

Viva Mejor

- **AMOR Y VIDA INTIMA**
- **LA HIPERTENSION,
un enemigo insidioso**
- **USTED Y SU SALUD**



SANDRA Z



EL AÑO 1975 divide dramáticamente la vida de Sandra Zaiter en dos etapas. Hasta esa fecha su trayectoria traza una curva ascendente y promisoria. Nacida en Santo Domingo, República Dominicana, pero criada en Puerto Rico, cursa estudios primarios y secundarios en Santurce. Obtiene luego en la Universidad de Puerto Rico el bachillerato y la maestría (licenciatura) con especialidad en historia. Se inicia tempranamente en la docencia y a la vez comienza a animar y producir programas de televisión para niños, que alcanzan gran popularidad en la isla.

Precisamente entonces, a los veintinueve años y en la plenitud de dos carreras, sufre un trágico accidente del que apenas sale con vida. Paralizada y restringida más tarde a un sillón de ruedas, el futuro parece haber cerrado sus puertas para ella. Hoy, sin embargo, Sandra Zaiter continúa animando programas de televisión y dictando cátedra de historia a nivel universitario. Se desempeña, además, como Directora de Relaciones Públicas de WLUZ Canal 7 de TV en San Juan. Su vida es un ejemplo fascinante de lo que puede un ideal cuando la adversidad intenta cerrarle el paso.

EL PODER DE UN IDEAL

**Entrevista realizada
por el Dr. HUMBERTO M. RASI**

En medio de la fría impersonalidad de los estudios de televisión —largos pasillos, moblaje sobrio, colores indiferentes— la oficina de Sandra Zaiter ofrece la acogedora calidez de una sala hogareña. Aunque no faltan los inevitables teléfonos y archivos, la atmósfera la dan los retratos y dibujos que animan las paredes, los colores vivos de la decoración, el alegre toque de unas flores y, por sobre todo, la sonrisa cordial de nuestra interlocutora.

¿Con qué filosofía hace Ud. frente a la vida?

Yo siempre he creído que todos nacemos con una misión en la vida, y que nada nos ocurre por accidente o casualidad. Dios nos ha creado a cada uno con un propósito, y es nuestro deber descubrirlo para poder realizarlo.

¿Qué la ha impulsado a avanzar a pesar de los obstáculos?

AITER:

Me han motivado mucho los ideales que tengo, ideales que a veces son un poco difíciles de lograr. Mi interés primordial ha sido encauzar a los que tienen menos conocimiento o menos experiencia que yo. Por eso me gusta la enseñanza y me interesa bregar con las inquietudes de los jóvenes. No sólo para transmitir los conocimientos que yo haya podido adquirir, sino principalmente para brindar ayuda moral y espiritual. Dios me ha concedido los medios y me ha abierto los caminos para poder cumplir esa misión.

En el contexto de las discusiones actuales sobre la liberación femenina, ¿cree Ud. que la mujer aporta a su trabajo o profesión cualidades que el hombre no posee?

Permítame decirle honestamente que no entiendo mucho eso de la liberación femenina. Creo en primer término que, como seres creados por Dios, tanto el hombre como la mujer tenemos los mismos derechos a la salvación, y eso es lo que más nos tiene que importar. Lo que sí entiendo es que hay ciertas cosas que por naturaleza son propias del hombre y otras propias de la mujer. Por ejemplo, el regalo más hermoso que Dios nos ha hecho a las mujeres es poder concebir y traer una nueva vida a este planeta: el sentimiento de maternidad. Pero en materia profesional lo que cuenta son los talentos y la capacidad, no otras barreras.

¿Qué le diría Ud. al joven que leerá esta entrevista?

Muchos jóvenes hoy día están preocupados y confundidos pensando qué carrera seguir o a qué trabajo dedicarse. Pero lo primero y más importante es encontrarse con uno mismo. Esta es una búsqueda interior que debe llevar naturalmente al encuentro del yo con Dios. Y a partir de este encuentro, entonces sí preguntarnos en qué trabajo o profesión voy a desempeñarme para cumplir con la misión que el Creador tiene destinada para mí.

¿Cómo pueden participar los padres, y en general los adultos, en esta orientación?

Creo que el punto principal es la comunicación. Falta diálogo entre padres e hijos. Muchas veces los padres no escuchan las inquietudes e ideas de sus hijos. El niño y el joven, por su parte, no les cuentan sus problemas o fracasos porque temen la reacción. Todos debemos esforzarnos por mantener el diálogo basado en el respeto mutuo. Los adultos, por ejem-



plo, tendemos a subestimar al niño, olvidándonos que por su sinceridad y espontaneidad está más cerca de Dios que nosotros.

Ud. ha trabajado durante años en el aula de clases y en el estudio de televisión. ¿Podría evaluar desde esa perspectiva la influencia que la televisión está teniendo sobre la sociedad?

Desgraciadamente estamos desperdiando las enormes posibilidades que ofrece la televisión para elevar los valores culturales y morales de un pueblo. La imagen móvil está atrofiando en los niños el gusto por la lectura. A veces ni saben seguir las instrucciones que se les da porque apenas saben leer. Las televisiones comerciales promueven una tremenda desvalorización humana a través de la vulgaridad, la violencia y la pornografía. Lo triste es que no estamos haciendo nada efectivo por detener esos abusos. Cuando protestamos, se nos dice que la televisión está dando al pueblo lo que éste quiere. Yo estoy en



completo desacuerdo con esa afirmación. Lo que sí es cierto es que se nos está inculcando con la televisión el gusto por lo chabacano, lo violento y lo sensual. Nuestro canal trata de ser diferente, controlando la programación para que sea sana y constructiva. Pero la tarea no es fácil.

¿Podría Ud. referirse al accidente?

Había ido a la isla de Icaco, al este de Puerto Rico, a pasar el día con un grupo de amigas y amigos. Estuvimos nadando y buceando en la zona, y al atardecer vino el bote para llevarnos de regreso a Fajardo. Yo decidí zambullirme desde una roca y nadar hasta el bote. Parece que la marea se había recogido un poco y que yo tomé un impulso muy alto. Aparentemente me golpeé con la arena del fondo. Sentí como un fuerte latigazo y al caer en la inconsciencia tuve una experiencia única, casi mística. Me pareció estar en la presencia de Dios, hablando con él. Conversábamos acerca de todas las cosas lindas que me habían pasado en la vida. Era como si él me estuviera diciendo que el futuro no iba a ser fácil. Yo entendí que mi misión no estaba cumplida y que se me necesitaba.

¿Cómo fue recuperándose?

Se me había roto la quinta vértebra cervical y también habían quedado afectadas la sexta y la séptima. Esto significaba parálisis de los cuatro miembros, con

la única posibilidad de mover la cabeza. Claro que ni se sabía si podría salvar la vida. Las primeras dos semanas fueron críticas, pero pasada la crisis empecé a mover de a poco los hombros y luego los brazos. Despues vinieron los largos meses de terapia. Dolor y paciencia. Aún hoy sufro dolores muy fuertes porque aparentemente han quedado vivos algunos nervios de sensación. El hecho es que al cabo de seis meses de rehabilitación, con movimiento parcial de los miembros, volví a la televisión y a la enseñanza.

¿Cómo se entretiene Ud.?

Durante la recuperación comencé a hacer unos garabatos para volver por lo menos a firmar. Claro que para eso necesito un aparato especial con el que manejo la pluma. Así le cogí afición a la pintura. Tanto, que los dibujos ya no caben en mi cuarto. Cada año hago una tarjeta de agradecimiento, con un pensamiento positivo y un mensaje de aprecio. También me gusta mucho la música. Estoy grabando unos discos para niños, para aprender cantando. Yo misma escribo y compongo las canciones. Hemos hecho uno con las tablas de multiplicar cantadas, y hace poco lanzamos otro sobre ortografía. Quisiera hacer alguno sobre la historia de Puerto Rico y también sobre el sistema métrico.

Al mirar hacia atrás en su vida, ¿hacia quiénes siente gratitud especial?

La lista sería interminable. ¡Tantos han sido buenos conmigo! Le doy gracias a Dios por haberme dado una familia preciosa, sumamente unida y comprensiva. Sin el apoyo de mis padres, de mi hermana, de mis tíos, no hubiera podido echar hacia adelante. También debo mucho a mis compañeros de estudios universitarios y a una cantidad de artistas, compañeros de trabajo. En mi vida Dios ha sido el Artesano mayor, que me creó y me dio las capacidades que tengo. Luego los artesanos menores fueron los que me ayudaron a desarrollar con cariño esos talentos.

Salimos al cálido sol de un atardecer tropical. En la plaza de estacionamiento de Teleluz pasamos junto al furgón especial de Sandra Zaiter. Una plataforma mecánica le permite entrar con su silla de ruedas por una puerta lateral. En lugar de pedales, el vehículo tiene el acelerador y los cambios en el volante. Así Sandra se abre paso todos los días en el difícil tráfico de San Juan.

Cuando hay ideales, voluntad y confianza en Dios, nada resulta imposible. ☆

POR QUÉ PERDI LA VOZ

HACE DOCE AÑOS que me descubrieron un cáncer en la laringe (órgano productor de la voz), pero debido a lo que he tenido que padecer, me parece como si el tiempo transcurrido fuera mucho más. Tuvieron que someterme a una operación denominada "laringostomía" que consiste en una abertura permanente en la laringe a través del cuello. No he hablado, reido ni gritado desde el día cuando me operaron.

¿Cómo se formó ese cáncer? Por el efecto del humo de tabaco. Yo había sido fumador durante varios años. Por cierto que en ninguna parte está escrito que un fumador necesariamente contraera cáncer, pero tampoco está escrito que no lo contraerá. Una mañana me levanté con los y roquera. Fui al ver al médico. Después de examinarme, me dio la mala noticia de qué tení (conce).

Hadía que tomar una decisión sin demora. El médico me preguntó si quería someterme a tratamiento o si prefería una operación. Opté por la cirugía.

Cuando se dispuso el efecto de la anestesia, me encontré tendido en un lecho del hospital. Mi esposa y mi hija se encontraban a mi lado. Les sonréi débilmente y quise saludarlas. Mis labios formaron las palabras, pero no pude emitir ningún sonido. ¡Había perdido la voz! Este descubrimiento me afectó profundamente.

No se ha podido borrar de mi memoria la primera noche que pase en casa después de la operación. Dos semanas antes había salido hacia el hospital con pleno uso de la voz. Cuando regresé, no podía emitir ni el menor sonido. Me invadió una gran depresión. Esa primera noche permanecí en silencio. Luego vimos un programa de televisión. Después de eso, cada vez que decía algo a mi esposa o a mi hija, lo hacía escribiéndolo en un papel.

Al cabo de algunos días descubri-

Por SAMUEL J. LLOYD

que ciertas cosas que antes había hecho en forma rutinaria, ahora se convertían en verdaderos problemas que yo no podía resolver. Por ejemplo, el teléfono. Un día sonó el teléfono mientras me encontraba solo en la casa. I levante automáticamente el auricular y quise contestar, pero no pude hacerlo. El teléfono se había transformado instantáneamente en una pesadilla.

Comencé a pensar en las dificultades que me saldrían al paso si alguna vez llegara a encontrarme en una situación de emergencia. Comprendí que no podría recibir ayuda en caso de necesidad. Podía discar el número de teléfono de la policía o de los bomberos o del hospital, pero no podría comunicarme con ellos.

Al final del segundo año compramos un dispositivo que funcionaba con pilas y que podía reproducir la voz, aunque bastante imprecisamente. Por supuesto que no podía cantar, silbar ni reír. De todos modos, el aparato constituyó una enorme ayuda.

Sin embargo, pronto caí en la cuenta de que mi aparato hablando distaba mucho de remplazar la voz satisfactoriamente. Había supuesto que la gente entendería lo que decía decir si me esforzaba en pronunciar las palabras, y cuando supe que esto era así, comprendí que debía renunciar trabajosamente cada sílaba. Aun así, a veces no me entendían. Ahora mismo, hace más tarde, en algunos casos todavía, me cuesta hacerme comprender. Es desalentador.

Hace poco mi esposa y yo asistimos a unas reuniones del Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar, patrocinadas por el Departamento de Salud y Temperancia de la Iglesia Adventista. Nos invitaron para que los fumadores vieran los efectos del tabaco en una persona que padeció

de cáncer en la laringe. Entre los numerosos asistentes notamos la presencia de tres muchachos, uno de ellos de no más de diez años. Cuando el médico que dirigía preguntó cuantos habían fumado ese día (segundo día de la serie), el chico de diez años levantó la mano. Dijo que había fumado tres cigarrillos, porque no había podido resistir los deseos. Me causó una fuerte impresión ver a ese niño esclavizado por el tabaco. Lamentablemente, miles de muchachos de ambos sexos se dedican al peligroso, y a veces mortal, pasatiempo de fumar.

Por qué lo hacen. En primer lugar, porque nosotros los adultos les hemos dado mal ejemplo. En segundo lugar, porque las instituciones que regulan las cuestiones de la salud en nuestra sociedad permiten que las compañías tabacaleras anuncien públicamente su mercancía destructora de la salud y la vida de los que se dejan esclavizar por la nicotina. En tercer lugar, porque los padres, en general, han acudido con irresponsabilidad al enseñar a sus hijos el valor de su cuerpo y de la salud y al no proporcionales valores morales que pudieran protegerlos contra la tentación a fumar.

El precio que se debe pagar por el hábito de fumar es demasiado grande. Yo lo he pagado, y realmente no vale la pena. En mi caso fue la pérdida de la voz debido al cáncer; en otros casos es la pérdida de un pulmón por la misma razón; otros sufren de gangrena en la parte inferior de las piernas, y también hay muchos que pierden la vida.

Es mejor dejar de fumar. Después de eso, el organismo elimina las toxinas y recupera el daño que pudiera haber sufrido.

Pero lo mejor de todo es no comenzar a fumar. Yo quisiera no haber fumado nunca ese primer cigarrillo. Hoy tenta mi voz y podría conversar con mi querida familia, también podríais cantar y reír. Reconozco que pagué un precio demasiado grande. *

NUESTRA ASOMBROSA PIEL

UN CUADRADITO de piel humana de dos centímetros y medio por lado consta de 19 millones de células, 60 pelos, 90 glándulas sebáceas, 6 metros de vasos sanguíneos, 625 glándulas productoras de sudor y 19.000 células para captar y transmitir al cerebro diversas sensaciones (calor, frío, presión, dolor y otras).

EL OJO HUMANO

LA CAPACIDAD de percibir del ojo humano es tan grande, que en una noche sin luna y sin niebla, una persona parada en la cumbre de una montaña puede ver la luz de un fósforo que se enciende a una distancia de 70 kilómetros. Los astronautas que viajaban en sus vehículos espaciales alrededor de la tierra quedaron asombrados de poder ver las estelas de los barcos que viajaban en el mar a cientos de kilómetros de distancia.

LOS SECRETOS DE LA CELULA

LOS HOMBRES de ciencia han calculado que podrían preparar una enciclopedia de mil volúmenes con las instrucciones codificadas en el ácido desoxirribonucleico contenido en una sola célula humana, si dichas instrucciones pudieran descifrarse y expresarse en español. ¡Asombroso! Esto no puede menos que hacernos pensar en el Creador que diseñó al ser humano y especificó cada una de las numerosas funciones de su organismo. Este solo hecho muestra lo absurdo que resulta suponer que el origen del ser humano se remonta a un pasado remoto, cuando repentinamente apareció una célula viva en unas aguas cargadas de oxígeno, hidrógeno, carbono y nitrógeno. Por supuesto, cuando los hombres de ciencia inventaron la filosofía evolucionista todavía no se conocía el ácido desoxirribonucleico con su asombroso secreto, descubierto hace pocos años por el Dr. J. D. Watson, especialista en genética norteamericano, y por el Dr. F. H. C. Crick, biofísico británico. El ácido mencionado se encuentra en los cromosomas del núcleo celular y constituye la base química de la herencia y es depositario de información genética.

El salmista David, rey de Israel, escribió hace casi tres mil años, refiriéndose a Dios como creador: "Porque tú formaste mis entrañas; tú me hiciste en el vientre de mi madre. Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras; estoy maravillado, y mi alma lo sabe muy bien. No fue encubierto de ti mi cuerpo, bien que en oculto fui formado, y entretejido en lo más profundo de la tierra. Mi embrión vieron tus ojos, y en tu libro estaban escritas todas aquellas cosas que fueron luego formadas, sin faltar una de ellas" (Salmo 139: 13-16).

METEORITOS

Se ha calculado que cada año unas 150 toneladas de meteoritos caen a la tierra desde el espacio. La mayor parte de los fragmentos se queman al entrar en contacto con la atmósfera terrestre dejando una larga estela luminosa. Según la información de que se dispone, solamente siete personas han sido golpeadas por esas rocas del espacio.

DEPORTES

El deportista norteamericano O. J. Simpson padeció de raquitismo en su infancia y tuvo que usar soportes especiales para las piernas a fin de poder caminar. Sin embargo, se sobrepuso a su enfermedad y en su juventud se convirtió en un notable campeón del fútbol norteamericano. Otro deportista que sufrió un grave problema es Glenn Cunningham, quien a los ocho años de edad recibió quemaduras tan graves que los médicos le dijeron que no podría caminar por el resto de su vida. Pero eso no lo desanimó. Demoró dos años en enderezar su pierna derecha. Le costó esfuerzos increíbles volver a caminar. Gracias a su voluntad inquebrantable llegó a ser uno de los mejores corredores de la milla, y estableció cinco récords mundiales. Cuando surge un problema en la vida, hay que aplicar el buen juicio, la voluntad y otros recursos individuales para resolverlo. El uso de alcohol y drogas no allana el camino, tan sólo complica aún más cualquier situación difícil.



En el canto del pájaro y en el pimpollo que se abre, en diez mil objetos de la naturaleza, desde el cedro del bosque hasta la violeta que florece a su pie, se ve el amor que restaura. La naturaleza nos habla todavía de la bondad de Dios.

SAMUEL, JOVEN DE 19 AÑOS DE EDAD, creía verdaderamente en lo que me decía. Sentado en mi propia oficina, y con gran determinación, me dijo: "¡La marihuana no perjudica a nadie! El alcohol es peor para un joven que la marihuana. Y no lo olvide: hay gente inteligente que la fuma, maestros y psicólogos como usted. Bueno, quizás usted no lo haga, pero he leído que otros sí lo hacen".

Aun cuando me reí de la osadía manifestada en defensa de la marihuana, sabía que estaba en lo cierto, por lo menos parcialmente. Hay muchas personas, jóvenes y adultos y algunas de ellas con grados universitarios, que fuman y animan a otros a fumar marihuana.

Pero sus palabras no me convencieron; ni aun lo que otro fumador de marihuana me había dicho en cuanto a su experiencia:

"Fumo diariamente marihuana como si fuera cigarrillos, y no siento que me perjudica. Me hace sentir muy bien. Ana, mi novia, también lo hace. Si no lo hiciera, ya hubiera enloquecido con todas las dificultades que ha sufrido: su padre la criticó mordazmente y la echó de su casa. ¡La marihuana, en vez de perjudicarla, realmente la ha ayudado!"

Pude apreciar su punto de vista. Ana seguramente necesitaba algo que la ayudara a soportar su via crucis. Y lo que me dijeron estos dos adolescentes es semejante a lo que he escuchado de labios de otros fumadores de marihuana: "La marihuana produce una distensión relajante; no forma hábito como el cigarrillo, y, a pesar de todos los que se esfuerzan por probar lo contrario, los efectos calmantes de la marihuana no cansan ni conducen a drogas más fuertes, como la heroína". Sin embargo, los estudios médicos realizados demuestran lo contrario.

Aún siento temor de la ma-

rihuana, porque los que la fuman desarrollan una adicción psicológica, aparte de diversos trastornos fisiológicos (de las funciones del organismo).

Muchos consumidores de drogas saben que básicamente hay dos tipos de adicción que sobrevienen cuando se consumen ciertos compuestos químicos: la adicción psicológica y la fisiológica.

Cuando se menciona la drogadicción, la mayoría de las personas piensan en el efecto fisiológico, como la que causa el uso de heroína. En este caso, el cuerpo, para poder operar, necesita experimentar el efecto químico de la droga. Cuando el consumidor intenta dejarla, su organismo se rebela mediante diferentes clases de dolores y reacciones extremadamente desagradables que hacen necesaria la droga para poder sobrevivir. Pero hay drogas que no producen estas reacciones.

La adicción psicológica, por otra

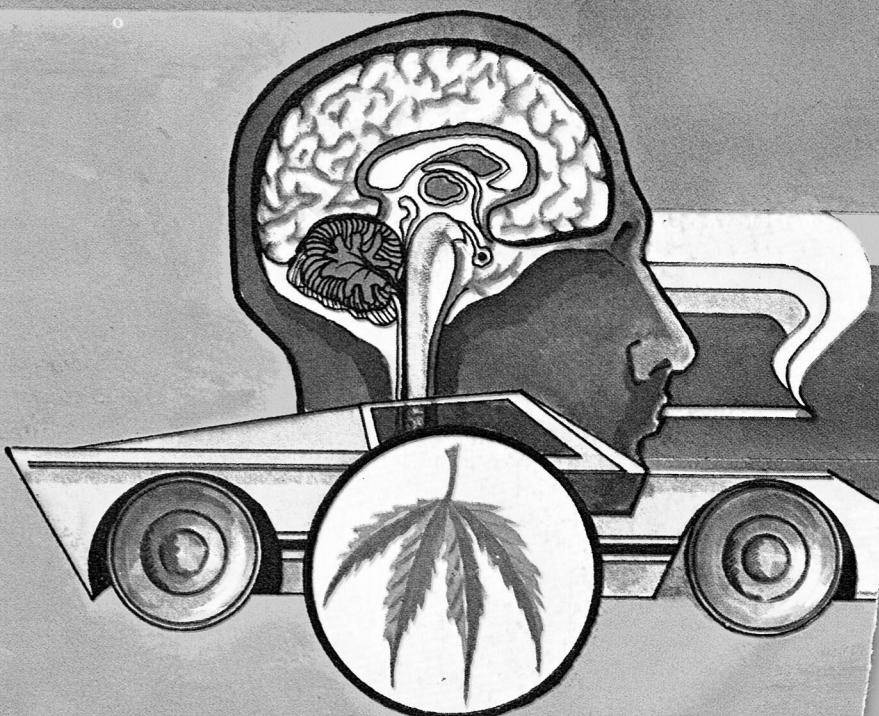
parte, a menudo se instala firmemente, con lo que afecta las emociones y la personalidad del adicto, y casi lo convierte en un cautivo de la droga.

Ana es un caso típico de la persona dominada por la marihuana. Consumió la droga para aliviarse momentáneamente de sus recuerdos tormentosos. La única dificultad es que cuando desaparecen los efectos de la droga, los problemas reaparecen y se hace necesaria una nueva dosis.

¿Pero es tan mala la adicción psicológica? Si hace que los problemas desaparezcan por un tiempo, ¿por qué no aprovecharla?

Desafortunadamente, unos problemas desaparecen pero otros hacen su aparición. María ya tenía 16 años cuando me confesó: "Usted me despreciará cuando sepa lo que hice. ¿Se disgustará usted conmigo? Se trata de algo que le prometí que nunca haría. ¿Conoce usted a Joel? Bueno, de todas ma-

CUANDO LOS FR



neras se lo diré. El me dio unos cigarrillos de marihuana y me dijo que no los fumara si no quería. Me aseguró que no me perjudicarían la salud. Fumé con él. Disfrutamos verdaderamente de buenos momentos. Me hizo sentir muy bien. Pero quisiera no haber tenido relaciones sexuales con él; usted sabe que no soy de esa clase de muchachas. ¿Verdad que usted no está disgustado conmigo?"

No, no estaba enfadado con María, sino con la droga que la había impulsado a violar su conciencia cuando más necesitaba ayuda.

La persona adicta a la marihuana encuentra que es casi imposible decir "NO" frente a situaciones en que generalmente le sería muy fácil rehusar, así como es prácticamente imposible detener un vehículo con los frenos mojados. A María le fallaron los frenos emocionales; por eso entró en relaciones ilícitas con un joven al que

apenas conocía. Otros no pueden resistir a la tentación de usar drogas peligrosas, porque sus frenos no funcionan. Y los lamentos llegan a veces después de años de adicción, cuando el organismo se enferma o sufre daños mentales muy profundos.

Las investigaciones relativas a la memoria a largo plazo y a los hábitos, sugieren que cualquier acto o pensamiento repetidos a menudo pueden causar cambios químicos y físicos permanentes en el cuerpo. Este proceso puede ser la causa por la cual muchos fumadores de marihuana siguen usando la droga por largo tiempo, aun después de darse cuenta que realmente no la necesitaban o no la querían.

¿Qué sabemos en verdad acerca de este proceso? Muchos psicólogos igualan la formación de los hábitos con la memoria a largo plazo. Si se repiten algunas líneas o trozos favoritos por 60 minutos o más, llegarán a ser parte permanente de

la memoria. También los hábitos se establecen permanentemente por la repetición.

Como las palabras, las acciones y los pensamientos que se repiten a menudo llegan a grabarse indeleblemente en la memoria, los psicólogos, los neurólogos y los bioquímicos se han dado a la tarea de examinar cuidadosamente las moléculas del cerebro —especialmente el proceso cerebral llamado síntesis proteica, con la esperanza de hallar una respuesta.

Estos científicos saben ya que los mensajes se procesan en el cerebro y luego se envían a otras partes del cuerpo a través de las células nerviosas o neuronas. Cada una de éstas tiene fibras receptoras que reciben una orden o impulso eléctrico enviado por la célula nerviosa inmediata anterior. El impulso que recibe una neurona lo transmite en seguida a la célula siguiente.

Hace unos cuantos años el eminente neurólogo Sir Hohn Eccles estudió este mismo proceso, examinando bajo el microscopio las fibras transmisoras del cerebro. En el extremo de estas fibras notó diminutos abultamientos que le parecieron botones en miniatura, y los llamó "botones". Ahora sabemos que estos "botones" tienen diferentes tamaños y formas. También se sabe que segregan varias sustancias químicas que estimulan a la célula siguiente a producir las mismas sustancias facilitadoras o inhibidoras de la transmisión de los impulsos eléctricos.

FALLAN ENOS

Por el Dr. ELDEN M. CHALMERS y CLAUDIO E. STEEN

El Dr. Eccles se dio cuenta que algunas fibras transmisoras tenían muchos "botones", en tanto otras tenían muy pocos. Y sugirió que las que tenían muchos "botones" no requerían de tanto estímulo para producir las reacciones químicas necesarias para mandar el impulso a la célula siguiente, como las fibras transmisoras que tenían muy pocos.

¿Por qué algunas fibras transmisoras tienen muchos "botones" y otras tienen tan pocos? El Dr. Eccles se preguntaba si acaso estos "botones" no se formarían y aumentarían de tamaño a medida que la fibra transmисora fuera repetidamente estimulada, lo que haría cada vez más fácil la circulación de los mensajes a lo largo de su camino.

Suponiendo que el Dr. Eccles esté en lo correcto, entonces cualquier pensamiento o acción (incluyendo el uso de drogas, tabaco o alcohol) que se repita a menudo, está formando pequeños "botones" en los extremos de ciertas fibras nerviosas, y así llega a ser más fácil la repetición del mismo pensamiento o acción la próxima vez. **Los hábitos forman sendas permanentes en el cerebro.**

¿Podrán removérse estos "botones" firmemente establecidos y junto con ellos los hábitos que los han formado? Hasta el presente no hay evidencia de que estas pequeñas protuberancias disminuyan o desaparezcan en las personas por-

que no se utilicen. Parece que los hábitos forman en el cerebro un camino permanente que probablemente es imposible borrar. **Los hábitos pueden cambiarse, pero únicamente desarrollando otros más fuertes que los que la persona desea abandonar.** En esta forma, de acuerdo a la teoría del Dr. Eccles, una persona puede formar nuevos caminos o sendas en el cerebro escogiendo conscientemente llevar a cabo una conducta o un acto determinados, hasta desarrollar una respuesta diferente a la acostumbrada en una situación particular. Debe hacer esta elección consciente tantas veces cuantas sean necesarias para formar más "botones" que los que existen en la senda antigua. Entonces, cuando los impulsos nerviosos fluyan del cerebro, tomarán con mayor facilidad la nueva ruta nerviosa antes que la antigua.

En los años posteriores a las investigaciones del Dr. Eccles ha habido mucha controversia entre los científicos en cuanto a la verdadera explicación de los hábitos y la memoria a largo plazo. Se han formulado muchas teorías y la investigación ha sido intensa. Hasta el momento la pregunta no ha sido plenamente respondida, pero mucha investigación cautivante

centrada en la síntesis proteica en el cerebro ha puesto de manifiesto algunos hechos muy interesantes que pueden apoyar las declaraciones hechas hace muchos años por el Dr. Eccles.

El pensamiento grave que se deriva es que los sentimientos, acciones o pensamientos repetidos —buenos o malos— producen cambios químicos y físicos en nuestros centros nerviosos de comunicación, y una vez que se han establecido firmemente, rigen nuestra conducta y modifican nuestra manera de ser para bien o para mal.

¿Cuáles son, pues, las consecuencias de fumar marihuana? Sencillamente éstas: aunque la marihuana no ejerza fisiológicamente su dominio sobre el cuerpo exactamente como lo hacen otras drogas, de todos modos su uso causará cicatrices imborrables en la vida, cicatrices tan permanentes como los caminos formados en el cerebro por la repetición incesante de los hábitos, y por las decisiones irreversibles, y hasta peligrosas, que usted pueda hacer mientras se encuentre bajo la influencia de esta droga destructora de la mente.

¿La marihuana no perjudica a nadie? Apreciados jóvenes, ¿saben una cosa? ¡No los perjudicará únicamente si no la usan! Sin marihuana, los frenos del sistema nervioso tienen mayor posibilidad de detener a tiempo una conducta peligrosa, inmoral o malsana. ☆

(Publicado con permiso de la revista Life and Health)

LA HIPERTENSION, UN ENEMIGO INSIDIOSO

Por el Dr. S. HATANO

- ¿Qué es la hipertensión?
- ¿Cómo se manifiesta?
- ¿Qué se puede hacer para evitarla?



¿Qué es la hipertensión?

Se da el nombre de hipertensión a la subida anormal de la presión sistólica o diastólica de la sangre arterial. La presión sistólica es la que ejerce la sangre sobre la pared de la arteria al ser impulsada por la contracción del músculo cardíaco; la presión diastólica es la correspondiente a la "diástole" o fase de distensión del músculo. La elasticidad de las paredes arteriales mantiene dentro de ciertos límites las oscilaciones de la presión entre los valores sistólico y diastólico. La tensión arterial puede variar según las necesidades de los músculos y de otros tejidos. En la notación más común de la tensión arterial la presión sistólica y la diastólica se indican por este orden, separadas por un trazo inclinado (. . . / . . .).

Una tensión arterial de 150 / 90 puede considerarse normal, en principio, en un adulto de edad madura. Ello no obstante, las determinaciones esfigmomanométricas no pueden interpretarse debidamente sin tener en cuenta la edad precisa del interesado y otros muchos factores; una presión sistólica de 160 mm es más grave a los 40 años que a los 60. La tensión arterial está sujeta a oscilaciones considerables según la hora del día o de la

noche, pero varía sobre todo por efecto de las excitaciones afectivas. Por eso conviene practicar, en lo posible, las mediciones sucesivas en las mismas condiciones.

En un estudio sobre la tensión arterial de 44.000 habitantes de Bergen (Noruega), se obtuvieron las siguientes medianas (en estadística se llama mediana al valor de una serie que divide en dos mitades exactamente iguales la población estudiada):

135 / 80 en los varones de 40 a 49 años
130 / 80 en las mujeres de 40 a 49 años
145 / 85 en los varones de 50 a 59 años
150 / 85 en las mujeres de 50 a 59 años
150 / 85 en los hombres de 60 a 69 años
160 / 90 en las mujeres de 60 a 69 años

Es de notar, sin embargo, que esos valores varían de unas poblaciones a otras. Entre los habitantes de algunas regiones montañosas, en ciertas islas del Pacífico y en otros grupos, la tensión arterial no aumenta con la edad.

Las autoridades de salud del Japón han emprendido un programa en gran escala para reducir la frecuencia de los accidentes cerebrovasculares combatiendo una de sus causas principales: la hipertensión. No hay en el mundo ningún país donde la frecuencia de los accidentes cerebrovasculares sea mayor que en el Japón, ni hay en el Japón ningún lugar donde esos accidentes abun-

den más que en la región de Akita, en el litoral noroeste de la isla de Honshu. La Sra. Saito, protagonista de nuestra historia, vive precisamente en un pequeño poblado rural de la región de Akita.

El poblado está en una llanura cubierta de arrozales, frente a la que se extiende el mar del Japón. En el invierno, los vientos gélidos del norte y del oeste traen frecuentes nevadas. En verano el clima

se templa bastante para que el arroz pueda granar en los campos inmediatos al poblado, cuyos habitantes se dedican a ese cultivo desde hace 200 años.

Nuestra historia empieza en el mes de junio de 1970, con ocasión de la visita de un grupo de médicos de la capital de la provincia, venidos al poblado para practicar una encuesta sobre las enfermedades cardiovasculares. Desde varios meses antes, el médico local había estado repitiendo a todos sus vecinos que no dejaran de presentarse a reconocimiento y, el día señalado, el 80 por ciento de los habitantes del poblado desfilaron por grupos, a intervalos de media hora, por la sala habilitada para los exámenes en el edificio del Ayuntamiento.

La Sra. Saito se presentó en el primer grupo, charlando animadamente con unas vecinas. Los sesenta años de su vida han transcurrido en Akita, donde pocas mujeres podrían rivalizar con ella en popularidad; el resultado es que sus opiniones pesan mucho entre los habitantes del poblado.

La encuesta no le impresionó en absoluto. "He venido nada más que para darle gusto al Sr. Kato" (el jefe local de sanidad), decía golpeando su opulento pecho. "Siempre he llevado una vida sana y he trabajado de lo lindo, primero para mis padres, luego para mi marido y mis cinco hijos, que se han criado todos sanos y robustos. Todavía salgo a trabajar al campo y tengo más fuerza que la mayoría de los hombres de Akita".

Pero el médico que la examinó se hizo una opinión muy distinta sobre la salud de la Sra. Saito y después de tomarle la tensión arterial y de comprobar que su presión sistólica era bastante alta —la presión diastólica, en cambio, era casi normal— le dijo que volviera para un nuevo reconocimiento, dos semanas después.

La Sra. Saito no creía que hubiera razón ninguna para inquietarse. "No fumo, como muchas verduras y no es el ejercicio físico lo que me falta. Por las noches, tomo uno o dos vasitos de saki (una bebida tradicional japonesa, confeccionada con alcohol de arroz) para descansar de las fatigas del día. Lo mismo mi padre que mi madre vivieron cerca de 80 años y en su vida estuvieron enfermos".

A pesar de todo, nuestra protagonista volvió al Ayuntamiento a los quince días; esta vez el médico le dijo que su presión sistólica era de 196 mm y su presión diastólica de 108; que los resultados del análisis de orina eran completamente normales

y que el corazón estaba sano, aunque se observaban ligeras anomalías electrocardiográficas debidas a la hipertensión. En posesión de un informe escrito sobre las conclusiones del examen, la Sra. Saito fue a la consulta del médico local que le recetó un medicamento hipotensor; a las dos semanas de medicación regular, la enferma volvió a ver al médico: su presión había vuelto a normalizarse y seguía normalizada en la tercera visita, tres semanas más tarde.

Persuadida de que todo había sido un trastorno pasajero y de que no había razón para seguir preocupándose, la Sra. Saito empezó a olvidarse de cuando en cuando de tomar el medicamento y acabó por interrumpir el tratamiento. Los zumbidos de oído, los dolores de cabeza esporádicos, le parecían "achaques", naturales en una mujer de 60 años. A los pocos meses, el problema de la hipertensión se había borrado por completo de su imaginación.

Llegó por fin el otoño y, con el otoño, la cosecha de arroz, que fue muy abundante. La Sra. Saito estaba haciendo las ofrendas rituales a los dioses en el altar doméstico, para darles las gracias por la nueva cosecha, cuando de repente se sintió mareada y se dio cuenta de que no podía mover el brazo derecho, que parecía pesar un quintal. Trató de pedir socorro, pero fue incapaz de articular un sonido; su lengua se negaba obstinadamente a moverse. Pocos minutos más tarde, su nuera la encontró tendida en el suelo, salió en busca de ayuda y entre ella y una vecina llevaron a la Sra. Saito en volandas a la cama.

A los diez minutos del ataque, la enferma recuperó el habla y el uso de sus miembros, y a regañadientes, consintió en que la vieran el médico y se resignó de mala gana a seguir su consejo: ingresar en el Hospital Clínico de la capital de provincia, situado a 60 kilómetros del poblado.

Los síntomas que tuvo la Sra. Saito son de los que ponen inmediatamente a un médico sobre la pista de la apoplejía (hemorragia intracraneal u obstrucción de una arteria del cerebro). La pérdida repentina de la actividad motora o de la sensibilidad en una parte del cuerpo (generalmente todo el lado derecho o el izquierdo), la pérdida súbita de visión en un ojo o la imposibilidad de ver a derecha o izquierda cuando se mira de frente, son síntomas de "isquemia cerebral transitoria", que pueden sobrevenir una o varias veces antes del ataque de apoplejía. Otras manifestaciones del mismo trastorno son la pérdida repentina del habla o la dificultad de articular, la parálisis de un lado de la cara o la imposibilidad de mover las piernas. Todos esos síntomas pueden presentarse de improviso y desaparecer al cabo de pocos minutos o de varias horas, pero en un corto número de casos duran varios días.

Mientras la Sra. Saito estuvo hospitalizada, los médicos vigilaron constantemente su tensión arterial. La presión sistólica variaba entre 180 y 200 y la diastólica entre 95 y 110. El tratamiento consistía en una alimentación pobre en sal y en la administración de medicamentos hipotensores.

El médico le explicó que la hipertensión es un trastorno crónico y que los hipertensos deben someterse a vigilancia regular. El tratamiento hace bajar la tensión, pero sus efectos cesan en cuanto el enfermo deja de medicarse. Durante su estancia en el hospital, la Sra. Saito aprendió también que la hipertensión acarrea lesiones graves de las paredes arteriales y, a la larga, de los tejidos cerebrales, del corazón y de los riñones.

Una de las mayores dificultades del tratamiento de la hipertensión es que pasa inadvertida para muchos enfermos. De los estudios efectuados en Atlanta, Georgia (Estados Unidos) y en Göteborg (Suecia) se desprende que la mitad de los varones hipertensos de edad madura ni siquiera sospechan que pueden tener hipertensión.

Sería por eso muy conveniente que se instalaran en las farmacias, los grandes almacenes, las estaciones de ferrocarril y otros lugares públicos esfigmomanómetros automáticos, para que cualquier persona pudiera medir su tensión arterial. En un ensayo de tres semanas de duración organizado por la OMS, 67 de los 87 participantes declararon que preferían usar el aparato automático a ir dos veces por semana a que les tomaran la tensión en un dispensario.

Según los resultados de otros estudios, alrededor del 5 por ciento de los hipertensos acaban por tener un derrame o una embolia cerebral. El establecimiento completo del enfermo después de un accidente cerebrovascular ligero no es en modo alguno una garantía de que el ataque no volverá a repetirse, por eso el interesado debe tomar las precauciones del caso; en efecto, la causa (las lesiones de las arterias que riegan el cerebro) subsiste y si en unos casos, como el de la Sra. Saito, los síntomas desaparecen en pocos minutos, en otros, la invalidez puede durar toda la vida.

Muchas investigaciones han demostrado que el tratamiento de los casos de hipertensión grave acarrea una reducción apreciable de la frecuencia de lesiones cardíacas, cerebrales y renales.

La Comisaría de Ex Combatientes de los Estados Unidos ha patrocinado un estudio sobre más de 300 casos de hipertensión moderada (presión diastólica media comprendida entre 90 y 114 mm). Como es costumbre en este tipo de estudios, se formaron dos grupos con los participantes (cuya edad media era de 50 años); a los del primer grupo

se les administraron medicamentos hipotensores y a los del segundo simples placebos. Al cabo de cinco años de observación, se contaban en el grupo testigo, formado por 124 personas, 11 casos de crisis cardíaca y 20 de apoplejía, 12 de ellos graves. Entre las 186 personas del grupo tratado con hipotensores no hubo ningún caso de crisis cardíaca y solamente cinco de apoplejía.

Esos ensayos, efectuados con enfermos que podían seguir tratamientos de larga duración en dispensarios equipados con todos los medios modernos, dan idea de lo que ocurre en condiciones óptimas. No es seguro que puedan obtenerse los mismos resultados en servicios médicos peor dotados de personal y de medios técnicos.

En 1971, la OMS emprendió un estudio internacional sobre la hipertensión para evaluar la eficacia de los tratamientos en uso y calcular el porcentaje de casos que pueden pasar inadvertidos en las condiciones actuales. Cuando se conozcan los resultados, se adoptarán medidas adecuadas para mejorar la eficacia de los tratamientos en los lugares donde sea necesario. El estudio tendrá seguramente efectos inmediatos sobre la incidencia de las apoplejías y de otras secuelas de la hipertensión.

En última instancia, el éxito de la lucha contra la hipertensión arterial dependerá en buena parte de la educación sanitaria de la población, cuyo concurso es indispensable para el éxito de cualquier programa de esa naturaleza.

Las probabilidades de éxito son muy grandes en el poblado de la Sra. Saito, que está ya de vuelta en su casa y no sólo obedece escrupulosamente las instrucciones del médico, sino que se ha convertido en una de las propagandistas más entusiastas de la campaña contra la hipertensión y hostiga constantemente a sus vecinos para que no falten a ningún reconocimiento ni dejen de seguir al pie de la letra los tratamientos que se les reciben. ☆



Dramático cambio ocurrido en la vida de una joven cuando recuperó la fe en sí misma.

UNA PERSONA VALIOSA



Tal como se lo contaron a PENNY ESTES WHEELER

CON MIRADA HOSCA observé mi rostro amarillento y demacrado reflejarse en el espejo de mi dormitorio. Me devolvieron la mirada unos ojos enrojecidos y hundidos en una cara enmarcada por cabellos lacios y grasientos. Traté de pensar, de juntar los fragmentos de mi vida, de introducir un poco de orden en la confusión reinante en mi pobre ce-

rebro. ¿Qué había sucedido conmigo, esa muchacha de 16 años, llena de vida y entusiasmo, que se había unido en matrimonio menos de tres años antes con un guapo joven llamado Carlos? Aunque nunca me consideré una candidata a Miss Universo, tampoco nunca antes me había visto tan fea y descuidada como ahora.

Es verdad que la noche anterior me veía bastante bien en la fiesta que tuvimos. Hubo

luces, baile, alegría y licor. Pero eso fue en la noche. Al otro día desperté con bastante malestar en todo el cuerpo. Había bebido suficiente cerveza para amanecer con náuseas y dolor de cabeza, pero lo que había bebido no alcanzaba a hacerme olvidar que había actuado como una perfecta ridícula.

Carlos, mi marido, roncaba ruidosamente después de la francachela. Yo había decidido acompañarlo porque ya estaba cansada de quedarme sola en casa, mientras él se daba la buena vida con sus amigotes y con muchachas que siempre estaban dispuestas a divertirse. Se reían en grande y gozaban de lo lindo. Y yo, como buena boba, me pasaba las noches solitaria y aburrida.

—Esta noche voy contigo —le había dicho a Carlos el día de la fiesta.

Pero él no me tomó en serio, y se limitó a decirme:

—No; no irás porque eres muy santulona. No te divertirás con nosotros.

Ya habíamos hablado de mi oposición a las bebidas alcohólicas y a las fiestas licenciosas. Como mi marido conocía perfectamente mi punto de vista, en esta ocasión no quise decir nada más. Después de todo, Carlos bebía continuamente cuando estábamos de novios. Después de casados, me lo recordaba cada vez que se ofrecía la ocasión, y me decía que por qué me preocupaba ahora, si antes no me importaba.

¡Eso habrá sido antes! Pero ahora sí me importaba. Después de más de dos años de casados, no podía soportar que mi marido perdiera un trabajo tras otro, con la consiguiente escasez de dinero. Me ponía furiosa cuando él me golpeaba durante sus borracheras. Tampoco me gustaban los días de soledad que debía soportar por no querer salir a beber con él y con sus amigos.

(Publicado con permiso de la revista Listen)

Como estaba cansada de todo eso, esta vez decidí acompañarlo. Me puse unos blue jeans que yo misma había bordado y un suéter bien ajustado. Carlos me miró de arriba abajo, pero no dijo nada. Subimos al carro e hicimos el recorrido sin hablar. Finalmente llegamos al lugar de la fiesta. Cuando entramos, el humo de los cigarillos me hizo arder los ojos y me impidió ver claro.

Al cabo de un rato, uno de los amigos de mi marido me invitó a bailar. Carlos lo miró con el ceño fruncido y le dijo molesto:

—Ella no baila.

La actitud de mi marido me molestó. Pronto los de nuestro grupo pidieron cerveza, pero a mí no me trajeron nada. Yo me hice la valiente y también pedí una. El gusto me pareció horrible. Sin embargo decidí tomármela, porque si a ellos les gustaba, también a mí llegaría a gustarme. Quería pertenecer a su grupo y divertirme con ellos. ¡Ya estaba cansada de mi solitaria vida!

Después de haberme tomado otras dos cervezas, empezó a darme vueltas la cabeza y me sentí completamente mareada. Hasta mi propia risa sonaba lejana. Todo me resultaba muy divertido.

A la mañana siguiente, después de la fiesta, Toñito, mi hijito de un año y medio, se acercó a mí con pasos todavía inseguros mientras decía:

—¡Dame tostada! ¡Dame tostada!

—¡Cállate, Toñito! —le contesté molesta, y poco faltó para que le diera un coscorrón.

Me sentí mal por esa manifestación de impaciencia, de modo que lo levanté en los brazos. En ese momento sentí que se me descomponía el estómago y corrí al baño. Apenas alcancé a llegar. ¡Qué desagradables son los vómitos!

Pasé una mañana horrible. Carlos se levantó como a las once y salió de la casa sin

decir esta boca es mía. Puse al niño a dormir la siesta, y luego tomé el teléfono.

Tengo una amiga, Lola, que es diferente de otras mujeres que conozco. Es una persona feliz, y tiene los pies bien plantados en la tierra. Es muy segura de sí misma. Tenía que contarle lo que había hecho en la fiesta. No dijo mucho, mientras yo hablaba interminablemente. Cuando terminé, permaneció silenciosa un rato. Yo sabía que no me iba a sermonear, porque era muy comprensiva; de modo que esperé con paciencia. Finalmente me dijo:

—¿Sabes? Tú no necesitas esa clase de vida. No tienes necesidad de mezclarte con gente tomadora y vulgar. Berta, ¡tú eres una persona valiosa! No hay otra persona idéntica a ti en todo el mundo. ¡Eres especial!

Me quedé pensando en sus palabras. Luego continuó hablando pausadamente:

—Es innecesario que te pongas a beber con tu marido para sentirte importante o tomada en cuenta. Tú eres importante. Lo eres para mí, para Toñito y para tu familia. Y no lo olvides, también eres importante para Dios.

A veces Lola habla cosas que me parecen raras o que no entiendo bien. Sin embargo, me gusta conversar con ella porque eso me hace bien. Esta vez me había dicho que yo era una persona valiosa. ¡Qué ocurrencia! ¡Yo, valiosa? Sin embargo eso me gustó. Pensé en ello todo el día. Repetí sus palabras saboreándolas con la punta de la lengua. Eso me hizo sentirme importante.

Más tarde, cuando Toñito despertó y vino a pegárseme a las piernas, no me sentí molesta ni lo rechacé. En cambio lo tomé en brazos y lo abracé. Pensé que si yo era una persona valiosa, mi hijito también me necesitaba. Me convencí de que yo tenía algo especial

para él, que ninguna niñera podía darle. Después de todo, ¡yo era su madre!

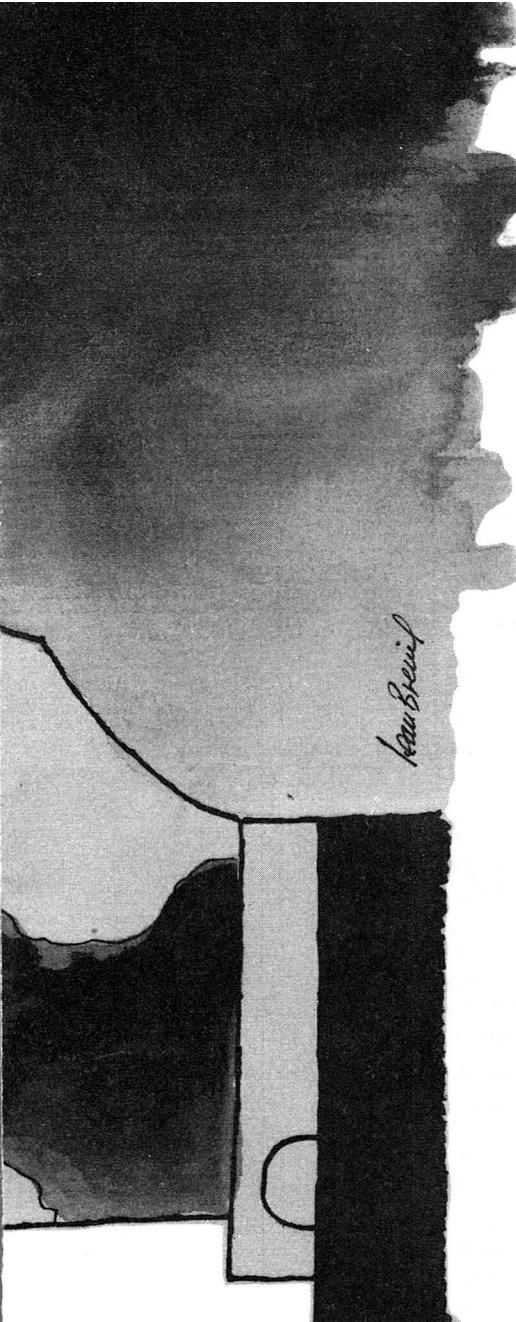
La llegada de mi marido, tres horas después, interrumpió mis pensamientos. Todavía no se le había pasado completamente la borrachera. Profirió unas cuantas maldiciones y se echó a dormir en el suelo. Esta vez, en lugar de ponerme furiosa contra él, sentí compasión. Le puse una almohada y lo cubrí con una frazada. Me pregunté si Carlos era también una persona valiosa. El ni siquiera sentía amor por sí mismo. ¡Cómo iba a quererme a mí?

Un mes más tarde volvió a perder su trabajo. Una noche salió de la casa para no volver más. Ultimamente había estado usando drogas. Lloré y lo busqué por todas partes. Cuando finalmente lo encontré, le rogué que volviera a casa, pero él se negó rotundamente. Al comienzo me resultó muy difícil vivir sola, pero al cabo de algunas semanas me fui acostumbrando.

Ahora tengo 19 años y siento que tengo bastante más madurez que hace un año. Nunca he olvidado lo que me dijo mi amiga Lola: que no necesito drogas ni alcohol para ser importante. Tengo un trabajo estable, lo que me ha permitido alquilar un pequeño apartamento para mí y mi hijo Toñito. Me he tragado mi orgullo y he vuelto a comunicarme con mis padres, con quienes las relaciones no eran muy buenas.

Doy gracias a Dios por la nueva oportunidad que me ha dado de ordenar mi vida y de sentirme una persona digna y útil. Con su ayuda me abriré paso en la vida y ayudaré a quienes lo necesiten. Ahora me siento feliz. Tengo a Toñito que me ama y me necesita, y a Lola que me aconseja y orienta. Además, me tengo a mí misma, y yo soy una persona valiosa. ☆





DERO
OS
OS

"LA RELIGION es el opio de los pueblos". "Es el instrumento empleado para dominar las masas". Estas frases célebres de un marxista revolucionario han resonado en todo el mundo. Expresan adecuadamente una realidad de otros tiempos.

Es verdad que la religión de una época pasada a veces actuó como una droga estupefaciente para los pueblos. ¿En qué forma? Todos lo saben ahora. Actuó como opio de los pueblos al apartar la atención de la gente de los problemas que aquejaban a la sociedad. ¿La miseria? ¿La injusticia? ¿La explotación del hombre por el hombre? ¿Las hambrunas? ¿Las enfermedades? Estas realidades sufridas por la humanidad eran disimuladas, y hasta justificadas, por la religión. Como resultado, la gente aceptaba estos males con resignación, como si fuera algo que necesariamente tenía que sobrevenir por ser la voluntad de Dios.

Recuerdo un programa de radio que hace algunos años se transmitió desde las renombradas favelas o barrios paupérrimos que rodeaban la ciudad de Río de Janeiro, Brasil. El reportero interrogaba a un grupo de hombres y mujeres explotados por la clase pudiente. Vivían en la miseria más abyecta, y no disponían sino de una sola fuente de agua para diez mil personas. Cada día, para ir a sus trabajos, debían atravesar los barrios más ricos de la ciudad, habitados por los mismos industriales que los explotaban. En ese tiempo, nadie se rebelaba, porque todos creían que era la voluntad divina que sufriera tanta miseria. Vivían encerrados en una filosofía fatalista que los obligaba a resignarse.

Sí, la religión de tiempos pasados era, en cierto sentido, el opio de los pueblos. Actuaba como una especie de tranquilizante que entorpecía al enfermo, en lugar de ayudarle a curar su mal. Era una droga anestésica que conducía a la resignación, pero no a la superación. "¿Es usted desafortunado? ¡Mire hacia el cielo y ya no volverá a pensar en su mal! Su desgracia es nada más que un mal menor. Es el precio que debe pagar para tener felicidad en el futuro". Eso era lo que la religión deseaba que la gente creyera.

Luego se produjo el advenimiento de la ciencia. ¡La ciencia! Esta palabra hizo soñar a una o dos generaciones de hombres. En el siglo XIX se creía en ella en la misma forma como se había creído en Dios. Se esperaba que liberara al ser humano de su esclavitud, que sanara todas sus enfermedades, que trajera bienestar para todos, felicidad y hasta immortalidad. ¡Por qué no?

¡Amarga desilusión! La liberación se convirtió en tiranía. La civilización materialista y tecnológica que siguió no se parecía en nada al mundo ideal con el que soñaban los profetas de la ciencia, esa nueva religión. Como resultado, todos sufrimos, y conocemos bien los males de la ciencia:

—No ha terminado la explotación de los seres humanos: tan sólo ha cambiado de forma. Ya no es la religión la que explota, sino el capitalismo, o la técnica, o la ideología política.

—La ciencia curó ciertas enfermedades, pero creó otras al romper cada día más el frágil equilibrio de la naturaleza: alergias, depresiones nerviosas, "stress", angustias, hipertensión, y otras enfermedades de la civilización tecnológica aumentan constantemente.

—La ciencia inventó los abonos, pero éstos deterioran la tierra y la arruinan a largo plazo; los pesticidas han eliminado por un tiempo los insectos parásitos, pero han envenenado los ríos y el mar; el petróleo ha hecho funcionar los automóviles, pero ha contaminado la atmósfera, y causa los intolerables embotellamientos urbanos, los que a su vez crean angustia y stress, y así se cierra el ciclo.

—La civilización tecnológica misma está enferma.

—¡No trajo felicidad, en cambio mató el espíritu! ¡Y también ella se transforma en religión, y a su vez se convierte en opio de los pueblos! Por supuesto que esto no acontece con la verdadera ciencia, la que procura comprender los fenómenos de la naturaleza y que permanece dentro de su propio dominio, sino con la civilización materialista que pretende ser científica y libertadora.

Aunque parezca extraño, la ciencia desvirtuada emplea los mismos métodos de dominación y el mismo lenguaje que la religión de antaño.

—¿Se siente usted desdichado? ¿Sufre usted de los males mencionados anteriormente? Unos señores científicos con rostros solemnes vendrán a asegurle que en el futuro la ciencia podrá curar los males que no supo impedir que surgieran. "En el futuro" resolverá el angustioso problema de la contaminación universal. "En el futuro" encontrará la forma de neutralizar los desechos radiactivos. "En el futuro" tornará imposible el naufragio de gigantescos petroleros que hoy contaminan las playas de toda una costa. En otros tiempos, también la religión decía "en el futuro"... "¡Mire hacia el cielo y ya no volverá a pensar en su mal!" En la actualidad, la religión-tecnología nos dice: "¡Baje la mirada a la tierra y las cosas irán mejor! Vea lo feliz que es: tiene juguetes de plástico, automóviles, transistores, televisores y toda clase de artefactos mecánicos. ¿No es todo esto suficiente para alimentar su vida?"

—¿Está usted sin embargo todavía insatisfecho? Entonces los profetas de esta nueva religión le dirán que se debe a que no tiene suficientes bienes de consumo. Debe exigir más aumento de sueldo y así logrará la felicidad. A estos nuevos sacerdotes de la ciencia, de la técnica y de la industria poco

les importa que el dinero adicional les sea arrancado a los verdaderos pobres del mundo, a los habitantes de los países subdesarrollados; se les pagará menos por la materia prima que les produce las entradas indispensables, a fin de poder vender más baratos los aparatos mecánicos o los artefactos superfluos que la sociedad desarrollada anhela.

De vez en cuando un sabio auténtico lanza la voz de alarma. Jean Rostand denuncia los peligros de los experimentos atómicos. Louis Leprince-Ringuet, en su notable obra *Science et Bonheur des hommes* [Ciencia y felicidad humana] moderniza el viejo adagio: "La ciencia sin conciencia no es más que la ruina del hombre". Todo inútilmente, porque la nueva religión domina las conciencias. ¡Lo mismo que la otra!

—Justifica nuestros males al declarar que se trata de "males necesarios", el precio que se debe pagar por nuestra felicidad futura.

—También actúa como un tranquilizante al disminuir a la mínima expresión la importancia de dichos males, al entorpecer al enfermo en vez de curar la enfermedad.

¿Dónde se encuentra radicado dicho mal? Primariamente en nosotros mismos. Durante siglos, una religión mal entendida enseñó a los seres humanos a elevar la vista hacia el cielo para no ver la miseria que existía a su alrededor. Actualmente, una religión de una nueva especie, una religión sin Dios denominada ciencia, insiste en enseñarnos a bajar la vista y a fijarla en los objetos materiales y sobre los bienes de consumo, para impedirnos ver los verdaderos problemas —los míos y los suyos— a captar el sentido auténtico de la vida y buscar la felicidad duradera a que todos aspiramos.

El mensaje de Jesús nos llega pasando por encima de las religiones que lo distorsionaron. Ese mensaje que Roger Garaudy, ex dirigente del partido comunista francés, descubrió hace poco.

Jesús no ignoraba las desgracias de este mundo; en cambio, trataba de remediarlas. No velaba las injusticias, sino que las denunciaba.

Pero él también sabía elevar la vista hacia el cielo. Pero no lo hacía para olvidar los problemas de este mundo, sino para recibir fuerzas y claridad de ideas a fin de resolverlos mejor.

Ahora, más que nunca, puede ser nuestra guía. Vamos, entonces, a escucharle. Hagámoslo directamente, sin intermediarios, en las páginas de la Sagrada Biblia. Su palabra viviente nos dará lo que buscamos confusamente, lo que más falta nos hace: un sentido para nuestra vida.

Jesús nos ama en la condición en que nos encontramos; aunque seamos imperfectos. Dio su vida por nosotros, motivado por su amor a la humanidad. El es el Camino, la Verdad y la Vida. ☆

Tabaco e insomnio

Los fumadores que deseen dejar el uso de cigarrillos tienen a su favor una razón adicional para fortalecer su decisión: si lo hacen, podrán dormir mejor y por más tiempo. Un estudio de dos años de duración realizado por el Centro de Investigaciones de la Universidad del Estado de Pensilvania, reveló que los cien no fumadores que participaron en el experimento se quedaban dormidos, como promedio, al cabo de 30 minutos, mientras que los fumadores demoraban 48 minutos en dormirse.

El Dr. Martín Scharf, miembro del equipo de investigación, declaró: "Muchas personas que sufren de insomnio encienden un cigarrillo cuando no pueden dormir", con la esperanza de que eso les calmará los nervios. "Sin embargo —continúa diciendo—, esto es un contrasentido, porque la nicotina del cigarrillo es un estimulante bien conocido del sistema nervioso". Por lo tanto, si quiere dormir mejor y descansar bien, ¡deje de fumar ahora!

Tensión nerviosa

La tensión nerviosa excesiva perjudica la salud y hasta puede ser fatal. En cambio, la tensión moderada vivifica la existencia y estimula el rendimiento personal. Por eso conviene encontrar cuál es el nivel individual óptimo de tensión a fin de mantenerse en él, sin sobrepasarlo. ¿Cómo saber cuándo hay tensión excesiva? Cuando aparecen uno o varios de los síntomas que siguen: dolor en los músculos de la espalda, cuello rígido y tenso, tensión y dolor en los músculos de los hombros, irritabilidad repentina, alteraciones en la forma de dormir, aumento en el consumo de bebidas alcohólicas y cigarrillos, experimentación de cansancio e inquietud inexplicables, dificultad para concentrarse y dolores de cabeza inusitados.

¿Cómo evitar el exceso de tensión nerviosa? 1) Desarrolle su propio método de relajación y práctíquelo todos los días. 2) No use café, té, coca-cola ni otras bebidas estimulantes. 3) No use tabaco ni drogas. 4) Procure efectuar una sola cosa a la vez. 5) Haga ejercicio, porque así mejorará la circulación y contrarrestará los efectos bioquímicos de la tensión. 6) No sea un fanático del reloj. 7) Lea regularmente la Biblia y tenga fe en Dios. 8) Manifieste siempre un espíritu perdonador. 9) Ame al prójimo. 10) Tenga confianza en usted mismo.

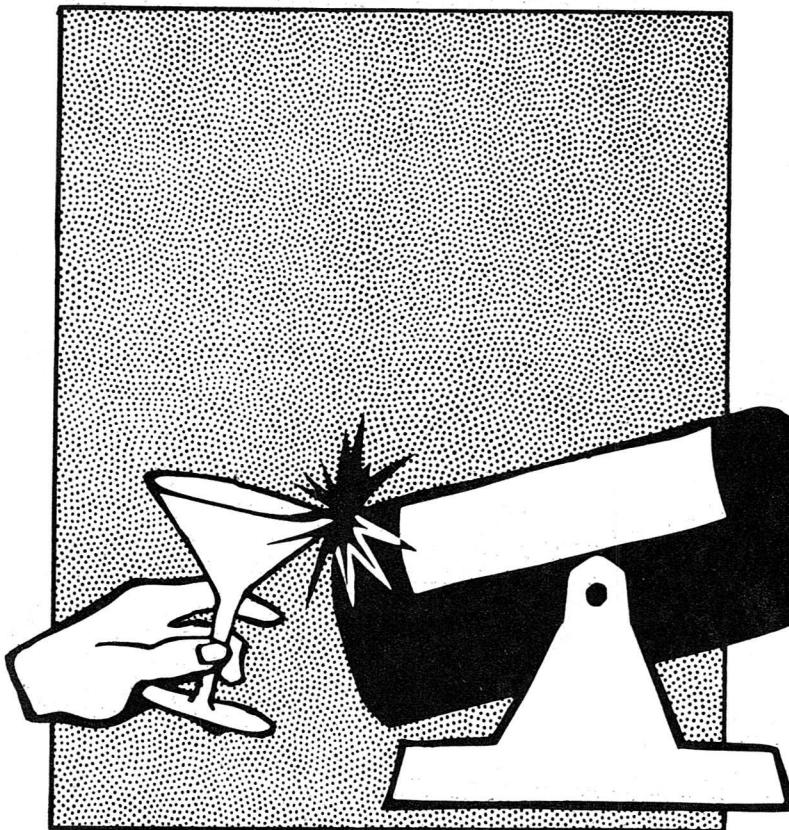
"¿Se siente cansado, con dolor de cabeza, desganado y agotado?

Entonces, ¿por qué no apaga el televisor y se va a la cama?"



Las bebidas alcohólicas y el cerebro

La mayor parte de la gente cree que el hígado es el órgano que más sufre con el consumo de tequila, ron, whisky, vino y otras bebidas alcohólicas. Pero según un informe médico publicado en Dinamarca, el alcohol causa mayor daño al cerebro que a otros órganos. En el estudio hecho en Dinamarca, 19 por ciento de las personas investigadas tenía cirrosis del hígado (enfermedad característica de los bebedores), pero 59 por ciento tenía alteraciones en el funcionamiento del cerebro: pérdida de la memoria, de la concentración, de la comprensión, y de otras funciones.



COMO EL ALCOHOL

Por JOSE M. CALLAHAN

LOS HOMBRES DE CIENCIA han descubierto que el alcohol forma sedimentos en la corriente sanguínea, tal como ocurre en el cárter del cigüeñal del automóvil. Este sedimento de la sangre priva al cerebro y las células nerviosas del oxígeno indispensable y los mata.

La cantidad exacta de células que mueren después de cada ingestión de alcohol es discutible, pero los hechos básicos ahora han quedado demostrados.

Tal vez el estudio más revelador haya sido realizado por el Dr. John Otto Haug, de Fredrikstad, Noruega. Tomando radiografías de cabeza de 60 alcohólicos empedernidos encontró cómo un cerebro humano muere gradualmente

a causa del exceso de bebida.

Tres investigadores del colegio médico de la Carolina del Sur, EE. UU., añadieron otro eslabón a esta cadena, cuando demostraron cómo la ingestión de alcohol convierte la sangre humana en una especie de engrudo, porque la aglutina.

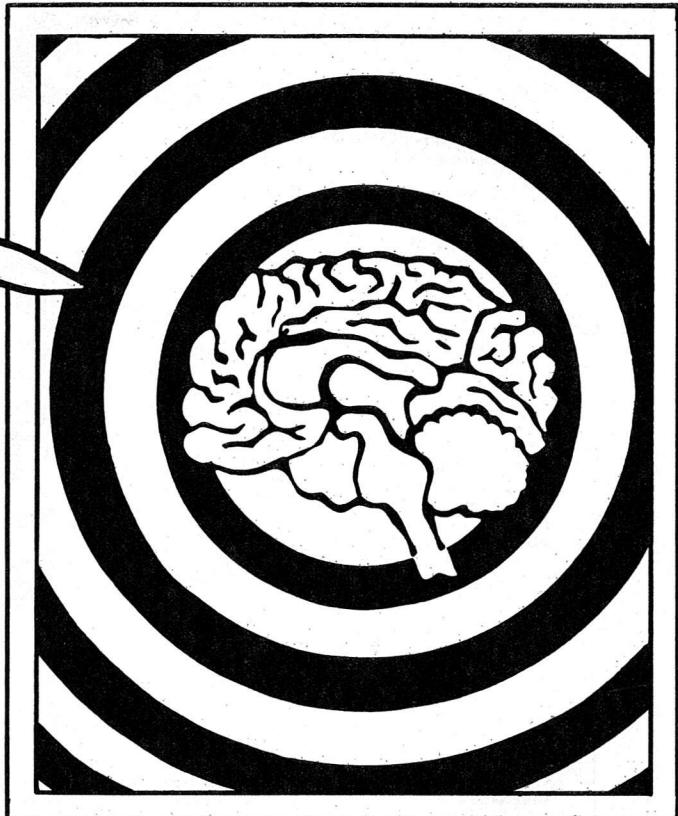
Esto hace que la sangre se mueva lentamente y que tapone algunos vasos sanguíneos, creando en esa forma en el cerebro y en los nervios una cantidad enorme de zonas privadas de oxígeno. Poco después esos tejidos mueren y en consecuencia se cristalizan.

El Dr. Melvin H. Knisely, director del Departamento de Anatomía del Colegio Médico de la Carolina del Sur, hizo el siguiente

comentario acerca de esos hallazgos: "Puesto que no es posible reemplazar el tejido cerebral, es importante que los jóvenes se enteren del daño que el alcohol causa al cerebro, antes de que tengan edad suficiente para comenzar a beber".

El trabajo realizado por Haug en el Departamento de Psiquiatría del Hospital Central del Este, Noruega, mostró que los ventrículos laterales del cerebro de personas que habían consumido abundante cantidad de alcohol habían aumentado de 25 a 47 por ciento.

En la profundidad de cada hemisferio cerebral hay un ventrículo lateral, un espacio hueco lleno de líquido cerebro-espinal. Los ayudantes del Dr. Haugizaron parte de ese líquido, lo reemplazaron con aire y luego tomaron radio-



AFECTA EL CEREBRO

grafías del cerebro o neumoencefalografías.

En relación con esto, Knisely declara: "El hecho de que los rayos X hayan revelado que esos ventrículos estaban agrandados, demuestra que una parte significativa del tejido cerebral ha sido destruida".

El grupo de 60 alcohólicos de Haug estaba formado por 29 alcohólicos comunes, tres con alucinaciones alcohólicas agudas, seis que se encontraban al borde del estado de delirium tremens, y 22 en un estado de delirium tremens agudo.

De los 60 alcohólicos, los rayos X mostraron que 34 tenían ventrículos cerebrales definidamente agrandados y que otros nueve probablemente también los tenían. Haug informó, además, que únicamente uno de los 22 alcohó-

licos con delirium tremens había tenido un encefalograma normal, lo cual demuestra la estrecha relación que existe entre el delirium tremens y un cerebro en activo proceso de deterioro o atrofia cerebral.

Los trabajos de Haug demuestran en forma concluyente, por primera vez, que los alcohólicos tienen en su cabeza más espacio vacío que cualquier otra persona.

Consiguió esto midiendo el sistema ventricular, o espacio vacío, adentro de la cabeza de un grupo control de 25 personas normales. Como promedio ese espacio ascendió a 37 milímetros cúbicos. Luego encontró que el espacio ventricular alcanzaba a un promedio de 26,5 milímetros cúbicos en el caso de los 29 alcohólicos crónicos, 49,6 milímetros cúbicos en el

caso de los bebedores que se encontraban al borde del delirium tremens, y 54,6 milímetros cúbicos para los alcohólicos en estado de delirium tremens. Si comparamos estos datos con los datos obtenidos de los no bebedores, encontramos que representan un aumento de espacio vacío del 25, 34 y 47 por ciento respectivamente.

Los tres alcohólicos con alucinaciones resultaron una excepción, porque el volumen de su sistema ventricular era levemente inferior al de la gente normal. Sin embargo, este grupo era demasiado reducido como para dar validez y significación a ese dato.

Otras conclusiones interesantes obtenidas por Haug son las siguientes:

1. El daño del cerebro es menos frecuente y menos extenso en el

EFFECTOS DEL ALCOHOL EN LAS FUNCIONES CEREBRALES

AREA SOMETESICO-PSIQUICA

Funciones psicológicas y de la personalidad

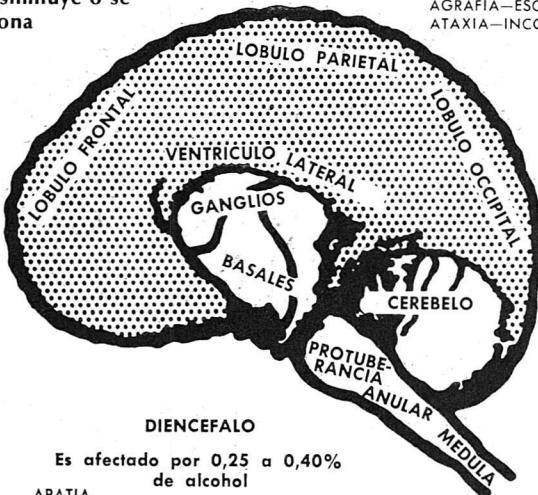
Es afectada por 0,10 a 0,30% de alcohol en la sangre

La sensibilidad disminuye o se distorsiona

LOBULO FRONTAL

Es afectado por 0,01 a 0,10% de alcohol

REACCIÓN TEÑIDA POR LA PERSONALIDAD INDIVIDUAL
DESAPARECEN LAS INHIBICIONES
PERDIDA DEL AUTOCONTROL
DEBILITAMIENTO DE LA FUERZA DE VOLUNTAD
APARICIÓN DE EUFORIA
SENSACIÓN DE BIENESTAR
EXALTACIÓN
AUMENTO DE LA CONFIANZA
DESEO DE DIVERSION
GENEROSEIDAD
ALTERACIÓN DEL JUICIO
AMIGABILIDAD
LOCUACIDAD
DISMINUCIÓN DE LA ATENCIÓN



Estos dibujos se publican por cortesía del Dr. S. R. Gerber, médico legista del condado de Cuyahoga, Ohio, EE. UU.

AREA SOMETESICO-FISICA

(Sensibilidad corporal)

Es afectada por 0,10 a 0,20% de alcohol

APRAXIA-TEMBLORES
AGRAFIA-ESCRITURA TEMBLOROSA
ATAXIA-INCOORDINACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

AREA PSICOVISUAL

Es afectada por 0,20 a 0,30% de alcohol

PERTURBACIONES DE:
PERCEPCIÓN DEL COLOR FORMA
DIMENSIONES MOVIMIENTO
DIPLOPIA (VISION DOBLE) DISTANCIA

CEREBELO

Es afectado por 0,15 a 0,35% de alcohol

PERTURBACIONES DEL EQUILIBRIO

MEDULA ESPINAL

Es afectada por 0,40 a 0,50% de alcohol

DEPRESIÓN DE LA RESPIRACIÓN
COLAPSO PERIFERICO
TEMPERATURA SUBNORMAL
MUERTE

"EL EFECTO DEL ALCOHOL EN EL CEREBRO ES DEL PRINCIPIO AL FIN SEMEJANTE AL QUE CAUSA UNA DROGA NARCOTICA"

caso de bebedores ocasionales o periódicos, tales como los bebedores de los fines de semana o los marineros cuyas borracheras duran poco y están muy espaciadas. Veintidós alcohólicos del grupo estudiado por Haug eran bebedores periódicos.

2. Aunque parezca sorprendente, los bebedores de cerveza tenían sus cerebros en peores condiciones que los aficionados al whisky. Esto podría atribuirse, dice Haug, al hecho de que los bebedores de cerveza procedían mayormente de clases sociales bajas. Esa gente había tenido menos alimentación adecuada, y los períodos durante los cuales habían bebido con frecuencia habían sido más prolongados.

3. Parece indiscutible, según Haug, que la alimentación insuficiente desempeña un papel importante en el deterioro del cerebro de los alcohólicos.

La obra de Knisely, en colaboración con Herbert A. Moskow y Raymond C. Pennington, dio un paso más al demostrar los mecanismos mediante los cuales el cerebro, los diversos centros nerviosos, el hígado y otros órganos son privados de oxígeno y destruidos por el alcohol.

Ese experimento consistió en la observación a través de un microscopio de los capilares sanguíneos y del flujo de la sangre en las membranas de los glóbulos oculares y en los párpados de treinta personas intoxicadas por el alcohol, incluyendo a trece mujeres. En otras palabras, los investigadores estudiaron treinta pares de ojos inyectados de sangre.

La concentración de alcohol en la sangre de esas personas iba desde cero —una persona sobria— a 0,32 por ciento. Los colaboradores de Knisely encontraron que a medida que subía la concen-

tración de alcohol, las masas de sangre aglutinada se hacían más grandes, la sangre circulaba con más lentitud y los vasos sanguíneos taponados y rotos eran más numerosos.

Esto los indujo a llegar a la siguiente conclusión: "Los mecanismos mediante los cuales la ingestión de alcohol etílico daña los tejidos del bebedor han sido en gran medida asunto de especulación. Estas observaciones demuestran la existencia de un mecanismo mayor provocador de daño en los tejidos, a saber cristalizaciones locales graves, o privaciones de oxígeno, las cuales, en el alcohólico crónico, se repiten una vez tras otra a intervalos más largos o más cortos".

El mensaje que se deriva de estos estudios científicos es: "¡Deje de beber, porque el alcohol mata el cerebro!" ☆

NORMAS SEGURAS PARA UN MATRIMONIO FELIZ

- El cónyuge que no acepta los cambios ocurridos en la vida del esposo o de la esposa, corre el riesgo de perder interés en el matrimonio y de entrar en el terreno resbaladizo de la infidelidad conyugal.
- De nada sirve guardar rencor y abrigar sentimientos de venganza contra el cónyuge que ha ofendido. El perdón tiene un tremendo poder para restablecer las buenas relaciones en el matrimonio.

NO POCAS VECES se oye decir en el consultorio del consejero matrimonial: "Mi marido no es el hombre con quien me casé", o bien, "Mi esposa no es la misma mujer de hace años". Los cónyuges que presentan estas objeciones para justificar sus desavenencias maritales no están ubicados en la realidad, porque es un hecho comprobado que el ser humano se encuentra sometido a un proceso de cambio permanente. Una persona cambia a lo largo de su vida en los sectores físico, psicológico, intelectual, emocional, social y espiritual. En el caso de los cónyuges, lo que verdaderamente importa es que ambos, conscientes de esta realidad inevitable, se propongan adaptarse el uno al otro a medida que estos cambios se vayan produciendo.

Al contemplar su vida conyugal a lo largo de 15, 20 ó 30 años, una ola de ternura y gratitud debe embargar su ser al re-

cordar los momentos de felicidad, de lucha y de pesar que han pasado juntos. Los años vividos juntos los han cambiado a ambos. Cuando un cónyuge se queja de que el otro no es el mismo de antes, está en lo cierto, y debiera alegrarse porque se ha producido ese cambio. Lo que debiera hacer, en vez de quejarse, es examinar su propia vida a fin de ver dónde se quedó él atrás y no se adaptó a la transformación que el otro iba experimentando.

El cónyuge que no acepta los cambios ocurridos en la vida del esposo o de la esposa, corre el riesgo de perder interés en el matrimonio y de entrar en el terreno resbaladizo de la infidelidad conyugal. Es lo que ocurrió en el caso de Luis, profesor de 48 años de edad, y de su esposa Adela, de 45 años. Habían estado casados durante 24 años. Luis había estado demasiado ocupado con su trabajo y con otras activi-

dades adicionales, y demasiado entretenido con sus aficiones y pasatiempos favoritos, para establecer una relación de verdadera amistad y compañerismo con su esposa. Debido a esta deficiencia en su relación con ella, de pronto encontró que no tenían mucho en común. Además, no la encontraba interesante ni entretenida.

Luis comenzó a prestar cada vez más atención a una profesora que era 20 años menor que él. Era atractiva, se vestía bien, estaba bien informada y tenía una personalidad agradable. Comenzó a invitarla a almorzar y terminó visitándola en su departamento. Así continuó la situación, hasta que Luis comenzó a sentirse culpable.

Un día decidió hablar con su esposa acerca de lo que ocurría. Descubrió con cierto alivio que ella había estado sospechando que él le era infiel.

Posteriormente Adela hizo este comentario: "La madre de Luis era una mujer muy dominadora.

Por SERGIO V. COLLINS

En cambio yo soy todo lo contrario. Creo que es una razón por la que se enamoró de mí; deseaba una esposa suave y tranquila. Creo que ahora está confundido. Comprendo sus sentimientos y estoy dispuesta a perdonarlo, porque lo quiero".

Luis se arrepintió y le pidió perdón. Adela lo perdonó ampliamente. Luego hicieron planes para pasar más tiempo juntos a fin de conocerse mejor. Salieron juntos. Asistieron a diversas actividades culturales. Un día fueron de picnic a un bosque. Otra vez fueron a cenar a un restaurante que había sido su favorito años anteriores. En otra ocasión ella lo tomó por sorpresa al ofrecerle una fiesta de cumpleaños a la que asistieron sus amigos. Al cabo de un tiempo se encontraban estrechamente unidos por lazos de sincera amistad. ¡Ahora Luis no se aburría cuando estaba en compañía de Adela! Se salvó su matrimonio gracias a la determinación de ambos por luchar para salvarlo; pero se salvó especialmente porque Adela manifestó un espíritu de comprensión y perdón.

Verdaderamente, el perdón tiene un tremendo poder para restablecer las buenas relaciones en el matrimonio. Por eso la Biblia enseña: "Soportádoos unos a otros, y perdonádoos unos a otros si alguno tuviere queja contra otro. De la manera que Cristo os perdonó, así también hacedlo vosotros" (Colosenses 3: 13).

El comentario que sigue contiene normas útiles e interesantes destinadas a salvaguardar la unidad y la felicidad del matrimonio:

"Aunque se susciten dificultades, congojas y desalientos, no

abriguen jamás ni el marido ni la mujer el pensamiento de que su unión es un error o una decepción. Resuélvase cada uno de ellos a ser para el otro cuanto le sea posible. Sigan teniendo uno para con otro los miramientos que se tenían al principio. Aliéntese uno a otro en las luchas de la vida. Procure cada uno favorecer la felicidad del otro. Haya entre ellos amor mutuo y sopórtense uno a otro. Entonces el casamiento, en vez de ser la terminación del amor, será más bien su verdadero comienzo. El calor de la verdadera amistad, el amor que une un corazón al otro, es sabor anticipado de los goces del cielo.

"Todos deben cultivar la paciencia practicándola. Al ser uno bondadoso y tolerante, puede mantener ardiente el amor en el corazón" (Elena G. de White, *El hogar cristiano*, p. 91).

El amor de buena calidad

Para mejorar la calidad del amor a fin de tener un matrimonio feliz, es necesario conocer algunas características del mismo. La mejor descripción que hemos encontrado de lo que el amor es, se encuentra en esta definición dada por San Pablo:

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

Sugerimos al lector que vaya considerando una a una las características del amor menciona-

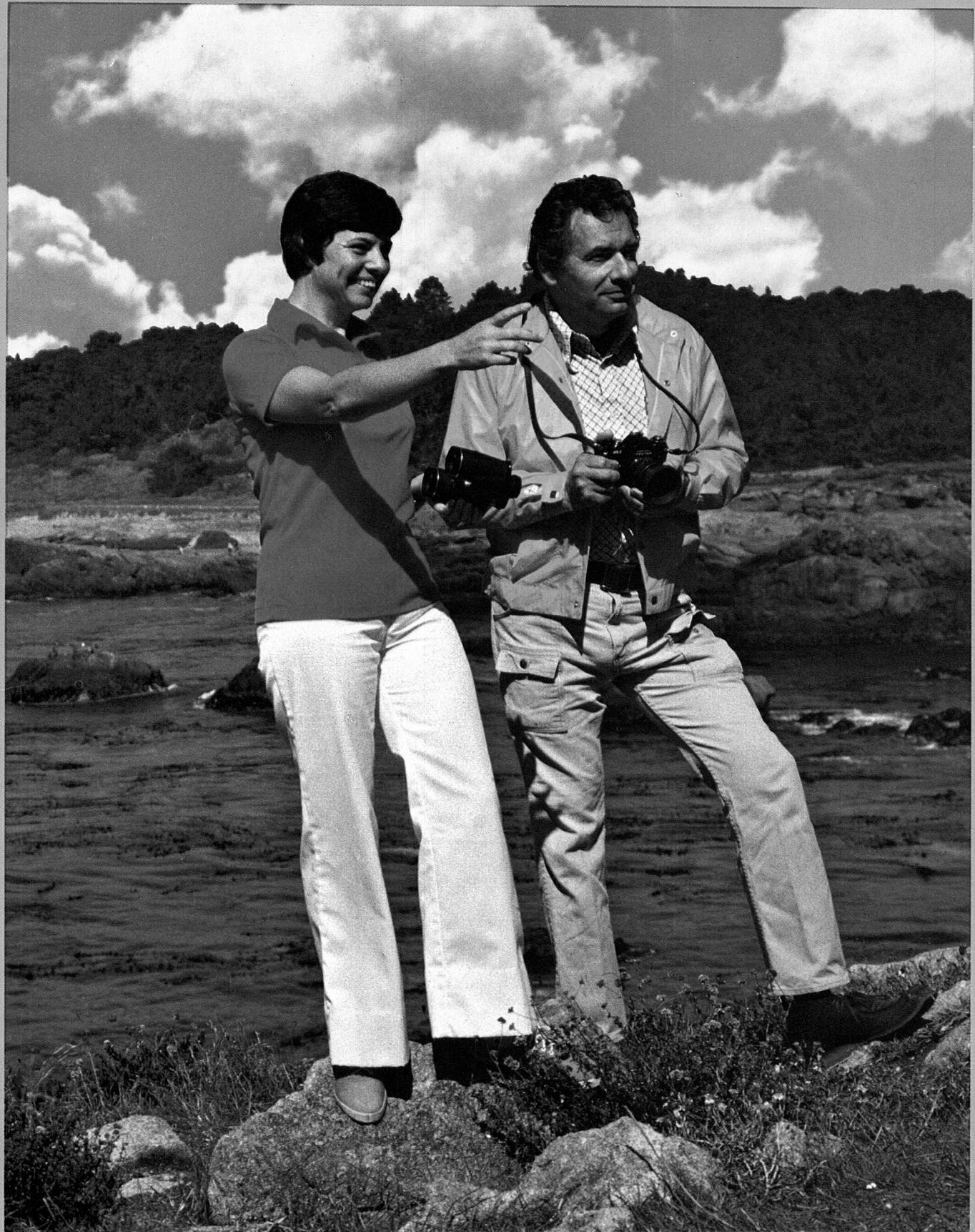
das. Trate de comprender lo que significan. Después de eso, compare la calidad de su propio amor con esta definición. Si encuentra diferencias y discrepancias, reconózcalo honradamente y dedíquese concienzudamente a mejorar su propio amor destinado a su cónyuge. Después de eso verá cómo aumentan el placer y la satisfacción derivados de las relaciones íntimas y del trato diario con el cónyuge.

El siguiente pasaje pone de relieve el papel tan importante del amor en la vida humana:

"El amor es la fuerza vital y el ingrediente indispensable que une a las personas y que convierte cada una de sus acciones en experiencias con un nuevo sentido, significativas y estimulantes. Cuando falta el amor comienza el deterioro de la vida. Desde la poco interesante rutina de levantarse en la mañana hasta los acontecimientos desastrosos que hunden a una persona en la muerte, abundan las evidencias que indican que no hay hombre o mujer que pueda esperar sobrevivir en una vida marcada por el odio. Las únicas alternativas son 'amar o perecer'. Porque sin amor se pierde la voluntad de vivir. En ese caso, la vitalidad mental y física queda dañada, disminuye la resistencia física y la persona sucumbe a la enfermedad que con frecuencia resulta fatal" (*Mind, Body and Religion* [La mente, el cuerpo y la religión], p. 16).

Las siguientes recomendaciones de la Sagrada Biblia tienen el propósito de abonar el terreno de la personalidad para permitir el florecimiento de un amor de óptima calidad:

"Os ruego que andéis como es digno de la vocación con que fuisteis llamados, con toda humildad y mansedumbre, sopor-



tándoos con paciencia los unos a los otros en amor, solícitos en guardar la unidad del Espíritu en el vínculo de la paz...

“Sed, pues, imitadores de Dios como hijos amados. Y andad en amor, como también Cristo nos amó, y se entregó a sí mismo por nosotros, ofrenda y sacrificio a Dios en olor fragante. Pero fornicación y toda inmundicia, o avaricia, ni aun se nombre entre vosotros, como conviene a santos; ni palabras deshonestas, ni novedades, ni truhanerías, que no convienen, sino antes bien acciones de gracias. Porque sabéis esto, que ningún fornicario, o inmundo, o avaro, que es idólatra, tiene herencia en el reino de Cristo y de Dios” (Efesios 4: 1-3; 5: 1-5).

Esto significa que Dios espera que los esposos se traten con absoluta consideración y dignidad. Para conseguirlo, es indispensable incorporar en la vida conyugal los valores y las enseñanzas de la Palabra de Dios, porque éstos dirigirán los pensamientos y la conducta del esposo y la esposa, de tal modo que suavizarán las asperezas del carácter, y si es necesario, cambiarán completamente la personalidad desgradable o imperfecta convirtiéndola en armoniosa y placentera. Si los esposos desean felicidad y armonía, primero deben dar cabida a Cristo en sus vidas.

“Los corazones que están hendidos del amor de Cristo no pueden separarse mucho. La religión es amor, y el hogar cristiano es un lugar donde el amor reina y halla expresión en palabras y actos de bondad servicial y gentil cortesía.

“Se necesita religión en el ho-

gar. Unicamente ella puede impedir los graves males que con tanta frecuencia amargan la vida conyugal. Unicamente donde reina Cristo puede haber amor profundo, verdadero y abnegado. Entonces las almas quedarán unidas, y las dos vidas se fusionarán en armonía” (El hogar cristiano, p. 81).

La religión en el hogar

Para llevar a Cristo a la vida personal hay que conocer la religión de Cristo. Pero no se trata de esa religión que se detiene en las formas externas y superficiales; en las luces, los adornos, las ceremonias, las entradas y las salidas de la iglesia. No es la religión que suele llevarse a flor de piel y que se desprende y se guarda en un rincón cualquiera cada vez que estorba los intereses personales. Esta clase de religión oportunista no es religión correctamente entendida y no produce frutos de comprensión, unidad y respeto en el matrimonio.

La religión que produce armonía y felicidad entre los esposos y en la familia en general, es la religión que lleva al nivel de la vida de todos los días las magníficas y elevadoras enseñanzas dadas por Dios en la Biblia, que corrigen y transforman la personalidad. Es la religión que toma los principios divinos de la convivencia pacífica y feliz, del optimismo y la esperanza, del amor y la comprensión, para fundirlos con las diversas facetas de la personalidad, con las actitudes recíprocas, con las motivaciones que impulsan las acciones y las palabras, con las reacciones emocionales, los sentimientos y los afectos. Es la religión que teje los sabios y nobles principios del cristianismo genuino en la trama

y la urdimbre de la vida, y que hace que la orden dada por Dios, “amarás a tu prójimo como a ti mismo”, se cumpla en el diario vivir en el círculo matrimonial y familiar.

La religión que produce bienestar y alegría en el hogar contiene el secreto de la paz entre los cónyuges: el perdón. Muchas veces el esposo, queriendo ser generoso con su cónyuge que lo ha ofendido, le dice: “No te lo tomo a mal”. Pero a pesar de su declaración, el rencor arraiga en su corazón y envenena el ambiente matrimonial. Es mejor perdonar sinceramente sin guardar inquina o rencor. Aquí no vale la falsa dignidad ni el hueco orgullo. Si no perdonamos las ofensas a nuestros seres más allegados, ¿cómo podríamos orar: “Padre nuestro ... perdónanos nuestras deudas, como también nosotros perdonamos a nuestros deudores”?

Los cónyuges que cultiven la religión bien entendida, manifestarán cortesía mutua y un espíritu de benevolencia y comprensión frente a todas las circunstancias y situaciones difíciles. Procurarán hacer felices a los demás, olvidándose de sí mismos. Esto producirá una atmósfera de amor y bondad que rodeará a todos los miembros de la familia y los colmará de felicidad. El clima de confianza, alegría y comprensión que reinará entre los cónyuges, les permitirá tener un amor y una intimidad en el matrimonio que los unirán estrechamente y les dará la fuerza necesaria para seguir haciéndole frente a la vida y obteniendo los beneficios y la satisfacción proporcionados por un matrimonio bien establecido. *

LA FE Y EL EXITO

Por MARIA LAYNE

¡EXITO! Es algo que todos necesitan. Para muchos, es una meta que a veces parece distante. Tanto en el pasado como en el presente, miles de personas lo han alcanzado.

¿Qué es el éxito? Ralph Waldo Emerson, filósofo norteamericano (1803-1882), lo define así: "Características del que ha tenido éxito: reír a menudo y amar mucho; ganar el respeto de las personas inteligentes y el afecto de los niños; ganar la aprobación de los críticos sinceros y soportar la perfidia de los falsos amigos; ser capaz de disfrutar con las cosas y las ideas dotadas de belleza; descubrir lo mejor que hay en los demás; darse a los demás; dejar el mundo un poquito mejor, ya sea por haber dejado un hijo lleno de salud, por haber cultivado una huerta de hortalizas, o por haber mejorado una condición social desventajosa; haber jugado con entusiasmo y cantado con alborozo; saber que por lo menos una persona se ha sentido aliviada porque la vida de usted ha tocado la de ella... En eso consiste el éxito".

Muchos hombres y mujeres de renombre mundial no habrían tenido éxito si no hubiera sido por su fe y sus profundas convicciones espirituales. La fe en Dios ha sido una verdadera fuente alimentadora del éxito en numerosos personajes que se han destacado en diversos campos de estudio, investigación y servicio.

Henry Ford fue uno de estos hombres notables. El éxito que tuvo en su vida se fundamentó en su laboriosidad y en la conjunción de los recursos físicos, mentales y espirituales. Ford tenía el ardiente deseo de producir un automóvil duradero y barato, que revolucionara toda la industria automotora. Se puso a trabajar incansablemente. Como era cristiano, buscó fervientemente la ayuda y la dirección divinas. Sabía que la verdadera fortaleza de su vida dependía de su relación con Dios. Tal vez esto parezca extraño en la época materialista y descreída en que vivimos; sin embargo, no por eso la conexión vital con Dios deja de tener importancia o de ser un medio eficaz para lograr la claridad de mente necesaria para llevar a cabo grandes realizaciones.

Ford era un hombre de gran determinación. Un día pidió a sus ingenieros que crearan un bloque de motor de una sola pieza, en lugar de dos mitades simétricas, como tenían los motores en ese tiempo. Los ingenieros arguyeron que eso era una empresa imposible. Sencillamente no se podía hacer. Ni siquiera estaban dispuestos a probar, porque les parecía una locura.

La actitud derrotista de sus ingenieros impidió a Ford. "Ustedes usan la palabra 'imposible' con mucha libertad y frecuencia —tronó Ford—.

Ahora les ordeno que hagan la prueba". Diciendo eso, salió muy disgustado del lugar, pero decidido a hacer lo que se había propuesto. Sabía que no se trataba de una fantasía caprichosa de su mente. ¡Se podía realizar!

Al cabo de varias semanas de trabajo infructuoso, los ingenieros se dieron por vencidos. El bloque de motor de una sola pieza no se había convertido en realidad. Pero Henry Ford no aceptó el fracaso. Estaba resuelto a convertir su sueño en realidad. Más decidido que nunca a tener éxito, convocó a todos los ingenieros a una reunión. Escucharon atentamente las palabras de Ford, quien terminó diciendo: "Si no me presentan un bloque de motor en una sola pieza en el término de una semana, ¡contrataré a un nuevo equipo técnico de ingenieros!"

Nadie se atrevió a decir media palabra. Por el tono de voz y la expresión del rostro de Ford, sabían que había hablado en serio. Como ninguno quería perder su puesto, todos pusieron manos a la obra, esta vez, decididos a producir el motor pedido por Ford. Lo consiguieron antes de terminado el plazo. Después de todo, era posible hacerlo. El sueño de Ford se pudo realizar porque él consiguió transmitir al equipo de ingenieros la firmeza de sus convicciones, y supo despertar en ellos capacidades técnicas que habían permanecido marginadas.

Henry Ford era un hombre de profundas convicciones religiosas. Frecuentaba la iglesia, oraba y meditaba durante largos períodos. Aunque era hombre de negocios agudo y perspicaz, sabía que debía encontrar tiempo para Dios, sin importarle cuán ocupado se encontrara. Su actitud de reverencia y respeto hacia el Creador le proporcionó confianza en sí mismo, dio fuerza a sus convicciones y afirmó su fe en el éxito. Pocos hombres de negocios han tenido un éxito tan grande como él.

Los numerosos hombres y mujeres que se han destacado en distintas disciplinas y que han conseguido llegar a las cumbres del éxito, por regla general tienen una cosa en común: el reconocimiento de Dios como guía espiritual de su existencia y como fuente de fortaleza indispensable para vivir con rectitud e integridad. Han dado el primer lugar a Dios en sus vidas.

Miles de personas que hoy luchan por abrirse paso y obtener éxito podrían tornar más fácil su tarea si dieran a Dios un lugar en sus vidas. Las enseñanzas contenidas en la Biblia proporcionan una orientación de primera clase, que puede proteger contra numerosas trampas que han destruido a muchos incautos que han caído en ellas por no haber tenido principios sólidos para dirigir su conducta. La fe y el éxito van de la mano. ☆

- Casi cualquier esposo se encuentra con diversas mujeres durante el día: en la oficina, en la calle...
- Las esposas lo saben. ¿Cómo deben reaccionar? ¿Deben ponerse celosas? ¿Deben exagerar?

LAS MUJERES DEL HOMBRE DE MI VIDA

Por MIREYA COMIOT



MI MARIDO NO ES POLIGAMO, pero como sucede con muchos hombres, él también suele mirar a las mujeres bonitas. Debido a su trabajo, cada día tiene ocasión de ver algunas.

Mientras se dirige a su trabajo se cruza con numerosas mujeres en la calle. Señoras, hay que reconocerlo: nuestros maridos saben apreciar las cosas bellas. Aunque no digan nada, saben distinguir una pantorrilla de otra, notan la cadencia de la marcha, y distinguen unos ojos soñadores. Pero estas mujeres pasan de largo y tan sólo dejan una leve estela de perfume. No me causan ningún sobresalto. Son la poesía de la calle, y hay que reconocerlo, para esos señores sería bien triste vivir sin poesía.

Existen también —¿cómo podría llamarlas?— las “ocasionales”. La empleada de la librería,

por ejemplo, con la que sostiene largas conversaciones una vez por semana. A veces los he sorprendido enfrascados en animados intercambios sobre literatura. Ella, con su cara maquillada, su cabello atado en cola de caballo y su naricita empolvada, se ve encantadora mientras le da eruditos consejos sobre novelas serias que él debería leer. Podrá parecer raro, pero cada vez que mi marido habla con mujeres inteligentes, lo encuentro más bien inquieto antes que seducido.

Sé que mi marido también aprecia a la bibliotecaria, la “mujer-mitad”, como yo la llamo, porque pasa todo el día sentada detrás de su escritorio, y se le ve sólo la mitad del cuerpo. Uno diría que es la pitonisa de Delfos tronando sobre un Olimpo de libros. Pero no distribuye oráculos, sino fichas, y algunas veces una sonrisa estereotipada.

Creo que mi marido aprecia su mutismo tanto como sus rizos.

A mi marido le encanta la conversación interminable de su peluquera. (Las mujeres modernas se desempeñan en todas las profesiones.) Una vez por mes llega radiante a la casa. Piense usted que la peluquera le masajeó la cabeza durante media hora, mientras le transmitía los últimos chismes del barrio.

Otro grupo de mujeres con las que mi marido se ve está formado por las “regulares”, es decir, sus colegas de trabajo: la profesora de filosofía, la profesora de física, y otras. Pero creo que la que más lo impresiona es la profesora de inglés: una mujer alta, con dedos de flauta, y un tanto distinguida, con quien mantiene largas conversaciones sobre no sé qué cosas raras. Me burlo de ella un poquito, pero en el fondo me atrae su notable in-

fábrica, en la calle y en otros lugares. su importancia? ¿O bien deben considerarlo algo normal?



teligencia, y también a mi marido.

Están, además, sus alumnas. Se trata de una veintena de muchachas en la flor de la vida, atractivas e impredecibles. ¡Qué locura que se pueda tener encanto a los dieciocho años sin saberlo!

¡Finalmente, estoy yo!

Yo, con quien él se encuentra al regresar a casa. Yo, a quien conoce durante años. Yo, a quien él a veces mira sin ver. ¡Yo!

Sé que nunca tendrá las cualidades de las mejores; y sin embargo, de una manera u otra, debo sobrepasarlas a todas, cuando él vuelve al hogar después de un pesado día de trabajo.

También sé que no puedo permitirme recibirla mal presentada, con la cabeza llena de ruleros, con un vestido sucio y desplanchado y la cara larga. Sin embargo, reconozco que no es

siempre fácil mostrarse amable a las seis de la tarde, después de haber soportado todo el día los gritos y llantos de los niños, y después que el guiso que se preparaba se redujo a cenizas en el horno porque uno creía que alcanzaría a planchar la ropa que había lavado y secado en la mañana.

Si la esposa da la impresión a su marido que su llegada a la escena del desastre hogareño es lo único que faltaba para completarla, entonces no debe asombrarse de que se encierre en sí misma, que no hable y que ponga mala cara. Lo mejor que se puede hacer, créamelo, es no abrumarse mutuamente con los problemas encontrados a lo largo del día.

Resulta difícil resistir al encanto de una sonrisa femenina. Su esposo se alegrará, y si en su cabello o en sus ojos hay un

toque de coquetería, él no dejará de advertirlo. A pesar de todo lo que se dice, yo estoy convencida de que los hombres se dejan impresionar por estos detalles. Pero no lo dicen, tal vez porque lo consideran una debilidad. Algunos hombres casados son más tímidos de lo que se piensa, especialmente con sus esposas.

Pienso también que tienen cierto miedo al ridículo al cortear a su esposa. Procure usted misma hacerlo enamorarse de usted, y si lo consigue, deje a los niños a cargo de su suegra o de otra persona de confianza, y salga con él a un lugar agradable por un fin de semana, o aunque sea por un día. Eso contribuirá a darle nueva vida a su matrimonio. Por supuesto, reconozco que hay matrimonios que no necesitan de estas cosas porque ya tienen bastante vitalidad y encanto.

El estilo de vida moderno lo echa a perder casi todo. Por eso no hay que permitir que se arruine el frágil mundo íntimo del hogar, especialmente esas veladas en las que se reencuentra la espontaneidad y la ternura de tiempos pasados. Usted no debe sentir celos por las "mujeres" de su marido; en cambio, es su hogar, ese islote donde reina el cariño, lo que usted debe proteger celosamente contra el torbellino de las actividades y situaciones de cada día.

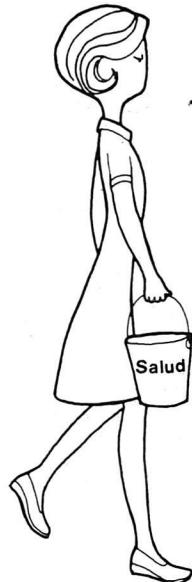
Tal vez usted dirá que ya no vivimos en los tiempos de nuestras abuelas, cuando la mujer se quedaba en casa esperando el regreso de su señor, el marido. Es verdad, pero aun si la mujer trabaja y sale más que antes, eso no impide que sea femenina, especialmente en su hogar.

Nosotras tenemos mucho que perder si queremos imitar a los hombres. Iguales a los hombres, eso sí, pero diferentes. ¡Y por qué no cultivar esa diferencia para dar lugar a la felicidad hogareña, aunque sea al precio de un poco de amor propio? ☆

APRENDIENDO A CONSERVAR LA SALUD

PARA LOS NIÑOS

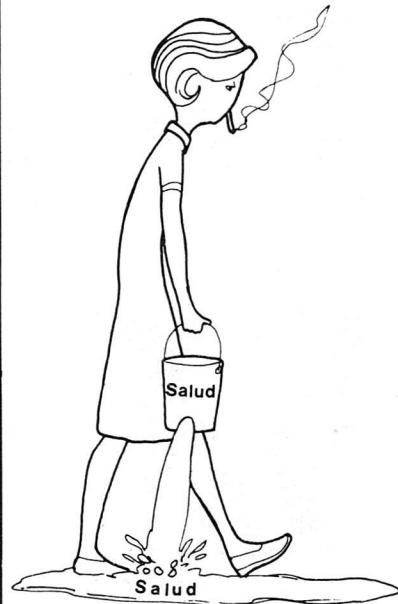
Supongamos que Susana lleva toda su salud en un balde.



Si comienza a fumar abrirá un agujero en el balde de su salud.



Cuanto más fuma, tanto más grande se hace el agujero.



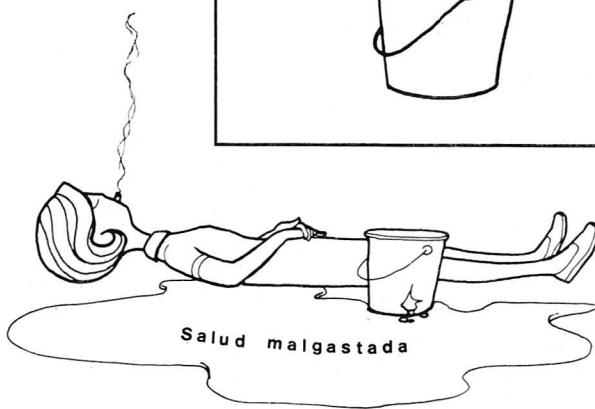
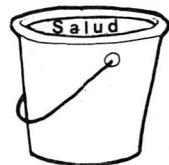
Después de un tiempo Susana mirará el balde y dirá:

¡Ya no me queda casi nada de salud!



Como tú eres inteligente no dejarás que te suceda lo mismo, ¿verdad?

¡No hagas un agujero en el balde de tu salud! ¡Nunca fumes!



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 5

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 complacerá 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

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. Papazán

Promotores: Claudio Ingleton,
Raúl Rojas

Colaboradores Especiales: 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, Curazao.

COLOMBIA: Apartado aéreo 4979, Bogotá. Apar-
tado 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.

MÉXICO: 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 Infan-
try 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 anti-
gua y la nueva. Puede demorar un mes la corre-
cción. Las suscripciones se pagan por adelantado.

Un año, 6 números: 8,75 dólares. Número
suelto: 1,50 dólar. Escriba con claridad y com-
pruebe la exactitud de su dirección.

DE TODO UN POCO

Integridad

Cierta vez un joven aprendiz recibió la visita del capataz en su lugar de trabajo, a los pocos días de haber ingresado al taller. El capataz le extendió un gran vaso de espumante cerveza y lo invitó a tomar la bebida.

—No, gracias —contestó el aprendiz.

La calmada respuesta irritó al capataz, quien le gritó colérico:

—¡Aquí no tenemos gente que no bebe! ¡No queremos abstemios!

—Mientras yo esté aquí habrá por lo menos una persona que no beberá —contestó el muchacho.

Esto irritó más todavía al capataz, quien lo amenazó:

—Escucha, muchacho. ¡Te vas a tomar esta cerveza, ya sea por dentro o por fuera!

—Usted puede hacer lo que le parezca —respondió el aprendiz—. Yo vine aquí con ropa limpia y con un carácter limpio. Usted puede ensuciar mi ropa si lo desea, pero no podrá echar a perder mi carácter.

Extraña emoción

Pío Baroja fue recibido académico de la Real Academia Española el 12 de mayo de 1935. Al terminar el acto, sus amigos observaron que don Pío tenía los ojos húmedos. Conocedores de la entereza de su carácter, le preguntaron:

—¿Tanto se ha emocionado usted?

—Sí, sí —contestó el ya académico, colocándose el dedo sobre un párpado—. Lo que me emociona todavía es esta conjuntivitis.

Ideal

“Cuando alguien extiende los brazos hacia las estrellas, tal vez no toque ninguna; pero tampoco traerá en sus manos un puñado de barro”. —León Burnett.

La ira del pintor

Cuando Leonardo da Vinci (1452-1519) trabajaba en su famoso cuadro “La Ultima Cena”, se enojó desmedidamente con un conocido. Perdió la calma y lanzó imprecaciones y denuestos contra esa persona, cubriendola de amenazas. Luego regresó al cuadro que pintaba y procuró trabajar en el rostro de Jesús, pero no pudo hacerlo. Se encontraba en un estado de alteración emocional tan grande que le resultó imposible llevar a cabo el difícil esfuerzo de pintar la cara de Cristo. Finalmente, dejó sus pinceles y salió en busca de la persona a quien había ofendido y le pidió perdón. Aquel hombre aceptó sus excusas y Leonardo pudo así regresar a su trabajo para terminar de pintar el rostro de Jesús.

“Por tanto, si traes tu ofrenda al altar, y allí te acuerdas de que tu hermano tiene algo contra ti, deja allí tu ofrenda delante del altar, y anda, reconcíliate primero con tu hermano, y entonces ven y presenta tu ofrenda” (S. Mateo 5: 23).



Su hijo es su mayor tesoro: proteja su salud con ayuda de la valiosa

ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA en tres magníficos tomos

Es manuable, útil y práctica. Más de dos mil páginas con descripciones y tratamientos de toda clase de enfermedades. Abundantes ilustraciones en colores. Además, un tomo de valor incalculable para la salud de la mente y el espíritu, titulado *Hacia una vida mejor*.

Pida
información
sin
compromiso
a:



**EDICIONES
INTERAMERICANAS**

Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa St., Mountain View, CA 94042, EE. UU. de N. A.
Sírvanse enviarle información acerca de la
ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA
y **HACIA UNA VIDA MEJOR**

Nombre

Calle y No.

Ciudad País

