

Viva Mejor



◆ **LOS BENEFICIOS
DE LA SONRISA**

◆ **POR QUE DEJE DE FUMAR
MARIHUANA**

◆ **LA ULCERA DE ESTOMAGO**



LOS BENEFICIOS DE LA SONRISA

“EL ENTRECEJO fruncido y las emociones que acompañan esta actitud constituyen un tipo de contaminación psicológica tan perjudicial como los vapores tóxicos o el mercurio en el agua potable”, ha dicho un psicólogo. “Son palabras duras —pensé la primera vez que las leí—, pero encierran una verdad innegable”.

En una investigación realizada con un grupo de hijos delincuentes se encontró que un 80 por ciento de los padres eran personas hoscas y castigadoras, poco dadas a sonreír. También se ha encontrado que los médicos que sonríen y animan a sus pacientes tienen solamente la mitad de las demandas judiciales por errores profesionales que los que tratan a sus pacientes con el ceño fruncido. Ofrecer una sonrisa es fácil y requiere pocos segundos. Se usan sólo 14 músculos para sonreír; en cambio se usan 72 para fruncir el ceño.

¿Cómo puede ser que algo tan fugaz y aparentemente insignificante tenga tanta importancia?

Una sonrisa es signo de aprobación, y toda persona necesita sentir la aprobación de los demás. William James dice: “El principio más hondo de la naturaleza humana es el deseo de recibir aprecio”. Por eso es tan importante sonreír a los niños, sonreír cuando damos gracias, cuando damos muestras de comprensión, y sobre todo cuando perdonamos una ofensa. Es una manera de decir: “Te amo” y “Haz hecho muy bien”.

Una sonrisa no solamente es indicación de aprobación, sino también de amistad. La persona que sonríe dice: “Aunque no te conozco, deseo que te vaya bien”. Dice: “Quiero ser tu amigo”. También puede decir: “Necesito amistad y comprensión. Por favor, sé mi amigo”.

Cierto joven que trabajaba en una ciudad populosa, se destacaba por la forma impersonal y poco amistosa de tratar a la gente. Un día se dio cuenta de que se sentiría solo y miserable si en todas partes lo recibían con indiferencia. Decidió que en adelante sería amistoso, amable y hospitalario con todos. El arma principal que usó fue la sonrisa. La usaba en todas las ocasiones apropiadas. Pronto se hizo de amistades en la iglesia, en la oficina y en el edificio de apartamentos en donde vivía. “Aprendí que es difícil aun para la persona más dura y terca resistir una sonrisa —declaró—. Es más, a muchas personas, aunque sean desconocidas, se les ilumina el rostro en respuesta a una sonrisa”. La sonrisa es un tipo de terapia tanto para el que la da como para el que la recibe. Aun cuando estamos tristes, el simple hecho de intentar una sonrisa puede levantarnos el ánimo.

La sonrisa nos hace más atractivos. El fotógrafo no nos dice: “Ahora, arréguese por favor”. El dice: “A ver, una

El psicólogo William James declaró: “El principio más hondo de la naturaleza humana es el deseo de recibir aprecio”. ¿Hay una forma mejor de manifestar aprecio y aprobación que mediante la sonrisa?

sonrisa”. Y siendo que queremos salir favorecidos, aceptamos en seguida.

¡Cuánto gozo puede proporcionar una sonrisa a la persona que la recibe! El hijito de una de mis amigas dijo de su maestra favorita: “Ella sonríe y me hace feliz”. Una sonrisa tiene poder sanador. Puede ser la nota del día, y aun cambiar el rumbo de una vida. Alberto Schweitzer, notable médico, músico, misionero y autor, escribió: “Es posible que una sonrisa expresada en un ómnibus haya evitado un suicidio”.

Aun desde un punto de vista egoísta, una sonrisa es valiosa. Puede ser la puerta hacia la popularidad, y una vida social placentera hacia el éxito en los negocios y en las relaciones cordiales con la familia. Es un poderoso factor para llenar el mundo de buena voluntad.

La sonrisa debe ser sincera si se desea que produzca un efecto positivo en quien la recibe, porque hasta los niños pueden distinguir una sonrisa falsa. La sonrisa es mucho más que una graciosa curva en los labios. Podemos sonreír desde el corazón, y “el corazón alegre constituye buen remedio” (Proverbios 17: 22). Existen principios psicológicos que explican la actitud que hace sonreír y la actitud que hace fruncir el ceño.

Así como necesitamos conservar los elementos naturales, como la tierra, el agua y la vegetación, para combatir la erosión y la contaminación, también necesitamos cultivar la costumbre de sonreír para combatir la contaminación de los ceños fruncidos del disgusto y la displicencia. No siempre nos damos cuenta del envenenamiento emocional producido por una actitud de contrariedad y desagrado, pero no por eso deja de tener un efecto perjudicial en el ánimo de las personas que entran en contacto con el que tiene esa actitud. Además de hacer daño al que recibe los efectos de una mirada dura o displicente, ésta también perjudica al que la da, porque le contamina la mente y el espíritu.

Una sonrisa sincera es un pequeño regalo de una persona a otra. Es una evidencia externa de paz interior, comprensión y buena voluntad. Enriquezcamos, pues, el mundo con sonrisas sinceras. ☆

"CONFIA EN MI"

ABRI LA PUERTA LENTAMENTE. El cuarto se hallaba a media luz. Los muebles y las plantas artificiales habían sido colocados a un lado para formar una pista de baile. El ambiente estaba saturado de humo de cigarrillo. Una música vibrante repercutía por todos lados. Entré cuidadosamente.

—¡Qué bien, por fin llegó! —dijo Pancho en voz alta—. ¡Ahora podemos comenzar la fiesta!

Me tomaron del brazo y me llevaron al lugar donde estaban las bebidas.

—Carlos, sírvele un whisky con Coca Cola a tu hermana —ordenó Pancho, mientras me tomaba por la



J. WALTER

cintura y quedamente me decía—: Nena, esta noche es tuya. Confía en mí. Ya verás cómo nos divertiremos.

Mi conciencia se intranquilizó. “¿Qué hago en este lugar? —me dije para mis adentros—. Tú sabes lo que puede resultar de todo esto. Sería mejor que te fueras ahora. De todos modos la fiesta seguirá sin ti. No te quedas aquí”.

—¿No te gusta la bebida? —inquirió Carlos—. ¿Qué piensas, hermana? Ya te dije que te daríamos lo mejor. Tú eres una de las nuestras. Toma. Preparé esta bebida especialmente para ti.

Sabía muy bien que, si no tomaba nada, no me quedaría en la fiesta, pero había venido con la intención de emborracharme hasta más no poder. De todos modos ésa era mi fiesta.

“No puedo quedarme —argüía con mi pensamiento—. No les dije a mis padres adónde iría, pero de todos modos no estaban en casa. Lo más probable es que se imaginarán que estaba con Carlos. Confiaban en mí”.

Respiré profundamente mientras empinaba el brazo y me tomaba el whisky. Lo sentí suave y tibio mientras se deslizaba por la garganta y bajaba al estómago. Aquella sensación me hizo sentir bienvenida.

—Oye, Pancho, pon nuestra canción favorita para empezar bien la fiesta —grité.

Al instante respondió y los dos acudimos a la pista de baile, mientras los demás compañeros, medio borrachos, nos hacían barra.

Cuando bailaba con Pancho no me importaba la música, ya fuera “rock” o de otra clase. El era alto, bien parecido, un tanto bronceado, y vestía bien. Siempre era el centro de atención. Atraía a las muchachas y provocaba envidia y celos entre sus compañeros. La música se tornó más cantante y ruidosa mientras bailábamos, entre tanto las luces se prendían y se apagaban en medio de aquel espectáculo. Sentíamos cuerpos sudorosos por todos lados, que seguían el ritmo de la música. Más tarde me alejé con

Pancho hacia el lugar donde estaban las bebidas. Allí lo detuve, y él me dio un beso.

—Lo que tú necesitas es otro trago —me dijo Pancho—. Esta noche te noto un poco insegura. ¿Qué te pasa? Espero que no vayas a aguar la fiesta. Traje el conjunto musical sólo para ti.

—Pues lo siento mucho —repuse—. Tal vez pueda escabullirme con el pretexto de ir al baño y luego salir. Traje mi carro.

—No hables así, Beverley. Esta fiesta es tuya. Además, a ti te gusta lo emocionante. Si te vas, ten la seguridad de que no haremos otra fiesta para ti.

Pancho colocó la copa llena en mi mano, y luego me dijo:

—Deja de meditar tan profundamente. Si te comportas de esa manera no vas a disfrutar de la diversión. Además ¿cómo piensas divertirme sin emborracharte?

El resplandor de sus ojos me tranquilizó. Para decir la verdad, yo no quería pertenecer al grupo, pero me tomé el trago de whisky y muchos más. A los pocos instantes mi cabeza zumbaba. Era una sensación inexplicable.

—¿Dónde está el baile que me prometiste? —dijo Daniel mientras me agarraba del brazo—. Recuerda, Pancho, que ella no es de tu exclusividad.

Daniel, el mayor de todos, era el líder del grupo. El había arreglado todo. También era popular, pero no era tan guapo como Pancho. Pero no me gustaba bailar con él. Afortunadamente llegó otro de mis amigos y me rescató, por lo que sentí un alivio profundo. El me ofreció otro trago mientras me preguntaba si me estaba divirtiendo.

—Sí —le contesté—. ¿Pero dónde está Pancho?

—Está abajo —me dijo—. Pero no te preocupes, que ya regresará.

Cuando volví la mirada vi que Daniel bajaba las escaleras. Fui a buscar más bebida y me tomé otro trago. Cuando llegó mi hermano, al ver la copa vacía, me dijo:

—Bueno, hermana, no lo has hecho muy mal como principiante. Vas a ser igual que yo; soy bueno para el trago, pero las drogas me tumban. Ten cuidado con la marihuana, que a unos les da más duro que a otros.

Al mirar el reloj me di cuenta de que era la una de la madrugada. El cuarto parecía estar más oscuro y había menos gente.

—¿Se está acabando la fiesta? —le pregunté a mi hermano—. Yo pensaba que iba a ser algo espectacular.

Ya se me habían quitado las intenciones de irme, y lo que decía estaba ahora fuera de mi control.

—No precipites las cosas —respondió mi hermano—. La fiesta apenas empieza a tener sabor.

—Es tiempo que te socialices —me dijo Pancho que acababa de llegar y me agarraba por la cintura.

Bajé con él al zócano y encontré todo oscuro, aunque sabía muy bien que allí había gente. Oía las voces, pero no podía comprender el significado de las palabras. Me senté junto a Pancho en el piso alfombrado. La luz de una cerilla alumbró el cuarto por un segundo, y sólo podía ver a Pancho y a Daniel. No entendía el significado de aquella reunión, pero tampoco me importaba. Sólo quería estar sentada, en medio de aquella densa oscuridad.

—Beverley, Beverley, ¿me escuchas? —me preguntó Pancho en voz alta.

Volví el rostro y me esforcé por

verlo en la oscuridad, y le contesté afirmativamente.

—Fuma esto —insinuó—. Lo necesitas para ponerte en onda.

Nunca antes había fumado, pero obedientemente agarré la pipa. Ya había visto a Carlos fumar cigarros, y me parecía algo fácil. Coloqué la pipa en la boca y aspiré profundamente. De repente mis ojos se enturbiaron y sentí que me estaba ahogando. Mis pulmones ardían y la nariz me picaba.

—Tómalo suave, nena —me dijo Pancho mientras me extendía de nuevo la pipa—. Esto es bastante fuerte. Aspira con cuidado. Exhala poco a la vez.

Al instante le obedecí. Aspiré ese olor espeso y tibio que se siente cuando se fuma marihuana. Esta vez no me pareció tan mal. Pero cuando la música comenzó a acelerar, lo mismo que las voces, me dio la impresión de que el cuarto empezaba a tomar vida. Mi corazón comenzó a palpar más reciamente. Todo parecía dar vueltas a mi alrededor. Quería ponerle fin a esa situación, pero no tenía control alguno. Me hallaba aturdida, confusa y atemorizada.

—Tienes que moverte al ritmo de la música —me aconsejó Pancho—, porque de otro modo no vas a durar mucho.

—No me interesa —le repliqué—. Sólo quiero a mi hermano. ¿Dónde está?

—¡Cállate, Beverley! —me dijo Pancho—. No debes alterarte tanto; siéntate bien y relájate, porque de otra manera vas a echarlo a perder todo. Confía en mí... Dentro de un rato estarás bien...

Traté de calmarme, pero no pude. Sentía como si mi cuerpo se estuviera partiendo en dos: una mitad estaba conmigo y la otra seguía el compás de la música. Hasta que por fin grité:

—¡Pancho, no aguanto más! ¡De-

tén el cuarto para que no se mueva! ¿Por qué me siento así?

No escuché respuesta alguna. Sólo oía la música. No sabía si estaba sola o acompañada. Y sin poder resistir más, me levanté como pude, y dando traspiés subí las escaleras. Un fuerte agarrón me detuvo. Traté de forcejear, pero no conseguí zafarme. Pancho y Carlos me agarraron por los brazos y me llevaron hacia abajo.

—¡No enciendan las luces! —gritó Carlos—. Pancho, ya te había advertido que no le dieras marihuana, porque ella no había fumado antes.

—Beverley, tómate esto —me dijo Carlos—. Ya es tiempo que se acabe la fiesta. Te vamos a llevar a casa.

La lucha interna ya había aminorado un poco, pero mi mente estaba todavía acelerada. Como pude me abrí paso y llegué al estacionamiento donde Pancho y Carlos me apretujaron en una pequeña camioneta. Recorrimos el pueblo con las ventanas abiertas, y entonces sentí frío; le pedí a uno de ellos que cerrara las ventanas, pero Pancho me respondió:



—Beverley, recuéstate sobre mi hombro, porque pronto vas a entrar en calor.

Recuerdo muy bien que el frío me perturbaba; pero de pronto me quedé dormida, y no recuerdo lo que sucedió después. Cuando me desperté, me hallaba en una cama y en un ambiente desconocidos. Carlos entró con un vaso de leche en la mano y me dijo:

—Hermana, siento mucho lo que pasó anoche. No debía haber hecho eso contigo. ¿Cómo te sientes esta mañana, perdón, esta tarde?

—No sé —le contesté mientras me sentaba en la cama—. Tomé el vaso, pero mis manos estaban tan temblorosas que por poco derramo la leche.

—Ya llamé a nuestros padres —me dijo Carlos como para darme aliento—. Les dije que estabas aquí conmigo. Aquí te quedas hasta que te repongas.

Estaba tan débil que ni siquiera pude contestarle. Nuevamente me recosté y volví a quedarme dormida. Cuando desperté, Pancho estaba en el cuarto.

—Beverley, no sabes el susto que nos diste anoche. Vas a tener que alejarte de las drogas. Parece que no las puedes aguantar. La próxima vez límitate a beber alcohol.

—Despreocúpate, Pancho —le dije—. He decidido que no habrá una próxima vez. Aprendí muy bien la lección, y no quiero destruir mi cerebro con alcohol ni con drogas. No los necesito para llevar una vida interesante y feliz.

Doy gracias a Dios porque aquella experiencia fue la primera y la última de mi vida. ☆



**“Yo soy Jehová, Dios tuyo,
que te enseña provechosamente,
que te encamina
por el camino que debes seguir.
¡Oh, si hubieras atendido
a mis mandamientos!
Fuera entonces tu paz como un río,
y tu justicia
como las ondas de la mar”**

(Isaías 48: 17-18).

QUE SON LOS OJOS



Y COMO FUNCIONAN

LOS OJOS reciben las ondas luminosas que nos ponen en contacto con numerosas características del mundo exterior, como forma, color, distancia, tamaño y textura.

Las partes protectoras del ojo son los párpados con las pestañas y las cejas.

LA ORBITA

La órbita es una cavidad en forma de pirámide constituida por varios huesos y en cuya base se encuentra el globo ocular. Su misión es contener y proteger el ojo. Presenta en su vértice

un orificio, el agujero óptico, por el que penetra el nervio óptico. La órbita contiene además los músculos que mueven el globo ocular, vasos sanguíneos y ciertos nervios. El resto está ocupado por una grasa blanda.

LOS PÁRPADOS

Son dos repliegues de la piel, uno superior y otro inferior, destinados a proteger el ojo contra el polvo, la desecación, la luz, los insectos y otras cosas que podrían dañarlo. Su borde libre lleva las pestañas, que también tienen función protectora. Las cejas

están destinadas a impedir que la transpiración de la frente caiga en el ojo.

EL APARATO LAGRIMAL

El aparato lagrimal —formado por la glándula lagrimal, que está situada en la parte superior y externa de la órbita— segrega las lágrimas, que se vuelcan por unos 10 canales en el pliegue o fondo de saco superior de la conjuntiva. Las lágrimas, después de recorrer el ojo y la conjuntiva, pasan al ángulo interno del ojo, donde hay dos pequeños orificios que llevan las lágrimas al llamado saco lagrimal, y de allí por un canal van a desembocar en la fosa nasal, en el meato inferior, vale decir en el espacio que limita el cornete inferior con la cara externa de las fosas nasales.

EL GLOBO OCULAR

El ojo es un globo esférico de unos 2,5 centímetros de diámetro. La mayor parte de su envoltura está formada por unas membranas que, desde afuera hacia adentro, son: esclerótica, coroides y retina. Hay además los llamados medios transparentes y refringentes, que permiten el paso de los rayos luminosos y que modifican su trayectoria. Estos son, de adelante atrás: córnea, humor acuoso, cristalino y humor vítreo.

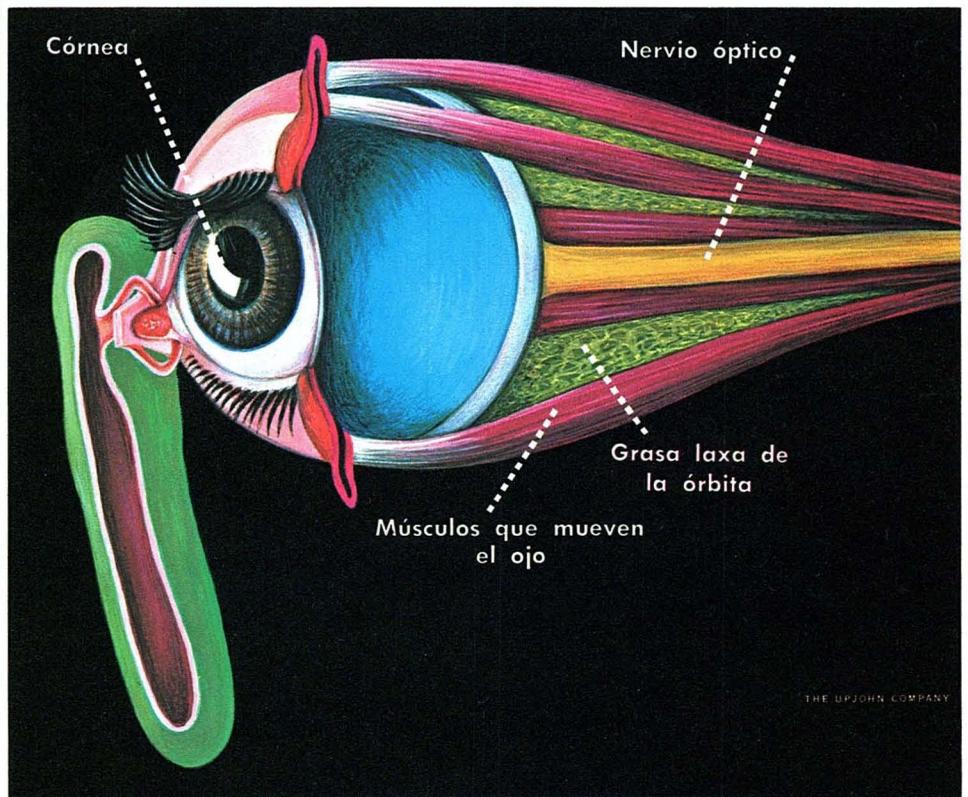
La esclerótica. Se la llama "blanco del ojo" por su color, y forma la envoltura externa del ojo. En su parte anterior deja lugar a la córnea (membrana transparente), y en su parte posterior tiene un orificio que deja pasar el nervio óptico.

La coroides. Es una membrana provista de numerosos vasos sanguíneos y cuya cara interna, adherida a la retina, está revestida de un pigmento negrozco. Su parte anterior, cerca del cristalino, se espesa formando el *músculo ciliar* y los llamados *procesos ciliares*. La coroides se prolonga por delante del cristalino, formando un

Por el Dr. MARCELO A. HAMMERLY

diafragma vertical llamado *iris*, que es la parte coloreada del ojo. Tiene en el centro una abertura llamada *pupila*, que se contrae o se dilata por medio de unas fibras musculares, circulares y radiadas.

La retina. Está formada por la expansión del nervio óptico, que reviste el interior del globo ocular. En el punto donde penetra el nervio óptico en el ojo hay una pequeña mancha redonda llamada *papila óptica*. Esta zona se llama también *punto ciego*, pues no se puede ver en ese lugar. Cerca del punto ciego hay un punto llamado *mancha amarilla*, que es el de la visión más aguda. Aunque la retina es sumamente delgada, al examinarla al microscopio se observa



Esquema que muestra el ojo, el nervio óptico y los músculos que imprimen diversos movimientos al ojo.

que está formada por 10 capas distintas. En su capa más profunda presenta dos tipos de elementos sensibles a la luz que, por su forma, reciben el nombre de *conos* y *bastoncitos*.

Hay en la retina más de cien millones de bastoncitos, que están destinados a ver la luz blanca, y unos seis millones de conos, que perciben los colores. Cuando una persona pasa de un lugar iluminado a uno oscuro, al principio no puede ver bien, pero después de unos momentos puede percibir los objetos. Ello se debe a que, en esos minutos, ha sucedido en la retina lo siguiente: en los bastoncitos se ha formado una sustancia llamada *púrpura retiniana* o *rodopsina*, que, por ser más sensible a ciertos tipos de luz, permite ver en lugares poco iluminados. En la formación de la rodopsina, el organismo utiliza vitamina A, lo que explica por qué algunos casos de ceguera nocturna pueden producirse por falta de una cantidad suficiente de esta sustancia en la alimentación.

Desde la retina, las impresiones visuales ya transformadas en impulsos nerviosos van por los nervios ópticos hasta la parte posterior del lóbulo occipital en la corteza cerebral.

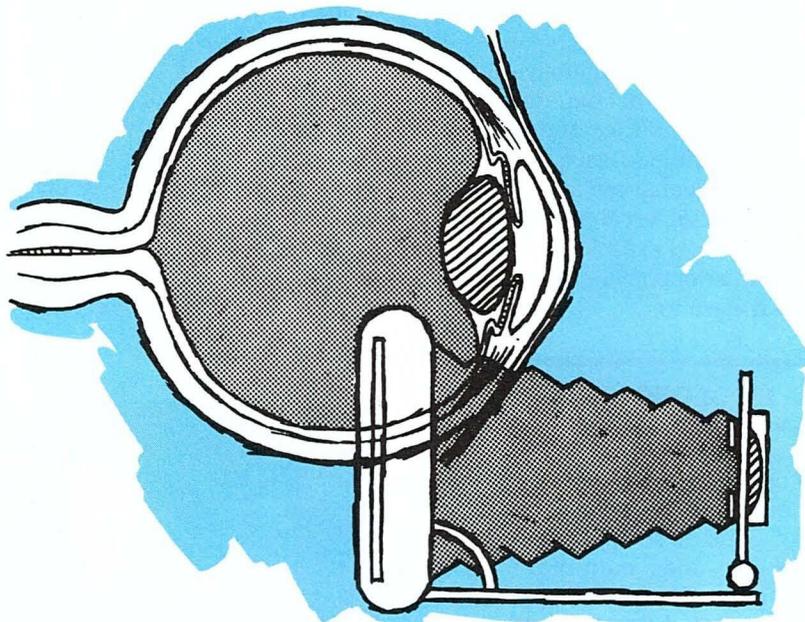
La córnea. Es la parte anterior y transparente de la envoltura externa del ojo. Está formada por varias capas delgadas y no recibe vasos sanguíneos.

El humor acuoso. Es un líquido claro y transparente que ocupa el espacio comprendido entre la córnea y el iris, o sea la cámara anterior del ojo.

El cristalino. Es un cuerpo lenticular biconvexo que, aunque de aspecto homogéneo, está formado por varias capas, lo que permite corregir ciertos defectos. El cristalino tiene la propiedad, por la acción del músculo ciliar, de poder variar ligeramente de forma. Así por ejemplo, cuando se mira un objeto cercano, el cristalino se hace más convexo, aplanándose, en cambio, un poco para la visión de lejos.

El humor vítreo. La cámara posterior del ojo, vale decir el amplio espacio comprendido entre la retina y el cristalino, está ocupada por el llamado *humor vítreo*, líquido transparente de consistencia algo espesa que está rodeado por una membrana transparente llamada *hialoides*.

el cristalino forma la lente, que puede adaptarse a la visión cercana o lejana; el iris forma el diafragma, que regula automáticamente su calibre según la cantidad de luz; la retina es sustituida en la cámara fotográfica por la película sensible a la luz. Por último los párpados forman el obturador, que



Cómo funciona el ojo

Con justa razón el ojo ha sido comparado con una cámara fotográfica. Así como en esta última hay una cámara oscura, un lente o juego de lentes para enfocar la imagen sobre la placa, un diafragma para regular la cantidad de luz que penetra en la cámara, un obturador con el cual se deja o no entrar luz, regulándose así la exposición, y una película sensible a la luz, tenemos en el ojo elementos semejantes, pero que se regulan automáticamente. Así por ejemplo, el globo ocular forma la cámara oscura;

permite o no la entrada de luz, cumpliendo además la misión de proteger el globo ocular de la desecación durante el sueño, y contra los cuerpos extraños que quieran penetrar en el ojo cuando estamos despiertos. Además, limpian y humedecen la superficie del ojo.

La presbicia

A medida que se avanza en edad, el cristalino va perdiendo su elasticidad, y le es cada vez menos posible acomodarse para la visión de cerca, lo que obliga a leer cada vez desde mayor distancia, salvo que se corrija con espejuelos o lentes apropiados. A este defecto que sobreviene aproximadamente a los 45 años se le da el nombre de *presbicia*.

ALGUNOS TRATAMIENTOS PARA LOS OJOS

Manera de hacer los lavados de los ojos. A veces el médico indica lavar los ojos. Esto puede hacerse de muy diversas maneras, que el médico especificará. Hay unos frascos de vidrio con dos aberturas (frascos lavadores), que son muy prácticos para ese fin, ya que se puede regular la salida del líquido dejando más o menos abierta una de las aberturas.

Se puede obtener el mismo resultado con una pera de goma y, en último caso, utilizando algodón esterilizado o hervido. La solución necesaria para lavar los ojos infectados o enfermos será indicada por el médico: ácido bórico o borato de sodio al 4 por ciento, solución salina normal (2 cucharaditas de sal fina en un litro de agua hervida tibia) o alguna otra sustancia adecuada.

Es importante no introducir nuevos gérmenes en los ojos; por lo que es indispensable lavarse muy bien las manos; también hay que esterilizar o hervir los aparatos que se utilicen, y el agua.

Se procederá en la forma que se indica a continuación. Se deja caer con poca presión el líquido sobre el ángulo interno de los párpados cerrados, para limpiarlos, y luego, si el médico así lo ha indicado, se entreabren los párpados y se deja correr suavemente el líquido desde el ángulo interno hacia afuera para que arrastre las secreciones. Se recibe el líquido usado en una "riñonera" (fuente de plástico o porcelana en forma de riñón) o en otro dispositivo adecuado que el mismo enfermo sostiene. Se puede hacer esto con el paciente acostado o sentado, pero con la cabeza echada hacia atrás. Protéjase el cuello y la ropa con una toalla. En rigor, todo esto puede hacerse simplemente con algodones mojados en la solución indicada y que se exprimen sobre el ojo.

Lavado con copita lavaojos. Se hierve la copita, y se llenan $\frac{2}{3}$ partes (dos tercios) de ella con la solución indicada. Antes de aplicar la copita al



ojo, se lavan los párpados con la misma solución. Luego el paciente agacha la cabeza y aplica la copita contra el ojo. A continuación, sosteniéndola con cuidado, levanta la cabeza y la echa hacia atrás para que el líquido se ponga en contacto con el ojo. Finalmente abre el ojo para que la solución lo bañe y lo desinfecte. Una vez completada esta operación, se baja la cabeza y se retira la copita.

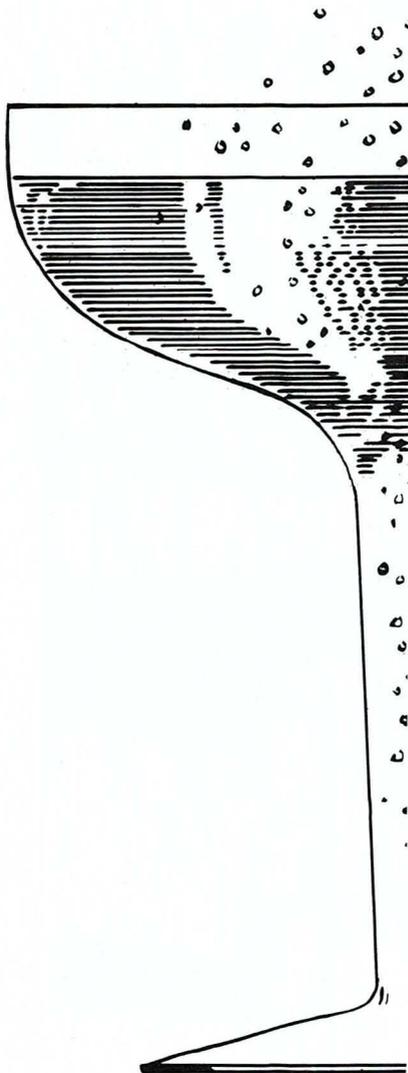
Manera de colocar gotas en los ojos. Se baja el párpado inferior (manteniendo arriba el superior al mismo tiempo), y se deja caer en la cara in-

terna del mismo el número de gotas prescrito. El cuentagotas no tocará el párpado ni las pestañas.

Manera de poner las pomadas. Sometiendo el párpado inferior en la misma forma que para las gotas, se coloca la pomada sobre la cara interna del mismo por medio de una varillita o espátulita de vidrio que suele venir con el medicamento y que estará previamente hervida o que se mantendrá esterilizada. A falta de la varillita se puede hacer un pequeño hisopo con algodón esterilizado en la extremidad de un mondadientes. ☆



¿TIENE ALGUNA UTILIDAD EL ALCOHOL?



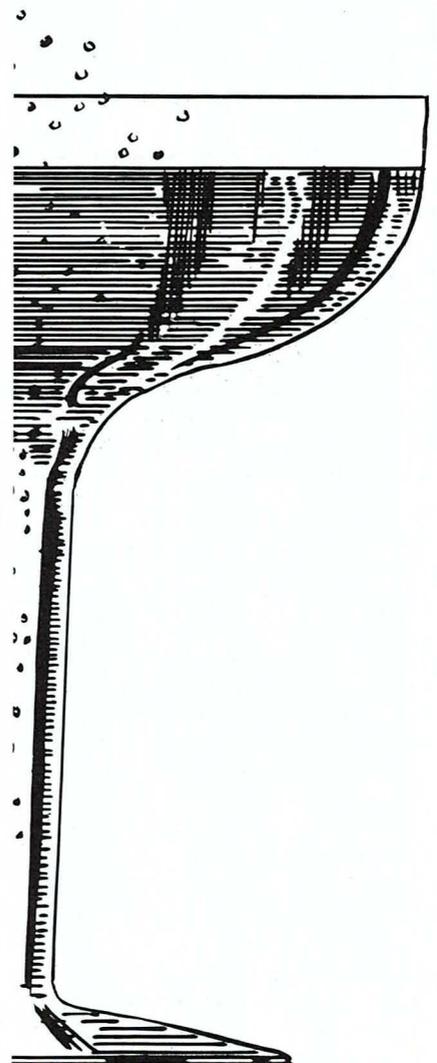
¿Qué clase de sustancia es el alcohol?

El alcohol es un compuesto químico producido por la fermentación. Se encuentra en todas partes, puesto que lo único que se necesita para obtenerlo es un poco de levadura y algo que contenga azúcar. Como se trata de un compuesto químico, afecta el comportamiento humano; la extensión en que lo afecta depende de la cantidad de alcohol introducido en el cuerpo.

A la gente no le gusta pensar que el alcohol es una droga; por eso los profesionales utilizan con frecuencia la expresión "compuesto químico" para no molestar a los bebedores. Pero la verdad es que en los manuales de farmacología el alcohol aparece como una droga. Aunque se lo utilice con fines sociales, su efecto sobre el comportamiento es el de una sustancia depresora. Disminuye la actividad del cerebro humano y del sistema nervioso.

¿Puede considerarse también el alcohol como una droga útil?

Eso depende de si hablamos de la fabricación de medicinas, de la



preparación de cuero o de la conversión de la gente en borrachos. El alcohol es indispensable para la sociedad. Comercialmente, se utiliza en la manufactura de cientos de productos, y además es uno de los mejores solventes usados por la medicina. Probablemente antes de que pase mucho tiempo tendremos que hacer funcionar con alcohol nuestros automóviles.

Pero cuando consideramos el efecto que tiene sobre el organismo humano, entonces podemos decir con todo énfasis que el alcohol no es indispensable para el funcionamiento de la vida. El alcohol no desempeña ninguna parte necesaria en el comportamiento humano ni en las prescripciones médicas. Debido al grado de desarrollo que se ha alcanzado en las investigaciones químicas, en la práctica médica no existe ningún uso para el alcohol que no pueda reemplazarse con ventaja y con menos peligro por el de otras sustancias.

¿Qué efectos físicos produce el alcohol sobre las personas que lo ingieren como bebida?

Después de llegar el alcohol al estómago se dispersa rápidamente por todo el organismo. Algunas pruebas realizadas indican que llega al cerebro y al sistema nervioso central al cabo de tres a cinco minutos. Pero el organismo lo trata como un veneno. El proceso de eliminación comienza apenas el alcohol transportado

por la corriente sanguínea llega al hígado.

El primer efecto del alcohol sobre el sistema nervioso central es la producción de un estado leve de euforia. Eso ocurre porque deprime los lóbulos frontales del cerebro. La persona pierde el sentido de precaución y algunas de sus inhibiciones. El bebedor comienza a perder algunos de los controles sobre la conducta que la sociedad le ha enseñado a tener.

El alcohol bebido en pequeñas cantidades parece ejercer un efecto liberador. La persona comienza a comportarse más libremente y causa la impresión de estar estimulada. Pero en realidad se trata de un proceso que produce depresión; y a medida que la persona continúa bebiendo se pone en evidencia el verdadero efecto sobre el cerebro cuando todas sus actividades se tornan más lentas.

El punto principal de concentración del alcohol en el cuerpo, fuera del sistema nervioso, es el hígado, que en el adulto oxida unos 28 gramos de alcohol puro por hora. Eso significa que, si la persona continúa bebiendo, se acumula una cantidad de alcohol sin oxidar, con lo que la persona entra en estado de ebriedad, el que continúa hasta que el alcohol ha sido procesado por el hígado y expulsado del cuerpo.

¿Afecta en la misma forma a todas las personas que lo usan?

¿Estamos hablando desde el punto de vista fisiológico o psicológico? Hay que hacer esta distinción. ¿Tiene siempre el alcohol un efecto depresor sobre el sistema nervioso? La respuesta es sí. ¿Afecta siempre a todos en la misma forma? La respuesta es claramente no.

Por ejemplo, cuando una persona que está de buen ánimo y se siente bien se toma un par de tragos, al parecer el alcohol hace que se sienta mejor. Por otra parte, cuando una persona deprimida hace lo mismo, el alcohol no la hace sentirse mejor. Probablemente su estado empeorará y se sentirá muy deprimida. Según esto, el alcohol no afecta a todos en la misma forma desde el punto de vista psicológico; en cambio afecta a todos por igual fisiológicamente.

¿Forma hábito el alcohol?

Es indudable que el alcohol produce dependencia. El alcohol tiende a producir habituación. En otras palabras, la persona tiende a beber regularmente en momentos determinados. La habituación tiende a producir dependencia, y sabemos que una de cada diez personas que usan regularmente bebidas alcohólicas se convierte en adicta al alcohol desde el punto de vista psicológico y fisiológico; entonces el alcohol puede producir adicción.

¿Pueden catalogarse los bebedores en clases diferentes basándose en las razones por las que beben y en los efectos de las bebidas sobre ellos?

Es indudable que hay tantas clases de bebedores como tipos de alcohólicos. Resulta difícil separarlos. Un tipo es "el alcohólico primario". Un pequeño porcentaje de bebedores, nadie sabe cuántos, se convierten en alcohólicos desde el momento en que se toman su primer trago. Después

El Dr. Winton H. Beaven se ha especializado en los problemas del alcoholismo durante más de 30 años. Es popular como autor, como personalidad de radio y televisión y como orador en reuniones de la juventud. Ha sido profesor de varios colegios y universidades y actualmente es decano del Colegio Kettering de Artes Médicas que funciona en Ohio, Estados Unidos.

de una conferencia que di en un hospital de Ohio sobre el tema, uno de los asistentes se puso de pie y dijo: "Yo soy uno de esos alcohólicos primarios. Tomé mi primer trago cuando tenía ocho años de edad. Me emborraché, y durante los treinta años siguientes nunca he tomado un trago sin quedar inmediatamente borracho".

En el otro extremo de esta gama hay gente, especialmente en países productores de vino, que nunca se emborrachan por completo, pero que tienen un elevado contenido de alcohol en la sangre porque beben regularmente. Constituyen una clase totalmente diferente de alcohólicos tanto en apariencia como en comportamiento.

También hay bebedores que no tocan las bebidas alcohólicas durante muchos días o semanas, pero repentinamente se dedican a beber durante períodos prolongados.

¿Es difícil establecer cuándo una persona se convierte en alcohólica?

Me parece que es muy difícil. Tenemos una categoría denominada bebedores crónicos; éstos pueden ser alcohólicos o bien pueden no serlo. El concepto que yo aplico, y es aceptado por muchos profesionales en este campo, es que si un bebedor no puede pasarse sin bebidas alcohólicas, ha formado una dependencia del alcohol, sea que lo sepa o no. En otras palabras, una persona que no solamente desea tomarse un trago, sino que *tiene* que tomárselo, porque en caso contrario sentirá grandes malestares, es un alcohólico.

¿Puede llegar a ser alcohólica una persona que bebe?

Este es un tema que a la gente le gusta discutir. Se cuenta que varios psiquiatras llevaron diez cajas de licor a una casa en las montañas para ver si podían convertirse en

alcohólicos. Lo único que consiguieron fue enfermarse. Esta noticia apareció en una revista importante, con el siguiente comentario: "Las únicas personas que se convierten en alcohólicas son las que están predispuestas al alcoholismo".

Considero que eso es una necesidad. Estoy convencido de que cualquier persona que toma durante un tiempo suficientemente largo y con frecuencia cualquier sustancia química creadora de dependencia, se habituará a tomarla y llegará a depender de ella.

No existe una persona que cuente con la resistencia necesaria para no caer en la dependencia de una droga, y eso incluye el alcohol. Es verdad que hay personas que se convierten en adictas con más facilidad que otras. Pero no creo que haya alguien que esté inmune al efecto de las drogas creadoras de dependencia.

¿Tiene una persona que convertirse en alcohólica para tener problemas serios con el alcohol?

Ese es uno de los mitos perpetuados por los medios de comunicación, y debo confesar que me pone de mal talante porque engaña a millones de personas bien intencionadas. El énfasis puesto en el alcoholismo en nuestra sociedad durante 25 años ha sido importante y útil. Nos ha ayudado a desarrollar programas para el cuidado y el tratamiento de los alcohólicos, programas que de otro

modo nunca se hubieran convertido en realidad.

Pero al poner énfasis en el alcoholismo hemos tendido a disminuir la importancia de los efectos del alcohol sobre otras personas que no son alcohólicas. En nuestro país, lo mismo que en cualquier otro país, abundan las personas deshechas física y mentalmente debido a problemas provocados por el uso de bebidas alcohólicas. Tal vez no sean alcohólicas, y probablemente nunca llegarán a serlo, pero todo lo que uno tiene que hacer es consultar las estadísticas sobre accidentes, sobre hogares deshechos, sobre maltrato de los hijos y sobre una cantidad de comportamientos antisociales, para saber que una persona no necesita ser alcohólica para que el alcohol cause problemas en su vida.

¿Quiere usted decir, entonces, que cualquier persona que ingiere bebidas alcohólicas corre un gran riesgo?

Resulta sumamente difícil determinar el punto donde termina la seguridad y donde comienzan los riesgos. No sé si estoy preparado para declarar que una persona que consume bebidas alcohólicas corre un riesgo grave. Supongo que desde el punto de vista técnico la respuesta es sí, pero no estoy seguro de que se trate de una respuesta útil. Hay gente que se ha tomado un solo trago y que nunca más ha tocado el alcohol. Estas personas se molestarían si alguien les dijera que corren alguna clase de riesgo por haberse tomado ese trago.

Prefiero preguntar a los bebedores: "¿Por qué bebe usted? ¿Hay alguna razón que hace indispensable que usted corra ese riesgo, por pequeño que sea?" Ciertamente una persona nunca llegará a convertirse en un alcohólico si rehúsa tomarse el primer trago. ☆

(Publicado por cortesía de la revista *Listen*)



Confesiones de un Espectador

Por GUILLERMO BUSCH

TENGO que hacer una confesión. Todos saben que soy un ferviente no fumador, pero la gente no sabe que a pesar de eso trago humo de tabaco. No de vez en cuando, sino todos los días.

He estado respirando humo de tabaco de segunda mano toda mi vida, porque no ha habido forma de evitarlo. Cuando se encuentran dos personas, probablemente una de ellas va a fumar, y ambas van a tragar el humo. No se puede pelear con esa gente. Tampoco uno puede imitarlos. ¿Entonces qué puede hacer un no fumador?

Mi respuesta es: No perder la calma, retirarse unos pasos a fin de respirar aire puro y convertirse en un espectador del apasionante deporte del cigarrillo. He estado observando durante años al fumador de carrera en su ambiente natural, y he descubierto que ha convertido el sencillo acto de fumar en una completa serie de rituales formadores de hábito.

Comencemos desde el principio. Un verdadero fumador se dedica con gozo no disimulado a la tarea

de abrir un nuevo paquete de cigarrillos. Se deleita mirando ese paquete de pequeño tamaño, con vistosos colores y de forma simétrica que contiene veinte cilindros blancos generadores de felicidad que no han sido tocados por manos humanas. Primero lo acaricia cariñosamente durante algunos segundos, luego le quita meticulosamente la delgada banda de plástico a fin de sacarle el envoltorio de celofán. A continuación abre el paquete en una esquina y lo golpea suavemente contra el pulgar. Con esta última operación deja varios cigarrillos a la vista y en posición de ser sacados fácilmente.

Luego toma uno y lo examina con cuidado para determinar cuál de los extremos es el que se enciende y cuál es el filtro, y acto seguido se lo pone en la boca. Pero también hay fumadores que se llevan todo el paquete a la boca y retiran un cigarrillo tomándolo con los labios. Saben que eso los distingue inmediatamente como profesionales.

El acto de encender el cigarrillo proporciona una



buena oportunidad para mostrar calidad. Uno de los más interesantes rituales que se puede observar es la habilidad de un fumador consumado en el momento de usar su encendedor. Se pone el cigarrillo en la boca y con un movimiento bien calculado extrae el encendedor de su bolsillo, con otro movimiento rápido y seguro le quita la tapa, hace girar la ruedecilla, aplica la luz al cigarrillo, baja el encendedor y lo cierra de un solo golpe, y luego lo arroja desdeñosamente sobre la mesa. Se requieren años de práctica para hacerlo con la habilidad y coordinación exhibidas por un verdadero experto.

Otros métodos de encender el cigarrillo tienen el propósito de proyectar una imagen, como la del tipo rudo que enciende un fósforo en la uña o en la suela del zapato. Una muestra distintiva de masculinidad es, por supuesto, liar su propio cigarrillo, preferiblemente con una sola mano. Lamentablemente, esto se ve únicamente en el campo, con excepción de ciertos grupos que fuman otros productos fuera del tabaco (generalmente estos fumadores tienen poquísima habilidad, por lo que los cigarrillos liados por ellos son bastante deformes).

Los fumadores introducen numerosas variaciones en el acto mismo de fumar. Algunos aspiran al comienzo una enorme cantidad de humo que les llena todas las cavidades del cuerpo. Otros dan chupadas cortas pero bastante frecuentes. Y hay quienes se complacen en hacer ciertos trucos, como tragar el humo para luego dejarlo escapar lentamente por la boca y volver a aspirarlo por la nariz, lo cual es un caso bien claro de doble riesgo.

Numerosos fumadores nunca se quitan el cigarrillo de la boca. Después de encenderlo, lo mantienen entre los labios donde oscila peligrosamente con cada palabra pronunciada. Resulta difícil mantener una conversación con esta clase de fumadores, porque la mitad de sus palabras se cuele por el filtro y la otra mitad emerge a través de una nube de humo. Esto, más el hecho de que generalmente tose con frecuencia, frunce los ojos para evitar la molestia causada por el humo y desparrama cenizas sobre su ropa, hace que su interlocutor se olvide de lo que el fumador estaba diciendo.

El acto de quitar la ceniza del cigarrillo es un arte que separa a los fumadores en dos clases: los escrupulosos y los indiferentes. Los escrupulosos sacuden constantemente las cenizas imaginarias del cigarrillo con golpecitos mesurados dados con el dedo índice. Los indiferentes dejan que se acumule una buena cantidad de ceniza y luego con un movimiento de la mano hacen que la ceniza se desprenda, con la esperanza de que caiga en el cenicero. Lamentablemente, como la precisión no es una de sus especialidades, la ceniza generalmente aterriza en el plato de sopa de su compañero.

El acto de apagar el cigarrillo también puede adoptar diversas formas. El fumador de precisión traga su última bocanada de humo y luego apoya el extremo del cigarrillo en el centro geométrico del cenicero y

lo apaga meticulosamente con una media docena de movimientos giratorios de izquierda a derecha. Otros fumadores, sospechando que la colilla no quedará bien apagada, la deshacen salvajemente con golpes repetidos contra el cenicero. Hay también fumadores que son decorativos. Estos entierran la colilla en el puré de papas o en cualquier otro cesto de comida que tengan en su plato. Y allí la dejan como un monumento al buen gusto.

Los rudos fumadores que viven al aire libre son los que se desprenden de la colilla en forma más espectacular. Después de dar una última chupada, que al parecer les causa profunda satisfacción, toman la colilla con dos dedos y la lanzan descuidadamente al aire en su vuelo final. La colilla describe una hermosa parábola luminosa en la noche y cae entre el pasto produciendo una lluvia de chispas. Esto complace a los que lo acompañan, pero no les causa ninguna gracia a los bomberos que deben acudir a apagar el incendio originado por el descuido del fumador.

El pasatiempo de observar a los fumadores puede ser muy entretenido, pero después de haber tenido durante varios años una actitud de resistencia pasiva, ahora me encuentro dispuesto a defenderme en forma más decidida. He estado practicando en secreto con una pistola de agua, y ya puedo dar en un blanco ubicado a tres metros de distancia. Me causa satisfacción pensar en lo que sucederá la próxima vez que un fumador me contamine con el humo de su cigarrillo el aire vital para mi salud.

Un desconocido que se encuentra a mi lado me pregunta:

—¿Le molesta si fumo? —y aplica un fósforo encendido al cigarrillo que tiene en la boca.

—Sí, me molesta —le contesto; pero él sigue fumando sin prestarme atención. Pero de pronto reacciona y dice:

—Disculpe, ¿qué fue lo que dijo?

—Sí, me molesta que usted fume.

—¿Qué le pasa a usted? ¿Está malo de la cabeza?

Retrocedo lentamente mientras me desabrocho el saco. Separo un poco los brazos del cuerpo y me pongo en posición de ataque. En la cara del fumador se dibuja una expresión de sorpresa cuando comprende lo que está por suceder.

—Mire... señor... no necesitamos recurrir a la violencia. ¿Por qué no hablamos mejor?

Pero ya es demasiado tarde. Con rápido movimiento extraigo mi pistola de agua, la levanto, apunto y aprieto el gatillo. Un fino chorro hace impacto directamente en el blanco.

El fumador mira consternado su cigarrillo apagado que chorrea agua.

Guardo muy satisfecho mi arma, y mientras me retiro oigo que alguien dice entre los espectadores:

—¿Quién es ese hombre? Quiero darle las gracias, porque también a mí me hace mal el humo del tabaco. ☆

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

*Catalina,
adolescente de 17 años,
describe francamente
su encuentro personal
con la marihuana.*

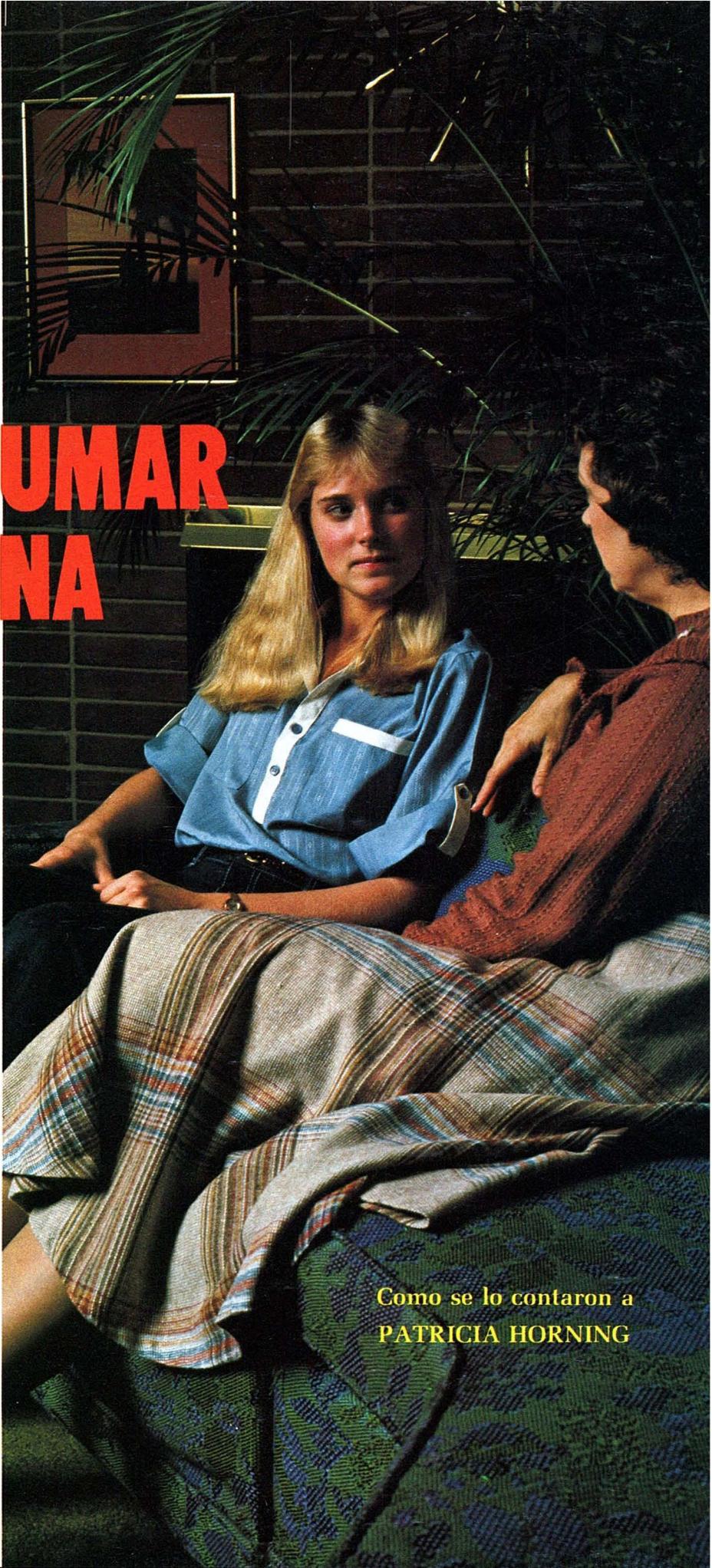
POR QUE DEJE DE FUMAR MARIHUANA

DESDE NIÑA me ha gustado tener amistad con muchachos mayores que yo. Recuerdo que cuando tenía unos 12 años me gustaba quedarme en la calle o en la plaza conversando con ellos. Casi todos fumaban marihuana, aunque yo por entonces todavía no lo hacía.

Una vez que comencé, durante dos años no fumé mucho; tal vez una o dos veces por mes. Lo suficiente para sentirme parte del grupo de muchachos mayores y para satisfacer mi propia curiosidad. No se me ocurrió que esa práctica podría ser perjudicial para mí.

Al avanzar en edad comencé a ser más independiente. A los 12 años no podía asistir a una fiesta sin que mis padres me acompañaran, pero a los 15 podía hacerlo. Estaba haciéndome más responsable de mí misma.

Cuando tenía 13 ó 14 años de edad, mis amigos y yo fumábamos marihuana en gran cantidad. Recuerdo que pasamos un verano en drogados la mayor parte del tiempo. Jugábamos a la pelota en la playa, intoxicados con marihuana. Ibamos a nadar, intoxicados. Ibamos al cine, intoxicados. Pensábamos que sin estar



Como se lo contaron a
PATRICIA HORNING

endrogados no podríamos hacer nada que nos causara placer y felicidad. Todas nuestras actividades se concentraban en torno a la marihuana.

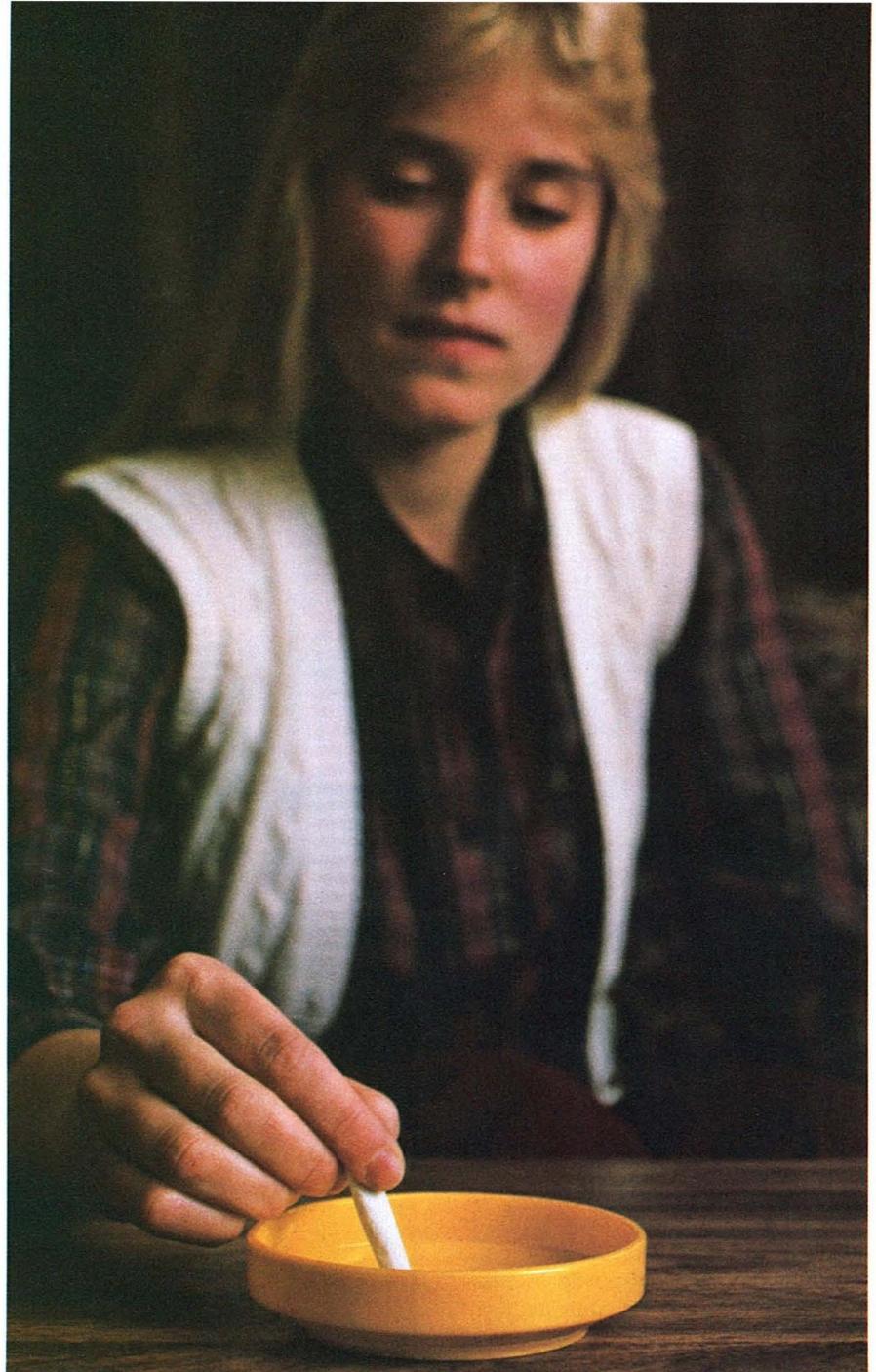
Un día mi mamá encontró en mi recámara un rollo de papel para liar cigarrillos de marihuana. Cuando me preguntó si eran míos, admití francamente que fumaba marihuana en cantidad. Pero me apresuré a asegurarle que no hacía ningún daño. Después de todo, mis amigos y yo habíamos estado fumándola durante años, y nada nos había ocurrido. Por lo menos eso era lo que creíamos.

Mamá quedó muy contrariada, pero sabía que no podía obligarme a dejar de fumar. De modo que tanto ella como papá me permitieron fumar en mi recámara para que no corriera el riesgo de ser detenida por la policía. Pero mamá no se conformó con eso. Comenzó a llamar por teléfono y a escribir a una cantidad de médicos y hombres de ciencia preguntándoles si la marihuana era peligrosa para la salud. En su mesita de noche se amontonaron libros y revistas sobre la marihuana y sus efectos.

Pero ella ni aun se detuvo allí. Después de informarse cabalmente sobre el tema, nos llamó a mí y a mi hermana menor y nos dio una buena conferencia acerca de la marihuana y de sus peligros. Pero eso no me impresionó en lo mínimo, y ella lo sabía. Mis planes eran seguir fumando marihuana durante el resto de mi vida.

Ustedes no creerían lo que mamá hizo a continuación. Había leído un artículo acerca de otra madre que empleó un recurso especial para ayudar a un hijo. De modo que ella también decidió probarlo. Al día siguiente trajo un reloj despertador a la hora de la comida de la noche y lo colocó sobre la mesa junto con el postre. Me dijo que había puesto el despertador para que sonara diez minutos después, y que durante ese tiempo me hablaría acerca de nuevos hallazgos en su investigación sobre la marihuana. Me enojé porque pensé que estaba amenazando mi libertad. Después de todo, mi vida giraba alrededor de la marihuana.

Esa fue la primera de nuestras discusiones de sobremesa acerca de la marihuana. Me instruía paciente-



K. REICHENBACH

mente durante diez minutos. Debo advertir que mamá no se sobrepasaba de los diez minutos fijados. Pero algunas veces yo le hacía alguna pregunta y entonces la conversación se alargaba. Otras noches me sentaba estoicamente a escuchar con la esperanza de escaparme en cuanto ella terminara.

Probablemente mamá pensó que sus pequeñas pláticas no me hacían mucho bien, pero lo que ella me decía había comenzado a hacer mella en mi ánimo. A mí no me preocupaba todo

lo que se decía de que la marihuana destruía el cerebro y dañaba los órganos reproductores. Lo que sí hizo impacto en mí fue la evidencia de los psiquiatras que hablaban acerca de adolescentes que antes de fumar marihuana eran alumnos brillantes y que después de un tiempo se habían convertido en fracasados escolares, y de los muchachos de ambos sexos que habían sido felices, pero quienes después de usar la droga durante un tiempo se habían convertido en personas completamente deprimidas.

Eso me llevó a pensar en mí misma.

Solía sentirme feliz la mayor parte del tiempo, pero en los últimos meses me había sentido deprimida muchas veces. Y también paranoide. Llegaba a casa y me ponía a llorar, y ni siquiera sabía por qué lo hacía. Acostumbraba hablar de mis estados de ánimo con mi amiga Nancy. Recuerdo que una vez le dije por teléfono: "Creo que la marihuana me está haciendo mal". Pero por nada del mundo hubiera admitido eso mismo delante de mi madre.

Un médico con quien mamá consultó, le sugirió que me pidiera que dejara de fumar durante tres meses para que mi cuerpo tuviera ocasión de eliminar la droga. Eso me daría la oportunidad de ver cómo me sentía.

Finalmente decidí dejar de fumar por tres meses. Un muchacho de quien yo estaba enamorada decidió unirse conmigo para llevar a cabo este experimento científico. Se lo dije a mis padres la noche antes de Navidad, y ellos dijeron que era el mejor regalo que habían recibido.

No me costó mucho dejar de fumar. Para fines de marzo, al final de nuestro experimento, ni mi amigo ni yo deseábamos seguir fumando marihuana. Y hoy, más de un año después de esa decisión de Navidad, tampoco deseamos hacerlo. Ahora les diré por qué me alegro de haber dejado de fumar marihuana. En primer lugar, ahora me conozco mejor a mí misma. Lo peor de la marihuana es que hace que uno confunda las prioridades. Uno se olvida de los objetivos y de las capacidades que tiene. Un amigo mío tiene aptitudes para llegar a ser un pintor excelente, pero nunca hace nada para aprovecharlas. Habla de arte, dice que va a comprar telas, pinceles y pintura y que se va a poner a pintar. Puras palabras. Eso es todo lo que hace. Cuando se le pregunta cuándo fue la última vez que hizo un cuadro, ni siquiera puede recordarlo. Tiene su mente inundada con el humo de la marihuana.

También han mejorado mis relaciones con la gente. En el tiempo cuando fumaba marihuana con mayor intensidad, era verdadera-

mente hostil hacia mis padres. Yo pensaba que era tan inteligente, que mis padres ni siquiera podían comprenderme. Me imagino que me olvidé que ellos años antes habían pasado por la misma situación que yo; no es que fumaran marihuana, sino que también habían sido adolescentes con sus propios problemas de crecimiento y desarrollo. Ahora nuevamente estamos en muy buenas relaciones.

Descubrí que con una cantidad de adolescentes de ambos sexos lo único que teníamos en común era la marihuana; de manera que ahora ya no me veo mucho con ellos. He descubierto quiénes son mis verdaderos amigos. Antes pensaba que no era capaz de mantener una buena conversación sin encontrarme bajo los efectos de la droga; pero ahora no puedo imaginar cómo podría sostener una conversación interesante sin tener la cabeza despejada.

¡Hasta he llegado a respetar a mis profesores por sus conocimientos y por la función que desempeñan! Creo que ahora que me siento mejor conmigo misma también me siento mejor en compañía con la gente.

Siempre he sentido admiración por Jacques Cousteau, el explorador de las profundidades marinas. Una vez dijo: "En el mundo hay una cantidad excesiva de sustancias que contaminan el ambiente; no contamine su cuerpo encima de todo eso". Ahora me gusta actuar con naturalidad y me gusta ser yo misma. Para mí eso significa no tener nada que ver con la marihuana ni con otras drogas.

En mis días de fumadora tenía una tos constante. Pero nunca se me ocurrió que podía relacionarse con la marihuana. La tos desapareció después de dejar el hábito. ¡Ahora me siento mejor que nunca!

Cuando uno ha dejado de fumar marihuana sabe que ha pasado por una experiencia desconocida para el resto de los muchachos, y siente que ha progresado más que ellos. Me imagino que eso es avanzar por el camino de la madurez. Ahora me siento bien cuando un muchacho me ofrece un cigarrillo de marihuana y puedo decirle: "No, gracias". A ellos les llama la atención saber que uno ha dejado de fumar, y en algunos casos

preguntan cuál es la razón.

Cuando preguntan, les digo que dejé de fumar por decisión propia. Ellos aceptan y respetan mi decisión. Antes, los que fumaban marihuana se consideraban diferentes, pero ahora hay tantos que la fuman, que los verdaderamente diferentes son los que no la usan. Los adolescentes frecuentemente respetan a un compañero que se destaca por encima de ellos, a alguien que sabe por qué es diferente.

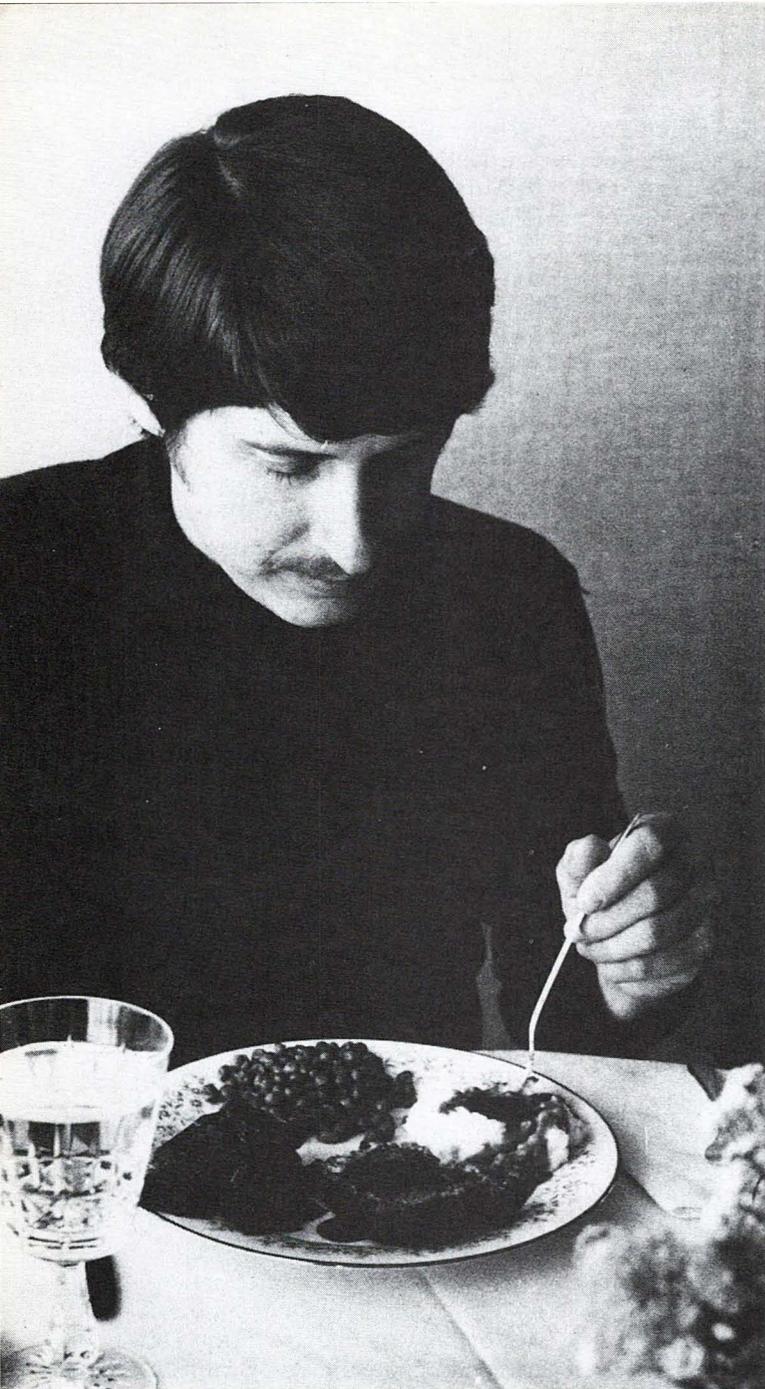
No todos están dispuestos a hacer lo que yo hice. Cuando hablo a los adolescentes, les hablo como a personas. Procuero alcanzarlos del modo más eficaz posible. Sin embargo, debo tener cuidado de evitar una actitud impositiva y autoritaria, porque con eso los alejaría de mí. Debo actuar con sutileza y sugerir lo que deseo que hagan. En esa forma espero implantar en ellos ideas que ellos mismos puedan cultivar hasta que produzcan los frutos deseados y les ayuden a abandonar el vicio. Algunos reaccionan ante la información científica lisa y llana. Suelo decirles: "La marihuana puede dañarte el sistema reproductor y el cerebro".

Algunos de mis amigos todavía fuman en gran escala. Una muchacha siempre está deprimida. Pero no puedo decirle: "Estás deprimida porque fumas marihuana". En cambio puedo decirle: "Cuando yo me sentía deprimida se debía a que fumaba marihuana". Tal vez algún día llegará a identificarse con mi experiencia.

El acto de compartir mi experiencia no resulta amenazador para los fumadores de marihuana. Estoy compartiendo una parte de mí misma. Si ellos quieren seguir mi consejo, está muy bien; pero yo no estoy obligándolos a seguirlo. Los muchachos están mucho más dispuestos a escuchar cuando no se los amenaza.

Hace dos años me hubiera reído de buena gana si alguien me hubiera dicho que durante una semana me iba a sentar a la mesa, bien peinada, vestida en forma agradable y con la mente despejada. Y sin embargo eso es lo que hago todos los días en casa. Ahora mi familia se siente feliz. Pero lo mejor de todo es que ahora vivo en paz conmigo misma y me siento contenta de ser lo que soy. ☆

(Publicado por cortesía de la revista *Listen*)



SHIRLEY RUSCH

EN NUESTRO ARTICULO "¿Qué son los lípidos?", publicado en el número de *Viva Mejor* de noviembre-diciembre, comentamos algunos de los numerosos estudios efectuados acerca de la relación entre el nivel de colesterol y de triglicéridos en el plasma de la sangre y el régimen de alimentación que se dio a los pacientes que participaron en esos estudios de metabolismo. Pero no es seguro que las conclusiones obtenidas puedan aplicarse con igual validez a personas sanas que reciben un régimen de alimentación normal. En este momento, tampoco

Cómo Combatir LA

Por el Dr. JORGE W. COLLINS

hay pruebas seguras de que bajando las lipoproteínas del plasma en los seres humanos se pueda prevenir o hacer regresar el proceso que hace que las células se sobrecarguen de lípidos.

¿Qué sabemos acerca de la arteriosclerosis? A continuación presentamos algunos de los hechos que se han demostrado claramente:

1) Las dietas que contienen una concentración elevada de colesterol suben el colesterol del suero sanguíneo, y las dietas bajas en colesterol disminuyen el nivel de colesterol en el suero.

2) Las dietas altas en grasas saturadas suben el colesterol del suero, pero las que son altas en grasas poliinsaturadas y bajas en saturadas, lo bajan.

3) Las dietas altas en carbohidratos simples (azúcares) suben los triglicéridos del plasma, y las bajas en carbohidratos tienden a bajarlos.

4) El exceso de calorías y la obesidad pueden producir aumento en los lípidos sanguíneos, hasta exceder los producidos por cambios en los constituyentes de la dieta. La reducción de peso puede bajar esos niveles independientemente de la composición de la dieta.

5) Las grasas saturadas, que aumentan el nivel de colesterol, incluyen carnes de vacuno, cordero, puerco y ternera, leche entera, quesos cremosos, crema de leche, mantecas hidrogenadas, margarina corrientes, mantequilla, helados, chocolates y coco.

6) Las grasas monoinsaturadas incluyen la carne de ave, pavo, pato, almendras, pacanas, cacahuetes, otras nueces y los aceites de cacahuate y oliva.

7) Los alimentos con elevado contenido en grasas poliinsaturadas, que no elevan el colesterol en la sangre, incluyen los pescados, las nueces corrientes, el maíz y los aceites de soya, girasol (maravilla), algodón, cártamo y maíz.

8) El alcohol, aun tomado en moderación, aumenta los triglicéridos del plasma, y tomado en ex-

ARTERIOSCLEROSIS

ceso produce un alza dramática en el colesterol y los triglicéridos en la sangre.

Tratamiento de las hiperlipoproteinemias

La hiperlipoproteinemia es causada por el exceso en la sangre de colesterol, triglicéridos o fosfolípidos combinados con proteínas. (Esto ya quedó explicado en nuestro artículo de noviembre-diciembre de *Viva Mejor*.) El tratamiento depende de si el colesterol es elevado, si los triglicéridos o si ambos se encuentran en concentración anormal en el torrente sanguíneo. Debe seguirse durante largo tiempo, pues no basta cuidarse en la alimentación durante unos meses y luego volver a un régimen descuidado y perjudicial.

En primer lugar se debe controlar la hipertensión arterial y la diabetes, y corregir la obesidad si la hay. Al mismo tiempo se debe suprimir totalmente el uso de tabaco y de bebidas alcohólicas. Además, es necesario hacer juiciosamente ejercicio físico en forma progresiva. En este caso, el paciente debe obtener de su médico la seguridad de que tiene el corazón en buenas condiciones, para evitar sufrir inesperadamente de un ataque cardíaco si es que tuviera alguna enfermedad del corazón.

La dieta más conveniente, pese a las ideas contrarias, debe ser:

1) Bajo contenido de grasas saturadas o animales y de colesterol.

2) En las grasas de la dieta deben predominar las poliinsaturadas, con el fin de bajar el nivel de colesterol, según el tipo de hiperlipidemia (en nuestro artículo anterior ya explicamos cuáles eran los diversos tipos).

3) Las proteínas no necesitan ser restringidas, y deben aumentarse en los tipos III y V. (Sólo el médico podrá indicar cuál es la dieta más adecuada y balanceada para el problema de cada paciente.)

4) Controlar los hidratos de carbono, especialmente eliminando los dulces concentrados y los azúcares simples.

Es importante reducir las calorías obtenidas de las grasas a un máximo de 35% del total diario. Menos del 10% de ellas deben ser grasas saturadas, 10%

deben ser poliinsaturadas y el resto deben ser monoinsaturadas. Con esto se reduce el consumo diario de colesterol a un máximo de 300 miligramos. Además de estas medidas, debe reducirse la cantidad de carbohidratos y usar de preferencia los azúcares naturales en vez de los azúcares simples refinados.

Este tipo de dieta preventiva debe comenzarse lo más pronto posible en la vida, preferentemente en la niñez, pues los cambios patológicos que llevarán a la arteriosclerosis en la edad madura tienen su comienzo temprano en la vida. Además, vale la pena saber que hay posibilidad de prevenir o retardar la ocurrencia de las enfermedades coronarias si se corrige la dieta, aunque sea tarde en la vida, antes de que se declare la arteriosclerosis clínica.

En ciertos casos específicos, el médico usará algunos medicamentos para tratar de bajar el colesterol, tales como la colestiramina, el clofibrate, el ácido nicotínico o la D-tiroxina, ya sea solos o combinados.

Finalmente, ¿qué podemos hacer para ayudarnos a prevenir la arteriosclerosis y sus complicaciones? A continuación sugerimos algunas medidas:

1) Evitar la obesidad, comiendo menos y haciendo más ejercicio.

2) Seguir una dieta baja en colesterol y en grasas saturadas, como ya quedó explicado.

3) Limitar el consumo de dulces y azúcares refinados.

4) Evitar los alimentos que contienen yema o leche desecada.

5) Controlar la diabetes, y otras enfermedades, renales o hepáticas, y la hipertensión arterial.

6) Evitar concentraciones elevadas de monóxido de carbono, dejando de fumar, alejándose de los ambientes donde hay mucho humo de tabaco y no exponiéndose a los gases de escape de los automóviles.

Terminamos invitando al lector a meditar en la siguiente máxima del escritor francés Carlos Péguy: "Cuando una persona muere, no muere solamente de la enfermedad que tiene... sino que muere de su vida entera". ☆

QUE HACER EN CASO DE ULCERA DE ESTOMAGO

Por el Dr. E. SCHNEIDER

EL NUMERO DE GASTRITIS o de úlceras de estómago entre los enfermos gástricos es hoy enorme, así como el de operados por esas enfermedades. A principios de siglo, la úlcera gástrica era una enfermedad poco frecuente. Pero, desde el principio de la última guerra, ha aumentado a más del doble el número de ulcerosos en los países europeos. Teniendo, pues, en cuenta la enorme extensión de esta enfermedad, que no deja de ser peligrosa, merece la pena estudiar sus causas y la posibilidad de suprimirlas y, por tanto, de lograr la curación.

Las innumerables publicaciones de la literatura de la especialidad muestran la dificultad de todos los problemas relacionados con la úlcera de estómago. Se ha buscado su origen en todas partes; por ejemplo, en comer demasiado de prisa o demasiado caliente, en la congestión de pequeñas ramificaciones arteriales por un coágulo de sangre o una colonia de bacilos, desplazados del foco de una enfermedad, en el mal riego sanguíneo por estrechamiento es-

pasmódico de los vasos o por arteriosclerosis, sífilis o tuberculosis. Podría continuar la lista de esas supuestas causas. Después de prolongada búsqueda y larga investigación y tras numerosas observaciones, se ha llegado a las siguientes conclusiones, si bien ni aun con ello se conocen todos los factores.

Aparición de las úlceras de estómago

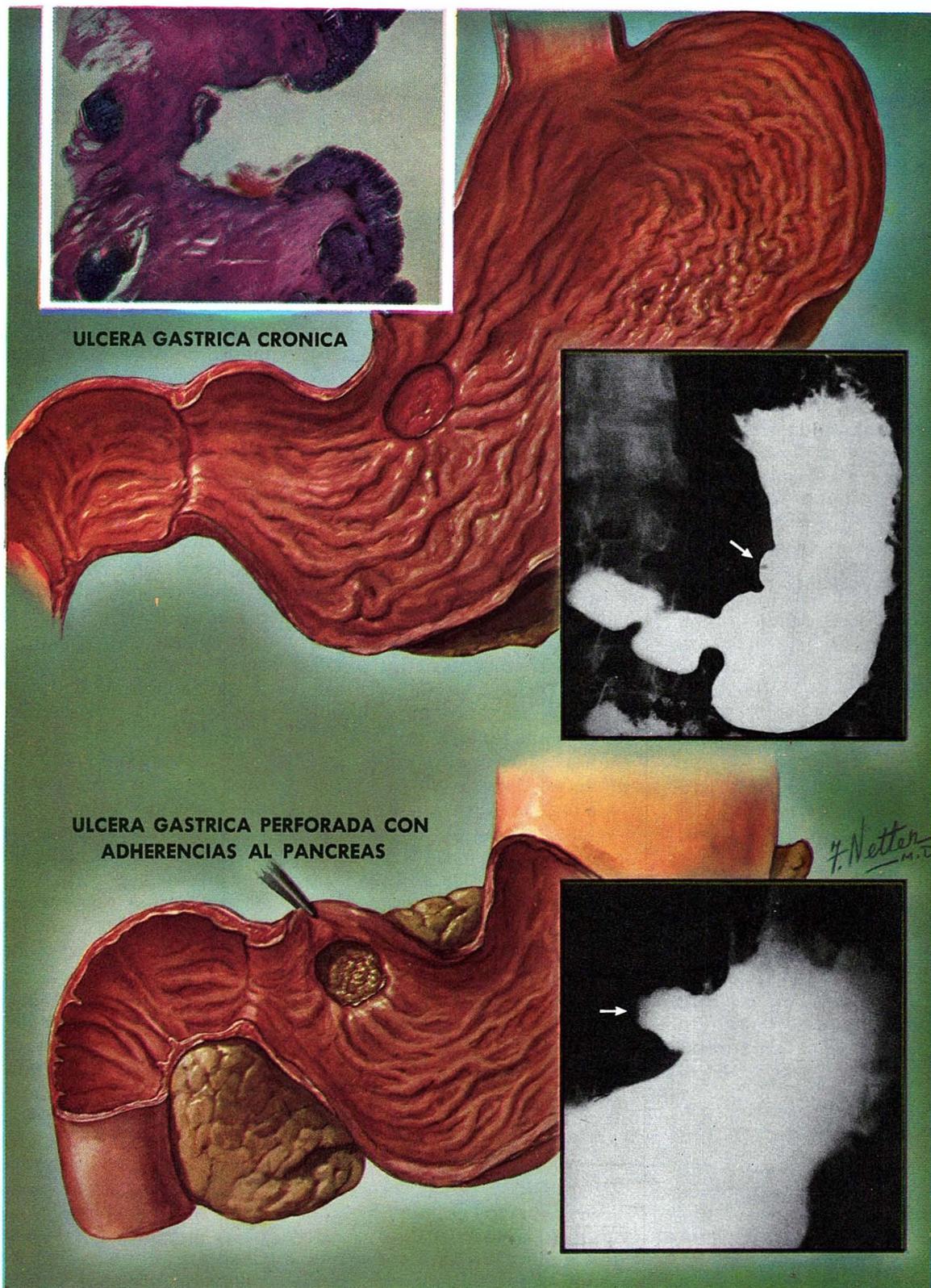
La úlcera de estómago (y también la de duodeno) se producen siempre en determinados puntos y precisamente algo delante o detrás de la curvatura menor del estómago, de la curvatura mayor o poco antes del músculo que separa el estómago del duodeno (píloro). Son precisamente los puntos en que se produce jugo gástrico en abundancia y que, desde el punto de vista mecánico, se encuentran más recargados. Pero esos puntos son los más recargados en todos los hombres y, sin embargo, no todos ellos padecen úlcera gástrica. Evidentemente, algo ha de sobrevenir a la incre-

mentada fatiga mecánica para que pueda surgir una úlcera de estómago. Pero si sólo parte de la humanidad padece esa enfermedad, tiene que haber ocurrido algo que provoque en ellos una "predisposición a la enfermedad". Con esto nos adentramos en el confusamente enunciado concepto de la "predisposición". Sabemos que ésta puede ser congénita o adquirida. La congénita se limita a las personas de un determinado tipo físico, como nos lo demuestra un hecho continuamente comprobado. Los hombres que sufren úlcera de estómago no son casi nunca los de "alimentación a lo natural", los *pícnicos*, de abdomen y cuello gruesos, a los que todo les gusta, que comen muy caliente o muy frío, y de quienes primero se supondría. Son los hombres *leptosómicos* (delgados, de extremidades finas), *leptosomoatléticos* o de constitución física atlética, hombres de un sistema nervioso lábil (fluctuante, débil): son los nerviosos, siempre inquietos, de temperamento de azogue.

Factores anímicos

Las personas de estas características sufren muchas veces por motivos insignificantes (excitación, mala digestión, exceso de trabajo, vida agitada), minúsculos espasmos de las pequeñas arterias, que a veces persisten por bastante tiempo. Por ello, entre otras cosas, la mucosa del estómago queda mal alimentada, incapacitada para la resistencia y fácilmente vulnerable en la parte mecánicamente más fatigada. Tan pronto como en ese punto se ha formado una pequeña herida, queda al descubierto al ser atacada por el jugo gástrico, que empieza luego a actuar sobre la pared del estómago propiamente dicha, con lo que empieza la formación de la típica úlcera gástrica.

A la gran fatiga mecánica de determinados puntos gastrointesti-



ULCERA DE ESTOMAGO. Arriba a la izquierda: aspecto de un corte de la úlcera (aumentado).
 A la derecha: radiografías en las cuales una flecha señala el punto donde se muestra la úlcera.
 (Gentileza de los Laboratorios Ciba.)

nales y a la predisposición congénita, se unen otros factores, los "factores impulsores". Entre ellos, naturalmente, figuran la historia del paciente (duras pruebas en su vida), el modo de vida (irregularidad, apresuramiento, subalimentación), la profesión (esfuerzo físico o graves responsabilidades) y las condiciones familiares y económicas.

La frase popular "La excitación me ha producido dolor de estómago" caracteriza acertadamente la gran influencia de los factores anímico-nerviosos. Las más de las veces son el enfado, la preocupación, la intranquilidad o la inseguridad económica los que "atacan los nervios", lo que en Medicina equivale a decir que producen un estado de tensión enfermizo en los centros nerviosos del cerebro, lo cual, a su vez, conduce a falsas regulaciones y especialmente a espasmos de los vasos, con lo que queda perturbado el riego sanguíneo normal del tejido y se provocan variaciones de inflamación o degeneración. Esta dependencia psicofisiológica no puede negarse hoy seriamente. La gran importancia de la conducta anímica y del modo de reaccionar del llamado sistema nervioso vegetativo, se destaca grandemente según el criterio científico. Desde el punto de vista quirúrgico se exige, para conseguir un éxito duradero después de la operación de úlcera de estómago, incluso un cambio consciente y completo del modo de vida, siguiendo un criterio totalmente nuevo.

La úlcera de estómago, "angina gástrica"

Así, pues, la úlcera es expresión y síntoma de un riego sanguíneo insuficiente, provocado por una falsa maniobra del sistema nervioso central de regulación de los vasos. Lo mismo que en el estómago o el intestino, esa perturbación nerviosa del riego sanguíneo puede producirse en otros órga-

nos como el corazón, los pulmones o el cerebro.

La diferente localización depende de la debilidad congénita de los órganos o de las imperfecciones adquiridas por éstos. Muchas veces se presentan perturbaciones del riego sanguíneo en varios tejidos u órganos como síntoma de una perturbación general. El Dr. Sigl subraya que la úlcera de estómago corresponde en su origen y desarrollo a la "angina de pecho", la enfermedad producida por un riego insuficiente de los vasos cardíacos. Y, lógicamente, propone para la úlcera de estómago, la denominación de "angina gástrica".

Conjunto de causas de la úlcera de estómago y duodeno

1. La especial fatiga mecánica en determinados puntos del estómago y del duodeno.

2. Una falsa regulación del sistema nervioso central, que puede volver a producirse bajo distintas circunstancias (entre ellas alimentación insuficiente).

3. Perturbaciones del riego sanguíneo en diversas zonas de tejidos y órganos.

4. Localización de las perturbaciones por influencias hereditarias y constitución física apropiada. A ellos conducen las perturbaciones circulatorias en el área del estómago.

5. En las perturbaciones del riego sanguíneo dentro del estómago, el jugo gástrico con mayor contenido en ácidos digiere al mismo estómago en el punto de mucosa lesionado y se forma así la úlcera.

Efectos de la herencia y la constitución

Estos aspectos escapan casi por completo a toda influencia de nuestra parte. En esto consiste la gran misión del médico de cabecera, que conoce desde hace años a la familia en su constitución física y en sus predisposiciones. Gracias

a esto último él puede aconsejar a los miembros de la familia en cuanto a alimentación, modos de vivir y profesión a elegir. Es infinitamente más valioso evitar posibles enfermedades, vencerlas, extirparlas antes de desarrollarse, que curar cuando se han producido ya grandes lesiones.

Efecto de la acidosis

El exceso de ácidos en el jugo gástrico (punto 5) extraordinariamente doloroso para algunos, no puede neutralizarse químicamente, por ejemplo con bicarbonato.

La mucosa del estómago produce diariamente una cantidad determinada de ácido clorhídrico sumamente importante para la digestión, en especial de las proteínas. El contenido normal del jugo gástrico en ácido clorhídrico fluctúa entre 0,2 y 0,5 por ciento. El mecanismo de producción del ácido clorhídrico en las paredes del estómago es algo que no ha podido aún ser averiguado directamente.

Una abundancia de jugo gástrico se registra casi siempre en las diversas variedades de la gastritis y en las úlceras del estómago y duodeno. Una menor cantidad de ácidos produce por lo general el cáncer de estómago, y casi ningún ácido la anemia perniciosa, que hoy ya nos parece menos peligrosa.

Una defectuosa composición del jugo gástrico no sólo es síntoma de una lesión local en la pared del estómago, sino también indicio de una perturbación general. La sangre sobrecargada con un consumo excesivo de proteínas, grasa y sal o productos ácidos del metabolismo, no tiene suficiente con los órganos de eliminación, a pesar de aumentar éstos su actividad, por lo que busca válvulas de salida de urgencia y aumenta la eliminación de ácidos del estómago. Quien, además, posea un sistema nervioso fácilmente exci-

table, que al irritarse o en tensiones nerviosas permanentes reacciona contrayendo los vasos, está predispuesto a la digestión de las paredes de su propio estómago, es decir a la formación de una úlcera gástrica.

Indicaciones curativas generales

Después de comprobada esta dependencia, resulta evidente que en tales circunstancias se debe dejar de suministrar materias que facilitan al metabolismo productos principalmente ácidos, y que no basta con tragarse una pastilla o tomarse una cucharada de una sal que actúe como alcalina para absorber los ácidos, pues ello sólo incita al estómago a producir más ácidos la próxima vez. El estómago no es un órgano aislado, sino que se encuentra en íntimo contacto con el conjunto del organismo y de él depende. Para lograr un tratamiento, hemos de tener en cuenta estas relaciones. Los alimentos empleados razonablemente deben servir de medio curativo.

Las perturbaciones en el riego sanguíneo (punto 3) se hallan estrechamente relacionadas con el fallo de dirección del sistema nervioso central (punto 2). Ambos necesitan mucho calor, mucha tranquilidad (al principio ha de guardarse cama rigurosamente) y relajación tanto física como espiritual. El equilibrio anímico del enfermo es incluso de momento la cuestión principal.

El cavilar sobre cuestiones sin solución debe llegar a un punto final. El paciente ha de confiar en hombres que le comprendan, que le allanen su acaso áspero camino por la vida. Sólo cuando cesan la inquietud interior y la prisa de todos los días, puede producirse la distensión física y espiritual.

En resumen, las exigencias del tratamiento son: calor, descanso físico, distensión espiritual, régimen curativo o dietético que tonifique el estómago y el intestino.



Régimen curativo del estómago

Fase I.—Días 1 al 7:

El régimen se cumplirá del mejor modo, comenzando con un ayuno riguroso (o por lo menos, sólo interrumpido por infusiones o zumos). En lo posible se observará como mínimo un día, si el estado general del enfermo lo permite.

A un día de ayuno, a base de infusiones o de zumos, durante el cual sólo se consumirá en cinco veces infusión de menta, manzanilla o té negro claro o zumo de zanahorias, siguen seis días de zumos, papillas y leche, con cinco comidas a base de papillas de semilla de lino, arroz, maíz, trigo, avena, cebada o centeno, salado con un poco de agua de mar o endulzado con miel. Los zumos de fruta se toman muy diluidos, en agua en la proporción 1 : 1, o aún más, para que no produzcan la menor irritación. Si las papillas de cereales son bien soportadas, se pasa inmediatamente a la papilla de plátanos (bananas o guineos) y leche, preparada con leche caliente y plátanos frescos; se puede enriquecer con germen de trigo. Para la regulación digestiva se aplicarán irrigaciones de manzanilla caliente.

Fase II.—Días 8 al 17:

Se completan y enriquecen las comidas con puré de papas y mantequilla fresca sin calentar, yema de huevo, nata, copos y germen de trigo. Además, ciruelas secas humedecidas o linaza para regular las deposiciones.

Fase III.—Días 18 al 27:

Se complementan las comidas con vegetales rehogados, verduras frescas ralladas y eventualmente algo de carne blanda. Para regular las deposiciones, higos secos humedecidos o fruta fresca.

Si se soportan sin novedad las tres fases, se pasará paulatinamente a una alimentación totalmente vegetariana durante mucho tiempo.

Alimentos prohibidos

Mientras dura la cura dietética se suprimirán en absoluto:

1. Toda clase de carnes.
2. Toda clase de pescado (aparte de pescado no graso en la fase III).
3. Toda clase de embutidos, chacinas y aderezos o aliños.
4. Las grasas calientes o duras.
5. Las legumbres secas, coles bastas y rábanos.
6. Los estimulantes (alcohol, tabaco, etc.) y las bebidas que contengan ácido carbónico.
7. Toda bebida o comida muy fría o muy caliente.

Ha de tenerse en cuenta que todo se ha de tomar lentamente y bien masticado. En este caso, más que en ningún otro, se cumple el dicho de que "una buena masticación iguala a media digestión". La comida diaria se distribuirá en cinco tomas: a las 7, 10, 13, 16 y 19 horas.

Numerosos medicamentos nuevos de estos últimos años no han logrado suplantar la gran valía del viejo y comprobado tratamiento basado en el reposo, el calor y el régimen para los pacientes de úlcera de estómago o duodeno, ni siquiera relegarlo a segundo plano. ☆

Las Tres Dimensiones del Amor

Por JUAN M. FOWLER

EL PERSONAJE al que me referiré a continuación era un abogado de mucho éxito, y muy respetado en la comunidad donde vivía. Lo consideraban una autoridad en la interpretación de las diversas provisiones legales que gobernaban la vida del pueblo. Tenía una reputación irreprochable entre sus colegas. Con frecuencia actuaba como portavoz de los abogados de la ciudad.

Además de ser abogado sumamente capaz, era hombre religioso. Creía en las Escrituras, oraba tres veces al día, daba ofrendas generosas y participaba fielmente en diversas ceremonias religiosas en el templo.

Sin embargo, entre su profesión y su devoción religiosa se interponía un problema que le preocupaba. Como abogado sabía que su comunidad tenía varios cientos de principios legales que obedecer. Como persona religiosa trataba de observarlos todos en la mejor forma posible. Pero con frecuencia anhelaba una religión menos complicada. Cuán conveniente sería, pensaba, que alguien resumiera esos cientos de requerimientos en sólo uno o dos principios abarcales.

Una asoleada mañana, el joven abogado tuvo la oportunidad que deseaba. Se encontró con el Hombre que andaba buscando, Aquel que afirmaba que había sido enviado al mundo como Hijo de Dios. Se encontró con Jesús de Nazaret y le preguntó:

“Maestro, ¿cuál es el gran mandamiento en la ley?”

“Jesús le dijo: Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Este es el primero y grande mandamiento. Y el segundo es semejante: Amarás a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos depende toda la ley y los profetas” (S. Mateo 22: 36-40).

¡Amor! Esta palabra se encuentra en todos los labios. Y con frecuencia se la entiende mal. Suele dársele como sinónimo de concupiscencia; se la ha confundido con la permisividad; se la ha adoptado como una consigna vulgar. Pero en la respuesta que Jesús dio al joven abogado incluyó el verdadero significado del amor y lo colocó en su debida perspectiva. Definió el amor dentro de las dimensiones de un triángulo eterno que no puede ser roto: el verdadero amor se eleva hacia Dios, se extiende hacia el prójimo y también se dirige hacia uno mismo.

La dimensión divina del amor

El mandamiento que ordena amar a Dios es supremo. Dios debe ser el objeto de nuestros afectos, el motivo de nuestro servicio y la razón de nuestra existencia. Con él encontramos cuál es el propósito de nuestra vida, y sin él hallamos nada más que desesperación. Con él descubrimos el poder para vivir, y sin él tropezamos únicamente con el fracaso. San Agustín dijo, refiriéndose a Dios: “Tú nos creaste con el fin de que te pertenezcamos; por eso nuestros corazones están intranquilos hasta que encuentran reposo en ti”.

¿En qué forma debemos amar a Dios? Jesús dijo: “Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente y con todas tus fuerzas” (S. Marcos 12: 30). Este pasaje enseña que el amor que debemos tributar a Dios debe ser completo en todo sentido. Debe ser supremo y no debe admitir rivalidad ni reserva. Dios debe reinar solo en nuestra vida. Su obra debe convertirse en nuestra pasión. Su Palabra debe convertirse en nuestro guía. Sus propósitos deben llegar a ser nuestros objetivos.

El concepto de amor total que debe tributarse a



D. TANK

Dios puede comprenderse mejor si formulamos algunas preguntas que se refieren a nuestra conducta personal: ¿Podemos amar a Dios en la iglesia y despreciarlo en los negocios? ¿Podemos amarlo en el día de descanso e ignorarlo en el resto de la semana? ¿Podemos glorificarlo con objetivos elevados y deshonrarlo con los medios que empleamos para lograrlos? ¿Podemos anhelar su misericordia y olvidar su santidad?

Es obvio que en una vida puesta completamente al servicio de Dios se produce una unión total del espíritu con el Espíritu, de la mente con la Mente, y de la voluntad con la Voluntad. "El que verdaderamente ama y teme a Dios, y lucha con entereza de propósito para hacer su voluntad, pondrá su cuerpo, su mente, su corazón, su alma y su fuerza al servicio de Dios... Los que están decididos a hacer de la voluntad de Dios la suya, deben servir y agradar a Dios en todo. Entonces el carácter será armonioso y bien equilibrado, consistente, agradable y verdadero" (Elena G. de White, *En los lugares celestiales*, p. 190).

Tal es el significado de amar plenamente a Dios. La persona que ama a Dios en esta forma completa también llega a depender completamente de la soberanía y la protección divinas.

La dimensión humana del amor

Por cierto que el amor a Dios no está solo. Va acompañado por la dimensión humana del amor: el amor al prójimo. Estos dos grandes mandamientos, amar a Dios y amar al prójimo, sirven de marco a la más estrecha de las relaciones posibles. Una persona que afirma que ama a Dios pero que no ama al prójimo, vive en hipocresía. Una persona que dice amar al prójimo pero que no se preocupa de Dios, está demostrando que no conoce cuál es la naturaleza y el origen del amor verdadero. Solamente cuando se obedecen los dos mandamientos mencionados, tanto la vida como el amor encuentran su plenitud. No es fácil cumplir el mandamiento que ordena amar al prójimo. La cultura a que pertenecemos y la forma como nos han criado no contribuyen a facilitar las cosas. Por naturaleza tendemos a considerar con sospecha, celos y hasta con odio a quienes nos rodean. En forma natural nos absolvemos de toda responsabilidad hacia nuestro prójimo. Si nuestro vecino es pobre, mala suerte; ése es su problema. Si es rico, envidiamos su riqueza. Si hay sufrimiento en su casa, tratamos de encontrar la razón en la historia de sus antepasados, o bien en los errores cometidos por

él durante su vida. Esa es la tendencia del ser humano que no toma en cuenta a Dios. Pero Cristo nos ordena vencer estas inclinaciones naturales y extender nuestro amor a las personas que nos rodean.

¿Qué significa amar a nuestro prójimo?

El mandamiento que nos ordena amar al prójimo no deja lugar para ninguna clase de modificación. No elegimos a la gente que deseamos amar; debemos amar a todos. Jesús definió este amor en la forma que sigue: "Amad a vuestros enemigos, bendecid a los que os maldicen, haced bien a los que os aborrecen, y orad por los que os ultrajan y os persiguen; para que seáis hijos de vuestro Padre que está en los cielos, que hace salir su sol sobre malos y buenos, y que hace llover sobre justos e injustos" (S. Mateo 5: 44-45).

Este principio se ilustra en forma admirable en la parábola de Jesús referente al buen samaritano. Un judío viajaba de Jerusalén a Jericó. En el camino fue atacado por una banda de bandidos y dejado por muerto. Dos personas pasaron junto a él, las que se condolieron pero no le prestaron ninguna ayuda. Eran un sacerdote y un levita que pertenecían al mismo grupo ortodoxo que el moribundo. Pero no se interesaron en él. Estaban demasiado ocupados. No quisieron molestarlo. O tal vez tenían miedo. Un tercer hombre pasó junto al herido. Se trataba de un samaritano que tenía a su alcance todas las excusas necesarias para no prestarle ayuda. El judío no pertenecía a su casta. Tenía tradiciones diferentes. Los judíos consideraban a los samaritanos menos que humanos; ¿por qué un samaritano tendría que tratar en mejor forma a un judío? Y sin embargo, Jesús demostró la naturaleza del verdadero amor mediante la acción del buen samaritano, quien curó las heridas del judío y tomó las medidas necesarias para que fuera bien atendido durante su recuperación. (Véase S. Lucas 10: 30-35).

En una calle de Hong Kong una niña harapienta se encontraba parada frente a una ventana de una panadería contemplando el pan, las tortas y otros productos que se le antojaban deliciosos. Se le hacía agua la boca. Lamentablemente no tenía un centavo. Veía a hombres y mujeres bien vestidos que entraban y salían llevando toda clase de manjares que ella nunca podría probar. Al cabo de un buen rato, una dama cristiana que la vio frente a la ventana se compadeció de ella. Compró un gran pedazo de torta y se lo dio. La niña comió un bocado, luego miró a su benefactora y le preguntó: "¿Es usted la esposa de Dios?"

Eso es amor.

El mandamiento que nos ordena amar a nuestro prójimo implica un principio adicional. Un cristiano genuino ama a una persona no porque tenga dinero, posición social, prestigio o porque pueda obtener algún beneficio de ella, sino únicamente porque esa persona es hijo de Dios. Un amor de esta calidad pasa por encima de las barreras del lenguaje, la nacionalidad, la edad, el color de la piel, la cultura, la condición económica, la educación y el trabajo.

La dimensión personal del amor

Para completar la descripción del amor, debemos considerar la tercera dimensión que se encuentra en este mandamiento de Jesús: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo". Si alguien nos preguntara "¿Se ama usted a sí mismo?", ¿qué responderíamos? Tal vez evitaríamos dar una respuesta definida. No es que no nos amamos a nosotros mismos; nos amamos demasiado. Pero deseamos causar la impresión de modestia para no parecer egoístas o arrogantes.

Cuando la Biblia declara que debiéramos amar a nuestro prójimo como a nosotros mismos, sugiere que existe un amor a sí mismo que es correcto. El amor a sí mismo, debidamente comprendido, constituye el punto de partida del amor al prójimo. Si no nos amamos a nosotros mismos en forma debida, ¿cómo podríamos amar sinceramente a otros? Por cierto que el amor a uno mismo no significa egocentrismo, egoísmo o exagerado interés propio. Estas actitudes negativas no fortalecen la identidad de la persona sino que la destruyen.

¿En qué consiste el correcto amor a sí mismo?

No podemos amarnos en forma debida a menos que nos conozcamos honradamente. Debemos conocer nuestros puntos fuertes y nuestras debilidades, nuestros talentos y nuestro servicio. Por encima de todo, debiéramos poder mirarnos a nosotros mismos en un espejo y vernos reflejados como lo que realmente somos: débiles, tímidos, egoístas, estúpidos, arrogantes, celosos y pecadores. Debemos comprender que, abandonados a nosotros mismos, estamos perdidos. Eso debe llevarnos a exclamar juntamente con el apóstol Pablo: "¡Miserable de mí! ¿quién me librará de este cuerpo de muerte?" (Romanos 7: 24).

Cuando tenemos conciencia de nosotros mismos, estamos más dispuestos a ser cuidadosos acerca de la forma como tratamos a los demás. Estamos más dispuestos a demostrar comprensión con las debilida-

des de nuestros semejantes, compasión frente al fracaso de quienes nos rodean y amor a nuestros semejantes sin exigir de ellos una perfección absoluta. El apóstol Pablo declaró: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad. Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta" (1 Corintios 13: 4-7).

El amor a uno mismo también conduce a la preocupación por la salvación personal. No basta tener conciencia de nuestra condición pecadora. Debemos reconocer, además, la provisión que Dios ha hecho para nuestra salvación, y eso debiera llevarnos a decir: "Gracias doy a Dios por Jesucristo Señor nuestro" (Romanos 7: 25).

Sin tener una profunda preocupación por nuestra salvación personal, en realidad no podemos amarnos a nosotros mismos. Podemos ser personas cultas, educadas e influyentes. Podemos poseer todo lo que este mundo tiene para ofrecer. Pero el verdadero amor pregunta: "¿Qué aprovechará al hombre si ganar todo el mundo y perdiere su alma?" (S. Marcos 8: 36).

Además, el amor a sí mismo exige que uno dé parte de sí. Amar es dar; dar es vivir. La naturaleza da en abundancia. El calor del sol, la belleza de las estrellas, el agua de la tierra, la majestad de las montañas, la fragancia de las flores y otras mil cosas que benefician al ser humano. ¿Qué estamos haciendo nosotros? ¿Estamos dando?

Si nos amamos de verdad, nos daremos en servicio a otros: ayudaremos a los enfermos, consolaremos a los afligidos, estimularemos a los desanimados, ayudaremos a los pobres, acompañaremos a los solitarios y seremos compasivos con los pecadores.

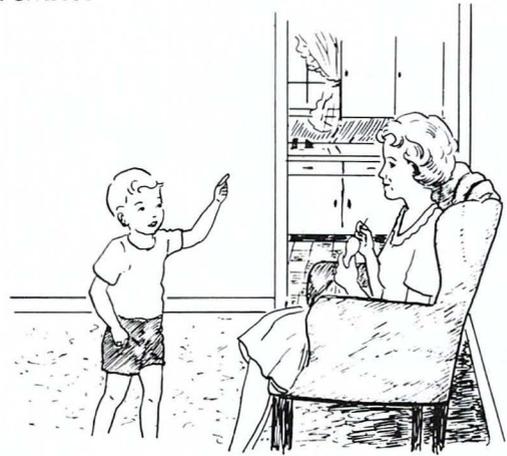
Con esto tenemos el cuadro del amor verdadero. El mandamiento relativo al amor dado por Jesús insiste en que amemos a Dios en forma suprema, a nuestro prójimo en forma plena y a nosotros mismos en forma debida. El amor a Dios, al prójimo y a nosotros mismos constituye el gran triángulo de nuestra vida. En un lado del triángulo me encuentro yo, en el otro te encuentras tú y en el vértice se encuentra Dios. Dios une a los tres. Cuando eliminamos uno de estos elementos, eliminamos los tres. Cuando consideramos uno solo, no consideramos ninguno. Pero cuando conservamos los tres, entonces tenemos amor genuino. ☆

ES MEJOR DECIR LA VERDAD

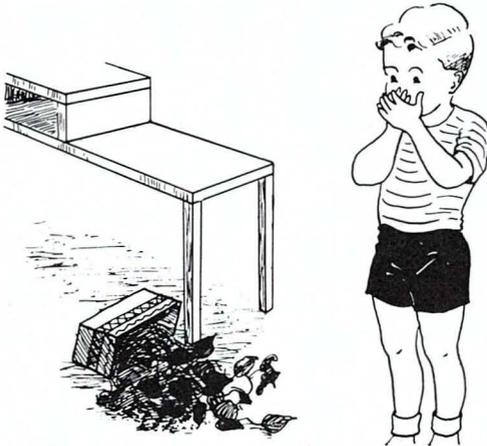
Por REVA A. SMITH



Cuando Paco fue a sacar agua, hizo caer uno de los lindos vasos de su mamá, el que se rompió en muchos pedazos. ¿Qué debía hacer?



En seguida fue a buscar a su mamá y le dijo: "Mamá, quebré el vaso. Lo siento mucho. Trataré de ahorrar dinero para comprarte otro".



Tito tropezó con una mesa e hizo caer un macetero. ¡Era la planta favorita de su mamá! La planta y la tierra se salieron del macetero.



Cuando la mamá pasó por ahí, preguntó: "¿Qué pasó aquí?" "Yo no sé", contestó Tito. Pero su mamá notó inmediatamente que el niño estaba mintiendo.



La mamá de Paco estaba feliz porque su hijo había dicho la verdad. "Ahora puedes salir a jugar con tus amigos", le dijo. Y Paco se fue muy contento.



En cambio Tito y su mamá se quedaron tristes porque el niño no había dicho la verdad. Como castigo, Tito tuvo que quedarse en la casa sin salir a jugar.

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 5

N.º 1

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 HOLANDEAS: 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 anti-
gua y la nueva. Puede demorar un mes la correc-
ción. Las suscripciones se pagan por adelantado.

Un año, 6 números: 9,50 dólares. Número
suelto: 1,70 dólar. Escriba con claridad y com-
pruebe la exactitud de su dirección.

Copyright © 1981, by

Pacific Press Publishing Association

Portada: Elías Papazián

DE TODO UN POCO

Un hombre derrochador

Carlos de Calonne (1734-1802), que llegó a ser ministro de Hacienda en Francia, parece que para lo que menos servía era precisamente para administrar la hacienda de nadie. Ni la suya propia. Del ministerio salió arruinado y lleno de deudas, y cuando, tiempo después, en el destierro, casó con una viuda archimillonaria, disipó rápidamente la fortuna de la pobre señora. En cuanto a la Hacienda Francesa... A Calonne se le debe esta respuesta a una petición de dinero de la reina María Antonieta: "Señora, si es posible, está hecho; si es imposible, se hará".

Cómo tratar a la esposa

"Ayude el marido a su esposa con su simpatía y cariño constante. Si quiere que se conserve lozana y alegre, de modo que sea como un rayo de sol en la familia, ayúdele a llevar sus cargas. La bondad y la amable cortesía que le demuestre serán para ella un precioso aliento, y la felicidad que sepa comunicarle allegará gozo y paz a su propio corazón...

"Si la madre se ve privada del cuidado y de las comodidades que merece, si se le permite que agote sus fuerzas con el recargo de trabajo o con las congojas y tristezas, sus hijos se verán a su vez privados de la fuerza vital, de la flexibilidad mental y del espíritu siempre alegre que hubieran debido heredar. Mucho mejor será alegrar animosamente la vida de la madre, evitarle penuria, el trabajo cansador y los cuidados deprimentes, a fin de conseguir que los hijos hereden una buena constitución que les permita pelear las batallas de la vida con sus propias fuerzas.—*El hogar cristiano*, p. 195.

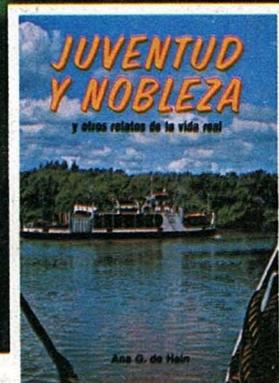
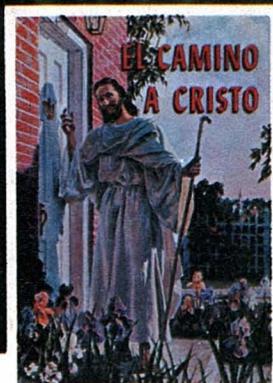
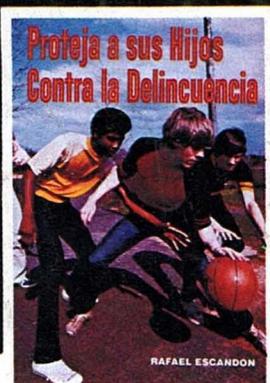
Resultado de la impiedad

Talleyrand (1754-1838), eclesiástico y político francés, dijo: "Estoy sufriendo las penas de los condenados". El ateo Mirabeau (1715-1789), economista francés, exclamó: "Dadme láudano para que no piense en la eternidad". Voltaire (1694-1778), escritor y filósofo conocido por su negación de Dios, declaró: "Estoy abandonado por Dios y por el hombre; voy al infierno. ¡Oh, Cristo, oh Jesucristo!" Carlos IX (1550-1574), rey de Francia que ordenó la matanza de protestantes de la noche de San Bartolomé, dijo: "¡Cuánta sangre, cuántos homicidios, cuántos malos consejos! ... Estoy perdido, bien lo veo". Tomás Paine (1737-1809), escritor y político inglés, declaró: "Daría mundos enteros, si los tuviera, con tal de no haber publicado nunca *La edad de la razón* (obra en que ataca al cristianismo). Señor, ayúdame; Cristo, ayúdame y acompáñame, porque ser dejado solo es vivir en un infierno".

Niñez y divorcio

"Me encantaría estudiar música. La guitarra me gusta mucho. Pero como mis tíos son pobres, no pueden mandarme a estudiar música; porque yo vivo con mis tíos. Mis padres están separados. ¡Si usted viera qué feo es no vivir junto a los padres y hermanos!"—*Rosabel, niña de 10 años de edad*.

Enriquezca la Vida de su Familia y Fortalezca el Carácter de sus Hijos.



No Prive a su Familia del Beneficio que estas Obras Pueden Proporcionarle.

La Salud Emocional de la Familia

Por Sergio V. Collins

Esta obra explica cómo controlar las emociones negativas antes de que pongan en peligro la armonía, la paz y la felicidad. Además, presenta en forma práctica qué se puede hacer para cultivar las emociones positivas en el seno del hogar.

Proteja a Sus Hijos Contra la Delincuencia

Por el Dr. Rafael Escandon

La delincuencia es un mal social que va en aumento; pero no es un mal inevitable. En este libro el lector encontrará numerosas sugerencias interesantes y oportunas que podrá utilizar para proteger a sus hijos contra este grave problema.

El Camino a Cristo

Por Elena G. de White

La aspiración suprema de toda persona debe ser conocer a Cristo y reproducir su carácter en la vida personal. Esta verdadera joya literaria puede transformar a cada miembro de la familia y guiarlo acertadamente a la solución de sus problemas.

Juventud y Nobleza

Por Ana G. de Hein

Un libro de relatos basado en hechos tomados de la vida real, que exaltan rasgos de nobleza, acciones de valor, sentimientos de hidalguía y altos ideales. Excelente ayuda en la tarea de formar un carácter puro, firme y elevado.

Ediciones Interamericanas

1350 Villa Street, Mountain View, California
Estados Unidos

Sírvanse enviarme información acerca de las siguientes obras:

- La Salud Emocional de la Familia**
 Proteja a Sus Hijos contra la Delincuencia
 El Camino a Cristo **Juventud y Nobleza**

Nombre

Calle y número

Ciudad Prov. o Estado

Código Postal País

Envíe sin demora este cupón a:
Ediciones Interamericanas

