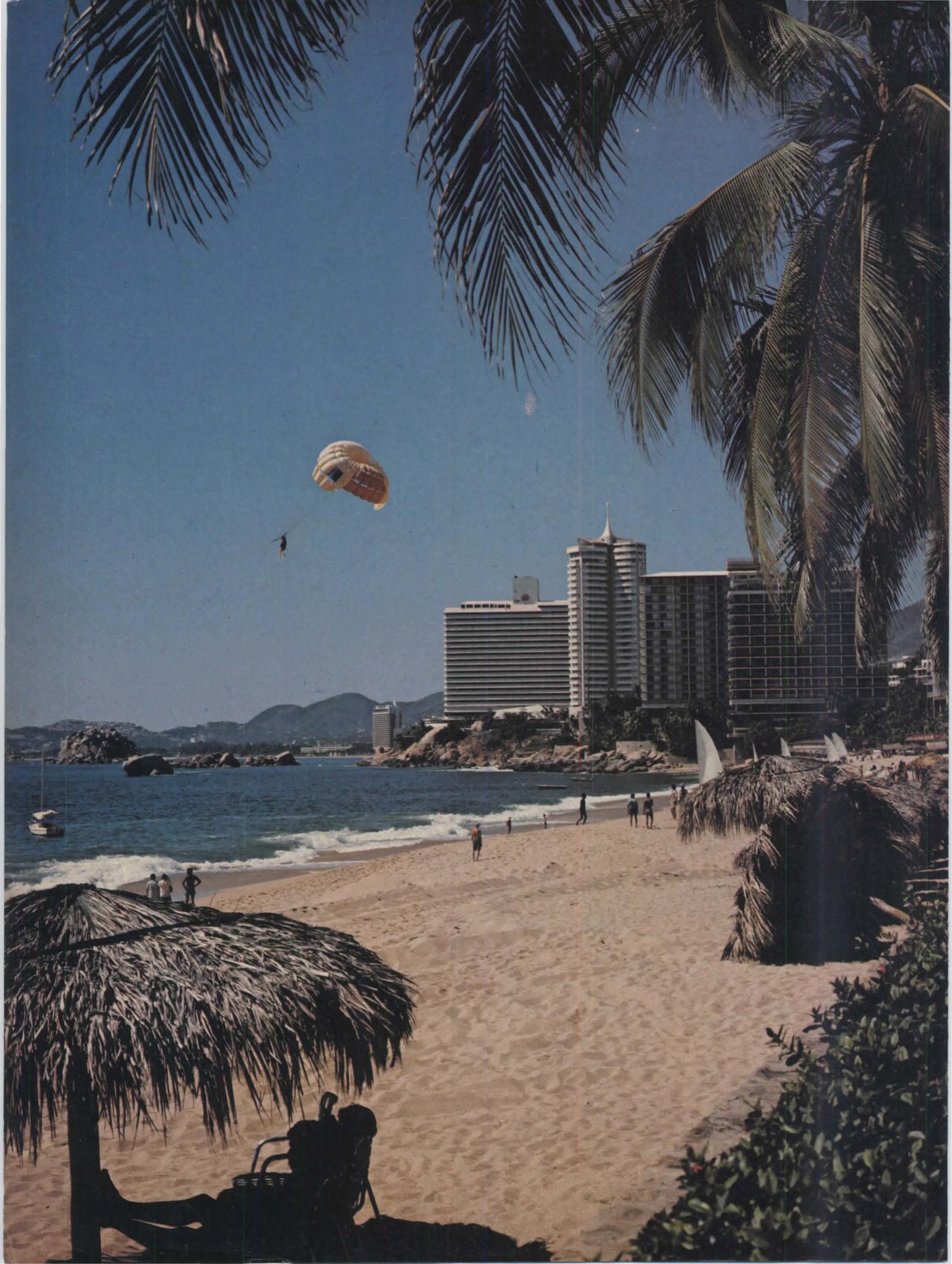


Viva Mejor



CAMPAÑA NACIONAL CONTRA LOS VICIOS



¡Usted Puede VIVIR MEJOR!

- ***Diez principios higiénicos de probada eficacia que le ayudarán a eliminar la enfermedad, a aumentar su vigor y a vivir con felicidad y alegría.***

NUESTRO MUNDO se inclina cada vez más hacia una forma artificial de vida. Se dice que vivimos en la edad de las drogas y de las sustancias químicas. Recurrimos a las drogas para calmar nuestros nervios y para sentirnos estimulados o ser más sociables. Para vivir nuestra vida dependemos cada vez menos de nosotros mismos y sentimos que necesitamos "muletas" o puntales.

Un número cada vez mayor de personas en el mundo que llevan a cabo transacciones comerciales y muchas otras actividades agotadoras, buscan recreación, estímulo o aflojamiento de las tensiones en el contenido de sus cócteles, en el humo de sus cigarrillos o en la ingestión de innumerables tazas de café. A menudo también experimentan con el uso de otras drogas, procurando que su vida se vuelva color de rosa y más amena.

Sin embargo, en vez de adquirir dicho color, lo común es que la vida se marchite. La vía de escape se convierte en una trampa; la solución se trans-

forma en problema, y la vida toda se vuelve irreal y artificial.

Es conveniente, y aun necesario, evitar esta forma de vida, y pasar de lo irreal y artificial a una vida real y plena de satisfacciones. La vida real es más feliz, más segura, más económica y menos complicada que cualquier forma artificial de existencia.

Nuestra vida adquiere valor con las cosas simples que la componen. Quizá éstas parezcan ser demasiado sencillas; sin embargo tienen el poder de devolvernos la forma natural de vivir. Resisten las pruebas de la experimentación, del escrutinio crítico y de la aplicación personal.

A continuación se analizan brevemente diez de estos principios básicos.

1. Agua pura.

Nada más importante para la buena salud que el agua pura. Si la bebemos en abundancia, ayuda a suplir las necesidades de los diversos sistemas que forman nuestro cuerpo, y aumenta nuestra resistencia a la enfermedad. En última instancia, nada sino el agua puede apagar la sed.

No hay mejor tónico que un baño frío. Por otra parte, un baño caliente es la mejor forma de abrir los poros de la piel y ayudar así a la eliminación de las impurezas. Los baños tibios relajan los nervios y promueven una circulación uniforme.

En el caso de muchas enfermedades, los tratamientos hidroterápicos son efectivos para la restauración del paciente.

2. Alimentos sanos.

Nuestros cuerpos se construyen con los alimentos que consumimos. Los tejidos sufren desgaste constantemente; pero el alimento provee los materiales necesarios para su reparación.

Las sustancias que ingerimos se convierten en huesos, músculos y nervios. Se transforman en

Hermosa y tranquila playa de Acapulco, México. El sol y el aire puro de la playa, del campo y de la montaña son beneficiosos para la salud.

sangre, la cual a su vez contribuye a la nutrición de las diversas partes del cuerpo. Por esta razón, al preparar los alimentos debiéramos escoger los que proveen materiales de la mejor calidad para construir y reparar el cuerpo. Debe recordarse que el apetito no siempre es el guía más seguro, ya que podría llevarnos a preferir alimentos que dañan la salud y producen debilidad en vez de fortaleza. Tampoco son guías seguros las costumbres de la sociedad a la que pertenecemos.

En un buen número de países, la naturaleza ha hecho amplia provisión de frutas, cereales, nueces y almendras. Al usarlos en forma inteligente, obtendremos un régimen variado, bien balanceado y agradable al paladar.

3. Ejercicio físico.

La acción es la ley de la vida. Cada parte del cuerpo tiene su propia actividad que desempeñar; cada órgano, su función particular.

Cuando nos enfermamos, el organismo comienza a atrofiarse; si la dolencia continúa durante largo tiempo, puede resultar en la muerte. Si se inmovilizan un brazo o una pierna, aunque sea por corto tiempo, se debilitan. La inactividad produce el mismo resultado en la totalidad de nuestro sistema muscular, y es una de las principales causas de enfermedad.

El ejercicio acelera y reanima la circulación sanguínea. Activa la piel. Ayuda a eliminar las impurezas. Mantiene los pulmones bien provistos de aire fresco.

Cuando estamos sanos, el ejercicio vigoriza todo nuestro organismo; fortalece, además, la mente, la pone más alerta y la hace responder con más prontitud. Si se ha perdido la salud, el ejercicio apresura su recuperación. La buena salud está basada sobre este principio fundamental.

4. Respiración correcta.

Si queremos tener sangre de buena calidad, debemos respirar bien. La inspiración profunda y completa de aire puro, al llenar los pulmones de oxígeno, purifica la sangre, le imparte un color brillante y la envía transformada en corriente vital a todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito y la digestión, e induce un sueño profundo y reparador.

Debiéramos permitirles la mayor libertad posi-

ble a nuestros pulmones. Su capacidad se desarrolla por medio de la acción sin trabas; en cambio ésta disminuye si se los comprime y aprieta. De ahí que sea tan perjudicial la práctica muy común, especialmente en las ocupaciones sedentarias, de trabajar encorvado. A cualquiera que adopte esta posición le será imposible respirar profundamente; la respiración superficial pronto se le convertirá en hábito y sus pulmones perderán su capacidad de expansión.

5. Alegría y paz.

El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor promueven la salud y prolongan la vida. La mente satisfecha y el espíritu alegre son salud para el cuerpo y fortaleza para el alma. "El corazón alegre constituye buen remedio" (Proverbios 17: 22).

En el tratamiento de los enfermos no se debería pasar por alto la influencia que tiene la mente sobre el cuerpo. Si se la usa en la forma debida ella constituye uno de los agentes más efectivos para combatir la enfermedad.

Nada mejor que un espíritu de gratitud y alabanza para promover la salud del cuerpo y del alma. Es nuestro deber resistir la melancolía y los pensamientos de descontento.

Las personas que se quejan constantemente, y que parecen creer que la alegría y la felicidad son una utopía, no disfrutan de la vida.

Según una ley de la naturaleza, nuestros pensamientos y sentimientos se refuerzan a medida que les damos expresión. Las palabras representan pensamientos, pero también es cierto que los pensamientos siguen a las palabras. Tanto los corazones como los labios pueden ser educados para que expresen ideas y pensamientos positivos, felices y de confianza en el futuro.

6. Fuerza de voluntad.

En nuestra vida, la fuerza de voluntad debiera ser el poder gobernante. Nuestro destino depende de la forma como usemos nuestra voluntad. Podemos desear adquirir hábitos correctos de vida, pero si no logramos apoyar dichos hábitos con nuestra fuerza de voluntad, no podemos esperar desarrollarlos.

La voluntad constituye también una fuerza poderosa para combatir la enfermedad. Si se la ejerce en la dirección correcta, controlará la imaginación y se convertirá en un arma poderosa para resistir y vencer las enfermedades del cuerpo y la mente. Los pacientes pueden cooperar eficazmente con el médico en sus esfuerzos por devolverles la salud perdida, si por medio del ejercicio de su voluntad se colocan en una relación correcta con la vida. Hay miles de enfermos que podrían recobrar su salud si tan sólo se lo pusieran.

7. *Abstención del uso de medicinas.*

Una gran cantidad de enfermedades —y de otros problemas más serios aún— que aquejan a la humanidad, provienen del abuso de medicinas. Muchos que se ven atacados por la enfermedad, no se toman la molestia de procurar descubrir a causa de su dolencia. Su mayor preocupación consiste en evitar el dolor y las molestias asociadas con su enfermedad. Y así recurren a medicamentos acerca de cuyas verdaderas propiedades saben poco o nada, o van al médico para que les recete algún remedio que contrarreste el resultado de sus prácticas perjudiciales. Sin embargo, no muestran la menor inclinación a cambiar sus impropios hábitos de vida. Si no obtienen alivio inmediato, prueban otra medicina y luego otras más. De este modo, el problema se complica.

Las drogas no curan las enfermedades. Tampoco proveen un medio legítimo de enfrentar las frustraciones de la vida. Cualquier alteración del equilibrio químico del organismo producirá resultados dañosos, a veces a largo plazo. Le costará muy caro a la humanidad el abuso actual que hace de las drogas, desde la aspirina y las píldoras de dormir, hasta la heroína, el LSD, y cualquier otro producto similar.

8. *Limpieza.*

La limpieza escrupulosa es esencial para la salud física y mental. El cuerpo exuda constantemente impurezas a través de la piel. Los millones de poros que ésta posee se obstruyen con rapidez a menos que se los mantenga limpios por medio de baños frecuentes, y así, las impurezas que debieran ser eliminadas por la piel se convierten en una carga adicional para los demás órganos eliminados.

La mayoría de las personas se beneficiarían en gran manera si tomaran un baño tibio o frío cada día, por la mañana o por la noche. Cuando se lo toma en la forma correcta, el baño fortifica el organismo contra el frío, al mejorar la circulación; la sangre es llevada a la superficie y su circulación se facilita y regulariza. Tanto el cuerpo como la mente reciben nuevo vigor.

Cualquier forma de desaseo produce enfermedad. Abundan los gérmenes mortíferos en los rincones oscuros y descuidados, en los desperdicios en descomposición, en la humedad y el moho. Nunca debiéramos permitir ninguna clase de suciedad o descomposición dentro del hogar.

9. *Remedios naturales.*

El aire puro, la luz solar, el descanso, el ejercicio, un régimen adecuado de alimentación, el uso del agua y la confianza en el poder divino, constituyen los verdaderos remedios. Toda persona debiera conocer los agentes sanadores de la natura-

leza y saber cómo aplicarlos. Tanto la comprensión de los principios que abarca el tratamiento de los enfermos, como el conocimiento práctico de los métodos para usar correctamente este conocimiento, son esenciales.

El uso de los remedios naturales requiere una serie de cuidados y esfuerzos especiales que muchos no están listos a ejercer. Los procesos de reparación y sanamiento que usa la naturaleza son graduales, y éstos parecen lentos a los enfermos impacientes. El abandono de hábitos dañinos requiere sacrificio. Pero al fin se verá que la naturaleza, libre de trabas, actúa en forma sabia y eficaz. Los que perseveran en la obediencia de las leyes naturales experimentarán una valiosa recompensa en salud corporal y mental.

10. *Confianza en Dios.*

Vivimos en un mundo lleno de problemas. Las dificultades, las aflicciones y los fracasos son cosas de todos los días. Pero algunas personas anticipan sus problemas y se preocupan por ellos.

De este modo acarrearán miseria sobre sí mismos y arrojan sombra sobre todos los que los rodean. La vida misma se convierte en una carga para ellos. Las cosas no necesitan ser así. Quizá se necesitará un esfuerzo grande para cambiar la corriente de los pensamientos, pero el cambio puede ser realizado. La felicidad depende de saber ver el lado alegre de las cosas. Procuremos apartar la mirada de ese cuadro oscuro —más imaginario que real— y dirijamos la vista hacia los beneficios con que Dios nos ha bendecido, y elevemos los ojos hacia las cosas eternas que Dios ha prometido a los hombres.

No debemos permitir que el futuro, con sus angustiosos problemas y sus posibilidades poco satisfactorias, haga desfallecer nuestros corazones, haga temblar nuestras rodillas y debilite nuestras manos. Dios declara: "Haga conmigo paz; sí, haga paz conmigo" (Isaías 27: 5). Aquellos que dedican sus vidas a su servicio y permiten que él los conduzca, nunca se encontrarán en una posición para la cual Dios no haya hecho provisión. Cualquiera sea nuestra situación, si somos hacedores de su Palabra, poseeremos una guía que nos orientará en nuestro camino, y, no importa cuán perplejos nos encontremos, cuál sea nuestra pena, tribulación o soledad, tendremos siempre a nuestro lado un Consejero seguro, un Amigo que simpatizará con nosotros.

☆

¿VIVE USTED EN UNA CAMARA

NO TIENE COLOR. Es invisible. Carece de olor. Sale al aire por los tubos de escape de los vehículos. Por eso se encuentra en mayor concentración en las zonas de tráfico más intenso. Desempeña una parte muy destacada en la contaminación industrial y urbana. Es uno de los integrantes del humo del tabaco.

Se trata del monóxido de carbono (CO), gas que se forma por la combustión incompleta de diversos compuestos. El monóxido es tan mortífero, que se han adoptado medidas estrictas en la industria para protección de los obreros. La máxima concentración permitida es de 50 partes de monóxido en un millón de partes de aire. Como todavía se considera excesiva esta concentración, se realizan intensos esfuerzos para reducirla a 25 partes en un millón. La organización sanitaria norteamericana encargada de velar por la calidad del aire, determinó que la máxima cantidad de monóxido de carbono debe ser de 9 partes por millón.

El monóxido tiene una afinidad muy especial con los glóbulos rojos de la sangre, por lo que desplaza el oxígeno vital y forma carboxihemoglobina, compuesto tóxico que eventualmente puede causar la muerte si un número suficientemente grande de glóbulos rojos queda privado de oxígeno.

¿Qué relación tiene esto con el humo del tabaco? Los experimentos científicos que se han realizado demuestran que 7 cigarrillos fumados en una hora crean un nivel de monóxido de carbono de

20 partes por millón, aunque se fumen en un cuarto ventilado. En cambio, 10 cigarrillos fumados en un auto cerrado producen un nivel de 90 partes por millón, o sea casi el doble del máximo permitido por los reglamentos industriales. El efecto es semejante al de una escopeta de dos cañones, porque por una parte ataca al fumador, y por la otra afecta a los no fumadores que se encuentran en su compañía.

Debido a esto, se eleva el nivel de monóxido de carbono tanto en la sangre del que fuma como del que no lo hace. En circunstancias normales, la persona que no fuma puede tener en la sangre un nivel de carboxihemoglobina de 0,5 ó 2 por ciento, en tanto que el fumador puede tener un nivel de 4 a 15 por ciento, lo que depende de la marca y del número de cigarrillos fumados. Y por cierto que el nivel de carboxihemoglobina en la sangre del no fumador que se encuentra en un ambiente cargado de humo de tabaco, es casi tan elevado como el de los que fuman en ese momento.

¿Por qué afecta tanto el humo de tabaco al que no fuma? Debido a que va al aire por dos conductos: uno es el humo que se desprende del cigarrillo encendido, y el otro, el humo que el fumador lanza al aire después de haberlo inhalado. Como promedio, un fumador chupa su cigarrillo y exhala el humo de 8 a 9 veces por cada cigarrillo, durante los 12 minutos que éste dura encendido. Durante ese tiempo el humo pasa continuamente al aire. Por supuesto que

los cigarros y las pipas duran bastante más.

Tiene gran importancia el hecho de que el humo que se desprende del extremo del cigarrillo tiene una concentración cinco veces mayor de monóxido de carbono que el humo que el fumador inhala y que luego devuelve al aire. Lo mismo sucede con otros peligrosos compuestos del humo del tabaco; por ejemplo, el humo que escapa del cigarrillo contiene dos veces más alquitrán y nicotina, tres o cuatro veces más benzopireno (sustancia cancerígena), y cincuenta veces más amoníaco, que el humo inhalado.

El 1.º de enero de 1977 entró en vigor una ley, en Suecia, que ordena que en cada cajetilla de cigarrillos debe indicarse la cantidad de alquitrán, nicotina y monóxido de carbono contenidos en el humo. Lars M. Ramström, director del Instituto Sueco del Tabaco y la Salud, declaró: "El monóxido de carbono puede ser el componente más peligroso del humo del tabaco".

¿Qué efecto tiene el monóxido en el organismo de una persona? Las investigaciones señalan que, cuando se dan los niveles indicados anteriormente, las personas que fuman dentro de un carro cerrado tienen dificultad para distinguir la brillantez de dos luces, pierden algo de habilidad para juzgar la duración de los intervalos de tiempo, y tardan más para reaccionar ante las señales del tránsito.

¿Cómo puede afectar esto a los conductores de carros y camiones? Los niveles elevados de mo-

DE GASES ASFIXIANTES?

Por
FRANCISCO
SOPER



nóxido reducen la eficiencia psicomotora, es decir, la capacidad de la persona para responder con movimientos musculares después de recibir un estímulo (por ejemplo, frenar cuando la luz de un semáforo cambia a roja), puede crear tensiones en pacientes que sufren del corazón y añadir zozobra a los que ya padecen de enfermedades pulmonares. Experimentos realizados con animales, usando niveles de monóxido de 50 y 100 partes por millón, revelan que tanto el cerebro como el corazón sufren daños si dichos niveles se mantienen durante un tiempo prolongado.

Uno de los efectos más lamentables del monóxido de carbono —y de otros gases perjudiciales del humo del tabaco— es el que

causa en los niños. Se ha descubierto que los hijos de padres fumadores tienden a sufrir dos veces más de infecciones respiratorias que los que crecen en hogares donde los padres no fuman. El humo del tabaco, además, agrava los síntomas de asma de los niños que padecen esta enfermedad, hasta el punto de hacerles la vida intolerable. Los padres fumadores olvidan que sus cigarrillos no causan ningún placer a sus hijos, que se ven obligados a vivir y respirar en una atmósfera cargada de gases tóxicos. Es como si vivieran en cámaras de gases asfixiantes.

Si el humo del tabaco estuviera compuesto únicamente de monóxido de carbono, la situación ya sería bastante grave; pero 92 por ciento de este humo está consti-

tuido por una docena de gases tóxicos. Uno de éstos es el cianuro de hidrógeno, que ataca las enzimas respiratorias. Este gas no se encuentra ordinariamente en la contaminación común del aire, pero su concentración en el humo del tabaco se eleva a 1.600 partes por millón. La exposición de una persona durante un tiempo prolongado a niveles superiores a 10 partes por millón, se considera peligrosa.

Otro gas muy peligroso es el dióxido de nitrógeno, que es intensamente irritante y daña los pulmones. Un nivel de 5 partes por millón se considera peligroso, y sin embargo el humo del tabaco puede contener hasta 250 partes por millón.

Durante muchos años se ignoró la existencia de estos gases tóxicos en el humo del tabaco y el efecto que ejercían sobre los fumadores. Sin embargo, en la actualidad el monóxido de carbono y los demás gases acompañantes del humo de los cigarrillos, cigarros y pipas han sido perfectamente identificados como los responsables de la muerte de cientos de miles de personas que habrían podido vivir mucho tiempo más si no hubieran fumado. Algunas de las enfermedades que afectan a los fumadores como resultado de los gases mencionados en este artículo, son: trastornos del aparato circulatorio, ataques de corazón, enfisema (grave enfermedad de los pulmones) y bronquitis crónica.

¿Vive usted en una cámara de gases asfixiantes? ☆

USTED Y

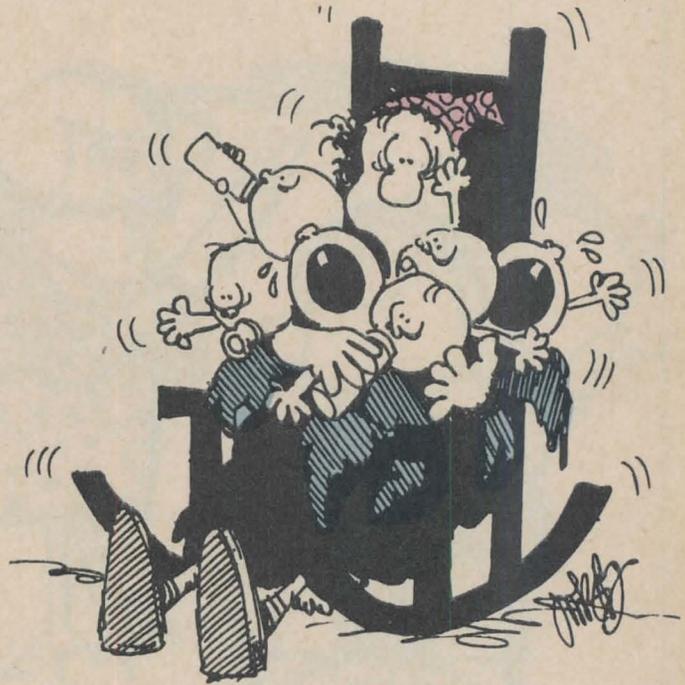
Beneficios de la risa

Cuando usted se ríe de buena gana porque le contaron un incidente divertido, o por cualquier otra razón, pone en acción una serie de músculos que por regla general permanecen inactivos. La risa, además, estimula la circulación de la sangre, lo que la hace muy beneficiosa.

La risa produce movimientos ascendentes y descendentes del diafragma, que crean una corriente de aire que pasa por la laringe y origina los alegres sonidos que todos conocen.

Pocas veces la risa es seguida de reacciones perjudiciales para el organismo; ocasionalmente se presenta un acceso de hipo como resultado de la estimulación del diafragma. También ha habido casos en los que un exceso de risa ha producido asco o repugnancia repentinos, o bien contracción del diafragma, lo que ha provocado vómitos. El exceso de risa, además, puede causar pérdida de control sobre ciertos músculos voluntarios; debido a esto, a veces se relajan los músculos de la vejiga y el recto, con la consiguiente pérdida de orina o materias fecales en ataques de risa. Este problema se presenta especialmente en los niños.

El valor principal de la risa para la salud radica en que produce relajación del cuerpo y de la mente, lo que determina una disminución de la tensión nerviosa.



Madre adolescente con seis hijos

Brenda y Donald Green, de la ciudad de Columbus, Ohio, Estados Unidos, han llevado a cabo algo que los médicos afirman que estadísticamente es casi imposible. Cuando Brenda tenía 16 años dio a luz un hijo varón. Un año después tuvo mellizos. Como si eso fuera poco, recientemente tuvo trillizos. Es un caso único. ¿Tendrán cuatrillizos la próxima vez? Esperamos que no.

Humedad y temperatura

Cuando la humedad ambiente es elevada, ¿por qué sentimos más calor en el verano y más frío en el invierno? Durante el verano, el cuerpo no puede producir la evaporación de la humedad con suficiente rapidez para enfriar la superficie de la piel. Esto se debe a que la humedad del aire torna más lento este proceso de evaporación, lo que produce la sensación desagradable de sofocación y pegajosidad. En el invierno, la humedad se condensa en las capas de la ropa y contribuye a disipar el calor del cuerpo, porque el agua es excelente conductor del calor. Como resultado, la persona siente más frío del que realmente hace.

SU SALUD

Las ollas de cobre y la salud

La preparación de alimentos en ollas de cobre sin revestimiento de acero inoxidable puede ser perjudicial para la salud. Hace dos siglos, en 1785, el Dr. Thomas Percival, de Manchester, en una disertación presentada ante el Real Colegio de Médicos, de Londres, hizo la siguiente advertencia: el uso descuidado de utensilios de cobre "nos pone diariamente en peligro, no solamente de perder la salud, sino aun la vida misma".

La ingestión de comida preparada en ollas de cobre sin revestimiento puede producir trastornos del estómago, los intestinos y otros órganos. Especialmente cuando el interior de la olla se ha tornado de color azul o verde, lo cual constituye una indicación de que ha sido atacado por el aire y la humedad hasta formar sales de cobre, que son tóxicas. Estas sales pueden ser disueltas por alimentos o líquidos alcalinos o ácidos, con lo que pasan al estómago al ingerirse la comida. Es mejor no cocinar en ollas de cobre sin revestimiento, pero si es necesario hacerlo, téngase la precaución de raspar las sales de color azul o verde cuando se hayan formado, para evitar el peligro de intoxicación.

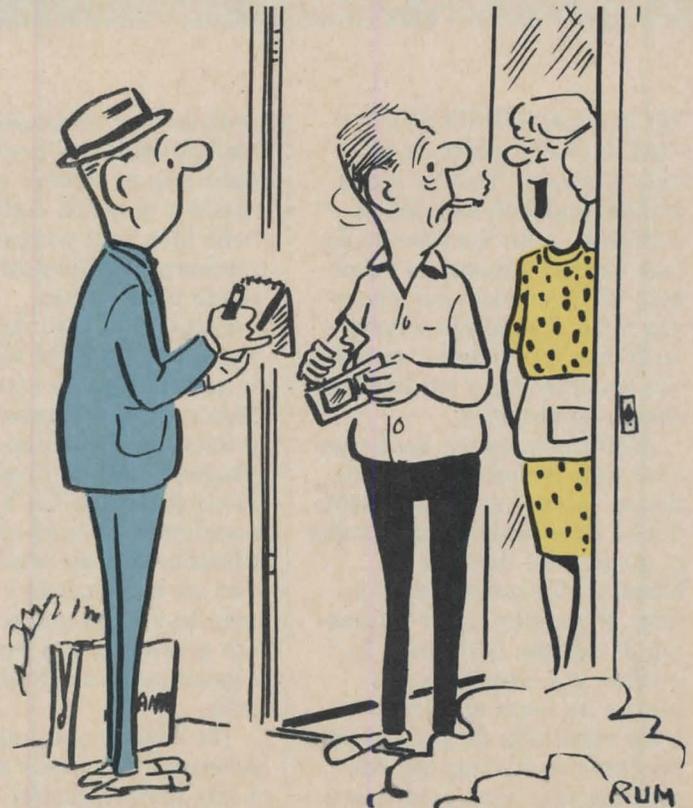
El tabaco y el impulso sexual

¿Puede el hábito de fumar afectar el impulso o deseo sexual? Parece que sí. En dos estudios recientemente efectuados en Francia, los investigadores médicos H. Cendron y J. Vallery-Masson encontraron que en hombres de 25 a 40 años que fumaban uno o más paquetes de cigarrillos por día, se manifestaba una mayor disminución en la actividad sexual que en varones no fumadores. Otros estudios también demuestran que la impotencia es más frecuente en los fumadores que en los no fumadores.

Algunas autoridades médicas creen que la disminución del impulso sexual en los fumadores se debe a que el hábito de fumar afecta su vitalidad en todo sentido, porque baja el nivel de oxígeno en la sangre y contamina el organismo con venenos químicos. Además, se cree que el monóxido de carbono inhibe la producción de testosterona, que es la hormona sexual masculina.

Calambres en las piernas

Hay personas que sufren de repetidos calambres en las piernas durante la noche, a tal punto que les resulta difícil dormir. ¿Cómo se puede resolver este problema? Según ciertos investigadores médicos, lo que produce mejor resultado es pararse con los pies juntos y descalzos a una distancia de 60 a 90 centímetros de la pared. Luego se apoyan ambas manos en la pared y se inclina el cuerpo hacia adelante, sin levantar los talones. Se debe mantener la inclinación del cuerpo hasta sentir que se estiran los músculos de las pantorrillas, pero sin producir dolor. Hay que mantener durante unos diez segundos la posición de estiramiento muscular, luego se hace un intervalo de cinco segundos de descanso y se repite el mismo ejercicio manteniendo la posición de estiramiento muscular durante otros diez segundos. Repítase esta misma secuencia tres veces al día hasta que desaparezcan los calambres. Este ejercicio ha resultado beneficioso para muchas personas. Vale la pena probarlo.



"Hágame un segundo seguro de vida para mi esposa, porque no quiere dejar de fumar."

Bienestar y Felicidad...



D. TANK

YO FUI UN BEBEDOR SOCIAL la mayor parte de mi vida. Como mi familia y mis amigos tomaban bebidas alcohólicas, a mí me pareció lo más natural ponerme a beber. Más tarde, cuando nos nacieron hijos, les enseñé a beber en forma "civilizada", es decir con moderación y sin llegar al estado de ebriedad.

Afortunadamente, hace tres años dejé de beber completamente. Ahora quisiera haberlo hecho hace muchos años antes o, mejor aún, desearía no haber comenzado a beber jamás. Si pudiera hacer retroceder el tiempo, haría todo lo posible por enseñar a mis hijos a no tocar el licor.

He cambiado de parecer basándome en hechos que me resultan sencillos, prácticos e irrefutables. Como observador de los problemas sociales, he

sentido una tremenda preocupación debido al profundo daño que el alcohol está causando a la gente. Cada vez se bebe más, y al parecer esta tendencia continuará aumentando en el futuro.

Como resultado del intenso uso de las bebidas alcohólicas, la sociedad se ha visto afectada por las enfermedades, el crimen, la delincuencia, la drogadicción, la prostitución, la crueldad con los hijos, los accidentes de toda clase, la disminución de la productividad en la industria y el comercio y otros males que afectan gravemente el buen funcionamiento de cualquier nación.

Ha llegado el momento de detener esta carrera alarmante hacia la destrucción. La única forma de conseguirlo es que cada uno ejerza responsabili-

dad personal y deje de beber; o bien, si no se ha iniciado como bebedor, que nunca lo haga. Después de todo, se puede tener bienestar y felicidad sin usar bebidas embriagantes.

El lector encontrará a continuación varios argumentos en favor de la abstinencia total.

1) La única forma de escapar de la enfermedad fatal denominada "alcoholismo" consiste en abstenerse de consumir bebidas alcohólicas.

Toda persona que comienza a beber es un candidato al alcoholismo. Nadie puede predecir quién se convertirá en alcohólico y quién se librará de este mal. Por eso, todos tenemos la obligación moral de protegernos contra esa posibilidad adoptando la posición de la abstinencia. El alcoholismo es una enfermedad fatal,

SIN ALCOHOL

Por SIDNEY KATZ

arruina el cuerpo, causa dolor y sufrimiento y acarrea una muerte prematura.

Según investigaciones recientes, los alcohólicos viven de 10 a 12 años menos que los abstemios. Un estudio de 130.000 alcohólicos de 20 a 70 años de edad de la ciudad canadiense de Ontario reveló algunos hechos alarmantes. Aunque constituían solamente el 3 por ciento de la población en medio de la que vivían, estos alcohólicos fueron los causantes de los siguientes porcentajes de muertes en la población total: cirrosis del hígado, 65 por ciento (es decir, de cada 100 personas que morían de cirrosis del hígado, 65 eran alcohólicas); úlceras pépticas, 23 por ciento; cáncer de la laringe, 32 por ciento; cáncer del estómago, 20 por ciento; cáncer de la boca y la garganta, 12 por ciento; envenenamientos, 53 por ciento; caídas accidentales, 25 por ciento; muertes causadas por el fuego, 48 por ciento. Estos datos revelan que en el grupo de los alcohólicos, que constituye sólo el 3 por ciento de la población, ocurre un número desproporcionadamente grande de muertes por diversas enfermedades, como efecto directo del uso de bebidas alcohólicas.

Verdaderamente, se puede disfrutar de bienestar y felicidad sin necesidad de usar vino, whisky, ron, tequila vodka, ni cerveza.

2) Aumenta constantemente el riesgo de que un bebedor ocasional se convierta en alcohólico, o que beba lo sufi-

ciente para perjudicar su salud.

Esto se debe a que en todas partes hay bebidas alcohólicas. Cuando nace un hijo, hay que celebrarlo con un trago. Cuando alguien se muere, se ofrece gloriado a los deudos y amigos que acuden al velorio. Hay bares y cantinas a cada paso. Se sirve vino en los restaurantes, y hasta en los aviones. La propaganda que se hace por diarios, revistas, radio y televisión, invita a beber.

La abstinencia total es la única salvaguardia de que dispone una persona para no deslizarse por la pendiente del alcoholismo.

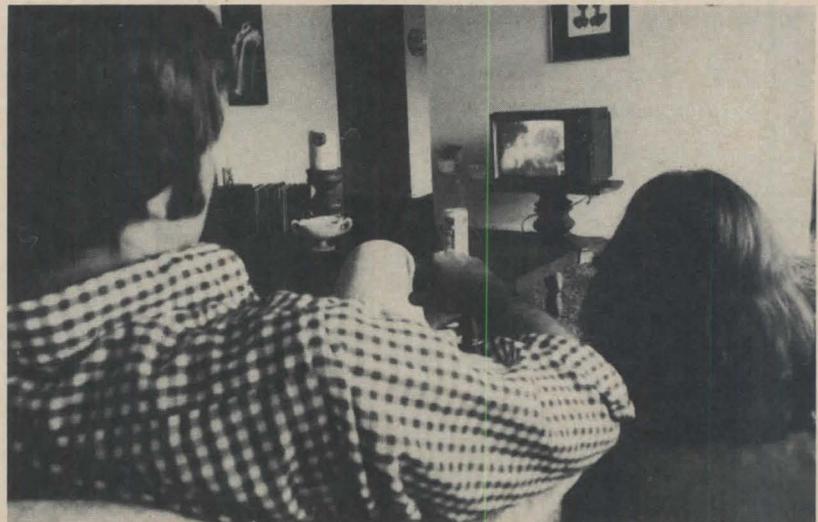
3) Aunque una persona no se convierta en alcohólica pone en serio peligro su salud.

Según estudios clínicos realizados por la Addiction Research Foundation (fundación para la investigación de sustancias que forman hábito), una persona que ingiere dia-

riamente un cuarto de litro de licor, una botella de vino o siete botellas de cerveza, pone en grave peligro su salud. El bebedor que se toma unos tragos de ron, tequila o whisky todos los días, durante 20 años, tiene una marcada probabilidad de enfermarse de cirrosis del hígado. En esta enfermedad, el hígado se llena de grasa, lo que entorpece el desempeño de sus numerosas funciones, que son indispensables para el mantenimiento de la salud.

Se ha comprobado que aun los bebedores ocasionales, los que no se embriagan, pueden sufrir de serios trastornos orgánicos. Por ejemplo, las fibras del corazón de estos bebedores moderados se tornan flácidas y débiles, lo que produce una enfermedad del músculo cardíaco de mucha gravedad.

Además de esto, el uso moderado de bebidas alcohólicas daña el cerebro. Cada vez que una persona se embriaga, el



D. TANK

alcohol destruye unas 10.000 células de su cerebro. Aunque hay miles de millones de estas células nerviosas, el uso persistente de alcohol termina por dañar el cerebro en forma irreparable. El Dr. Ernesto Noble, de California, dice: "Muchos bebedores consuetudinarios, y otros ocasionales, que beben con el estómago vacío, con el tiempo pueden llegar a tener problemas de memoria, de concentración y de aprendizaje".

Estos hechos debieran reforzar la determinación de vivir en completa abstinencia.

4) La abstinencia de las bebidas alcohólicas reduce el riesgo de morir en un accidente o de quedar inutilizado por el resto de la vida.

Cuando en la ciudad de Ontario bajaron la edad legal, de 21 a 18 años, para comprar bebidas alcohólicas, las muertes por accidentes de vehículos motorizados entre adolescentes aumentó a un 300 por ciento. En ciertos lugares, la mitad de las personas que se ahogan han ingerido alcohol. Un estudio de la Universidad Johns Hopkins reveló que 50 por ciento de los peatones que han muerto atropellados por

vehículos habían estado bebiendo.

5) Es menos probable que un abstemio se vea envuelto en un crimen o en un acto de violencia.

Muchas personas pacíficas, corteses y educadas cambian completamente después de tomarse unos cuantos tragos. Se ponen violentas y agresivas, y en muchos casos cometen graves delitos. El Dr. Jaren Tinklenberg, de la Universidad Stanford, California, declaró que "las drogas, mayormente en forma de alcohol, cada vez se relacionan más definitivamente con los ataques físicos y sexuales efectuados por gente joven". Un jovencito expresó como sigue su estado de ánimo después de beber: "Uno se pone malo con mayor facilidad. Va a buscar un revólver, y sale a hacer cualquier fechoría".

Los que maltrataron a sus hijos y a sus esposas, los criminales y otros delincuentes, suelen cometer sus actos de violencia después de haberse entregado a la bebida. Por eso, la abstinencia es un buen seguro contra toda clase de actos antisociales.

6) La abstinencia constituye

una manera segura de perder peso, cuando alguien tiene kilos de más. Mucha gente es gorda debido a que bebe. Un solo trago de ron, gin o whisky acompañado con una bebida dulce, contiene hasta 225 calorías. Cuando alguien ingiere varios vasos de licor al día, se echa encima una cantidad impresionante de calorías, las que se convierten en grasa. Como los bebedores generalmente comen mal, no reciben la proteína, las vitaminas y los minerales indispensables para mantener una buena salud.

7) El abstemio puede vivir más económicamente que el bebedor.

Los bebedores gastan una suma de dinero excesiva en su afición a las bebidas alcohólicas. Con eso privan a su familia del alimento y la ropa necesarios. En muchos casos ni siquiera tienen una casa adecuada para vivir. Además, los bebedores gastan mucho dinero insensatamente festejando a otros o jugando a las cartas, a los dados o a otros juegos de azar.

En vista de los hechos y argumentos presentados, el único camino sensato a seguir consiste en practicar la abstinencia total. No sirve de nada beber menos, porque se corre permanentemente el riesgo de aumentar el consumo de bebidas alcohólicas.

Yo sé lo que digo, porque hace tres años dejé de beber y me convertí en un abstemio completo. No me arrepiento de haberlo hecho, porque desde entonces ha mejorado mi salud física, mi vida emocional ha experimentado un cambio favorable y mi situación económica es mucho mejor que antes. He comprobado personalmente que se puede disfrutar de bienestar y felicidad... sin alcohol. ☆



D. TANK

Un destacado investigador describe los extensos estudios realizados en el cerebro de monos rhesus expuestos a la marihuana.

EFECTOS DE LA MARIHUANA en el Cerebro de los Monos

Entrevista con el Dr. ROBERT G. HEATH
realizada por Patricia Horning

Dr. Heath, ¿podría usted comenzar describiéndonos en términos simples el tipo de investigación que está realizando?

Haciendo un resumen desde el principio, le diré que hemos estado conduciendo investigaciones con monos rhesus para determinar si la marihuana es dañina para el organismo. Específicamente, hemos tratado de establecer si produce cambios perjudiciales en el cerebro, y si éstos afectan el comportamiento.

¿Diría usted que el cerebro de los monos rhesus es el más similar al de los humanos?

Sí. Hemos escogido un animal en el cual llevar a cabo nuestra investigación porque no pueden realizarse en los seres humanos los experimentos controlados adecuadamente. Tuvimos que recurrir a un modelo animal donde pudiéramos controlar rígidamente las cosas que han sido cuestionadas en la investigación acerca de los efectos del uso de la marihuana en los humanos.

Hemos realizado varias series de experimentos con animales, y hasta este momento, nuestro grupo trabaja aproximadamente con 25 a 30 monos rhesus. El primer experimento se efectuó con trece monos. Se determinó proveer un máximo de control para que pudiéramos obtener datos significativos acerca del factor causante de los cambios en el cerebro, si verdaderamente esos cambios ocurrían. ¿Eran los ingredientes psicoactivos (que desencadenan diversas reacciones en la mente) de la marihuana y no otros factores?

Con el fin de controlar esos factores, teníamos un grupo de monos al que hicimos fumar marihuana activa —la clase de marihuana que la gente común consume—. Hicimos fumar a otro grupo marihuana sin el elemento psicoactivo en él. (El elemento psicoactivo es conocido como delta-9 tetrahidrocannabinol, o delta-9 THC.) En la marihuana que fumaba el segundo grupo no había ningún "estimulante", pero se les hacía fumar con la misma frecuencia que a los demás animales.

Nosotros establecimos los diferentes niveles. A algunos animales se les hacía fumar mucho, en

comparación con las normas humanas; a otros moderadamente, y a otros muy poco. A los que se les hacía fumar mucho (lo que sería el equivalente de los fumadores empedernidos) se les hacía fumar tres veces al día, dos veces por semana.

Y, como un control adicional de los efectos del humo de marihuana con la posible anoxia asociada (insuficiencia de oxígeno en la sangre), a algunos animales les dimos sólo el ingrediente activo —delta-9 THC— en inyección intravenosa. En otras palabras, no fueron expuestos al cigarrillo de marihuana, pero recibieron el ingrediente activo de la marihuana en sus venas.

Esto constituyó un estudio que, según creo yo, proveía todos los controles que se pueden pedir.

¿Qué clase de resultados obtuvo?

Hemos hallado que aquellos animales a los que se les hacía fumar mucho, y a los otros, a los que se les hacía fumar moderadamente, mostraban cambios duraderos en la función cerebral. Estos cambios registraban gráficamente los impulsos eléctricos procedentes de electrodos implantados en las estructuras profundas del cerebro.

Comenzamos a darnos cuenta de las alteraciones ocurridas en los registros alrededor de dos meses y medio a tres después de que los monos comenzaran a ser expuestos a la marihuana. Nos pareció que estos cambios eran permanentes, porque todavía persistían después del fin de semana en los monos a los que se les hacía fumar más. Después de seis meses, dejamos de hacerlos fumar, pero seguimos registrando su actividad cerebral. Estos cambios registrados persistieron hasta que los animales fueron sacrificados, catorce meses después de haber sido expuestos por primera vez a la marihuana.

Permítaseme hacer notar que no a todos los monos les fueron colocados electrodos en el cerebro. Los que no tenían electrodos eran animales más adecuados para estudios histopatológicos, es decir en los que se observa el cerebro bajo el microscopio. De esta manera estudiamos el cerebro para ver si se producían cambios estructurales que

coincidieran con los cambios funcionales que habíamos observado mediante los registros.

Cuando observamos cortes del cerebro bajo el microscopio electrónico, notamos que se habían operado cambios permanentes en los tejidos.

Resumiendo, la evidencia patológica era la siguiente: los animales a los que se les hizo fumar mucho, los animales a los que se les hizo fumar moderadamente, y los que recibieron el material por vía intravenosa, todos experimentaron cambios definidos en el tejido cerebral. Uno de dichos cambios consistía en un ensanchamiento de los espacios intersinápticos (*sinapsis* es el punto donde se produce la comunicación, y transmisión de impulsos nerviosos entre el axón de una neurona y el cuerpo celular de otra neurona).

Además, había una materia opaca en los espacios intercelulares, lo que sugería otra anomalía fisiológica en ese lugar. Las vesículas, que liberan las enzimas que producen el contacto sináptico que hace que una célula se comunique con la siguiente, se hallaban aglutinadas en lugar de estar separadas como ocurre normalmente. El mecanismo celular encargado de formar proteínas en el núcleo se hallaba muy dañado en los animales que fueron expuestos al tetrahidrocannabinol.

Los animales que habían recibido cigarrillos de marihuana desprovistos de tetrahidrocannabinol tenían el cerebro absolutamente normal. No se los podía diferenciar de los cerebros de los animales de control, no expuestos a la droga.

Este es el resumen de nuestro experimento. Hemos realizado otros estudios, y en todos los casos los resultados han sido muy semejantes. Los cambios permanentes en el cerebro se producen después de algunos meses de uso de la droga.

Un estudio que se está llevando a cabo en la actualidad comprende algunos animales con electrodos implantados y algunos sin ellos, que han sido expuestos a la marihuana en un programa que imita la costumbre de fumar los fines de semana de algunos seres humanos. Se hace fumar intensamente a los animales dos veces por semana. Llevó más tiempo —6 ó 7 meses— antes de que estos animales mostraran evidencias de cambios estructurales en el cerebro. Pronto los sacrificaremos y haremos estudios histopatológicos bajo el microscopio electrónico.

Hagamos una revisión de los hechos: ¿se produjo alguna diferencia importante entre los animales que recibieron los cigarrillos de marihuana con tetrahidrocannabinol, y los que recibieron el material psicoactivo por vía intravenosa?

Los cambios fueron exactamente los mismos. No se podía distinguir entre los cerebros de los monos de ambos grupos. De modo que la conclusión es que el ingrediente psicoactivo, el tetrahidrocannabinol, es el responsable de los cambios, y no otro factor. No se produjo ninguna alteración cerebral anatómica ni fisiológica cuando el humo

de marihuana no contenía tetrahidrocannabinol.

Otro cambio que observamos en el estudio con el microscopio electrónico es de interés considerable. Pero antes de explicarlo diremos que en algunas células existe una formación conocida como "cuerpo de inclusión", o sea una partícula extraña, una nueva estructura dentro del núcleo celular. Esto ocurre ocasionalmente en un animal normal, pero menos del 1 por ciento de las veces.

En términos sencillos, si se hizo fumar durante varios meses a un animal y luego se lo sacrificó dentro de una hora después de haber fumado por última vez, al examinar su cerebro se advierte un marcado crecimiento en el número de cuerpos de inclusión en el núcleo; hasta 60 por ciento de las células los tienen. Los animales que fueron expuestos a la marihuana y que luego se los dejó descansar de seis a nueve meses antes de ser sacrificados, mostraron un porcentaje mucho menor de cuerpos de inclusión.

Todavía no sabemos cuál es el significado exacto de estos hallazgos. Este tipo de inclusión en el núcleo celular ha sido relacionado con la vejez, las enfermedades provocadas por virus; y también como resultado de exposición a agentes tóxicos. No podemos arribar a ninguna conclusión todavía.

¿Hay evidencia de que la marihuana afecte en particular una región específica del cerebro?

Durante el período agudo del efecto de la droga, todo el cerebro se halla profundamente afectado. Pero en cuanto a los cambios permanentes —que para nosotros son los significativos—, las zonas del cerebro que tienen que ver con los sentimientos y emociones son las más profundamente afectadas. En lo que a comportamiento se refiere, son el estado emocional y el nivel de agudeza mental y atención los que se ven más afectados.

¿De modo que usted tendrá un mono menos activo después de haber sido expuesto a la marihuana durante algunos meses?

Sí, yo diría que es así en general. El animal manifiesta cierta apatía.

¿Tuvieron los monos la posibilidad de elegir si querían marihuana, si querían experimentar los efectos de la droga?

No. Los animales nunca parecieron disfrutar de la droga o querer ser drogados. Quizá porque a los animales no les gusta fumar; prefieren el aire fresco.

Una última pregunta, Dr. Heath. ¿Qué les puede decir a los jóvenes acerca de la costumbre de fumar marihuana? ¿Puede usted darles algún consejo basado en la información que ha obtenido con sus experimentos?

Oh, sí. Creo que cualquier sustancia que afecte el cerebro de un mono también puede afectar el cerebro de un ser humano. En vista de esta información científica y objetiva, yo diría que una persona que se expone a la marihuana no actúa con sabiduría. ☆

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



¡TRAGADO POR EL MAR!

Por ARMANDO MIRANDA C.

“¡DIOS MIO, ayúdame! ¡No puedo más! ¡No quiero morir! ¡Dame una oportunidad!”

Habían transcurrido seis horas de infructuoso esfuerzo. Su cuerpo ya no resistía más. Las frescas aguas del mar movían el exhausto cuerpo de Antonio de un lado a otro. Se encontraba cuatro kilómetros y medio mar adentro, solo y a punto de perecer.

Antonio había sido muy feliz; sobre todo, recuerda él, en la ocasión de su bautismo en una iglesia evangélica de ciudad Madero, Tamaulipas, México. Su fiel esposa y él le prometieron a Dios consagrar su vida enteramente a su servicio. Hombre de buena preparación académica, agradable presencia y fácil conversación, pronto se convirtió en una gran ayuda para el pastor de su iglesia, quien lo comisionó para que fuera el encargado de la congregación a la cual asistía. Sentía, al igual que su esposa, ardientes deseos de compartir su nueva fe.

Cambio en su vida

El año de 1969 marcó un nuevo rumbo en la vida de Antonio. Debido a pequeños problemas con algunas personas, sintiéndose herido en sus sentimientos, se retiró del buen camino que había conocido. Se aficionó a las bebidas embriagantes, las que poco a poco le hicieron olvidar los principios que había aprendido y practicado. De esta manera empezó a hundirse en el vicio, y en adelante llevó una vida de problemas y sinsabores. Sin embargo, había momentos cuando recordaba su vida de verdadero creyente, y aunque no hacía su parte, rogaba a Dios que se manifestara a él, de alguna manera. Así transcurrieron los días, y su vida abundaba en