene el alcohol en el corazón?

Diré en primer lugar que el alcohol es un veneno de efecto general. Envenena el cerebro. Envenena los músculos. Envenena los órganos productores de sangre. Pero usted está en lo cierto, porque en general se deja de establecer una conexión entre el alcohol y el corazón, y sin embargo hay numerosos pacientes en quienes el alcohol ha afectado específicamente el corazón.

En el caso de algunas personas, el alcohol daña un solo órgano: por ejemplo el cerebro, y no el corazón; a otros les daña el hígado, pero no otros órganos. Lo mismo ocurre con el corazón, que a veces es el único órgano afectado por el consumo de alcohol.

¿Cómo afecta el alcohol el músculo cardíaco?

Antes de contestar su pregunta me referiré al cerebro. El alcohol lo afecta inmediatamente, porque es un anestésico; pero eso es muy diferente del daño a largo plazo que también produce en el cerebro. Se requieren períodos más largos de exposición del cerebro a la influencia del alcohol para que se dañe en forma crónica, en comparación con el tiempo necesario para dañar el corazón en la misma forma.

Cuando una persona se toma un trago, casi inmediatamente ocurren ciertos cambios en el corazón. Por ejemplo, aumenta el flujo de sangre en las arterias coronarias que irrigan este órgano. En un tiempo se pensó que esto constituía una ventaja. Se creía que un trago de tequila, de ron o de vino podía aumentar la circulación de la sangre en las zonas del corazón que no tenían irrigación suficiente. Lamentablemente, el aumento de sangre en el músculo cardíaco va a los lugares donde no se la necesita. De manera que si alguien padece de circulación deficiente en alguna región del corazón, el alcohol agrava la situación.

El alcohol aumenta la cantidad de sangre que va a las partes sanas del músculo cardíaco, **mientras que disminuye aún más el flujo de sangre a las regiones del corazón que ya tienen deficiencia.** De manera que cuando una persona dice que le duele el corazón—lo

que se denomina angina de pecho—, y se toma un trago para aliviarlo, en realidad no está mejorando en nada la distribución de la sangre en el corazón.

Dr. Bing, quisiera hacerle una pregunta que no se relaciona directamente con el alcohol. ¿Qué efecto produce la nicotina sobre el músculo cardíaco?

La nicotina, y otros componentes del cigarrillo, afectan el funcionamiento de las glándulas adrenales, dos pequeñas glándulas situadas sobre los riñones, que producen sustancias que afectan la capacidad del corazón de bombear la sangre. También aumenta los latidos, y hace subir la presión de la sangre y que el corazón se contraiga más vigorosamente, a la vez que determina el aumento del flujo de la sangre al corazón. Pero no sabemos en qué forma se lleva a cabo esto.

Existe una diferencia sutil entre alcohol y nicotina. **El alcohol daña directamente el corazón. Aunque no hay evidencia de que la nicotina dañe directamente el corazón, en mi opinión, si el corazón ya está perjudicado, la nicotina es una sustancia peligrosa.**

En resumen, tanto el alcohol como la nicotina aumentan el flujo sanguíneo en las arterias coronarias, pero no lo hacen en una forma beneficiosa para el corazón.

¿Qué efecto tiene el alcohol sobre las células de los músculos?

La disminución de la fuerza de contracción muscular constituye el sello distintivo del efecto del alcohol. Este efecto se manifiesta en las fibras musculares. Mediante el microscopio electrónico, que aumenta las células 40 y 50 mil veces, se aprecia perfectamente la destrucción ocasionada por el alcohol en las células.

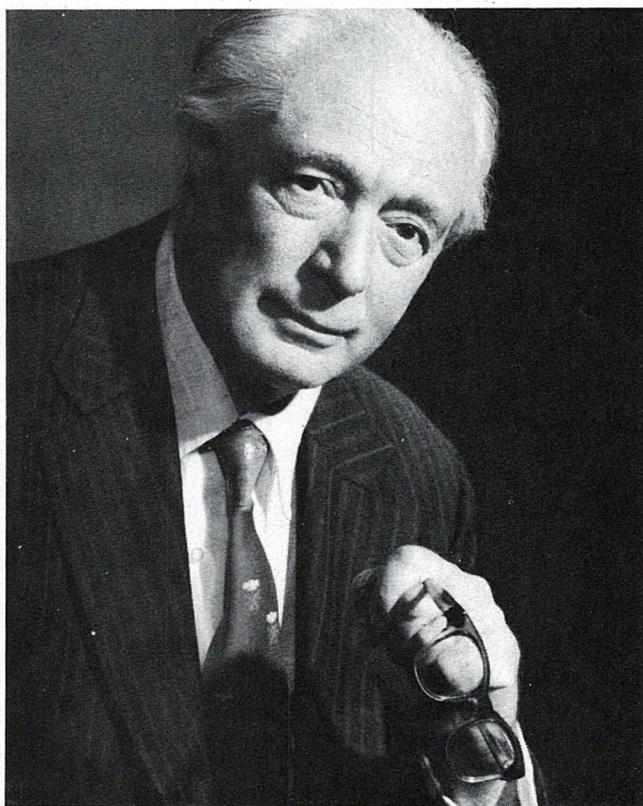
Las fibras musculares se distorsionan y cambian la estructura de los elementos microscópicos que las constituyen, especialmente las mitocondrias que proporcionan al músculo del corazón la energía que necesita para contraerse.

¿Existe una relación directa entre la cantidad de bebida alcohólica que una persona ingiere y el daño que experimenta en el corazón?

El alcohol es un veneno acumulativo. En otras palabras, se necesitan años de ingestión continua de bebidas alcohólicas para que se dañe el corazón. Uno o dos tragos tienen un efecto bioquímico momentáneo sobre el músculo del corazón, pero la ingestión habitual de alcohol produce efectos crónicos.

¿Durante cuánto tiempo tiene que beber una persona para que el alcohol afecte el corazón en forma crónica?

Esto depende, por supuesto, de la cantidad de alcohol que esa persona ingiere. Pero en general, varios años. Afortunadamente ese efecto es reversible. **Si un paciente con problema de corazón causado por el alcohol deja de beber, puede sanar.**



El Dr. RICHARD BING, especialista en enfermedades cardiovasculares, explica cuáles son las funciones del corazón y cómo son afectadas por las bebidas alcohólicas.

Hemos demostrado esto experimentalmente en animales, y también lo hemos visto en pacientes humanos. Por ejemplo, hicimos tomar bebidas alcohólicas a un grupo de ratas. Sabido es que la vida de una rata no es tan larga como la de un ser humano; pero cuando administramos alcohol a esos animalitos durante seis a ocho semanas, sus corazones recibieron un daño muy grave según lo demostraron los exámenes bioquímicos. Después que dejamos de darles bebidas alcohólicas, el músculo cardíaco de estos roedores se recuperó en un tiempo relativamente corto.

En el ser humano tomará más tiempo. Pero la mayoría de los pacientes que padecen de enfermedad del corazón provocada por el alcohol, si continúan bebiendo están destinados a morir prematuramente.

¿Qué relación existe entre la alimentación y el alcoholismo?

Siempre se ha dicho que la mala nutrición es la causante de los efectos nocivos que el alcohol tiene sobre el corazón. Pero eso no es así. Si una persona come bien y presta atención a su régimen, es probable que reciba menos daño. Pero el efecto del alcohol

en el corazón no depende de la alimentación de la persona.

Es verdad que los alcohólicos no comen bien ni toman vitaminas. De manera que el efecto de una nutrición insuficiente y de mala calidad se añade al del alcohol. Sin embargo, quisiera volver a decir que el alcohol es un veneno. Aunque un alcohólico comiera bien, de todos modos correría el riesgo de contraer alguna enfermedad del corazón.

Dr. Bing, ¿qué relación existe entre el problema del corazón y el uso de bebidas alcohólicas en diversas situaciones sociales?

El alcoholismo es un problema social. Cuando un paciente sufre de daños orgánicos debidos al alcohol, la acción inmediata consiste en tratar el órgano afectado. Pero más que eso, el alcoholismo requiere tratamiento total de la persona, porque en este caso no se puede tratar con éxito tan sólo un órgano enfermo. El problema del alcoholismo ciertamente comienza en la cabeza, y aquí no me refiero al daño causado al cerebro. Hay algo en el paciente que no funciona bien: en su personalidad, en su manera de encarar la vida, en su pasado. Creo que hay que dar importancia a estos factores.

Si una mujer toma bebidas alcohólicas durante el embarazo, ¿podría esto afectar el corazón del feto?

Sí, puede afectarlo. La ingestión de alcohol durante el embarazo puede afectar diversos órganos del niño en formación, incluyendo su cerebro. Si una mujer embarazada toma bebidas alcohólicas regularmente durante la formación del corazón del feto, que comienza unas seis semanas después de la concepción y concluye alrededor de los tres meses de vida fetal, el corazón de la criatura puede resultar dañado.

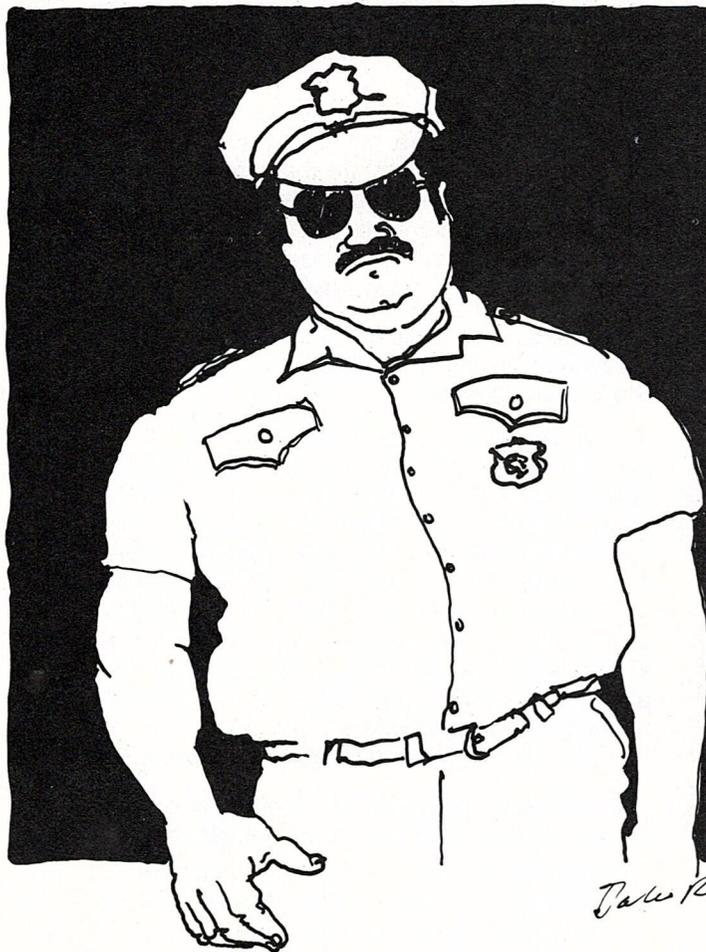
¿Cuánto tiene que beber la madre para que se produzca el efecto mencionado en el corazón de su hijo en formación?

La información de que disponemos en la actualidad revela que no se necesita gran cantidad de alcohol para dañar el corazón del feto. Aunque no puedo dar cantidades exactas, puedo decir que una mujer embarazada que bebe en las comidas y que de vez en cuando se toma un trago de su licor favorito corre el riesgo de dañar el corazón y otros órganos de su hijo en formación.

En resumen, Dr. Bing, ¿cuál cree usted que es la mejor forma de impedir que el alcohol dañe el corazón?

Considero que la sobriedad o completa abstinencia de bebidas alcohólicas es una excelente medida preventiva que todos debieran practicar. Como médico, me resulta increíble y lamentable observar la destrucción que la gente se acarrea sobre sí misma debido a su insistencia en usar bebidas alcohólicas. ☆

(Publicado por cortesía de la revista Listen.)



El policía, con cara de pocos amigos, ordenó a los muchachos que bajaran del carro. Esperaba encontrar marihuana u otras drogas escondidas debajo del asiento, pero se iba a llevar una gran sorpresa.

La Sorpresa del Policía

Como se lo contaron a
MARIA VANDERMEY

ME LLAMO JOSE. Mi trabajo consiste en recorrer los caminos en un carro patrullero. Mi compañero se llama Rogelio. Nuestra misión es mantener el orden en los caminos. No necesito decir que ponemos mucho cuidado para descubrir a los conductores que van con exceso de velocidad. Tampoco necesito decir que tratamos de detectar toda clase de problemas: peleas, carros que son manejados descuidadamente y gente que maneja bajo la influencia del licor o las drogas.

Una tarde Rogelio y yo conversábamos mientras recorríamos la autopista. Hablábamos de nuestros hijos, de su educación, de los deportes y de otros intereses personales. Pero al mismo tiempo vigilábamos cuidadosamente todo lo que ocurría en el camino.

Vimos un auto con un neumático reventado, y paramos junto a él para preguntar si

podíamos ayudar; pero el conductor nos dijo que él mismo podía cambiar la rueda sin ninguna dificultad. Más adelante detuvimos un enorme camión que incurría en exceso de velocidad. De pronto vimos que un auto pintado de rojo brillante, que había entrado en la ruta un poco antes, salía del camino y se dirigía a un lugar de estacionamiento cercano.

Nos pusimos en guardia instintivamente. ¿Se trataba de un par de adolescentes que habían decidido fumar marihuana antes de reunirse con sus amigos en la playa o en otro lugar? También podía tratarse de alguien que deseaba drogarse con "polvo de ángel". Cuando sorprendía a algún muchacho que había usado esta potente droga, le hacía la siguiente pregunta: "¿Acaso no sabes que el polvo de ángel se usa para tranquilizar a los elefantes?"

Los que nos ocupamos en la tarea de hacer que el público

cumpla la ley, a veces nos ponemos un poco duros. Eso tal vez se deba a que continuamente estamos viendo cosas tristes y lamentables. Accidentes fatales. Adolescentes con su mente extraviada por acción de las drogas. Muchachos inconscientes por haberse aplicado una sobredosis de heroína. Ambulancias que corren a toda velocidad con las luces encendidas tratando de llegar a tiempo al lugar donde ha ocurrido un accidente. Sí, y también muchachos que mueren mientras se los conduce al hospital. Digo esto para explicar por qué nos detuvimos detrás del auto rojo que acababa de estacionarse.

Rogelio se dirigió hacia el lado derecho del vehículo y yo fui hacia el izquierdo. Naturalmente, llevábamos el arma al alcance de la mano.

Di unos golpecitos en el vidrio de la ventanilla. Los ocupantes del

carro nos miraron sorprendidos. El muchacho bajó la ventanilla. Vi que en el asiento había una hoja de papel. Rogelio miraba en el lado derecho, donde había una muchacha sentada. Ella también bajó la ventanilla. ¡Qué situación! Dos policías fuera del carro, y dos adolescentes en el interior que bajaban las ventanillas como si dieran la bienvenida a la interrupción. ¿Qué estarían maquinando? Pero yo estaba preparado. Siempre tomo mis precauciones, como se me ha enseñado.

—¿Tienes algún problema, muchacho? —pregunté.

—No, policía. No tengo ninguna dificultad —dijo mientras mantenía las manos en el volante.

—¿Entonces por qué te has estacionado aquí?

—Policía —dijo la muchacha sonriendo, pero a mí no me convenció la sonrisa—, Daniel y yo vamos en camino hacia la casa de su hermana, que vive en un pueblo cercano. Como estábamos muy apurados nos olvidamos de rezar la Oración del Viajero. Por eso nos paramos para rezarla aquí.

¡La Oración del Viajero! ¡Eso es lo único que faltaba!

—Déjame ver tu permiso de conductor —ordené al muchacho.

Me lo entregó sin chistar. Se llamaba Daniel Molina. Estaba en orden.

Se lo devolví y dije:

—Ahora les voy a pedir que bajen del carro.

Los dos se pusieron a temblar. La muchacha se puso al lado de Daniel. Rogelio y yo cumplíamos nuestro deber en la forma como nos parecía más acertada. Mientras mi compañero observaba, registré al muchacho pero no encontré nada sospechoso. No registramos a su amiga.

A continuación, mientras Rogelio observaba a los adolescentes, entré en el carro y comencé a revisarlo minuciosamente. En esos casos, prácticamente todas las veces encontraba botellas de licor o bien una cantidad de cigarrillos de marihuana. También solía

encontrar otras drogas.

Pero esta vez todo lo que encontré fue la misma hoja de papel que había visto antes en el asiento. Había caído al piso. La recogí con cuidado esperando encontrar muestras de polvo de ángel. Pero la hoja también estaba limpia. Lo único que contenía la hoja era lo que la muchacha había dicho, la Oración del Viajero.

Decía lo siguiente: “Querido Señor, pedimos tu dirección divina y tu protección. Protégenos. También protege a todas las personas con quienes nos encontramos. No permitas que causemos daño a los que se nos cruzan en el camino, ni a los que encontramos en las calles. Te agradecemos por tu cuidado amante. Te agradecemos por la vida que nos has dado en tu hermoso mundo. Amén”.

Me quedé mirando la hoja de papel. Miré a la muchacha, que tenía la cara pálida y lágrimas en los ojos. Miré al muchacho, que tenía el rostro encendido, tal vez por la molestia que le causamos.

Repentinamente experimenté la sensación de que se me achicaba el cuerpo y que el uniforme me quedaba demasiado grande. Hice mi primera oración en mucho tiempo: “Dios, te ruego que me perdones”.

Luego miré a los muchachos, y les dije:

—Lamentamos haberlos puesto en aprietos. Lo que sucede es que generalmente encontramos muchachos que se han metido en problemas. Les deseamos un feliz viaje.

Entraron en el carro, se despidieron haciéndonos señas con la mano y se fueron. Me llamó la atención la forma cuidadosa como el muchacho entró de vuelta en la carretera.

Nosotros volvimos a nuestro patrullero, y Rogelio me dijo:

—No es posible ganar todas las veces.

Pero yo pensaba en otra cosa. Esos muchachos. Limpios. Buenos chicos. Me habían dejado impresionado. Ese encuentro me ayudó a experimentar un cambio.

Hasta compuse una oración para rezarla yo mismo. Es la siguiente:

“Señor, soy un policía. Mi tarea consiste en tratar de hacer cumplir la ley y en mantener el orden. Debo proteger la vida y la propiedad, tanto la mía como la de los demás. Pero, Señor, necesito tu ayuda hoy y todos los días. Ayúdame a ser justo. Ayúdame a no sospechar demasiado y sin embargo a estar suficientemente alerta. Ayúdame a ser más bondadoso al hacer mi trabajo. Bendice a los muchachos que son como Daniel y su amiga. Te doy gracias por todo”.

Ya no considero a los muchachos como enemigos en potencia de la ley. Los veo como seres humanos, algunos de ellos excelentes y otros no tanto. Ahora sé que no todos los muchachos usan papel para envolver drogas. Algunos de ellos lo usan para escribir oraciones. ☆

(Publicado con permiso de la revista Listen.)



“¡COMO HA SUBIDO EL CAFE ULTIMAMENTE! Ya casi no se lo puede tomar”, comentaba una señora en el almacén.

La verdad es que tomar café sale demasiado “caro” para todo el mundo. No sólo porque ha subido de precio, sino también porque daña la salud. En muchos países el consumo de café ha registrado niveles sin precedentes. Se calcula que en los Estados Unidos en un solo año se beben 160 mil millones de tazas de café. Eso equivale a más de 700 tazas por cada hombre, mujer y niño del país.

Mucha gente defiende su hábito de beber café diciendo que la tacita aromática los despierta en la mañana y los hace sentirse bien. Eso puede ser verdad. Pero no toman en cuenta otros efectos del café que no son tan buenos. Por ejemplo, la ingestión de café daña el corazón, el estómago y la vejiga. Estudios recientes han mostrado que también puede perjudicar al niño que se está formando en el vientre materno. La coca-cola, el té y otras bebidas similares también contienen cafeína u otros principios estimulantes que asimismo perjudican los órganos mencionados.

Lamentablemente no resulta fácil dejar de tomar café, porque la cafeína forma hábito. Los bebedores empedernidos de café que cortan bruscamente su hábito experimentan molestias muy desagradables más o menos durante una semana. “Nunca pensé que el café podría hacerme daño —dijo Juana, ama de casa de 26 años de edad—. Como me cuesta bajar de peso, y debido a que el café sin azúcar no tiene calorías, acostumbraba beberlo durante todo el día”. Lo hizo durante ocho años.

“Cierta día no había comido nada, pero me había tomado unas doce tazas de café antes de la hora del almuerzo”, recuerda Juana. **Repentinamente le dio un terrible dolor de cabeza, le subió el pulso, comenzó a ver líneas y luces y experimentó náuseas.** Se asustó al pensar que podía tener un tumor cerebral. Posteriormente comprendió que esos síntomas se habían debido a que se encontraba en estado de intoxicación por el abuso del café. “Ese ataque me asustó y me ayudó a comprender que estaba dañando mi organismo. Aunque me gustaba mucho tomar café, decidí dejarlo”.

Durante toda una semana experimentó diversas molestias y un gran deseo de tomar café. Sentía esos síntomas porque había cortado el suministro de cafeína al organismo y su cuerpo protestaba debido a la falta del estimulante. “Pero después de esa semana me sentí de primera. Mejor de lo que me había sentido durante años. Y no volví a tomar una gota de café”.

Estudios realizados demuestran que los bebedores de café que rehúsan abandonar el hábito se exponen a padecer de úlceras pépticas. Y aquellas personas que fuman mientras toman café están abriendo las

¡Esa Tacita de Café!

Por SUSANA C. FELDHAKÉ

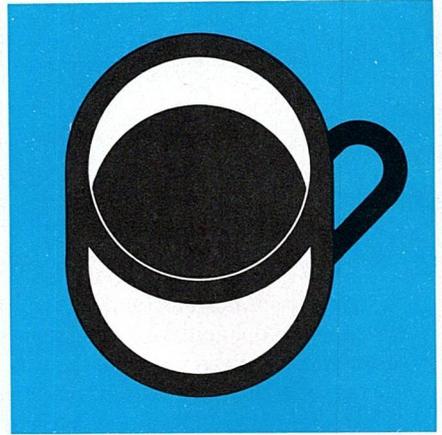
puertas a desórdenes del estómago más graves todavía.

Alicia, madre de cinco hijos, era una gran bebedora de café. Dejó de beberlo hace dos años. “Sufría mucho de úlceras —dice—. Sabía que el café no me hacía bien, pero de todos modos seguía tomándolo. Cuando mi esposo se enfermó y ya no pudo trabajar, me puse nerviosa y bebí más que nunca”. Un día, cuando el hijo de 12 años de Alicia le rogó con lágrimas que dejara de tomar café porque ese hábito le había cambiado terriblemente la personalidad, ella finalmente dejó de tomarlo. **“Comprendí el daño que le estaba haciendo a mi hijo y a toda mi familia.** Su preocupación por mi salud representó la fuerza que yo necesitaba para vencer el hábito”.

Alicia había estado bebiendo café durante toda su vida y ella también sufrió marcadamente después de dejarlo. “Creo que lo que más echaba de menos era la sensación agradable experimentada al tragar el líquido caliente. Durante la primera semana después de dejar el hábito me ayudó el recurso de tomar caldo caliente varias veces al día. Hasta una taza de agua hervida caliente contribuía a disminuir el deseo de tomar café”.

Otro aspecto negativo del café es que ha sido añadido a la lista interminable de agentes provocadores de cáncer. Los bebedores de café están más expuestos a contraer cáncer de la vejiga. Y esto ocurre especialmente en el caso de las mujeres. **Una mujer que bebe una taza de café al día tiene 250 por ciento más probabilidad de contraer cáncer de la vejiga que una mujer que no lo bebe.** Aun los hombres bebedores de café corren un riesgo 25 por ciento mayor que los que no beben.

Las personas de ambos sexos que beben la aromática infusión también corren el riesgo de dañarse el corazón. El riesgo de infarto del miocardio, o sea de obstrucción del flujo de sangre que riega el músculo del corazón, sube a cinco por ciento si una persona bebe de una a



cinco tazas de café al día. Si bebe seis o más tazas, las probabilidades de tener un ataque de corazón son 120 veces mayores que en el caso de una persona que no toma café. Después de enterarse de los riesgos que se corren al tomar café, ya no se le siente el mismo gusto agradable.

Un señor a quien llamaremos Luis, había tenido presión alta de la sangre durante mucho tiempo. Tenía que medírsela todos los días para mantenerla bajo control. Por alguna razón aumentó su consumo de café. Al poco tiempo comenzó a sentir molestias en el pecho y dificultad para respirar. Debido a eso Luis fue a ver al médico, quien le dijo que sus molestias adicionales se debían a su consumo de café. Dejó de tomar esta bebida y desaparecieron los síntomas.

Ningún estudio ha establecido todavía una relación directa entre el consumo de café y los defectos con que algunos niños vienen al mundo. Pero en el laboratorio se ha observado un aumento alarmante de deformidades en ratas recién nacidas cuando a las madres se les había administrado cafeína durante la preñez.

Otros desagradables problemas que afectan a los grandes consumidores de café son insomnio, mareos, dolores de cabeza, nerviosidad y pulso rápido. Los médicos asocian estos síntomas con una sobredosis moderada de cafeína. La sobredosis grave de cafeína puede hacer perder la conciencia, y hasta ser fatal. **Las personas que toman pastillas a base de cafeína para mantenerse despiertas y que, encima de eso, consumen café, se arriesgan a recibir una fuerte sobredosis del estimulante, lo que puede afectarles seriamente el organismo.**

En resumen, las desventajas de la ingestión de café superan con mucho a las ventajas. ¿Cree usted que necesita una tacita de café para despertarse en la mañana? ¿Cree usted que vale la pena correr el riesgo de dañar el corazón, la vejiga y el estómago? ¿Vale la pena correr el riesgo de dañar a un hijo en formación?

La alimentación adecuada, el ejercicio, el descanso suficiente y la confianza en Dios son factores poderosos que ayudan a librarse de la amenaza de "esa tacita de café". ☆

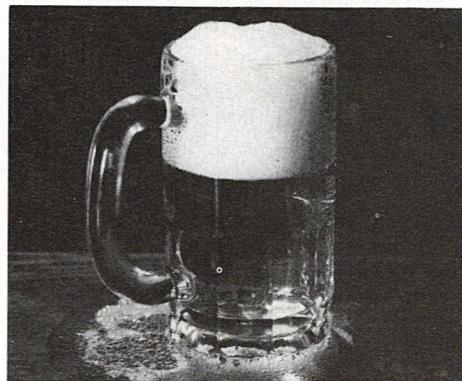
(Publicado con permiso de la revista Listen.)



USTED Y

¡Cuidado con esa cerveza!

Investigaciones efectuadas por Food and Drug Administration, departamento del gobierno norteamericano que controla la calidad de los alimentos, bebidas y medicamentos, demostraron que 28 de 30 marcas de cervezas analizadas contienen vestigios de "nitrosaminas", sustancias recientemente vinculadas con la producción de cáncer en animales usados en experimentos médicos. Las marcas de cerveza examinadas comprenden las principales de los Estados Unidos y las importadas. Sabido es que entre los bebedores de cerveza se presentan frecuentes casos de cáncer de la vejiga, tal vez la explicación se encuentra en la presencia de nitrosaminas cancerígenas en esta bebida tan popular. El buen juicio indica que es necesario abstenerse de consumir los productos que son perjudiciales para la salud.



Glotonería y cálculos renales

Uno de los dolores más intensos sufridos por el hombre es producido por los cálculos renales. El varón sufre de este mal con una frecuencia de cuatro a ocho veces mayor que la mujer. Estos cálculos varían de tamaño, tienen los bordes irregulares y están compuestos de calcio o de oxalato de calcio. Se producen cuando en la sangre hay exceso de calcio, el que es eliminado a través de los riñones. También el ácido úrico, los fosfatos y los uratos forman cálculos.

Algunos médicos tratan los cálculos con diuréticos, o medicinas que aumentan la producción de orina y bajan la concentración de calcio en la sangre. Los que tienen tendencia a ese mal debieran reducir el consumo de leche, queso y otros productos lácteos. Como el ácido úrico es otro componente importante de los cálculos, los grandes comedores de carne están muy expuestos a padecer de esta dolorosa condición. La carne produce purinas que son convertidas en ácido úrico. Por eso, cuanto más carne consume una persona, tanto más ácido úrico deben eliminar los riñones, lo que facilita la formación de cálculos.



Embarazo y aumento de peso

A una señora de 28 años, con un embarazo de seis meses, se le hincharon los tobillos. Su médico, quien ya le había indicado que controlara el peso, le dio instrucciones bastante familiares para todas las embarazadas: restricción de la cantidad de sal consumida y uso de un diurético para eliminar el exceso de fluido. Pocas semanas después se le hincharon la cara y los párpados y tuvo convulsiones. Fue hospitalizada y se decidió terminar su embarazo por operación cesárea. El bebé vivió, pero la presión sanguínea de la madre bajó repentinamente y ella murió.

En la actualidad los médicos recomiendan no usar diuréticos durante el embarazo, porque pueden poner en peligro la vida de la criatura y de la madre. Además, se acepta un aumento de peso durante el embarazo de 10 a 17 kilos como algo normal (anteriormente se aceptaba un aumento de sólo 5 a 7 kilos). También se admite el empleo de sal en las comidas, con mesura. La mujer embarazada debiera prestar atención especial a su régimen de alimentación para evitar posibles problemas y para tener un bebé sano.

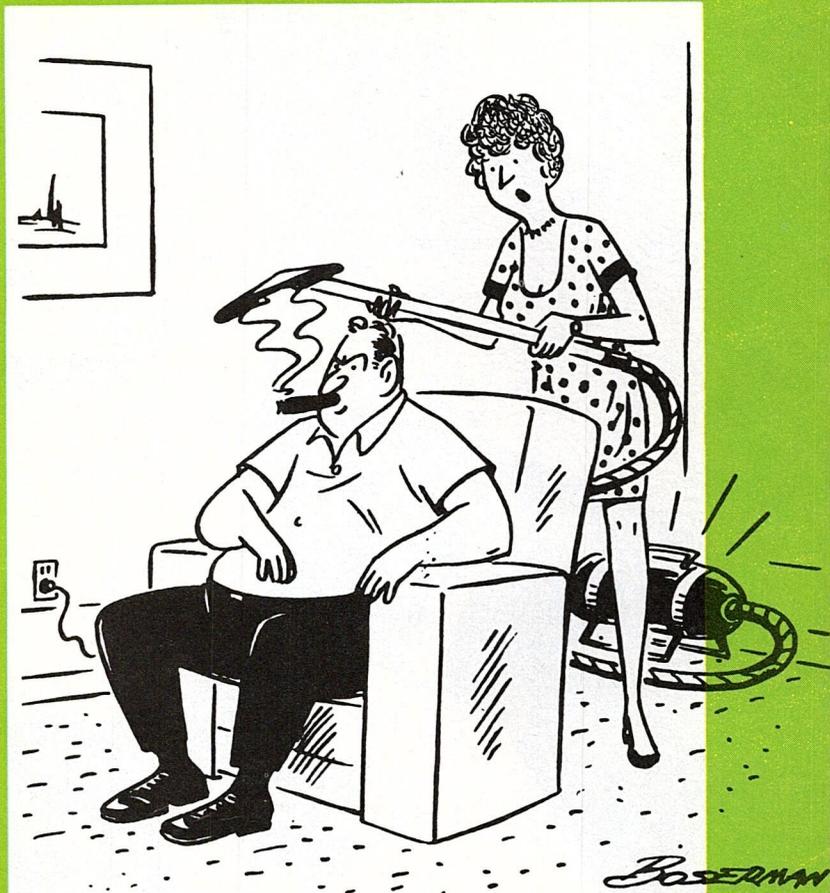
SU SALUD

¿Qué produce el malestar después de una borrachera?

Algunos la llaman "raspa", "cruda" o "guayabo". Se trata del desagradable malestar que se siente después de haber tenido copiosas libaciones con vino, cerveza o licores fuertes. El dolor de cabeza que se siente al día siguiente se debe a la dilatación de las arterias en el cerebro. Las náuseas son producidas por la irritación de la mucosa del estómago y de los intestinos. La gran sed es provocada por la necesidad del organismo de recibir el agua que el día anterior se reemplazó por bebidas alcohólicas. El resto del malestar es pura fatiga. Para el dolor de cabeza se puede tomar aspirina; para el estómago, un antiácido o bien leche; para la sed, agua pura, o jugo de fruta. Por supuesto que es mejor evitar completamente el uso de vino, cerveza, tequila, ron, whisky y otras bebidas fuertes. Son peligrosas para la salud, echan a perder la felicidad de la familia, hacen gastar dinero inútilmente y destruyen la dignidad personal.

¿Bebés adictos a las drogas?

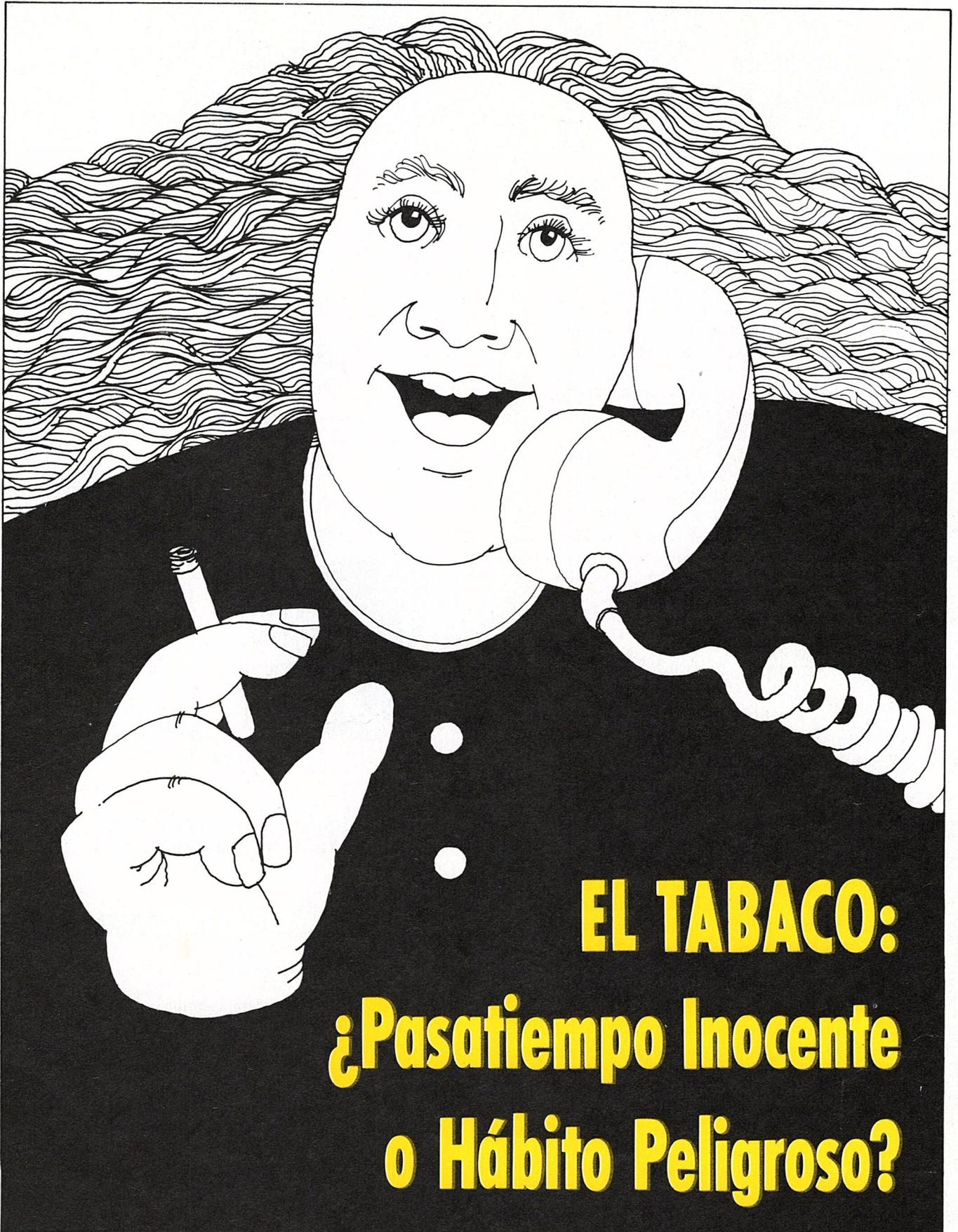
En el mundo nacen cientos de miles de criaturas drogadictas, según un informe publicado por la División de Narcóticos de las Naciones Unidas. El hábito comienza antes del nacimiento, debido a que las madres usan drogas durante el embarazo. En Birmania, Laos y Tailandia, las madres frotan las encías de sus hijitos con opio para mantenerlos tranquilos. En Perú hay miles de niños adictos a la cocaína. En Colombia numerosos niños usan marihuana. En las Filipinas, 14 por ciento de los drogadictos tienen entre 13 y 14 años de edad. En Holanda hay entre 2.000 y 3.000 niños adictos a las drogas, 2.000 en Finlandia y 6.000 en Dinamarca. Estudios realizados en Francia, Suiza y Argentina revelan que el aburrimiento, el divorcio, de los padres, el abandono y el alcoholismo de los padres empuja a los niños al uso de drogas. ¿En qué clase de mundo vivimos? ¿Dónde está la responsabilidad de los padres? Ya es tiempo que los niños de todos los países latinoamericanos sean protegidos en el hogar, y fuera de él, contra el daño causado por el uso de drogas.



**"No te preocupes, querido...
Disfruta de tu cigarro".**

La acupuntura

Una agencia noticiosa china informa que desde el año 1972, 230 pacientes chinos han sido operados del corazón con anestesia inducida mediante la acupuntura, y que en el 70 por ciento de estas operaciones los resultados fueron excelentes o buenos. "En comparación con la anestesia tradicional, con la acupuntura se producen menos complicaciones en el sistema respiratorio", dice el informe. Más de dos millones de chinos han sido operados de diversos males con anestesia inducida mediante la acupuntura.



EL TABACO:
¿Pasatiempo Inocente
o Hábito Peligroso?

LAUREN SMITH

Por el Dr. MARCELO HAMMERLY

LA INESPERADA noticia me impresionó vivamente. El Dr. N. N., antes de alcanzar los 50 años de edad, había fallecido de cáncer pulmonar.

Mucho apreciaba y admiraba a ese brillante cirujano, quien unía a su capacidad técnica un carácter noble. Todos los que tuvieron el privilegio de tratarlo de cerca se sentían atraídos por su personalidad y hombría de bien.

Al pensar en el tiempo en que tuve ocasión de trabajar con él y de conocerlo bien, me apenó aún más el llegar de pronto a la convicción de que su prematura desaparición se debía al uso y abuso del tabaco. La forma de cáncer de pulmón que tuvo era aquella que aparece casi exclusivamente en fumadores.

Nuestra experiencia médica nos permite ofrecer los hechos siguientes a la consideración de los fumadores habituales y de los que están pensando en iniciarse en el hábito:

1) El peso de la evidencia, hasta donde hemos podido ver, muestra que el hábito de fumar es el principal factor causal en el aumento creciente del cáncer de pulmón.

2) El fumar cigarrillos está particularmente asociado con un aumento de la probabilidad de desarrollar un cáncer de pulmón.

3) El dejar de fumar cigarrillos, aun después de larga exposición a los mismos, es beneficioso.

4) Ningún método de tratar el tabaco o de filtrar el humo ha demostrado ser efectivo en reducir o eliminar el peligro de cáncer.

5) El no fumador tiene una menor incidencia de cáncer de pulmón que el fumador, ora se analice el problema en zonas rurales o urbanas, o por ocupaciones industriales o sexo.

6) Las personas que nunca han fumado (cigarrillos, cigarros, o en pipa) tienen menor riesgo de tener cáncer de pulmón.

7) A menos que el uso del tabaco pueda hacerse inocuo, el riesgo individual de cáncer de pulmón puede reducirse mejor si se deja de fumar.

EFFECTOS DEL TABACO SOBRE EL ORGANISMO

Efecto sobre el corazón y las arterias

NUMEROSOS experimentos han puesto de manifiesto que el fumar produce de inmediato una disminución del calibre de las arterias y las venas de los miembros, especialmente las de los pies y las manos. Una consecuencia es el marcado descenso de la temperatura de la piel, la que puede, a nivel de los dedos, disminuir de 3° a 8° centígrados. Otra consecuencia es un aumento de la presión arterial, especialmente en los que ya la tienen elevada. Hay una enfermedad llamada de Leo Buerger o tromboangeitis obliterante que se caracteriza por una obstrucción progresiva de los vasos sanguíneos, principalmente en las piernas, que puede requerir la amputación de las mismas si no se deja de fumar y si no se atiende a tiempo. Esta enfermedad ataca exclusivamente a los fumadores.

El fumar produce aumento del número de los latidos del corazón (de 10 a 30 por minuto), aunque esto puede no observarse en algunas personas muy acostumbradas al tabaco. En las personas predispuestas, el tabaco causa palpitaciones e irregularidades en las contracciones del corazón (arritmia).

En muchos enfermos con angina

de pecho o infarto de miocardio (dolencias en que se hallan afectadas las coronarias), el uso del tabaco provoca o agrava los síntomas, por lo cual los médicos especializados lo prohíben.

Acción sobre el aparato digestivo

EN PARTE se debe esta acción a las diversas sustancias irritantes del humo del tabaco y en parte a la acción de la nicotina misma. El vómito y la diarrea se producen únicamente en los no acostumbrados. Se observa sin embargo con frecuencia un aumento de la contracción del colon, por lo que está contraindicado en los que sufren de trastornos de ese órgano. Sobre el estómago se observa una disminución de las contracciones que manifiestan el hambre, lo que explica la pérdida del apetito que se comprueba con frecuencia, y un exceso de acidez gástrica, especialmente en los que tienen el estómago irritado o úlcera de estómago o duodeno, afección esta última cuya aparición favorece el tabaco, como lo hacen también los alimentos irritantes y las preocupaciones.

Acción sobre el aparato respiratorio

HAY IRRITACION de la mucosa de la nariz, la faringe, la laringe, la tráquea y los bronquios, lo cual aumenta la secreción de mucus y deprime el trabajo de las cilias que ayudan a limpiar las vías respiratorias. El efecto sobre la voz es notable en aquellas personas que más necesitan de ella (cantores, profesores, locutores de radio, etc.). Esa inflamación de las vías respiratorias es la causante de la "tos del fumador", tan frecuente.

El tabaco y el cáncer

EL GRAFICO que acompaña a este artículo, preparado por el Instituto de Medicina Experimental para el Estudio y Tratamiento del Cáncer, de Buenos Aires, revela el porcentaje relativo de ciertos cánceres en los fumadores y en los no fumadores. Como podrá comprobarse, ese porcentaje es mucho más elevado en los fumadores que en los no fumadores. Así por ejemplo, el cáncer de la lengua y del piso de la boca, así como del pulmón, son muchísimo más frecuentes en los primeros. Hay formas de cáncer de pulmón que aparecen casi exclusivamente en los que fuman. A medida que pasan los años se van sumando nuevas evidencias de relación de causa a efecto entre el fumar y la aparición del cáncer de pulmón. Por esta razón autoridades sanitarias de EE. UU. de Norteamérica, Inglaterra y de la Organización Mundial de la Salud han dado la voz de alarma, con el fin de disminuir el uso del tabaco y simultáneamente el de los cánceres de pulmón. El cáncer de labio puede observarse en personas que no fuman, pero es mucho

más frecuente en los que lo hacen. La razón de la aparición más frecuente de cánceres en los lugares que se ponen en contacto con el tabaco o su humo ha sido aclarada por el que fuera director del Instituto arriba mencionado, el extinto Dr. Angel H. Roffo. Los alquitranes que se producen al quemarse el tabaco tienen una marcada acción irritante que favorece manifiestamente la aparición del cáncer. Entre los compuestos irritantes que contiene el alquitrán del humo del tabaco puede citarse especialmente el benzopireno, muy conocido por los especialistas como causante de cánceres experimentales.

El tabaco, el embarazo y la lactancia

AUNQUE POCAS mujeres latinoamericanas fuman, se observa desafortunadamente una tendencia al aumento del número de las que lo hacen. Cabe señalar al respecto que está perfectamente demostrado que, basta que una embarazada fume un cigarrillo, para que se produzca un aumento en las palpitations del niño de 5 a 10

por minuto, que dura unos 15 minutos. Las madres que amamantan a sus hijos deben recordar que, cuando ellas fuman, pasa nicotina a la leche en cantidad de 0,14 miligramos por litro si fuman poco, y de 0,47 miligramos si son muy fumadoras, lo cual inevitablemente daña a las criaturas que toman esa leche contaminada.

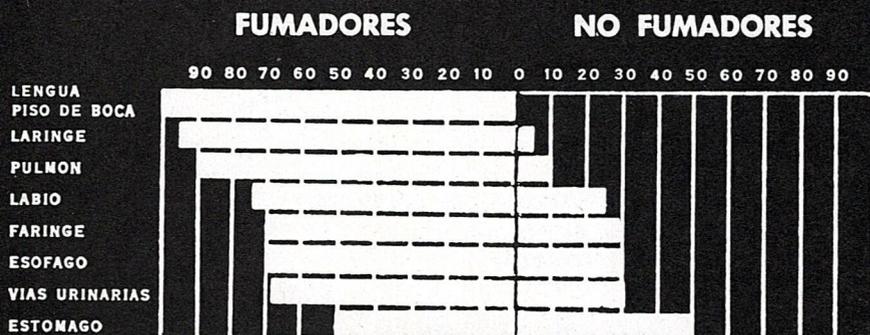
El tabaco y los órganos de los sentidos

ES MUY FRECUENTE observar una franca disminución de la fineza del sentido del gusto y del olfato en el fumador. Sobre la vista, además del frecuente efecto irritante del humo sobre la conjuntiva, cabe señalar el marcado empeoramiento que produce el tabaco en algunas afecciones de la retina, y la llamada *ambliopía nicotínica*, debida a una lesión de los nervios ópticos producida por el tabaco, que puede terminar en la ceguera.

¿Afecta el fumar la duración de la vida?

NO FALTAN ejemplos de nonagenarios y aun centenarios que han fumado por muchísimos años, al parecer sin inconvenientes. Puede decirse que en esos casos la larga vida que alcanzan ha sido a pesar del tabaco, y no por él.

Terminamos diciendo que el hábito de fumar cigarrillos, cigarrillos o pipas, de ninguna manera es inocente. El tabaco ensucia, afea, daña los órganos del cuerpo, acorta la vida y hace gastar inútilmente un dinero que hace falta para atender las necesidades de la familia. Dios nos ha dado un cuerpo maravilloso. Mantengámoslo sano para honra y gloria del Creador y para beneficio y felicidad de nosotros mismos. ☆



EL CANCER EN LOS FUMADORES. Gráfico formado a base de una estadística compilada en el Instituto de Medicina Experimental del Cáncer, de Buenos Aires, que muestra la incidencia del cáncer en fumadores y no fumadores.

UNA SOLUCION EFICAZ para el ALCOHOLISMO

Por CECILIO COFFEY

CUANDO EL APETITO por el alcohol domina a una persona, lo primero que pierde es la fuerza de voluntad. Se encuentra incapacitada para seguir un curso de acción recto. A menos que reciba ayuda exterior, sucumbirá por el deterioro del cuerpo, de la mente y del alma, producido por el alcohol.

Dentro de sí el hombre no tiene fuerzas para vencer. Le es imposible, excepto por esa chispa de esperanza que la Biblia llama el "silbo apacible y delicado" del Señor. Esta voccecita que llama a la conciencia le susurra a la víctima: "Pide ayuda". Si la persona desesperada le presta atención, esa chispa se convertirá en una tenue llamita de confianza en el poder de Dios.

Y como el soldado que ante el ataque enemigo trata de resistir en el último bastión de una fortaleza tambaleante, finalmente exclamará: "¡Señor, ayúdame!"

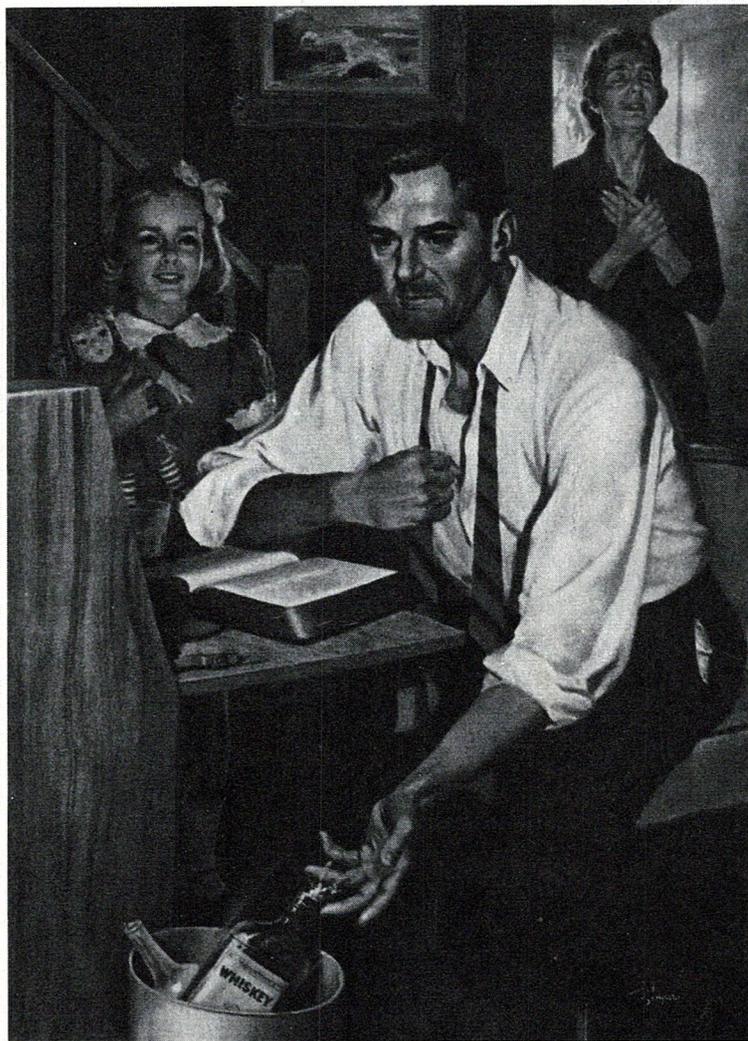
Dios escucha esta oración, y la contesta. Suave y tiernamente ayuda a ese vestigio de lo que una vez fuera una criatura formada a su imagen y semejanza. Revive a la víctima con el agua de la vida y la fortalece con el pan de vida. El poder de Dios se transmite al alcohólico, que así puede elevarse otra vez a su estatura completa, libre de la degradación y el pecado.

Esta es la experiencia de millones que cayeron víctimas de la bebida y fueron rescatados. Feliz-

mente, muchos ven su situación desesperada antes de lanzarse a las profundidades del alcoholismo, y alcanzan a pedir la ayuda de Dios a tiempo. La experiencia ha demostrado que esas oraciones siempre son contestadas.

La característica más maravillosa de la terapéutica divina es que está

siempre disponible. Dios puede ayudarle también a usted a rechazar la primera copa. Le dará fuerzas y valor para pedir agua o jugo de frutas en una reunión social. Le dará el poder de eliminar totalmente el alcohol de su vida aun después de haber formado el hábito de beber.



ZINGARO, © PPA

Pero Dios no solamente quiere eliminar el alcohol de su vida. Quiere que su vida entera esté limpia, libre de todo hábito y práctica pecaminosos. Plenamente consciente de que muchos otros factores pueden conducir al alcoholismo, Dios le dice: "Te ayudaré a eliminar también éstos. Simplemente pide, y cree".

Un estilo de vida sobrio y razonable que está al alcance de cualquier persona, incluso del alcohólico, puede comenzar con la oración de David, en el Salmo 51: "Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí".

Esta oración implora al Dios todopoderoso: "Ayúdame a ser recto y a vivir correctamente". Ella pide el gozo pleno de la vida, y la libertad total de todo vicio y práctica degradante así como de la culpabilidad del pecado. Es una oración que el alcohólico puede pronunciar con la plena seguridad de recibir una respuesta positiva.

En esencia, la oración del rey David representa el comienzo de una jornada con Dios, una jornada que puede conducir al cielo aun al alcohólico. No es extraño que los alcohólicos reformados, agradecidos por ese "silbo apacible y delicado", tengan tanta alegría al caminar con Dios. Se dan cuenta perfectamente de dónde han sido rescatados.

En ellos se opera lo que se conoce comúnmente con el nombre de "nuevo nacimiento", es decir la experiencia de la conversión. Jesús se refirió a esto cuando declaró: "El que no naciere de nuevo, no puede ver el reino de Dios".

El alcohólico es un símbolo visible de la situación de toda persona en relación con el pecado. Por sí mismo el alcohólico no puede vencer todos los ataques que debe afrontar. Tampoco puede lograrlo ninguna otra persona que esté luchando con cualquier otro defecto o pecado. El pecado nos llega desde Adán, el primer hombre,

creado perfecto, pero que cedió ante la tentación. De esta manera la muerte llegó a ser la suerte de todo ser humano. El hombre pecador no tenía manera de regresar a la perfección original. Estaba irremisiblemente perdido, si no se toma en cuenta el amor de Dios.

La Biblia dice: "Porque de tal manera amó Dios al mundo, que ha dado a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en él cree, no se pierda, mas tenga vida eterna".

Para el alcohólico, como para todos los demás seres humanos, el cuadro es el siguiente:

El hombre fue una vez perfecto, pero pecó. El pecado significó la muerte para el pecador, debido a que un ser pecador no puede seguir viviendo en un universo perfecto. Todos han pecado y, por lo tanto, todos deben morir. Pero Dios ama al mundo. Dio a su Hijo, perfecto en todo sentido, para que pagara la pena de muerte que pesaba sobre el hombre, de modo que la muerte (en su sentido último, final) no fuera su destino. De este modo el hombre estaba salvado, si estaba dispuesto a creer, y aceptaba el camino provisto de regreso a la perfección.

El hombre puede "nacer de nuevo". Si reconoce su estado pecaminoso, si admite que dentro de sí no hay nada que pueda llevarlo a la perfección, y si tiene el deseo de progresar hacia la perfección, entonces puede pedir la ayuda de Dios, y la perfección de Jesucristo tenderá un puente efectivo sobre el abismo creado por la imperfección del hombre.

Como el alcohólico que responde al "silbo apacible y delicado", cualquier persona que comienza a caminar con Dios adquirirá paso a paso un corazón nuevo, lleno de amor, de nuevos propósitos, de nuevos deseos y de motivos puros en todo su quehacer. Su vida entera es reconstruida. Todo comienza de nuevo, hay un nuevo nacimiento.

Ahora acepta las palabras de Dios. Cree. Hace la voluntad de

Dios, no sólo porque Dios así lo requiere, sino porque él mismo lo desea. Simplemente le ha pedido a Dios el poder para abandonar su viejo camino pecaminoso y la fuerza de vivir una vida nueva. Ha descubierto lo que significa liberarse y permitir que Dios actúe.

Dichoso el alcohólico que se libera y permite que Dios lo asista, lo habilite con su gracia. Los consejos prácticos de este artículo—tanto para los alcohólicos, como para los que tienen que vivir o tratar con ellos— serán notablemente reforzados si se aprovechan debidamente los recursos celestiales. Dios está esperando esa oportunidad.

El mayor recurso del cielo—junto con el poder del Espíritu Santo—, que se ha provisto específicamente para la orientación del hombre, es la Santa Biblia. Este Libro llega a ser el mapa, para el que quiera caminar con Dios. El alcohólico que sigue sus instrucciones adquiere un nuevo aprecio por las obras y las palabras divinas. Se goza en obedecer los mandamientos de Dios, en estudiar las Sagradas Escrituras, y en cultivar en su carácter las bellezas y las gracias que ve manifestadas en la naturaleza.

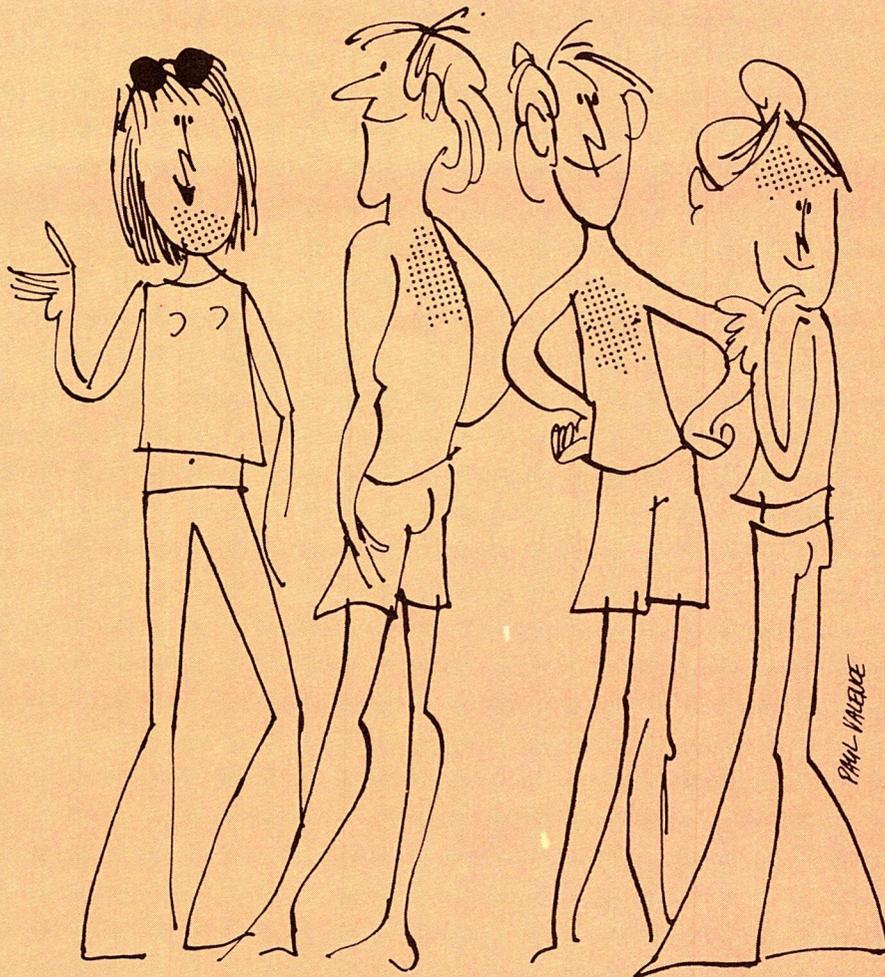
Aprende a confiar en la conexión vital con el cielo, un sistema de comunicación que sobrepasa a todos los demás y que se conoce con el nombre de oración. Como el rey David, el alcohólico descubre que el sistema funciona mejor cuanto más se lo usa.

Juan Bunyan, autor del inmortal libro *El peregrino*, declaró una vez: "La oración es un escudo para el alma, un sacrificio a Dios, y un azote para Satanás".

Y Jesucristo mismo dijo: "Pedid ... en mi nombre, y yo lo haré".

Hay una verdad universal que se aplica aquí: "El cielo presta oído cuando el pecador usa su lengua".

Que quienes encuentren ayuda en este artículo, también encuentren al Dios que lo ha inspirado, es el deseo del autor. ☆



EL ACNE Vulgar o del Adolescente

Por el Dr. JORGE GUIERRE

DEFINICION Y MANIFESTACIONES

EL ACNE VULGAR es una erupción que se produce a nivel de los folículos pilosos, y afecta especialmente a la gente joven, entre los 12 y los 20 años. Ciertos médicos afirman que el acné se presenta en los extremos de la actividad hormonal humana: cuando ésta ha alcanzado su nivel máximo en la adolescencia, y cuando ha disminuido a su nivel mínimo en la menopausia o cambio de vida.

El acné se localiza especialmente en la frente, en el mentón, en la espalda y en el tórax. Nunca se presenta en los brazos ni en las piernas.

Las manifestaciones cutáneas son muy variables: los elementos encontrados con más frecuencia son los comedones o puntos negros, las pápulas, las pústulas, como también ciertos abscesos duros, costras y cicatrices. Los comedones están formados por pequeñas masas córneas metidas en los orificios de los folículos pilosos dilatados. Cuando se los aprieta entre dos uñas sale de ellos cierta cantidad de materia que se parece a un gusanito de cabeza negra, y que no es más que grasa.

La ciencia médica todavía no ha descubierto exactamente cuáles son las causas definidas que provocan el acné. Sin embargo ha quedado establecido que el acné es una enfermedad general, en la que intervienen dificultades de funcionamiento de todo el organismo: un sistema nervioso agotado por diversas causas, errores en el régimen de alimentación, y mal funcionamiento de los intestinos, y de las glándulas de secreción interna que tienen una estrecha relación con el sistema nervioso.

¿Qué se puede decir del papel de los estafilococos en las infecciones cutáneas? [Los estafilococos son bacterias que producen furúnculos, osteomielitis, infecciones intestinales y urinarias.] Para algunas autoridades médicas, los estafilococos son la causa de la supuración que se produce en el acné; en cambio para otras, debido a que aquéllos pululan en el aire, en el agua, en la tierra, en el polvo y también en cualquier organismo sano, especialmente en la superficie de la piel, la proliferación anormal de estas bacterias se debe a que disminuyen las fuerzas de defensa del organismo (como ocurre, por ejemplo, en los enfermos de diabetes y de otras afecciones).

TRATAMIENTO

1) **La primera parte del tratamiento tiene importancia fundamental.** Se trata del tratamiento llamado **higienicodietético**, que consiste en modificar el estilo de vida y de alimentación: **regularidad en el sueño, reducción del cansancio y de las preocupaciones, esmerada atención a la vida espiritual, regularización de los movimientos intestinales, comidas a horas regulares, cuidadosa masticación de los alimentos, ingestión moderada de alimentos sanos y masticación correcta (es mejor cansar los músculos masticadores que el estómago).** También hay que prestar atención a la dentadura y corregir cualquier deficiencia que se encuentre en ella. Una vez realizadas estas recomendaciones, se ha cumplido con el 80 por ciento del tratamiento terapéutico.

Pero volvamos al **régimen de alimentación.** Debe ser tan sano como sea posible. Por lo tanto será necesario suprimir al máximo todos los alimentos dulces, y disminuir las féculas (con frecuencia se recomienda suprimir el pan, o por lo menos reducirlo a un mínimo y masticarlo cuidadosamente). Es bueno consumir pan tostado y de preferencia pan integral, es decir preparado con harina de trigo entero; este pan abunda en vitamina B y en celulosa que contribuye a la regularización del intestino. También hay que reducir las grasas de origen animal y la sal, sobre todo la sal refinada. Se debe consumir abundantes verduras frescas, ensaladas y frutas.

El régimen de alimentación de los afectados por el acné tiene una gran importancia en el tratamiento de este mal.

En otras palabras, los adolescentes y jóvenes afectados de acné debieran tener un régimen de alimentación que no los intoxique. **El régimen menos tóxico es el vegetariano, con ingestión limitada de huevos, queso y otros productos lácteos.** Debiera eliminarse el consumo de carne o mantenerlo en un nivel mínimo. Hay que recordar aquí que las comidas no deben ser muy abundantes, porque cualquier alimento tomado en gran cantidad, aunque sea sano, puede intoxicar el organismo en la misma forma que otros alimentos malsanos.

2) La segunda parte del tratamiento está constituida por la terapéutica propiamente dicha. Comprende medidas terapéuticas locales y generales.

MEDIDAS TERAPEUTICAS LOCALES

Cuando la piel se encuentra sólo irritada y tiende a infectarse fácilmente, puede bastar la aplicación de tinturas de caléndula y de *aristolochia clematis*, cuyo poder desinfectante está bien probado; o bien caléndula en pomada como desinfectante cutáneo.

También se puede obtener una limpieza de la superficie de la piel utilizando aplicaciones de arcilla, en capas delgadas mantenidas en contacto con la piel durante diez minutos. La arcilla, cuando está activa o cuando es activada por los rayos del sol, tiene un importante poder de succión, por lo que atrae las impurezas de la piel hacia la superficie y la deja limpia y suave, a condición de que se hagan aplicaciones regulares.

Las personas afectadas de acné no deben utilizar aplicaciones locales de antibióticos ni de pomadas a base de cortisona, porque en ese caso la infección volvería automáticamente algún tiempo más tarde. Estas aplicaciones pueden ser recetadas por el médico cuando la infección afecta un órgano profundo.

MEDIDAS TERAPEUTICAS GENERALES

Comenzaremos explicando los métodos más vigorosos y concluiremos con los más suaves.

• **Alopatía.** En esta sección hay que mencionar las sustancias a base de cortisona cuyo efecto consiste únicamente en borrar la molesta erupción; dicho efecto es de corta duración y a veces produce una

recaída más grave aún. En cuanto a los antibióticos, el Dr. Lortat-Jacob declara que tan sólo producen un alivio pasajero; a pesar de eso los enfermos repiten el tratamiento, y así se someten a riesgos inexplicables ya que este método terapéutico no puede producir ninguna curación. Finalmente debemos hacer referencia a los **tratamientos hormonales**, que en general son ineficaces y hasta agravantes. Solamente ciertas hormonas usadas en las píldoras contraceptivas producen una acción con frecuencia favorable, a condición de que se las administre durante varios ciclos, pero esta terapéutica nos parece más fértil en riesgos, ya que no desintoxica el hígado (que es el verdadero responsable del acné) ni depura el organismo. En otras palabras, este método terapéutico a base de hormonas arroja un velo sobre la erupción, puesto que la hace desaparecer momentáneamente, pero sin suprimir la causa que provoca las impurezas que el organismo trata de eliminar a través de la erupción. Debido a esto el organismo continúa en sus esfuerzos por desembarazarse de las toxinas retenidas, y lo hace a través de cualquier órgano disponible, lo que con frecuencia acarrea complicaciones imprevisibles.

● **Fitoterapia** (tratamiento mediante plantas). La ingestión de tisanas de diversas plantas que tanto son depurativas de la piel como de los órganos internos,

proporciona alivio de las molestias del acné. Algunas de estas plantas son: ajeno, genciana y diente de león. El ajo, la cebolla, el berro también alivian este mal.

● **Homeopatía.** Los medicamentos homeopáticos, gracias a sus pequeñas dosis, modifican profundamente el organismo y lo tornan resistente a la enfermedad. Por cierto que los remedios homeopáticos deben ser administrados por un médico de esa especialidad.

La levadura de cerveza en polvo contiene vitaminas del complejo B y puede ingerirse ya sea disuelta en jugos, en agua o en la sopa. Resulta beneficiosa en el caso del acné, sea porque mejora el metabolismo de los glúcidos o porque permite la reconstrucción de la flora intestinal.

Para concluir, insistiremos nuevamente en el hecho de que el acné del adolescente no es únicamente una afección local; por lo tanto, cualquier tratamiento local será seguido de recaídas si es que no va acompañado de un tratamiento higienicodietético acertado y de un ordenamiento de la vida sobre el plano psicológico. Esto es así porque cualquier perturbación psicológica puede detener la digestión, y también puede entorpecer la asimilación y la eliminación normales, y provocar un recrudecimiento del acné, aunque no sea la causa directa de él. ☆

El Tratamiento del Acné al Alcance de Todos

No hay que tocar los comedones que presentan una zona roja a su alrededor. Cuando la pústula del acné "madura", con una aguja desinfectada o con su extremidad pasada por una llama se puede abrir cuidadosamente su parte superior, para luego hacer salir muy suavemente el pus. Luego se desinfecta ese lugar con una gota de alcohol yodado al 1%.

Cada mañana y cada noche, después de un lavado de la cara con agua tibia y un jabón suave, hay que aplicar la loción de azufre que sigue:

Azufre precipitado y lavado	15 gramos
Glicerina	20 gramos
Alcohol alcanforado	60 gramos
Agua destilada	180 gramos

Hay que sacudir esta loción antes de usarla. Lleve la lista de los ingredientes a la farmacia o botica y pida que se la preparen. Las personas de cutis muy irritable pueden pedir menos cantidad de azufre, tal vez de 8 a 15 gramos; en cambio los que tienen cutis resistente pueden aumentar la

cantidad de azufre hasta 30 gramos.

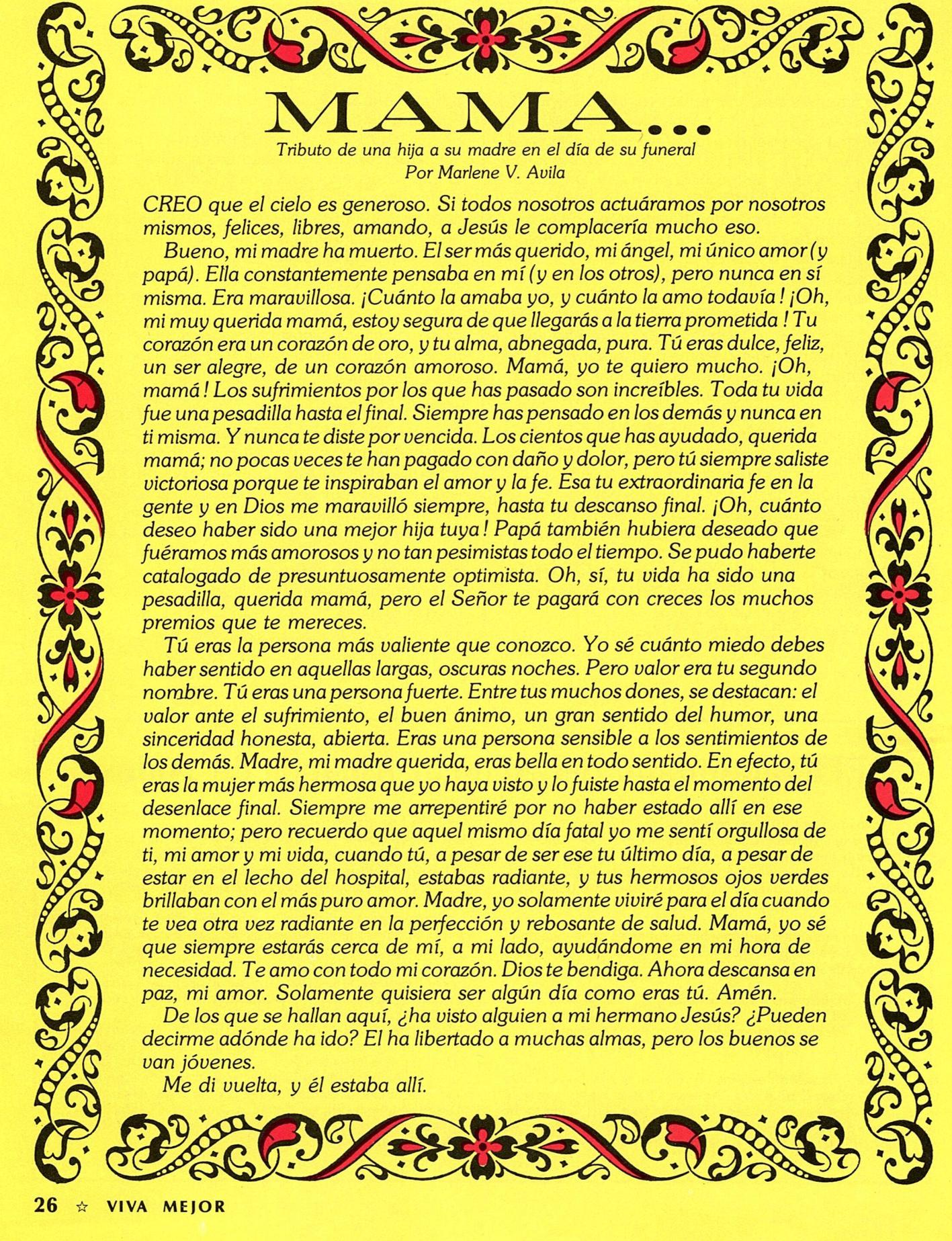
Cómo tratar los molestos comedones. El comedón es un tapón de materia sebácea, polvo y restos de célula epiteliales, acumulado en un conducto excretorio de las glándulas sebáceas, principalmente en la nariz, mejillas y frente, y del cual sale por expresión.

El tratamiento local de los comedones es el siguiente:

(a) Mantener la piel sin exceso de grasitud por medio de lavados de las zonas afectadas, con agua tibia y jabón suave, tres veces por día.

(b) Se puede, si se desea, aplicar la loción de azufre que se indicó para el acné, cada mañana y cada noche después del lavado antes indicado.

(c) Extraer los comedones suavemente. No conviene sacar muchos a la vez. Se puede, por ejemplo, sacar en distintas ocasiones los de diversos lugares (frente, nariz, mentón, mejillas). Para facilitar su extracción se pueden hacer de noche fomentos tibios en la zona donde se sacarán. Después de extraído un comedón conviene desinfectar el lugar con alcohol y hacer un masaje suave con el dedo. (*Enciclopedia médica moderna.*)



MAMA...

Tributo de una hija a su madre en el día de su funeral

Por Marlene V. Avila

CREO que el cielo es generoso. Si todos nosotros actuáramos por nosotros mismos, felices, libres, amando, a Jesús le complacería mucho eso.

Bueno, mi madre ha muerto. El ser más querido, mi ángel, mi único amor (y papá). Ella constantemente pensaba en mí (y en los otros), pero nunca en sí misma. Era maravillosa. ¡Cuánto la amaba yo, y cuánto la amo todavía! ¡Oh, mi muy querida mamá, estoy segura de que llegarás a la tierra prometida! Tu corazón era un corazón de oro, y tu alma, abnegada, pura. Tú eras dulce, feliz, un ser alegre, de un corazón amoroso. Mamá, yo te quiero mucho. ¡Oh, mamá! Los sufrimientos por los que has pasado son increíbles. Toda tu vida fue una pesadilla hasta el final. Siempre has pensado en los demás y nunca en ti misma. Y nunca te diste por vencida. Los cientos que has ayudado, querida mamá; no pocas veces te han pagado con daño y dolor, pero tú siempre saliste victoriosa porque te inspiraban el amor y la fe. Esa tu extraordinaria fe en la gente y en Dios me maravilló siempre, hasta tu descanso final. ¡Oh, cuánto deseo haber sido una mejor hija tuya! Papá también hubiera deseado que fuéramos más amorosos y no tan pesimistas todo el tiempo. Se pudo haberte catalogado de presuntuosamente optimista. Oh, sí, tu vida ha sido una pesadilla, querida mamá, pero el Señor te pagará con creces los muchos premios que te mereces.

Tú eras la persona más valiente que conozco. Yo sé cuánto miedo debes haber sentido en aquellas largas, oscuras noches. Pero valor era tu segundo nombre. Tú eras una persona fuerte. Entre tus muchos dones, se destacan: el valor ante el sufrimiento, el buen ánimo, un gran sentido del humor, una sinceridad honesta, abierta. Eras una persona sensible a los sentimientos de los demás. Madre, mi madre querida, eras bella en todo sentido. En efecto, tú eras la mujer más hermosa que yo haya visto y lo fuiste hasta el momento del desenlace final. Siempre me arrepentiré por no haber estado allí en ese momento; pero recuerdo que aquel mismo día fatal yo me sentí orgullosa de ti, mi amor y mi vida, cuando tú, a pesar de ser ese tu último día, a pesar de estar en el lecho del hospital, estabas radiante, y tus hermosos ojos verdes brillaban con el más puro amor. Madre, yo solamente viviré para el día cuando te vea otra vez radiante en la perfección y rebosante de salud. Mamá, yo sé que siempre estarás cerca de mí, a mi lado, ayudándome en mi hora de necesidad. Te amo con todo mi corazón. Dios te bendiga. Ahora descansa en paz, mi amor. Solamente quisiera ser algún día como eras tú. Amén.

De los que se hallan aquí, ¿ha visto alguien a mi hermano Jesús? ¿Pueden decirme adónde ha ido? El ha libertado a muchas almas, pero los buenos se van jóvenes.

Me di vuelta, y él estaba allí.



LAS BIENAVENTURANZAS

Bienaventurados los pobres en espíritu, porque de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.

Bienaventurados los mansos, porque ellos recibirán la tierra por heredad.

Bienaventurados los que tienen hambre y sed de justicia, porque ellos serán saciados.

Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

Bienaventurados los de limpio corazón, porque ellos verán a Dios.

Bienaventurados los pacificadores, porque ellos serán llamados hijos de Dios.

Bienaventurados los que padecen persecución por causa de la justicia, porque de ellos es el reino de los cielos.

Bienaventurados sois cuando por mi causa os vituperen y os persigan, y digan toda clase de mal contra vosotros, mintiendo.

Gozaos y alegraos, porque vuestro galardón es grande en los cielos.

LA SAL DE

**Por el Embajador Fernando Ortiz Sanz,
Intelectual boliviano y Representante Permanente de Bolivia
ante la Organización de los Estados Americanos.**

EN LA ORILLA oriental del mar Mediterráneo se extiende el país llamado Tierra Santa. Es una región desértica, de arenales y cordilleras pétreas, con escasos parajes frescos en donde crece el trigo y prosperan los olivos y la vid. Esta fue la tierra de Jesús: el lugar de su nacimiento y de su muerte y el escenario de su predicación.

Rebaños de ovejas por todo aquello, asnos, bueyes de labranza, caravanas de camellos ondulando por las dunas, perros famélicos, serpientes y tórtolas. Y los hombres: hombres pobres, pescadores barbudos, pastores silenciosos, labradores descalzos, rabinos ungidos ya en aquel entonces por cuatro mil años de promesas y profecías, todos vistiendo harapos, todos sometidos a los látigos de Roma, crucificados por millares junto a los caminos, con ojos tristes y razones místicos clavados desde

milenios en las esperanzas de Jehová.

Cristo era uno de ellos, uno de los humildes, uno de los esclavos, un soñador de Tierras Prometidas, un mendigo de justicia y de amor. Hijo de un carpintero, eligió sus amigos entre pescadores y campesinos rudos. Fue un sembrador de esperanzas en el corazón de los desolados y de los perseguidos. En un tiempo de rebeliones iracundas, presto sofocadas en sangre, predicó la más extraña de las rebeliones, la rebelión insofocable del amor y del perdón: "Amaos los unos a los otros", "Amad a vuestros enemigos". Caminó descalzo, comió de limosna, durmió sobre el heno. Nada tuvo sobre el mundo sino la túnica que los centuriones jugaron a suertes después de la crucifixión. Fue errante y no tuvo casa. Tampoco tuvo patria, porque, habiendo nacido en Belén de Judea, fue llamado el Nazareno y Nazaret está en Galilea.

En las arenas de su desolación y su pobreza no creció el cardo de la ira sino que brotó, en un manantial de paz, el agua purificada del perdón. Transitó por los caminos durante tres años predicando con sencillez eglógica, sofocada alegría y verdad eterna: "El cielo y la tierra pasarán pero mis palabras no pasarán". Era delgado —dicen—

alto y rubio. Quizás no, quizás fuera más bien menudo, de tez oscura curtida por el viento, dueño de una indecible sonrisa, fatigada de soñar y de andar. Su voz —dicen— era ardiente y restallaba como un látigo. Pero es también seguro que diría muchas cosas en un susurro, con timbre emocionado en el que temblaban las lágrimas de sangre de su corazón terrible, naufrago del dolor y de la piedad: "Vosotros sois la luz del mundo". Y estaba hablando a la vera del camino para un grupo de mendigos harapientos, mujeres famélicas cuyas criaturas chillaban succionando en vano los senos exhaustos, y caminantes andrajosos como El. Cristo estaba y está con ellos. Cristo está en el sufrimiento, allí donde hay injusticia, enfermedad, fatiga, frustración y temor.

El caminó por Palestina, poco menos que ausente del mundo que perciben los sentidos, porque su verdadera misión es la de transitar por el corazón del hombre, por el dolor del hombre, para siempre. Aquella fue y es su escena propia, allí tenemos que buscarle. Cristo está en el sufrimiento —hemos escrito— pero él es lo contrario. La tragedia del Gólgota es solamente el instante central y simbólico de una redención que no se consuma allí mismo, en aquella cruz, en aquella hora, sino que sigue aconteciendo, que sigue y seguirá consumándose mientras sobre este mundo haya un solo segregado, un solo hambriento, un solo perse-

LA TIERRA

guido, un solo arrepentido, un solo verdugo. Cristo, antes y después del Calvario, es la alegría que colma los siglos, porque es la persistencia eterna en un propósito de justicia y la promesa de una victoria final.

Tratemos de comprender. El caminó por los senderos de Galilea como al encuentro de un delirio. En la sencillez de su palabra no nos dio un código de hierro para regir la historia, "mi reino no es de este mundo", ni una fórmula esotérica para conseguir la felicidad, sino un mensaje de humildad y renuncia, "los últimos serán los primeros", para inducirlos a ser justos y desprendidos, a mejorar nuestro ser interior. Esto era lo que pretendió Cristo, revolucionario del perdón. Su magia, su misterio, su milagro esencial, consistieron en servir a los pobres, en encender amanececeres de amor sobre las noches de la venganza, en dar a los que no poseían nada sobre el mundo, nada menos que la promesa de un Reino Sempiterno. Desde la desesperación condujo a sus seguidores a la esperanza y por sus promesas la vida franqueó las fronteras de la muerte. Después lo crucificaron.

Pero su Palabra, más allá de los siglos, camina todavía por nuestro corazón porque, al igual que entonces, los hombres no saben a donde ir. Ninguna filosofía ha dado respuesta a nuestro enigma de seres pensantes que, nacidos para la muerte, aspiramos a no morir, y aquel "el que cree en mí tiene

"Vosotros sois la sal de la tierra; pero si la sal se desvaneciere, ¿con qué será salada?" (S. Mateo 5: 13).

vida eterna" sigue siendo la única proposición de vida sustituyendo a la muerte. La ciencia que alucinó con sus conquistas a los ángeles rebeldes del positivismo apenas si se asoma en nuestros días, con la desintegración del átomo y los vuelos interplanetarios, a las orillas de un universo que ninguna empiriología penetrará totalmente porque ese universo es infinito. La historia tampoco atina a organizar —a través de los regímenes políticos, las teorías sociales y los sistemas económicos— una concepción unitaria del destino humano sino que, por el contrario, es cada vez un semillero de egoísmos contradictorios que florecen en guerras y genocidios. Discriminaciones raciales y religiosas, desequilibrios axiológicos, opulencias desmesuradas y miserias desmedidas, fronteras imprecisas entre el deber social y la opresión política, son, pese a la basílica de alabastro que hemos construido y a los millones de creyentes, unos sayones que levantan otra cruz sobre el Gólgota de nuestro tiempo. ¡Escena desértica, ensangrentada, semejante en sus contornos inhóspitos a la tierra de Jesús! El mundo, bajo los falsos celajes de la libertad, está lleno de esclavos y es, con todas sus riquezas resplandecientes, una agría patria para los

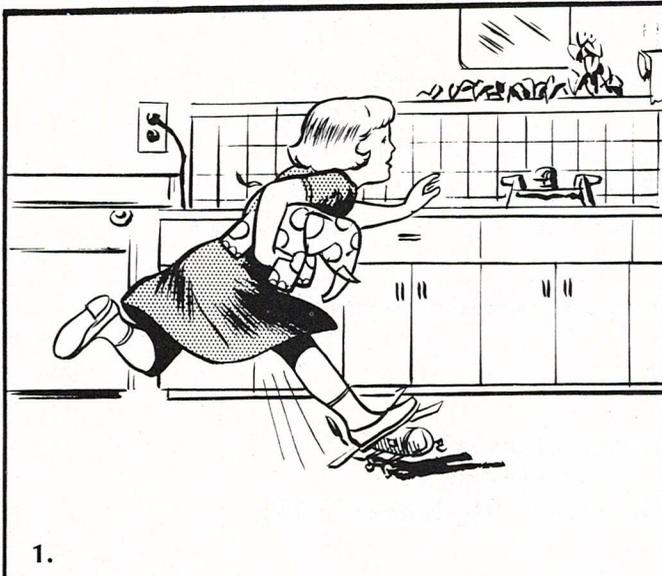
desposeídos. La humanidad marcha adelante como una caravana en la que el hambre ocasiona cada año cincuenta millones de muertos.

Pero la palabra de Jesús camina y caminará eternamente por el corazón del hombre porque ella encierra —"Bienaventurados los que lloran porque ellos serán consolados"— seguridades de libertad para el oprimido, de compañía para el solitario, de consuelo para el triste, de fortaleza para el débil, de perdón para el culpable y de paz para quien se fatiga. "Gozaos y alegraos —dijo— porque vuestra merced es grande en los cielos". Y hoy mismo, mirando con una sonrisa a sus harapientos seguidores, grita abriendo los brazos para estrechar en ellos a todos los hombres de todos los tiempos:

"Vosotros sois la sal de la tierra". ☆

“¡SEAMOS BUENOS AMIGOS!”

PARA MEJORAR EL CARACTER DEL NIÑO



¡Rompió mi helicóptero, Chabela!
Ahora yo me voy a quedar
con tu elefante.

¡No lo hice a propósito! Tu juguete
estaba en el suelo y yo tropecé con él.
¡Por favor dame mi elefante!

UNA HORA DESPUES

Chabela se entretiene
jugando, pero Lucho
está aburrido. Piensa en lo mal que se
portó con su hermanita.



Chabela, siento mucho haberme enojado
contigo, y haberte quitado tu elefante.

Te perdono, Lucho.
¡Seamos buenos amigos!

¡Ahora los dos estamos felices!
Me alegro de haberte pedido
disculpas.



A9

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 3

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

Secretaría de Redacción: Myriam Suárez

Diagramador: Elías A. Papazian

Promotores: Benjamín Riffel,
Claudio Ingleton, Raúl Rojas

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: Dirección General de Educación para la Salud, de México.

DE TODO UN POCO

Bebedores

Cuéntase que en su viaje a Polonia acompañaba al Príncipe de Conti un caballero, francés también, que no podía beber a causa de su mala salud. En vano fue que el príncipe mismo quisiera excusarlo; los nobles polacos le obligaron a ello y le gritaban en latín, que era entonces la lengua común de aquella aristocracia: *et bibat et moriatur* (que beba y se muera).

Restaurante

El restaurante nació en París de una manera original: un mesonero francés, llamado Boulanger, en 1765 estableció una casa de comidas y sobre la puerta colocó la siguiente inscripción latina: "Venite ad me omnes qui stomacho laboratis et ego restaurabo vos" (Vosotros todos los que tenéis el estómago débil, venid a mi casa que yo os restauraré). La ocurrencia hizo fortuna, y el *restaurant* fue prodigándose con relativa rapidez.

Cacerías romanas

Un historiador informa que con los animales reunidos en Roma antigua para una sola gran cacería, se habría podido dotar a todos los zoológicos de Europa. Cuando se inauguró el Coliseo, en el año 80 d. C., fueron degollados 9.000 animales y se mostraron 5.000 fieras y otras bestias a los 80.000 espectadores que llenaban el magnífico anfiteatro. Estos excesos de los romanos provocaron la extinción de una variedad de elefantes que poblaban el norte de África, y la desaparición de leones en aquellos lugares donde los había en tanta abundancia que constituían una amenaza para los pobladores, a quienes atacaban y mataban con regularidad.

¿Quién inventó el chucrut?

El sabroso chucrut se relaciona definitivamente con la cocina alemana. Sin embargo no fueron los alemanes quienes lo inventaron. Según datos históricos, el repollo agrio, o chucrut, se originó en China hace más de dos mil años, durante la construcción de la Gran Muralla. Los obreros vivían durante el verano de repollo y arroz. En el invierno añadían vino para conservar el repollo, el que fermentaba y se ponía agrio. El chucrut consiste en repollo finamente cortado, rociado con sal y guardado en barriles de madera. La sal extrae el jugo del repollo, el jugo fermenta en forma natural y constituye el ácido láctico que le da su sabor peculiar a este alimento. Una taza de repollo contiene abundante vitamina C, potasio y solamente 42 calorías. Se puede consumir crudo, en ensalada o ligeramente cocinado acompañado de otros alimentos.

¡Semillas de Amor!



dale rusch

LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA son como semillas de amor para sus hijos.

Estos libros les enseñarán honradez, obediencia, ternura y amor.

Adquiéralos.

Plante estas semillas de amor.

LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA en 10 tomos, con más de 400 historias y 1.130 grabados a cuatro colores.

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

Sírvanse enviarme información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

