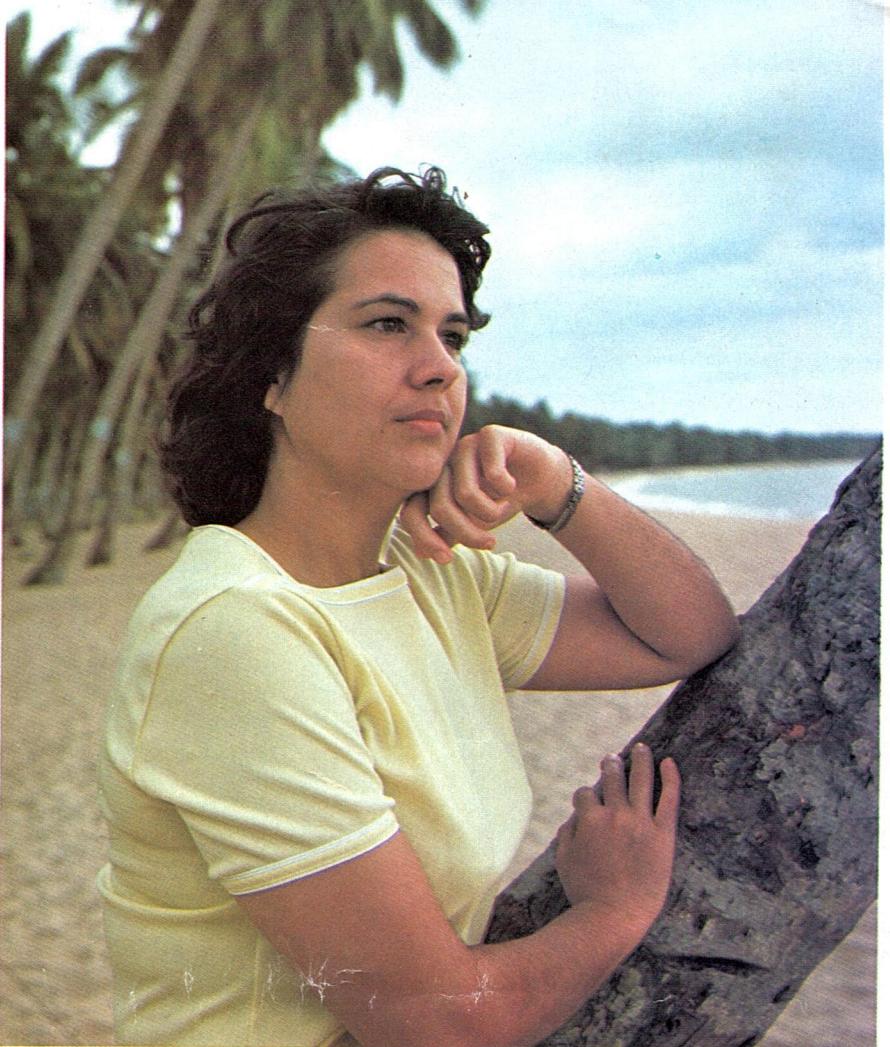


Viva Mejor



usted y su salud



PAPAZIAN

SOLEDAD...

Por SARA, tal como se lo contó a Patricia Horning

MI PADRE y mi madre son alcohólicos.

Los niños consideran normal cualquier situación que reine en su hogar. En mi caso, debido a los problemas existentes en mi familia no teníamos amigos, de manera que yo no tuve oportunidad de ver que había hogares diferentes del nuestro.

Tenía como cuatro años la primera vez que noté que mi padre era bebedor. Era un hombre de negocios y trabajaba en la

ciudad de Nueva York. Cuando regresaba a casa al final del día se acostaba y dormía un rato. Mi madre no nos permitía acercarnos a la recámara porque papá se enojaba mucho cuando interrumpíamos su sueño. Por cierto que entonces yo no sabía que él había estado bebiendo antes de llegar a casa y que el alcohol era el responsable de su enojo.

Mi padre nos abandonó cuando yo tenía seis años, y durante los tres años que siguieron

Una adolescente de 15 años cuenta la historia de lo que el alcohol hizo con su familia

lo vi tan sólo ocasionalmente. Después de eso se trasladó a California y en ese lugar trabajó de carpintero. Sé muy poco de lo que ocurrió con su vida en ese período, pero para nosotros fue sumamente duro.

Mis padres se divorciaron finalmente, y mi madre se dedicó de lleno a las bebidas alcohólicas. Pronto perdió todo sentido de responsabilidad hacia sus hijos. A los ocho años yo me había hecho responsable de la casa: cuidaba a mis dos hermanos menores, limpiaba la casa y preparaba la comida.

Mi madre había sido una danzarina profesional, pero después del nacimiento de mi primer hermano dejó la danza y siguió un curso de postgrado de inglés. Siempre actuó con mucha responsabilidad en sus estudios y nunca bebía con los demás alumnos. Probablemente sus compañeros nunca supieron que ella era alcohólica.

Sin embargo, cuando no se encontraba ocupada con sus trabajos escolares, se dedicaba a beber. Llegaba a casa del colegio y se acostaba. Yo le llevaba uno o dos tragos a la cama, sin comprender que el alcohol era el responsable de nuestra desgracia.

A medida que empeoraba el alcoholismo de mi madre, ella tenía accesos de violencia cada vez más frecuentes. En esas ocasiones castigaba cruelmente a mis hermanos, pero no siempre me pegaba a mí, tal vez porque yo era más grande que ellos.

Mi madre siempre bebía sola. Me imagino que mis padres tenían amigos en un tiempo pero los perdieron. Después que mi padre nos abandonó, quedamos aislados del resto del mundo. Aparte de mis compañeros de escuela, pocas veces veía a otras personas. Muy ocasionalmente un familiar venía a visitarnos.

Una vez que mi madre se quedaba dormida después de haber bebido abundantemente, mis hermanos y yo nos convertíamos en pequeños salvajes. Nos golpeábamos unos a otros y comíamos toda clase de barbaridades. Por ese tiempo comprendí que odiaba a mi madre por lo que nos estaba haciendo, pero como no podía desquitarme contra ella, lo hacía con mi hermanito menor. Cuando éste tenía dos años, una vez traté de ahogarlo en el baño mientras lo bañaba. Afortunadamente no lo conseguí, aunque traté de hacerlo en más de una ocasión.

Finalmente mi madre tocó fondo. Para entonces mi padre se había vuelto a casar y se había ido a vivir a una ciudad cercana. Nuevamente trabajaba como hombre de negocios, si bien en otra compañía. Esta vez fuimos a visitarlo y mamá quedó sola durante tres semanas. Se había dado cuenta de que el alcohol la había arruinado a ella y también a su familia.

Un día tomó la decisión de dejar de beber, y como no tenía ninguna inclinación religiosa, decidió relacionarse con la orga-

nización de los Alcohólicos Anónimos. Asistió a sus reuniones, recibió la ayuda que necesitaba y finalmente abandonó la bebida por completo y nunca más volvió a tocarla.

Los miembros de una familia de alcohólicos quedan con cicatrices profundas. Mi hermano era una criatura cuando mamá se encontraba en la etapa peor del alcoholismo, y como nadie se preocupó de él, quedó con serios problemas emocionales. Yo misma me había convertido en un desastre.

Yo no sabía por qué actuaba en la forma como lo hacía, pero yo misma me convertía en víctima en la escuela. Me exponía voluntariamente a que mis compañeros me golpearan. Cuando los chicos me maltrataban yo me ponía a llorar, y ellos lo encontraban divertido. En vez de alejarme yo de ellos, me exponía voluntariamente a sus golpes y maltratos. Pienso que lo hacía para que alguien se preocupara de mí y me prestara atención. Ser golpeada era mucho mejor que ser ignorada por completo.

Sin embargo, yo era muy buena para estudiar y sacaba notas excelentes. Sabía que tenía una buena cabeza y que podía hacer bien mis tareas escolares. Esa era otra de mis defensas: esconderme detrás de mis notas en vez de admitir que tenía problemas reales.

Comencé a fumar marihuana cuando tenía 12 años. Al principio fumaba sola, pero más tarde

me puse a fumar con mis compañeros. Después de eso me aficioné a las bebidas alcohólicas porque eso me hacía sentirme importante y también porque deseaba ahogar mis propios problemas. Además de eso experimenté con diversas drogas.

Cuando tenía 14 años, bebía en compañía de una amiga mía de 13 años. Comprábamos una botella de vino barato y bebíamos las dos solas. Cuando ya no podía más, me encerraba en mi recámara y me ponía a dormir.

Cada dos semanas juraba que nunca más volvería a beber. Yo sabía perfectamente el efecto que el alcohol tenía en la gente. Pero a los pocos días volvía a beber. Pasaron varios meses hasta que aprendí que debía luchar un día a la vez para vencer mi hábito.

Lo que cambió mi vida fue la organización denominada Alateen, que es una filial de los Alcohólicos Anónimos ocupada exclusivamente con los hijos adolescentes de los bebedores. Mi madre había notado que yo con frecuencia me encontraba deprimida, que siempre estaba sola y que con frecuencia maltrataba a mis hermanos. Tal vez comprendió que sus días de alcohólica habían provocado algunos de mis problemas, de modo que cuando oyó hablar del programa de Alateen supuso que podía ayudarme. Pero también sabía que le resultaría bastante difícil hacerme asistir a esas reuniones.

Cierto día, como un año y medio después que mi madre había dejado de beber, me dijo que me vistiera porque íbamos a salir juntas. Cuando ya estábamos en el ómnibus me dijo que íbamos a una reunión de Alateen. Me imaginé que nos veríamos con un psiquiatra, o por lo menos con un grupo de personas

que con lápiz en mano tomarían nota de toda una serie de problemas. Pero no encontré nada de eso. Sin embargo, me senté en un rincón y lo único que dije fue mi nombre.

Tampoco dije nada en las cinco reuniones siguientes, pero en la sexta reunión les conté a mis compañeros acerca de una salida campestre que habíamos hecho con los alumnos de mi escuela, ocasión en que nos sorprendió un tremendo ventarrón. Y desde entonces he seguido participando en esas reuniones.

¡Tenía amigos por primera vez en mi vida! Podía hablarles acerca de mi familia y de nuestros problemas. Es cosa sabida que los familiares de alcohólicos ocultan su problema. No quieren que nadie sepa lo que está pasando. Como resultado, una se siente aislada y solitaria. Yo ni hubiera pensado en contárselo a mis compañeros de escuela acerca de los problemas de mi familia, pero en las reuniones de Alateen es diferente. Todos se encuentran en la misma situación.

Aunque Alateen no es una organización religiosa, fue el medio por el cual Dios entró en mi vida. Aunque mis padres eran judíos, a los 13 años decidí convertirme en deísta, lo que significa que creía en mi propio dios. Afortunadamente, en las reuniones de Alateen experimenté un despertamiento espiritual que me condujo al conocimiento y a la aceptación de Dios como la única solución de los problemas de mi vida.

Pienso en Dios como en un padre. Ahora él es el que mantiene mi vida en equilibrio. Cuando oro pidiéndole fortaleza y poder, me envía dificultades que yo debo vencer para fortalecerme. Pero es un Dios benevolente que se preocupa de mí y que con el tiempo enderezará mi

vida a fin de que yo me convierta en una bendición para los demás. Confío plenamente en eso. Después de todo, como dice la Biblia, "a los que aman a Dios todas las cosas les ayudan a bien".

Alateen también me ha ayudado a restablecer las buenas relaciones con mi madre. Antes la consideraba una persona mala que continuamente me gritaba y me reprendía. Ahora he comenzado a verla como un ser humano valioso y con muchos aspectos bellos. La amo de verdad, y estamos ayudándonos la una a la otra. Por ejemplo, si ella o yo sentimos ganas de tomar un trago y si por alguna razón no conseguimos comunicarnos por teléfono con alguien que pueda ayudarnos, ella y yo hablamos y nos damos ánimo mutuamente. Con eso desaparecen los deseos de tomarnos ese trago.

Hemos llegado a comprender que el alcoholismo es una compulsión. El alcohólico siente desesperación por tomarse un vaso de ron, whisky o vino. Todo su cuerpo se lo pide. Aunque no se ha propuesto perjudicar a su familia y hacerla sufrir, el alcohol le hace cometer acciones que él nunca quisiera haber llevado a cabo. Comprendemos que aunque se trata de una enfermedad incurable, su progreso puede ser detenido, y se puede controlar mientras el enfermo no toque las bebidas que contienen alcohol.

Hace cuatro años que mamá no bebe, y ya han pasado cinco meses sin que yo me tome un trago. Ambas creemos que con la ayuda de Dios podremos recuperarnos definitivamente del alcoholismo. ☆

Tomado de la revista Listen.

Cómo Evitar la Constipación

Por CARLOS GERBER

LA FUNCION DE ELIMINACION es llevada a cabo mediante cuatro grandes sistemas naturales, que son los pulmones, el intestino, los riñones y la piel. Para que estos sistemas cumplan perfectamente sus funciones eliminatorias, deben encontrarse en buenas condiciones de funcionamiento. Por eso es importante mantenerlos libres de la intoxicación producida por el uso de alimentos, bebidas u otros artículos inconvenientes.

En efecto, nos vemos continuamente amenazados por una cantidad de productos intoxicantes. Es indudable que el factor más importante de intoxicación del organismo está constituido por una alimentación demasiado abundante, malsana y desequilibrada, por la ingestión peligrosa de bebidas alcohólicas y por el uso de tabaco.

Cuando la eliminación de los desechos de la digestión se hace mal o con mucho atraso, se produce una acumulación de peligrosas toxinas en la sangre que contamina todos los órganos y afecta al cerebro. La intoxicación no es producida solamente por los excesos alimentarios, sino también por la mala calidad de los alimentos, por las malas combinaciones de los mismos, por la masticación insuficiente, por la ingestión de bebidas alcohólicas o de líquidos con las comidas, e incluso por la falta de ejercicio.

A continuación hablaremos del funcionamiento defectuoso del intestino, estrechamente relacionado con la constipación,

mal muy extendido y de consecuencias desastrosas, sobre todo en lo que concierne a su influencia aceleradora del proceso de envejecimiento.

La digestión dura en términos generales unas 20 horas: de 3 a 6 horas para la evacuación gástrica, de 5 a 6 horas para el recorrido del intestino delgado, y el resto para el recorrido del intestino grueso.

La constipación puede deberse a una mala formación intestinal, a la atonía muscular (pereza de la musculatura intestinal), a la presencia de una fisura anal, de hemorroides o de una próstata hipertrofiada. Pero en muchísimos casos se debe a una alimentación inconveniente: ingestión de alimentos demasiado refinados y sin celulosa, de carne abundante y de vino. En otros casos tiene un origen nervioso: irregularidad en las horas de defecación, retención voluntaria de las heces, vida agitada.

Para combatir la constipación no es necesario usar regularmente laxantes o purgantes más o menos violentos que irritan el intestino y lo tornan aún más perezoso. En cambio, bastará introducir en un sistema de vida racional los cuatro hábitos que se expresan a continuación:

1) Establecer una disciplina en la eliminación de materias fecales: tratar de aliviar el intestino todos los días a la misma hora.

2) Reforzar la musculatura abdominal y peritoneal mediante ejercicios adecuados.

3) Hacer todos los días una

cantidad suficiente de ejercicio, como marcha, trote, paseos en bicicleta, natación, gimnasia u otros ejercicios adecuados.

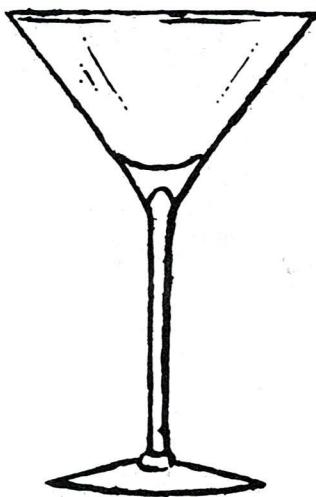
4) Adoptar un régimen abundante en celulosa o fibra (verduras, legumbres, frutas con cáscara) que contenga frutas crudas laxantes consumidas en la mañana o al comienzo de las otras comidas (ensaladas y legumbres cocidas).

Los alimentos que se indican a continuación favorecen la constipación: las carnes en general, los huevos cocidos, las castañas, los quesos fermentados, el café, el té y el chocolate. En cambio los alimentos que siguen son apropiados para combatir la constipación: las verduras crudas (se pueden consumir cocinadas o en puré en caso de existir colitis; en cambio se pueden comer crudas si la constipación es sencilla), el yogur con miel, la crema fresca, los aceites (sobre todo el de oliva), el pan completo o integral, la miel cuando es bien tolerada, las pasas de ciruela, de higo y de uva, el quaker (avena) y, naturalmente, la fruta cruda (ingerida en ayunas de ser posible). Son especialmente laxantes las pasas de ciruela y de higo remojadas. También puede ser útil un vaso de agua tomado al levantarse.

Finalmente, también ayudará a la buena digestión y por lo tanto a evitar la constipación el tener una disposición alegre y optimista y un constante buen humor. ☆

Tomado de la revista Vie et Santé

13 PASOS Hacia el ALCOHOLISMO



LA AMPLITUD del problema del alcoholismo puede apreciarse en el asombroso dato estadístico según el cual uno de cada trece bebedores es alcohólico o un alcohólico potencial.

La detección temprana constituye un recurso apropiado para detener esta tendencia, informa el Comité Nacional de Alcoholismo, que ha preparado una lista de trece pasos que conducen a una muerte o locura prematuras, únicos dos destinos de los alcohólicos que no dejan de beber.

embargo, cuando ha pasado este punto tiene una probabilidad muy elevada de convertirse en un alcohólico.

4. Usted continuamente bebe más de lo que se había propuesto. Unos dos años después de haber sentido su primer vacío en la memoria, encuentra que cada vez que toma un trago, bebe más de lo que se había propuesto.

5. Usted comienza a pedir excusas por beber. Se dice a sí mismo que es capaz de dominar el alcohol, y cuando bebe echa la culpa a un día pesado en la oficina, o al cumpleaños de su amigo, o a su esposa, o al tiempo.

6. Usted comienza a tomar "despabiladores". A la edad de treinta años, comienza a tomar un trago como primera cosa en la mañana a fin de "prepararse" para el día.

7. Comienza a beber solo.

8. Se pone antisocial cuando bebe. Usted se torna destructivo;

1. Usted ha comenzado a beber.

2. Ha comenzado a tener vacíos en su memoria, puntos en blanco en lo que concierne a las actividades de la noche anterior. Estos suelen comenzar a la edad de 25 años.

3. El licor ha llegado a significar para usted más de lo que significa para otros; usted toma tragos adicionales en las fiestas cuando piensa que nadie lo está mirando. Este es el punto peligroso. Puede dejar de beber si así lo desea, o por lo menos puede moderarse. Sin

pelea con los desconocidos y rompe las cosas.

9. Usted comienza a tener períodos de obsesión. Esto ocurre de uno a tres años después de haber comenzado a beber en las mañanas. Durante el período de obsesión, que generalmente dura varios días, usted bebe ciegamente, irremediablemente, con un solo propósito en vista: emborracharse.

10. Usted siente un mordimiento profundo y un agudo resentimiento. Esto ocurre alrededor del tiempo cuando comienzan sus períodos de obsesión, o un poquito después. Usted se considera el ser más miserable. Con frecuencia siente tanta culpa que para encontrar alivio vuelve a la bebida.

11. Usted siente una ansiedad profunda e inexplicable. Comienza a sentir un temor vago pero constante. Vive atemorizado. No puede encender un cigarrillo, ni llevar una copa a los labios, ni atarse la corbata. Llaman a esto "escalofríos", pero se trata más de una expresión de miedo que de una reacción física.

12. Usted comprende que la bebida lo ha vencido. Llega el día cuando por primera vez admite ante usted mismo que no es capaz de controlar el licor.

13. Usted consigue ayuda o está perdido.

Estas etapas están basadas en promedios. No todos los alcohólicos las siguen exactamente; con frecuencia algunas etapas se presentan en orden diferente, o se superponen, o se omiten por completo.



¿Qué es un Alcohólico?

En la terminología médica, el término alcoholismo se define como "envenenamiento mediante el alcohol" o bien el "efecto mórbido producido por el exceso de bebidas alcohólicas". El alcoholismo agudo consiste en una perturbación temporal causada por el uso abundante de alcohol; y el alcoholismo crónico es el estado mental inducido por el uso repetido y prolongado de alcohol. En resumen, un alcohólico es una persona que se encuentra en la etapa de una completa dependencia del alcohol. Los alcohólicos son gente enferma tanto mental como físicamente.

SINTOMAS del Alcoholismo

AL COMIENZO

- Se bebe para aliviar las preocupaciones.
- Se bebe más de lo que se había propuesto.
- Molestias mentales.
- En las fiestas se toman bebidas adicionales.
- Se culpa al alcohol y se intenta la abstinencia.

PERIODO INTERMEDIO

- Se bebe en la mañana y a escondidas.
- Gran dependencia del alcohol.
- Sentimiento de culpabilidad.
- Más molestias mentales.
- Nuevos intentos de abstinencia; se descuida la comida.

AL FINAL

- Deterioro del trabajo y la vida de familia.
- Prolongados ataques de borrachera.
- Desmejoramiento de la posición social.
- Indiferencia en la elección de compañeros.
- Indiferencia ante las bebidas que se ingieren, con tal que sean alcohólicas.



12 beneficios del ejercicio

1. Tiene un efecto benéfico sobre la circulación de la sangre.
2. Fortalece el corazón y lo protege contra enfermedades prematuras.
3. Favorece la absorción de oxígeno en los tejidos. El ejercicio aumenta la cantidad de aire respirado, por lo que la sangre puede transportar más oxígeno.
4. Mejora la digestión de los alimentos.
5. Calma los nervios y disminuye la intensidad de las emociones.
6. Aumenta la resistencia contra las enfermedades.
7. Refuerza los músculos, los ligamentos y los huesos.
8. Mejora el color de la piel y el aspecto general.
9. Mejora la calidad de los procesos mentales.
10. Estimula las funciones de las glándulas.
11. Tonifica el organismo en general.
12. Contribuye a producir un sueño reparador.



Aumenta el consumo de drogas en el mundo

Según informe publicado por las Naciones Unidas, el uso de drogas, narcóticos y estimulantes ha proliferado en la mayor parte de los países del mundo, y hasta amenaza la estabilidad política y económica de algunos. La amenaza se cierne sobre todos los niveles sociales y es especialmente grave en el caso de los adolescentes y niños. El informe sostiene que la producción ilegal, el contrabando y la demanda de drogas han alcanzado "proporciones pandémicas y continúan aumentando". La heroína sigue siendo la droga que mata más adictos. "Otras drogas —declara el informe—, como la marihuana y ciertas sustancias psicotrópicas, circulan en mayor abundancia que la heroína, pero ninguna de ellas la iguala en cuanto a potencia y a posibilidad de producir la muerte". A pesar de los esfuerzos realizados por las autoridades, el consumo de drogas destructoras del cuerpo y la mente ha continuado aumentando. La única protección a nivel individual consiste en desarrollar una voluntad fuerte y responsabilidad personal para no dejarse arrastrar a la drogadicción.



Por qué se forman las arrugas

Según los especialistas en piel, las arrugas se forman cuando se alteran las funciones de las capas profundas de la piel, que así pierden elasticidad y dejan de prestar sostén a la epidermis, la que se afloja y se arruga. A veces existe una mala circulación de la sangre. En otros casos se trata de una deshidratación producida tal vez por problemas hormonales debidos a la edad crítica, por un gradual encogimiento de los vasos sanguíneos o por otras razones. El buen estado de las funciones intestinales, del hígado y del estómago es muy importante para la belleza de la epidermis. Cuando la salud se echa a perder, conviene pedir consejo al médico sin pérdida de tiempo para restablecerla. La pérdida repentina de peso también contribuye a la formación de arrugas, por eso no son buenas las dietas drásticas; es mejor perder peso poco a poco. El cuidado diario esmerado de la piel, con buenos productos de belleza, retarda el momento de aparición de las arrugas.

SUS SALUD

Eliminación de los vellos

Los vellos que crecen en abundancia, o donde no deben por razones de belleza, suelen constituir una gran preocupación para las damas. Por regla general los vellos abundantes son una característica heredada. Sin embargo, en algunos casos reflejan la existencia de un problema hormonal o de otra naturaleza, especialmente si la aparición de vellos en un lugar es repentina. En este caso conviene consultar al médico.

Los vellos finos pueden aclararse o descolorarse para hacerlos menos evidentes. El preparado más común usado para este fin es el agua oxigenada o peróxido de hidrógeno. Se intensifica su acción descolorante si se añaden 10 gotas de amoniaco a 30 gramos de agua oxigenada.

Hay diversos métodos para eliminar los vellos. La depilación es dolorosa pero efectiva, aunque no permanente, porque con el tiempo los vellos vuelven a crecer. Se puede llevar a cabo con pinzas, con cera caliente o con productos químicos. Muchas damas han encontrado que lo más práctico para eliminar los vellos indeseables es el uso de la maquinilla de afeitar. Se trata de un método fácil, rápido y eficaz, y que no hace que los vellos crezcan con más abundancia o con mayor rapidez. Los vellos finos se pueden eliminar frotándolos con piedra pómez.

LOS MEDICOS



EFFECTOS



DEBEN COMPRENDER



BENEFICIOSOS



QUE FUMAR



TALES COMO



PRODUCE



ALIVIO DE LAS TENSIONES



Cuidemos nuestros pulmones

Un nuevo estudio científico ha demostrado que los fumadores están más propensos a contraer las enfermedades que son causadas por la contaminación del aire. Esto se debe a que los pulmones de los fumadores tienen dificultad para eliminar el polvo y otras materias peligrosas. Se ha descubierto que los pulmones de los fumadores retienen cinco veces más polvos tóxicos que los de los no fumadores. Esto los expone a las sustancias del humo de tabaco que generan cáncer y a los tóxicos del aire contaminado. ¡Cuidemos nuestros pulmones!

Alcohol y anestesia

Los consumidores de bebidas alcohólicas requieren un tercio más de anestesia que los abstemios, en caso de operación quirúrgica. Esto puede ser peligroso, porque el alcohol deprime la función cardiovascular (del corazón y la red de vasos sanguíneos), lo que en algunos casos podría poner en peligro la vida del bebedor sometido a una operación. Este es un efecto más de las bebidas alcohólicas sobre el organismo. Estas, además, dañan el hígado, importante órgano que desempeña un gran número de funciones vitales. ¿Vale la pena perjudicar la salud y acortar la vida, nada más que por el dudoso placer de tomarse unos cuantos tragos? Definitivamente, no.

Cortesía de Scripps-Howard Newspapers.



MARIO COLLINS

¿QUE SON LOS LIPIDOS Y EL COLESTEROL?

Por el Dr. JORGE W. COLLINS

SE ENTIENDE POR LIPIDOS (del griego *līpos* = grasa) un grupo de sustancias químicas que se encuentran en los tres reinos, pero especialmente en el animal y vegetal, y que son mayormente el resultado de la combinación de ácidos grasos con glicerina, pero que pueden tener otras sustancias en ellos, con lo que varían sus características. Los más importantes son las grasas, los aceites, el colesterol y algunas sustancias presentes en el sistema nervioso (que contienen fósforo) como las esfingomielinas, lecitinas, cefalinas y cerebrósidos.

Antes de seguir adelante, deseo poner énfasis en la partícula *hiper* que será bastante usada en el curso de este artículo. Esta palabra viene del griego (*híper*) y significa exceso. Por lo tanto la expresión hipercolesterolemia es exceso de colesterol en la sangre (*héma* = sangre), hiperlipidemia o hiperlipemia es exceso de lípidos (grasas) en la sangre, hipertrigliceridemia es exceso de triglicéridos (aceites y grasas corrientes) en la sangre.

Un grupo de sustancias existentes en el cuerpo humano que se cree tienen enorme importancia por su relación con la arteriosclerosis, y especialmente con las enfermedades coronarias y su corolario el infarto del miocardio (ataque de corazón), son las lipoproteínas, que resultan de la combinación de colesterol, triglicéridos o fosfolípidos con proteínas. Cuando la concentración de estas sustancias sube de cierto límite se dice que existe hiper-lipoproteinemia.

Lípidos del suero y lipoproteínas del plasma

La concentración de estas sustancias está afectada por la dieta, la herencia y muchos otros factores. Tienen un rol esencial en la fisiología y la bioquímica del cuerpo humano, ya que mezclados en proporciones variables, los diferentes lípidos y proteínas forman parte de las complejas moléculas de las lipoproteínas. Las tres fracciones lípidas más abundantes en la sangre son: el colesterol, los triglicéridos y los fosfolípidos. La razón porque están unidos a proteínas es para hacerlos solubles en el plasma sanguíneo, pues de otro modo las grasas (o lípidos) se acumularían en la superficie de la sangre, como sucede con la crema de una botella de leche, y causarían obstrucción en los vasos sanguíneos, con las consecuentes complicaciones.

¿Qué es el colesterol?

El colesterol es un compuesto de 27 carbonos. Es un componente en la estructura de las células y de las lipoproteínas del plasma y es la fuente de ácidos biliares y hormonas esteroidales (femeninas). El organismo lo adquiere de los alimentos (exógeno) o lo sintetiza (endógeno). Los lugares más importantes en la síntesis del colesterol son el hígado y el intestino delgado, aunque la mayoría de las células del cuerpo tienen la capacidad de producirlo. Sólo un tercio de él circula libre en la sangre, y los otros dos tercios circulan en forma de ésteres de colesterol, vale decir son combinados en el hígado con ácidos grasos libres y luego unidos a proteínas. La cantidad que el hígado produce diariamente es alrededor de un gramo.

El colesterol exógeno llega en los alimentos, es absorbido en el intestino delgado y pasa a la sangre por vía del conducto torácico en forma de quilomicrones (pequeñas partículas de grasa alimenticia). Se ingiere alrededor de medio a un gramo diario, pero sólo un tercio de eso es absorbido y el resto es eliminado. La bilis también le provee una cantidad de esta sustancia al intestino.

Triglicéridos

Los triglicéridos son combinaciones de tres moléculas de ácidos grasos con glicerol (glicerina). Se ingieren con los alimentos entre 75 y 100 gramos al día, y en el intestino son hidrolizados, es decir transformados a monoglicéridos (que tienen un solo ácido graso en vez de tres) y dos ácidos grasos libres. Así son absorbidos por el intestino delgado, siendo luego de nuevo transformados en triglicéridos por las células intestinales, y de esta manera pasan a la sangre como quilomicrones, sustancias de muy baja densidad y con moléculas de gran tamaño. Parte de ellos es utilizada (quemada) para producir energía en el músculo cardíaco y esquelético. Pero la mayor parte es remo-

vida por el tejido adiposo, donde se almacena para ser transformada, cuando hay necesidad, en ácidos grasos y glicerol, los cuales pasan a la circulación y son quemados para suplir los requerimientos de energía del cuerpo.

El hígado se encarga de remover los ácidos grasos libres y de transformarlos en triglicéridos, pero puede fabricar éstos a partir de los azúcares.

Fosfolípidos

Estos constituyentes importantes de las lipoproteínas del plasma son sustancias grasas que tienen fósforo en su composición. Son más abundantes que el colesterol, siendo sintetizadas en todas las células, pero el hígado es probablemente la fuente de la mayoría de las que se encuentran en el plasma, de las cuales 70 por ciento es lecitina o fosfatidicolina, 20 por ciento esfingomielina y el resto es fosfatidiserina y otros compuestos.

Los fosfolípidos son componentes importantes de las vainas de mielina de los nervios, entran en la coagulación de la sangre, en la composición de otros sistemas y son componentes importantes de la bilis, porque ayudan a solubilizar las grasas para su absorción.

Existen cinco clases principales de lipoproteínas: Alfa-lipoproteínas, de baja densidad.

Beta-lipoproteínas, de baja densidad.

Beta flotante o pre-beta lento, de densidad intermedia.

Pre-beta, de muy baja densidad (endógenos).

Quilomicrones, de muy baja densidad (exógenos).

Normalmente las alfa-lipoproteínas transportan la mayor parte de los fosfolípidos del plasma, y las beta, la mayor parte del colesterol. En el ayuno, la fracción pre-beta transporta la mayor parte de los triglicéridos. Después de una comida con grasas se encuentran quilomicrones en el plasma, los cuales pueden llevar la mayor parte de los triglicéridos durante el proceso de absorción de las grasas. El consumo elevado de carbohidratos (especialmente los azúcares simples) aumenta la concentración de la fracción pre-beta de las lipoproteínas.

Hiperlipoproteinemia

Es la elevación de las lipoproteínas por sobre el nivel normal debida a diferentes causas:

1. Exógenas o dietéticas: debidas a dietas defec- tuosas en las que se ingiere exceso de colesterol, triglicéridos o ambos.

2. Endógenas:

a) Primarias o genéticas, debidas a una produc- ción aumentada o a una disminución en la eliminación de la fracción pre-beta de las li- poproteínas del plasma. Existen seis tipos I, IIa, IIb, III, IV y V.

Hay en los Estados Unidos más de cuatro millones de personas que sufren de alguna forma de hiperlipidemia primaria. La mayoría de los casos no dan síntomas, pero se la sospecha si hay dolor abdominal agudo de origen incierto, si hay familiares cercanos que tienen hiperlipidemia, si se observan xantomas (pequeñas placas planas, amarillentas) en la piel o si hay masas de gran tamaño que deforman las extremidades, especialmente las palmas de las manos, los tendones, las articulaciones de los dedos, codos, rodillas, o si hay xantelasmas o pequeñas placas levantadas, amarillentas, cerca de los párpados. Otras veces se manifiesta por hipertensión arterial, gota, arcos corneales, lesiones en la retina, o por enfermedades coronarias con angina de pecho.

b) Secundarias o debidas a una alteración o daño de un sistema del cuerpo por una enfermedad, o por otros motivos, como:

1. Causas metabólicas o fisiológicas
 - a) Aumento de peso después de llegar a adulto.
 - b) Embarazo.
2. Hábitos dietéticos erróneos
 - a) Consumo de una dieta alta en calorías.
 - b) Consumo excesivo de azúcares simples.
 - c) Consumo de bebidas alcohólicas.
3. Inducido por drogas
 - a) Estrógenos (hormonas femeninas).
 - b) Contraceptivos orales (hormonas sintéticas).
 - c) Esteroides como la cortisona y sus derivados.
 - d) Diuréticos como las tiazidas.
4. Enfermedades
 - a) Hipotiroidismo con mixedema.
 - b) Diabetes mellitus de tipo adulto.
 - c) Enfermedades renales como nefrosis y falla renal crónica.
 - d) Enfermedades hepáticas como la ictericia obstructiva, la cirrosis biliar, etc.
 - e) Porfiria (enfermedad congénita del metabolismo de los pigmentos sanguíneos).
 - f) Disproteinemia (enfermedad que consiste en una anormalidad en las proteínas del plasma debida a un desorden del metabolismo).
 - g) Obesidad.
 - h) Pancreatitis.
 - i) Enfermedades del almacenamiento de glicógeno.
5. Hábitos
 - a) Fumar.
 - b) Insuficiente ejercicio.
 - c) Estar constantemente bajo tensión nerviosa.

En las hiperlipoproteinemias de tipo secundario, es muy importante encontrar la causa y eliminarla para poder evitar el serio daño que puede sobrevenir en el futuro.

De los seis tipos de hiperlipoproteinemias genéticamente determinadas (hereditarias), el tipo IV es

muy común, el II es común, el III es poco común, el V es raro y el tipo I es muy raro.

La clasificación de Fredrickson-Lees de las hiperlipoproteinemias primarias es la siguiente:

Tipo I: Los quilomicrones y los triglicéridos están elevados con un colesterol normal o elevado.

Tipo IIa: Las beta-lipoproteínas y el colesterol están altos.

Tipo IIb: El colesterol, los triglicéridos, las beta y las pre-beta lipoproteínas están todos altos.

Tipo III: Hay presentes beta-lipoproteínas anormales con alto colesterol y triglicéridos.

Tipo IV: Los triglicéridos y las pre-beta lipoproteínas están elevados con un colesterol normal o elevado.

Tipo V: Elevación de los quilomicrones y pre-beta lipoproteínas con elevado colesterol y triglicéridos.

Determinación de la hiperlipidemia

Para poder determinar si existe hiperlipidemia se hacen exámenes de laboratorio, como medir el colesterol y los triglicéridos (siempre deben medirse ambos). Si alguno de ellos, o ambos, están elevados, se procede a hacer la electroforesis del suero (que se basa en las diferentes cargas eléctricas de las proteínas para separarlas), o se hace el ultracentrifugado, que las separa en sus diferentes componentes según sus densidades. También ayuda el observar el suero sanguíneo después de haberlo dejado toda la noche en el refrigerador a 4°C. Si los triglicéridos están altos, el aspecto del suero es lechoso u opalescente; si los quilomicrones están altos, el aspecto es espumoso o cremoso en la parte superior; y si el colesterol está alto, el suero estará claro.

Los valores normales para los triglicéridos son un máximo de 150 mg% y para el colesterol 170 a 220 mg%. Por supuesto los valores ideales son bastante más bajos que éstos.

En los Estados Unidos, solamente un tercio de los varones tiene un colesterol inferior a 220 mg%. El término medio de los varones a los 27 años tiene un colesterol por encima de 220 mg%, y sobre 260 mg% a los 43 años, siendo que un colesterol de 250 mg% o más alto está asociado con un aumento de 3 a 4 veces en el riesgo de enfermedades coronarias.

La mayoría de los individuos que están en riesgo de enfermedad coronaria tiene niveles elevados de colesterol debido esencialmente a causas dietéticas. Los niveles más altos se ven siempre en los casos de desórdenes genéticamente determinados. Lo más corriente es una moderada hiperlipidemia sin una historia familiar de anormalidad de los lípidos. La anormalidad es adquirida como respuesta de una persona susceptible a la ingestión de una dieta equivocada durante toda una vida. ☆



D. TANK

Los Aditivos Alimentarios Y SU INFLUENCIA SOBRE LA SALUD

Por el Dr. F. C. LU
Servicio de
Aditivos Alimentarios

DESDE tiempos inmemoriales, el hombre añade distintas sustancias a sus alimentos. La sal y las especias son los aditivos alimentarios más antiguos de que tenemos noticia, pues los hombres prehistóricos los utilizaban ya para conservar la carne y el pescado y para darles un sabor más grato. En la actualidad, las sustancias naturales y sintéticas que se añaden a los alimentos se cuentan por miles. La mayoría de los alimentos que consumimos contienen uno o varios aditivos.

¿Para qué sirven los aditivos? La razón principal de su empleo es la necesidad de alimentar a un número cada vez mayor de personas con cada hectárea de tierra cultivable. Para conseguirlo, no basta producir más alimentos, sino que es necesario además conservarlos en buenas condiciones hasta que lleguen al plato del consumidor.

Nos gusta, además, que los alimentos sean sabrosos, y para conseguirlo utilizamos sustancias que mejoran su consistencia, su

aroma y su aspecto. Los adelantos de la nutrición indican además que ciertos aditivos tienen efectos favorables sobre la salud. La sal yodada, por ejemplo, previene el bocio endémico, la vitamina D protege contra el rachitismo, y la vitamina C evita el escorbuto. La adición de esas y otras vitaminas a la harina y al arroz es una medida orientada al mejoramiento general de la salud.

Las sustancias utilizadas para conservar y para condimentar los alimentos forman seguramente el grupo más importante de aditivos. Los agentes de conservación protegen los alimentos contra los microorganismos patógenos; entre los más comunes están el azúcar, la sal y el vino, que se usan desde tiempo inmemorial. De uso mucho más moderno son el ácido benzoico y sus sales, que impiden la proliferación de las bacterias y los mohos en los zumos de frutas, las conservas de verduras y la margarina.

Los antioxidantes son también agentes de conservación; en efecto, la oxidación de los alimentos por contacto con el oxígeno del aire puede dar lugar a cambios de color y a sabores u olores desagradables. Los alimentos grasientos como el tocino, la manteca, las galletas, las patatas fritas y las sopas en polvo son particularmente susceptibles a la oxidación, igual que las frutas (en este último caso un antioxidante de uso muy común es el zumo de limón, que impide, por ejemplo, que las ensaladas de frutas tomen color parduzco).

Los emulsificantes permiten mezclar íntimamente líquidos que en condiciones normales tenderían a separarse, por ejemplo, el aceite y el agua. Los panaderos y los reposteros usan emulsificantes con las levaduras para la fermentación de las masas de harina y para evitar que se agrieten los pasteles o que se separen los distintos productos aromáticos de un helado.

Los espesantes dan a los ali-

mentos una consistencia más suave y sus usos principales son la preparación de helados y dulces, y el mantenimiento de las suspensiones de partículas sólidas en un medio líquido. Los espesantes más comunes son el agar, la gelatina, la pectina, las celulosas y los almidones modificados y las gomas vegetales. También se emplean espesantes para dar mayor viscosidad a ciertos alimentos en conserva.

Los aditivos aromáticos son, sin duda ninguna, los más numerosos. Su único objeto es mejorar el sabor de los alimentos y estimular el apetito. Su acción se ejerce de dos maneras: dando sabor a los alimentos insípidos o intensificando el sabor que ya tienen los demás. Muchos de estos aditivos son sintéticos por varias razones, entre ellas la imposibilidad de obtener en ciertas épocas del año determinados aromas naturales (por ejemplo de frutas).

También son sintéticos la mayoría de los colorantes que se utilizan en las bebidas refrescantes, en los postres, en algunos pasteles y mezclas de repostería y en ciertos productos lácteos. Como los aditivos aromáticos, los colorantes tienen por objeto hacer más atractivos los alimentos.

La industria alimentaria utiliza muchos ácidos y álcalis, ya que el sabor, la consistencia y la facilidad de cocción de los alimentos dependen en parte del equilibrio entre esas dos clases de compuestos. Los aditivos de este grupo se usan para la fabricación de mantequilla, concentrados de frutas, quesos, conservas vegetales y mermeladas. Algunos ácidos se emplean para curar jamones y otras carnes.

Las enzimas, que se obtienen de animales, de plantas y de microorganismos, descomponen los azúcares (carbohidratos), las proteínas (proteasas) y las grasas (lipasas). Una proteasa obtenida de cierta especie de hongos se emplea desde hace siglos para fabricar salsa de soja y también

es muy antiguo el uso de cuajo, una proteasa utilizada para coagular la leche en la fabricación de quesos. Ultimamente, se ha organizado la producción en gran escala de muchas enzimas para la industria alimentaria (la pectinasa para clarificar los zumos de frutas, la papaína para ablandar las carnes duras y la glucosa-oxidasa para extraer la glucosa de los huevos deshidratados y evitar que tomen un color parduzco durante la cocción).

Es evidente que los aditivos sirven para muchos fines útiles y que algunos de ellos son necesarios, aunque no todos sean inocuos. En el pasado decenio, por ejemplo, algunos fabricantes de cerveza usaban sales de cobalto para mejorar la formación de espuma y para evitar que la cerveza se derramara al abrir las botellas. Esta práctica, prohibida ulteriormente, dio lugar a numerosos casos de insuficiencia cardíaca, algunos de ellos mortales, entre los grandes bebedores de cerveza.

En 1953 los Estados Miembros de la OMS pidieron a la Organización que emprendiera investigaciones sobre el uso cada vez mayor de sustancias químicas en la industria alimentaria, práctica que, a su entender, planteaba un nuevo problema de salud pública. Poco después, la OMS aunó sus esfuerzos con los de la FAO (Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación) y, desde 1956, los expertos de ambas organizaciones se reúnen todos los años para deliberar sobre esa cuestión. Los Comités de Expertos de la FAO y de la OMS han investigado hasta la fecha unos 400 aditivos alimentarios.

La determinación de la nocividad eventual de una sustancia química es un trabajo arduo, lento y costoso. Cada aditivo ha de ensayarse por lo menos durante dos años en distintas especies de animales y, si tiene en varias de ellas los mismos efectos tóxicos, puede suponerse

con fundamento que también los tendrá en el hombre. (Subsiste, claro está, la posibilidad de que algunas sustancias tóxicas para el hombre no tengan efectos nocivos discernibles en los animales.)

Una vez ensayado el aditivo, se trata de determinar su ingestión diaria admisible (IDA), es decir, la cantidad que puede consumir a diario una persona sin riesgo de efectos tóxicos. La toxicidad puede depender, en efecto, de la cantidad de sustancia ingerida y de la frecuencia de ingestión. La ingestión diaria admisible de una sustancia se define, por consiguiente, como la cantidad que, ingerida todos los días durante una vida de duración normal, no presenta riesgo apreciable, a juzgar por todos los datos conocidos en el momento de la evaluación.

Para algunos aditivos se fijan ingestiones admisibles de carácter provisional, cuando los expertos consideran necesarios nuevos ensayos. En otros casos, se comprueba que el aditivo es peligroso y se trata de prohibir su empleo. Los datos reunidos sobre los aditivos perjudiciales y sobre las ingestiones diarias admisibles de las sustancias que se consideran inocuas se comunican a todos los gobiernos Miembros de la FAO y de la OMS, con indicaciones sobre la manera de utilizar los aditivos aceptables.

Varios países han promulgado disposiciones legislativas sobre los aditivos alimentarios, pero esas disposiciones varían de un país a otro, con los problemas consiguientes para el comercio internacional. Deseosas de unificar en el mundo entero los métodos de preparación de alimentos y los criterios de inocuidad, la FAO y la OMS han organizado el Programa de Normas Alimentarias que tiene por objeto proteger la salud del consumidor y evitar la competencia desleal entre los fabricantes. En las normas aprobadas se especifican los aditivos admisibles en cada



Muchos alimentos tienen colorantes que pueden perjudicar la salud.

alimento y las cantidades máximas en que pueden utilizarse. Para velar por la cabal aplicación de esas normas, los países deben disponer de personal especializado y de laboratorios equipados para los análisis y para la inspección de alimentos. También son muy importantes las indicaciones impresas en los envases de los alimentos acerca de los ingredientes y los aditivos que entran en su composición.

En muchos países técnicamente desarrollados hay medios para aplicar esas medidas; donde así no ocurra, los gobiernos tendrán que esforzarse en promulgar disposiciones legislativas sobre los alimentos y en reglamentar la preparación y el empleo de éstos, habida cuenta de la difusión cada vez mayor del consumo de alimentos previamente elaborados.

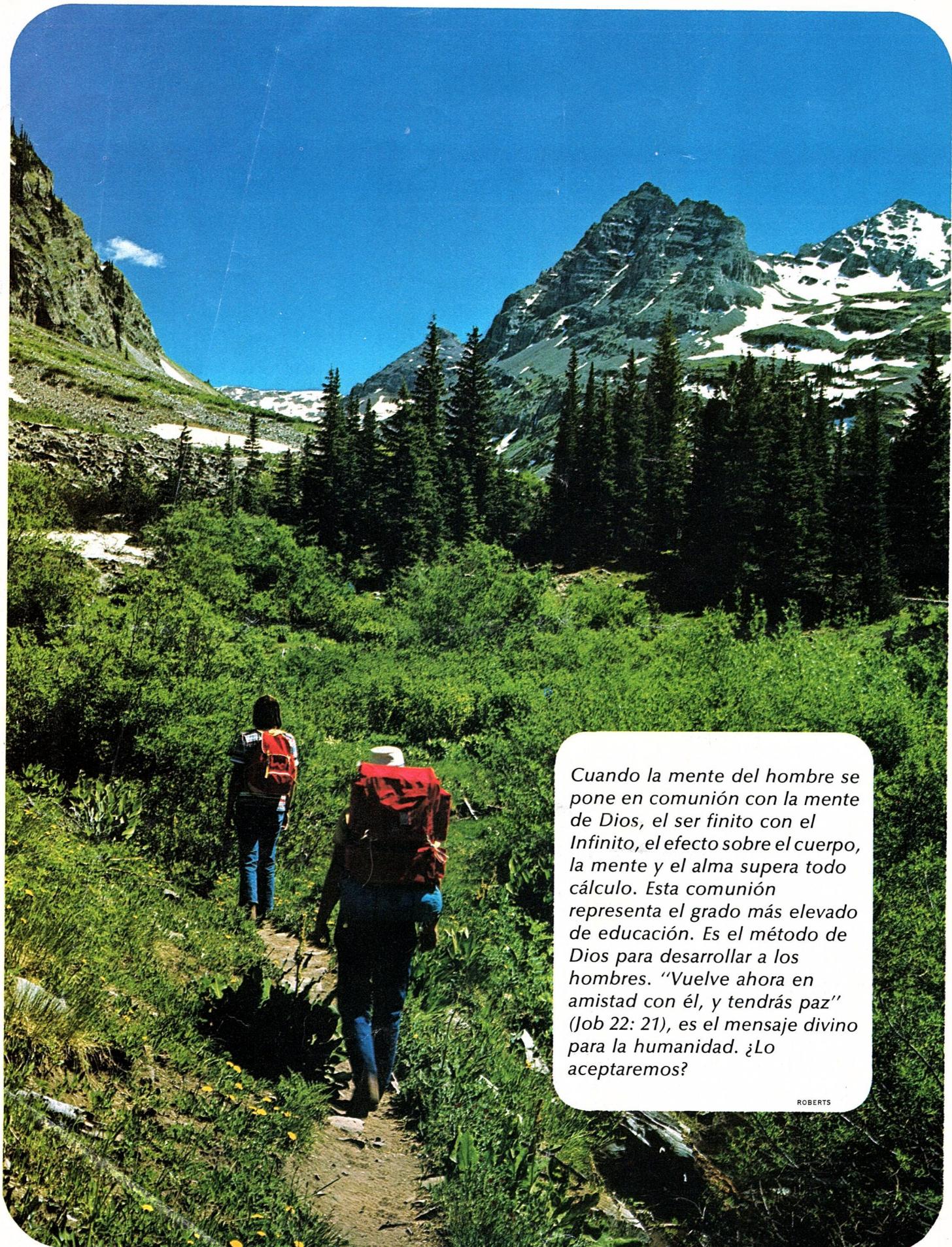
Además de los aditivos de uso deliberado que hemos citado hasta la fecha, hay aditivos por así decir "inevitables" que por diversas razones contaminan los

alimentos. Un caso típico es el de los residuos de plaguicidas. Los plaguicidas son productos indispensables para determinados cultivos y en algunos casos no puede evitarse su presencia en pequeñas cantidades en los productos destinados al consumo. Otro problema alarmante es la contaminación accidental de los alimentos con metales como el mercurio, el cadmio y el plomo o con sustancias radioactivas. La contaminación biológica con microorganismos causantes de intoxicaciones alimentarias plantea asimismo problemas de cierta gravedad en algunos países.

Como el aire y el agua, los alimentos son indispensables para la vida, para la salud y para el bienestar del hombre. La OMS y la FAO están tratando de catalogar los aditivos inocuos y los métodos seguidos para su empleo en la industria alimentaria, con objeto de identificar las sustancias peligrosas y de dar a conocer a los especialistas en sanidad, las normas y las disposiciones legislativas en vigor y las técnicas adecuadas de manipulación de alimentos. Está asimismo en estudio el establecimiento de un nuevo sistema internacional de vigilancia de la contaminación de los alimentos.

Lo que ahora importa es que los gobiernos utilicen la información que se les facilita y que velen por la estricta observancia de normas de seguridad en todas las operaciones de producción y elaboración de alimentos. El consumidor, por su parte, debe negarse a comprar alimentos que no hayan sido debidamente analizados y cuya composición exacta no se indique en las etiquetas de los envases. Es posible eliminar de la tecnología alimentaria los riesgos para la salud, siempre que todos los interesados desplieguen constantes esfuerzos y no cejen en la vigilancia. *

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



Cuando la mente del hombre se pone en comunión con la mente de Dios, el ser finito con el Infinito, el efecto sobre el cuerpo, la mente y el alma supera todo cálculo. Esta comunión representa el grado más elevado de educación. Es el método de Dios para desarrollar a los hombres. "Vuelve ahora en amistad con él, y tendrás paz" (Job 22: 21), es el mensaje divino para la humanidad. ¿Lo aceptaremos?

ROBERTS

LAS CARIAS: QUE PUEDE HACER LA MADRE PARA PREVENIR LAS



UN DIA mi hijo mayor, de 14 años, me anuncio un poco espectacularmente:

—Mamá, tengo que ir al dentista, porque me parece que tengo caries.

Yo, que me hallaba amasando pan, justo en esa etapa en que la masa se adhiere a las manos con persistencia, levanté la cabeza y le pregunté:

—¿Será posible? ¿Cómo lo sabes?

—Porque me duelen las muelas.

—Bueno —fue mi respuesta—,

Por JULIETA C. de RASI

cuando termine de amasar te voy a examinar y mañana haré una cita con el dentista.

Una semana después mi hijo me decía al salir del consultorio:

—Estoy listo. ¡Vámonos a casa porque tengo mucha hambre!

Mientras regresábamos, le pregunté:

—¿Y qué te dijo el dentista?

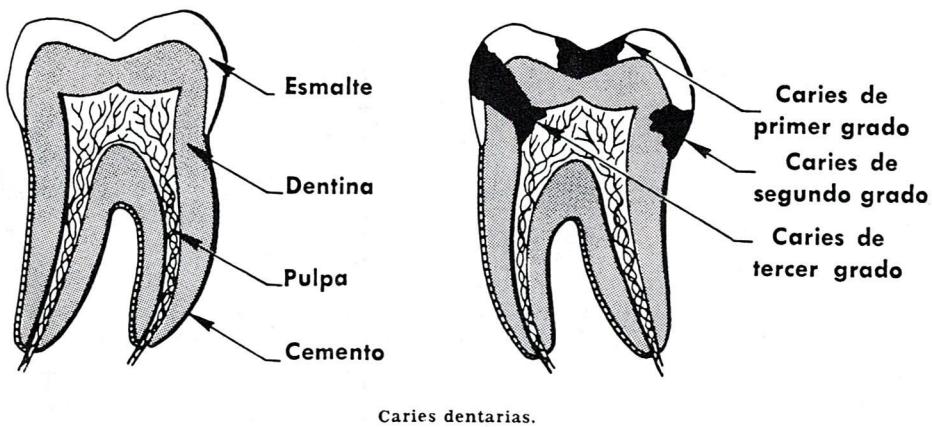
—Que tengo dientes muy sanos —me contestó muy contento—; que están en buena posición, y que no tengo caries.

—¿Y el dolor que tenías?

—Dice que puede deberse a que las muelas del juicio están empezando a formarse.

Esa noticia me llenó de alegría. Un poco más tarde, a la hora de la cena, comenté nuestra visita al dentista. Mi hijo volvió a repetir con satisfacción las palabras dichas por aquél.

—Y eso se lo debes agradecer a



mamá —comentó mi esposo—, pues ella se esmera en prepararnos comida sana y nutritiva.

No pude evitar que se me escapa un profundo suspiro. Pensé en mi filosofía acerca de la buena nutrición, en los alimentos envasados tan tentadores para los niños, en la economía doméstica, en mis frustraciones al tratar de presentar un menú sano, nutritivo y que a la vez resulte atractivo y apetitoso, en la inútil guardia a la lata de galletitas que se esfuman como por arte de magia apenas salgo de la cocina, en mi eterna pregunta nocturna: "¿Se cepillaron los dientes, chicos?"

—En verdad, queridos —dije—, ésta es una prueba más de que los cuatro principios que he tratado de inculcarles desde que ustedes eran muy pequeños, dan buenos resultados. ¿Recuerdan cuáles son? Y, aprovechando la ocasión, se los volví a repetir:

1) Hay que comer la comida que les prepara mamá, aunque no siempre sea tan sabrosa y atractiva como la "comprada" o la de los anuncios de televisión.

2) Hay que cepillarse los dientes fielmente después de las comidas, y usar la seda o hilo dental en lo posible.

3) Hay que evitar comer entre horas, especialmente golosinas a base de azúcar y productos refinados; inclusive tomar bebidas gaseosas.

4) Hay que visitar al dentista periódicamente.

Desde que me hice grande, me ha interesado el tema de la salud dental, sobre todo desde que tuve mi propia familia. Y así como algunos padres se prometen que les darán a sus hijos todos los juguetes que ellos soñaron tener y no tuvieron, yo me propuse que haría todo lo posible para que mis hijos tuvieran una buena dentadura. Quisiera animar a los padres que no lo han hecho a que se interesen en este aspecto de la crianza de sus hijos. Creo que especialmente las madres pueden, si no evitar en forma absoluta las caries de sus hijos, por lo menos prevenir muchas de ellas. Claro que debemos tener en cuenta que hay a veces factores imponderables como la herencia, la constitución de la saliva del individuo, y otros, que no podemos controlar.

"Pero, ¿cómo podría yo prevenir las caries?", se preguntará más de una madre.

Antes de entrar en el tema, veamos primeramente qué son las caries.

En qué consisten las caries

La caries es una cavidad que se produce en el diente. Un diente con caries es un diente enfermo, y hay una relación directa entre la salud general del individuo y su salud dental.

Las caries pueden ser de distinto

grado. Cuando la caries afecta solamente la parte más exterior del diente, o sea el esmalte, se llama de *primer grado*. Cuando afecta la siguiente capa del diente, o sea la dentina, se la llama de *segundo grado*. Cuando llega a la pulpa dentaria —comúnmente conocida como "nervio del diente"—, se la llama de *tercer grado*. Y cuando se produce una putrefacción de la pulpa del diente, se dice que la caries es de *cuarto grado*.

Al principio, la caries se manifiesta en forma de una manchita, pero luego se convierte en una cavidad pequeña, que se irá agrandando y ahondando si no se la atiende. En las primeras etapas de la formación de una caries no se experimenta, generalmente, dolor. Pero en las últimas éste puede llegar a ser insopportable. A veces pueden producirse complicaciones, como abscesos o formación de pus.

Muchas veces las caries pueden detectarse a simple vista; sin embargo hay veces en que, por su posición, el dentista debe valerse de los rayos X para descubrirlas.

¿Cómo se pueden prevenir las caries?

La ciencia dental enseña que es posible prevenirlas. Y aquí es donde entra en juego el papel de la madre, quien desde que su hijo es pequeño, y aun antes de que éste haya nacido, puede hacer

mucho por la salud dental de la criatura. ¿Cómo? Preocupándose por tener una buena alimentación y hábitos higiénicos correctos durante la época del embarazo.

Una vez nacido el niño, la madre deberá ir aplicando, a su debido tiempo, los cuatro principios que hemos mencionado más arriba. Vamos a comentarlos brevemente.

Alimentación adecuada. Algunas autoridades en nutrición consideran que la alimentación correcta consiste en la ingestión de alimentos de los cuatro grupos principales: 1) Frutas y verduras. 2) Cereales. 3) Proteínas. 4) Productos lácteos y grasos.

Otras autoridades, como el Dr. Marcelo Hammerly Dupuy, al referirse a una dieta óptima prefieren clasificar los alimentos en siete grupos: 1) Verduras verdes de hoja, amarillas y anaranjadas. 2) Frutas cítricas y tomates. 3) Papas (patatas), otras verduras y frutas de estación. 4) Leche y sus derivados. 5) Otros alimentos ricos en proteína como huevos, carnes, nueces, legumbres secas, etc. 6) Cereales integrales. 7) Sustancias grasas como los aceites vegetales, las margarinas y la mantequilla, usados con prudencia.

Un régimen dietético basado en los alimentos mencionados, preparados de la manera más sencilla posible y que evite el exceso de azúcar, sal, frituras, alimentos refinados y grasas —especialmente las de origen animal—, complementado con abundante ingestión de agua, aire puro, sol, ejercicio, descanso y una actitud mental positiva, promoverá no sólo la salud dental del niño, sino también su salud general.

El cepillado. El cepillado es un hábito de higiene importante para la conservación de la buena dentadura. Aunque se han dado casos de individuos que jamás se han cepillado los dientes y que, sin embargo, gozan de una dentadura perfecta en lo que a caries se refiere, se ha comprobado que, si se lavan los dientes, o al menos se enjuaga la boca después de comer, las caries disminuyen. Lo

ideal es cepillarse los dientes y las encías inmediatamente después de las comidas. Si esto no es posible, cepillarse por lo menos cada mañana y cada noche. El dentista puede indicar cuál es la técnica del cepillado correcto, el cepillo más adecuado y el uso de la seda o hilo dental. En los últimos años se ha estado experimentando con la adición de flúor a la pasta dental, cuando el agua de la zona no lo contiene en cantidad suficiente. También se está experimentando con la aplicación de flúor a los dientes.

La comida entre horas. Comer entre horas es perjudicial para la salud general y para la dental en particular. Estas comidas consisten, generalmente, en galletitas, golosinas y bebidas gaseosas, que contienen gran cantidad de azúcar. Y el azúcar, tan agradable al paladar, es "la ladrona del calcio" como se suele decir comúnmente. Además, entorpece la circulación del fluido que lleva los nutrientes a la dentina y que elimina los productos de desecho del diente. Por otra parte, el azúcar, como también los almidones, producen una reacción ácida en la boca. El ácido ataca el esmalte de los dientes y permite que los gérmenes corroan el marfil o dentina.

Aunque no es empresa fácil enseñar a los niños a consumir menos alimentos con azúcar, se la puede llevar a cabo si se reemplaza poco a poco la misma por otros alimentos más adecuados.

Y si, debido a su crecimiento acelerado, los niños necesitan tomar una merienda adicional, déseles galletitas a base de cereales sin refinar, leche o jugos naturales en lugar de bebidas gaseosas. Lo mejor sería acostumbrarlos a comer frutas y verduras en sus meriendas, que nutren y a la vez "cepillan" los dientes y "masajean" las encías.

La visita periódica al dentista. Este es otro elemento importante que no se tiene en mucha consideración. No es necesario esperar a que el niño experimente un fuerte dolor de muelas para llevarlo al dentista; tampoco que se halle en

edad escolar, o que ya no tenga más los llamados "dientes de leche". La revisación de los dientes, aunque parezcan sanos, debe hacerse a una edad temprana. El pediatra del niño o el médico de la familia podrán aconsejar a la madre cuándo llevar a su hijo al dentista. Esta visita permitirá que el facultativo observe no sólo la posible presencia de caries, sino también la posición de los dientes y otros detalles pertinentes a una buena dentadura, como la técnica del cepillado, el cepillo y la pasta dental apropiados. Además, desde el punto de vista psicológico, es muy importante llevar al niño temprano al dentista, porque la visita le resultará placentera si no tenía caries; y si alguna vez en el futuro tuviera que arreglarse los dientes, no les tendrá el temor que hasta los adultos les tienen a los dentistas. Por supuesto, conviene que la madre escoja un profesional de confianza que tenga un trato amable con los niños. Los padres no deben cometer el error de comunicar a los niños el temor que ellos sienten por el dentista. Hay que recordar, además, que las nuevas técnicas hacen mucho más llevadera la visita al dentista que antaño.

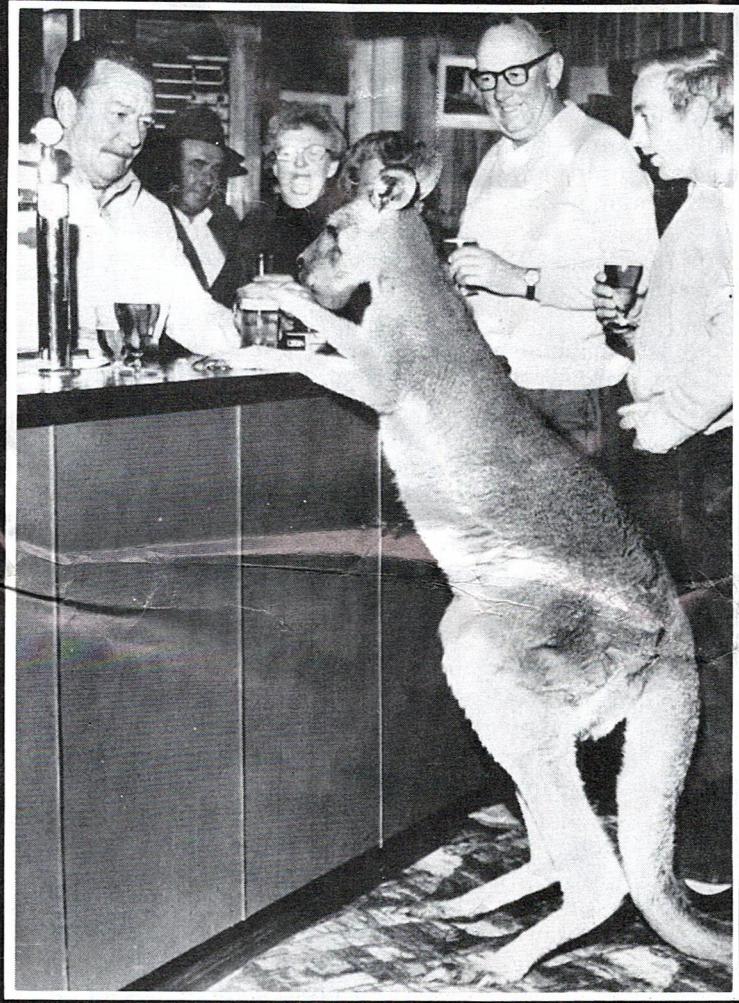
Y no se debe pensar que sale "caro" llevar a los niños periódicamente al dentista. Más costoso resultará llenar las caries —y cuanto más grandes y profundas, tanto más costosas y dolorosas—, o extraer un diente o una muela, que son irreemplazables. ¿Y para qué hacer sufrir al niño si se puede evitar ese sufrimiento?

No es fácil enseñar al niño los cuatro principios mencionados; tampoco es algo que pueda hacerse de la noche a la mañana. Requiere tiempo y paciencia. Es un programa de educación de largo alcance. Demanda esfuerzo y perseverancia. Pero vale la pena hacerlo. La hermosa sonrisa de los hijos con una dentadura sana será la merecida recompensa que la madre recibirá por sus esfuerzos. Y sus hijos se lo agradecerán, si no en el presente, algún día en el futuro. ☆

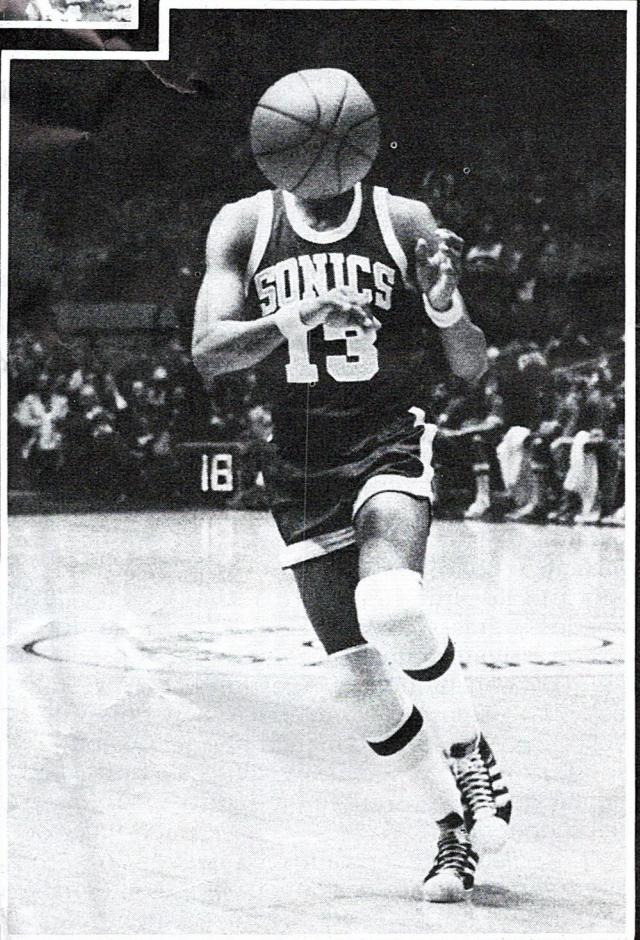
NOTAS GRAFICAS



Este simpático canguro es un cliente regular de un bar australiano. Aquí se dispone a beber un vaso de cerveza. Es de esperar que al regresar a su casa no se pelee con mamá canguro, como ocurre en el caso de tantos visitantes asiduos del bar o de la cantina.



Durante un partido de béisbol llevado a cabo en la ciudad de Atlanta, capital del Estado de Georgia, Estados Unidos, se esparcieron \$25.000 dólares en la cancha. Cinco personas tuvieron la oportunidad de juntar todo el dinero que pudieran durante 90 segundos. La dama del primer plano introduce puñados de billetes en su blusa. Como normalmente el dinero se obtiene con mucho esfuerzo y trabajo, hay que usarlo sabiamente en la adquisición de artículos y servicios esenciales para el progreso y desarrollo personal y de la familia. El dinero que se gasta en alcohol, tabaco, apuestas, carreras de caballos y juegos de azar no produce ningún beneficio, sino que pone en peligro el bienestar presente y futuro de la familia.



¿Un jugador de básquetbol con cabeza de pelota? ¡No se trata de una nueva especie de deportistas! La cámara fotográfica captó el momento justo en que el jugador hace un pase a un compañero y la pelota pasa frente a la cabeza. Los deportes son útiles y saludables, pero no deben convertirse en una preocupación absorbente, porque en ese caso se pierde la cabeza y con ello se perjudican otras actividades muy importantes, como los estudios.



LA PARABOLA DE LA COMPUTADORA

RELATA UN PROFESOR que en cierta ocasión una familia de medianos recursos, por un golpe de fortuna se volvió rica de la noche a la mañana. Se componía del padre, la madre, dos adolescentes y un niño de dos años y medio.

Los nuevos ricos, locos de alegría, comenzaron a comprar cosas a manos llenas hasta satisfacer plenamente sus deseos. No teniendo ya en qué más gastar, adquirieron también una costosa computadora con el propósito de sacarle algún provecho.

Cuando aquel cerebro electrónico fue llevado a su casa, ninguno podía comprender las cosas maravillosas que el aparato era capaz de hacer. Un día vino el técnico y les explicó su funcionamiento, y desde aquel instante la computadora comenzó a desempeñar un papel importantísimo en el hogar de aquellos acaudalados.

El padre, que trabajaba como contador en una casa comercial, se valía ahora de la computadora para resolver los problemas más intrincados de su profesión, pues ella podía calcular rápidamente los más enmarañados problemas de interés compuesto, y realizar muchas otras operaciones que anteriormente parecían casi imposibles. Su trabajo se tornó más fácil y placentero, porque contaba con la valiosa ayuda de aquel artefacto electrónico.

El hijo mayor, estudiante de primer año de medicina, encontró muy provechoso el servicio que prestaba la computadora. Al "alimentarla" con la información adecuada, aquel mecanismo le respondía con una precisión asombrosa. Los

problemas de química, de física y de matemáticas eran resueltos con prodigiosa exactitud. Ahora producía más y con menos esfuerzo.

La hija, que se especializaba en matemáticas con la esperanza de ingresar en la escuela de ingeniería, recibió la computadora con mucho regocijo, pues le resolvía ahora los problemas más confusos, le ayudaba en los cálculos y proporciones y, en fin, le ahorraba tiempo y trabajo.

La madre también se beneficiaba con los servicios de aquel cerebro electrónico. En la noche dejaba todo programado de tal suerte que la computadora hasta les servía de despertador; cuando se levantaban ya estaba listo el desayuno, porque la computadora encendía la cocina eléctrica donde ella había dejado todo preparado la noche anterior. También guardaba en su memoria recetas de cocina y le prestaba excelentes servicios en el ramo de la nutrición.

Así fue como la computadora se convirtió en el brazo derecho de ese hogar.

Un día el hijo menor, al ver que sus padres y sus hermanos mantenían en constante actividad aquel aparato, resolvió probar suerte para ver lo que la computadora le respondía. Comenzó a jugar con ella, hundiéndo botones, hurgando teclas, empujando palancas y manoseando todo lo que tenía a su alcance. Cuando los padres lo hallaron al pie del artefacto, miraron con sorpresa la respuesta que la calculadora había dado a los datos sin sentido ingresados por el niño inexperto, y comprobaron que consistía única-

mente en una serie inservible de números y palabras.

La parábola aplicada

Hay muchas personas que como aquel niño esperan grandes resultados en su vida, aunque nunca han tenido un programa definido y un fundamento sólido. Hay algunos que desean obtener beneficios sin haber invertido tiempo ni dinero en la adquisición de habilidades profesionales. Hay jóvenes y adultos que esperan triunfar en la vida haciendo lo mínimo. En los colegios y universidades abundan los alumnos que procuran recibir excelentes calificaciones sin aplicarse seriamente al estudio. Muchos quieren llegar a ser músicos de renombre sin dedicarse a practicar. Otros esperan llegar a ser literatos e intelectuales sin ni siquiera intentarlo. Algunos pretenden adquirir conocimientos y sabiduría por ósmosis, esperando que en sus vidas se realice un milagro, cosa que nunca llega a suceder. Otros pretenden tener el respeto y la admiración de la gente, pero su vida está manchada por la contaminación moral. Hay jóvenes y señoritas que están edificando sus caracteres, con la esperanza de ser firmes baluartes para la sociedad, pero algunos entre ellos están poniendo un fundamento débil que no puede garantizar la solidez requerida para soportar los ataques de las fuerzas destructivas que obran en la sociedad.

En la elaboración de la personalidad hay que saber controlar los pensamientos, que son los canales del alma. Ellos son los constructores sencillos del más regio templo que jamás persona alguna haya erigido, es decir el propio carácter. Los pensamientos dan forma y color a todo el edificio.

La ley de la cosecha señala, tal como en la parábola de la computadora, que siempre se consigue más de lo que se siembra. Si se siembra una acción, se cosechará un hábito; si se siembra un hábito, éste repercutirá en el carácter; si se siembra un buen carácter se cosechará un venturoso destino. Pero no se podrá cosechar una cosa que no se haya sembrado. La norma de la vida se rige por el siguiente principio: "No os engañéis; Dios no puede ser burlado: pues todo lo que el hombre sembrare, eso también segará" (Gálatas 6: 7).

La importancia de las palabras

Aun las palabras repercuten en la formación del carácter. Cuando Jesús estuvo en esta tierra se encontró con un mundo lleno de prejuicios, y con un pueblo legalista, orgulloso y penden-

ciero. Muchas veces los mismos que pretendían ser muy piadosos, lo asediaban para tentarlo. Y Jesús, que repudiaba el orgullo y la hipocresía, en contadas ocasiones reprendió su actitud y hasta los sacó del templo. Cierta vez, al enfrentarse cara a cara con ellos, les aplicó, pudiéramos decir, la ley de la computadora. "El que no es conmigo, contra mí es; y el que conmigo no recoge, desparrama" (S. Mateo 12: 30). Luego, al analizar más seriamente el problema, declara: "O haced el árbol bueno, y su fruto bueno, o haced el árbol malo, y su fruto malo; porque por el fruto se conoce el árbol. ¡Generación de víboras! ¿Cómo podéis hablar lo bueno, siendo malos? Porque de la abundancia del corazón habla la boca". Luego continúa diciendo claramente: "El hombre bueno, del buen tesoro del corazón saca buenas cosas; y el hombre malo, del mal tesoro saca malas cosas. Mas yo os digo que de toda palabra ociosa que hablen los hombres, de ella darán cuenta en el día del juicio. Porque por tus palabras serás justificado, y por tus palabras serás condenado" (S. Mateo 12: 33-37).

Valores humanos

Es por eso que cada persona, tal como en el caso de la computadora, debe programar su vida según los resultados que espera alcanzar, ya sean positivos o negativos. El desarrollo de la personalidad humana se basa en la significación de las cosas pequeñas con las que se teje la tela del carácter. La victoria sólo se alcanza mediante la adquisición de valores positivos. Escuchemos el siguiente consejo:

no es lo que tengamos, sino lo que usemos;
no es lo que veamos, sino lo que escojamos;
no lo que estudiemos, sino lo que retengamos;

no las cosas que parezcan, sino las que sean realidad;

no lo que aparente ser justo, sino lo que sea verdadero;

no las conjeturas, sino los hechos;
no lo que recibamos, sino lo que podamos dar;

no lo que prediquemos, sino la forma como vivamos.

Y volviendo a la parábola de la computadora, pudiéramos sacar la siguiente moraleja: hay un porvenir glorioso y abundante para toda persona que puebla esta tierra, pero tenemos que programar nuestras vidas de tal forma que recibamos la aprobación divina y podamos desempeñarnos como verdaderos baluartes en el mundo donde actuamos. ☆

EL ULTIMO REGALO DE NAVIDAD

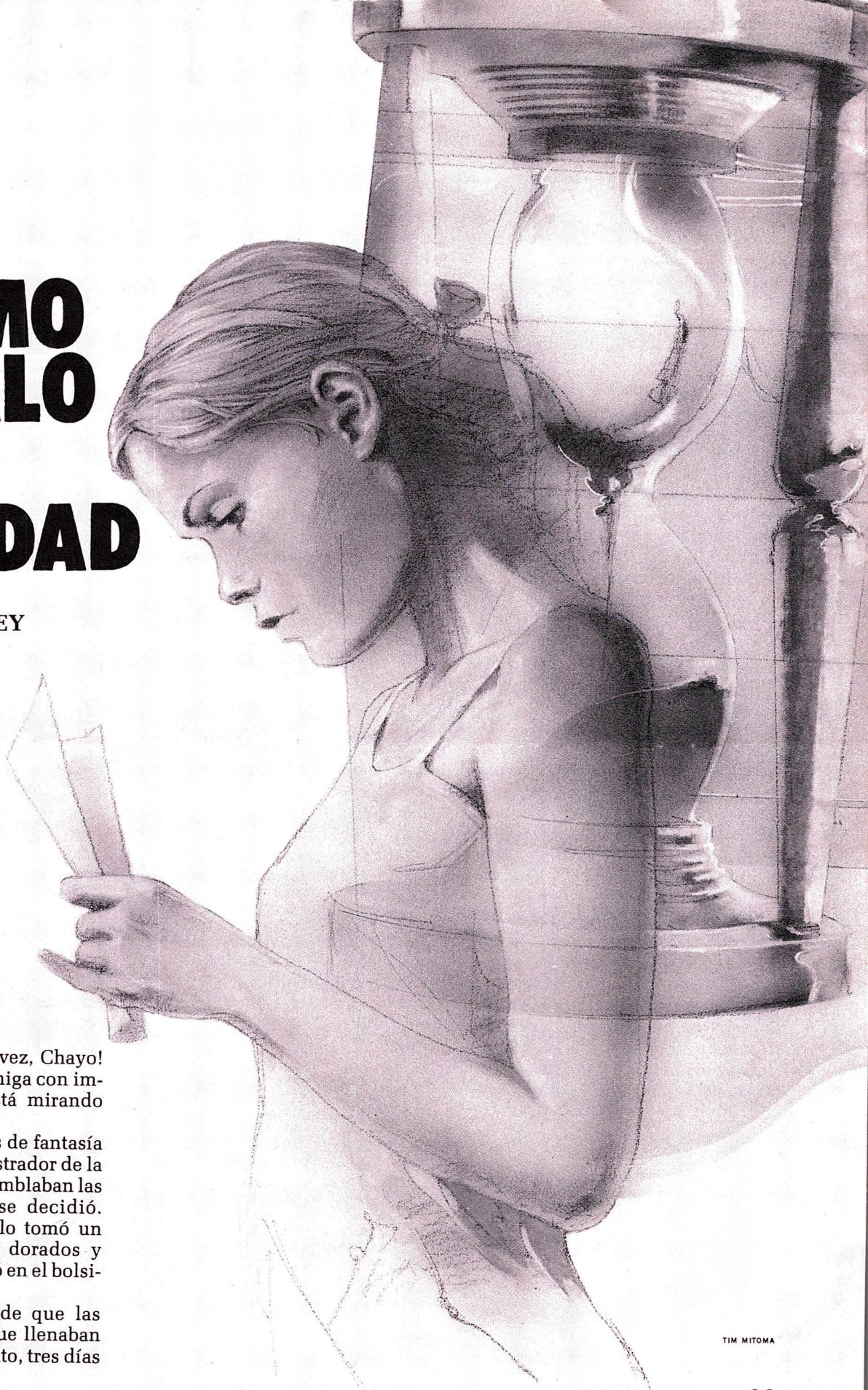
Por ELENA BAILEY

—¡Decídate de una vez, Chayo! —le dijo Carola a su amiga con impaciencia—. Nadie está mirando ahora.

Chayo miró las joyas de fantasía amontonadas en el mostrador de la tienda y sintió que le temblaban las piernas. Finalmente se decidió. Con rapidez y disimulo tomó un puñado de brazaletes dorados y plateados y se los metió en el bolsillo del abrigo.

Tuvo la sensación de que las numerosas personas que llenaban la tienda en ese momento, tres días

TIM MITOMA



antes de Navidad, la habían visto cometer el robo. Comenzó a traspasar y sintió el abrigo pesado y pegajoso. Salió de prisa y echó a correr en cuanto se encontró en la calle. Mientras corría sobre la nieve (en el hemisferio norte, en numerosos lugares hay nieve en Navidad) iba ardiendo de vergüenza. ¿Por qué lo había hecho? No acertaba a explicárselo. Tocó los brazaletes robados y quiso no tenerlos en el bolsillo. De pronto oyó el sonido familiar de la campanilla de un miembro del Ejército de Salvación que pedía donaciones en los días de Navidad. Chayo se acercó a él y puso los brazaletes en el platillo donde se colocaba el dinero.

Su amiga Carola le preguntó con curiosidad por qué se había desprendido de los brazaletes sin siquiera mirarlos. Chayo se encogió de hombros sin decir nada, y apresuró el paso. Se puso a pensar en la gravedad del acto cometido como culminación de una serie de faltas menores. ¿Qué le estaba sucediendo? Tenía problemas en la escuela, sus calificaciones habían bajado, y hasta había faltado varias veces a clases sin motivo.

A Chayo a veces le gustaba ser objeto de la atención generada en torno de su persona por el hecho de ser ella "la niña buena que ahora se porta mal". Sin embargo, otras veces se detestaba a sí misma debido a su rebeldía. Hubiera querido hablar con alguien acerca de sus problemas emocionales y de otras situaciones que la preocupaban, pero no encontraba ningún

adulto accesible. Chayo hizo el siguiente comentario acerca de su situación: "Me sentía atrapada. Mis emociones se enredaban y torcían como las raíces de una planta que pugnaba por salirse del macetero".

Chayo recordaba con nostalgia los días de su infancia cuando podía contarle todas sus alegrías, penas y dolores a su madre. Entonces se sentaba sobre sus rodillas y le hablaba de lo que le había sucedido en la escuela o de los temores que la asaltaban. "Con mi madre —dijo ella— me sentía segura y a salvo. Sabía que podía descargar en ella todos mis problemas y preocupaciones, y recibir su amor y comprensión". Sin embargo, todo eso había cambiado. Ya no podía confiar en su madre. Ya no comprendía ni entendía lo que significaba ser joven en un mundo cambiante. "Las cosas que a mí me gustaban, ella decía que eran tonterías, y rechazaba a los muchachos que me interesaban porque tenían los cabellos largos o por su forma de vestir. Me dirigía la palabra únicamente cuando podía criticarme y señalarme lo que ella llamaba 'mi actitud poco cooperadora'".

En la mañana del día cuando Chayo robó los brazaletes, su mamá le había dicho:

—Francamente, Chayo, ya no te

conozco. Estás malhumorada la mayor parte del tiempo. ¿Es mucho pedirte que te portes como la gente normal cuando estás en casa?

Chayo se quejaba porque lo único que su madre veía en ella eran las manifestaciones exteriores de su vida, pero no lo que le pasaba por dentro. La madre no conocía los problemas que podía tener en la escuela, las dudas acerca de ella misma como adolescente ni los temores que la asaltaban en cuanto al desarrollo sexual. No se daba cuenta de toda la confusión que había en la vida de su hija.

De pronto las lágrimas inundaron los ojos de Chayo mientras caminaba sobre la nieve en compañía de Carola.

—¿Qué te pasa? —le preguntó ésta al notarlo.

—¡Nada, nada! —exclamó Chayo, apresurando el paso.

Al cabo de un rato se separó de su amiga y se encaminó hacia su casa. Ya estaba oscuro cuando llegó. Notó que el carro de su padre no se encontraba afuera. Sabía que su mamá estaba en casa, porque vio por la ventana las luces multicolores del árbol de Navidad. Entró sin hacer mucho ruido, con la esperanza de que su mamá no advertiría su llegada y así escaparía de un regaño. Pero no consiguió escabullirse hacia su cuarto sin ser oída.

—¿Eres tú, Chayo? —le preguntó con una voz que a la niña se le antojó triste y extraña.

Al acercarse Chayo a su madre, advirtió que ésta también había estado llorando. Se encontraba sentada junto a la mesa como si hubiera estado mucho rato en la misma posición. De la cocina no salía el apetitoso olor de los guisos que en otras ocasiones ella preparaba para la cena. Frente a ella había una carta extendida.

—Es de la abuelita Rosa —dijo en voz baja—. Acabo de leerla.

—Pero —dijo la niña—, ¡acaso abuelita no murió hace tres meses?

—Sí —contestó la madre—, así es. La carta me la envió tu abuelito. Dijo que, antes de morir mi madre, ella le pidió que me la enviara en esta fecha. Quería que fuera algo así como su último regalo de Navidad.

Luego le pasó la carta a Chayo y le pidió que la leyera ella también. La niña la tomó, pensando en su abuela, a quien no había conocido muy bien porque vivía en una ciudad alejada. Solía recibir de ella regalos para su cumpleaños y para Navidad. Hablaban por teléfono con ella un par de veces al año, y Chayo no recordaba que la hubiera visitado más de tres veces en muchos años. La niña leyó la carta escrita por su abuela y dirigida a su madre:

“Mi querida hija —decía—: Cuando recibas ésta, ya no estaré en el mundo de los vivos. Creo que ahora me resultará más fácil decirte algunas cosas que me habría gustado comunicarte hace mucho. Sé que no hemos sido muy unidas, tal vez por lo distante que vivimos

una de otra. No ha pasado un solo día sin que yo lamentara esa falta de comunicación que ha habido entre nosotras. ¡Cómo pudimos enfriarnos tanto en nuestro cariño y preocupación? Me he preguntado a menudo cómo es posible que dos personas que se quieren, en este caso madre e hija, puedan pasar tanto tiempo sin verse, sin hablarse o sin escribirse. Tal vez el comienzo de nuestro alejamiento se encuentra en el día cuando me di cuenta que tú ya habías crecido y habías madurado de modo que no me necesitabas como antes. Me percaté de que mi ayuda era cada vez menos necesaria; esa misma ayuda que tú pedías cuando eras chiquita y cuando yo tenía todas las respuestas. Pero de pronto mis opiniones dejaron de tener importancia y ya no eran apropiadas para tu mundo moderno.

“Pero yo era demasiado orgullosa para admitirlo. Es que me dolía verte tan independiente. ¡Ninguna madre quiere ver alejarse afectivamente a su hija! Además, tú también eras porfiada, mi querida, y demasiado orgullosa para decirme que todavía me necesitabas por lo menos algunas veces. Sin embargo, creo que nuestro peor enemigo era el tiempo, porque cuanto más nuestros sentimientos quedaban sin expresarse, tanto más difícil se hacía la comunicación entre nosotras. ¡Cómo hubiera deseado hacer retroceder el tiempo para empezar de nuevo!

“Me habría gustado tanto haber tenido más comunicación contigo. Pero entre nosotras se había abierto la brecha entre dos generaciones. Como reconozco que esa brecha se puede superar

con sólo dos palabras, quiero expresártelas en esta carta, mi querida hija: TE AMO. No cuesta mucho trabajo decirlo, y deseo sinceramente que tú no esperes treinta años para decírselo a tus hijos. Tu madre que te quiere”.

Chayo colocó la carta sobre la mesa. Tenía la garganta tan apretada que a duras penas podía tragar.

La madre de Chayo se acercó a ella y la estrechó entre sus brazos.

—Perdóname, hijita, por haber sido tan dura últimamente —le dijo emocionada—. Me cuesta recordar lo que yo sentía cuando tenía tu edad. Como dice la abuela, todo sucede tan rápido. Afortunadamente, estamos a tiempo para cambiar. Y a propósito, creo que hace ya mucho tiempo que no tenemos una buena conversación tú y yo, ¿verdad?

A Chayo se le iluminó la cara. Se sintió feliz porque nuevamente podía reclinar la cabeza en el regazo materno. No era lo mismo que en los días de su infancia, cuando se sentaba en sus rodillas, porque esta vez no quería esconderse del mundo, sino tener a alguien que la comprendiera y que la ayudara a hacerle frente al mundo. Pensó en lo que había hecho ese día y lo lamentó sinceramente. Allí mismo, junto a su madre, Chayo decidió cambiar de comportamiento para encaminar su vida por la senda de la responsabilidad individual y del servicio a los demás. ¡Ahora se sentía verdaderamente feliz! ☆

COMO ESCAPAR DEL LABERINTO DE LA SOLEDAD



Por el Dr. FEDERICO DIAZ

MINOS, hijo de Europa y Zeus, legendario rey de Creta y sabio legislador, le ordenó a Dédalo, insigne arquitecto e inventor griego, que construyera un Laberinto para encerrar al Minotauro. Este monstruo híbrido, mitad hombre y mitad toro, se alimentaba de los cuerpos de jóvenes atenienses. Del Laberinto que lo contenía no había salida. El que entraba no salía y era devorado por el horroso Minotauro.

De este mito griego se han valido numerosos autores modernos para expresar la condición humana, la cual, según ellos, está caracterizada por la soledad, la desesperación y la angustia. Es una filosofía pesimista y sombría que nos presenta al ser humano perdido en un absurdo laberinto existencial donde no penetra ni siquiera el más leve rayo de esperanza. Se pinta la situación del hombre como enteramente desesperada e irremediable.

Por ejemplo, en las obras de Jorge Luis Borges hay innumerables referencias al mundo o la existencia humana como "trenzado laberinto", "incesto laberinto", "laberinto múltiple" y también como "enigma" y "vertiginosa telaraña". Para Borges, la vida es algo que no se puede descifrar; es, dice él, "agonía, enigma, criptografía" y el hombre es "fortuita cosa de tiempo" caracterizado por la "caducidad" y la "certidumbre de anulación". Según dicho autor, el hombre está encerrado en su deleznable temporalidad sin esperanza de nada, sumido en la soledad.

La temática del hombre moderno en su "insalvable soledad" la desarrolla también Ernesto Sábato en su novela *El túnel*. El protagonista de esta novela psicológica, Juan Pablo Castel, vive acechado por un profundo sentimiento de soledad y termina

matando a María Iribarne, quien según él, era la única persona capaz de comprenderlo. La obra nos presenta la soledad, el aislamiento y la falta de comunión de un hombre con el mundo exterior. Castel considera la posibilidad del suicidio. Razona que, arrebatándose la vida, "en un segundo, todo este absurdo universo se derrumba como un gigantesco simulacro". Castel es símbolo del estado en que supuestamente vive el hombre moderno. La vida es un túnel dentro del cual vive el ser humano en "una soledad ansiosa y absoluta". Túnel, laberinto, lo mismo da: ambos son símbolos que se utilizan para representar la falta de sentido de la existencia humana y, a la vez, para expresar la negación de un Ser Supremo y del más allá.

En su libro *El laberinto de la soledad*, Octavio Paz, el pensador mexicano, describe al hombre como un ser deshumanizado, carente de individualidad, desarraigado, que vaga en busca de una matriz, de una filiación, de una identidad. En esta obra él subraya la soledad del hombre moderno: "En la época del trabajo común, de los cautos en común, de los placeres en común, el hombre está más solo que nunca".

¿Hemos de aceptar esta filosofía fatalista como normativa? ¿Será verdad que el hombre está solo? ¿Puede el hombre vivir sin una esperanza de algo mejor?

Lo cierto es que una filosofía tal tiene un efecto nocivo sobre el espíritu humano. Lo inclina a la desvalorización propia y, así como en el caso de Juan Pablo Castel, el protagonista de la novela de Sábato previamente citada, puede hacerlo gravitar hacia el suicidio.

¿No hace falta más bien una filosofía de optimismo?

Pero, alguien objetará: "¿Cómo puede haber optimismo en un planeta afectado por tantos males, como la contaminación ambiental, que ha malogrado el equilibrio ecológico mundialmente; la muerte de millones de seres humanos por inanición; el analfabetismo? ¿O bien, la opresión bajo gobiernos autocráticos; una economía que está en estado caótico y que ofrece muy poca esperanza

de mejorar significativamente en el futuro; además de encaminarse hacia una hecatombe atómica? ¿Puede el hombre manifestarse optimista bajo semejantes condiciones?"

Proponer una filosofía de optimismo bajo circunstancias tales parecería que fuera, a primera vista, algo así como una burla absurda frente a una realidad patente y cruel.

Frente a todo negativismo, nos atrevemos de todos modos a proponer que es posible ser optimistas.

Tengamos en cuenta algunas consideraciones de vital importancia y que atañen al caso:

1. Al leer la literatura que expresa una filosofía de sombras e incertidumbres, no demos por sentado que las cosas así son en realidad. La visión que del mundo tienen estos autores pesimistas no es la de todo el mundo. Hay mucha gente optimista en el mundo que vive una vida alegre, productiva y útil. Son personas muy distintas a aquellos protagonistas de ciertas obras literarias modernas que parece que no tienen más nada que hacer sino sentarse a quejarse de la vida, maldecir la hora en que nacieron y negar a Dios.

2. Muchos de los personajes que se nos presentan en dichas obras carecen de madurez emocional. No son personas que se imponen sobre las circunstancias, que asumen una actitud positiva ante los problemas de la vida. Los caracteriza la pusilanimidad, la indecisión y la falta de voluntad. Son individuos que creen que van a solucionarlo todo encerrándose en un cascarón, haciéndose temerarios y profiriendo improperios y obscenidades contra el cielo, sus congéneres, y contra la misma existencia humana. No son personas psicológicamente equilibradas. ¿Son todos los seres humanos así? ¡Definitivamente no!

3. No hay que olvidar que antes de que dudara, la humanidad creyó. Con el advenimiento del científicismo —y no digo ciencia porque entre la verdadera ciencia y la verdadera religión no hay conflicto alguno— el hombre escogió el rumbo de la incredulidad, dirigido por pensadores que echaron a pique su fe religiosa. En otras palabras, el hom-

bre sustituyó la fe en Dios por la fe en la Ciencia. La antinomia ciencia-religión es uno de los procesos más nocivos que se haya iniciado en la historia humana.

4. El hombre ha depositado su fe en la ciencia como solución a todos sus problemas. Pero esta confianza ciega en el conocimiento y la razón humana ha traído consigo un gran desengaño: los adelantos científicos y la milagrosa tecnología de nuestros días que tantas maravillas ha creado han complicado la vida del ser humano. Aunque es cierto que, gracias a la ciencia y a la tecnología que aplica los principios de la misma, disfrutamos de muchas comodidades con las cuales nuestros abuelos ni siquiera soñaban —toda clase de máquinas y aparatos automáticos, eléctricos y electrónicos para hacer los trabajos y transportarnos de un lugar a otro— hemos pagado un alto precio por tenerlas.

El dios de la ciencia se perfila más bien como una especie de demonio para el hombre de hoy, un monstruo que amenaza destruirlo. Recordemos que, por ejemplo, los armamentos nucleares de que disponen las superpotencias son capaces de carbonizar el mundo entero en cuestión de minutos.

Lejos de disfrutar de sosiego, el hombre moderno vive atemorizado. La ciencia definitivamente no ha logrado crearle la utopía que él esperaba. Al contrario, la humanidad entera parece estar a la expectativa del Armagedón.

De manera que la ciencia, a la cual acudió el hombre como solución, muy bien pudiera ser el acabóse de la humanidad entera sobre el planeta Tierra.

Alguien dirá que si de veras es así la situación —y lo es, sin lugar a la menor duda—, entonces nos estamos contradiciendo porque una situación semejante lo que hace es engendrar el pesimismo y no el optimismo que hemos propuesto.

No se niega que la situación caótica en que se encuentra el mundo no sea capaz de producir ansiedad y temor en el corazón del hombre; por supuesto que sí. Lo que más bien queremos decir es que, al eliminar la fe en Dios, que a nuestro parecer es el fundamento de la esperanza y el opti-

mismo, el hombre queda en completa obscuridad y el resultado es la desesperación. El hombre lleno de ansiedad, angustia y soledad, que anda perdido en un intrincado laberinto, es precisamente aquel que carece de una fe viva en Dios.

Por el contrario, el verdadero creyente, a pesar de las pésimas circunstancias en que se halla nuestro mundo, vive lleno de optimismo porque cree las grandiosas promesas que Dios ha hecho en su Palabra, entre las cuales está aquella que nos asegura que algún día Dios intervendrá en los asuntos humanos y establecerá un nuevo orden de cosas sobre la tierra. Lejos de querer quitarse la vida, el que confía en Dios vive el presente con optimismo, a pesar de las circunstancias sombrías, y anhela con ansias indecibles el establecimiento de un mundo nuevo conforme a las preciosas promesas divinas.

Volvamos al Laberinto del rey Minos al cual aludimos al principio.

En cierta ocasión, catorce jóvenes y señoritas atenienses habían sido condenados al Laberinto de Creta. Teseo, héroe ateniense, se ofreció también como víctima. Contemplando la triste escena estaba Ariadna, hija del rey Minos, la cual se enamoró a primera vista de Teseo. Esta noble damita mandó buscar a Dédalo, el constructor del Laberinto, y le rogó que le explicara cómo sería posible escapar de él. Luego hizo traer a Teseo ante sí y le dijo que con gusto le informaría cómo salir del Laberinto si él prometía casarse con ella y llevársela consigo a Atenas. Teseo alegremente accedió al pedido de la princesa, la cual le reveló el secreto que Dédalo le participó.

Teseo debía tomar una bola de hilo, atar la punta a la puerta de entrada y luego ir desenvolviéndola conforme fuera penetrando dentro del terrible Laberinto. Para escapar, sólo debía seguir el rastro del hilo que había tendido sobre el camino. Teseo entró en el Laberinto, encontró al Minotauro dormido y, aprovechando la ocasión, se abalanzó sobre él y lo mató a puños ya que no llevaba arma alguna. Luego salió a salvo del Laberinto.

Esta dramática conclusión del antiguo mito del

Laberinto de Minos la evaden nuestros autores lúgubres.

Lo cierto es que no estamos irremediablemente perdidos dentro de un laberinto.

¡Hay esperanza! ¡Hay salida! ¡Hay solución!

El hilo que le proveyó Ariadna a Teseo es símbolo de la esperanza. Para los que creemos, ese hilo pudiera ser una representación de Jesús, la única esperanza del hombre.

No, la vida no es un túnel herméticamente cerrado dentro del cual vivimos solos sin esperanza alguna. Tampoco es un laberinto fatal. Lo es, sí, para los que se tapan los ojos y no quieren aceptar la gloriosa luz de la Palabra de Dios que nos infunde valor y esperanza para esta vida presente, y nos ofrece además la esperanza de la inmortalidad en un mundo mejor donde no habrá más muerte ni sufrimiento.

¿Para qué hacer caso de los mercaderes de tinieblas y lobreguez cuando podemos escoger el camino de la luz, la esperanza y el optimismo?

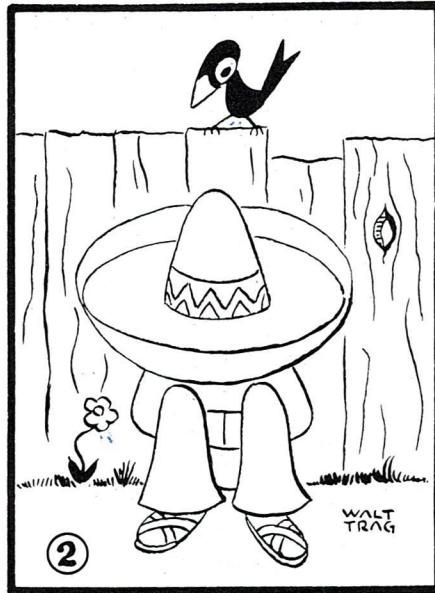
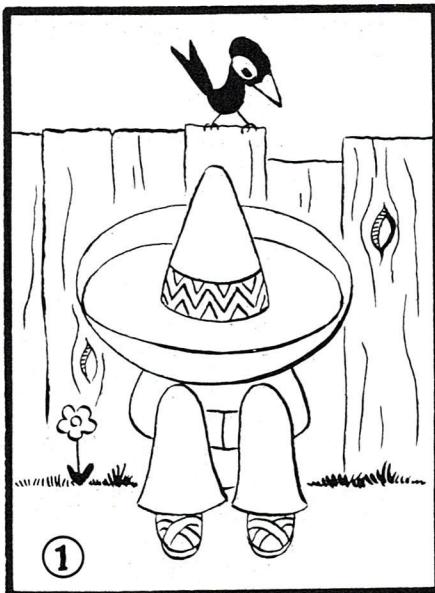
No cabe duda de que nuestra actitud puede ser positiva, aun en las circunstancias más adversas. Podemos salir de las tinieblas. Podemos vencer el aburrimiento, el hastío, la soledad, la congoja, y llegar a ser nuevas personas con nuevas actitudes y comportamiento distinto en el diario vivir.

A veces, cuando se nos pregunta cómo nos van las cosas, contestamos: "Lo mismo de siempre", queriendo decir que seguimos en el mismo trajín aburridor de todos los días. Pues definitivamente no tiene que ser así.

La vida puede ser otra cosa, algo más placentero y satisfactorio. Podemos salir del estancamiento en que estamos y llegar a ser personas dinámicas, gobernadas por una actitud positiva. Otros notarán el cambio y se verán afectados, contagiados, por nuestro nuevo comportamiento, nuestro nuevo yo.

Este cambio estupendo puede llevarse a cabo sólo mediante la intervención de un poder ajeno al del hombre, el poder divino de Dios que está fácilmente al alcance de todo ser humano. Sólo mediante ese poder saldremos del laberinto de la soledad. ☆

PARA DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE OBSERVACION DEL NIÑO



Aunque el dibujo N.º 1 parece igual al N.º 2, tiene varias diferencias. Si miras con cuidadito vas a encontrar seis cosas diferentes en el N.º 2. Compara lo que encuentres con la respuesta que sigue.

Estas son las diferencias: El pájaro es diferente; el sombrero es diferente; la flor es diferente; los pies son diferentes. El pájaro es diferente; el sombrero tiene forma diferente; falta un agujero; el adorno del sombrero es diferente.



En este dibujo hay varias cosas escondidas. Encuentra la cabeza de un niño, dos guantes de esquiar en la nieve, un gorro, y una bota de goma para la lluvia. Además hay un pájaro y un ciervo que no te costará mucho descubrir.

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 6

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

NOMINA DE LOS DIRIGENTES

Presidente del Consejo Editorial:
Dr. Humberto M. Rasi

Director

SERGIO V. COLLINS

Redactor: Dr. León Gambetta

Redactores Asociados: Julieta Rasi,

Juan J. Suárez

Secretaria de Redacción: Myriam Suárez

Diagramador: Elías A. Papazián

Promotores: Claudio Ingleton,

Raúl Rojas

Colaboradores Especiales: Iván A. Benson,

José Luis Campos, Saleem Farag,

Sievert Gustavsson, Luis A. Ramírez,

Francisco A. Soper.

AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE

ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curazao.

COLOMBIA: Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali.

COSTA RICA: Apartado 10113, San José.

R. DOMINICANA: Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago.

EL SALVADOR: Apartado 1880, San Salvador.

ESTADOS UNIDOS: 1350 Villa St., Mountain View, California 94042.

GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.

HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.

MEXICO: Yácatas 398, Col. Narvarte, México 12, D. F., México.

NICARAGUA: Apartado 92, Managua.

PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.

PUERTO RICO: Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, P.R. 00708.

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

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

Para cambio de dirección, dé la dirección antigua y la nueva. Puede demorar un mes la corrección. Las suscripciones se pagan por adelantado.

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

Copyright © 1980, by
Pacific Press Publishing Association
Portada: Elias Papazián

DE TODO UN POCO

Premio Nóbel y alcoholismo

Sinclair Lewis nació en 1885 y murió en 1951. Fue un renombrado escritor estadounidense, y el primero en ganar el premio Nóbel de literatura en su país. Una de sus obras, *Calle mayor*, publicada en 1920, fue traducida a casi todos los idiomas europeos. Lamentablemente, Sinclair Lewis se aficionó a las bebidas fuertes, lo que echó a perder la calidad de sus escritos. A pesar de que sus médicos en diversas ocasiones le prohibieron beber, él siguió bebiendo vino en abundancia hasta en sus últimos días. El escritor solía comportarse groseramente en los restaurantes y otros lugares públicos. A veces cometía verdaderos disparates cuando se encontraba alcoholizado. Una vez se subió a un púlpito en una iglesia y desafió a Dios diciendo que si existía verdaderamente, lo hiciera caer muerto en el acto. Como resultado de su vicio, la calidad y cantidad de su producción literaria decayó notablemente y el autor murió en Roma a los 66 años de edad, después de haber llevado una vida lamentable, marcada por la enfermedad y los problemas. Lo que ocurrió en el caso de Sinclair Lewis puede también ser la suerte de cualquier persona que se aficiona a las bebidas alcohólicas, sin pensar en el triste camino que tendrá que recorrer.

Glotonería

El clima frío —escribe el filósofo Augusto Comte en sus *Recuerdos de un diplomático*, tomo III— hace a los dinamarqueses todavía más comilones que los ingleses. Nadie se preocupa de las indigestiones. Recuerdo que una vez, al ver a cierto almirante Bile, que comía a mi lado, que engullía a dos carrillos, a pesar de que acabábamos casi de comer en otra casa, no pude menos de preguntarle si no temía que le hiciese daño. A lo cual me contestó, con mucho sosiego:

—Amigo mío, no se apure usted por eso; al estómago hay que asombrarlo de cuando en cuando.

Mucha gente hace lo mismo, y el resultado de esos “asombros” del estómago provocados por una glotonería irreflexiva es una serie de trastornos digestivos, aumento de peso, recargo inútil de trabajo de los riñones, del hígado y de otros órganos. Cuánto mejor sería “asombrar” al estómago con un régimen de alimentación ordenado y sensato, con intervalos de reposo apropiados entre las comidas, para permitir el descanso y la reparación de todos los órganos.

Exito

Si queremos llegar al puerto del éxito —dijo Oliver Wendell Holmes, escritor y médico estadounidense— tenemos que navegar, algunas veces a favor del viento y otras veces contra el viento. Pero es indispensable que naveguemos; no podemos ir a la deriva ni mantener el ancla echada.

AQUI ESTA EL REGALO QUE SUS HIJOS NECESITAN



LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

- * Harán que amen a sus padres y les obedezcan
- * Llenarán de felicidad sus corazones
- * Edificarán su carácter
- * Los protegerán contra los vicios y la delincuencia

Goce cada día, hasta su vejez, por haber dado un regalo edificante a sus hijos en su niñez.

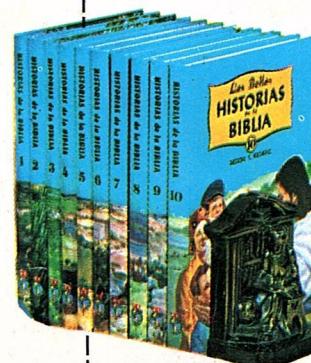
Sres. PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa St. Mountain View, CA 94042, EE. UU. de N. A.

Sírvanse enviarle información acerca de
LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

Nombre

Calle y No.

Ciudad País



Pida datos
y precio
a



EDICIONES
INTERAMERICANAS