

remordimientos, desesperación y vicios.

### Tragado por el mar

El día 28 de septiembre de 1976, unos amigos de la ciudad de México llegaron de visita a la casa de Antonio. Después de conversar y participar de bebidas alcohólicas, decidieron, ya de noche, visitar la playa norte de Tampico para darse un baño. Por supuesto, sólo a ellos pudo ocurrírseles esa idea, ya que eran las 11:30 de la noche.

Antonio y sus amigos empezaron a caminar y avanzar en el agua. De pronto, Antonio cayó en un hoyo y fue arrastrado violentamente por una corriente submarina. No supo cuánto tiempo fue llevado, pero finalmente salió a la superficie. Desconcertado por la falta de oxígeno, perdió el sentido de orientación. Con desesperación, recorrió con la vista la superficie de las aguas, que se agitaban a su alrededor. Pudo distinguir en la lejanía unas luces. "Son las luces de los balnearios", pensó. Con todas sus fuerzas trató de avanzar en esa dirección aunque no sabía nadar muy bien. Después de más de una hora de esfuerzos, le pareció que las luces estaban cada vez más lejos. Finalmente cayó en la cuenta de que había estado avanzando en sentido contrario, ya que las luces que había tomado como punto de referencia eran las de dos barcos que navegaban en alta mar. Con desesperación observó que la playa quedaba detrás de él, a una distancia de más de cuatro kilómetros y medio. Lo invadió un sentimiento de terror. ¡Cuatro kilómetros y medio mar adentro! Sintió que el fin de su vida estaba próximo. El deseo de vivir lo impulsó a

nadar nuevamente, ahora en dirección correcta.

Después de varias horas de esfuerzo se dio cuenta de que no avanzaba nada. Ocurría que a esa hora las olas viajaban con fuerza mar adentro, y la corriente era contraria, lo que dificultaba el avance. Dos veces sintió Antonio que no podía mover un solo músculo y se abandonó desesperado, aguardando la muerte; pero para su sorpresa no se hundía. Aunque estaba exhausto, no se acordaba de pedirle a Dios que lo salvara.

Después de varios minutos de estar flotando a la deriva sin hundirse, recuperó un poco las fuerzas y continuó nadando hacia la playa. Pasaron varias horas. Los primeros rayos del sol empezaban a esclarecer el imponente océano. Eran aproximadamente las 6:00 de la mañana, cuando Antonio sintió, por tercera vez, que la vida se le escapaba. Los músculos tensos, su cuerpo sin fuerza, agotado y frío, le señalaban la cercanía de la muerte. Como imágenes vivas vinieron a su mente sus amados hijos, su esposa, y su querida madrecita.

De pronto se acordó del Dios amante que él había conocido, y exclamó: "¡Dios mío, ayúdame! ¡No puedo más! Dame una oportunidad. Sé que te he fallado, y te pido perdón. Te prometo ser fiel si tú me salvas".

Su cuerpo inmóvil parecía tan sólo un trozo de frágil madera movido por las imponentes olas. Repentinamente Antonio empezó a sentir un vigor extraordinario. Desapareció el cansancio y comenzó a nadar con una facilidad asombrosa. Parecía como si alguien lo estuviera sosteniendo y lo impulsara sobre las aguas.

Eran las 7:30 de la mañana cuando llegó a la playa, en un punto muy distante de donde había sido arrebatado por la corriente marina. ¡Ocho horas había pasado en el mar! Le parecía una pesadilla lo ocurrido. Con lágrimas en sus ojos agradeció a Dios por haberlo salvado y por haberle otorgado una oportunidad más de vivir. Dirigió sus pasos a su casa, la cual encontró desierta. Toda la familia se encontraba en la playa con el Cuerpo de Rescate de los Bomberos y la Cruz Roja buscándolo. Los periódicos de la ciudad publicaron esa mañana la noticia de su muerte.

Horas después, su familia regresaba al hogar con el terrible dolor de haber perdido a su ser amado. Grande fue la sorpresa al encontrar a Antonio dormido en su cama.

"¡No puedo creerlo!", exclamó la esposa. "¡Gracias, Señor, por el milagro!", dijeron todos. "Nunca olvidaré la misericordia que tuvo Dios conmigo, al rescatarme de la muerte, y darme una oportunidad para reivindicar mi vida, la cual no desaprovecharé". Y Antonio cumplió su promesa. Hoy es un fiel cristiano, lleva una vida temperante y procura hacer todo él bien que puede.

No hay duda de que las promesas de Dios se cumplen, cuando clamamos a él en procura de ayuda. Dice el salmista, bajo la inspiración divina: "Me invocará, y yo le responderé; con él estaré yo en la angustia; lo libraré y le glorificaré. Lo saciaré de larga vida, y le mostraré mi salvación" (Salmo 91: 15-16). Es la promesa de Aquel que hizo el mar, la tierra y el universo, del que siempre está dispuesto para escuchar al que desee acercarse a él, no importa cuál sea su problema. ☆



# ¿ES EL COLESTEROL EL CULPABLE?

Por el Dr.  
JORGE W. COLLINS

¿ES EL COLESTEROL la causa de la arteriosclerosis y de las enfermedades coronarias? Este punto, como otros en medicina, es muy discutido. Hay mucha controversia con respecto a la relación causal de la hiperlipemia (exceso de grasa, colesterol y otros lípidos en la sangre) y la arteriosclerosis, con sus consecuencias en el organismo; especialmente las enfermedades coronarias y los ataques de corazón. Los resultados de los experimentos hechos no son decisivos, y tanto los que creen en la influencia del colesterol como causa de la arteriosclerosis como los que no creen en ella, presentan pruebas experimentales que parecen apoyar sus teorías. Mientras tanto, continúa la controversia y los estudios prosiguen su curso.

En los párrafos que siguen nos referiremos a algunos estudios realizados que proporcionan material en

favor y en contra de la influencia del colesterol, e indicaremos qué curso práctico debemos seguir, basados en las conclusiones definitivas a que ha llegado la ciencia médica en esta materia. Con esto deseamos ayudar al público lector a prevenir una enfermedad tan asesina como es el ataque de corazón, que es fatal en 50 por ciento de los casos aun antes de llegar al hospital, y en 20 por ciento de los que se hospitalizan, tanto en los Estados Unidos como en los países de América latina.

De los muchos estudios efectuados para determinar el papel del colesterol y las grasas en la génesis de la arteriosclerosis, varios de ellos parecen probar que no existe una relación causal definida entre estos factores. A continuación mencionaremos algunos estudios que arrojan nueva luz sobre el tema:

1) *El Estudio Cardíaco de Honolulu*, que ha mostrado que lo importante no es tanto la cantidad de colesterol como la sustancia a la cual está unido. Así, en casos en que había elevación de colesterol unido a las alfalipoproteínas, que son de alta densidad, se vio que disminuía la frecuencia de las enfermedades coronarias. Sin embargo, éstas aumentaban paralelamente al aumento del colesterol combinado a las betalipoproteínas, que son de baja densidad. Según esto, las alfalipoproteínas tienen un papel protector.

2) *Estudio Edimburgo-Estocolmo*. Este estudio mostró que aunque los niveles de colesterol de las personas examinadas eran iguales en los grupos correspondientes a las dos ciudades, las enfermedades coronarias eran tres veces más comunes en los integrantes del grupo de Edimburgo.

3) Los estudios de dietas efectuados bajo condiciones controladas, no han producido ninguna conclusión definitiva. A continuación presentaremos brevemente los resultados alcanzados en varios de estos estudios.

a. *Estudio del Hospital de Santa María, en Londres*. El grupo que usó aceite de maíz en la dieta tuvo un nivel más bajo de colesterol, pero hubo en él un mayor número de ataques graves de corazón que en el grupo que fue alimentado con un régimen corriente.

b. *Comisión de Investigación de Londres*. Los pacientes que siguieron una dieta baja en grasas experimentaron un descenso significativo en el nivel de colesterol en la sangre, pero tuvieron la misma frecuencia de ataques graves de corazón y de muertes, que los integrantes del grupo sometido a un régimen de alimentación corriente.

c. *Estudio del Hospital San Vicente*. A un grupo de pacientes cuyas edades oscilaban entre 20 y 50 años, que habían tenido previamente un ataque de corazón (infarto), se les dio una dieta baja en grasas; pero una parte del grupo recibió aceite de maíz y otra parte no lo recibió. En todos los casos se produjo una disminución significativa del colesterol en el suero sanguíneo, pero no hubo diferencia en el número de ataques graves de corazón o de muertes, en comparación con otros pacientes que siguieron una dieta corriente, sin restricción en las grasas.

d. *Estudio del Concilio de Investigación Médica de Londres*. Este estudio se llevó a cabo con pacientes que habían tenido ataques de corazón. Fueron divididos en dos grupos: uno que siguió una dieta corriente, y el otro que fue sometido a una dieta con aceites poliinsaturados, y que mostró un notable descenso en el nivel de colesterol del suero sanguíneo. Sin embargo, después de cuatro años no había ninguna diferencia en el número de ataques de corazón graves ni en las muertes en ambos grupos.

e. *Estudio Escandinavo*. Se estudiaron 412 hombres entre 30 y 64 años que habían sobrevivido un episodio de infarto de miocardio. Se los dividió en dos grupos: uno siguió una dieta corriente y el otro una dieta baja en grasas animales, pero con el complemento de 2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> cucharaditas de aceite de soya. Los integrantes de este último grupo perdieron peso rápidamente y su colesterol bajó un 18 por ciento. Después de algunos años, ambos grupos habían tenido el mismo número de muertes súbitas, aunque el número de ataques de corazón que no resultaron fatales era 30 por ciento menor en el grupo que siguió la dieta especial. La disminución de los ataques cardíacos podría deberse al control del exceso de peso y no a la baja del nivel de colesterol.

f. *Estudio del Club Anticoronario*. Se efectuó con hombres de 40 a 59 años de edad, divididos en dos grupos. Uno de ellos se alimentó con una dieta corriente, y sus miembros fueron examinados anualmente. El otro siguió una dieta baja en grasas saturadas, en sodio y en calorías, y sus integrantes fueron examinados diez veces en el año. El colesterol de los miembros de este último grupo bajó 12 por ciento; el sobrepeso y la presión arterial se normalizaron. En cambio en el grupo que siguió la dieta corriente, el sobrepeso y la presión arterial aumentaron. Al final del estudio, el número de ataques de corazón era 50 por ciento más bajo en los que siguieron la dieta especial que en los que siguieron el régimen de alimentación habitual. Pero en los integrantes de este último grupo, ningún ataque de corazón resultó fatal, mientras que en los que tuvieron la dieta especial la mitad de los ataques fue fatal.

g. *Estudio Finlandés*. En este estudio se dio a los pacientes una dieta especial sin leche entera sino descremada, aceite de soya, margarina poliinsaturada en vez de mantequilla, aceite vegetal para cocinar, y se les aconsejó no usar carne. El colesterol de estas personas bajó 10 por ciento, pero la proporción de muertes fue la misma que en los pacientes que consumían un régimen corriente de alimentación.

h. *Estudio del Hospital de ex Combatientes de Los Angeles California*. Los pacientes recibieron una dieta en que las dos terceras partes de las grasas animales fueron reemplazadas por aceites vegetales. El colesterol de estas personas bajó 13 por ciento, y hubo algo menos de muertes por ataques de corazón, pero hubo un poco más de muertes debidas al cáncer.

En vista de estos estudios, y de otros similares, numerosos investigadores médicos han concluido que los regímenes de alimentación con bajo contenido de colesterol y grasas animales son inútiles, y que los huevos no aumentan el riesgo de enfermedades del corazón. **Sin embargo, aunque no hay una prueba científica definitiva indicadora de que la hiperlipemia realmente cause enfermedad vascular arteriosclerótica, existen numerosos estudios expe-**

**rimentales, clínicos y epidemiológicos que proveen evidencia poderosa que apoya una asociación cercana entre varios tipos de hiperlipemia y un mayor riesgo de enfermedad coronaria.** Las lipoproteínas de baja densidad aumentan el riesgo, pero el aumento de las lipoproteínas de alta densidad en la sangre puede, en efecto, proteger contra la enfermedad cardíaca coronaria. Esto es lo que ahora se está investigando en numerosos centros médicos. Más del 90 por ciento de los pacientes con hiperlipemia tienen, ya sea hipercolesterolemia (exceso de lipoproteínas de baja densidad), o hipertrigliceridemia (exceso de lipoproteínas de muy baja densidad), o bien una combinación de ambas.

Resulta interesante el hecho de que en poblaciones de naciones en vías de desarrollo y en tribus primitivas, la incidencia de enfermedad coronaria es escasa, lo que está correlacionado con un nivel bajo de colesterol y triglicéridos en la sangre.

En estudios recientes se ha atribuido el riesgo aumentado de enfermedad cardíaca coronaria al bajo nivel de lipoproteínas de alta densidad, sin considerar los valores de las lipoproteínas de baja y de muy baja densidad. Estos estudios clínicos, epidemiológicos y metabólicos han demostrado la existencia de propiedades antiaterogénicas (contra la arteriosclerosis) en las lipoproteínas de alta densidad. Se atribuye este efecto benéfico a dos factores: 1) las lipoproteínas de alta densidad movilizan el colesterol de los tejidos periféricos y lo entregan al hígado para su catabolismo (destrucción y eliminación), 2) estas lipoproteínas inhiben las lipoproteínas de baja densidad e impiden su fijación en las células musculares de las paredes de los vasos sanguíneos.

### **¿Cuál es, entonces, la causa de la arteriosclerosis?**

Se va confirmando cada vez más la creencia de que la arteriosclerosis ocurre en forma despereja, en focos llamados placas, y que cada placa se origina en una célula anormal de la pared arterial; según esto, no todas las células estarían absorbiendo colesterol. Existe algún factor desconocido que circula en la sangre, que daña algunas células aisladas y las hace cambiar de comportamiento, con lo que se multiplican con mayor rapidez y forman una placa engrosada que obstruye la luz o diámetro interno de la arteria afectada. También se piensa en la existencia de una posible alteración química, ya que las células normales forman gran cantidad de proteínas, pero las células dañadas dejan de producir proteínas en la misma proporción, y en cambio forman grasas, las cuales, sorprendentemente, son insaturadas.

Hay varias causas que podrían explicar la multiplicación celular anormal en una arteria, que genera una placa. Se trata de numerosos factores perjudiciales que pueden dañar una célula sin destruirla, tales como infecciones causadas por virus, venenos químicos y factores físicos.

La presión arterial elevada es un factor poderoso que produce cambios en las células de las paredes arteriales y desencadena su multiplicación anormal; esto conduce a la primera fase de la arteriosclerosis. **Se ha observado que a menos que se regularice la presión elevada, las arterias coronarias del corazón serán afectadas por arteriosclerosis.**

Ciertos venenos, como el monóxido de carbono, cadmio y otros, pueden causar daño a las células. Se ha estudiado muy bien la relación entre el humo del tabaco y la arteriosclerosis, especialmente con las arterias coronarias. Se calcula que una persona que camina por una calle con intenso tránsito de vehículos, al cabo de 30 minutos tendrá un nivel de monóxido de carbono en la sangre igual al producido después de fumar de tres a cuatro cajetillas de cigarrillos en el curso del día.

Hay también sustancias que se producen cuando el colesterol se oxida, las cuales dañan las arterias y estimulan la formación de la placa de arteriosclerosis. Esto se ha visto como resultado del consumo de yema de huevo desecada y pulverizada, o de leche entera (sin descremar) en polvo, lo que ha producido cambios arterioscleróticos en animales de experimentación.

El colesterol es necesario en cierta concentración en cada célula del cuerpo humano, de modo que si no hay suficiente, la célula muere. Las células regulan la cantidad de colesterol que poseen, por lo que forman sólo una pequeña cantidad si éste les llega desde afuera; pero si no reciben suficiente colesterol en los alimentos, forman una cantidad considerable. Por esta razón parecería inútil tratar de bajar el colesterol de la sangre siguiendo una dieta que lo contenga escasamente.

Vale la pena mencionar, además, que se ha observado que las placas arterioscleróticas se desarrollan de preferencia en ciertos puntos donde hay marcados cambios de presión, y trauma, como en los ángulos, vueltas o divisiones de las arterias.

En conclusión, no es seguro que el colesterol sea un factor definitivo en la producción de arteriosclerosis, y por lo tanto en el origen de las enfermedades de las arterias coronarias del corazón. Es posible que debido a la arteriosclerosis haya a menudo un nivel elevado de colesterol en la sangre, ya que se ha comprobado que las arterias enfermas producen grandes cantidades de colesterol, el que pasa a la corriente sanguínea. Debemos recordar que la arteriosclerosis es una característica inevitable del proceso del envejecimiento humano, y que es imposible posponer indefinidamente este proceso natural.

Para terminar, diremos que un régimen de alimentación con bajo contenido de grasa (carne gorda, tocino, embutidos, manteca, mantequilla, huevos, aceites y otros productos similares), con poca sal, sin alcohol, sin café fuerte, té u otras bebidas excitantes, y con abundante ejercicio al aire libre, proporcionan un buen margen de seguridad contra enfermedades degenerativas y de otra índole. ☆

Por JULIETA C. de RASI

# Una Bisabuela



Sra. Hulda Crooks

# ALPINISTA

LA MUJER que nos abre la puerta en respuesta a nuestra llamada, no es la anciana de espalda agobiada y ademanes lentos que normalmente asociamos con la imagen de una bisabuela. Delgada, de mediana estatura, paso ágil y vivos ojos azules, nos invita amablemente a entrar.

Las grandes ventanas de la sala austeramente amueblada, con las cortinas descorridas, dejan entrar a raudales los rayos del sol matinal.

—Me trasladé a este departamento no hace mucho —comenta ante nuestra observación de que el lugar resulta acogedor—. Es pequeño, pero no necesito más. Además, es lo más parecido a la vida al aire libre de que puedo disponer. —Y, mirando hacia afuera, dirige la vista sobre los

verdes árboles de la calle.

Al observar sus rápidos movimientos, y el dinamismo que emana de su persona entera, casi no podemos creer que esta dama haya nacido dos años antes de la guerra del 98. Parece arrancada de alguna página de Azorín. Ir y venir del tiempo, como las nubes, y permanencia del mismo. Nos parece mentira que delante de nosotros tengamos concentrados en esta casi diminuta mujer 83 años de vida; mujer que, por su vitalidad, no nos atrevemos a considerar como anciana.

—Como hemos oído acerca de sus aficiones, hemos venido a hablar con usted, porque su vida, realmente, constituye una inspiración para niños, jóvenes, adultos y ancianos.

Sus ojos se iluminan con un

destello de inteligencia, mientras dice:

—Usted me hace un gran honor...

—¿Es verdad, Sra. Crooks, que usted todavía trabaja en una oficina? —le preguntamos pensando en nuestra propia abuelita, que vivió tantos años, y se las arregló sola, incluso hasta llegar muy cerca de los cien, pero a quien nunca imaginaríamos yendo cada mañana a la oficina, ni siquiera a los setenta...

—Sí, trabajo como asistente de investigaciones en el Departamento de Nutrición de la Universidad de Loma Linda, California, aunque últimamente sólo medio día.

—¿Y continúa haciendo alpinismo?

—Sí, por cierto.

—¿Cuál fue su última excursión de ese tipo?

—Bueno, usted habrá oído hablar de mi última ascensión al monte Whitney. En agosto de 1979, justamente el día de mi cumpleaños, volví a escalar esa montaña por decimotercera vez.

—Hemos leído comentarios acerca de ello. También sabemos que usted ha aparecido aproximadamente en una docena de programas de televisión, y la hemos oído personalmente hablar sobre el tema en una universidad de Michigan. ¿Por qué se le dio tanta publicidad al asunto?

—Supongo que, principalmente, por dos motivos: primero, porque se trata de la montaña más alta de los Estados Unidos, fuera de Alaska; y segundo, porque nunca había sido escalada por una mujer de mi edad.

—¿Diría usted que ha sido dotada de un físico privilegiado?

—No creo —nos responde, pensativa—. Porque cuando...

—Y sus recuerdos nos llevan a una granja del Canadá, en la provincia de Saskatchewan. Sus padres, inmigrantes alemanes, criaron una familia grande. Se trabajaba fuerte, y se comía fuerte, de los productos de la granja: leche, crema, huevos, mantequilla y carne.

—Especialmente consumíamos carne en abundancia —acota—. Mi padre pensaba que para tener fuerza debíamos comer carne por lo menos dos veces por día. A los 16 años yo pesaba 73 kilos.

Y con un guiño en los ojos nos relata cómo su hermano solía hacerle bromas diciéndole que, si seguía así, a los veinte años sería tan ancha como alta—. Además, como papá tenía un comercio, yo podía disponer a mi voluntad de todos los dulces del barril y de los cacahuates del saco que él tenía para vender de a kilo. Comía a toda hora.

—¿Y cómo está tan delgada ahora? ¿Qué régimen siguió?

*La Sra. Hulda Crooks, en el centro, cerca de la cumbre del monte Whitney (4.418 metros) en la Sierra Nevada de California.*



—A los 18 años se operó en mí una gran transformación. Me uní a la Iglesia Adventista del Séptimo Día, y al conocer las ventajas del régimen lacto-ovo-vegetariano, lo adopté. No hice ninguna dieta especial, pero al dejar la carne gradualmente, los alimentos ricos en grasa animal e incluir más y más granos, frutas y legumbres, poco a poco fui perdiendo peso, hasta llegar al actual, que quedó estacionario. Claro que no consumí ya casi nada de azúcar y sólo muy pocos dulces...

—Entiendo que usted es dietista. ¿Cómo llegó a serlo?

—Eso también es producto de mi conversión. Hasta ese entonces no había hecho más que el quinto año de la escuela primaria. Pero el adventismo hace hincapié en que debemos desarrollar al máximo nuestras facultades físicas, mentales y espirituales. Comencé, entonces, a pensar en proseguir mis estudios abandonados. Pero a papá no le interesaban ni mis estudios ni mi religión. Así que tuve que trabajar arduamente para costear mis estudios en una escuela privada. Terminé la escuela primaria, luego la secundaria, pero al entrar a la universidad, mi salud se quebrantó. Para reponerme tuve que interrumpir mis estudios durante un año. Los continué más tarde y pude graduarme en 1927, a la edad de 31 años, con el título de Bachiller en Ciencias.

—¿Y después? —le preguntamos con interés.

—Ese año me casé con Samuel

Crooks, un joven que acababa de egresar de la Facultad de Medicina. Luego enseñó anatomía durante 23 años en la universidad. Por entonces yo, alejada de la vida activa y al aire libre de la granja, tratando de ponerme al día con mis estudios atrasados, sin hacer el ejercicio necesario, distaba mucho de ser una mujer activa y entusiasta. En realidad, no valía mucho. Estaba nerviosa, anémica y vivía siempre cansada. Entonces mi esposo, que era un irlandés de pocas palabras pero muy perspicaz, me instó a que llevara una vida más activa, como en los días de mi infancia y adolescencia en el campo. También yo, después de analizar mi situación, me di cuenta de que no podía continuar así. Examiné mi régimen alimentario para asegurarme de que era el adecuado a mis necesidades, y me dispuse a seguir un programa regular de ejercicios físicos. Además, comencé a atender una huerta familiar y decidí, siempre que fuera posible, ir a pie para todas las diligencias que hubiera que hacer en el pueblo cercano. Y como antídoto contra las tensiones de la vida, me propuse cultivar un espíritu de gratitud por las bendiciones cotidianas. Por sobre todo, traté de tener una relación más íntima con el Creador. Como amo la vida al aire libre, las plantas y los animales, me puse a criar terneros, cabras y pájaros.

—¿La acompañaba su esposo en sus actividades?

—Sí, siempre que se lo per-

mitía su profesión. Ambos salíamos a hacer excursiones, y a acampar para disfrutar de la naturaleza, aunque él nunca pudo realizar excursiones largas ni llevar la mochila al hombro. Padecía de un defecto del corazón, que lo llevó a la tumba en 1950, a la edad de 58 años. Quedaba así interrumpido nuestro feliz matrimonio en que habíamos compartido nuestra compañía mutua durante 23 años.

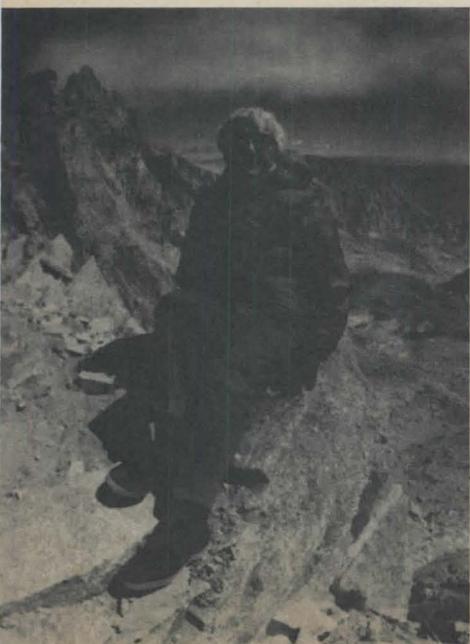
—¿Cuál fue su reacción, entonces?

—Hice lo mejor que pude para sobrellevar mi soledad, como sabía que él hubiera esperado de mí. Mi relación con la naturaleza me ayudó a tranquilizar mis emociones. Sabiendo esto, mis amigos me invitaban frecuentemente a ir a la montaña con ellos. Como consecuencia, mi salud fue mejorando poco a poco y fui ganando fuerzas.

—¿Cuándo tuvo usted la idea de subir al monte Whitney por primera vez?

—Yo estaba escalando el San Gorgonio, de unos 3.500 m de altura, cuando me invitaron a subir al Whitney.

*La Sra. Hulda Crooks en un momento de descanso en camino a la cumbre del monte Whitney. Ha subido 18 veces a la cima de esta montaña. La última vez, el año pasado, a la edad de 83 años.*



—¿Cuál fue su reacción?

—Acepté el desafío, aunque sabía que era difícil hacerlo. Usted sabrá que hasta su pico más elevado tiene unos 4.420 m de altura.

—¿Qué edad tenía entonces?

—66 años —nos responde candorosamente, sin vacilación.

—¿Tenía ya un entrenamiento físico?

—Sí, relativo. Para entonces había escalado más de veinte veces el San Gorgonio. Después, cuando comencé a trotar (jogging), pude asumir la empresa de escalar el Whitney directamente, sin preparativos especiales.

—¿A qué edad comenzó a trotar?

—A los 70 años.

—¿Qué distancia corría?

—Comencé a correr en el patio de atrás de mi casa (entonces tenía una casa más grande). —Y con una sonrisa divertida agrega—: ¡La primera vez mi vecino, que se hallaba afeitándose, al mirar por la ventana y verme corriendo, casi se corta la cara! Pero yo continué y continué. Cuando pude alcanzar a correr media docena de veces, ida y vuelta, consideré que había adelantado bastante. Calculo que serían unos 267 metros. Con el tiempo seguí corriendo por el camino. Al principio no podía cubrir una sola cuadra sin que tuviera que detenerme, pues quedaba casi sin respirar. Yo no conocía entonces el método de correr y caminar alternadamente. Me llevó alrededor de seis meses hasta que pude correr 800 metros sin parar.

—¿Y cuánto corre actualmente?

—Entre dos y tres kilómetros todos los días, de domingo a viernes. Los sábados no corro.

—¿Qué beneficio inmediato podría usted señalar que obtuvo con el ejercicio de trotar?

—Lo más notable fue que experimenté un progreso fantástico en mi circulación. Durante 45

años había tenido que llenar botellas con agua caliente para las noches frías, una para los pies y la otra para el estómago, y las volvía a llenar a medianoche con más agua caliente. Pero dos años después de haber comenzado a correr me di cuenta de que mis pies permanecían calientes cuando hacía frío. Me preocupé y le pregunté a mi jefe, quien es médico. El me aseguró que este cambio era correcto y saludable. El ejercicio —me explicó— hace que el latido del corazón sea más vigoroso y envíe una corriente mayor de sangre tibia a las extremidades. Ya no padecía más de pies fríos.

A la edad de 81 años, todavía no dispuesta a sentarse en su mecedora de abuelita, Hulda Crooks comenzó a escalar, uno por uno, los 269 picos del sur de California. En el transcurso de dos años escaló más de 40, algunos de los cuales alcanzan una altura de 3.500 metros. Y últimamente participó en un maratón que organizó el Depto. de Educación Física de la universidad donde trabaja, alcanzando a correr alrededor de 30 kilómetros y medio.

Mientras nos cuenta, la vemos tan entusiasta y llena de energía que no podemos menos de envidiarla. Se nos ocurre que tal vez podamos dar con la clave de su dinamismo para aplicarla a nosotros mismos y pasársela a nuestros lectores. Le preguntamos:

—¿Cuál es la filosofía de su vida?

—Muy sencilla —nos responde—. Buena nutrición, mucha actividad al aire libre, paz mental y espíritu de gratitud hacia el Creador.

Al despedirnos de la dama, repetimos, para que se nos graben los sencillos cuatro puntos, que constituyen una filosofía extraordinariamente efectiva, como lo demuestran la vida y la persona de Hulda Crooks, la bisabuela alpinista. ☆

# ¡SALVA

SI MAL NO RECUERDO, el acorazado Pennsylvania había echado anclas esa misma mañana en la fila N.º 7 de los acorazados, en la bahía de San Francisco, California.

Este barco de guerra había sido completamente reparado y renovado después del trágico ataque japonés a la flota norteamericana anclada en Pearl Harbor, Hawai, ocurrido el 7 de diciembre de 1941. Ahora, como nave de primera clase, era el buque insignia, y sobre su mástil ondeaba la bandera del almirante. Yo era teniente del cuerpo médico de a bordo.

Habían anunciado una película. La pantalla estaba lista, y los oficiales y tripulantes buscaban ubicación en el amplio auditorium del barco. Repentinamente, por los altoparlantes anunciaron que todo el mundo se preparara porque el barco zarparía de inmediato. El poderoso pito de la nave resonó tres veces para llamar a bordo a los tripulantes que habían bajado al puerto. Pronto un remolcador condujo al acorazado a aguas profundas.

La bahía se llenó con los barcos de la flota que se preparaban para zarpar. Al anochecer, la escuadra navegaba hacia alta mar, con rumbo al océano Pacífico. Todos los barcos iban con las luces apagadas a fin de no delatar su posición; el radar y la brújula constituían la única protección contra la posibilidad de

choque entre las naves. Los tripulantes se preguntaban intrigados a qué se debía tan súbita partida. Un anuncio terminó con las especulaciones. Nos avisaron que una flota enemiga se dirigía hacia Hawai y que nuestra misión consistía en interceptarle el paso.

Durante tres días navegamos en medio de una espesa niebla, lo que nos mantuvo en continua zozobra debido a la posibilidad que había de que topáramos con submarinos enemigos. Los aviones de reconocimiento no habían podido despegar a causa de las malas condiciones atmosféricas.

Por un momento se levantó la niebla, y los aviones se elevaron en busca de submarinos enemigos. Pero la bonanza no duró mucho tiempo, de modo que los pilotos recibieron orden de regresar a sus barcos respectivos. Todos volvieron, menos uno que se encontraba a unos 30 kilómetros al este de nuestro barco Pennsylvania. La bruma se tornó muy espesa antes de que los dos jóvenes pilotos pudieran aterrizar en su nave. No pudieron comunicarse por radio, pues no debían denunciar nuestra posición al enemigo.

Se encontraban en una situación desesperada porque no podían distinguir entre la niebla y el agua, y ya no les quedaba mucho combustible. Decidieron acuatizar para evitar estrellarse en el mar cuando se les acabara

# DOS!

Por el Dr. LORENZO E. JOERS

la gasolina. Así lo hicieron, pero se dieron cuenta de que su situación no había mejorado mucho, porque pronto los barcos los dejarían atrás.

El almirante, aun a riesgo de atraer a los enemigos, decidió comunicarse por radio con los pilotos perdidos. Lamentablemente, éstos no supieron dar su posición, porque no sabían dónde se encontraban. Se limitaron a decir: "¡Ayúdenos! ¡No nos abandonen!" El almirante tomó una decisión: buscarían a los perdidos. Todos los barcos de la flota se dedicaron a la búsqueda. Había inquietud general por la seguridad de los dos pilotos.

El contraataque de nuestro barco era un hombre de larga experiencia en navegación. Cuando le pregunté qué probabilidad había de encontrarlos, me contestó con expresión de pesar: "El océano es inmenso. Aun sin niebla, y brillando el sol, sería como buscar una aguja en un pajar". Yo me encontraba en la popa, y por más que trataba de distinguir algo, lo único que lograba ver era una niebla oscura y espesa que lo ocultaba todo. Tenía razón el contraataque. ¡No había esperanza de encontrar a los pilotos!

Me apoyé contra la base de uno de los grandes cañones, y comencé a pensar en los versos de un himno que solíamos cantar en la iglesia a la que asistía:

*Padre eterno, poderoso para salvar;  
cuyo brazo las fieras ondas  
aquieta;  
que ordena al profundo y  
poderoso mar,  
sus límites jamás traspasar.  
¡Escúchanos, cuando clamamos a ti  
por los que en el mar en peligro están!*

Después de eso me puse a pedirle a Dios, con todo el fervor de que era capaz, que nos ayudara a encontrar a los compañeros perdidos. Luego recordé el caso de otro grupo de hombres que navegaban azotados por una fuerte tormenta. "Y se levantaba el mar con un gran viento que soplabá". Comprendí el pánico que habrán experimentado los solitarios discípulos mientras el viento y las olas sacudían su embarcación. También pude sentir el alivio que ellos habrán sentido cuando Jesús apareció entre ellos y les dijo: "Yo soy; no temáis" (S. Juan 6: 18, 20).

En mi oración a nuestro amante Padre celestial mencioné este incidente bíblico, y le rogué que en esa ocasión manifestara ese mismo amor y consideración

que había tenido con los discípulos, y que nos ayudara a encontrar a los pilotos.

La noche se aproximaba con rapidez y las olas comenzaban a encrespase. Me quedé pensando en lo que ocurriría si no los encontrábamos. Un aviso dado por los altoparlantes interrumpió mis pensamientos. Escuché con emoción. ¡Los habían ubicado!

Corrí a estribor para observar la maniobra de rescate. Ahí estaba el avión, meciéndose violentamente en las aguas. Los dos pilotos agitaban los brazos y gritaban para atraer nuestra atención. Bajaron un gancho especial con el que aseguraron el avión y lo subieron a bordo, con sus felices pilotos. ¡Habían sido salvados! Los tripulantes de todos los barcos se llenaron de regocijo.

Pronto la flota se reagrupó y continuó navegando hacia su objetivo. Me quedé pensando por qué habían ordenado a nuestro acorazado efectuar el rescate, puesto que había otros barcos igualmente cerca del avión. Me pareció que la respuesta podía encontrarla en el siguiente pasaje bíblico, escrito hace tres mil años por el salmista David: "Invócame en el día de la angustia; te libraré, y tú me honrarás" (Salmo 50: 15).

Este incidente ha afirmado mi convicción de que el Creador del cielo, la tierra y el mar continúa escuchando los ruegos de todos los que le piden ayuda. ☆





# Un Método Seguro para Librarse de la Culpa

JUAN Y MAXIMILIANO eran hermanos. Vivían cerca, en la misma propiedad; sin embargo no se dirigían la palabra. Ambos se sentían miserables. Años antes, Juan se había disgustado con Maximiliano por un incidente trivial, y lo había reprendido. Así comenzaron sus dificultades y su mutuo rencor.

Juan vivía solo. Una vez Susana, hija de Maximiliano, se sintió triste cuando llegó la fiesta del Día de Acción de Gracias y su tío Juan no tenía quien le preparara la cena tradicional. Por esta razón ella decidió ayudarlo. La suerte estuvo de su lado, ya que su tío se había marchado a la ciudad y regresaría a la una de la tarde. A las diez de la mañana, Susana entró en la casa y comenzó a preparar la cena. Pensaba terminar al mediodía e irse, para que su tío no supiera quien le había ayudado. Pero éste llegó sorpresivamente.

“Susana —exclamó él—, ¿qué haces en mi casa?”

Susana respiró profundamente, y respondió: “Lo siento mucho, tío Juan. Pensé cuán triste sería para ti que nadie te preparara la cena de Acción de Gracias, y decidí hacerlo”.

Juan se acercó a su sobrina, puso sus manos sobre sus hombros, y le dijo: “Querida sobrina, eres una persona mejor que yo. Has aprendido a perdonar; y yo no. He faltado en esta larga querrela entre tu padre y yo; sé que es así. Me he sentido descontento durante años. Ten la bondad de ir donde tu padre y decirle que si él me viene a visitar arreglaremos todas nuestras diferencias y seremos amigos de nuevo”.

La culpabilidad había sido el problema de Juan durante esos años. Sabía que había injuriado a una persona, que había obrado incorrectamente. La culpabilidad es como el ácido: corroe incesantemente y destruye la felicidad. Puede aun causar enfermedades físicas. Pocas cosas tienen más importancia para la salud mental que librarse de la culpa.

La gente ha probado un sinnúmero de medios para verse libres de culpa. Uno de los métodos más populares es la racionalización: “¡Realmente creo que no hice tan mal!” A veces también se racionaliza arguyendo que las normas de lo correcto y lo incorrecto han cambiado: “Quizá —se dicen— fue incorrecto en tiempos pasados, pero no ahora en nuestra sociedad moderna”. Mas la racionalización no justifica el mal proceder. Puede proporcionar alivio mental transitorio, pero no justifica a nadie delante de Dios.

Evadir el delito es otro recurso popular para librarse de la culpabilidad: “Yo no lo hubiera hecho si Pedro no...”. “Pero lo que hice no fue tan malo en comparación con lo de María”. “¡Esos tacaños de los Sáenz merecen que se los engañe!” Todo esto está aparentemente muy bien, pero no lo que concierne a Dios; usted es culpable por sus faltas, no importa cuán buena o mala sea la persona que lo injurió.

*Cómo resolver el problema de la culpabilidad.* De acuerdo a la Biblia hay sólo una manera de librarse de la culpa: *confesar y pedir perdón*. “El que encubre sus pecados no prosperará; mas el que los confiesa y se aparta alcanzará misericordia” (Proverbios 28: 13). “Si confesamos nuestros pecados, el [Cristo] es fiel y justo para perdonar nuestros pecados” (1 Juan 1: 9). “Confesaos vuestras ofensas unos a otros” (Santiago 5: 16).

Hay dos clases de confesión que el cristiano debe hacer: la confesión a Dios y la confesión a su prójimo. La mayoría de nosotros hallamos más fácil confesar nuestras culpas a Dios que a nuestros semejantes. ¿Por qué? Bueno, Dios no está presente físicamente, nuestros semejantes sí. La confesión a nuestros prójimos significa humillarse, vencer el orgullo.

La mente que no puede o no desea confesar la culpa es inmadura, pues no acepta la verdad tal cual

Los sentimientos de culpabilidad generan ansiedad, traen preocupaciones inútiles, disminuyen el rendimiento personal y amargan la existencia. Aquí se propone una solución práctica y eficaz para este mal que aqueja a la mayor parte de la gente.

Por MARVIN MOORE



es. Es ley de la vida que el éxito comienza con la honradez con uno mismo. Ya lo dijo Shakespeare en su Hamlet:

Y, sobre todo, esto:  
sé sincero contigo mismo,  
Y de ello se seguirá,  
como la noche al día,  
que no puedes ser falso  
con nadie”.

Esteban permanecía despierto algunas noches, preocupado por la venta de su auto. Sabía que pasaba aceite, pero cuando su cliente preguntó cómo marchaba, respondió: “¡Maravillosamente!” El auto brillaba, parecía nuevo. El hombre, sonriendo, se llevó su auto. Esteban se sintió bien por algunos días. Pero no podía olvidar que había mentido a su cliente.

Pasaron algunos años, y un día Esteban quiso encontrar al hombre para devolverle parte del dinero de la venta. Pidió información al Departamento de Vehículos para que le ayudaran a localizarlo. Le respondieron que lo podrían ayudar si les proporcionaba el número de la licencia del auto o del documento de la venta, y Esteban no pudo hacer ninguna de las dos cosas. “Ahora, ¿qué hago?”, se preguntaba. Se quedó con su remordimiento.

Marta y unas amigas suyas robaron algunos alimentos de la cafetería del colegio al cual asistían. Una de sus amigas trabajaba allí y tenía una llave. Después Marta se arrepintió de lo hecho, ¿pero cómo podría confesar su falta sin causar dificultades a las otras compañeras?

Alberto sustrajo algunas herramientas de una ferretería, y días más tarde le pesó haberlo hecho. Pero temía confesar su falta pues sería acusado de ladrón.

*Preguntas o situaciones especiales.* Algunas veces la confesión es menor de lo debido. Las circunstancias pueden ser, en ciertos casos, muy complicadas. Puede que las preguntas y respuestas le ayuden a resolver algún problema que tenga:

- *¿Qué hago si daño la propiedad ajena?* La restitución es una parte importante de la confesión. Si su mala acción deterioró la propiedad de su prójimo —aun cuando fuera en forma accidental—, usted es responsable y debe pagar los daños y estar listo para hacer una oferta de restitución cuando presente sus disculpas. Si el daño es tan grande que no pueda pagar inmediatamente, llegue a un convenio satisfactorio, y cúmplalo. Algunas veces el daño es irreparable. Si usted mata un perro amaestrado muy útil para su dueño, evidentemente que no podrá hacer una reparación completa. Lo mejor que puede hacer es pagar el precio debido.

- *Las confesiones personales.* El principio es confesar su falta a la persona o personas que haya ofendido, a nadie más. Si la falta fue de carácter público, debe hacer una confesión pública; pero si perjudicó a una persona únicamente, hágalo en forma individual. Si la falta suya contra un individuo es de conocimiento público, debe dejar saber públicamente que hizo los arreglos debidos, pero no debe pedir excusas en público.

- *¿Qué hacer si la falta fue de varios?* Si su falta fue en compañía de otros usted sólo está obligado a confesar su culpa, nada más; pero debe cuidarse de no revelar —directa o indirectamente— la identidad de los otros. Lo mejor, desde luego, es que todos los que participaron vayan con usted y hagan lo que deben

hacer: confesar su falta. Pero si rehúsan hacerlo, o si cree que no debe pedirles que lo hagan, entonces dígale a la persona perjudicada sólo lo relativo a su falta, sin revelar hechos que pudieran identificar a los otros. Sin embargo, cuando se trata de crímenes o delitos, la ley puede exigir una información más amplia.

• *Las cartas anónimas de confesión.* Las cartas anónimas son generalmente un intento de aliviar de culpa la conciencia, sin que se infiera una herida al orgullo. Los editores por lo regular se niegan a publicar cartas anónimas en su columna "Cartas al Editor", razonando que el que no tiene el valor para firmar su nombre no es digno de atención alguna. Si Ud. se copió en un examen, y escribe una carta anónima al profesor confesando su falta, realmente *nada confesó*.

• *¿Qué hago si no encuentro a la persona que perjudiqué?* Este fue el caso de Esteban. Hay algunas faltas que no pueden ser confesadas. Si la persona

## Como Confesar las Faltas

La confesión es una parte importante si uno desea ser sincero consigo mismo. A pesar de ser difícil, le será más fácil si sigue estas cuatro recomendaciones, las cuales siempre me han ayudado.

1. *Haga la confesión inmediatamente.* Si puede hallar una oportunidad inmediata para hablar a la persona ofendida, comuníquese con él o ella. Cuanto más se tarde tanto más difícil le será hacerlo. ¡Así que... valor, y manos a la obra!

2. *¡Nada de vacilaciones ni tartamudeos!* No comience a presentar excusas ni presente las cosas a medias. Diga exactamente —y nada más— lo que hizo, y concluya: "Lo siento mucho. Ruégole tenga la bondad de perdonarme". Nada de extenderse en explicaciones superfluas. Cíñese a lo necesario, y nada más.

3. *Actúe positivamente.* Permanezca derecho, levante el pecho, y diríjase con paso firme a la presencia de la persona con quien va a hablar. Aunque se siente avergonzado, domínese, serénese. El acercamiento positivo hará más fácil decir la verdad sin presentar excusas, sin vacilar o tartamudear.

4. *Busque a Dios.* El Espíritu Santo deshace el orgullo. Si usted está luchando con su yo, ore mucho antes de ir. Pida a Dios que lo acompañe. Si no puede dominarse e ir en ese momento, dedique uno o dos días a la oración y al estudio de la Biblia. Esto le dará la fuerza espiritual necesaria para vencer su orgullo.

ofendida murió, o fue un extraño que desapareció completamente, usted únicamente puede confesar su falta a Dios y pedirle perdón. Dios no lo hará responsable de cosas imposibles.

• *¿Y qué acerca de los pecados que nunca supe que cometí?* Algunas personas pierden tiempo preocupándose por pecados que pudieron cometer por ignorancia. De acuerdo a la Biblia, el pecado —el pecado real— debe ser reconocido como tal: "Aquel, pues, que sabe hacer el bien y no lo hace, comete pecado" (Santiago 4: 17, Biblia de Jerusalén).

No se preocupe. Dios no le tendrá por responsable de aquello de lo cual no está consciente. Poco a poco reconocerá que ciertas cosas que hace ahora deben ser cambiadas. Este momento de cambios llegará: mientras tanto dedíquese a resolver los problemas que le son claros ahora. "Basta a cada día su propio mal" (Mateo 6: 34).

• *Y si muero antes de confesar mi falta, ¿qué sucederá?* Dios conoce los intentos del corazón y las inclinaciones de la vida. El sabe lo que Ud. habría hecho si hubiera tenido la oportunidad de hacerlo. Si usted está dando los pasos necesarios para corregir una dificultad, pero muere antes de completar los arreglos pertinentes, Dios —que todo lo conoce— pasará por alto todos sus yerros.

• *¿Y si por confesar mi falta entro en dificultades con la ley?* La confesión y la restitución son importantísimas, pero usted no tiene por qué entregarse en manos de un alborotador que lo haga ir a la cárcel o pagar una crecida e innecesaria multa. Consulte un abogado y siga su atinado consejo. El no le estorbará que haga lo correcto, pero le aconsejará cómo actuar cautelosamente para reducir las consecuencias a un mínimo.

• *¿A quién debo confesar el adulterio?* Muchos consejeros matrimoniales se oponen a que se confiese el adulterio a la esposa. Demasiado a menudo esto produce sospechas y alejamiento mental en el compañero ofendido, con lo cual se debilita la unión espiritual de los esposos, la cual raramente se recupera. Si usted es culpable de infidelidad, consulte un consejero cristiano competente, comprensivo, un ministro religioso o un médico especializado.

Puede que la confesión sea difícil, pero es la única manera de eliminar sentimientos perturbadores y librar nuestras mentes de culpa. La confesión es parte del aceite que ayuda a la sociedad a marchar sin fricciones. Dios desea encontrar personas que algún día puedan vivir felices y unidas en el cielo. Por esta razón a los que aprenden a hacer las cosas rectas en esta tierra —esto es: los que aprenden a vivir honradamente con sus semejantes—, se les permitirá entrar en el reino eterno de Dios.

(Publicado con permiso de la revista These Times).

# “NUNCA ES TARDE para Aprender”

AL REGRESAR DE UNA GIRA que hice por el Oriente, tuve la oportunidad de conocer al Dr. Edgar Colby Knowlton, profesor de lenguas y humanidades de la Universidad de Hawai, quien me impresionó en una forma extraordinaria.

El Dr. Knowlton es un personaje muy sencillo, a pesar de sus conocimientos polifacéticos y lingüísticos. Su interés por el estudio de las lenguas lo hace acreedor de 30 idiomas, de los cuales conoce once a la perfección. Además es versado en muchas otras lenguas y dialectos. El secreto de este erudito de 58 años de edad estriba en la conocida filosofía: “Nunca es tarde para aprender”.

Para Edgar nunca ha sido ni tarde ni tampoco muy temprano, para aprender. El mismo confiesa que aprendió a leer cuando tenía apenas tres años de edad, y lo hizo mientras trataba de practicar con una máquina de escribir. Un día, al llegar su padre a casa, el niño le contó la noticia del día. Cuando aquél le preguntó, con sorpresa, cómo se había enterado de aquella nueva, el chico le contestó que estaba en la primera plana del periódico. Su precocidad le ocasionó con el tiempo grandes sorpresas y unos cuantos sabores.

A pesar de que sus padres hablaban el inglés en casa, de vez en cuando se comunicaban en otro idioma, y de esta forma el niño se fue acostumbrando a sonidos lingüísticos diferentes. Cuando contaba apenas seis años de edad, su padre, que dictaba cátedra de inglés en una universidad de Wisconsin, obtuvo su año sabático y par-

tió con su familia a Europa, en donde disfrutaron de unos meses agradables y de un tiempo muy provechoso en el conocimiento de algunas lenguas. Allí se le despertó al muchacho Knowlton el interés por otras culturas y otros medios de comunicación.

Cuando terminó la primaria, además del inglés, ya conocía otros idiomas. Pero en la secundaria se especializó en cinco de ellos: latín, alemán, francés, italiano y portugués. Más tarde estudió varias lenguas orientales: el chino, el japonés, el coreano, el camboyano, el malayo y otros más. Su licenciatura la obtuvo en el año 1941 en Delta, Ohio, su ciudad natal; su maestría la recibió en la Universidad de Harvard al año siguiente, y su doctorado en filosofía y letras lo obtuvo en el año 1959 en la Universidad de Stanford, California, especializándose esta vez en la hermosa lengua de Cervantes. Su disertación doctoral se basó en el siguiente tópico: “Palabras de origen chino, japonés y coreano en las lenguas romances”.

Al doctor Knowlton le gusta relacionarse con toda clase de personas, sin importarle el color de la piel ni su lugar de origen. Su interés por el idioma portugués se debió a su amistad con un joven brasileño, que en la actualidad es cardenal, y con quien compartió verdaderos momentos de compañerismo intelectual. Su erudición en ese idioma le ha merecido el reconocimiento del gobierno del Brasil como también del de Portugal. En distintas ocasiones ha desempeñado el puesto de consultor para algunos países latinoamericanos, y varios go-

biernos lo han invitado para tratar temas de aguda palpación internacional.

Pero el Dr. Knowlton ha descollado particularmente, como educador. Desde el año 1948 ha estado relacionado con la Universidad de Hawai, pero ha sido profesor visitante en universidades de otros países, incluyendo la de Malaya, en donde se desempeñó desde el año 1962 a 1964, y la de Caracas en el año 1975. Su experiencia pedagógica lo señala como un profesor de primera clase, no tanto por su erudición o su don de lenguas, sino porque es un hombre muy humano, estando en consonancia con esto el trato que dispensa a sus alumnos. El no deja ninguna pregunta sin contestar, y si no sabe la respuesta hace la oportuna investigación; cuando no encuentra una respuesta apropiada, antes de pretender saberla y de inventarla, prefiere confesar su ignorancia. A todo el mundo respeta, aun al más ignorante, porque reconoce que cada persona tiene algo que enseñarle.

Su pasión por la sabiduría no lo ha arrastrado ni al fanatismo ni a la intransigencia. Es una persona como las demás, que duerme sus ocho horas al día y come regularmente. Le gusta la música, la lectura, la redacción y algunos deportes. A menudo se le ve en el estadio aplaudiendo a su equipo favorito, en compañía de algunas de sus amistades, que muchas veces son sus propios alumnos, con los cuales comparte momentos de verdadera recreación en medio del esparcimiento deportivo.

Knowlton es un abstemio consumado. No fuma ni toma. El sabe muy bien que uno de los más preciados tesoros que el hombre puede tener es la adquisición y el mantenimiento de una buena salud, porque nuestros cuerpos son templos del Espíritu Santo, según lo afirman las Sagradas Escrituras, que es su libro favorito. Además concuerda plenamente con el siguiente consejo del apóstol San

Juan: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma" (3 S. Juan 2).

Está comprobado que la salud es una de las más grandes bendiciones del cielo. De nada vale tener dinero o alcanzar la fama; si no se goza de una buena salud, la felicidad no es completa. La salud física tiene relación con la salud espiritual. Hay una estrecha relación entre el cuerpo y el alma. Los griegos defendían este principio con la siguiente norma: "Mente sana en cuerpo sano".

El profesor Knowlton es un hombre temperante. Bien se sabe que la intemperancia, aun en las cosas buenas, es perjudicial. En relación con esto, una autoridad en esta materia dijo lo siguiente: "La intemperancia, en el verdadero sentido de la palabra, está en la base de la mayor parte de las enfermedades de la vida, y anualmente destruye a decenas de millares. Porque la intemperancia no se limita al uso de licores embriagantes; tiene un sentido más amplio, e incluye la complacencia dañina de cualquier apetito o pasión... La intemperancia de cualquier clase embota los órganos perceptivos y debilita tanto el poder nervioso del cerebro que las cosas eternas no son apreciadas, sino que son puestas a un nivel igual que los cosas comunes. Las facultades superiores de la mente, destinadas para nobles propósitos, se las somete a la esclavitud de las bajas pasiones. Si los hábitos físicos no son correctos, las facultades mentales y morales no pueden ser vigorosas, porque existe una estrecha relación entre lo físico y lo moral" (E. G. de White, *La temperancia*, págs. 121, 131).

El Dr. Knowlton vive con su señora madre en un lindo apartamento, donde los atardeceres hawaianos se reflejan con una profunda y emotiva policromía. Pero una de las aficiones más grandes que profesan tanto la madre como el hijo es la de viajar, surcando los mares, vadeando los ríos, conociendo los pueblos y hablando

sus lenguas (porque la señora Knowlton también sabe varios idiomas). Han viajado mucho, y seguirán viajando mientras exista en ellos la disposición y el amor hacia otras culturas y otras gentes. Ya le han dado la vuelta al mundo siete veces, y cada instante encuentran frescas aventuras, diversas emociones y nuevas amistades. La vida se les ofrece densa y llena de desafíos.

Las ansiedades de este inquieto aventurero, de este docto profesor y gran intelectual, se hallan impresas en algunos libros y revistas, porque es un escritor a carta cabal. En el campo de la investigación es un erudito, y en el mundo de la crítica un experto. Ha publicado algunos libros de diversos temas, pero el acopio de sus meditaciones se halla registrado en varios periódicos y revistas, bajo diversos temas y en distintas lenguas. Con razón aparece su historia en las principales enciclopedias relacionadas con autores contemporáneos.

El Dr. Knowlton nunca ha dejado de estudiar. A cada instante toma clases sobre diversos temas. Se cree que si se le diera crédito por todas las unidades que tiene a su haber, por lo menos conseguiría otros dos doctorados. Pero a él no le interesan los créditos; le interesan en cambio, la gente, su lengua y su idiosincrasia. Es un humanista en todo el sentido de la palabra.

"Nunca es tarde para aprender", dice el adagio. Pero hay muchos que se olvidan de esta gran verdad y se entregan al desánimo, al desaliento y al fracaso en la carrera de la vida, y algunos antes de comenzar. El mundo, sin embargo, es de los valientes, de las personas decididas, de los disciplinados, que a pesar de los embates del destino pueden seguir adelante, porque tienen un propósito fijo y una ambición noble. Todo lo que una persona se proponga hacer en esta vida lo puede realizar si tiene una voluntad inquebrantable. El Dr. Edgar Colby Knowlton nos sirve de ejemplo. ☆

# 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 4

*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.

## NOMINA DE LOS DIRIGENTES

**Gerente:** Francisco L. Baer

**Presidente del Consejo Editorial:**  
Dr. Humberto M. Rasi

### Director

SERGIO V. COLLINS

**Redactor:** Dr. León Gambetta

**Redactores Asociados:** Julieta Rasi,  
Juan J. Suárez

**Secretaria de Redacción:** Myriam Suárez

**Diagramador:** Elías A. Papazián

**Promotores:** Benjamín Riffel,

Claudio Ingleton, Raúl Rojas

**Colaboradores Especiales:** Marcel Abel,

Dr. S. L. De Shay, Sievert Gustavsson,

Dr. J. Wayne McFarland, Luis A. Ramírez,

Francis A. Soper, E. H. J. Steed

## AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE

**ANTILLAS HOLANDESES:** Box 300, Curacao.

**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: E. A. Papazián

# DE TODO UN POCO

## Un mal consejo

Ernesto Hemingway fue un escritor norteamericano que vivió de 1898 a 1961. Fue autor de novelas de fuerte realismo en estilo conciso y directo: *El adiós a las armas*, *Muerte en el atardecer* (corrida de toros), *Por quien doblan las campanas* (sobre la guerra civil española), que es su novela más famosa, *El viejo y el mar*, y otras numerosas obras. En 1954 le dieron el premio Nóbel de Literatura.

Lamentablemente, Hemingway había encontrado en las bebidas el "tónico" que necesitaba para alegrar su espíritu, el que finalmente lo llevó a la tumba. La guerra, las cacerías de fieras en Africa, varios accidentes de automóvil, y dos accidentes aéreos en el mismo día no le causaron la muerte. Sin embargo, su obsesión por las bebidas alcohólicas hizo que éstas afectaran su cerebro y arruinaran su salud y su robusta constitución física. Finalmente, a los 62 años de edad, se disparó un tiro en la boca y así puso fin a una vida que se había tornado insoportable debido a sus excesos.

Cierta vez Hemingway dio una fiesta en París, a la que asistió una joven que nunca había tomado bebidas alcohólicas. El escritor le aconsejó que tomara su primer trago. Le recomendó whisky con gotas amargas, azúcar, jugo de limón y hielo picado. La bebida fue del agrado de la joven.

Diez años más tarde, Hemingway recibió una llamada telefónica. Le costó trabajo reconocer la voz femenina que hablaba, porque era bastante incoherente. Finalmente se dio cuenta que era su amiga de París. Se había convertido en alcohólica. Hemingway lamentó enormemente haberle dado ese mal consejo diez años antes, pero ya era demasiado tarde. Otra vida se había arruinado por causa del alcohol.

## El poder del amor

Sobre uno de los puentes de la ciudad de Gante, en Flandes, hay dos estatuas de bronce. Representan a un padre y a su hijo, y constituyen un monumento conmemorativo de su mutuo afecto. Condenados a muerte por un grave delito político, no pudo hallarse ningún verdugo debido a la estima en que eran tenidos. Se les hizo, entonces, una extraña propuesta: cualquiera de ellos podría salvar su vida convirtiéndose en verdugo del otro.

El hijo instó al padre a aceptar, feliz de saber que así lo salvaría. El padre, por su parte, instó al hijo a que aceptara, diciendo que de todos modos él moriría pronto, por su edad, mientras que el joven tenía toda la vida por delante. Finalmente el padre, con sus ruegos, convenció al hijo. El día de la ejecución el padre, arrodillado sobre el patíbulo, esperaba el golpe final. El hijo, pálido, tomó el hacha y la levantó con mano temblorosa. ¿Daría el golpe? ¡No! Dejó el arma y cayó sobre el cuello de su padre bañándolo en lágrimas mientras decía: "No, no, padre; moriremos juntos". La vasta muchedumbre expresó su admiración con grandes aplausos, pidiendo la gracia para ambos, cosa que fue concedida. Había triunfado el amor.

# SU FAMILIA MERECE LO MEJOR



Pida información, sin compromiso, a:

**EDICIONES INTERAMERICANAS**

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

**EDICIONES INTERAMERICANAS**  
1350 Villa St., Mountain View, CA 94042, EE. UU. de N. A.

Sírvanse enviarme información gratuita acerca de las siguientes obras (marque las que le interesen):

- GUIA DE EDUCACION FAMILIAR
- EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES
- TRATADO PRACTICO DE MEDICINA MODERNA

Nombre .....

Calle y No. ....

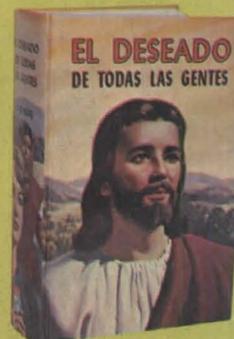
Ciudad ..... País .....



**GUIA DE EDUCACION FAMILIAR**

Por  
**Mauricio Tièche**

Obra indispensable para el hogar moderno. Desarrolla estos importantes temas: Influencias prenatales y herencia, El nacimiento, Etapas del desarrollo del niño, El adolescente, Preparación para el matrimonio, El casamiento, El papel de los padres, Abuelos y suegros, y otros numerosos temas útiles y orientadores. Este libro consta de 644 páginas, ilustradas con 45 grabados a todo color y en blanco y negro. Contiene además una sección de 34 páginas con diversos tests.



**EL DESEADO DE TODAS LAS GENTES**

Por  
**Elena G. de White**

La familia, además de orientación intelectual y psicológica necesita instrucción espiritual y moral. Esta obra de 812 páginas, 87 capítulos y 39 ilustraciones presenta la mejor biografía de Cristo, Salvador y Amigo de los niños. Su lectura amena e interesante contribuirá a moldear favorablemente el carácter de los hijos y a mejorar la personalidad de los padres. Contrarreste Ud. la influencia perjudicial de la televisión dando a su familia esta obra que beneficiará a todos.



**TRATADO PRACTICO DE MEDICINA MODERNA**

Por los Dres.  
**Isidro Aguilar y Herminia de Aguila**

El mantenimiento de la buena salud de la familia es una responsabilidad ineludible de los padres. ¿Qué hacer cuando alguien se enferma en el hogar? No siempre se puede hacer una visita al médico. O bien, ¿qué hacer en caso de accidente o emergencia mientras se espera que venga el médico? Esta importante obra de 718 páginas, profusamente ilustrada, tiene la respuesta. Esta obra práctica, clara y moderna no debiera faltar en ningún hogar.