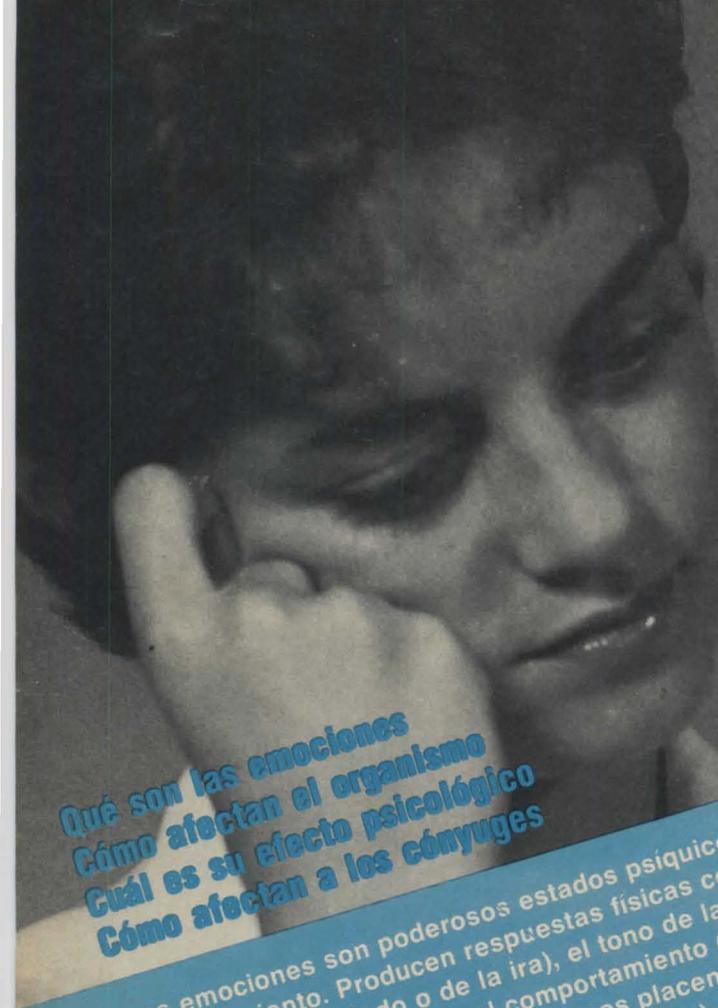


S. Fusterio

Viva Mejor

USTED Y SUS EMOCIONES
LOS ATAQUES DE CORAZON
VIOLENCIA EMOCIONAL
EN LA FAMILIA





Usted y sus EMOCIONES

Qué son las emociones
Cómo afectan el organismo
Cuál es su efecto psicológico
Cómo afectan a los cónyuges

Las emociones son poderosos estados psíquicos caracterizados por un grado muy fuerte de sentimiento. Producen respuestas físicas como la expresión de la cara (tan evidente en el caso del miedo o de la ira), el tono de la voz (gritos, alaridos, voz apenas audible, voz suave y modulada) y el comportamiento (destrucción en la cólera, aproximación hacia otra persona en las emociones placenteras, alejamiento o huida en el miedo, inactividad en el abatimiento y la aflicción). También producen cambios internos en el organismo que no están sujetos al control de la voluntad: derramamiento de potentes hormonas en la sangre que alteran el psiquismo y el comportamiento, aumento de la presión sanguínea, pulso más rápido y fuerte, respiración más frecuente, y otros.

• **Cómo mantener un equilibrio emocional aceptable:**

1. Controle las emociones fuertes y déles expresión sin herir a los demás, desarrollando actitudes mentales adecuadas.

2. Cultive la buena salud y tenga nervios sanos: duerma lo suficiente, aliméntese bien, evite el café, el té, el alcohol, el tabaco y las drogas.

3. Mantenga una buena conciencia: evite hacer las cosas que son moralmente malas y que generan sentimientos de culpa y debilitan la mente.

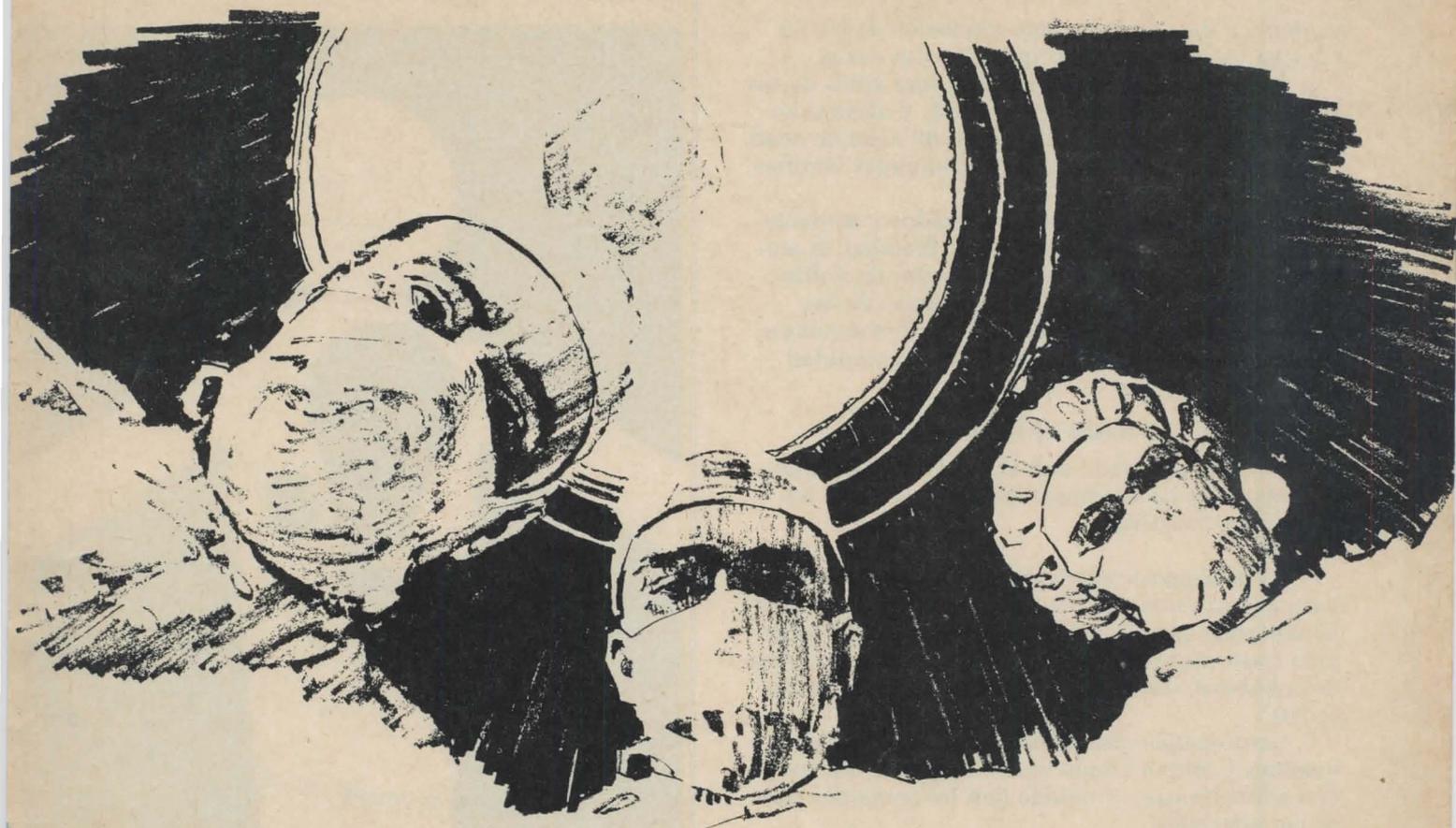
4. Viva en armonía con Dios y con su prójimo. Pida perdón por las ofensas hechas y perdone las recibidas.

Una revista de ganadería informa que en un estudio efectuado, de 13 a 53 por ciento de los cerdos examinados alrededor del mundo tenían úlceras en el estómago. Una de las causas de este problema es la disposición del ganadero hacia sus animales. Uno de los investigadores declaró: "Todos los veterinarios reconocen la relación existente entre la disposición del ganadero y sus cerdos". Si el ganadero trata mal a sus animales, si no los alimenta a tiempo y en forma adecuada, si los maltrata y perturba su tranquilidad, es inevitable que las tensiones generadas los haga enfermarse de úlceras de estómago.

Sin embargo, los cerdos no son los únicos que sufren de úlceras, porque ésta es una enfermedad muy difundida entre los seres humanos sometidos a problemas y presiones generadores de ansiedad y emociones negativas. Hay personas que

han quedado inválidas durante años porque han llenado su mente de emociones fuertes y pensamientos derrotistas.

¿Cómo afectan las emociones a las relaciones conyugales? Veámoslo. Por ejemplo, una esposa pleiteadora y crítica crea una situación que genera tensión emocional en su marido. Es decir, éste se siente molesto, anda con la cara larga, evita la compañía de la esposa, y cuando se juntan en la mesa o en otro lugar, no le habla ni la mira. Arde por dentro y es un candidato más a las úlceras de estómago. La "guerra de las emociones" no produce buenos resultados y deja maltrechos a todos los que participan en ella. Por eso hay que actuar con madurez y controlar los estados emocionales para no dañarse uno mismo ni perjudicar a los demás.



¡No se deje sorprender por un ATAQUE al CORAZÓN!

Por el Profesor JUAN LENEGRE

LAS ENFERMEDADES ISQUEMICAS, que producen una disminución apreciable de sangre a una determinada región del cuerpo, son causadas por un estrechamiento arterial. Si éste alcanza a 50 por ciento, y peor aún, si obstruye la arteria alimentadora, disminuye en cierto grado la nutrición del tejido u órgano afectado. Las células privadas de sangre sufren un golpe mortal, o infarto, que deja una cicatriz en el tejido muerto. Si se afecta el cerebro habrá reblandecimiento cerebral, y en un miembro inferior puede causar gangrena.

Las cardiopatías (*enfermedades del corazón*) son las más comunes. Comprenden todas las dolencias o afecciones cardíacas ligadas a una reducción grave, parcial o general del riego sanguíneo del corazón. La aterosclerosis coronaria (estrechamiento de una arteria coronaria por depósito de materias grasas) causa 90 por ciento de las cardiopatías. Se desconoce la causa u origen de esta afección, pero las investigaciones señalan ciertos hechos relativos a su apareamiento:

1. Hasta los 40 años de edad, ataca casi exclusi-

VIVA MEJOR ☆ 3

vamente a los hombres; pero alrededor de los 70 años ya casi la sufren por igual los dos sexos.

2. Excepcional antes de los 20 y rara antes de los 40 años, aumenta de los 40 a los 45, y alcanza su máxima incidencia de los 50 a los 80 años de edad.

3. Ataca con preferencia a determinadas familias, sobre todo a los varones.

4. En los países más industrializados y adelantados (por ej., Estados Unidos, Gran Bretaña), la aterosclerosis coronaria es la causa mayor de defunciones: representa de 50 a 60 por ciento de los casos mortales por enfermedades cardiovasculares, las cuales equivalen a la mitad de la mortalidad general.

En busca de la verdad

No se ha encontrado aún el origen de la aterosclerosis ni de las cardiopatías, pero sí se han hallado datos positivos:

1. La predisposición de determinadas familias hace pensar en la posible intervención de factores hereditarios: predisposiciones anatómicas, y sobre todo trastornos metabólicos y/o enzimáticos: exceso de colesterol, diabetes azucarada y defectos endocrinos.

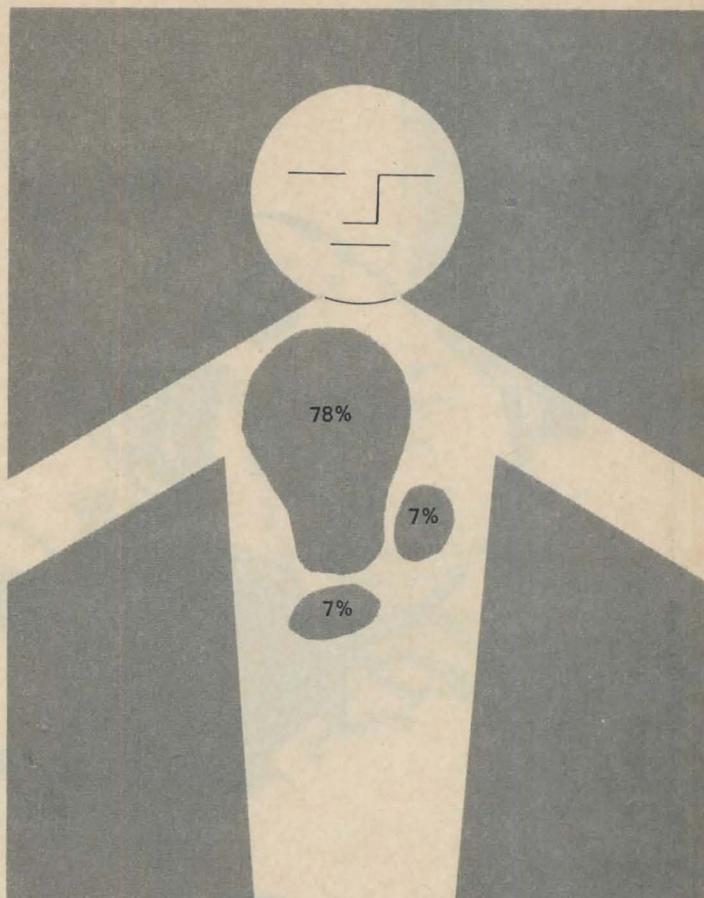
2. Cardiopatías: más de 25 por ciento en los hombres y 50 por ciento en las mujeres corresponden a hipertensos. ¡Cuidado con las pequeñas tensiones arteriales!

3. La diabetes azucarada se encuentra en más de 10 por ciento de las cardiopatías coronarias, y con más incidencia en las mujeres. La frecuencia de las diabetes "ocultas" quizá sea mayor debido a la herencia, especialmente materna. Estas anomalías se asocian a menudo con defectos del metabolismo lipídico (grasas).

4. El colesterol probablemente tenga mucho que ver con el comienzo de la aterosclerosis coronaria. Hay una coexistencia muy frecuente de las cardiopatías coronarias graves con enfermedades aparentemente distintas, pero que tienen un factor común: exceso de colesterol. Las diferencias importantes observadas en la incidencia de las cardiopatías sólo tienen que ver con factores económicos y alimentarios.

5. La obesidad quizá no sea de importancia en el origen de las cardiopatías ateroscleróticas; pero dos cosas son ciertas: a) Las compañías de seguros comprueban que a mayor peso corresponde una vida más corta; b) las investigaciones clínicas muestran que 60 por ciento de los obesos mueren cuando hay complicaciones cardiovasculares, y sólo 30 a 35 por ciento de los no obesos.

6. Otros factores que contribuyen al comienzo de las cardiopatías: fumar, sobre todo inhalar el humo. La mortalidad por diversas causas es mucho mayor entre los fumadores, especialmente de cáncer broncopulmonar, bronquitis crónica, isquemias en miembros inferiores e infarto del miocardio.



Las manchas grises muestran en dónde se siente el dolor. El dolor al tórax es el más generalizado. Estadísticas hechas a base de 658 casos de angina de pecho.

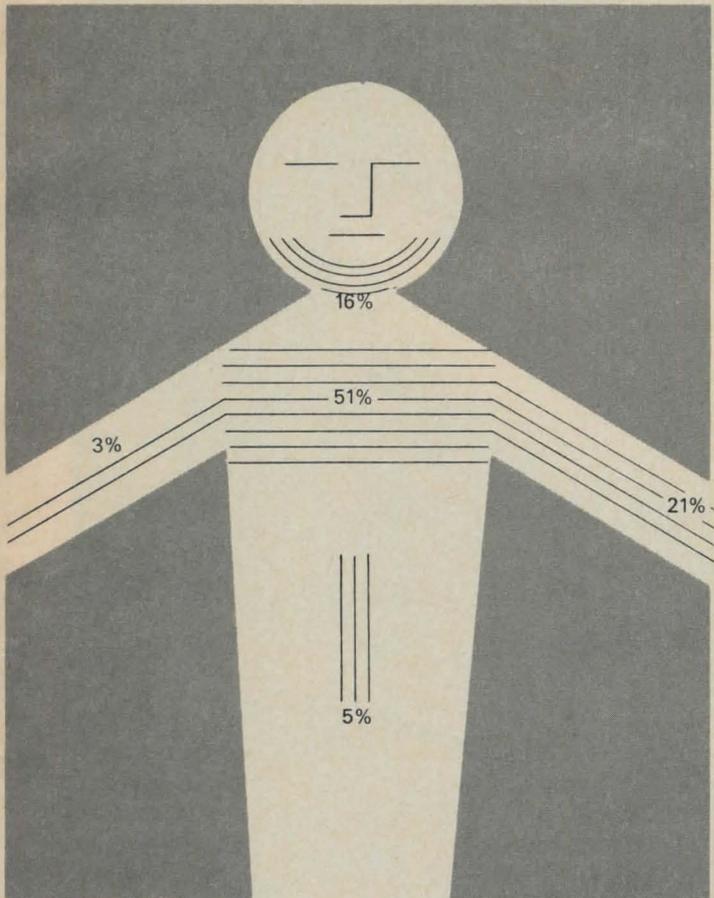
Las lesiones

El comienzo anatómico de la aterosclerosis es muy prematuro: de los 10 a los 20 años de edad. La acumulación de "estrias grasientas" en las arterias es mínima pero continua. Las lesiones se descubren poco a poco. Estas invaden primero el árbol arterial coronario en sectores limitados de los troncos arteriales. Sustancias lipídicas procedentes de la sangre (colesterol y ácidos grasos) se depositan en la arteria. Esta placa crece y contrae la arteria o vaso.

El estrechamiento arterial es lento, pero puede ser precipitado por una trombosis arterial coronaria que producirá una obstrucción súbita de la arteria. El agobio y la anemia aguda del tejido regado por la arteria obstruida producen un infarto del miocardio, casi siempre en la pared del ventrículo izquierdo.

Los signos

La estrechez congénita, y a veces las oclusiones progresivas, alcanzan un grado notable, por lo que se manifiestan la insuficiencia circulatoria y la



Las flechas señalan la irradiación del dolor. Las irradiaciones se perciben en los hombros; también en los brazos y la espalda.

anemia miocárdica si se exige al corazón un esfuerzo intenso, sobre todo marchar a pie. Los primeros cien metros son los más difíciles, y más aún si hay frío o si se tiene que subir después de comer. Habrá dolor de intensidad variable en el tórax y/o en los miembros superiores que obligará a detener o moderar la marcha. Este dolor o "angina de pecho" que desaparece en menos de dos minutos, va acompañado de ruidos gastrointestinales y de uno o dos eructos que se confunden con un trastorno digestivo.

Estos dolores también pueden sobrevenir en estado de reposo: en unos, varias veces al día; en otros, dos o tres veces al mes. En los intervalos no se siente dolor o malestar alguno. A menudo ni los rayos X ni los exámenes del corazón revelan anomalías. El electrocardiograma descubre, en una tercera parte de los casos, lesiones subendocárdicas o isquemia subepicárdica; en otra tercera parte el cardiograma es algo anormal, pero sus deformaciones son de tipo corriente, y en la otra tercera parte es completamente normal en estado de reposo. Cuando el cardiograma da lugar a dudas, se somete al paciente a un esfuerzo controlado. Si hay

dolor, se aliviará con una píldora de nitroglicerina.

La arteriografía consiste en introducir una sonda hasta las arterias coronarias penetrando por la arteria humeral o la femoral. Se inyecta una sustancia yodada opaca para anular la transparencia de las arterias coronarias y descubrir así todas sus estenosis, obstrucciones o anomalías.

Crisis inesperadas

La reducción de la corriente sanguínea produce dolores torácicos después de cualquier esfuerzo, y a veces en estado de reposo, los cuales aumentan en número, intensidad y duración. Hay una amenaza de infarto del miocardio. La afluencia sanguínea y la oxigenación pueden entonces reducirse por una serie de "pretextos": un esfuerzo físico no común, una emoción violenta, una fiesta rica en grasas, consumo excesivo de cigarrillos con inhalación del humo, enfermedades no afines como la gripe, un traumatismo ocasional, una intervención quirúrgica, etc.

La mayoría de las grandes crisis que sobrevienen inesperadamente, sin dolores previos, son atribuidas a una trombosis coronaria. Estas crisis, con dolores previos o no, se caracterizan por un dolor agudo y persistente en el tórax y hasta en las extremidades superiores. Se ha demostrado que hay muerte en las horas siguientes. Si no la hay, se suele producir un infarto del miocardio en los días que siguen, a causa de la destrucción parcial de un sector del ventrículo izquierdo. Comienza a pasar entonces por la sangre una cantidad anormal de enzimas, señal de desintegración de las células musculares del corazón, que ayudan a confirmar el diagnóstico mediante el electrocardiograma. La muerte por infarto del miocardio puede ser, pues, súbita o después de varias horas o días, cuando el avance de la enfermedad imposibilita al corazón o por aceleración de los latidos del corazón (120 por minuto, o más), taquicardia, o por un ritmo reducido de los mismos (50 por minuto, o menos), bradicardia. Para aplicar el tratamiento debido sin demora, es necesario contar con servicios médicos bien organizados, transporte rápido y hospitalización que incluya cuidado intensivo.

En más de la mitad de los casos la curación clínica es total, incluso cuando haya una cicatriz visible en el cardiograma. El enfermo podrá reintegrarse a su vida normal unos tres meses después. Hay que ser menos optimistas con el segundo o tercer ataque, pues las lesiones previas son un potencial de una gravedad mayor y un obstáculo para una recuperación segura y completa.

La aterosclerosis coronaria permanece silenciosa en 15 a 20 por ciento de los casos, incluso cuando compromete la función cardíaca. Durante este silencio puede sobrevenir la muerte súbita, por una parte, y por la otra, una insuficiencia cardíaca progresiva, ignorada por no saber que existe una aterosclerosis coronaria.



INSTITUTO MOODY

Esta fotografía muestra cómo es el interior del corazón.

Previsibles y curables

Estas enfermedades no son siempre objeto de un tratamiento sistemático, quizá porque se ven como un desenlace inevitable. Esto es falso. Las cardiopatías, especialmente las isquémicas, son accidentales o fruto de negligencias acumuladas. Son previsibles y evitables en gran medida, y su curación es posible por tratamientos apropiados que reducen sus ataques en parte o totalmente; y en otros casos postergan sus efectos durante años.

Las primeras horas del ataque son las más peligrosas, pues los decesos son causados por una parálisis del corazón o contracción muscular débil, y no por un deterioro cardíaco irremediable. La reanimación del corazón es posible ahora por los métodos modernos.

Curación y precauciones

Las crisis cardíacas y los infartos evolucionan a menudo en una atmósfera de quietud. El tratamiento médico se limita a inyectar eparina (*anti-coagulante*) y a vigilar el ritmo del corazón y la presión arterial. Si la crisis dolorosa inicial no desaparece espontáneamente, los calmantes aliviarán al paciente. Es necesario que el enfermo guarde reposo durante tres semanas, para que los daños en

el corazón se cicatricen. Las actividades físicas pueden iniciarse lentamente después de tres semanas (o más si el infarto fue grave). La curación de un primer infarto es total en la mayoría de los casos, lo que permite practicar deportes que no causen fatiga excesiva. Debe seguirse el tratamiento, según lo aconseje el especialista.

Un infarto del miocardio es una seria advertencia, pues revela una aterosclerosis coronaria que exige: a) medidas de higiene dietética; b) un tratamiento médico apropiado.

Si se siente dolor en el esternón, hombro, brazo y mano izquierdos, mástíquese inmediatamente una pastilla de trinitrina (*nitroglicerina*). Es inofensiva en dosis reguladas. Sus efectos son milagrosos; a lo sumo causa dolores de cabeza pasajeros en un 5 a 10 por ciento de los pacientes. Suprime el dolor del tórax en 90 por ciento de los casos en menos de un minuto.

Los productos recomendables en casos de aterosclerosis coronaria son los derivados nitrados de acción prolongada, los inhibidores de la mono-amino-oxidasa y las medicaciones llamadas beta-bloqueantes. ☆

(Tomado de la revista *Salud Mundial* de la Organización Mundial de la Salud)

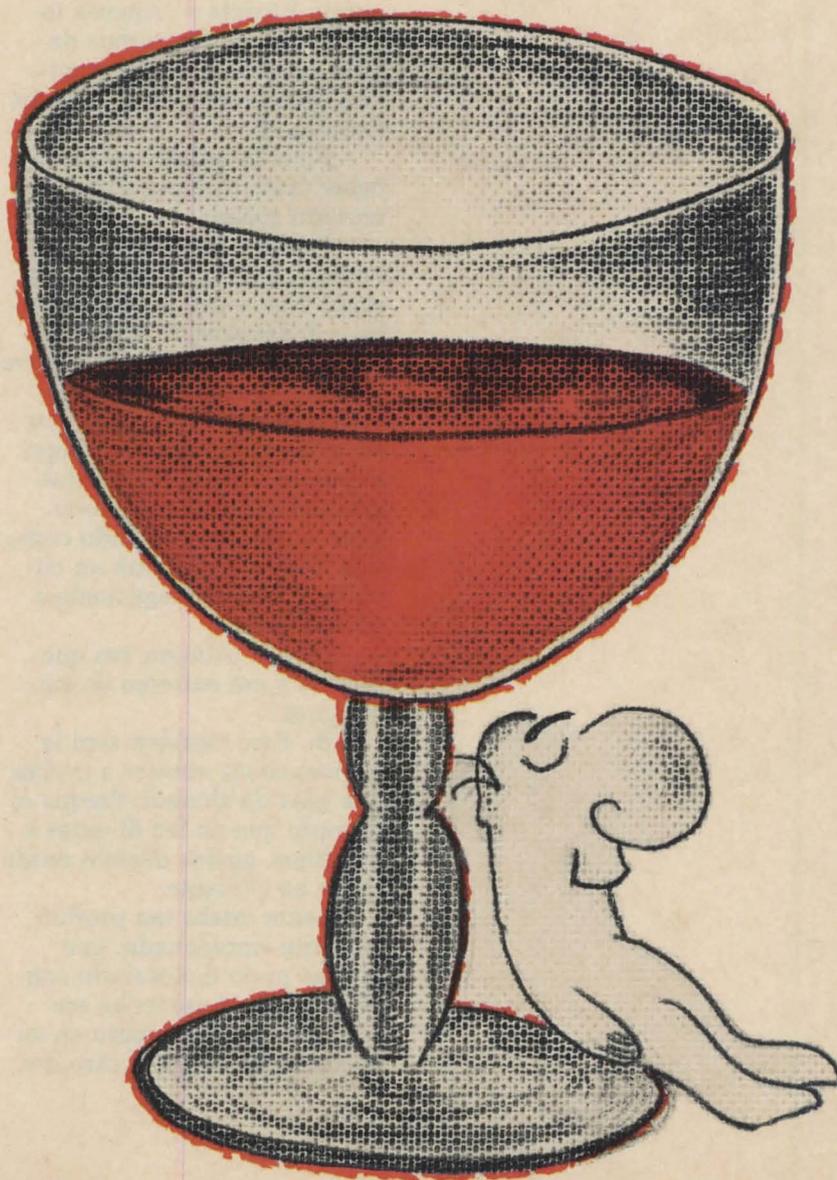
Diálogo con un “bebedor moderado”

“TODO comenzó tan alegremente, que todavía me resisto a creer que aquella reunión social haya sido el primer paso hacia mi desgracia”.

Así se expresaba un hombre de mediana edad llamado Vicente, mientras cumplía su condena. ¿La razón? Había cometido un homicidio en estado de ebriedad. Nada menos que él, un hombre de correcto proceder —aunque de genio algo delicado—, bajo los efectos de la bebida embriagante le había quitado la vida a un ser inocente.

Entremos al penal y dialoguemos con él. Hombre culto y bien informado, Vicente comenta tras el saludo: “De los 250 reclusos que hay aquí, 70 por ciento ha cometido delitos por causa de la bebida”. Y para recalcar hasta qué punto muchos de ellos siguen con su vicio arraigado, Vicente cuenta que cierto número de presos suele llevar la fruta del almuerzo hasta donde cultivan la tierra, y allí la cortan en pedazos, la colocan en botellas llenas de agua, y la entierran disimuladamente. Así obtienen bebida fuerte por medio de la fermentación.

—¿Cómo se siente usted frente a este cuadro de enviciamiento? —le pregunto.



Un hombre de conducta intachable, pero "bebedor moderado", en un momento de ira se convierte en un asesino: una copa, otras más, un estallido incontenible de ira, y luego... la tragedia. Su arrepentimiento, aunque un poco tardío, lo libraría de futuras tragedias.

—Sencillamente todo esto me repugna —responde Vicente—; más aún cuando comprendo que debido al alcohol me convertí en homicida y debo permanecer en la prisión algunos años.

—Antes de su noche fatídica, ¿se consideraba usted un "bebedor moderado"?

—Sí, por supuesto —responde Vicente—. Apenas tomaba unos pocos sorbos de vino en la hora de las comidas. Sólo unas pocas veces me extralimité.

—¿Qué le indujo entonces a beber tanto durante aquella reunión social?

—Primero fue un vaso de whisky, y me pareció que me sentó bien —reflexiona Vicente—. Y después de comer un poco, más bebida. Luego, entre bocado y bocado, entre una broma y otra, estimulado por la insistente invitación, seguí tomando... Y esa fue mi desgracia. Comenzó una discusión, y terminé rugiendo como una fiera. Luego tomé un cuchillo y ataqué ciegamente a mi oponente.

—¿Era la primera vez que llegaba a ese extremo de embriaguez?

—Sí. Pero también será la última; jamás volveré a probar una gota de alcohol. Porque el ejemplo que no les di antes a mis hijos, quiero dárselo desde ahora en adelante.

Vicente estaba tan profundamente emocionado, que apenas pudo disimularlo con un silencio. Aproveché ese momento para ayudarlo en su decisión. Le conté el caso de

otro hombre que, sin querer, había causado la muerte de su hija adolescente.

La joven acababa de terminar con éxito su instrucción secundaria. Había sido la mejor alumna, y la eligieron reina de su colegio. Se sentía tan feliz, que a la noche siguiente fue a celebrar el triunfo con su novio. Poco después el teléfono sonó en la casa del padre de la muchacha, y se le pidió que se presentara en cierto lugar donde había ocurrido un accidente. A los pocos minutos el padre encontró sin vida los cuerpos de su hija y de su novio debajo de un automóvil. Sobre el pavimento había una botella vacía de licor. Entre sollozos el padre comentó: "Si pudiera apresar al criminal que les vendió esta botella de licor [causa comprobada del accidente], lo mataría".

Al regresar a su casa, el pobre hombre se encontraba tan perturbado, que pensó que necesitaba un poco de bebida fuerte para calmar sus nervios. Abrió la refrigeradora, y en el lugar donde solía tener su botella preferida encontró una notita de su hija, que decía: "Papá, vamos a celebrar mi coronación, y nos llevamos tu botella de licor. Espero que no te molestarás por eso. ¡Gracias!" Una sola botella guardada en casa, reservada quizá sólo para ocasiones especiales, fue causa de tanto dolor y ruina.

Vicente al oír esta historia reafirmó, con decisión, su determinación de no llevar más a

sus labios bebida alcohólica alguna. Y era natural que así fuera, porque ahora comprendía que aun el consumo "moderado" de alcohol afecta la claridad mental, embota la capacidad de reaccionar y decidir, y es un enemigo siempre en acecho.

Finalmente Vicente pregunta:

—Estoy decidido, ¿pero cómo podré dejar total y definitivamente el alcohol?

Y a modo de respuesta compartí con él el caso de aquel bebedor inveterado que abandonó su vicio.

Un niño de once años de edad, comencé, es repentinamente interrumpido por dos hombres incrédulos en plena vía pública.

—Dinos, ¿sabes tú dónde está el cielo? —Y luego de un corto silencio, el niño contesta:

—Sí, ¿ven aquel gran edificio de apartamentos? Allí, en el tercer piso y en el apartamento 2, está el cielo.

Ante tan insólita respuesta, los hombres, cuyo intento original había sido ridiculizar la fe religiosa del niño, le pidieron a éste que se explicara, porque no era claro lo que acababa de decir. El niño entonces les contó que tiempo atrás su papá había sido un borracho empedernido. Cuando llegaba a su casa, él y sus dos hermanitos huían de su padre, convertido en una fiera.

En la casa no había comida; los niños no tenían ropa ni calzado. La madre vivía ator-

mentada, y a menudo era castigada. Y el niño continuó:

—Mi mamá muchas veces decía desesperada: "¡Esta casa es un infierno; esta casa es un infierno!"

Pero cierto día, señores, mi papá comenzó a creer en Dios, se hizo un buen cristiano y dejó de beber. Desde entonces en casa tenemos comida, ropa y zapatos. Cada día salimos a recibir a papá cuando regresa de su trabajo. Y ahora somos tan felices, que mamá no se cansa de exclamar: "¡Esta casa es un cielo; esta casa es un cielo!"

Por eso les digo, señores, que allí en el tercer piso, apartamento 2, donde vivimos nosotros, está el cielo.

Ya estaba despidiéndome de Vicente, cuando me detuvo para decirme sus últimas palabras:

—Si Dios pudo cambiar a ese borracho tan perdido, ¿podrá cambiarme también a mí?

—Sí, el poder del Altísimo no tiene límites —le respondí—. No hay vicio, caída, ni pecado que Dios no pueda transformar en virtud y limpieza, si el hombre confía en ese poder divino y se somete dócilmente a él. Esto, que es imposible para los hombres, es posible para Dios. Únicamente Dios puede cambiar nuestro corazón y darnos plena felicidad.

Estimado lector, ¿me permite dialogar ahora con usted? ¿Tiene usted o algún amigo o familiar suyo problemas con el alcohol, aunque sea en forma moderada? Siga los buenos

tratamientos médicos que se le receten; pero recuerde que la ayuda más efectiva para semejante necesidad la da Dios, cuando se la pide con fe y humildad. Sólo Cristo puede implantar un nuevo gusto en el paladar y una nueva conducta en la vida. Por eso él dijo: "Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia" (S. Juan 10: 10). ☆



"PAPA, ¿ESAS PASTILLAS SON DE

Por RICH LANNING

"ESAS PASTILLAS ¿son de vitaminas papito?"

Tenía en mi mano un par de pastillas tranquilizadoras y estaba listo para tragármelas con un vaso de agua. Quien me hacía la pregunta era mi hijita de cuatro años. Con su curiosidad infantil se preguntaba por qué tenía que tomar esas pastillas rojas y blancas.

En verdad, ¿por qué?

Había tenido yo un día muy agitado en la oficina; era periodista, y los periodistas absorben los problemas de la gente, tratando de resolver las miserias del mundo. Tenemos la tendencia a creer que la solución de esos problemas descansa en nosotros, en las palabras que podemos redactar diariamente para una audiencia de cientos y miles que no podemos ver, y que, por lo tanto, todo depende del método que escogemos.

—No, querida—le contesté a Rosita. —No son vitaminas.

—Entonces ¿por qué las estás tomando? Te van a hacer mal.

Otra vez, ¿por qué?

Les había predicado a mis hijos vez tras vez: No jueguen con las drogas. Si alguien les ofrece alguna píldora o cigarrillo o cualquier otra cosa, no los reciban, y en seguida cuéntenselo a sus padres. Mi hijo de ocho años ya había sido advertido en la escuela y estaba informado acerca de los peligrosos efectos que pueden resultar al aceptar pastillas y cápsulas de los extraños.

—No, mi amor —le dije—, no me van a enfermar. Me harán descansar.

—¿Por qué tienes que descansar tomando pastillas?

—me preguntó Rosita.

¡Estos chicos! ¡Siempre haciendo toda clase de preguntas! El otro día asistimos al casamiento de unos amigos. Cuando pedí una cerveza, mi hijo me dijo: "Papá, tú no debes beber eso. Me dijiste que yo nunca debo hacerlo. ¿Por qué lo estás haciendo tú?"

Traté de explicarle que una recepción en un casamiento bueno... era algo diferente: que era un momento cuando los amigos se juntan y comparten cosas, lo cual a veces acompañan con uno o dos tragos; que el licor ayuda a los amigos a comunicarse mejor; que los hace relajarse.

Cuando terminé, parecía que el muchachito estaba tremendamente confundido.

—¿Quieres decirme que es bueno para ti? —preguntó finalmente.

Me había entrampado.

—Bueno, no exactamente eso —le dije, y en mi interior estaba rogando: Dios mío, dame sabiduría. Ayúdame para hablar con claridad y sentido porque este muchacho es astuto. No quiero mentirle, pero tengo que ser cuidadoso para no decir algo equivocado.

Sentí una voz dentro de mí que me decía: "Entonces ¿por qué no le dices la verdad?"

Así que le dije:

—La cerveza no es buena para mí. No debería beberla. Voy a terminarla porque la ordené, y eso es todo. ¿Está bien?

—Está bien —dijo riendo. Estaba tranquilo, y yo también.

Ahora era Rosita la que me presionaba: ¿por qué tenía que "relajarme"?

Traté de explicarle:

—Cuando uno se pone viejo, las cosas cambian, hijita.

—¿Quieres decir que ya no te sientes como una niña?

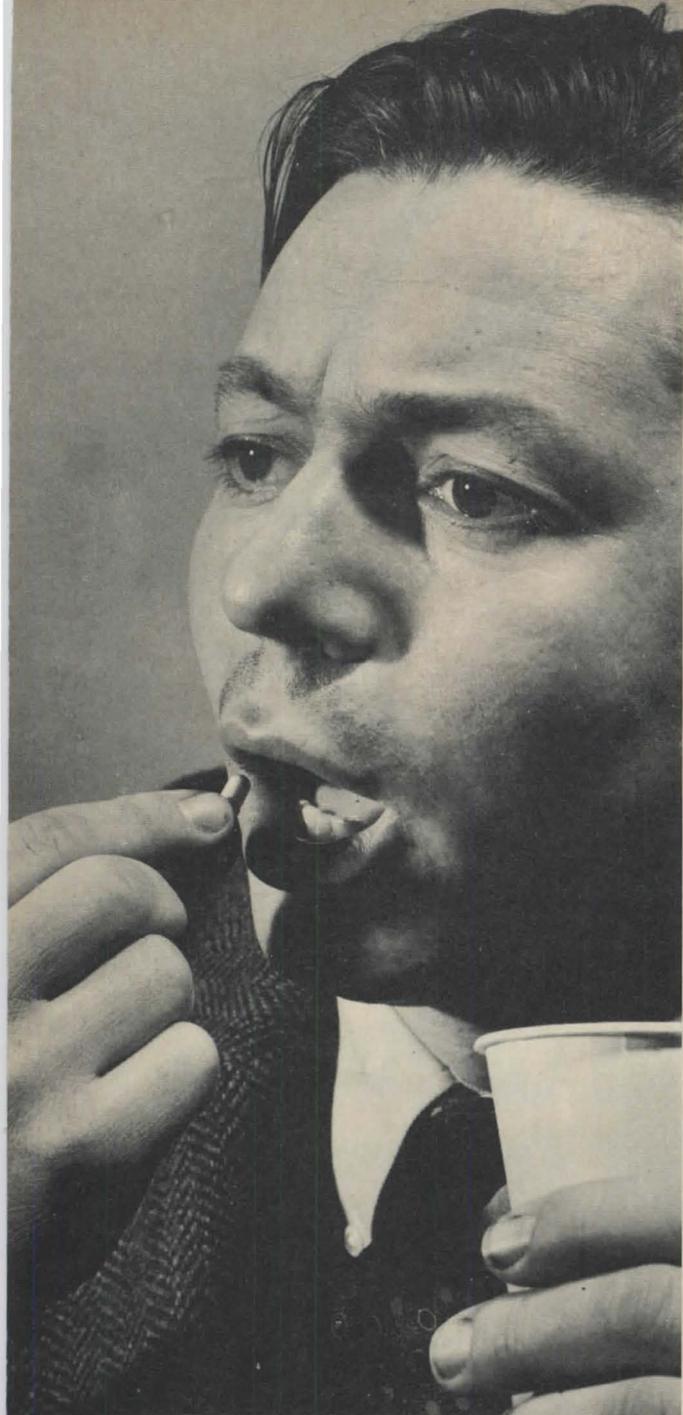
La miré. Observé su curiosidad inocente y sentí un gran cariño por ella. ¿Cómo la quería! Esperaba ella ansiosamente una respuesta; sabía que su papacito tendría la respuesta correcta. ¿Acaso los papás no saben siempre todas las cosas? Para eso los hizo el Señor.

La respuesta se había vuelto más compleja; hasta era aterradora.

Necesitaba el tranquilizador para olvidarme de las tensiones del día, para poner mi culpabilidad lejos de mí.

No era solamente para relajarme. Yo sabía eso. Era para olvidarme de las decisiones erróneas que había hecho durante el día; de las elecciones equivocadas, y del mal uso de mi buen juicio, pues sabía que podría haber actuado mejor.

En lo profundo de mi conciencia me daba cuenta de que



MONKMEYER

esa era la verdadera razón. Y así se lo dije a mi hijita.

—¿Te acuerdas, Rosita, de la última vez que te di unas palmadas? ¿Sabes por qué te pegué?

—Porque hice algo malo —dijo pensativa.

—No —contesté haciendo un movimiento negativo con la cabeza—. Bueno, te lo explicaré: Estoy tomando estas pastillas porque hice algo malo. Pero como soy adulto, no hay nadie suficientemente grande para que me dé algunas palmadas.

Me parecía que no tenía mucho sentido lo que acababa de decir a una chiquita de cuatro años. Pero de todas maneras, ella daba muestras de entender.

VITAMINAS?"

—El Señor puede darte algunas palmadas, ¿verdad? —dijo finalmente.

Esto me hizo pensar. Por supuesto, Dios podía corregirme. ¿Acaso no lo hacía todos los días? Y lo hace por la misma razón porque yo lo hago cuando castigo a mis hijos cuando han hecho algo que está mal. Lo hace porque me ama a pesar de mis caprichos, algunas veces perversos.

—Seguramente el Señor me está dando algunas palmadas, queridita —contesté.

Aún no me había tomado las pastillas tranquilizantes. Fui hacia la sala y me senté, sosteniendo las pastillas en una mano y el vaso en la otra. Rosita me siguió y se sentó muy cerca de mí en el sillón.

¿Por qué se te hace tan difícil tomar las pastillas?

Mi esposa entró a la pieza seguida por nuestro gran perro mezcla de San Bernardo y Collie. Esto se estaba poniendo demasiado congestionado.

—¿Qué pasa que todo el mundo me está atacando? —dije irritado, justamente cuando mi hijo Daniel se unía al grupo—. ¿Es que no tienen nada que hacer?

—Parece que fue otro de esos malos días en la oficina —dijo mi esposa haciendo una mueca—. Ya veo —agregó, y miró de reojo a mis píldoras.

Con disimulo puse a un lado las pastillas y el vaso de agua. Y volviéndome a mi hijo le dije:

—¿Te gustaría ir a correr?

—¡Magnífico, papá! —contestó el muchacho dando un salto—. ¿Podemos llevar a Precioso? (el perro de la familia). El también necesita ejercicio.

Como si estuviera de acuerdo, Precioso saltó sobre mí y por poco vuelca la lámpara. Rosita se acercó a las píldoras y las tomó.

—Mejor es que las guardemos —dijo muy seria—, porque Precioso puede comérselas y enfermarse.

—Eso es cierto —dije—. Guardémoslas; no, tengo otra idea mejor. Tirémoslas.

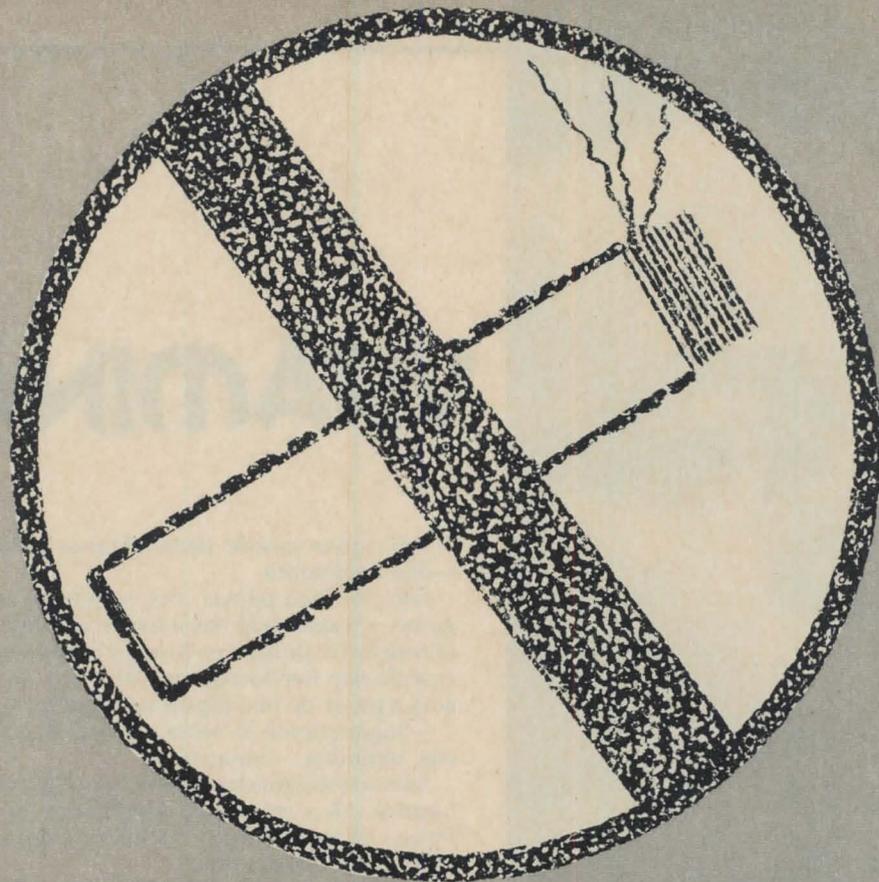
Mientras Rosita corría hacia la cocina a poner las pastillas en la basura, mi esposa dijo:

—¿Qué pasó con el "muchacho" aficionado a las píldoras?

—Ha sido reemplazado por un hombre que, afortunadamente, es un poco más sano y juicioso —le contesté.

Se acomodó entre mis brazos y mirándome tiernamente me dijo:

—Ahora sí que hablas como el muchacho con quien me casé. ☆



Los Países Nórdicos Combaten la Epidemia del Tabaco

Por TOMAS LAND

LA PROMULGACION total de una ley contra la propaganda del tabaco sería una medida efectiva para asegurar la creación de sociedades futuras que estén libres de un masivo enviciamiento con la nicotina, según un estudio divulgado por la Organización Mundial de la Salud (OMS), en Ginebra.

Un resumen de las leyes contra el tabaco votadas en Suecia, Noruega y Finlandia —países escandinavos que probablemente sean los más avanzados en la campaña internacional para reducir la epidemia del tabaco— contradice el argumento de las compañías tabacaleras de que no hay relación entre la venta de cigarrillos y su propaganda. El informe, compilado por Don Hinrichsen, director asociado de *Ambio*, una

publicación de la Real Academia Sueca de Ciencias, concluye afirmando que "el control de la epidemia dejó de ser una ilusión".

La OMS pide urgentemente que en todos los países se promulgue una ley contra la propaganda tabacalera. Más de 12 naciones (hasta agosto de 1980) han aprobado leyes que prohíben la propaganda del tabaco; otros lo han hecho en forma parcial. La Comunidad Europea —nueve países— investiga actualmente la manera en que la propaganda mencionada afecta al comercio del tabaco.

El informe de Don Hinrichsen sobre la experiencia de Escandinavia sirve de base para iniciar discusiones globales, pues las severas restricciones allí impuestas fueron posibles a pesar de

las características nacionales de estos tres países. Los escandinavos creen que una ley contra la propaganda del tabaco al menos puede prevenir desastres futuros de la salud.

Los esfuerzos de Suecia para combatir el vicio del tabaco comenzaron hace 18 años, cuando destacados científicos le pidieron al gobierno que lanzara un programa para educar al público en cuanto a los peligros de fumar. Entonces se estableció la Asociación Nacional Contra el Tabaco, quizá la primera institución de su clase en el mundo. Los resultados de la investigación y la presión política dieron como resultado que Suecia iniciara en 1973 un "programa nacional para eliminar el tabaco en 25 años".

Los creadores del programa desean reducir el consumo nacional de tabaco por persona al mismo nivel que había en 1920, sin atender a otras estadísticas o épocas. Esperan lograr esto sometiendo a los fumadores a la presión del ambiente del público no fumador. Durante el lapso mencionado se intenta crear un ambiente libre de las impurezas del tabaco para los niños, con la ayuda de grupos escogidos de adultos, como padres y trabajadores sociales profesionales. La campaña está respaldada por un buen número de regulaciones apropiadas que limitan la propaganda, el comercio y el consumo de productos que contengan tabaco.

En 1977 Suecia dictó una ley que es única en cuanto a las etiquetas que deben llevar las cajas de cigarrillos. Se exige que las compañías tabacaleras declaren la cantidad mortal de monóxido de carbono y el nivel de nicotina y alquitrán que contienen. Las autoridades sanitarias suecas disponen de 16 diferentes etiquetas para colocar en las cajas de cigarrillos y alertar al público.

Estas medidas, tomadas en conjunto, han tenido un efecto positivo, según observadores de la publicación mencionada de la OMS. De 1969 a 1979 el número de adultos varones fumadores en Suecia bajó de 41 a 31 por ciento. Entre las mujeres de 18 a 70 años, el número de fumadoras bajó, en el mismo lapso, de 34 a 32 por ciento.

La ley contra el tabaco en Noruega entró en vigor en 1975. Esta ley prohíbe que se venda o se dé tabaco a menores de 16 años, y decreta una prohibición total de propaganda del tabaco de cualquier tipo, excepto, por supuesto, en las revistas extranjeras. También obliga a las compañías de tabaco a poner etiquetas en las cajas de cigarrillos —con símbolos y palabras— en las cuales se advierte al público contra los peligros de fumar. Además, capacita al departamento de asuntos sociales a dictar reglas específicas respecto al contenido, peso y filtros de los productos del tabaco.

Antes de que la ley entrara en vigor, fumaba el 55 por ciento de los varones adultos. Desde

entonces ha bajado a 44 por ciento, y continúa el descenso. Las estadísticas de las damas son menos halagadoras. Continúa fumando el 35 por ciento de ellas, pero por lo menos se ha detenido el ascenso.

Hace 20 años, el parlamento de Finlandia pidió al gobierno una acción eficaz; pero la primera ley específica contra la propaganda del tabaco se puso en ejecución en 1978. Esta ley prohíbe fumar en lugares públicos; pone fin a la propaganda y la venta de tabaco a los jóvenes; ordena que obligatoriamente haya advertencias en cada paquete; establece medidas para limitar las sustancias dañinas como el alquitrán, y entrega en manos de las autoridades sanitarias nacionales la administración de todo lo concerniente al tabaco.

Finlandia marcha a la cabeza de la mayor parte de los países en la legislación contra la epidemia del tabaco; pero la superan los otros países escandinavos mencionados en planes de largo alcance para preparar estadísticas concluyentes en cuanto a los daños del tabaco. Los especialistas de los tres países concuerdan en que transcurrirán varios años antes de que se produzca un descenso notorio en el número de fumadores.

Varias investigaciones apoyadas por la industria tabacalera, en las cuales se incluye las tendencias de los fumadores en los últimos 20 años —cuando las leyes antitabáquicas apenas comenzaban—, afirman que la intensidad de la propaganda no tiene nada que ver con el consumo total de cigarrillos. Las compañías tabacaleras presentaron este argumento poderoso durante sus negociaciones con muchos gobiernos, para tratar de mantener el derecho de hacer propaganda al tabaco. Basaron su argumento en que la propaganda sólo afecta a las diversas marcas de cigarrillos o puros que preferirán aquellos que de todos modos seguirán fumando.

La experiencia de Escandinavia refuta ahora este argumento y puede, por lo tanto, influir en el resultado del debate global sobre las restricciones a la propaganda al tabaco.

La publicación de la OMS citó las siguientes palabras del Dr. Kjell Bjartveit, presidente del Concilio Noruego del Tabaco y la Salud: "Una de las mayores lecciones es que la ley contra la propaganda al tabaco ha tenido un profundo efecto en los jóvenes que aún no se habían envenenado con la nicotina".

Al negar a la industria tabacalera acceso a los medios de comunicación, se ha librado a la juventud de la presión de tal propaganda, diseñada especialmente para incitar a los jóvenes a que se inicien en una drogadicción que los esclavizará durante toda su vida. ☆

SUPERACION

Por GLENN COOPER

ELENA era una niña que había sufrido mucho en su infancia. Su madre era muy exigente con sus hijos, y a la vez tenía preferencia por algunos de ellos; pero a todos los maltrataba. La familia de Elena era muy pobre, y la madre trabajaba vendiendo frutas y verduras en el mercado para sostener a su familia.

Su padre, hombre perverso y alcohólico, no trabajaba. Era muy cruel con los niños. Los castigaba de una manera despiadada. Elena todavía lleva las marcas en su cuerpo. Su padre la castigaba con una vara de hierro.

Cuando Elena cumplió 15 años, su propio padre la violó, y ella confiesa que abusó también de sus tres hermanas menores; pero no podían decirle nada a su madre, pues su padre las amenazaba con matarlas o castigarlas con la vara de hierro.

Elena salió embarazada: ¡el padre de su hijo era el padre de ella! Esto la enloqueció, y se lanzó a la calle como una persona sonámbula, para contarle a toda la gente su desgracia. Fue necesario internarla en un hospital psiquiátrico, donde fue tratada por médicos especialistas. Allí permaneció nueve meses.

Cuando salió del hospital, la madre de Elena la puso en manos de un espiritista para que la curara; pero en lugar de curarla abusó sexualmente de ella; y nuevamente quedó embarazada. Los dos hijos que tuvo Elena murieron a los pocos meses de haber nacido.

¿Cómo se curó Elena de estos fracasos? Elena cuenta que ella odiaba a Jesús y al cristianismo. Para sobrevivir, buscó trabajo. Una amiga le dijo que la llevaría a un hogar cristiano, donde podría encontrar paz. Elena le contestó que ella no quería nada con el cristianismo, pero que si en ese hogar cristiano encontraba la paz, sería feliz.

Elena cuenta que a medida que pasaban los días se daba cuenta de que en ese hogar cristiano reinaba la paz, la armonía, la felicidad. Ella también quería participar de ese gozo, y le pidió a la señora de la casa que le hablara del cristianismo, lo cual ésta hizo con mucho placer. Poco tiempo después la llevó a la iglesia. Allí encontró amor. Elena dice que por primera vez en su vida se sintió inmensamente feliz y rebosante de una paz inexplicable.

Elena aceptó al Señor Jesús como su Salvador, y fue bautizada. Ahora es una educadora social que va de casa en casa dando a conocer a otras personas el mensaje de Cristo. Elena ya ha ganado a otras personas para Jesús y dice que su mayor preocupación es que los padres cuiden mucho a sus hijos.



Los vegetarianos viven más y con mejor salud

Mucha gente sube de peso porque come abundante carne, grasa, mantequilla y huevos, y luego se pone a dieta para perder peso. Al parecer no saben que existe un método de alimentación para controlar el peso y prolongar la vida. Tal vez ignoran que ha sido comprobado que los vegetarianos viven más y con mejor salud que los comedores de carne. Los investigadores médicos han establecido claramente que un régimen de alimentación a base de verduras, legumbres y frutas evita que se eleve el índice de colesterol en la sangre. (El colesterol estrecha los vasos sanguíneos y hasta los cierra, con lo que produce se-



rios problemas de salud, especialmente en el cerebro y el corazón.) Por eso los vegetarianos padecen menos ataques de corazón. Hay regiones cuyos habitantes tradicionalmente han sido vegetarianos o bien han consumido muy poca carne y sus derivados: las montañas del Cáucaso en Rusia, Hunza en Pakistán y Villacamba en el Ecuador. Los pobladores de estas comarcas llevan vidas activas con abundante trabajo físico y tienen un régimen de alimentación con poca carne y con muchas verduras, legumbres y frutas. Como resultado, viven con buena salud y vigor hasta una edad muy avanzada.

Tratamiento de urgencia de las hemorragias externas

Quando se produce salida de sangre de un vaso sanguíneo se dice que hay hemorragia. Hay hemorragias arteriales, venosas y capilares. Pueden ser externas o internas. Nos ocuparemos ahora de las hemorragias externas. En este caso, ante todo se debe tratar de detener la pérdida de sangre, como se explica más adelante.

- 1) Acueste al herido. Si la hemorragia es grande, coque la cabeza más baja que los pies. La quietud de la parte herida ayuda a la formación de coágulos.
- 2) Si la herida está cubierta por ropa, descúbrala. Evite cualquier compresión del cuerpo, aflojando el cuello, el cinturón, y toda ligadura. Evite el enfriamiento del acidentado.
- 3) Si la herida asienta en un miembro, eleve ese miembro.
- 4) Detenga la hemorragia por alguno de los métodos temporarios o provisionales que se mencionan a continuación:

A) HEMORRAGIA MUY ABUNDANTE. a) *Hay un grueso chorro intermitente porque se ha herido una arteria grande.* Es indispensable detener la pérdida de sangre inmediatamente. Como tratamiento provisional, ponga un torniquete entre el corazón y la herida. Si no sabe cómo hacerlo, ponga los dedos en la herida y presione el lugar de donde sale el chorro. En este caso, aunque la herida se puede infectar, es más importante salvar la vida al herido.

b) *Hay un grueso chorro continuo de sangre oscura.* Se ha herido una vena importante. Ponga un torniquete entre la extremidad del miembro y la herida, o presione entre la herida y la extremidad del miembro.

B) HEMORRAGIA DE MEDIANA INTENSIDAD. a) *Hay un chorro mediano de sangre roja clara, intermitente: lesión de una arteria mediana o arteriola.* Presione entre el corazón y la herida con los dedos. Si la hemorragia cesa significa que está presionando en el lugar adecuado. Si no tiene éxito, presione directamente sobre el borde de la herida o sobre la herida misma por medio de una gasa esterilizada o pañuelo limpio. Si aun no deja de salir sangre (lo que es excepcional) ponga provisionalmente un torniquete.

b) *Si el chorro de sangre es continuo y de sangre oscura, hay lesión de una vena mediana.* Comprima entre la herida y la extremidad del miembro, o directamente sobre la herida. Si no cesa, ponga un torniquete entre la extremidad del miembro y la herida.

C) HEMORRAGIA PEQUEÑA. Probablemente sólo capilares o venas pequeñas han sido lesionados. Basta, casi siempre, con hacer presión directamente sobre la herida con una almohadilla hecha con gasa esterilizada, o en su defecto, con pañuelos limpios. Por encima de la almohadilla puede colocarse algodón, manteniendo la presión, una vez que se ha visto que da resultado, con una venda que comprima medianamente.



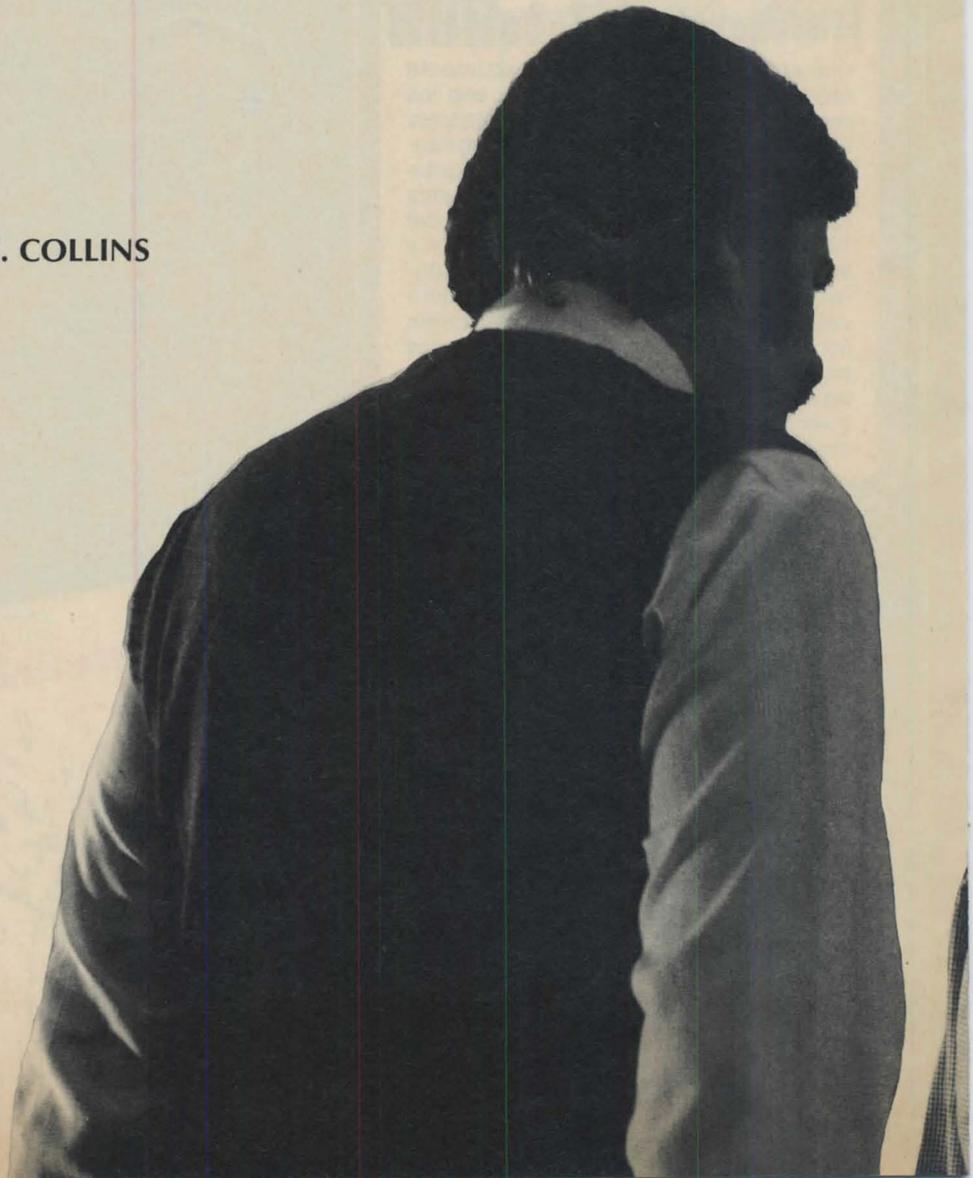
VIOLENCIA

en la FAMILIA

NO SON ESCASAS las caras afligidas y las expresiones hoscas y amedrentadas de las víctimas de la violencia emocional en la familia. En todas partes se oyen lamentos impotentes de los que tienen que soportar la atmósfera sofocante de los hogares sin felicidad. Veamos a continuación algunos casos ilustrativos.

“Veo con tristeza que mi hogar cada día se echa a perder más. Me preocupa el estado emotivo de mi esposa, porque ella casi siempre

Por SERGIO V. COLLINS



EMOCIONAL

está malhumorada y se disgusta por las cosas más insignificantes, por lo que creo que es infeliz viviendo a mi lado. He estado pensando que tal vez sería mejor separarnos para recuperar la salud emocional”.

Una jovencita de 18 años dice con voz entrecortada y con el rostro ensombrecido por la amargura: “Mi vida ha sido llanto y dolor, porque mis padres no supieron darme un hogar sano. Hay momentos cuando pienso que la mejor solución para mi situación es la muerte”.

El siguiente caso de una joven esposa despierta profunda simpatía hacia ella: “Me casé muy joven y muy enamorada, pero mi esposo me falló y y tuve que separarme de él antes de que naciera mi única hija. No he vuelto a sentirme feliz como cuando era soltera. Hay momentos cuando me siento muy triste por no ser amada por alguien, y lloro mucho. Cada día que pasa hace que mi sufrimiento sea más grande; esto me da miedo por-

que sé que mi hija está creciendo en un ambiente emocional enfermizo”.

El caso que sigue, referido por una acongojada hija adolescente, nos permite dar un vistazo a una familia dominada por la violencia emocional. “Mi padre se lleva malísimo con mi madre. Tuvimos que hacerlo encarcelar por haber golpeado a mamá y haberla amenazado de muerte. Somos dos hermanas y tres hermanos, y uno de ellos se fue de la casa porque teme hacer justicia por su cuenta contra mi padre, debido a lo injusto que es con mamá. Además, parece que papá aborrece a su familia porque comenta con sus amistades cosas que no son ciertas, y nos deja muy mal. Un día tuvo una discusión con uno de mis hermanos y lo amenazó con un arma. A mi mamá le advirtió que iba a incendiar la casa si es que ella no se iba. Yo me siento muy afligida y ni quiero pensar en casarme, porque creo que seré desgraciada en el matrimonio. No confío en nadie ni le creo a ningún hombre. Tengo miedo que en el futuro mis hijos tengan que sufrir como nosotros”.

En esta familia se observa una desorganización total. Han desaparecido el amor, la comprensión, la comunicación coherente, la autoridad de los padres y el respeto mutuo. En su lugar se han establecido el odio, la intolerancia, la desconfianza, el temor, la tiranía y otras manifestaciones de violencia emocional.

La situación de nuestros hijos

Entre las familias latinoamericanas abundan los hijos adolescentes de ambos sexos que llevan a cuestas el áspero fardo de su dolor y confusión, porque viven sin el

cariño ni la atención de sus padres por haberse deteriorado la salud mental de su familia. Pocas veces brilla en su existencia el tibio sol del amor y la comprensión. Debido al abandono en que viven, han experimentado en carne propia los efectos destructivos de los vicios, de su propia sexualidad mal encaminada y de los fracasos escolares.

¿Es necesario que estos adolescentes vivan en lo que podríamos llamar una pocilga emocional, rodeados por los desperdicios de la incompreensión, el rechazo, las peleas, la intolerancia, la injusticia y la incredulidad? No es justo que vivan sin fe y sin religión, y que hasta nieguen la existencia de Dios, porque sus padres dan rienda suelta a las emociones violentas, sin preocuparse del efecto que su conducta arrebatada pueda tener sobre sus hijos. ¿Qué les habrán dejado después de años de esta clase de vida? Probablemente una personalidad deformada por complejos o neurosis; una actitud de apatía y derrota que debilita la mente y mata la iniciativa; tal vez uno que otro recuerdo placentero que de vez en cuando arrojará un poquito de luz en la melancólica y sombría vastedad de un pasado repleto de frustraciones.

Los padres propensos a dejarse arrastrar por la violencia emocional deben recordar que sus hijos adolescentes tienen una gran autoestima, por lo que muestran una extraordinaria sensibilidad en relación con el concepto que tienen de sí mismos. Esa sensibilidad los lleva a reaccionar violenta y agresivamente contra los padres, tíos y otros adultos que los ponen en ridículo, los desprecian o los tratan con aspereza. El adolescente que se lleva mal con sus padres



D. TANK

suele perder interés en los estudios y en una planificación seria para la vida futura. Ya no le importa más nada. Su interés predominante es pasarlo bien y negar la situación familiar problemática mediante una conducta despreocupada, muchas diversiones, el uso de drogas y alcohol y una falsa alegría.

Los hijos, por su parte, deben respetar profundamente a sus padres aunque ellos tengan defectos y a veces los traten descomedidamente. En lugar de reaccionar en forma negativa ante la provocación, conviene que se preocupen de ejercer dominio propio y de corregir sus defectos de carácter, sin desanimarse por los inconvenientes y dificultades que les salen al paso. Deben resistir la tentación a dejarse arrastrar por arrebatos emocionales dirigidos contra los padres, los profesores o la autoridad. Deben obedecer el mandamiento dado por Dios, que dice "honra a tu padre y a tu madre, para que tus días se alarguen sobre la tierra que Jehová tu Dios te da", porque su propósito es preservar la paz y la felicidad en la familia y promover las relaciones responsables y provechosas entre padres e hijos. Luego deben dedicarse con todas sus energías juveniles a estudiar y prepararse para ocupar su puesto al servicio de la sociedad.

Los padres, por su parte, deben recordar que ellos tienen en sus manos la sagrada responsabilidad de encaminar a sus hijos por la senda de la madurez y el éxito. Por lo tanto, deben darles un ejemplo que puedan seguir con seguridad y alegría.

Las relaciones conyugales

Las emociones violentas causan extensos y profundos daños en las



D. TANK

relaciones conyugales. La emoción más resaltante en las peleas conyugales es la ira. El cónyuge airado dice cosas que causan heridas anímicas. La persona airada se siente estallar por dentro, de modo que busca la manera de liberarse a través de gritos, imprecaciones, amenazas y gestos. La víctima, por cierto, es el cónyuge, quien recibe las caldeadas descargas emocionales procedentes de alguien que había prometido amarle en la buena y en la mala.

Las siguientes palabras de una educadora instan a ejercer dominio propio a fin de evitar las peleas conyugales:

"Si se cumple la voluntad de Dios, ambos esposos se respetarán mutuamente y cultivarán el amor y la confianza. Cualquier cosa que habría de destruir la paz y la unidad de la familia debe reprimirse con firmeza, y debe fomentarse la bondad y el amor. El que mani-

fieste un espíritu de ternura, tolerancia y cariño notará que se lo reciproca con el mismo espíritu" (Elena G. de White, *El hogar cristiano*, p. 104).

A los esposos y esposas nerviosos e irritables se les dan las siguientes indicaciones para ayudarles a dominar su genio y a controlar las emociones violentas: "Cuando os sentís nerviosos, no debéis cometer el grave pecado de envenenar a toda la familia con esta irritabilidad peligrosa. En tales ocasiones, ejerced sobre vosotros mismos una vigilancia doble, y resolved en vuestro corazón no ofender con vuestros labios, sino pronunciar solamente palabras agradables y alegres. Decid: 'No echaré a perder la felicidad de mis hijos con una sola palabra de irritación'. Dominándoos así vosotros mismos, os fortaleceréis. Vuestro sistema no será tan sensible. Quedaréis fortalecidos por los principios de lo recto. La conciencia de que estáis desempeñando fielmente vuestro deber, os fortalecerá" (Obra citada, p. 401).

Sabios consejos son éstos. Los cónyuges que se pelean harían bien en leerlos y releerlos para entender el importante mensaje que contienen. Luego deberían decidir aplicar toda su voluntad a controlar sus emociones negativas para que no se derramen locamente causando daño y aflicción. El cónyuge que se deja tocar por la gracia divina experimenta una transformación asombrosa, como resultado de la cual a la violencia emocional opone sentimientos de paz y amor. Con un espíritu de abnegación, comprensión y tolerancia se puede afirmar la estabilidad y felicidad de la familia sobre una base sólida y duradera. ☆

EL PORVENIR de NUESTRA JUVENTUD

Por JORGE ESCANDON

El coronel Pedro L. Negrón es presidente de la Academia Militar de las Antillas, dedicada al desarrollo físico e intelectual de los cadetes que asisten a esa institución; es también presidente de la Junta de Directores de los Colegios Privados de Puerto Rico; pertenece a la junta directiva de los clubes "Exchange", organización dedicada al servicio de la comunidad; es, además, presidente del comité de Calidad de Vida y Relaciones de la Familia de la Cámara de Comercio de Puerto Rico; por otra parte, es miembro de la Sociedad Americana del Cáncer, y a veces colabora con el excelente Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar, que patrocina la Iglesia Adventista.



De izquierda a derecha: Sr. Jorge Escandón, coronel Pedro L. Negrón, y Sr. Eberto López, respectivamente.

HACE POCO tuve la oportunidad de visitar a un gran amigo, el coronel Pedro L. Negrón, un caballero que está al servicio de la sociedad puertorriqueña, siendo un gran amante de la juventud y excelente defensor de las campañas contra los vicios. El gustosamente cedió esta entrevista para los lectores de *Viva Mejor*.

Coronel Negrón, usted pertenece a los clubes "Exchange", que prestan servicio a la comunidad; ¿podría explicarnos un poco más acerca de algunas de las formas como estos clubes se desempeñan en la sociedad?

Los clubes Exchange tienen el propósito de servir al prójimo, de ayudar a los necesitados. Muchas veces facilitamos becas para estudiantes de escasos recursos que quieren estudiar y capacitarse para la vida. También estamos involucrados en un programa que se relaciona con la protección del niño.

¿La protección del niño?

Los clubes Exchange adoptaron un programa que por varios años se ha estado practicando en los Estados Unidos —especialmente en el Estado de Arkansas— que lleva por título SCAN. Estas siglas significan Suspected Child Abuse and Neglect (Sospechas de negligencia y abuso del niño). Varios de nuestros especialistas han ido a los Estados Unidos a aprender más de este plan para ponerlo en práctica en la isla, con el fin de que los niños reciban la protección que merecen, no importa de qué hogar vengan. Nosotros trabajamos en colaboración con las autoridades civiles y religiosas, y aunque el programa apenas se halla en sus comienzos, ya se están viendo resultados positivos.

Coronel, ¿qué opina usted de la educación privada?

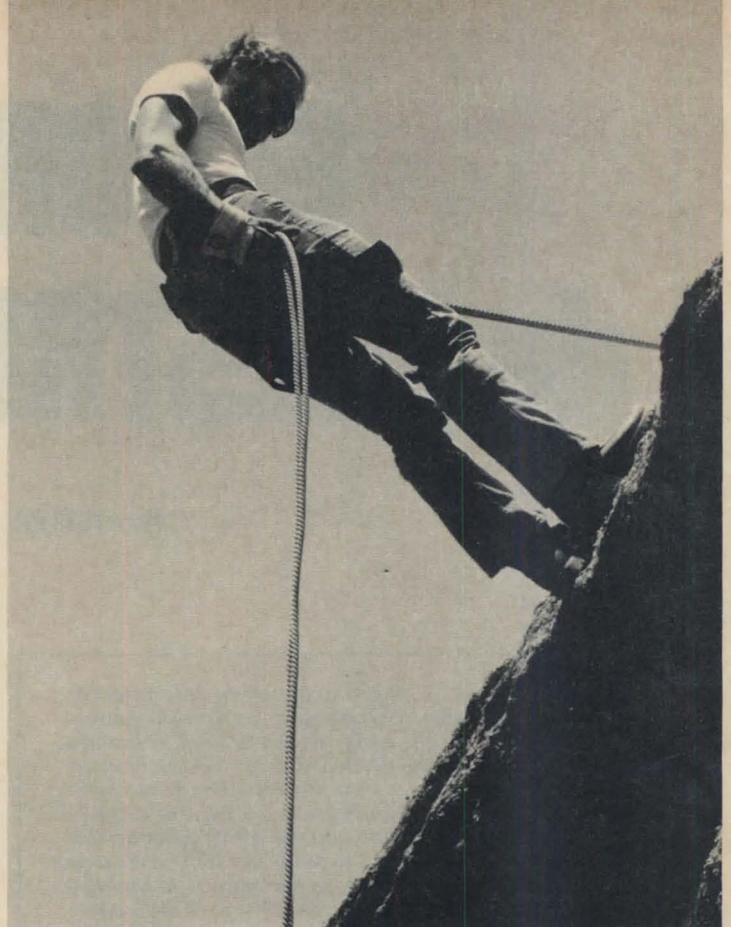
La educación privada en Puerto Rico goza de un gran prestigio, algo que no sucede en muchas partes del mundo. Se la considera, en términos generales, como una educación de calidad. Por eso es que muchos padres, que pagan sus impuestos, hacen el sacrificio de enviar a sus hijos a colegios privados, a pesar de que la situación económica se encuentra en estado crítico.

¿Cómo encuentra usted a la juventud puertorriqueña?

Como educador, yo diría que nuestra juventud no es apática. Está dispuesta a desarrollar sus talentos, a buscar



TOGAMI



LAMBERT

nuevas oportunidades, a participar. Quiere sentirse importante; anhela que su estima se mantenga en alto. Claro está, existen problemas; pero esto se debe mayormente al descuido en que nosotros los mayores, padres y educadores, tenemos a nuestra juventud.

¿A qué atribuye usted la delincuencia juvenil?

Le confieso que después de participar en el programa relacionado con el maltrato de menores, me doy cuenta de que muchos de estos jóvenes que se dedican a la delincuencia han sido víctimas del abuso de sus propios padres. Estoy convencido que mucha de esta rebeldía se debe al maltrato, ya sea físico o emocional que se le da al niño.

¿Cree usted, entonces, que el hogar tiene mucho que ver con este problema?

No háy duda. Yo creo que el hogar es donde se desarrollan los problemas sociales que presenciarnos. Muchos de los delinquentes juveniles vienen de hogares deshechos, de hogares cuyos padres están separados, de hogares en donde se practican los vicios, y también en que los padres, muchas veces miembros destacados de la sociedad, no tienen tiempo para dedicarlo a sus hijos.

¿Cuál es su opinión en cuanto al asombroso aumento de los vicios?

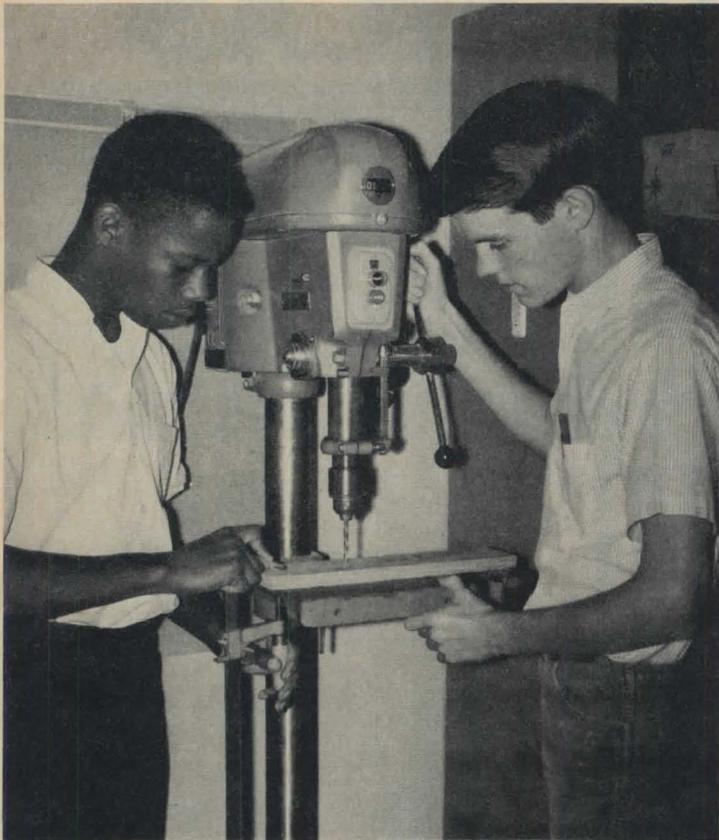
Posiblemente todo gire alrededor de un mismo centro: el hogar tiene mucho que ver en este sentido. Yo soy bastante optimista, y me parece que el alcohol, el tabaco y las drogas no tienen tanto incremento en Puerto Rico como en otras partes del mundo.

¿A qué se debe ese progreso?

Creo que mayormente se debe a la calidad de programas publicitarios que se presentan a menudo para tratar de educar al pueblo, especialmente a los jóvenes, respecto a los problemas que ocasionan el alcohol, el tabaco y el uso de las drogas. No hay duda de que las bebidas alcohólicas aún tienen un asombroso consumo, así como el cigarrillo. Muchos puertorriqueños han ido al extranjero a probar suerte, y algunos han vuelto con grandes resentimientos y con malas costumbres, y por eso recurren a los vicios. También hay muchos jóvenes que siguen el ejemplo de los mayores, e incurrir en sus mismos yerros y se entregan a los placeres y los vicios. Yo creo que los programas publicitarios están ayudando a nuestro pueblo, pero aunque parezca un poco paradójico, la publicidad está incitando a muchos a que practiquen los vicios que tanta degradación traen a la humanidad.

Y a propósito del cigarrillo, aún recuerdo que, cuando lo conocí, usted era un asiduo fumador. ¿Querría usted decir a los lectores de *Viva Mejor* cómo dejó de fumar?

En muchas ocasiones traté de dejar de fumar. Estaba preocupado porque me fumaba tres cajetillas al día. Quería librarme del vicio que me tenía aprisionado en sus garras; pero todos mis esfuerzos habían fracasado. Hasta que una noche le conocí a usted pastor Escandón, en una conferencia del Club Exchange, en Guaynabo. Cuando llegué al auditorium ya había comenzado la reunión, pero nadie se dio cuenta de mi presencia porque estaban presentando



CLIBURN



PAPAZIAN

una película. Como no había lugar donde sentarme me quedé de pie al fondo del salón. El mensaje me impresionó mucho, pero esa noche no hice ninguna determinación de dejar de fumar. Hablé con usted un rato, y luego fui a mi casa sin acordarme mucho de lo que había visto y escuchado. Cuando desperté al día siguiente, no encendí mi cigarrillo como solía hacerlo, ¡algo extraño! ¡Y no fue sino hasta las cinco de la tarde que me di cuenta del poderoso impacto que estaba ejerciendo en mi vida la conferencia que había escuchado la noche anterior! Regresé al programa porque era un Plan de Cinco Días para Dejar de Fumar, y desde ese entonces no he vuelto a encender un cigarrillo. Esto sucedió en 1967. Por eso es que yo soy un gran defensor de ese programa, y no escatimo esfuerzo alguno para colaborar con usted cuando solicita mi ayuda. Yo creo que nuestra sociedad debiera apoyar más planes como el que ustedes ofrecen. ¡Es excelente!

¿Qué influencia ejerce usted sobre los jóvenes para que no adquieran vicios?

Usted sabe muy bien, pastor Escandón, que el futuro de nuestro país estriba en los jóvenes. Por eso, la estrategia que estamos utilizando, tanto en la escuela como en los clubes Exchange, es la de orientar a nuestros jóvenes con películas científicas y con información oportuna para que no se inicien en los vicios, y para que, si ya los practican, traten de abandonarlos antes que sea demasiado tarde. También tratamos de buscar otras alternativas, ya sea por medio de viajes, deportes, programas educativos y muchas otras cosas más. Aquí entran también las carreras vocacionales,

los estudios profesionales y, si es posible, la orientación artística y cultural. Hay varios medios que usamos para contrarrestar los vicios entre los jóvenes, que, como ya lo mencionamos, son una plaga social.

¿En qué radica el porvenir de nuestra juventud?

Nosotros los padres y educadores entendemos que la estrategia de darle alimento a una persona que tiene hambre no es lo ideal, porque así creamos una dependencia en el individuo; mientras más alimento le damos, más lejos estamos de ayudarlo a resolver sus propios problemas. Si le damos un pescado a un hambriento, le servirá para una sola comida; pero si le enseñamos a pescar, podrá mantenerse toda la vida. Si enseñamos a la gente a buscar su propio alimento, no pedirá más. No hay cosa más hermosa que ver a jóvenes responsables, que no dependen de sus padres para todo; que hacen sus propias decisiones, y que son una ayuda para la sociedad.

¿Qué mensaje enviaría usted a los lectores de la revista *Viva Mejor*, para que traten de buscar la superación?

Yo creo que los lectores de *Viva Mejor* están en el camino de obtener la mayor superación posible, porque es una excelente revista que ayuda a las personas a vivir mejor. Yo creo que, si queremos triunfar en la vida, es necesario que creamos en la gente, que confiemos en el prójimo, que aceptemos a nuestros semejantes, que seamos un ejemplo para nuestros jóvenes, y que prestemos un servicio a la humanidad. ☆

NOTAS GRAFICAS



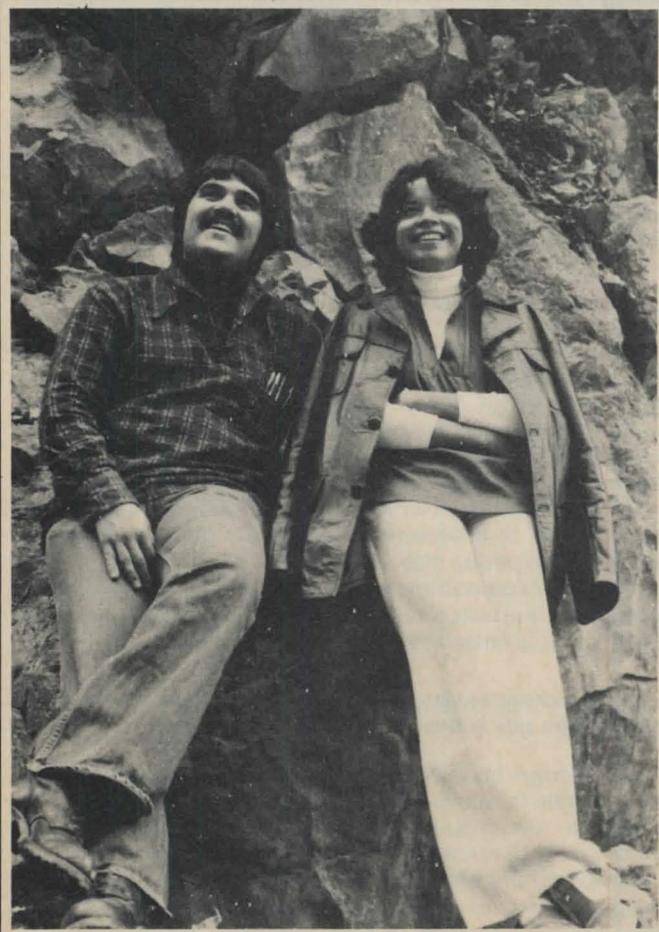
Este soldado realiza un esfuerzo especial para comprobar la condición de este cañón de 90 milímetros; pero, suspendido frente a la boca, se ha colocado en una posición peligrosa. Así sucede en la vida. A veces, por nuestras palabras apresuradas y acciones realizadas en forma irreflexiva, nos ubicamos frente a una situación peligrosa y potencialmente explosiva. Actuemos con discreción y sensatez para no ponernos frente a la boca del cañón.

LUOMA



¡Qué rica está el agua! Parece decir esta niñita. Su amplia sonrisa muestra a las claras que se está divirtiendo mucho. Esto debe recordar a los adultos, especialmente a los que tienen trabajos sedentarios, que tanto el cuerpo como la mente necesitan reposo para renovarse. ¡Un día de campo o de playa pasado con la familia puede ser una verdadera bendición para la salud!

M. COLLINS



La amistad desinteresada y respetuosa de los derechos y la dignidad de los demás es profundamente apreciada por jóvenes y señoritas serios e inteligentes, porque saben que la amistad sincera proporciona grandes satisfacciones. En nuestra época materialista abundan los que sólo buscan aprovecharse de los demás. No vacilan en forzar a la otra persona para obtener lo que desean, y a veces hasta la hacen pisotear su propia dignidad. El apóstol Pablo recomienda a los jóvenes: "Que nadie menosprecie tu juventud. Procura, en cambio, ser modelo... en el comportamiento... en la pureza".

Dietética y Arte de Vivir



PAPAZIAN

JUANA RISLER

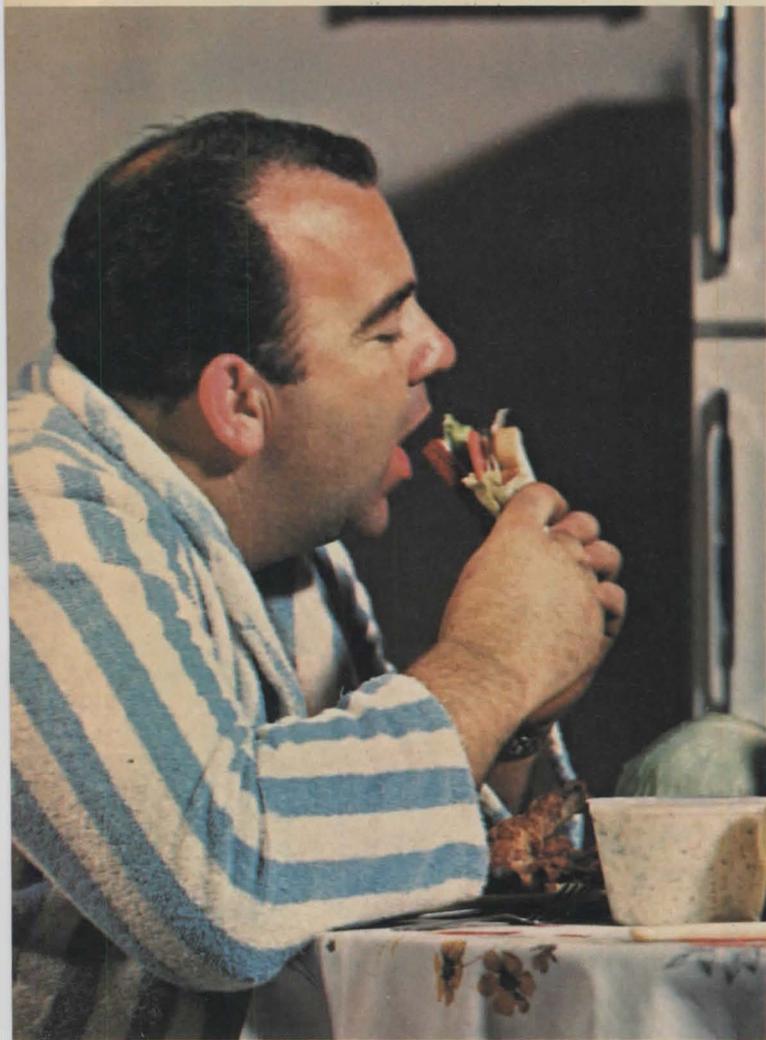
ALIMENTACION Y TOXICOMANIAS

¿Será nuestra alimentación uno de los factores que intervienen en el origen de las toxicomanías?

“Numerosas raciones alimentarias están mal equilibradas, tienen carencia de proteínas, de minerales y vitaminas, lo cual ocasiona ciertos problemas del metabolismo que posiblemente favorecen el deseo de ingerir alcohol y que tal vez retardan la degradación de este compuesto”

(*Le médecin du travail et l'alcoolisme* [El médico del trabajo y el alcoholismo], p. 64, por el Dr. J. Godard, delegado general de la Comisión Nacional de Defensa Contra el Alcoholismo).

Trabajos efectuados con animales corroboran esta opinión. Ratones alimentados en forma sana y racional puestos en presencia de un recipiente con agua y de otro con alcohol, nunca tocan el que contiene alcohol. En cambio, esos mismos ratones, sometidos a una alimentación en la que



D. TANK

se han reemplazado los cereales integrales por cereales descortezados, consumían alcohol. El café duplicaba el consumo de alcohol y la añadida de especias lo aumentaba más aún. La introducción de un buen desayuno disminuía en 50 por ciento la cantidad de alcohol ingerido. El retorno al régimen equilibrado del comienzo, sin café ni especias, provocaba el abandono del alcohol al cabo de una semana. El café y las especias introducidos con el menú a base de granos integrales no influenciaba significativamente el consumo de alcohol. (Investigaciones realizadas en la Universidad de Loma Linda, California, por el Dr. U. D. Register y sus colaboradores.)

NUESTROS HABITOS DE ALIMENTACION

Se oyen con bastante fuerza las voces de las autoridades en dietética y medicina que invitan a cambiar los hábitos de comer y de beber. Hábitos que forman parte integrante de las tradiciones familiares y de las costumbres sociales. Como están profundamente arraigados en nosotros y los hemos asimilado en forma tan pasiva, la idea de introducir una modificación adquiere

contornos de "revolución". Sin embargo, estos cambios son necesarios para mejorar la calidad de nuestra vida y aun para rejuvenecernos.

Para tener valor de cambiar el modo de vivir es necesario conocer las razones múltiples que legitimizan semejante perturbación de nuestras costumbres culinarias. A las que ya hemos enunciado, se agrega la evolución de nuestro modo de vivir, que acentúa los defectos de nuestro deseo de comer bien.

La formidable transformación sociológica que vivimos repercute sobre nuestros hábitos alimentarios, como también sobre el conjunto de nuestro comportamiento. En lo que se refiere al consumo de alimentos, es posible ver tres factores responsables de las modificaciones en curso: la elevación del nivel de vida, el trabajo profesional de la mujer y la urbanización.

"El régimen alimentario a que estaban habituados nuestros abuelos se torna nocivo para nuestros contemporáneos, en razón de la evolución de las condiciones de vida en las ciudades. El campesino o el obrero, hace cuarenta años podían consumir tres mil calorías diarias y más aún. En cambio la persona que hoy trabaja en una oficina tiene necesidades inferiores a 2.500 calorías, pero todo incita a consumir más que eso, y es necesario realizar un esfuerzo para abstenerse o por lo menos para tomar las precauciones adecuadas para no sobrepasarse" (H. Dupin, *L'alimentation des français* [La alimentación de los franceses], pp. 143-144).

Las condiciones de trabajo contribuyen a disminuir nuestro esfuerzo muscular o de adaptación al medio, lo que afecta nuestro gasto calórico. Gracias a los vehículos motorizados y a los ascensores, nuestras piernas no hacen ejercicio suficiente, por lo tanto no quemamos calorías. Además, la costumbre de pasar horas frente al televisor agrava esta situación y disminuye más aún el gasto energético.

Estamos bombardeados constantemente por un diluvio de propaganda que nos insta a consumir incesantemente. La televisión nos invita a comer, y comemos mientras miramos los programas. También consumimos bebidas azucaradas, y no de las mejores. Las vitrinas atractivamente arregladas, los escaparates de las tiendas, las máquinas de venta automáticas y los grandes supermercados nos invitan a comprar, y muchas veces compramos golosinas que consumimos fuera de las horas regulares de comida. También los turnos de trabajo contribuyen a nuestro desequilibrio alimentario. La comida tradicional con todos los miembros de la familia presentes cada vez ocurre con menos frecuencia.

¿GANAR EL PAN O EL BIFTEC?

Al considerar los componentes de la ración alimentaria, podemos ver que desde el comienzo de siglo ha cambiado la proporción de cada uno, y algunos hasta han desaparecido. Como los alimentos que constituyen el régimen alimentario varían con cada país, utilizaremos como ejemplo el régimen alimentario de los franceses del que se han conservado datos estadísticos adecuados.

Los franceses han sido considerados tradicionalmente como grandes comedores de pan. ¿Pero lo son todavía? Las estadísticas hablan por sí mismas: en 1880 el francés comía como promedio 600 gramos de pan diarios; en 1936 comía solamente 325 gramos y en 1975 nada más que 182 gramos.

El consumo de papas durante el medio siglo transcurrido entre 1925 y 1974 se redujo a la mitad: de 178 kilos por persona y por año pasó a 94 kilos.

Aunque los franceses no eran muy aficionados a las legumbres, ya que en 1928 consumían nada más que siete kilos por persona, esta cantidad disminuyó más aún en 1970, cuando consumían solamente dos kilos por persona.

La carne es un elemento importante en la alimentación moderna. Los franceses son grandes comedores de carne (92 kilos por persona y por año, comparados con 43,7 en España y 23,3 en el Japón). Uno solo de los biftecs que los franceses consumen en el almuerzo representa la ración de carne mensual de un ciudadano de Bangla Desh.

El consumo de huevos ha aumentado en Francia en 20 por ciento, el de queso pasó de 8,8 kilos por persona y por año en 1959 a 15 kilos en 1974. Aunque ha disminuido el consumo de leche, ha aumentado el de sus derivados.

AZUCAR, GRASA Y ALCOHOL

El consumo de azúcar ha aumentado notablemente en todas partes. Esto se debe al aumento en el consumo de golosinas entre las comidas, de postres, bizcochos, bebidas gaseosas azucaradas, helado o nieve y una multitud de otros artículos apetecidos por el público.

Ha aumentado también el consumo de lípidos o grasas, incluyendo la mantequilla. Encontramos abundancia de grasa en los platos que se venden ya preparados, en ciertos quesos, en los embutidos preparados con carne de cerdo, en la grasa usada para freír, en la carne, en los artículos de pastelería o repostería, y en tantos otros alimentos de uso común. Hay que señalar en



este consumo, ya bastante elevado, la parte preponderante de los lípidos o grasas de origen animal, lo que perjudica la salud de nuestras arterias. En algunos lugares está permitido añadir cinco por ciento o más de lípidos a los productos alimenticios, disimulados con el nombre inocente de "emulsionadores".

Afortunadamente, en general se consume bastante fruta, aunque no suficiente jugo de fruta. Pero el consumo de bebidas alcohólicas es demasiado elevado y su efecto es perjudicial para la salud física y mental.

COMER MUCHO NO ES LO MISMO QUE COMER BIEN

Este repaso de los cambios ocurridos en las costumbres alimentarias nos ha revelado la existencia de algunos excesos: de carne, de azúcar, de grasas, y de alcohol; pero también nos ha mostrado algunas carencias: consumo insuficiente de legumbres, de frutas y de cereales.

Mucha gente que come en exceso ha abandonado las proteínas de origen vegetal (legumbres y cereales secos) y las ha reemplazado con proteínas de origen animal. También han eliminado el aporte calórico de los glúcidos complejos de asimilación lenta, como el pan integral, los cereales, las papas y las legumbres, que han reemplazado por un consumo excesivo de alimentos grasos y carnes ricas en grasas. Los especialistas en nutrición aconsejan que el aporte calórico de los alimentos con grasa no debe sobrepasar el 30 por ciento del total de calorías consumidas.

La siguiente afirmación de los doctores Jorge Mann y Federico Stare, profesores de la Universidad de Harvard, Estados Unidos, subraya la importancia de los datos que acabamos de ver: "La nutrición es el más importante de los factores ambientales que afectan al ser humano".

Debemos modificar favorablemente para nuestra salud este factor de riesgo representado por una alimentación desequilibrada. Las autoridades médicas del mundo occidental, convencidas por los resultados de numerosas investigaciones y estudios sobre la salud, han promovido una serie de campañas para enseñar a la gente a comer mejor, porque han visto el costo exorbitante para el presupuesto nacional de los desór-



ROBERTS

denes alimentarios de la población. Una emisión de France Culture (Cultura francesa) de mayo de 1979 informaba sobre los resultados de la distribución de leche entre los alumnos de las escuelas primarias de París: los varones aumentaron de peso, las niñas aumentaron de estatura y todos mejoraron notablemente su atención en clase. Esto demuestra los beneficios de los esfuerzos realizados para promover la alimentación correcta de la población.

ALIMENTACION, DESARROLLO Y RENDIMIENTO

Es imposible gozar de buena salud sin una acertada elección de los alimentos y sin que se tomen en cuenta los principios básicos de la nutrición en general. No hay duda de que muchos de los achaques y males que afligen a nuestra humanidad tienen sus raíces en la cuestión alimentaria. La causa más común de muchas de las molestias que afligen a los seres humanos reside en el desconocimiento de los principios de la nutrición o en la desatención de las leyes de la buena alimentación.

En el desarrollo y crecimiento del individuo, desde la aurora de la existencia hasta la completa madurez, tanto en la vida adulta como en la vejez, la alimentación está siempre en primer plano, reflejándose grandemente en la calidad y cantidad de trabajo que se puede efectuar.

Un hecho científicamente comprobado y que igualmente no escapa a la observación popular, es que los niños bien alimentados crecen más rápidamente que aquellos cuya alimentación deficiente no sufre todo el material que necesita el organismo infantil para su desarrollo.

El trabajo depende también de la nutrición del organismo. Nadie ignora que no puede haber la resistencia necesaria al cansancio provocado por el trabajo cuando se está en estado de desnutrición. Nadie puede trabajar con hambre.

Un régimen bien equilibrado en los adultos, según los más recientes conocimientos de nutrición, ha capacitado a los obreros para trabajar en las fábricas con más elevada eficiencia o menor fatiga, tanto mejorando la calidad como aumentando la cantidad de la producción, habiendo al mismo tiempo menor desgaste de material y menor grado de accidentes entre los obreros.

El organismo posee un mecanismo de autorregulación. Sin embargo, el alimento influye considerablemente en el vehículo interno, que es la sangre. Esta es la intermediaria general del organismo, pues, circulando a través de todos los órganos del cuerpo, lleva en sí los elementos alimenticios que influyen (a veces para bien y otras para mal) en los músculos e igualmente en el cerebro.

No hay razón para dudar de que la elección de alimento cotidiano es un factor importantísimo que se refleja en la habilidad técnica, aumentando la eficiencia y disminuyendo la fatiga, no importa cuál sea el trabajo de una persona, ya sea que se trate de obreros, oficinistas, estudiantes universitarios o alumnos de escuela primaria.

Toda persona, y especialmente las madres y esposas, debieran preocuparse por aprender los principios que rigen la alimentación sana. Eso permitirá aportar al organismo los elementos que son indispensables para el mantenimiento de la buena salud. Con eso se mejorarán las condiciones de vida actuales, se aumentará la capacidad de trabajo y estudio, se mejorará la eficiencia de la persona, se añadirá gozo a la vida, y se pondrán las bases de una vida adulta sana y vigorosa y de una vejez prolongada y con buena salud.

(Tomado de *Vie et Santé*.)



E. KREYE

Cómo RECONOCER a un VERDADERO AMIGO

¿Cómo podría usted distinguir entre amigos genuinos y personas que sólo buscan explotarlo o participar en algo que usted tiene?

Por DOROTHY MINCHIN-COMM

NUESTROS AMIGOS Jorge y Mariana permanecieron en la ciudad de Wáshington, capital de los Estados Unidos, para obtener un grado más alto, y mi esposo y yo reiniciamos nuestro trabajo en un colegio distante. Meses más tarde mi esposo los visitó de nuevo.

—¿Les agrada vivir en Wáshington? —les pregunté.

Yo sabía que conocían muy pocas personas cuando llegaron a la universidad y que, por lo mismo, no se sentían muy contentos.

—Bueno —respondió Jorge—, estamos bastante ocupados.

Jorge ya tenía en su rostro esa expresión característica de los que están a punto de doctorarse.

—Pero todo marcha bien —intervino Mariana—. Ya hemos conocido gente genuina, buena.

Ella no necesitaba explicar más. “Gente genuina” era una frase nuestra para describir las amistades reales y estables. Nuestra sólida amistad con Jorge y Mariana se inició hace 28 años, cuando estudiábamos en el mismo colegio y nos cortejaban nuestros actuales esposos. Durante este lapso hemos trabajado y elevado nuestro nivel universitario.

La posibilidad y la capacidad de tener “personas genuinas” como amigos es una de las mejores gracias que Dios concede al hombre. Tener *amigos verdaderos* es como disfrutar de una vida extra.

La frase “personas genuinas” supone que haya otras que no lo sean. C. S. Lewis, en su fantástica narración de un viaje al cielo, la cual lleva por título *El gran divorcio*, dice que las personas y las cosas que, creemos, son “realidades”, se tornan sombras, fantasmas casi impalpables, volutas de humo; y el paisaje del cielo y sus habitantes (los “seres concretos,

tangibles”) poseen la característica de ser irrompibles, y carecen de peso, de densidad: virtudes concretas de una especie de “gloria solidificada”. La fuerza y la realidad del cielo son arrolladoras.

Aplicando esta analogía imaginémos a los amigos como en una escala descendente, al fondo de la cual están las personas (ver ilustración, p. 29).

La amistad es una relación superior. Los nexos familiares son muy importantes, pero nadie escoge la familia en la cual nació. Aunque haya afinidad biológica, no es fuerza que haya también afinidad emocional e intelectual. Nuestros familiares no son necesariamente nuestros amigos. ¿Y el matrimonio? Pues, no es sino un contrato legal entre dos personas, que puede consumarse por diversas razones sin ser precisamente la amistad: seguridad material, estado social, el deseo de no estar solo, etc. El encanto del enamoramiento tiene, desafortunadamente, la manera de ocultar que los contrayentes en perspectiva a menudo no poseen los ingredientes básicos de la amistad. Así lo confirman las estadísticas de los divorcios.

Adquirimos nuestros amigos libremente. Nos sorprenderemos por las circunstancias fortuitas que nos unieron, pero la decisión de ser amigos es completamente voluntaria. Los amigos entran en la vida de uno, la compenetran; disfrutan de la compañía mutua; comparten sus experiencias; desarrollan una amplia comunicación; se aprecian profundamente. ¡Cuán diferente fuera el mundo si padres, hijos, hermanos y esposos fueran verdaderamente amigos!

¿Qué nos dice el Libro sagrado con referencia a la amistad? Aunque ésta ha sido definida, discutida y confundida con el sentimentalismo, la Biblia da poquísima importancia a todo esto; pero presenta ilustraciones sencillas de los más elevados —y de los más engañosos— valores de la amistad.

“Amigo” es un término de muy variadas aplicaciones; sirve para dirigirse a alguien que no lo es.

Jesús usó este vocablo delante de sus oyentes: “Mas os digo, amigos míos” (S. Lucas 12: 4); en sus narraciones: “Amigo, sube más arriba”. “Amigo, no te hago agravio”. “Amigo, ¿cómo entraste aquí, sin estar vestido de boda?” (S. Lucas 14: 10; S. Mateo 20: 13; 22: 12).

Este saludo común varía completamente de significado cuando Jesús se vuelve a Judas, y le pregunta: “Amigo, ¿a qué vienes?” (S. Mateo 26: 50). Estas palabras sacudieron al traidor de pies a cabeza.

No debemos llamar “amigos” a personas indignas, pues abriremos un canal de comunicación que podría llevarnos a la ruina eterna. Moisés aconseja contra el “amigo íntimo” que nos dice “en secreto: Vamos y sirvamos a dioses ajenos” (Deuteronomio 13: 6).

La riqueza, la fama, la influencia y la apariencia atractiva pueden generar problemas; una combinación de las cuatro puede ser fatal. La gente falsa —los parásitos, los estafadores, los aduladores, los oportunistas— merodean sin cesar, como nubes de zumbantes insectos. En la parábola del mayordomo deshonesto, Jesús describe a las personas que ganan “amigos por medio de las riquezas injustas” (S. Lucas 16: 9): mentira, adulación, soborno, estafa, oportunismo. La situación desesperada de quien se alimentan sus “amigos” parásitos, se presenta en el caso del hijo pródigo, cuando aún era rico (S. Lucas 15: 11-32). Esta narración amplía el concepto emitido siglos antes por el sabio Salomón: “El pobre es odioso aun a su amigo; pero muchos son los que aman al rico”. “Las riquezas traen muchos amigos”. “Cada uno es amigo del hombre que da” (Proverbios 14: 20; 19: 4, 6).

El éxito aísla. El hombre que triunfa, pero es incapaz de distinguir entre la legítima popularidad y la explotación, a menudo cae en el desaliento y la frustración; cree que no tiene un solo amigo; es desdichado.

El sabio Salomón repitió el anhelo desconsolado de un rey: “El que ama los corazones puros, el de

gracia en los labios, es amigo del rey” (Proverbios 22: 11, BJ).* La “gracia en los labios” —las palabras de adulación—, generalmente sobran al rey; lo difícil en sus aduladores son “los corazones puros”.

La expresión “amigo del rey” generalmente se aplicaba a un oficial o consejero de alto rango: “amigo suyo, ... capitán de su ejército... ministro principal y amigo del rey” (Génesis 26: 26; 1 Reyes 4: 5). Sobrevivir en medio del clima político y tormentoso de los gobernantes sigue siendo algo muy peligroso. Además, estas “amistades” a menudo son sólo aparentes, como en el caso del temeroso Pilato y el reprehensible Herodes.

Hay un toque de significativa ironía en el incidente que sucedió el día que murió Jesús: “Y se hicieron amigos Pilato y Herodes aquel día, porque antes estaban enemistados” (S. Lucas 23: 12). Dos horas después la turba cambió la mente vacilante de Pilato con la más potente e intimidante amenaza: “Si a éste sueltas, no eres amigo de César” (S. Juan 19: 12). Conquistar y retener las riendas del poder es un trabajo extenuante y, a menudo, desalentador.

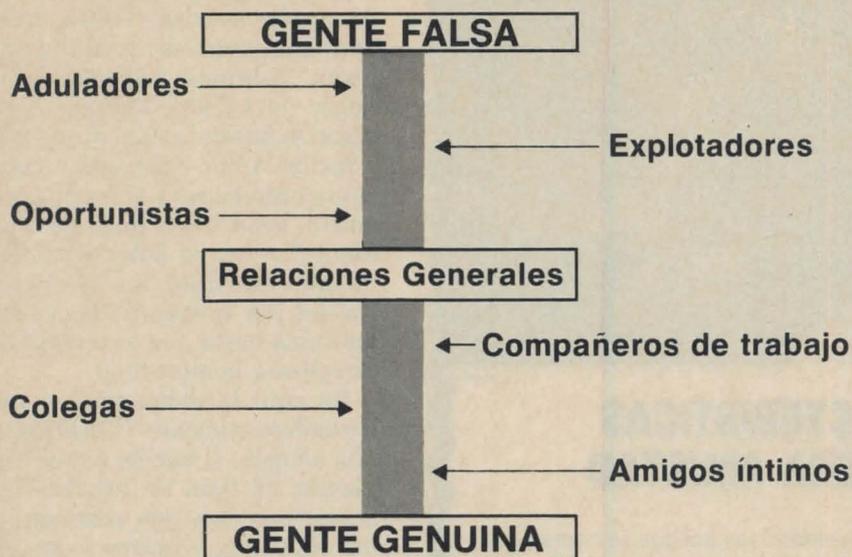
La pérdida de un amigo es un dolor sumamente intenso. La amistad es el lazo más tierno que hay sobre la tierra, pero es también tan frágil como una copa de fino cristal. El chisme y la calumnia son mortales: “El chismoso aparta a los mejores amigos... El que divulga [la falta] aparta al amigo” (Proverbios 16: 28; 17: 9). La soberbia desenfrenada y el mal humor tienen efectos destructores: “No te entrometas con el iracundo, ni te acompañes con el hombre de enojos” (Proverbios 22: 24). Pasiones como éstas pueden separar aun a los mejores amigos, los cuales pueden llegar a ser “más afectos que un hermano” (Proverbios 18: 24, NC).**

La traición a la amistad es una de las más amargas experiencias. Cristo fue herido por sus propias

*BJ: Biblia de Jerusalén, 1975.

**NC: versión Nácar-Colunga.

Escala de las Relaciones Humanas



Todas estas personas pueden relacionarse con nosotros haciéndose pasar por "amigos". Pero los impostores con quienes nos relacionamos vez tras vez, no deben ser confundidos con la "gente genuina" y amiga. Usted, de acuerdo a su experiencia personal, podrá incluir en esta escala sus propias clasificaciones.

amistades: "Con ellas [las heridas] fui herido en casa de mis amigos" (*Zacarías 13: 6*). Los lamentos de Jerusalén se debieron a que "todos sus amigos le faltaron, se le volvieron enemigos" (*Lamentaciones 1: 2*). Un profeta dijo que "cada uno [comería] la carne de su amigo", y que Judá escucharía esta amarga realidad: "Te han engañado, y han prevalecido contra ti tus amigos; hundieron en el cieno tus pies, se volvieron atrás" (*Jeremías 19: 9; 38: 22*). Inclusive se nos advierte: "No creáis en amigo,... de la que duerme a tu lado, cuídate" (*Miqueas 7: 5*).

Cristo predijo que llegaría un tiempo en que los justos serían perseguidos y muertos por sus "padres, y hermanos, y parientes, y amigos" (*S. Lucas 21: 16*).

La persona genuina se distingue por su lealtad; nunca se aparta del que sufre. No así la persona falsa: "Mis amigos y mis compañeros se mantienen lejos de mi plaga, y mis cercanos se han alejado" (*Salmo 38: 11*). Los amigos de Job viajaron desde lejos para visitarlo, y lamen-

taron mucho su desgracia: "Y se sentaron con él en tierra por siete días y siete noches, y ninguno le hablaba, ... porque veían que su dolor era muy grande" (*Job 2: 11-13*). Pero estos amigos le decían que su sufrimiento era el resultado del pecado, y que Job debía confesar su maldad oculta. Su insistencia hizo que Job se sintiera rechazado: "Disputadores son mis amigos". "Mis conocidos se olvidaron de mí... Todos mis íntimos amigos me aborrecieron, y los que yo amaba se volvieron contra mí... ¡Oh, vosotros mis amigos, tened compasión de mí, tened compasión de mí!" (*Job 16: 20; 19: 14, 19, 21*). Pero Job probó que era un verdadero amigo. Una vez sanado, rogó a Dios por sus amigos (*Job 42: 10*).

Pero además, Job declara que la amistad es un lazo que une lo humano con lo divino: "Rehusar piedad a su prójimo es rechazar el temor del Omnipotente" (*Job 6: 14, NC*). Nuestra amistad con Dios—el Amigo genuino y supremo—refleja nuestra relación con nuestro pró-

jimo. Dios realza su relación entre él y cada individuo: es el "Amado" por excelencia, en el *Cantar de los Cantares*, el "Esposo" (*Isaías 54: 5*), el "Padre" (*Jeremías 31: 19*), el "Hermano" (*S. Lucas 8: 21*). Pero todo esto es superado cuando Jesús afirma: "Os he llamado amigos" (*S. Juan 15: 15*).

¡Y pensar que la amistad con Dios es posible! ¡Un pensamiento asombroso, porque significa que la divinidad nos necesita, anhela nuestra compañía y amor! Jesús murió no como rey o príncipe, sino como un amigo. "Nadie tiene mayor amor que éste—declaró—, que uno ponga su vida por sus amigos" (*S. Juan 15: 13*).

Hubo hombres llamados "amigos de Dios". Enoc fue el primero que entró en esta categoría especial: caminó con Dios, y Dios cumplió con su amigo: "Enoc ... desapareció, porque le llevó Dios" (*Génesis 5: 24*). Abrahán elegido por Dios para que fundara la nación escogida, fue "amigo de Dios", título que casi se confunde con su identidad (*2 Crónicas 20: 7; Isaías*



J. PAPPAS

CUATRO CARACTERÍSTICAS DE LA VERDADERA AMISTAD

1. Iguala. La amistad es un gran nivelador: los amigos se complementan en tal forma, que aun las discrepancias aparentemente grandes desaparecen. La devoción de Rut y Noemí superó todas las diferencias de edad y nacionalidad, y la relación entre suegra y nuera nunca fue causa de fricción. Jesús no hizo distinción de clase: comía y conversaba igualmente con publicanos y fariseos. La estrecha relación que establece la amistad supera las barreras que de otra manera serían insalvables.

2. Comparte. Cornelio llamó a sus amigos para compartir con ellos las cosas buenas que tenía (*Hechos 10: 22-23*). Los amigos del impotente paralítico eran la única esperanza terrenal que él tenía. Y no sólo le contaron las noticias maravillosas de las curaciones de Jesús, sino que persistieron en su empeño hasta el punto de dismantelar parte del techo de la casa de Pedro para hacerlo llegar a la presencia de Jesús (*S. Marcos 2: 2-5*).

Para ampliar la influencia de la amistad, Jesús sugirió la hospitalidad aun con aquellos que no son del círculo de la amistad (*S. Lucas 14: 12-14*). Sus tres parábolas sobre los "perdidos" —la oveja perdida, la moneda perdida y el hijo perdido— incluyen la gozosa invitación a los amigos a venir, a celebrar y a compartir (*S. Lucas 15: 6, 9, 23, 24*).

3. Es sincera. Las personas genuinas jamás abusan de sus amigos. La proverbial amistad de David y Jonatán unió a dos jóvenes de estratos sociales muy diferentes. Hubiera sido muy fácil para el príncipe Jonatán tomar ventaja del servicio de David, pastor de ovejas; y David podría haber aprovechado la influencia de su amigo en la corte para lograr ulteriores propósitos. Pero no podrían haberlo hecho sin traicionar su amistad. La profundidad y la pureza de la amistad capacitan para penetrar las barreras de la misma muerte.

El alivio de la pena de David por la muerte de su amigo comenzó cuando tomó bajo su cuidado especial al inválido Mefi-boset, hijo de Jonatán (*2 Samuel 9: 1-13*). Esta amistad no conoce paralelo. Jonatán tenía mucho que dar: ropas reales, una espada y un arco, una posición social, todo (*1 Samuel 18: 14*); y la amistad requiere que haya cierto balance. Uno no puede recostarse siempre sobre el otro, tomar siempre y nunca dar.

4. Es leal. La persona genuina, "en todo tiempo ama" (*Proverbios 17: 17*), aun en la adversidad y en los momentos en que deben decirse verdades amargas, porque "fieles [leales] son las heridas del que ama [del amigo genuino]; pero importunos los besos del que aborrece [del amigo falso]" (*Proverbios 27: 6*).

(Publicado por cortesía de la revista *These Times*.)

41: 8; *Santiago 2: 23*). Y Moisés gozó de la presencia de Dios "cara a cara, como habla un hombre a su amigo" (*Exodo 33: 11, NC*).

Dentro del grupo de los doce discípulos estaban Pedro, Juan y Santiago, personas genuinas para Jesús. Además, contaba con el hogar de Lázaro, María y Marta, lugar en donde comía, descansaba, y recibía amor y consuelo cuando se encontraba solo. Cuando Lázaro murió, Jesús lloró; lloró porque se identificó con el dolor y la angustia que sufrirían los verdaderos amigos por la muerte de sus seres queridos hasta que él viniera para llevarlos a la eternidad.

He aquí la demostración de la verdadera amistad: "Vosotros sois mis amigos, si hacéis lo que yo os mando" (*S. Juan 15: 14*). Dios tomó la iniciativa en esta amistad: "No me elegisteis vosotros a mí, sino que yo os elegí a vosotros" (*vers. 16*). Jesús se presenta como el novio o el esposo, cuyos amigos se regocijan mucho con la recompensa que reciben (*S. Mateo 22: 1-14; 25: 1-13; S. Juan 3: 29*).

Pero no se puede abusar impunemente de la amistad con Dios. El se ofrece sin reservas; pero habla de un día en que tendrá que decir a algunos de sus falsos amigos: "Nunca os conocí; apartados de mí" (*S. Mateo 7: 23*). Este momento señala el fin de las falsas amistades.

Como la amistad es un camino de doble vía, difícilmente podría mejorarse esta gran verdad: "El hombre que tiene amigos debe mostrarse amigo" (*Proverbios 18: 24*).

En el nivel horizontal encontramos personas que pueden ser verdaderos amigos en la medida en que se dan a sí mismas en amor, lealtad y entrega incondicional para compartir las cargas. Estas son las realidades básicas y eternas de la amistad humana. Pero en el plano vertical descubrimos a Dios genuino que está buscando candidatos que anhelan llegar a ser gente genuina, inmortal; y los está llamando ahora a la más elevada dimensión de la amistad: ¡a la amistad con el Ser Supremo! ☆

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

N.º 5

N.º 5

Viva Mejor se propone contribuir al bienestar físico, a la salud mental y moral, al fortalecimiento espiritual y a la estabilidad de la familia, para formar ciudadanos dignos y de carácter firme que honren a la patria y a la humanidad. Al hacerlo, se 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

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 Infan-
try Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929.
Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, P.R. 00708.

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

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

Para cambio de dirección, dé la dirección anti-
gua y la nueva. Puede demorar un mes la correc-
ción. Las suscripciones se pagan por adelantado.

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

Copyright © 1981, by

Pacific Press Publishing Association

Portada: D. Tank

DE TODO UN POCO

- El cuerpo humano contiene cerca de tres billones de células, la mayor parte de ellas con un diámetro menor de un tercio del grosor de un cabello. En cada célula hay laboratorios que preparan proteínas, plantas que generan energía eléctrica, sistemas intrincados de transportación para las moléculas y redes perfectísimas de comunicación.

- Cualquier árbol que elabore azúcar puede, en ciertas circunstancias, producir fermentación. Animales de cualquier especie o tamaño pueden intoxicarse con este "licor". Algunos loros de Australia beben el rico néctar de los eucaliptos hasta que caen ebrios. Ciertos pájaros de Norteamérica vuelan alocadamente y se estrellan contra las ventanas después de picotear frutas maduras. Inclusive se da el caso de que las abejas son víctimas de estos licores embriagantes.

- El Departamento de Salud de los Estados Unidos alertó hace poco a los fumadores contra los cigarrillos de bajo contenido de alquitrán. Estos cigarrillos pueden ser menos peligrosos para contraer cáncer del pulmón, pero contienen cantidades, hasta ahora desconocidas, de aditivos que pueden ser muy dañinos para la salud. El informe agrega que se trató en vano de obtener información acerca de los 300 aditivos que se agregan a los cigarrillos, pues las compañías tabacaleras alegaron que se trataba de "secretos" para la calidad del producto. El departamento mencionado pedirá al Congreso que ordene a las compañías de tabaco que den la información que se les está pidiendo. Una tercera parte de los fumadores consume cigarrillos de bajo contenido de alquitrán y nicotina. El consumo de cigarrillos en los Estados Unidos ha bajado de 40,3 a 32,5 por ciento desde 1964, fecha en que se publicó el primer informe en cuanto a los peligros de fumar.

- Un microorganismo, que es la única sustancia biológica —excepto la clorofila— capaz de producir la fotosíntesis, fue descubierto en el mar Muerto. Los científicos creen que la habilidad de este microorganismo para convertir la luz en energía puede ser de mucha utilidad en la producción de energía solar.

- En el río Amazonas, Brasil, existen tarántulas tan grandes, que pueden cazar pájaros. Estas tarántulas se esconden entre la hojarasca y aprisionan a los pájaros que caminan desprevenidos; luego los inmovilizan con un veneno que les inyectan.

- La Escuela de Medicina de la Universidad MacMaster, en Hamilton, Ontario, Canadá, no exige ni exámenes, ni pruebas de ninguna clase a los que desean ingresar a ella, sino únicamente un promedio de B en los últimos tres años de cualquier nivel preuniversitario. Los aspirantes tienen que enviar una carta autobiográfica, y los que se aceptan son entrevistados por un médico, un estudiante de medicina, un administrador y un laico. La mitad de los 300 estudiantes son mujeres.

LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA

¡El regalo de Navidad perfecto!

- Más de 400 historias bíblicas formadoras del carácter, con ilustraciones abundantes a todo color.
- Diez volúmenes, con cerca de dos mil páginas, de fascinante lectura.
- Las historias están impresas con tipo grande y fácil de leer.
- Tapas lavables.
- Esta magnífica obra goza del reconocimiento de dirigentes católicos, protestantes y evangélicos.
- Más de 20 millones de ejemplares vendidos en diversos idiomas en todo el mundo.
- Esta Navidad regale a sus hijos LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA. Así tendrán durante todo el año lectura agradable y entretenida, que les ayudará a ser obedientes, veraces, estudiosos, honrados y respetuosos de sus padres y de Dios.



PUBLICACIONES INTERAMERICANAS
1350 Villa Street, Mountain View, California 94042
Estados Unidos

Sírvanse enviarme información sin compromiso de mi parte sobre LAS BELLAS HISTORIAS DE LA BIBLIA.

Nombre

Calle y No.

Ciudad Prov. o Estado

Código Postal (Zip Code) País

Pida información sin compromiso a la agencia de la página 31 correspondiente al país donde usted vive. O bien envíe el cupón a:
PUBLICACIONES INTERAMERICANAS