

Viva Mejor



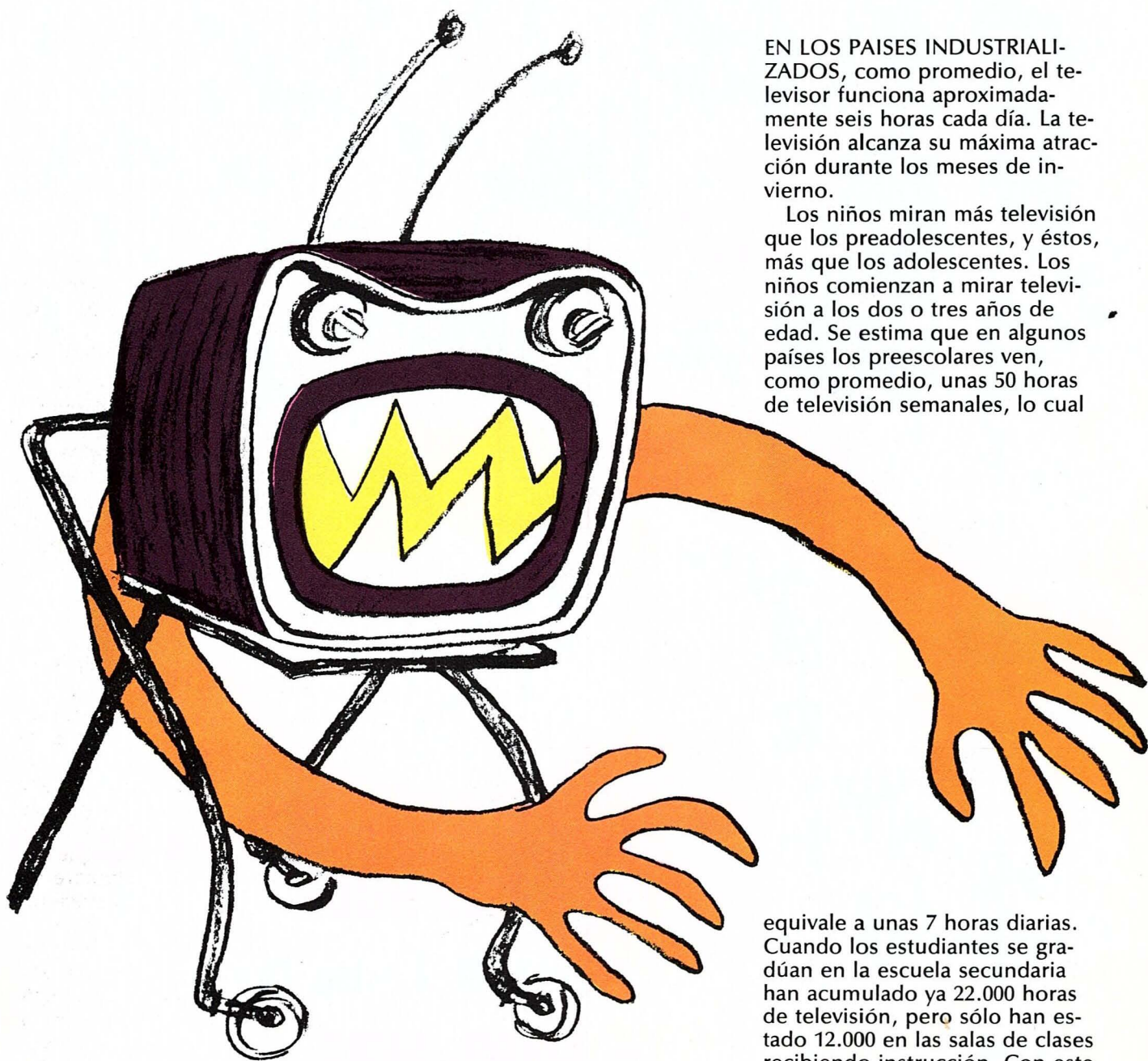
- ◆ LA TELEVISION Y LA SALUD DE SUS HIJOS
- ◆ USTED Y SUS OJOS
- ◆ AMOR, SEXO Y RESPONSABILIDAD

LA TELEVISION Y LA SALUD DE

EN LOS PAISES INDUSTRIALIZADOS, como promedio, el televisor funciona aproximadamente seis horas cada día. La televisión alcanza su máxima atracción durante los meses de invierno.

Los niños miran más televisión que los preadolescentes, y éstos, más que los adolescentes. Los niños comienzan a mirar televisión a los dos o tres años de edad. Se estima que en algunos países los preescolares ven, como promedio, unas 50 horas de televisión semanales, lo cual

equivale a unas 7 horas diarias. Cuando los estudiantes se gradúan en la escuela secundaria han acumulado ya 22.000 horas de televisión, pero sólo han estado 12.000 en las salas de clases recibiendo instrucción. Con este



Por el Dr.
JAIME H. PIERCE

SUS HIJOS

promedio, cuando cumplan 65 años de edad habrán gastado cerca de 9 años mirando televisión. Por esta razón encontramos niños sin voluntad ni iniciativa y olvidadizos. El simple hecho de permanecer sentado mirando televisión durante varias horas puede ser un peligro para la salud. La inactividad física está asociada con una cantidad de problemas de salud, especialmente la obesidad y el riesgo creciente de enfermedades cardiovasculares.

Un estudio hecho con 208 niños de quinto y sexto grados señaló que consideraban verdaderas en un 70 por ciento, las 781 cuñas comerciales que habían visto. La frecuencia del uso de los productos presentados y la creencia en estos mensajes, fueron más altas entre los niños de más bajo estrato socioeconómico. Una detenida investigación acerca de los avisos de televisión para niños reveló que éstos tenían dificultad para distinguir entre la realidad y la fantasía, entre la propaganda y los programas de información, lo que muestra que la televisión perjudica la mente infantil.

Se ha encontrado que los niños con problemas de aprendizaje son excesivamente aficionados a la televisión. La información indicaba que el personaje favorito de televisión de los niños se constituye con frecuencia en modelo de su conducta. Esto es bastante inquietante, ya que la mayoría de los programas

observados por los niños fueron catalogados como violentos.

A continuación presentamos un estudio de los efectos de la televisión sobre la salud de los niños.

La televisión afecta la nutrición y la salud dental

Se estima que cerca de un 30 por ciento de los norteamericanos (aproximadamente 65 millones de personas) son obesos. Jean Mayer, experta en nutrición, declaró que "10 por ciento de los escolares son obesos, y hasta 20 por ciento en algunas escuelas secundarias".

Una profesora de nutrición y sus alumnos de postgrado estudiaron durante una semana los anuncios comerciales para los niños, 388 en total, y encontraron que 82 por ciento de los mismos se referían a alimentos y golosinas. Los tres productos más anunciados fueron: cereales para el desayuno, golosinas (galletas dulces, chicles, bebidas gaseosas) y vitaminas. Los investigadores concluyeron que dichas propagandas fomentaban hábitos de alimentación deficiente, y que algunas eran completamente engañosas. El uso frecuente de propaganda para los alimentos con alto contenido de azúcar ha aumentado las ventas de estos productos, y esto, a su vez, ha hecho crecer los riesgos de un porcentaje más elevado de obesidad y de caries dentales.

En un estudio hecho acerca de

la información sobre salud dental impartida por tres órganos de información —la televisión, los periódicos y las revistas—, se examinaron 840 puntos diferentes. De estos, más de 90 por ciento eran avisos comerciales, de los cuales 53 por ciento lo eran de la televisión. De los 840 mencionados se encontró que en 125 horas de televisión en cuatro diferentes estaciones, durante una semana, había únicamente tres informaciones educativas exactas y planificadas.

Se encontró que 80 por ciento de los temas de la televisión referentes a la higiene bucal contenían información inexacta y engañosa, o ninguna orientación al respecto. Los asuntos presentados más frecuentemente eran blanqueadores dentales, y luego los refrescantes del aliento y enjuagues bucales. Los autores de dicho estudio afirmaron que "la información que se adquiere de los temas estudiados, pareciera sugerir que las caries, el mal aliento y las dentaduras postizas constituyen algo normal e inevitable". Los propagandistas explotan los siguientes deseos del público, para vender sus productos: aliento agradable, dientes



blancos y brillantes, atracción sexual y dentaduras cómodas. Se juzgó entonces que la televisión juega un papel importante en crear, fortalecer y perpetuar un conocimiento inapropiado de la salud mental, y actitudes, creencias y prácticas que forman barreras ante los esfuerzos planificados para impartir una enseñanza exacta.

La televisión, la violencia y los conflictos

Para muchos jóvenes televidentes la televisión es una ventana al mundo; pero no una ventana de color de rosa, de esperanza, sino roja de sangre. Según los autores G. T. Ellis y J. Sekyra, a los 18 años de edad, los jóvenes han contemplado "18.000 asesinatos e incontables y bien detallados incidentes de robo, incendios premeditados, explosiones, engaños, contrabandos, maltrato y torturas, escenas que aparecen aproximadamente una por minuto en la televisión estándar para niños menores de 10 años. Como promedio hay seis veces más vio-

lencia durante una hora en la televisión para niños, que en el mismo lapso para los adultos". Es comprensible, entonces, que las investigaciones hechas hayan mostrado que los programas para niños aumentan las probabilidades de comportamiento agresivo.

La *Comisión Nacional para las Causas y Prevención de la Violencia*, establecida en 1968 por el presidente norteamericano Lyndon B. Johnson, y el *Consejero Científico para la Televisión y el Comportamiento Social*, establecido en 1969 por Robert Finch, ministro de Salud, Educación y Bienestar de los Estados Unidos, condujeron dos estudios a nivel nacional sobre la violencia en la televisión. Ambos grupos llegaron a conclusiones similares: "Primero, la violencia presentada en la televisión puede ser imitada o copiada por los niños inmediatamente o poco después. Segundo, en ciertas circunstancias, la violencia de la televisión puede instigar un aumento en los hechos violentos".

La televisión y la presentación del sexo

Los niños están inundados de erotismo y moldes sexuales en la mayoría de los órganos de información. La sugerencia sexual se encuentra tanto en los programas como en la propaganda de la televisión. La insinuación sexual ayuda a vender todo tipo de producto. Las nuevas propagandas han incluido mercancías que previamente no eran permitidas en la televisión, por ejemplo: productos para higiene íntima, toallas sanitarias y anticonceptivos.

Los programas de televisión han aumentado su contenido sexual. El sexo no se presenta en forma explícita, pero las exhibi-

ciones con aventuras criminales y médicas, a menudo presentan cierto contenido sexual en sus programas: adulterio, embarazo extramarital, prostitución y homosexualidad. El énfasis sexual se halla generalmente sobre alguna forma de problema social, el cual frecuentemente origina el principal argumento. Las novelas melodramáticas ofrecen una dieta continua e ilícita de sexo y aventuras amorosas.

La televisión y la salud

Numerosos avisos comerciales se refieren al uso de medicamentos, como píldoras para dormir, pastillas para el dolor de cabeza, remedios para el reumatismo y para la tos. Estudios efectuados por expertos han revelado que un gran número de avisos sobre salud presentan información insuficiente o equivocada sobre el efecto de los medicamentos que se anuncian. Estos avisos comerciales crean en los niños la idea errada de que las píldoras sirven para curarlo todo, y no contribuyen a que comprendan que toda persona debiera procurar prevenir las enfermedades para no tener que curarlas.

En vista de los inconvenientes y los peligros que presentan muchos programas de televisión, es necesario que los padres ejerzan una vigilancia adecuada para evitar que sus hijos sean perjudicados. Hay numerosas actividades más sanas que mirar televisión, que se pueden practicar en el hogar. Los padres tienen el deber de ofrecer a sus hijos las actividades que mejor se adecúan a su edad y estado de desarrollo físico e intelectual. Con eso les ayudarán a tener cuerpos sanos y mentes sólidas, lo que asegurará su éxito escolar y su preparación para la vida. ☆

EL ENEMIGO N° 1

EL ALCOHOLISMO es el enemigo N.º 1 de los latinoamericanos, de los norteamericanos y de los europeos. Sin embargo, en ninguna parte se lo combate como es debido. La gente en general considera el alcohol como una bebida y lo acepta como parte normal de su vida. Los productores de cerveza, vino y bebidas fuertes mantienen constantemente en pie una intensa y costosa campaña publicitaria que ha inducido a miles de personas a incluir las bebidas alcohólicas como parte normal de su estilo de vida.

El consumo de cerveza, vino y bebidas espirituosas ha alcanzado niveles impresionantes en muchos países, incluyendo los Estados Unidos. Por ejemplo, el Estado de Nevada marcha a la cabeza de este país con un consumo promedio anual de bebidas alcohólicas de más de 220 litros por cada habitante de más de 14 años de edad. Pero es más alarmante aún el uso generalizado de bebidas alcohólicas entre la juventud de este país. De los aproximadamente 100 millones de bebedores norteamericanos, unos 10 millones son alcohólicos o van en esa dirección. Entre las muchas personas que mueren anualmente en las carreteras del país mencionado, cerca de 30 mil tienen alcohol en la sangre en el momento del accidente. La situación no es mejor en los países latinoamericanos y europeos.

Nadie necesita consumir bebidas alcohólicas. No existe prueba alguna de que la salud mejore con su uso. Carece de valor nutritivo. Aunque proporciona calorías, el alcohol no contiene proteínas, minerales ni vitaminas.

A diferencia de los alimentos en general que deben ser digeridos y transformados antes de que el organismo humano pueda utilizar sus elementos nutritivos, el alcohol es absorbido directamente por el torrente sanguíneo sin experimentar ninguna transformación. Pasa rápidamente primero al hígado, y luego a todos los órganos, inclusive el cerebro. A los pocos minutos de haber sido ingerido, puede detectarse la presencia de alcohol en todos los tejidos, órganos y secreciones del cuerpo.

Un nivel bajo de alcohol en la sangre, como el producido por la ingestión de un solo trago

(28 gr de alcohol puro), produce un efecto suave debido a que el alcohol deprime el sistema nervioso central. Las primeras zonas cerebrales que son afectadas corresponden al comportamiento aprendido, como el control de sí mismo. Después de uno o dos tragos, los controles característicos desaparecen momentáneamente, por lo que el bebedor puede perder sus inhibiciones, lo cual lo lleva a actuar en forma característica, a hablar en exceso y a convertirse en el "alma de la fiesta". Otras personas se vuelven agresivas o deprimidas.

La ingestión de tragos adicionales eleva el contenido de alcohol en la sangre a un nivel que deprime aún más la actividad cerebral. Como resultado, se trastornan transitoriamente la memoria, la coordinación muscular y el equilibrio. La ingestión de nuevas dosis de alcohol deprime los centros cerebrales profundos, con lo que disminuye más aún la función de control de este órgano, se entorpecen las percepciones sensoriales y queda severamente afectado el juicio crítico. Si la persona sigue bebiendo, el alcohol termina por anestesiar los niveles cerebrales más profundos y el bebedor puede tornarse inconsciente y hasta puede morir.

Los bebedores ocasionales de cerveza, vino o whisky, a veces oyen decir que unos pocos tragos no hacen daño y que hasta podrían resultar beneficiosos. Sin embargo, ese concepto carece de apoyo científico. La verdad es que unos cuantos tragos pueden dañar el cuerpo del bebedor, y en ningún caso resultarán beneficiosos. Esta idea ha sido desacreditada en los últimos años. Un trago de licor no calentará el cuerpo en un día helado. El alcohol no es un antídoto contra la congelación de una parte del cuerpo producida por la nieve o el hielo. No hay evidencia que indique que el alcohol ayude al corazón en su trabajo. No es un estimulante cardíaco.

Uno de los efectos del alcohol que debiera preocupar a los bebedores es una especie de sedimentación de la sangre. El alcohol aglutina los glóbulos rojos, por lo que la sangre circula con mayor lentitud. Este aglutinamiento produce diversas enfermedades.

Cuando los glóbulos rojos aglutinados llegan a los delgadísimos capilares, podrían obstruirlos, con lo que se produciría un déficit de oxígeno en una parte de un órgano o en el órgano completo. El aglutinamiento se detecta fácilmente en la red de capilares que irrigan la superficie transparente del ojo. Las personas que consumen una cantidad abundante de alcohol pueden experimentar pequeñas hemorragias en el tejido del ojo debidas a esta causa.

Mientras la incidencia de enfermedades mayores recientemente ha experimentado una disminución, no ha ocurrido lo mismo con el cáncer. Juntamente con una cantidad de otros factores ambientales, el alcohol se encuentra implicado en el aumento de algunos cánceres humanos en varios órganos del cuerpo como la boca, la garganta, la lengua y el esófago. Cuanto más bebe una persona, tanto mayor es el riesgo de desarrollar algunos de estos cánceres. Otros cánceres que, también se piensa, están conectados con el consumo de bebidas alcohólicas, son: el del hígado (hepatoma), del páncreas, de los intestinos, y de la parte superior del estómago.

La cirrosis del hígado es una causa importante de enfermedad debilitadora y de muerte prematura entre los alcohólicos.

El primer cambio que se observa en el hígado después del consumo de bebidas alcohólicas es la acumulación de grasa en las células de diversos sectores hepáticos. Esta condición se conoce con el nombre de hígado graso. Este órgano se inflama, cambia tanto la estructura como la función de diversos tipos de células y algunas partes mueren. Como consecuencia, en todo el órgano se forman bandas fibrosas.

La cirrosis es el cambio más grave que ocurre en la estructura del hígado. Esta enfermedad degenerativa es el resultado de una drástica transformación del tejido del hígado, de una pérdida de función y de una atrofia y engrosamiento del órgano. La muerte resulta inevitable cuando la enfermedad llega a este punto.

Ya en el siglo XVIII la medicina había advertido que una madre que consumía bebidas alcohólicas podía dañar el feto en desarrollo. Algunos de los problemas que afectan a los hijos de madres bebedoras son: peso reducido al nacimiento, tamaño menor que el normal, crecimiento y desarrollo lentos y anormali-

dades del corazón, de la cara y de la estructura de los huesos de la cabeza. Una cantidad de otras anormalidades congénitas de origen desconocido se sospecha que también son causadas por el uso de bebidas alcohólicas por la mujer embarazada.

Cuando se bebe alcohol, todos los tejidos del organismo quedan afectados en una forma u otra, porque debido a que es transportado por la sangre, puede llegar prácticamente a todos los tejidos y células del organismo.

El alcohólico tiene una resistencia disminuida contra numerosas infecciones.

La desnutrición se observa comúnmente entre los alcohólicos. Generalmente se debe a que éste consume menos alimentos. Pero aunque el bebedor tenga un régimen de alimentación adecuado, el consumo de alcohol puede producir desnutrición al interferir con el proceso normal de la buena digestión y de la absorción de los alimentos. Como resultado, se produce una digestión insuficiente.

Antes se creía que, mientras una persona estuviera bien alimentada, podía beber cualquier cantidad de alcohol sin recibir daño alguno. Hoy, en cambio, se considera errónea esta creencia. Numerosos estudios recientes han demostrado que el consumo de una cantidad suficiente de alcohol puede dañar gravemente el hígado independientemente de cuán bien alimentado se encuentre el bebedor.

Uno de los efectos más evidentes del alcohol sobre la existencia humana es el que produce en los conductores de vehículos y los operarios de toda clase de maquinaria. Cada año, miles de personas mueren como consecuencia de accidentes automovilísticos e industriales, en los países latinoamericanos y en el resto del mundo. El alcohol disminuye la fuerza muscular, la coordinación manual y el tiempo de reacción. Debido a esto, el bebedor frecuentemente se ve envuelto en accidentes graves o fatales.

Un trago vuelve más lentos los reflejos de una persona. Esto incluye aun una pequeña cantidad de vino, que retarda la coordinación de los ojos y la percepción a través de ellos hasta el punto de poner en serio peligro la capacidad de conducir un vehículo.

Nadie debe suponer que el alcohol es inofensivo. Al contrario, se trata de una droga que puede resultar mortífera. ☆

Por **BRUCE NICHOLSON**

ENCUENTRO en el PUENTE

HACIA DIEZ AÑOS que no veía a Paco. Cuando lo volví a ver, iba saliendo de un bar de la calle Las Palmas, a poca distancia de la esquina en que años antes nos reuníamos los muchachos del vecindario. Pero ahora las cosas habían cambiado. Hasta habían desaparecido algunos edificios del lugar que eran tan familiares. El único que no había cambiado era Paco, porque cuando lo vi seguía siendo el borracho de siempre.

—¡Espera, Paco! —le grité al divisarlo, y lo seguí calle abajo.

—¡Cuánto me alegro de verte, Paco! —le dije cuando llegué junto a él, y le di una palmada amistosa en la espalda—. ¡Soy yo, Bruce!

Cuando se dio vuelta, le vi la cara. ¡Cuán cambiado estaba! Me costó creer que en diez años se hubiera efectuado en él una transformación tan dramática. Tenía los ojos hundidos e inyectados de sangre. Los pómulos salientes le acentuaban las mejillas enjutas, lo que le daba un aspecto cadavérico. No me reconoció al principio. Pero cuando consiguió enfocar los ojos en mi cara, se dio

cuenta de quién era yo. Se quedó mirándome unos instantes mientras procuraba mantener un precario equilibrio. Finalmente me habló con voz balbuciente, como si las palabras se le fueran quedando pegadas en la garganta.

—¿Eres... tú, realmente... Bruce? ¡Vaya!... ¡Qué alegría... me da verte!

Como nos habíamos parado en medio de la acera, la gente que circulaba presurosa en uno y otro sentido nos empujaba al pasar. Evidentemente no era ése el mejor lugar para conversar.

—Acompáñame —me invitó Paco—. Me dirigía justamente al bar de Manolo Infante, a quien tú conoces.

Aunque a Paco se le había animado un poco el rostro, de todos modos conservaba una expresión de tristeza. Hasta se notaban huellas de lágrimas. No había sonreído una sola vez.

Cuando llegamos al bar, nos sentamos en una mesa del fondo. Paco pidió un vodka doble y una cerveza. Yo pedí un vaso de agua mineral.

—Háblame de tu vida, Paco —le

dije—. ¿Cómo están tus padres? ¿Los has visto últimamente? ¿Cómo está el trabajo?

Sin embargo, evité deliberadamente preguntarle “¿Cómo has estado tú?” Mientras esperábamos las bebidas, comenzó a hablar. De pronto se echó a llorar. Lo animé a contarme su problema y le dije que al hacerlo se sentiría mejor.

—Bruce —me confió—, estoy metido en un tremendo problema. Ahora mismo te pondré al corriente.

Me contó que hacía cuatro semanas había hecho un viaje al norte para recorrer la zona en busca de una finca que deseaba comprar. En el viaje de regreso se detuvo en un bar junto a la ruta, situado en un pintoresco lugar en las proximidades de un puente. Varias horas más tarde salió con unos cuantos tragos entre pecho y espalda. Paco se quedó en silencio por un momento, con la mirada perdida en algún punto del espacio, y luego continuó:

—Había bebido demasiado. Sentía el cuerpo flojo. Salí del bar, subí al carro, encendí el motor y

aceleré a fondo en dirección al puente. ¿Recuerdas lo aficionado que era a correr en mi Ford años atrás?

—Sí, lo recuerdo bien —contesté—. Especialmente cuando chocaste el carro y lo dejaste inutilizable.

—El puente era angosto, de modo que podía cruzarlo un solo vehículo a la vez. Cuando iba por la mitad, vi las luces de un carro que parecía dirigirse directamente hacia mí. Pisé el acelerador y viré a la derecha para evitar el choque a la salida del puente. El conductor del otro vehículo también viró para dejarme pasar, y al hacerlo se salió del camino y rodó por un barranco de unos diez metros de altura. Observé que las luces seguían encendidas cuando el carro se detuvo en el fondo, junto al río. Vi a dos hombres. Uno estaba inclinado sobre el volante y el otro tenía la cabeza fuera de la ventanilla. Me pareció que estaban muertos.

—¿No fuiste a ver si podías prestarles ayuda?

—Te dije que ya estaban muertos. Debiera haber vuelto al bar para que avisaran a la policía, pero no lo hice. Subí a mi carro y me alejé a toda velocidad. Lo primero que se me vino a la mente fue que si me encontraban en estado de ebriedad me meterían preso por manejar en esa condición. Además, me acusarían de haber causado la muerte de dos hombres. ¡No me encontrarían cerca del lugar del accidente!

—¿Qué estás haciendo ahora para resolver tu problema? —fue mi nueva pregunta.

—¡Me estoy volviendo loco! Eso es lo que estoy haciendo. He conseguido los servicios de un abogado, pero me ha dicho que ya es

demasiado tarde para iniciar los trámites del caso. Me ha aconsejado que me olvide de lo que sucedió, ya que la policía no ha dado conmigo. ¡Pero no puedo olvidarlo! No puedo dormir... no puedo comer. No puedo apartar de mi mente esos dos cuerpos atrapados en el carro accidentado. Me he dedicado a beber para olvidar mi problema.

—¿No has vuelto al lugar del accidente? —pregunté—. Tal vez los dos hombres no murieron, después de todo.

—No; no he ido. No me atrevo a ir solo. He buscado en los diarios, pero no han publicado ninguna noticia al respecto. Yo creo que la policía no quiere publicar nada para no ponerme sobre aviso. Es una trampa. Sí, ¡eso es lo que están haciendo!

Después de eso, Paco me agarró las dos manos y me rogó con tono plañidero:

—¡Bruce, tienes que ayudarme! Si no lo haces, estoy perdido.

—Por supuesto, Paco. ¿Qué puedo hacer? Estoy dispuesto a hacer cualquier cosa que esté a mi alcance.

—Acompáñame al sitio del accidente. Anda al bar y pregunta qué pasó con los dos hombres del carro.

Al otro día nos trasladamos al lugar. Cruzamos el puente y nos detuvimos frente al barranco. Paco saltó del carro, corrió hasta el puente y se inclinó sobre la baranda para observar la orilla del río. Yo también miré atentamente. Se veían varias ramas rotas y arborescencias desgajados, pero nada más. Le dije a Paco que a lo mejor todo había sido una ilusión de su mente afectada por el alcohol. Me aseguré que en realidad había ocurrido el accidente. Luego me instó a ir solo al bar para hacer las averiguaciones. El no se atrevía.

Como era temprano, había pocos clientes. Me acerqué al mesón y pedí un refresco. Después hice el siguiente comentario en la forma más casual que pude:

—Oí decir que hubo un accidente en el puente hace algunas semanas. Creo que un carro cayó al río. ¿Hubo algún herido?

El cantinero siguió arreglando las botellas, sin contestar. Al cabo de un rato, cuando yo ya me estaba poniendo nervioso, respondió:

—Sí. Hubo un accidente. Los hermanos Pérez, que venían mucho por aquí, cayeron al barranco con su carro.

—¿Venían? —contesté, haciendo énfasis en el pasado—. ¿Qué? ¿Ya no vienen?

—Ya no —contestó el cantinero—. Los metieron presos por borrachos. Le dieron sesenta días a cada uno. No es la primera vez, ni tampoco será la última. Ya van dos veces este año que se desbarrancan junto al puente.

—¿Y no quedaron heridos? —pregunté con curiosidad.

—¿Los Pérez? —dijo el cantinero, secando un vaso—. ¡Qué va! Se necesita algo bastante más grave para que les pase una desgracia a esos.

Salí rápidamente para darle la buena noticia a Paco. Este se alegró enormemente y aligeró su conciencia.

A raíz de este incidente, me afirmé en mi determinación de no usar bebidas alcohólicas. Pensé en lo cerca que estuvo mi amigo Paco de tronchar la vida de dos personas, y comprendí mejor que nunca que la vida humana —la propia, la de los familiares y la de los demás— es infinitamente más valiosa que la satisfacción dudosa producida por unos tragos. ☆

La Muerte de mi Padre me Dio Vida

Por A. E.
TERRIL

EL DÍA DEL CUMPLEAÑOS de mi padre, casi nueve meses después de una operación en la que le reemplazaron una porción dañada de una arteria, mamá me dijo muy preocupada:

—Antonio, tu padre ha vuelto a fumar.

—¿Será posible, mamá? Me cuesta creer que papá sea tan cabeza dura —le contesté con desánimo—. Los médicos le hicieron muy claro que el tabaco había sido la causa de la enfermedad de la arteria que por poco lo mata, y le advirtieron que no debía fumar nunca más.

—Pero es verdad, Antonio. El no lo niega. Encontré una caja de fósforos en su bolsillo y sentí olor a tabaco en sus cabellos y en sus ropas. Le rogué que dejara de fumar, pero confesó que no podía hacerlo.

Cuando mi madre terminó de hablar, tenía los ojos llenos de lágrimas.

—Yo le voy a hablar, mamá.

—Está bien, hijo; pero no lo hagas hoy, porque tenemos la fiesta de celebración de su cumpleaños. Hazlo mañana, y trata de convencerlo de que el tabaco puede ser fatal para su salud.

Esa tarde, durante la fiesta, papá no fumó en presencia de la familia, pero salió varias veces a fumar afuera. Era el patriarca de la familia, y todos acudíamos a él en busca de consejo. El sostenía que el padre debe ser la cabeza de la familia y el responsable del bienestar de todos sus miembros. Pero ahora íbamos a cambiar los papeles, ya que yo trataría de aconsejarlo a él para que dejara de fumar.

Al otro día fui a la casa de mi padre para conversar con él.

—Papá, usted ha comenzado a

fumar otra vez —le dije.

No contestó nada y se limitó a mirarse las manos que tenía cruzadas sobre las piernas. Aunque resultaba evidente que mi padre no deseaba hablar sobre el tema, decidí insistir.

—Papá, usted sabe lo que los médicos le advirtieron. Fumar es lo peor que usted puede hacer. Eso le afecta las arterias y las venas, porque hace sus paredes más gruesas al mismo tiempo que las endurece; y es lo que le produjo el problema anteriormente.

Mi padre no dio muestras de escucharme, pero yo seguí hablando.

—Papá, usted ya había dejado de fumar. ¿Por qué comenzó otra vez?

—Antonio, escucha. He fumado durante cuarenta años. Ahora ya es demasiado tarde para dejar de fumar.

Al decir esto, dejó caer los hombros. En ese momento se veía más viejo de lo que era. Parecía un anciano derrotado. Había sido fuerte y el sostén moral de toda la familia. Pero ahora estaba derrotado por la ilusión de encontrar bienestar en un paquete de cigarrillos. Su respuesta me dejó tan desanimado que sólo atiné a preguntarle:

—¿Pero, qué sucedió? Usted dejó de fumar en el hospital. Cuando llegó a casa ya había vencido el hábito. El médico nos dijo que la dependencia física del tabaco duraba solamente unos pocos días. ¿Qué pasó con su voluntad, papá?

Mi padre me miró con unos ojos que reflejaban desánimo y me dijo:

—No sé, Antonio. Después que dejé de fumar, a veces pedía un

cigarrillo cuando conversaba con mis amigos. Luego pensé que debía comprar un paquete para fumar sólo unos pocos por día. Ahora estoy fumando tanto como antes. Siento que debo hacerlo para sentirme bien.

¿Qué más podía hacer? ¿Podría decirle: “Papá, usted se está suicidando”? Ya se lo habían dicho. Le di unos golpecitos en el hombro y le dije:

—Papá, le ruego que haga todo lo posible por dejar de fumar. Use su voluntad.

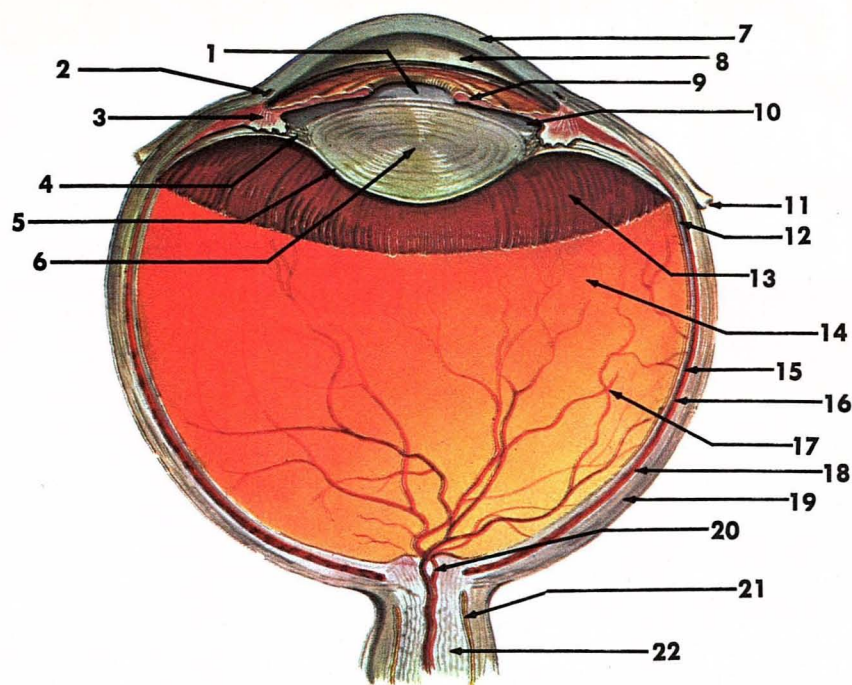
Después de eso me despedí, subí a mi carro y me dirigí hacia mi casa, que quedaba en el lado opuesto de la ciudad. Demoraría veinte minutos el recorrido. Esos veinte minutos llegaron a ser los más importantes de mi vida.

Había visto a mi padre esclavizado por una sucesión interminable de pequeños cilindros de tabaco que apresuraban el día de su muerte. Ni los ruegos de mi madre ni las razones presentadas por sus hijos pudieron librarlo. No podíamos hacer nada más. El era el único que podía librarse a sí mismo de la esclavitud.

Cuando detuve el carro frente a la primera luz roja, en el cruce de una calle extraje un cigarrillo y me lo llevé a los labios. Realicé esta acción en forma automática. Saqué el encendedor, y cuando estaba por encenderlo, repentinamente se hizo la luz en mi cerebro. Finalmente comprendí que tal vez no sería hoy, o el año siguiente, pero con el tiempo yo también llegaría a ser un esclavo del cigarrillo.

El conductor del auto que seguía después del mío hizo sonar la bocina con impaciencia, lo que me indicó que la luz del semáforo se había puesto verde, pero antes de poner el carro en movimiento, me arranqué el cigarrillo de la boca y lo arrojé por la ventana, y detrás de él lancé la cajetilla. Ahí mismo me hice la promesa de no volver a fumar nunca más.

Mi padre murió de una hemorragia cerebral pocos meses después. Me hubiera gustado que él supiera que su derrota fue lo que produjo mi victoria, y que su muerte fue lo que me dio vida. ☆



Algunos elementos del ojo normal (sección longitudinal)

- | | | |
|----------------------------|---|---|
| 1) Pupila | 9) Iris | 17) Arterias y venas de la retina |
| 2) Canal de Schlemm | 10) Cámara posterior del ojo | 18) Coroides |
| 3) Músculo ciliar | 11) Músculo recto interno | 19) Esclerótica |
| 4) Procesos ciliares | 12) Ora serrata | 20) Arteria y vena centrales de la retina |
| 5) Cápsula del cristalino | 13) Procesos ciliares | 21) Aracnoides |
| 6) Cristalino | 14) Cuerpo vítreo | 22) Fibras nerviosas del nervio óptico |
| 7) Córnea | 15) Retina | |
| 8) Cámara anterior del ojo | 16) Epitelio pigmentario de la coroides | |

ENFERMEDADES

de los

PARPADOS

Por el Dr.
MARCELO
A. HAMMERLY

BLEFARITIS

LAS BLEFARITIS son inflamaciones del borde de los párpados, principalmente de las glándulas sebáceas de las pestañas. Predisponen a adquirir y mantener esta afección una alimentación inco-

recta, debilidad general, descanso insuficiente, irritación del párpado por enfermedad de la piel, falta de limpieza, polvo, viento excesivo, humo. Las enfermedades de la vista son otra causa frecuente: vicios de refracción no corregidos, conjuntivitis, trastornos en el aparato lagri-

mal que impiden el libre paso de las lágrimas desde el ojo a la fosa nasal. En muchos casos el germen causal es el estafilococo. En raras ocasiones hay cierta clase de piojos que causan blefaritis.

Síntomas

El borde de los párpados está rojo e hinchado. En la forma escamosa, se observan unas escamas blancas en la base de las pestañas. En la forma ulcerosa, que es más grave, hay costras amarillentas y se pegan las pestañas. Debajo de las costras hay ulceraciones. Las pestañas pueden ir cayendo, y a veces no vuelven a salir.

Tratamiento

Hay que mejorar el estado general por medio de una alimentación correcta, rica en vitaminas, y con ejercicio al aire libre. El oculista buscará y tratará las distintas causas. Localmente, hacer lavado con solución salina normal (agua que contenga 2 cucharaditas de sal fina por litro de agua y que haya sido hervida para esterilizarla), hasta que salgan las escamas o costras. Este lavado se hará cada mañana y cada noche aplicando luego pomadas que contengan algún corticoide y algún antibiótico de acción local como la bacitracina o neomicina. Se pueden hacer cada noche fomentos calientes durante 1 hora con una gasa que se moja en la solución salina antes mencionada. Con buenos resultados se utilizan pomadas especialmente preparadas con vitaminas A y D y sulfas, y otras con algún antibiótico. En los casos rebeldes, el oculista aplica toques en las ulceraciones con ciertos medicamentos. En los casos de origen seborreico, acompañados de lesiones en la piel de la cabeza o la cara, éstas deben ser también tratadas. Hay casos de origen alérgico que requieren la eliminación o tratamiento de la causa.

ORZUELO

Es una inflamación de las glándulas sebáceas anexas a las pestañas, producida habitualmente por el germen llamado estafilococo. Predisponen a tener repetidamente orzuelos, los defectos no corregidos de la vista de refracción (astigmatismo, hipermetropía, etc.), debilidad general de cualquier origen, ciertas infecciones de la nariz y la garganta, irritaciones del párpado por blefaritis, por el viento o el polvo. El síntoma característico es una hinchazón enrojecida, localizada en el borde del párpado, y luego amarillenta en su extremidad cuando ya contiene pus. El dolor es muy variable de un caso a otro.

Tratamiento

A veces puede evitarse la evolución del orzuelo cuando se lo toma en su comienzo y se hace el siguiente tratamiento:

a) Aplicación por varias horas de compresas calientes de gasas embebidas en solución salina normal caliente (hervir 2 cucharaditas de sal en 1 litro de agua), o de solución de ácido bórico al

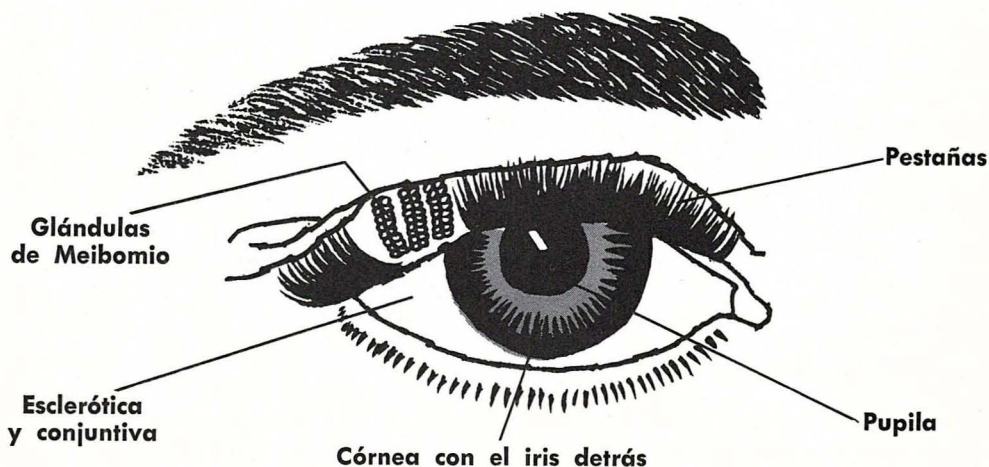
4%. Alivia el dolor y acorta la evolución cuando no la corta.

b) Sacar, si se puede hacerlo fácilmente, la pestaña que está en el centro del orzuelo.

c) Aplicar alguna de las pomadas que se mencionan luego. El uso de ciertos antibióticos, cuando se aplican al comienzo, pueden hacer abortar el orzuelo.

Cuando el orzuelo ya está avanzado, aplicar los fomentos calientes como se explicó anteriormente y una pomada de óxido amarillo de mercurio al 2% o, mejor aún, con ciertas sulfas o algún antibiótico a los cua-

EL OJO Y SUS ANEXOS.



les el estafilócoco sea sensible. Cuando el orzuelo está maduro, el médico suele cortar su extremidad, lo que trae alivio. En caso de muchos orzuelos a la vez, o cuando la inflamación es muy acentuada, el médico indica a veces algún antibiótico adecuado, que es en realidad el mejor tratamiento de esta afección.

Para evitar que se repitan los orzuelos, hay que hacerse examinar por un oculista, quien determinará si hay alguna causa corregible (vicios de refracción u otras causas). Al mismo tiempo, contribuye a evitarlos una vida saludable (alimentación correcta, ejercicio al aire libre y descanso suficiente). Además, es conveniente la colocación, en el borde de los párpados, de alguna de las pomadas antes mencionadas. A veces el médico indica vacunación con toxoide (anatoxina) estafilocócico.

CHALAZION Y ORZUELO INTERNO

El chalazión es un quiste del párpado superior que se produce por la obstrucción del canal excretor de una de las glándulas de Meibomio, que se hallan en el espesor del cartílago tarso del párpado. Hay una leve inflamación de la glándula, que produce aumento de sus tejidos, hasta formar una saliente redondeada de tamaño variable, que no se adhiere a la piel. Cuando se da vuelta el párpado se observa una mancha roja en la zona donde se halla. El orzuelo interno es la infección aguda de una glándula de Meibomio. Es mucho más doloroso que el orzuelo común.

Tratamiento

Cuando es aún pequeño, puede a veces desaparecer con fomen-

tos calientes (como explicamos al hablar del orzuelo) y masaje suave sobre el tumor. Se puede también colocar en el borde de los párpados la pomada de óxido amarillo de mercurio al 2% o, mejor aún, una de las modernas pomadas antibacterianas de uso oftálmico. Cuando este tratamiento fracasa, o cuando el chalazión es grande, el oculista lo extirpa con una pequeña operación. El orzuelo interno debe ser abierto por el médico.

ENTROPION, ECTROPION, TRIQUIASIS

Entropión

Es la inversión del párpado hacia adentro. Con frecuencia se complica con triquiasis, o sea que las pestañas se dirigen hacia el ojo pudiendo dañar la córnea. El entropión puede ser producido por un espasmo del músculo orbicular de los párpados, y para producirse tienen que existir ciertos factores predisponentes. Otras veces se debe a una cicatriz que se retrae.

El tratamiento debe aplicarse a la causa del espasmo y, en los casos de cicatriz o de espasmo rebelde, debe practicarse una operación. La triquiasis se trata arrancando la pestaña o pestañas desviadas. El oculista puede destruir eléctricamente la raíz de dichas pestañas.

Ectropión

Es la eversión (desviación hacia afuera) del párpado, que se da vuelta mostrando su cara conjuntival. Puede deberse a cicatrices retráctiles, a inflamaciones crónicas del borde del párpado y de la conjuntiva, al continuo secado de las lágrimas en el caso de epífora, vale decir de la salida de las lágrimas al exterior por

algún defecto del aparato lagrimal. A su vez el ectropión produce epífora. La debilidad del músculo orbicular de los párpados en los ancianos, o su parálisis en el caso de parálisis facial de tipo periférico, son también causa de esta afección. Por el contrario, en ciertas circunstancias también puede producirse el ectropión por espasmo del orbicular.

Tratamiento

El médico oculista indicará en cada caso el tratamiento. Hay casos incipientes que requieren solamente ciertos cuidados, y otros más avanzados que deben ser operados. ☆



¿UNA DIETA MILAGROSA?

Por ELENA BAILEY

JUANA, UNA ADOLESCENTE simpática y comunicativa, se encontraba en mi compañía frente a un gran espejo, en el que se miraba de cuerpo entero.

—¡Qué desgracia! —exclamó Juana—. ¡Esta ropa me hace verme como un globo!

—¡No seas pesimista! —le dije para animarla—. Ese vestido te queda bien.

Aunque Juana, mi mejor amiga, pesaba unos kilos de más, era bonita, tenía el cutis terso y el cabello lustroso. No había engordado comiendo golosinas ni caramelos, como era el caso de la mayoría de las muchachas gordas que yo conocía. A mi amiga le gustaba comer alimentos nutritivos y sabrosos, pero en abundancia.

—No trates de hacerme creer que me veo bien, Elena —contestó Juana con los ojos llenos de lágrimas—. Sé perfectamente que no hay ropa que me quede bien, porque estoy gorda.

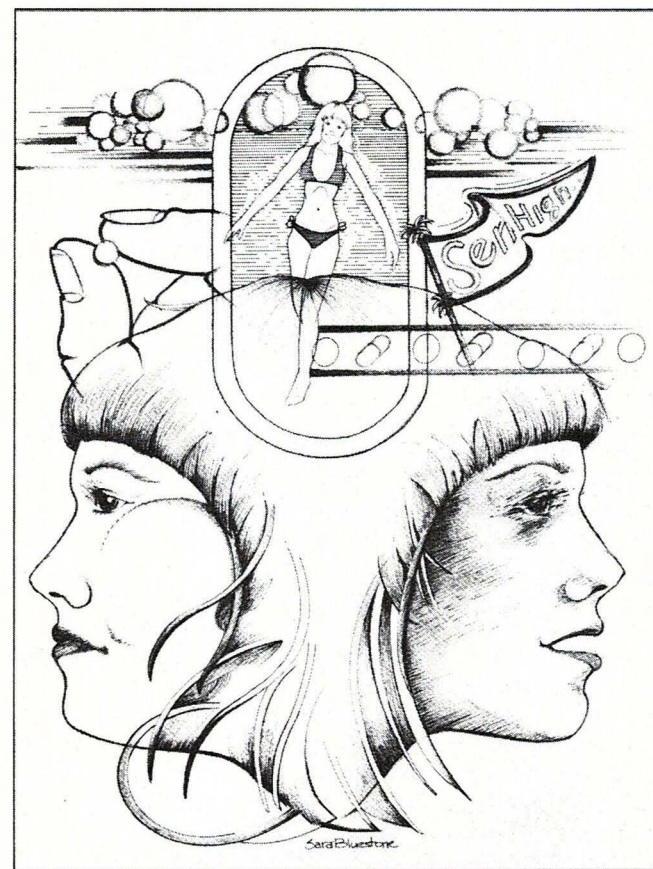
—En realidad, Juana, no te ves tan mal —le dije—. Pero si tu sobrepeso te aflige tanto, ¿por qué no sigues una dieta para rebajar?

Le hablé bajando un poco el tono de la voz para disimular un tanto mi admisión de que tenía peso de más. Sin embargo, yo estaba convencida de que mi amiga se veía bien. Además, tenía numerosas amistades de ambos sexos.

—He probado todas las dietas que existen, y hasta he inventado algunas por mi propia cuenta —respondió—. Lo que sucede es que no tengo fuerza de voluntad. ¡Ojalá hubiera una operación para hacer adelgazar!

Eso me hizo pensar en una operación que consiste en quitar una parte del intestino para que la persona absorba menos elementos nutritivos de lo que come. Me pareció que era un precio demasiado alto.

La semana anterior Juana me había hablado de una muchacha que se había hecho cerrar las mandíbulas con un alambre para resistir la tenta-



ción de comer alimentos sólidos. ¡Qué exageración! ¿Por qué no usar medios más razonables?

—Alicia Cáceres asistió a unas clases para bajar de peso, y perdió 25 kilos en algunos meses —le dije, con la esperanza de que también ella decidiera hacer algo parecido.

—Sí, seguro; pero demoró mucho tiempo —me

contestó con impaciencia—. A mi edad eso es esperar demasiado, ¡y yo quiero ser delgada ahora mismo! Quiero verme presentable en traje de baño cuando voy a la playa. Ya encontraré una dieta milagrosa que me quite el exceso de peso.

Como Juana me había hablado tantas veces de la necesidad de ponerse a dieta, pronto olvidé lo que me había dicho. Sin embargo, una semana más tarde se acercó a mí antes de entrar a clases y, con ojos brillantes de entusiasmo, me dijo:

—¡Por fin conseguí lo que quería!

—¿Qué conseguiste? —le pregunté tratando de acomodar los libros que llevaba en los brazos.

—¡La dieta milagrosa! —contestó—. Mira estas pastillas. ¡Son maravillosas! Con ellas me resulta muy fácil perder peso.

Tenía en la mano una cantidad de píldoras de anfetamina, droga que reduce el apetito al actuar en el sistema nervioso central con la consiguiente pérdida de peso. Numerosos compañeros de ambos sexos tomaban píldoras con compuestos de anfetamina por el puro gusto de estimularse. Varios habían desarrollado tolerancia a la droga, por lo que se habían visto en la necesidad de aumentar la dosis para conseguir los mismos efectos, con el inevitable riesgo de intoxicación.

—¿De dónde las sacaste? —le pregunté un poco nerviosa.

—Me las dio Pamela —contestó—, y me dijo que podía conseguir todas las que quisiera.

—Si tienes siquiera un poco de sentido común, debieras echarlas a la basura y alejarte de Pamela —respondí.

—¡Qué fácil es para ti decirlo! —me replicó con el ceño fruncido—. Tienes un cuerpo de modelo. Nunca has tenido necesidad de luchar con el exceso de peso ni de someterte a dietas que te mantienen muerta de hambre.

—Disculpame, Juana, pero no fue mi intención mostrarme creída ni orgullosa.

—Sé lo que estás pensando: que me voy a enviciar, ¿verdad? Pero no. Las tomaré mientras esté a dieta y hasta que pierda los kilos que tengo de más. Después de eso dejaré de tomarlas. ¡No te preocupes! No tendré ninguna dificultad.

A pesar de las buenas intenciones de Juana, las semanas siguientes se convirtieron en una verdadera pesadilla. Aunque ha sido mi amiga durante años, de pronto me pareció que me encontraba frente a una desconocida. No era la misma. Su dieta milagrosa la había metido directamente en el maléfico “paraíso de las drogas”. Hablaba y actuaba en forma extraña. Tenía una mirada vidriosa

que me daba escalofríos. Era verdad que estaba perdiendo peso. La anfetamina, actuando sobre el sistema nervioso, le quitaba el apetito, por lo que ella pasaba días sin comer. Hasta las papas, que tanto le gustaban, ya no le llamaban la atención, porque cuando las comía le parecía que estaba masticando algodón.

Después de haber perdido unos diez kilos en dos semanas, me dijo entusiasmada que los muchachos empezaban a mirarla. Se advertía fácilmente por qué la miraban, y no sólo los muchachos. Juana se veía pálida, demacrada y con grandes ojeras azuladas. ¡Pero ella se sentía en las nubes! Este era otro efecto de la droga, que hace sentir al que la usa como si se encontrara en la cumbre del mundo, aunque en realidad se encuentre en situación lamentable.

Traté de evitar su compañía todo lo posible. Me dolía mucho hacerlo, pero no podía soportar verla en ese estado. Le pedí a Dios que le ayudara a recuperar el buen juicio antes de que se arruinara completamente su vida.

Pocas semanas antes de las vacaciones escolares, Juana me llamó por teléfono para que fuera a verla a su casa. Parecía estar muy contenta. Fui a su casa abrigando la esperanza de poder razonar con ella para que abandonara el uso de la droga que la estaba destruyendo.

Su mamá me abrió la puerta y me dijo que Juana estaba en su recámara. Ahí la encontré, parada en medio del cuarto, con un traje de baño multicolor y una sonrisa de triunfo.

—¡Ya te lo dije, Elena! ¡Por fin encontré la dieta milagrosa! ¿No te parece fantástico mi bikini?

La miré muda de sorpresa. Casi no la reconocí. Estaba escuálida. Los huesos formaban agudos ángulos que empujaban la piel hacia afuera. Tenía la piel suelta y grisácea. Los cabellos habían perdido su brillo. Ya no tenía los ojos animados por el destello de días mejores. El cutis se veía ajado y los labios tenían un color ceniciento.

—Ahora puedo usar los vestidos de talla más chica, y hasta las blusas más delicadas me quedan bien entalladas. ¿Qué te parece?

No pude pronunciar las palabras de felicitación que mi amiga esperaba, porque se me había hecho un nudo en la garganta. Sólo atiné a pensar en los resultados de la necedad de una adolescente que había caído en las garras de la drogadicción por no haberse aceptado tal como era y porque no fortaleció su voluntad para controlar el apetito. Eso habría bastado para resolver su problema de exceso de peso. ☆

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

Realidades de la Violencia Doméstica

Por GRACIELA M. IGUINA

Especialista de Información Pública
Comisión de Derechos Civiles de los Estados Unidos.

EL ABUSO FÍSICO de la mujer es uno de los crímenes más comunes en los Estados Unidos. Sin embargo, uno apenas oye incidentes de violencia en el hogar por parte de los medios de comunicación de este país debido a que la sociedad en general considera el asalto físico a la mujer por su compañero o esposo como un asunto personal y hogareño, en que los elementos de justicia social no tienen lugar.

Reconociendo que el abuso físico de la mujer en el hogar es un problema nacional que trasciende barreras culturales, sociales, de nivel económico y educacional, así como raciales, de origen nacional y herencia cultural, la Comisión de Derechos Civiles decidió estudiar la situación.

A mediados de febrero de 1980, la Comisión celebró las primeras vistas públicas sobre el tema en Phoenix, Arizona. Dichas vistas giraron en torno a los aspectos legales de la violencia doméstica según éstos son regulados en el Estado de Arizona. Representantes de centros de albergue de mujeres maltratadas, agencias de bienestar público estatales, servicios legales a la comunidad y oficiales del departamento policíaco de Tucson y del fiscal del condado de Pima testificaron en la vista pública.

La segunda vista pública se celebró en Harrisburg, Pennsylvania, los días 17 y 18 de junio de 1980. Dicha vista giró en torno a una ley que protege a las personas de abuso en el hogar. El estudio y análisis del impacto que ha tenido esta ley en Pennsylvania son partes de un proyecto titulado "La Violencia Doméstica y el Abuso Físico de la Mujer". Los resultados de las vistas e investigaciones serán publicados y presentados al Presidente y al Congreso con recomendaciones por la Comisión de Derechos Civiles, como parte de su mandato, de observar que la justicia sea administrada equitativamente.

Sin embargo, el enfoque legal al abuso físico de la mujer en el hogar parece derivar de un sistema de normas y valores sociales arcaicos que se han cimentado en la sociedad actual. Reconociendo que la violencia doméstica es un problema complejo y multidimensional que re-

quiere un enfoque tanto social como legal, enfoquemos los aspectos sociales del problema según aparecen en un informe sobre violencia doméstica sometido a la Comisión por el Comité Consejero de Connecticut.

Dice el Comité que la violencia doméstica que sufre la mujer que pertenece a ciertos grupos étnicos, raciales y culturales es más negativa y más difícil de superar debido a diferencias en el idioma y a una herencia cultural que aísla a la mujer de los programas sociales estatales y locales que existan.

Las estadísticas que aparecen en este estudio (que, de paso, contienen la composición racial de las mujeres de la encuesta) revelan que el sesenta por ciento de las mujeres evaluadas no trabajan. Dice también el estudio que la noción de que la mujer depende del hombre, y de que ella no tiene control sobre su propia vida, refuerza una actitud sumisa. Complicando más la situación social de la mujer maltratada está la realidad económica a la que tendría que enfrentar al formular cargos y enjuiciar al esposo o compañero: el esposo se queda sin trabajo y ella se queda sin sostén. Según el estudio este argumento ha sido utilizado muchas veces por miembros de la fuerza policíaca para convencer a la mujer de que no formule cargos.

Grupos femeninos a través de la nación disputan que miembros de la fuerza policíaca actúan arbitrariamente en su aplicación de las leyes de asalto físico o agresión, aun cuando la mujer esté dispuesta a enfrentar las consecuencias sociales y económicas de formular cargos contra su compañero o esposo.

El Comité Consejero de la Comisión en Connecticut cree que la violencia doméstica ocurre porque la sociedad lo permite. Según el Comité, las razones por las cuales la violencia doméstica ocurre, están dentro del sistema social. Por lo tanto, dice que el abuso físico de la mujer dejará de ser sólo cuando la sociedad decida que dicho comportamiento es incorrecto e ilegal y lo castigue debidamente, esto es que lo vea como un acto criminal que conlleva un arresto. ☆

Amor, Sexo y Respon

Hace algunos meses nos pusimos de novios con la intención de casarnos pronto. Pero ahora se ha presentado una situación que nos obliga a postergar el casamiento durante ocho meses o un año. Debido a esto, mi novio ha comenzado a insistir en que debemos tener relaciones sexuales. Dice que no se trata de un acto inmoral o reprochable, porque ya estamos comprometidos para casarnos. Yo considero que las actividades íntimas antes del matrimonio no son correctas. Como él me importuna con sus exigencias, quisiera que me dé alguna orientación al respecto.—Aída.

En el mundo hay sociedades que toleran las relaciones sexuales prematrimoniales. Como resultado, una parte considerable de la población adolescente, y aun preadolescente, practica las relaciones íntimas sin preocuparse de las consecuencias. Esto ha producido algunos efectos sumamente graves: 1) aumento alarmante de las peligrosas enfermedades venéreas, 2) aumento de los nacimientos fuera del matrimonio, 3) extensión de la práctica del aborto, 4) desvalorización del importante papel que la mujer debe desempeñar en la sociedad, 5) debilitamiento de las normas morales en el seno de la familia, y 6) pérdida de la importancia del matrimonio como institución social.

Consideremos ahora su caso. En primer lugar quiero decirle que usted es digna de elogio debido a su actitud firme y a su decisión de mantenerse pura y de no dejarse usar por su novio como objeto de la satisfacción de su pasión sexual. Su novio debe respetarla como persona; eso significa que no tiene derecho a violentar su conciencia exigiéndole que tenga relaciones sexuales con él, cuando usted tiene principios morales y un concepto elevado de su dignidad que están reñidos con la actitud liberal de su novio.

Las relaciones sexuales son una actividad que produce un elevado grado de unión física, emocional y espiritual entre un hombre y una mujer. Tienen el propósito de expresar el amor, el respeto mutuo y la responsabilidad que un hombre y una mujer que han decidido unirse en matrimonio experimentan el uno por el otro. Debido a esto, el

contacto sexual prematrimonial carece de significado profundo. Es nada más que una actividad placentera que se produce como resultado de la búsqueda egoísta e irracional de un estado de satisfacción genital de corta duración.

Su novio desea darle al afecto que siente por usted una expresión física agradable, y cree que debido a que se aman ninguno de los dos experimentará daño alguno. Sin embargo, las relaciones íntimas fuera del matrimonio van acompañadas de numerosos efectos ocultos que pueden producir mucho daño.

La intimidad sexual antes del matrimonio puede dañar las relaciones entre usted y su novio. Ahora ustedes son amigos. Pero si intiman sexualmente, cambian esa relación en forma notable. En adelante se encuentran desnudos uno frente a otro. No hay más reservas. Han desaparecido todas las barreras. Usted ya no poseerá nada que sea exclusivamente suyo para ofrecerlo en el altar del matrimonio. Con eso se rompe uno de los grandes encantos de la iniciación en la vida conyugal, y se destruye el valor simbólico de las relaciones íntimas como vínculo de enlace de dos jóvenes vidas que se unen en confianza y en amor recíprocos. Además, es probable que surjan poco a poco necesidades y dependencias emocionales que podrían trabar la independencia y el desarrollo de la personalidad en usted y en su novio.

Usted no está preparada para esta clase de intimidad sexual que pertenece al matrimonio. Entre usted y su novio no hay nada que pueda respaldar las relaciones íntimas y sus posibles consecuencias, como el embarazo. Lo único que existe entre ustedes es una promesa de amor, puesto que en dos meses de noviazgo no han tenido tiempo de conocerse suficientemente para aceptar sus defectos y los rasgos de personalidad que tal vez resulten irritantes. Debido a esto, si usted accede a las exigencias de su novio, es probable que éste la abandone después de un tiempo. Es lo que ha ocurrido en tantos casos: la novia que ejercía una atracción irresistible sobre el novio, después de haberse entregado a él se convierte en una persona común y corriente al haber quedado despojada del encanto de su intimidad y de su reserva. ¡Ha desaparecido

sabilidad

Por SERGIO
V. COLLINS

el misterio del sexo! Usted, por su parte, puede ser que ya no encuentre a su novio tan ingenioso, ocurente y digno de cariño como antes, lo que hará que los momentos que pase con él resulten aburridos y desabridos. No habrá quedado gran cosa para mantenerlos juntos, de modo que lo más probable es que se termine el noviazgo en la primera oportunidad que ofrezca una disculpa satisfactoria.

Las actividades sexuales practicadas antes del matrimonio pueden perjudicar a su futuro esposo. Hay personas sensibles para quienes el pensamiento de que años atrás alguien tuvo relaciones sexuales con el ser amado puede resultar muy doloroso. Usted llevará al matrimonio un conjunto de hábitos, de actitudes, de maneras de pensar y de reaccionar. Estas cosas no se cambian fácilmente. Usted no podrá despojarse de ellas el día que se case con el elegido de su corazón. Por eso, contaminarán la belleza que debe existir en las relaciones entre el esposo y la esposa. Usted misma habrá perdido una parte de su espontaneidad en la expresión de su sexualidad, y eso perjudicará a su futuro esposo. Las relaciones sexuales ilícitas dan una idea deformada de lo que es realmente el sexo en el matrimonio. Además, produce culpa, y más tarde, en la vida de casados, la culpa puede inhibir las respuestas sexuales espontáneas y normales.

Además de las razones expuestas, las relaciones premaritales son inconvenientes porque sucede con frecuencia que el novio que pide una ofrenda sexual como prueba de amor, pierde después la confianza en su novia porque se entregó a él. Los que exigen esta clase de prueba, ignoran el valor de lo que están exigiendo. Y la joven que accede, no se da cuenta de lo que está concediendo, ni tampoco comprende que en realidad no está

dando ninguna prueba de amor. En cambio, se desvaloriza ante sí misma, renuncia a sus convicciones, traiciona su fe y se rebaja ante su compañero al conceder sin reserva alguna aquello que es parte de una totalidad mayor y que está destinado a dar felicidad en el matrimonio.

Las relaciones sexuales prematrimoniales desvirtúan el plan de Dios. La Sagrada Biblia enseña que "creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó: varón y hembra los creó" (Génesis 1: 27). Más adelante añade: "Por tanto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne" (Génesis 2: 24).

Tanto usted como su novio deben comprender que han sido creados a la imagen de Dios, que sus cuerpos no son solamente organismos animales cuyas tendencias y necesidades instintivas tienen que ser complacidas a todo trance, aun pasando por alto las normas morales y los principios que emanan de la razón. Además, deben entender que son seres morales, responsables y capaces de ejercer dominio propio. El matrimonio es una institución establecida por Dios para felicidad de sus hijos, y dentro de él las relaciones sexuales adquieren todo su hermoso significado y valor. Fuera del matrimonio no pasan de ser un acto biológico sin contenido espiritual ni valor humano.

Para terminar, deseo someter a su consideración el siguiente párrafo que refuerza lo dicho: "En la providencia de Dios, el acto físico llega a ser un vehículo para la expresión de sentimientos que son demasiado profundos para manifestarlos por medio de palabras: la señal exterior y visible de una gracia interior y espiritual. El acto sexual es más que una experiencia física; es también una experiencia emocional profunda y sumamente conmovedora; una experiencia que abarca a ambos participantes en la totalidad de su ser. En él se consuma y establece una unidad, en la cual llegan a ser 'una sola carne'; y durante toda la vida, esa unidad se renueva y confirma por medio de nuevos actos sexuales... Tal es la razón por la cual la experiencia del acto sexual se considera correctamente circunscrita a la relación matrimonial: es propia de dos seres que, ante Dios y el mundo, han prometido públicamente mantenerse fieles el uno al otro" (*Christianity and Sex* [Cristianismo y sexo]).

En vista de las razones expuestas, usted debe mantenerse firme en su actitud de reserva, porque en esa forma tendrá la satisfacción de haber sido fiel a sus convicciones, y de haberse mantenido íntegra hasta el momento de unir su vida con el joven que haya estado dispuesto a respetarla y a no exigirle antes de tiempo lo que sabe que usted no le puede dar.

EL CANCER del Cuello de la Matriz

Por la Dra. ELISABETH BADINA-PIQUARD

EL CANCER del cuello de la matriz es uno de los más frecuentes. Cada año mueren numerosas mujeres a causa de esta enfermedad. Pero la mayor parte de esas muertes son innecesarias, porque es posible detectar este tipo de cáncer a tiempo para curarlo mediante la observación de modificaciones precoces del epitelio del cuello de la matriz. Se llama "epitelio" a una capa celular que cubre todas las superficies externas e internas del cuerpo.

CAUSAS

El cáncer del cuello de la matriz se presenta con mayor frecuencia en mujeres de 45 a 55 años, pero también puede aparecer entre los 30 y 35 años.

Las mujeres que se encuentran especialmente expuestas a este cáncer tienen características comunes:

1. Han tenido actividad sexual. Estudios realizados con monjas tienden a mostrar que las mujeres vírgenes están menos expuestas a este tipo de cáncer.

2. La iniciación precoz de las relaciones sexuales en la adolescencia es un factor que predispone a esta enfermedad.

Las mujeres que han tenido varios hijos, especialmente las que han tenido su primer parto antes de los 20 años de edad, se hallan más expuestas todavía. Probable-

mente esto se relaciona con la actividad sexual precoz.

3. La infección provocada por el virus de la enfermedad llamada herpes es un factor desencadenante: las mujeres afectadas de cáncer del cuello de la matriz tienen en la sangre un nivel de anticuerpos antiherpéticos significativamente más elevado que el de las demás mujeres. Los "anticuerpos" son sustancias producidas por el organismo para luchar contra un agente invasor, que en este caso es el virus del herpes. Este se encuentra con más frecuencia en la vagina de las mujeres afectadas por cáncer del cuello de la matriz que en la de las mujeres sanas.

4. El ácido desoxirribonucleico de la cabeza del espermatozoide también parece ser un factor que interviene en la producción de este tipo de cáncer, porque si es absorbido por las células de reserva del cuello de la matriz en el momento de su primera transformación, es considerado como un elemento extraño y, por lo mismo, podría provocar una "mutación" de esas células, con lo que se convertiría en el punto de partida del cáncer. Los matrimonios judíos se abstienen de las relaciones sexuales durante la menstruación de la esposa, lo que las beneficia, porque en esos períodos son frecuentes los procesos de metaplasia, o producción por las células, de tejido distinto del que producen normalmente, o cambio de un tejido en otro. En

estos casos el cuello de la matriz está protegido contra la acción de los espermatozoides y por lo tanto del cáncer.

5. Cualquier traumatismo repetido que experimente un órgano congestionado o que pierde sangre (como es el caso de la matriz en la menstruación) puede favorecer la aparición de cáncer, lo cual evitan las mujeres judías absteniéndose de las relaciones sexuales durante las reglas y en los días que siguen.

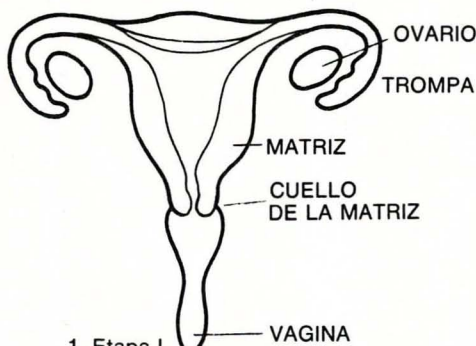
6. Se cree que en algunos casos la píldora anticonceptiva favorece los cambios en los tejidos que podrían producir cáncer. Por eso es importante que se hagan examinar por lo menos una vez al año para descubrir a tiempo cualquier alteración peligrosa de los tejidos.

7. Las condiciones socioeconómicas deficientes parecen tener relación con la actividad sexual precoz, con las infecciones genitales y con los partos repetidos. La posibilidad de curación del cáncer del cuello de la matriz es tanto menor cuanto más avanzada esté la enfermedad.

EVOLUCION DE LA ENFERMEDAD

El revestimiento de la cavidad de la matriz o útero, llamado mucosa uterina, está formado por células cilíndricas que se extienden a toda la parte interior del cuello. La

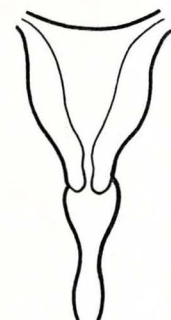
EVOLUCION DEL CANCER (clasificación internacional)



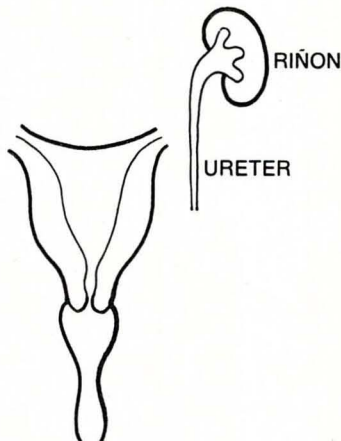
1. Etapa I
El cáncer está localizado únicamente en el cuello.



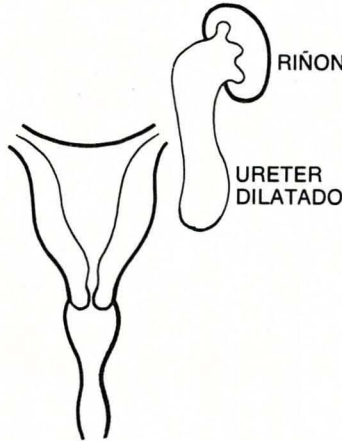
2. Etapa IIa
El cáncer afecta el cuello y los $\frac{2}{3}$ de la parte superior de la vagina.



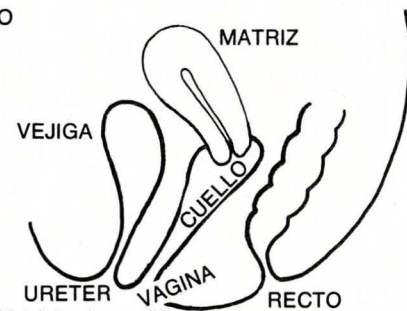
3. Etapa IIb
Están afectados el cuello, los $\frac{2}{3}$ de la parte superior de la vagina y los tejidos vecinos de la matriz.



4. Etapa IIIa
Están afectados el cuello, toda la vagina y parte de la matriz.



5. Etapa IIIb
Están afectados el cuello, toda la vagina, parte de la matriz y la pared de la pelvis.



6. Etapa IV (vista de perfil)
El cáncer se ha propagado al recto y a la vejiga, además de los órganos que ya estaban afectados.

parte exterior, o cuello propiamente dicho, está constituida por células pavimentosas (véase el esquema que acompaña a este artículo).

1. **El cáncer del cuello de la matriz** se origina en el punto de unión de estos dos epitelios. Este punto de unión varía con la edad. Por ejemplo, en la adolescente se encuentra en la porción exterior del cuello, a medio centímetro de espesor, lo que hace que el cuello sea muy vulnerable a la enfermedad. Pero el punto de unión retrocede hacia el interior del cuello a medida que la mujer avanza en edad, porque las células cilíndricas se van transformando en células pavimentosas.

2. La **displasia**. Si el virus del herpes entra en contacto con la unión de los epitelios en la porción exterior del cuello, probablemente se producirá una alteración de la arquitectura y de la morfología celulares: una mala diferenciación de la célula y las alteraciones del núcleo del citoplasma provocarán una displasia que degenerará en un cáncer *in situ* en 50 por ciento de los casos, menos de 10 años después de la invasión del tejido por el virus.

3. **El cáncer "in situ"**. Es el cáncer en su primera etapa, cuando todavía no se ha propagado a los tejidos circundantes o al resto del organismo. La transformación maligna se ha completado y es irre-

versible, pero se encuentra muy localizada. En esta etapa, el cáncer se puede curar mediante cirugía. El cáncer *in situ* (localizado en el cuello de la matriz), en 30 por ciento de los casos degenera en cáncer invasivo, que afecta a otros tejidos u órganos.

4. **El cáncer microinvasor**. Es el cáncer durante la etapa en que comienza a invadir las capas subyacentes.

5. **El cáncer invasor**. La evolución cancerosa afecta las demás capas celulares, porque la muerte sobreviene en 35 por ciento de los casos después de dos años.

6. **La extensión del cáncer**. Avanzará hacia el útero, la vejiga,

los uréteres y el recto. También puede afectar los ganglios linfáticos y, más tarde, los pulmones, el hígado, los huesos, la piel y el cerebro.

DIAGNOSTICO

Signos. Tanto la enferma como el médico pueden notar ciertos signos indicadores de la enfermedad. Por ejemplo, una pérdida de sangre roja después del acto sexual, o bien, luego de un procedimiento de higienización de la vagina, de un esfuerzo, de una sesión de trabajo que ha producido fatiga, o tal vez, después de haber permanecido de pie durante un tiempo prolongado. Estas pérdidas de sangre son irregulares, indoloras y de abundancia variable. No representan un signo específico de la existencia de la enfermedad, porque no todas las mujeres que tienen pérdida de sangre después del acto sexual padecen necesariamente de cáncer del cuello de la matriz. Pero de todos modos, toda pérdida de sangre fuera del período de la menstruación requiere un examen completo por el médico. Las pérdidas de materias blancas purulentas, fétidas, rojizas, pero sobre todo persistentes, también debieran ser investigadas.

Examen. Cuando el médico examina a la paciente, usa un espéculo, o instrumento destinado a mantener abiertos los orificios de las cavidades naturales, lo que le permite inspeccionar visualmente el cuello de la matriz. Este puede aparecer sano o infectado. En caso de presentar puntos rojos, una zona erosionada o granulosa, el médico sospecha que puede tratarse de un cáncer incipiente. En algunos casos el cáncer resulta evidente: el cuello de la matriz presenta una gran ulceración o una masa estructurada en forma de coliflor que se desmenuza y sangra fácilmente.

El médico llevará a cabo diversos exámenes para determinar si se trata realmente de cáncer, y la extensión que éste tiene.

Luego completará el examen ginecológico mediante palpación vaginal combinada con palpación abdominal, lo que permitirá apre-

ciar si el cáncer se ha desbordado del útero. En la palpación vaginal, el médico explora el cuello, el posible tumor, la vagina, los tejidos que circundan el útero, el tabique que separa el recto de la vagina y la base de la vejiga. Mediante la palpación rectal el médico se forma una idea exacta de la extensión del cáncer a los tejidos vecinos, y a los ligamentos que van desde el útero hasta el sacro. Determina el volumen del tumor y del cuello, y el estado del tabique recto-vaginal.

Al final de este examen puramente clínico, el médico establece una primera apreciación de la extensión tumoral y clasifica el tumor en una de las cuatro etapas de la nomenclatura internacional (véase el esquema): Etapa I, cáncer estrictamente localizado en el cuello; etapa II, cáncer del cuello extendido a los dos tercios de la vagina y a los tejidos vecinos del útero; etapa III, cáncer del cuello extendido a toda la vagina y a los tejidos vecinos del útero; etapa IV, cáncer del cuello extendido a la vejiga, a la vulva y al recto y propagado por metástasis a otros puntos del organismo.

QUE HACE EL MEDICO EN CASO DE CANCER

1. La biopsia. Cuando el médico detecta una anomalía en el cuello de la matriz, puede llevar a cabo una biopsia o estudio microscópico del tejido afectado. Este es un procedimiento de diagnóstico que resulta útil en muchos casos, aunque se calcula que en el 97 por ciento de los casos el especialista puede establecer la presencia de cáncer mediante la inspección visual directa del cuello de la matriz.

2. La conización o amputación del cuello de la matriz. Este procedimiento se lleva a cabo cuando el médico comprueba la existencia de un cáncer in situ en el cuello de la matriz.

Esta operación puede producir hemorragia y una disminución de la fertilidad que es causada por la estrechez del cuello de la matriz, o un riesgo de parto falso espontáneo más elevado debido al estado de apertura del cuello de la matriz.

3. Exámenes para averiguar la extensión del cáncer. a) La citoscopia, o examen visual del interior de la vejiga, muestra los signos de una posible invasión de este órgano.

b) La urografía, o radiografía del aparato urinario, sirve para examinar los uréteres en busca de estrechamientos, y los riñones, cuyas cavidades pueden estar distendidas debido a la escasa evacuación o a la falta de evacuación (véase el esquema).

c) La linfografía, o radiografía de los vasos y ganglios linfáticos, detecta los ganglios afectados por cáncer.

d) El médico también busca otras metástasis en el pulmón, en el hígado, en el cerebro, en los huesos y en los ovarios.

También puede practicar una histerosalpingografía, o radiografía de la matriz y de las trompas, con el fin de comprobar el estado de la matriz en caso de no haber infección, y una rectoscopía si se sospecha que el intestino está afectado.

e) Con frecuencia una infección latente se aprecia por la curva de temperatura, por las pérdidas purulentas, o por una hiperleucositosis o aumento de los glóbulos blancos. Esta infección puede hacer que el médico sobreestime la extensión del cáncer. En ese caso conviene que administre un tratamiento con antibióticos y, una vez que haya desaparecido la infección, vuelva a efectuar el examen ginecológico.

f) El médico lleva a cabo un examen general de la salud para ver si la paciente puede soportar bien la intervención quirúrgica.

4. Formas clínicas de cáncer.

a) **Según la ubicación del cáncer:** La forma típica es el cáncer de la porción exterior del cuello de la matriz. Aunque es posible descubrir cáncer en la porción interior del cuello, lo más frecuente es que se encuentre en estado latente, lo que lo hace peligroso debido a la dificultad que existe para diagnosticarlo. Por eso, es necesario efectuar estudios microscópicos sistemáticos de esa porción del cuello. La histerosalpingografía muestra cuál es exactamente la exten-

sión del cáncer y revela el canal del cuello deformado e irregular. El raspado o curetaje efectuado para obtener material con fines de biopsia confirma el diagnóstico. Si el orificio del cuello se encuentra estrechado, se puede producir en el útero una retención de pus, que puede fluir hacia el exterior en forma periódica.

b) **Según el terreno:** El embarazo hace muy difícil el diagnóstico. El tratamiento del cáncer es incompatible con la continuación del embarazo. Cuando éste se encuentra avanzado, se extrae el feto por operación cesárea, porque su extracción por vía vaginal está contraindicada por causa del tratamiento del cáncer.

c) **Las formas agudas:** Se pueden observar en cualquier edad. En caso de presentarse, la evolución del cáncer es fulminante, ya que pasa de la etapa I a la etapa IV en pocas semanas, a pesar del tratamiento por el radio.

d) **Diagnóstico diferencial:** Cualquier ulceración o crecimiento sospechoso del cuello de la matriz debe someterse a una biopsia para determinar, sin posibilidad a error, si se trata de cáncer o no.

5. Evolución:

a) **Espontánea:** Al cabo de dos años el cáncer se habrá infiltrado en forma masiva en la pelvis, donde afecta al aparato urinario y el recto. Se producen pérdidas fétidas, fistulas entre la vagina y la vesícula o entre el recto y la vagina, flebitis cancerosa, dolores intensos relacionados con la invasión de las raíces nerviosas, e infección y anuria o imposibilidad de orinar. La invasión de los riñones hace que la enfermedad evolucione hacia una uremia terminal progresiva, a veces acompañada de cáncer en los pulmones, en el hígado y en el cerebro.

b) **Cuando el cáncer es tratado:** En las etapas precoces, esta enfermedad puede curarse. En las etapas tardías, pueden aparecer nuevos brotes de cáncer en forma rápida, lo que constituye una complicación grave. Es importante que el médico observe durante bastante tiempo la cicatriz vaginal y

también la función urinaria, y que ante la menor duda haga practicar una urografía intravenosa.

Después del tratamiento se observan los siguientes resultados, dados empleando la clasificación internacional: 80 a 95 por ciento de las enfermas tratadas sobreviven cinco años cuando el cáncer es tratado en la etapa I; 60 por ciento sobreviven cinco años cuando el cáncer es tratado en la etapa II; 30 por ciento sobreviven cinco años en la etapa III; 5 por ciento sobreviven cinco años en la etapa IV.

EL TRATAMIENTO

Se basa en la asociación de la cirugía con los rayos.

1) **La cirugía:** Existen dos clases de intervenciones: la *cirugía limitada* —ya se trate de la conización o de una histerotomía sencilla—, reservada para las lesiones precoces como la displasia o el cáncer *in situ*; la *cirugía mayor* en que extirpan la matriz, las trompas, los ovarios y los tejidos vecinos hasta la pared pelviana, el tercio superior de la vagina y los ganglios de la región, en forma más o menos extensa.

2) **La radioterapia:** El tratamiento con radio tiene como objetivo esterilizar la región del cuello de la matriz mediante fuentes radiactivas colocadas muy cerca de la lesión, pero con este medio no se pueden esterilizar los ganglios pelvianos. Ese tipo de radioterapia se lleva a cabo mediante una sonda intrauterina con radio, que se aplica durante seis días. La terapia con cobalto es una irradiación externa que tiene por finalidad esterilizar la pared pelviana y los ganglios de la región. Durante el tratamiento con cobalto con frecuencia pueden producirse trastornos digestivos, anemia y disminución de los glóbulos blancos.

1) **Cáncer "in situ":** En este caso se practica una histerectomía o eliminación de la matriz. Después de eso, la paciente debe someterse a una estrecha vigilancia médica con el fin de descubrir a tiempo nuevos brotes de la enfermedad, si se producen.

2) **Cáncer microinvasivo** diagnosticado por biopsia: debe ser tratado por cirugía menor, más la eliminación de los ganglios y un tratamiento por radio. Los ganglios extirpados se examinan en el laboratorio, y si se encuentra que tienen cáncer, se somete a la paciente a un tratamiento de irradiación externa.

3) **Cáncer invasor** diagnosticado clínicamente (por inspección visual): si la lesión es de pequeño volumen, se trata con radio y por cirugía mayor; si la lesión es extendida (mayor de 4 centímetros) o si los ganglios están invadidos por el cáncer, al tratamiento por radio se asocia una irradiación externa, y se opera seis semanas más tarde.

4) **Si el cáncer invade los órganos adyacentes** en forma extensa, no se opera sino que se practica una irradiación externa y un tratamiento por radio en dosis muy elevadas.

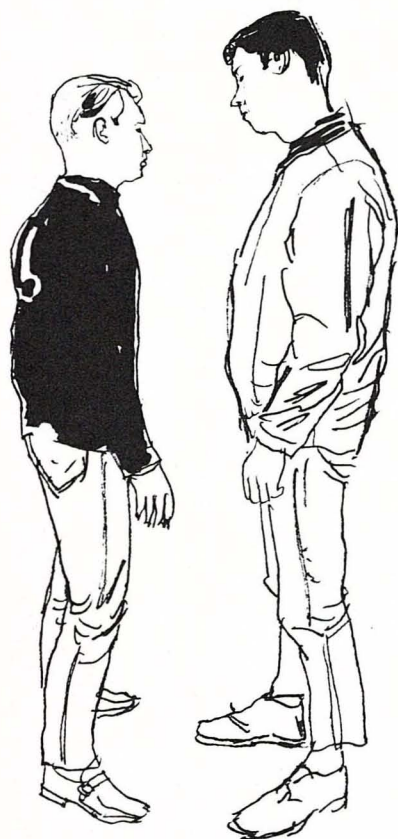
CONCLUSION

El cáncer del cuello de la matriz es grave. Puede evolucionar rápida y espontáneamente hacia formas muy peligrosas que requieren tratamientos intensos. Afortunadamente, cuando se lo descubre en una etapa precoz hay grandes posibilidades de curación. Por lo tanto, es sumamente importante que las mujeres se sometan a exámenes ginecológicos regulares. Es uno de los pocos cánceres que se pueden prevenir y curar precozmente. La práctica sistemática del examen ginecológico y del examen microscópico de sustancias vaginales —cuya existencia, lamentablemente, 3 de cada 4 mujeres ignoran— ha permitido victorias espectaculares. Por ejemplo, en Finlandia y en el Canadá, en 10 años la frecuencia de este tipo de tumor bajó en cerca de 60 por ciento. No se trata de asustar a la gente, sino de informarla para que actúe con responsabilidad. Un examen sistemático, que es sencillo y de bajo costo, puede salvar la vida; y si revela que todo va bien, lo cual ocurre en la gran mayoría de los casos, contribuye a la tranquilidad del espíritu. ☆

Era un Domingo

...

Por LINDA LIZARRAGA



COMO ERA DOMINGO no quise levantarme temprano, pero nuestra madre nos despertó de todos modos para tener unos momentos de devoción familiar, pues ésta era su costumbre. Después de la devoción me puse a jugar con mi hermano, dos años mayor que yo, como solíamos hacerlo casi todos los días. El era un poco fuerte, pero todo un caballero, atributo digno de admiración, especialmente entre nosotras las damas.

Mi hermano era alto, de constitución robusta y bien parecido. Yo lo admiraba mucho, en particular porque nos entendíamos a las mil maravillas. Existía una confianza entre los dos tan sólida como un pedestal. El era más que un hermano: era mi mejor amigo.

Ese domingo de mañana jugamos un rato, hasta que alguien vino a buscarlo. El tenía muchos amigos, aunque algunos eran amigos de mala influencia. Y se lo llevaron, dejándome sola y disgustada. De modo que me acosté de nuevo y me quedé dormida.

Mi hermano, al igual que muchos jóvenes de su edad, tenía problemas e inquietudes. No pudo asistir más a la escuela secundaria donde estaba estudiando porque los profesores no lo comprendían: más bien repudiaban su conducta. Como adolescente, al fin, se encontraba en la etapa más turbulenta de su vida. Porque éste es un período de inquietud, de zozobra y de congoja; una etapa de frenesí, de inquietud sensual, de románticas fantasías y de sentimientos ingratos. Mi hermano necesitaba comprensión, mayor entendimiento: quería saciar las inquietudes que bullían en su conciencia.

Como no pudo encontrar respuestas a sus turbaciones comenzó a experimentar con el alcohol, el tabaco, las drogas, y quién sabe

qué otras cosas más. Mi madre le había inculcado el temor de Dios desde muy niño, pero ahora las amistades lo estaban corrompiendo. Mi hermano ya no era el mismo, sin lugar a dudas. Como adolescente estaba buscando su propia identidad. Era rebelde ante las normas sociales y se gozaba, con los miembros de su pandilla, poniendo en jaque a las autoridades civiles y religiosas. Ya casi no escuchaba consejos. ¡Cómo había cambiado, pero lamentablemente, en sentido negativo!

Después que sus amigos se llevaron a mi hermano, en medio de mi disgusto me quedé dormida, profundamente dormida. Hasta que un fuerte empujón me despertó sobresaltada. Era mi madre. ¿Qué quería decirme? Acababan de matar a mi hermano. Lo habían acribillado a balazos.

Era un domingo en el mes de junio: el día de los padres, para ser más exactos. Fue una mañana trágica. Corría el año 1972 cuando mataron a mi hermano Ramón, de 18 años de edad. Salió de casa para nunca más volver.

Es mi sincero deseo que el triste caso de la muerte de mi hermano sirva para alertar a tantos adolescentes y jóvenes de ambos sexos que no escuchan los consejos de sus padres. Eso los lleva a juntarse con compañeros que no se interesan en su bienestar y que los empujan por la resbaladiza pendiente del alcoholismo, el tabaquismo, la drogadicción y la delincuencia.

Bueno sería que todos valoraran debidamente su cuerpo y su mente, y su responsabilidad frente a Dios y a la sociedad. Eso contribuirá a mantenerlos alejados de los males sociales que están destruyendo a miles de jóvenes que hubieran podido vivir felices y haber hecho felices a otros. ☆



EZEKIEL SUAREZ

FLORES ★ PERFUME ★ BELLEZA ★ PERFECCION

En las colinas eternas, en los árboles majestuosos, en todo capullo que se abre y en toda flor que florece, podemos contemplar la obra del gran Artífice Maestro. En la naturaleza, todo nos habla de Dios y de su gloria.

USTED Y



El humo de tabaco y su salud

Los resultados de una investigación efectuada por médicos norteamericanos constituyen la primera evidencia científica de que las personas no fumadoras que trabajan en un ambiente contaminado por el humo de cigarrillos, cigarros o pipas, están perjudicando su salud. Esto se debe a que el humo de tabaco daña los pequeños y delicados conductos y sacos alveolares de los pulmones, en los que se produce el intercambio de gases con la sangre. Los investigadores de la Universidad de California, campus de San Diego, dieron el siguiente informe que debiera ser considerado seriamente por fumadores y no fumadores: "Hemos llegado a la conclusión de que la exposición crónica al humo de tabaco en el ambiente de trabajo es perjudicial para el que no fuma... Con el tiempo, experimentará daño su pulmón".

Cuerpos extraños en la nariz

Los niños, con cierta frecuencia, se introducen en la nariz diversos objetos de tamaño reducido: semillas, piedrecitas, botones y otras cosas. En seguida después de haberlo introducido, puede presentarse una pequeña hemorragia en la nariz y dificultad para respirar con el lado afectado. Si el cuerpo extraño queda durante varios días, habrá obstrucción y supuración fétida en el lado obstruido. ¿Qué hacer? Si el cuerpo extraño acaba de ser introducido, hacer que el niño (o adulto) sople fuertemente por la nariz tapándose al mismo tiempo el lado libre. Si no sale, mirar en el interior de la nariz iluminando con una linterna o luz fuerte, y elevando, si es necesario, la punta de la nariz con el dedo para ver mejor el interior. En caso de que se vea muy cerca el cuerpo extraño, puede intentarse sacarlo suavemente con una horquilla de cabello doblada en el extremo, o bien con una pequeña pinza.

Pero si esto también fracasa, una persona adiestrada o una enfermera puede hacer un lavado nasal. No debe hacerse el lavado nasal si hay supuración, pues el agua puede arrastrar gérmenes al oído e infectarlo. Puede ayudar al éxito de los procedimientos mencionados colocar en el lado afectado de la nariz unas gotas nasales que contengan sustancias retractoras de la mucosa, como efedrina o adrenalina, o bien hacer una inhalación de benzedrina.

Cuando el cuerpo extraño ha estado alojado por algunos días, o no sale con los medios sencillos antes mencionados, debe llevarse el paciente a un médico, y mejor aún, a un especialista en nariz, oído y garganta.

Higiene del pie

Afirman los médicos que el pie puede sufrir de más de 60 enfermedades y trastornos, que afectan a más de la tercera parte de los adultos. El callo es la más común de estas afecciones. Se trata de una acumulación de capas córneas de la piel cuyo propósito es defender un punto determinado de la causa que la irrita (zapato muy apretado, por ejemplo). El callo tiene un tallo central, llamado comúnmente "clavo" o raíz, que produce un dolor muy intenso al ser presionado. También son frecuentes las durezas de la planta del pie.

Existen numerosísimos productos y procedimientos para la extirpación y la cura indolora de los callos. Pero el remedio mejor consiste en cambiar los zapatos apretados por otros más cómodos y holgados, y llevar zapatillas en casa. Los pies, que soportan el peso del cuerpo, deben tener libertad de movimiento y estar rodeados por una capa de aire para que no se humedezcan con la transpiración.

SU SALUD

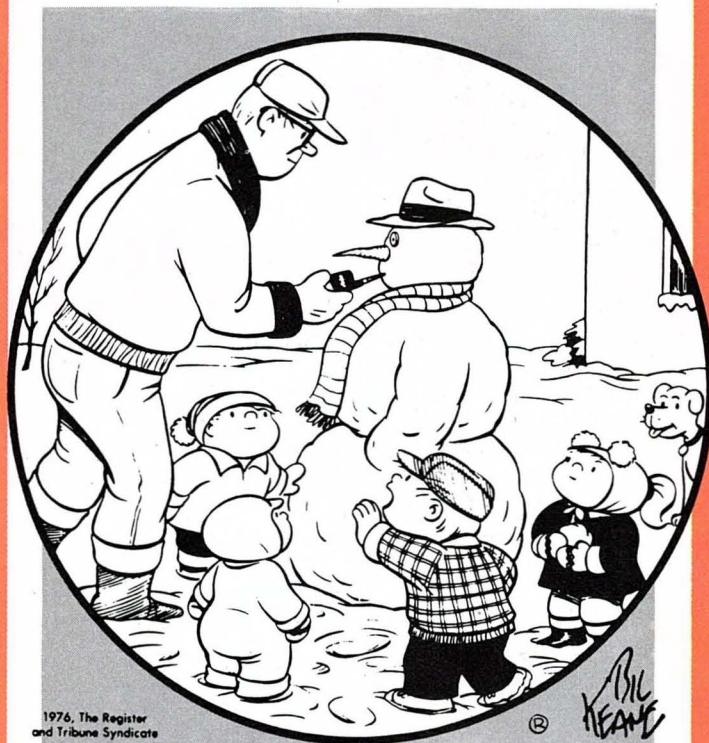
La marihuana y los pulmones

La juventud latinoamericana está usando marihuana cada vez más potente, a una edad cada vez menor, y se está echando a perder los pulmones como si estuviera fumando intensamente. Estudios realizados han demostrado que el hecho de fumar un cigarrillo incompleto de marihuana por día disminuye la capacidad vital, es decir la cantidad de aire que los pulmones pueden despedir después de una inspiración profunda, en la misma forma en que disminuiría si se fumaran 16 cigarrillos diarios.

El Dr. William Pollin, director del Instituto Norteamericano de Drogadicción, declaró: "Muchos adolescentes y jóvenes quieren considerar la marihuana como una simple hierba que puede dar realce a sus vidas. Pero las investigaciones en curso están demostrando que se trata de una droga compleja que puede afectar negativamente el aprendizaje y la coordinación de los movimientos, y que hasta podría conducir a serios trastornos de la salud. Si no se limita el uso de marihuana, especialmente entre los adolescentes, nuestra sociedad podrá verse obligada a pagar un precio muy alto en lo que concierne a la salud y a los costos médicos". En vista de esto, tanto las autoridades escolares y eclesiásticas, como también los padres, deben hacer todo lo posible por instruir a los adolescentes acerca de lo que son las drogas y los graves efectos que producen.

¿Quiere dejar de fumar?

Según dos hombres de ciencia de la Universidad de California, el abandono brusco y completo del uso de tabaco puede ser el método más duro, pero es el que da mejor resultado. Los doctores Saúl M. Shiffman y Murray E. Jarvik, del Instituto Neuropsiquiátrico de la Escuela de Medicina de la Universidad de California, declararon que los fumadores que interrumpen súbitamente el consumo de tabaco sufren menos trastornos —de los que se producen al verse privados de nicotina— que los que emplean otros métodos. Dijeron que alrededor de 90 por ciento de los fumadores que tratan de abandonar el hábito en forma gradual experimentan un deseo intenso de fumar que dura unas dos semanas. En cambio los que dejan de fumar bruscamente experimentan esos síntomas solamente durante pocos días. ¿Para qué prolongar el sufrimiento? ¡Decídase! Rompa ahora mismo con el peligroso hábito de fumar.



1976, The Register and Tribune Syndicate

—¡Papá, no le pongas la pipa! Nos durará más si no fuma.

Un duro castigo

Noruega tiene las leyes más severas de todo el mundo occidental para castigar a los conductores ebrios de vehículos motorizados. Cualquier conductor con más de 0,05 por ciento de alcohol en la sangre, es enviado automáticamente a una cárcel especial por un mínimo de tres semanas. En esa cárcel cortan leña, pican piedras y cultivan la tierra. Ni siquiera las personas más influyentes escapan de este castigo. De un total de más de 20.000 noruegos sentenciados a esta prisión especial en los últimos tres años, varios eran funcionarios del gobierno, y uno, miembro de la familia real.

LA BIBLIA: El Libro por Excelencia

Por el Dr. RAFAEL ESCANDON

EL GRAN ESCRITOR inglés Herbert G. Wells (1866-1946), uno de los portavoces más poderosos del ateísmo, reconoció que la Biblia es "el Libro que mantiene unida la tela de la civilización occidental". ¡Qué declaración más exacta y apropiada!

Toda persona que lea la Biblia con honradez y sinceridad llegará inevitablemente a la conclusión de que es el libro por excelencia, por su variado contenido, por sus numerosos autores, por haberse escrito a lo largo de 1600 años, por las profecías admirables que contiene y por el consolador mensaje de esperanza que ofrece a la humanidad doliente. Esta obra, escrita por unos 40 hombres inspirados por Dios, sigue siendo el libro más aclamado de los pueblos.

Cuando el impresor alemán Juan Gutenberg (nacido en Maguncia hacia 1397 y muerto en 1468) inventó la imprenta en 1456, la primera obra que pu-



D. TANK

blicó fue la Sagrada Biblia, que desde entonces ha circulado por millones y durante muchos años ha sido el libro más vendido. Se ha traducido a más de mil lenguas y dialectos. Unas treinta sociedades religiosas imprimen y distribuyen cerca de cuarenta millones de ejemplares cada año.

Voltaire, escritor, dramaturgo y crítico francés (1694-1778), predijo que la Biblia pasaría de moda dentro de cien años. Pero se equivocó rotundamente, porque la popularidad de esta obra ha seguido aumentando. Y como una ironía del destino, en vez de cumplirse su predicción, una sociedad bíblica adquirió la casa donde Voltaire había vivido para usarla como depósito de Biblias.

Durante los años oscuros de la historia de la humanidad se prohibió la lectura de la Biblia. Numerosos cristianos fueron encarcelados, martirizados y muertos por poseer y leer este libro. Sin embargo, muchos arriesgaron su vida para difundir sus magníficas y elevadoras enseñanzas. Los valdenses, cristianos que habitaban en el Piamonte, Italia, se valieron de diversas astucias para hacerla circular. Algunos se hicieron vendedores ambulantes, y mientras ofrecían sus mercancías iban diseminando las enseñanzas de la Palabra de Dios. Otros se volvieron panaderos, e introducían páginas de la Biblia en los panes que horneaban, para que los clientes recibieran también el pan espiritual.

La Biblia ha prevalecido porque es la Palabra de Dios para la humanidad. Su contenido es variado, pero tiene una asombrosa armonía. En sus páginas se encuentran relatos conmovedores, biografías de personas célebres. Contiene, además, poesía, descripciones, proverbios, discursos, cantos, relatos epistolares, consejos para jóvenes y adultos, datos históricos de gran valor e información arqueológica de notable exactitud. Pero este libro presenta, sobre todas las cosas, el gran amor de Dios hacia los seres humanos pecadores y necesitados de salvación.

El apóstol Pablo resumió el propósito de esta magna obra en las siguientes palabras: "Toda Escritura es inspirada divinamente y útil para enseñar, para redargüir, para corregir, para instituir en justicia" (2 Timoteo 3: 16).

Cómo se debe leer la Biblia

La Biblia, a pesar de ser el libro más popular del mundo, en muchos hogares es un artículo de lujo, que nadie lee. La gente en general prefiere pasar su tiempo escuchando radio, mirando televisión, leyendo novelas insulsas o bien no haciendo nada.

A continuación presentamos algunas ideas que pueden ayudar al lector a estudiar la Biblia con provecho y a beneficiarse con sus valiosas enseñanzas.

1. Leer primero el Evangelio de San Marcos, que muchos consideran el libro bíblico más fácil de leer.

2. Leer a continuación el Evangelio de San Mateo, que contiene varios discursos de Jesús, elevadores y prácticos, y muy apropiados para nuestro tiempo.

3. Seguir con el Evangelio de San Lucas, el primer

historiador eclesiástico.

4. Leer luego el Evangelio de San Juan, que en muchos aspectos es el más hermoso de los cuatro Evangelios.

5. Después de esto se pueden leer los abundantes relatos bíblicos del Antiguo y del Nuevo Testamento.

6. Las numerosas biografías bíblicas ofrecen la oportunidad de pasar agradables y provechosas horas en su lectura.

7. Preparar una lista de temas para estudiarlos en la Biblia a fin de aplicarlos a la vida personal, como el amor, los hijos, la mujer, el perdón, el pecado, la oración y la salvación.

Hay muchos que prefieren comenzar la lectura de la Biblia en el Génesis, que es el primer libro, y de ahí continuar libro por libro hasta terminar con el último, que es el Apocalipsis. Leen unos tres o cuatro capítulos de cada libro por día, con lo que terminan la lectura más o menos en un año.

El lector que desee hacer un estudio más profundo, puede adquirir diferentes versiones de la Biblia a fin de comparar ciertas porciones. Una versión muy buena es la llamada Biblia de Jerusalén (católica). La versión más conocida en los países latinoamericanos es la de Reina-Valera. Otras versiones: Nácar-Colunga, Bover-Cantera, Dios Habla Hoy y Nueva Biblia Española. Puede comprar, además, un comentario bíblico y un diccionario bíblico.

El estudio de los libros proféticos requiere un cuidado especial, debido a que es indispensable comprender el significado de los numerosos símbolos que aparecen en ellos. Daniel y Apocalipsis se destacan entre los escritos de esta índole. El lector puede pedir ayuda a un ministro religioso. Los pastores de la Iglesia Adventista del Séptimo Día se destacan por su conocimiento de las profecías bíblicas, por lo que pueden prestar valiosa ayuda a los que se interesan en obtener un conocimiento más profundo de la Biblia.

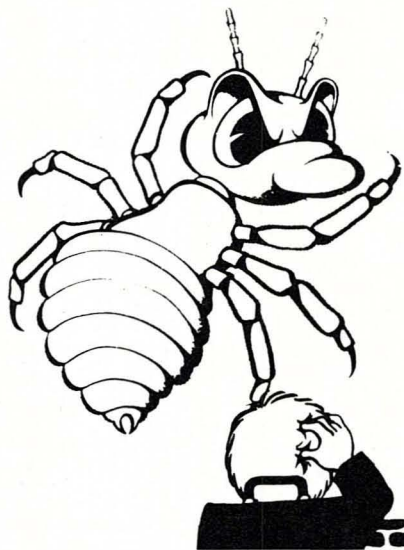
Para concluir, ofrecemos al lector las siguientes líneas que destacan el tema principal de las Sagradas Escrituras:

"El tema central de la Biblia, el tema alrededor del cual se agrupan todos los demás del Libro, es el plan de la redención, la restauración de la imagen de Dios en el alma humana. Desde la primera insinuación de esperanza que se hizo en la sentencia pronunciada en el Edén, hasta la gloriosa promesa del Apocalipsis: 'Y verán su rostro, y su nombre estará en sus frentes', el propósito de cada libro y pasaje de la Biblia es el desarrollo de este maravilloso tema: la elevación del hombre, el poder de Dios, 'que nos da la victoria, por medio de nuestro Señor Jesucristo' " (*La educación*, p. 121).

El mismo Jesús, cuando vivió en este mundo, al referirse a la lectura de este libro inspirado, dio este consejo: "Escudriñad las Escrituras; porque a vosotros os parece que en ellas tenéis la vida eterna; y ellas son las que dan testimonio de mí" (S. Juan 5: 39). ☆

¡CUIDADO con los PIOJOS!

EN TODAS PARTES hay piojos. Especialmente en las escuelas, porque los niños los adquieren fácilmente unos de otros. La infestación de una persona con los piojos recibe el nombre de "pediculosis". Las primeras manifestaciones de la pediculosis pueden pasar inadvertidas para los ojos de los padres. Este es un aspecto inquietante del problema. El piojo hembra pone como promedio unos diez huevos diarios, durante veinte o treinta días. En dos meses se puede convertir en la "abuela" de cinco mil piojos. Esta "colonia" que crece cada día es también muy viajera, porque los piojos se trasladan rápidamente a otras cabezas, llevados por una gorra, por un sombrero, por una bufanda o simplemente por el contacto de una persona con otra. En esta forma, todos los niños de una clase, y también numerosas familias, pueden ser infestados por estos molestos animalitos. Si los piojos y las liendres no son eliminados de



los cabellos, pueden producir lesiones en la piel, las que corren el riesgo de infectarse.

Por lo tanto, es importante que los padres estén atentos a la coceazón de la piel de sus hijos, que se revela por la necesidad insistente de rascarse la cabeza o el

cuerpo. Debieran revisar periódicamente la cabeza de los niños para descubrir la presencia de piojos y liendres, para eliminarlos antes de que se conviertan en un problema. Es importante que los padres enseñen a sus hijos a reconocer por sí mismos las primeras señales de la infestación por piojos para que den cuenta de ello a tiempo a fin de ser sometidos a tratamiento.

El tratamiento consiste en la aplicación sobre los cabellos y el cuero cabelludo de un producto antiparasitario en forma de polvo, de loción o de pulverización, que se puede conseguir en cualquier farmacia o botica. Después de transcurrido el tiempo indicado, según el producto que se usa, hay que lavar cuidadosamente la cabeza. La eliminación completa de las liendres resulta difícil aunque se utilicen peines finos y enjuagues de agua con vinagre. Sin embargo, es indispensable que se trate de llevar a cabo su eliminación. Hay que repetir el mismo tratamiento una semana después.

Se debe lavar cuidadosamente la ropa usada por la persona con piojos, como también sus sábanas y fundas.

La pediculosis, aunque es contagiosa, no se considera una enfermedad. Los factores que intervienen en este problema son la falta de higiene y de educación sanitaria. ☆



Usted siente una incómoda picazón, se rasca la cabeza y se frota los ojos.



Si usted tiene piojos en la cabeza, también tiene liendres. Se encuentran firmemente adheridas a los cabellos, por lo que es necesario buscarlas con cuidado para eliminarlas.



El tratamiento es sencillo:
1) Lávese bien la cabeza con un champú especial para el caso, que se vende en la farmacia.



2) Use un peine fino para eliminar las liendres que hayan quedado.
3) Repita este mismo tratamiento una semana más tarde.

LAS HERMOSAS FLORES de las plantas silvestres que crecían en las orillas del riachuelo anunciaban alegremente que la primavera había llegado. David observó las turbulentas aguas que chocaban con las rocas que sobresalían del lecho del río. La primavera es un acontecimiento especial para los habitantes de Alaska. Significa que se acabaron las largas noches del invierno y los cortos días cuando apenas se ve el sol. También significa pasto abundante, árboles con hojas nuevas, flores vistosas en los prados y flores azules de lupino que asoman en los pastizales.

Los cálidos rayos del sol hacían sentirse feliz a David. Este corría por la orilla del río y saltaba de piedra en piedra con la agilidad de una ardilla. De pronto se acordó de su perro, que se llamaba Fiel, pero no lo vio por ningún lado. Lo llamó con un silbido.

Unos alegres ladridos le contestaron desde el otro lado del riachuelo. Fiel era un perro San Bernardo de gran tamaño. No tardó en cruzar a nado las aguas. A los pocos minutos se encontraba junto a David. Al sacudirse, Fiel salpicó agua sobre el niño de pies a cabeza. David dijo, mientras lo acariciaba: "A veces quisiera haberte dejado en casa con mi madre. Por lo menos así no andarías asustando a los animalitos en el bosque". Pero David también amaba a Fiel.

"Vamos a casa —le dijo— para llegar a tiempo a la cena".

Cuando llegaron a la casa, la mamá de David estaba por servir los alimentos. David encerró a Fiel en un lugar seguro para que pasara la noche sin problemas. Al retirarse, oyó que el perro sediento tomaba agua a grandes lengüetazos.

David se sentó en su puesto frente a un plato de deliciosa comida caliente, mientras su mamá le servía un vaso de leche. De pronto el niño le preguntó a su padre:

—Papá, ¿puedo ir mañana a recorrer la orilla del río Umak? Tengo deseos de caminar varios kilómetros río arriba. Me parece

CARA A CARA CON UN OSO

Por GARY SWANSON



H. LARKIN

que las flores del valle deben estar muy bonitas.

—Puedes ir, David. Pero lleva a Fiel contigo.

—¿Para qué? Lo único que hace es correr detrás de los animalitos y espantarlos.

—Por eso deseo que lo lleves. Podrías encontrarte con animales peligrosos, y en ese caso el perro te serviría de protección.

A la mañana siguiente David salió temprano con su perro Fiel, para llevar a cabo la exploración que se había propuesto.

El sol acababa de asomarse por detrás de los cerros azulosos. Las gotitas de rocío se encendían cuando el sol las iluminaba. David sonrió encantado al ver tantas cosas bellas a su alrededor. De pronto oyó un fuerte ruido a poca distancia del lugar en que estaba. Los arbustos se sacudieron violentamente y una gran perdiz de las nieves salió volando de entre ellos. David se avergonzó un poco de haber sentido miedo por una cosa tan insignificante.

Pero apenas se había restablecido la calma, un cachorro de oso gris salió de entre los arbustos y se quedó mirando al niño. Luego lanzó un grito de sorpresa y echó a correr asustado.

David se rió de buena gana, pero la risa se convirtió en un gesto de terror cuando escuchó un profundo gruñido detrás de él. Se volvió rápidamente y vio espantado a una enorme osa gris levantada sobre sus patas traseras, que caminaba hacia él.

David corrió con toda la rapidez que pudo hacia un grupo de delgados abedules. Sabía que los osos grises no pueden trepar a

los árboles. Esperaba subir a una de sus ramas para ponerse fuera del alcance de la osa. Lamentablemente, en su alocada carrera tropezó en unas raíces y cayó justamente al pie del árbol. Aunque trató de pararse rápidamente, la osa lo alcanzó y se le echó encima. El niño sintió el aliento caliente y húmedo de la osa embavecida, y lo único que atinó a hacer fue encogerse todo lo que pudo y cubrirse la cabeza con los brazos.

En el preciso instante en que David pensaba que los dientes de la osa se hundirían en su cuerpo, sintió unos ladridos furiosos y unos gruñidos amenazadores. ¡Era Fiel que acudía a su rescate! La osa se volvió y le hizo frente al perro. Fiel, con todos los pelos erizados, atacó repetidamente al animal, pero tuvo mucho cuidado de mantenerse fuera del alcance de sus garras filosas.

Cuando la lucha entre el perro y la osa había durado ya un buen rato, el cachorro apareció a cierta distancia y se puso como a berrrear. La osa abandonó su ataque y corrió a encontrarlo. Lo olió y le dio un fuerte manotazo como si el cachorro hubiera sido el causante de todo el problema. El oseño lanzó un chillido y se internó corriendo en la espesura. La osa se volvió para mirar por última vez a David y al perro, y luego siguió detrás de su hijo.

David se quedó sentado durante un rato al pie del árbol. Le temblaba todo el cuerpo por el gran susto que había pasado. Se había encontrado cara a cara con un oso, y eso por poco le había costado la vida. En ese momento Fiel llegó junto al niño. David le dijo:

—Mi querido Fiel, acabas de salvarme la vida. ¡Cuánto te lo agradezco!

De pronto a David se le ocurrió que la osa podía volver. Se puso de pie de un salto y echó a correr en dirección a su casa. Al llegar, su padre se encontraba en

el patio. Cuando la mamá oyó que el niño había llegado, también salió al patio. David les contó su aventura con la osa.

—David —le dijo su padre—, debíamos agradecer a Dios porque él te protegió.

Los tres se arrodillaron ahí mismo y dieron gracias a Jesús.

David recordó que había deseado dejar a Fiel en la casa esa mañana. Luego le dijo a su padre:

—Papá, me alegro de que usted me haya hecho llevar a Fiel conmigo. Usted sabía lo que me podía suceder.

—Lo hice porque es mi deber protegerte y cuidarte —contestó el padre sonriendo—. Dios nos ha encomendado a mamá y a mí la tarea de criarte en la mejor forma posible y de velar para que no te suceda nada malo. Dime, David, ¿le gusta a Fiel que lo encierres en la noche?

—No le gusta. Creo que preferiría correr por el bosque durante las horas de la noche.

—Entonces ¿por qué lo encierres?

—Porque un oso o un lobo podrían atacarlo.

—Fiel te pertenece y tú sientes que debes cuidarlo aunque a veces tengas que tratarlo en una forma que a él no le agrada. Contigo sucede algo parecido. En muchos casos mamá y yo te pedimos que hagas cosas que no te agradan, porque sabemos que esas cosas son convenientes para ti y porque al hacerlas evitarás recibir algún daño.

—Hasta ahora no había pensado que algunas de sus prohibiciones sirven para protegerme —dijo David—. Les prometo que en adelante seré más obediente, porque he comprendido que ustedes me quieren mucho y no desean que me suceda nada malo. ☆

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 2

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. Papazian

Promotores: Claudio Ingleton,

Raúl Rojas

Colaboradores Especiales: Iván A. Benson,

José Luis Campos, Saleem Farag,

Sievert Gustavsson, Luis A. Ramírez,

Francisco A. Soper.

AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE

ANTILLAS HOLANDESES: Box 300, Curazao.

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

COSTA RICA: Apartado 10113, San José.

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

EL SALVADOR: Apartado 1880, San Salvador.

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

GUATEMALA: Apartado 218, C. de Guatemala.

HONDURAS: Apartado 121, Tegucigalpa.

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

NICARAGUA: Apartado 92, Managua.

PANAMA: Apartado 10131, Panamá 4.

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

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

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

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

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

Copyright © 1981, by

Pacific Press Publishing Association

Portada: Four By Five Inc.

DE TODO UN POCO

Ingratitud

Había una madre que hacía grandes sacrificios para que su hijo se educara. Era una humilde lavandera que dedicaba todo su empeño y casi todo lo que ganaba a la educación de su hijo, que estudiaba medicina.

Trabajaba duramente. Le tocaba madrugar para lavar montones de ropa. Después tenía que plancharla y entregarla. Sin embargo, sentía satisfacción por lo que hacía y ponía sus esperanzas en ese hijo que se estaba educando.

Una tarde iba la señora con un bulto de ropa, cuando divisó a su hijo, que se aproximaba por la misma calle en la que ella se encontraba. Iba tan entretenido el muchacho hablando con algunos compañeros de estudios, que no vio a su madre sino cuando estaba bien cerca. Ella se alegró mucho al verlo y lo saludó con cariño. Pero el joven se avergonzó de su madre, y apenas la saludó. Uno de sus amigos le preguntó:

—¿Quién es esa mujer?

—¿Quién es ésa? Es mi lavandera —contestó el ingrato hijo sin turbarse.

La ingratitud es una desgracia. Puede matar los sentimientos y desgarrar el corazón de los seres queridos. Bien dijo el escritor inglés Shakespeare: "Más cortante que colmillo de serpiente es el hijo desagradecido".

Sencillez

Gastón Bonnier, el fundador del laboratorio de investigaciones botánicas de la Sorbona (1853-1922), hallábase durante unas vacaciones en Suecia, entregado a su pasión favorita. En ocasión que herborizaba (buscaba plantas y flores) en los alrededores de una residencia real, encontré con otro botánico que se expresaba en muy correcto francés. Herboriza que te herboriza y charla que te charla, llegó la hora de almorzar, y Bonnier preguntó a su colega si sabía de algún sitio por allí donde fuese posible satisfacer esa exigencia de la naturaleza.

—¿Por aquí? —contestó el colega—. Me parece difícil... Pero venga usted a participar de mi almuerzo, sin cumplimientos. Vivo cerca; mientras comemos seguiremos hablando.

Aceptó el sabio francés y a poco entró con su colega en el palacio real que a corta distancia, ciertamente, allí se alzaba, pues aquél no era otro que el rey Oscar II de Suecia, muy aficionado a la Historia Natural y de sencillez sólo comparable con su excepcional cultura.

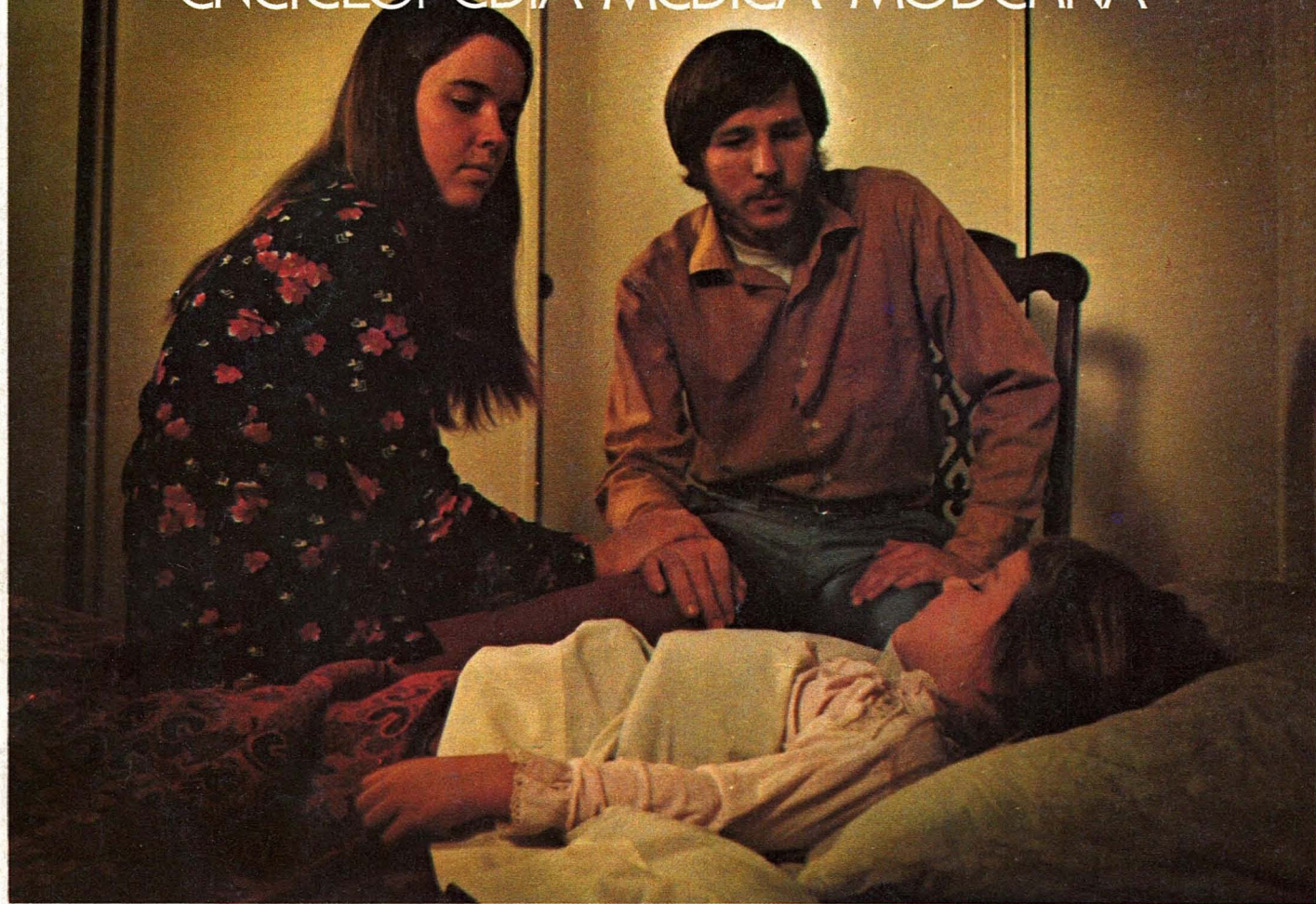
Irritabilidad

Una señora se quejaba ante su médico de la irritabilidad de su marido.

—Debe ser el café cargado (tinto) —contestó el médico—. Eso hace que algunas personas se pongan irritables.

—No creo que sea eso, doctor —contestó la señora—. ¡Viera usted lo irritado que se pone cuando le sirvo café claro!

LA SALUD DE SUS HIJOS VALE ORO. HAGA UNA BUENA INVERSION: ADQUIERA LA ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA



Esta obra de inapreciable valor para toda la familia consta de tres grandes tomos profusamente ilustrados, con más de dos mil páginas con descripciones y tratamientos de cientos de enfermedades. Incluye más de 200 páginas con utilísimas instrucciones sobre primeros auxilios, emergencias y prevención de accidentes. Un cuarto volumen, **Hacia una vida mejor**, ofrece consejos oportunos para mantener la buena salud de la mente y el espíritu.

PUBLICACIONES INTERAMERICANAS

1350 Villa Street, Mountain View, California 94042 Estados Unidos

Sírvanse enviarme información, sin compromiso de mi parte, acerca de la **ENCICLOPEDIA MEDICA MODERNA**.

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____ Prov. o Estado _____

Código Postal (Zip Code) _____ País _____

Pida información sin compromiso a PUBLICACIONES INTERAMERICANAS o a nuestra agencia más cercana a su domicilio. Vea la lista en la pág. 31.

