# Viva Mejor



## LA VITAMINA QUE HERMOSEA LA PIEL

## "EL CIGARRILLO ME ROBO LA VOZ"

## Un bebé expulsa una bala

Una niña nacida prematuramente por operación cesárea expulsó una bala por vía intestinal. Este extraño hecho aconteció en un hospital de la ciudad de Brooklyn, Nueva York. Antes de la operación, la madre fue sometida a los rayos X para determinar la ubicación de una bala con la que había sido herida. Después de la operación cesárea, los rayos mostraron que la bala ya no se encontraba en el cuerpo de la madre. Cuando tomaron una radiografía de la criatura, descubrieron que el proyectil se encontraba en los intestinos del bebé. ¿Cómo había ido a parar allí? Los médicos explicaron que la bala había perforado la mejilla derecha de la criatura mientras aún se encontraba en el abdomen de la madre; luego perdió velocidad, entró en el esófago y luego pasó al estómago y al intestino.

# CURIOSIDADES

## Hormona productora de sueño

La revista *Science Digest* informa que científicos de la Universidad de Harvard han descubierto una hormona que interviene en la producción del estado de sueño. La han denominado *factor S*, utilizando la primera letra de sueño, por ser éste el efecto producido por ella. La hipótesis de estos hombres de ciencia —que todavía tiene que ser confirmada— es que durante las horas de vigilia esta hormona aumenta gradualmente en el organismo, hasta que finalmente produce modorra y sueño. El factor S es muy potente, ya que una infusión de 0,00000005 de gramo (cinco cienmillonésimas de gramo) de esta hormona tomada del líquido cerebroespinal de un chivo e inyectada a un conejo, lo hace dormir y lo mantiene dormido durante varias horas. Los científicos de Harvard han conseguido aislar esta hormona inductora de sueño utilizando orina humana.




## ¿Por qué el agua del mar es azul?

*El autor Paul Colvinaux explica en un libro de ensayos científicos por qué el agua del mar es de color azul. Al entrar la luz del sol en el agua clara y transparente, ésta absorbe su energía paso a paso. Primero se disipan las ondas de baja energía del color rojo. Luego van desapareciendo una a una las partes más intensas del espectro: colores anaranjado, amarillo y verde. Solamente las ondas de alta frecuencia del color azul tienen suficiente energía e intensidad para efectuar el viaje de ida y regreso a las profundidades de las aguas marinas. Por eso el agua del mar se tiñe de color azul, que es percibido por nuestros ojos.*

# COMO SUPERAR LA CRISIS INTELECTUAL

**Entrevista hecha por Jorge Escandón al Prof. JOSE ELIGIO VELEZ TORRES**

**Presidente de la Asociación de Maestros de Puerto Rico**



*El profesor José Eligio Vélez Torres fue declarado "ciudadano distinguido" del año 1980 por sus excelentes contribuciones en el campo de la educación en Puerto Rico. Y como lector constante de la revista* Viva Mejor, *ahora se dirige gustosamente, por medio de estas páginas, a todos los lectores de esta revista.*

**—Amigo Vélez, ¿qué papel desempeña usted aquí en Puerto Rico?**

—Muchas gracias, señor Escandón, por el privilegio que me da de dirigirme a los lectores de la afamada revista *Viva Mejor*. Me gustaría que todo el pueblo puertorriqueño la leyera; es una fuente de gran información para nuestros hogares. Y para responder a su pregunta le diré que desde hace unos nueve años soy presidente de la Asociación de Maestros de Puerto Rico, una entidad profesional que agrupa a unos 28.000 maestros. Esta organización, que fue fundada en 1911, tiene un profundo compromiso con la educación del pueblo. Uno de nuestros principales objetivos es el de velar por la calidad de la enseñanza que se les ofrece a los alumnos y por el bienestar de los maestros y sus familiares.

**—¿Cuáles son los mayores problemas que afronta esta organización?**

—Hay una gama de problemas que afectan a nuestros maestros, y por ende a nuestro sistema educativo. Tenemos, como en cualquier parte del mundo, problemas financieros, problemas personales y problemas profesionales; sin embargo, no estamos en tan malas condiciones. Los sueldos de los maestros son decentes, pues ganan lo suficiente para vivir. Hay escuelas modernas con buenos edificios, buen equipo y excelente material humano; pero hay otras que sufren por el deterioro del tiempo y carecen de muchas cosas primordiales. Pero estos problemas existen en todas partes, y aquí en Puerto Rico tratamos de superarlos.

**—¿Qué nos puede decir, señor Vélez, en cuanto a la crisis intelectual que existe en el mundo?**

—No hay duda de que el mundo está pasando por una crisis de valores. No sólo faltan líderes, sino dirigentes efectivos que puedan promover entre la niñez, la juventud y los adultos el respeto por los principios que rigen nuestras vidas y que nos inspiran a ser mejores padres, mejores ciudadanos y mejores profesionales. He denunciado públicamente que nuestro sistema de educación pública pasa ahora por la peor crisis de su historia, y que en este momento existe un caos por la falta de un liderazgo profesional bien eficiente, y por el desconocimiento de las prioridades de mejoramiento de este sistema. Se necesitan más directrices que pongan en alto las prioridades de este sistema, y que los cuerpos profesional y técnico se unan para tratar de lograr estos principios básicos. Nuestra niñez se está enfrentando a peligros grandísimos, porque, según mi concepto, el hogar está fallando y también la iglesia, y, desde luego, está fallando también la escuela.

**—Profesor Vélez, ya que mencionó estas instituciones, ¿qué nos puede decir primeramente del hogar?**

—Aquí en Puerto Rico, como en muchas otras partes del mundo, los niños que vienen de hogares

divididos, o que son maltratados por sus padres, o sufren inseguridad social, por lo general traen sus problemas a la escuela. Pero el problema no es solamente de niños huérfanos o de hijos de matrimonios separados; en muchos casos existen dificultades en hogares estables y con buena posición económica, en hogares de profesionales, de la clase media alta, de comerciantes ricos y de agricultores de éxito. Un ejemplo: hay profesionales que pueden ganar cien mil dólares al año, pero salen por la mañana de sus hogares y no ven a los hijos; muchas veces cuando llegan a casa los encuentran durmiendo, si es que están en casa, pues en ocasiones ni siquiera los padres saben dónde están sus hijos. Muchos de estos padres salen tan apurados que no alcanzan a darles el desayuno a sus hijos; luego almuerzan afuera, igual que los niños, y cuando llegan por la tarde, tampoco comen juntos. No participan juntos en actividades, ni asisten a la iglesia. De manera que éste no es sólo un problema de matrimonios separados, sino de hogares deshechos moral y emocionalmente. Los resultados son devastadores.

**—Profesor Vélez, ¿qué piensa usted acerca de la influencia que ejerce la televisión sobre aquellos niños que se hallan solos en sus hogares y recurren a ella para pasar el tiempo o para sentirse acompañados?**

—Es una desgracia lo que está ocurriendo en nuestra sociedad. Y este mal afecta tanto a los niños como a los adultos. Con una televisión llena de programas de violencia de toda clase en que se mata la gente sin escrúpulos ni recelos, donde las niñas se corrompen moralmente, donde la incitación a los placeres y los vicios es el plato del día, los resultados, desde luego, tienen que ser negativos. En muchos hogares, padres e hijos se deleitan viendo esos programas sin control alguno, y luego hacen comentarios sobre esas partes violentas de aquellos espectáculos como si fuera algo común y corriente. Muchos de esos programas, como las telenovelas, no tienen ninguna enseñanza práctica. La poquísima utilidad que puedan tener es completamente anulada por su influencia degradante. Esa es la clase de programas que se ven en la televisión, y tal como usted lo insinúa, en muchos casos la televisión se está convirtiendo en el aya de los niños; los padres salen y dejan que sus hijos se entretengan viendo esos programas sin ninguna selección previa, pues, dicho sea de paso, hay programas buenos; pero hay que saber cuándo se presentan.

**—¿Qué nos puede decir de la otra institución, la iglesia?**

—Opino que la igleaia no está desempeñando el papel que debe cumplir. Muchas veces estas instituciones están empeñadas en entretener a sus feligreses y no se preocupan por el bienestar ajeno. Por ejemplo: en esta capital hay un distrito muy candente, en donde hay unas cinco escuelas con todas las facilidades necesarias. En ese lugar hay unos cuatro templos, clubes cívicos y toda suerte de facilidades culturales y recreativas; pero a pesar de todas estas comodidades, en esa área abundan las drogas, prevalece la delincuencia y existe la inmoralidad. ¿Qué hacen las iglesias en ese lugar? Simplemente se cruzan de brazos, indiferentes a los problemas del vecindario. Estas instituciones se preocupan sólo por mantener a sus miembros dentro del redil, del templo. Pero fueron establecidas para involucrar a toda la comunidad, a fin de que la juventud salga de su nicho y se ocupe —junto con las escuelas— en la formación de grandes líderes para la patria. Pero desgraciadamente, la iglesia no está cumpliendo su misión, y este descuido está causando problemas serios a nuestra sociedad.

**—Seguramente, profesor Vélez, este cuadro no es todo negativo, porque a menudo se ven jóvenes que han salido de los arrabales, de los ambientes más desfavorables, y por medio de la educación y el esfuerzo han descollado en la vida. ¿Qué nos puede decir de estas personas?**

—Señor Escandón, casos como los que usted menciona se ven con frecuencia en todas partes. El hijo de un ladrón no tiene necesariamente que seguir las huellas de su padre; la hija de una prostituta puede llegar a ser una mujer honesta; un muchacho del arrabal puede convertirse en un ilustre dirigente; pero éstos son casos muy raros. Es indiscutible que el ambiente influye, y que nuestras instituciones, es decir el hogar, la escuela y la iglesia, que son los baluartes de la sociedad, deben trabajar mancomunadamente para lograr resultados positivos.

**—Entonces, ¿cómo se puede superar nuestra crisis intelectual?**

—En mi respuesta a su pregunta anterior se halla la solución para acabar no solamente con la crisis intelectual que asedia a los pueblos, sino también con el caos moral y espiritual en el cual se encuentra nuestra sociedad: la clave estriba en la unión de estas tres entidades: *la iglesia, la escuela* y *el hogar*, luchando juntos en la formación de hombres y mujeres que sean honestos y sinceros, que aprecien la educación y que tengan un profundo sentimiento religioso, el cual se consigue por medio del estudio de la Palabra de Dios: la Biblia.

**—Amigo Vélez, a propósito de la Biblia, ¿qué opina usted de ella?**

—Yo creo que la Biblia debe conocerla todo el mundo. Es un Libro que debe estar en cada hogar y que debe de leerse. Estoy convencido de que en cualquier programa educativo, ya sea primario o universitario, pueden incluirse todos los principios cristianos que nosotros apreciamos. Pero la base moral hay que darla desde la primaria, y sólo con el estudio de la Biblia, tanto el maestro como el alumno pueden saciar sus inquietudes en ese manantial divino que tantas promesas tiene para cada ser humano, y en donde se halla esperanza para toda la humanidad. ☆



VIVA MEJOR (Live Better, a Spanish language periodical) is published quarterly, by the Pacific Press Pub. Assn., 1350 Villa Street, Mountain View, California 94042, U.S.A.
Second-class postage paid at Mountain View, California. Subscription price $9.50 a year. November-December 1981.(USPS 348-390)

# ¡GRACIAS, MUCHACHOS!

Por MARIA VANDERMEY

CONFIO que los jovencitos que me ayudaron tanto cuando caí por última vez, lean estas líneas. Deseo decirles de todo corazón:

—¡Gracias! ¡Muchas gracias por todo el bien que me hicieron!

Me llamo Jim. Escribo estas líneas para aplicármelas en primer lugar a mí mismo; por lo tanto creo que están bien escritas. Pero también deseo hablarles a ustedes con toda franqueza.



Pasaba unos días en un parque nacional, cerca de la ciudad en donde antes trabajaba como vendedor. ¿Vivía? ¡No! ¡Apenas existía! ¿Cómo? Con vino barato... o nada, si no conseguía dinero —pidiendo, por supuesto— con qué comprarlo.

En las noches frías me acurrucaba contra los ladrillos tibios de un salón de fiestas. Había llegado al punto, en el consumo de alcohol, cuando ya no importa la vida, ni cómo vivirla... ni siquiera me importaba Ester, mi hija casada. Todo esto me lo había causado la botella, a mí, un padre y esposo antes orgulloso y un vendedor de primera clase.

Me encontraba a la sombra de un árbol, vencido por el vino, cuando llegaron unos jovencitos. Aparenté que no los veía cuando se codeaban y cuchicheaban sin dejar de mirarme. Uno de ellos me dirigió la palabra:

—Hola, anciano, ¿por qué no compartes esa botella con nosotros? Ya has bebido demasiado. Eres un viejo decrépito. ¿Encontraste esos harapos en el basurero?

Sus palabras no significaron nada para mí. Yo sabía, por supuesto, que mi cabello cano tenía semanas sin peinar, y que mis ropas estaban sucias y rotas. Hacía meses que no me las quitaba. Pero no iba a permitir ahora que mi

mente confusa pensara en el día en que comencé a beber de nuevo, apenas supe que no había sido el mejor vendedor del mes. En aquel momento sentí vivamente el fracaso, y me refugié otra vez en la botella de alcohol para sentirme mejor.

Un muchacho me empujó con el pie. Otro me tiró del cabello. Me sobresalté, y el muchacho dijo:

—Aún está vivo.

Luego llegaron dos más. Uno, pelirrojo, se puso al frente de mis atormentadores, y los increpó:

—¿Qué le están haciendo a este pobre hombre? ¡Necesita ayuda; no más heridas! ¡Fuera de aquí!

Las risas estridentes de mis burladores hirieron mis oídos; pero se fueron. Los dos recién llegados se sentaron a mi lado. El pelirrojo me dijo:

—Usted me hace recordar a mi abuelo. El tenía el cabello gris. Murió el año pasado. Me hace mucha falta. —Y agregó—: ¿Cómo se llama usted?

—Eso no importa —mascullé.

Me sentía muy mal. Me había escurrido la última gota de vino, y esperaba con impaciencia que estos muchachos se fueran.

—¿Tienes hambre? —me preguntó el de cabellos negros.

—Estoy bien —le contesté.

Un resto pequeñísimo de orgullo me impidió dejar saber que no podía recordar cuándo había comido por última vez. Después de todo, lo que deseaba era más vino, algo que me hiciera olvidar. ¿Olvidar qué? El remordimiento seguía royéndome: "Si no eres el mejor en tu trabajo, no eres nadie. No fuiste un buen esposo, ni un buen padre. Fuiste"...

Mis pensamientos se esfumaban. Esto me causaba un daño indecible.

El muchacho pelirrojo sacó un billete de su bolsillo. Sentía ya el sabor del vino que compraría con ese dinero, cuando dijo a su compañero:

—Rogelio, anda al restorán de la esquina. Compra comida y leche.

Sentí náuseas; pero no me sentía capaz de protestar que no deseaba comida.

Rogelio regresó rápidamente. El olor de la comida hizo saltar de nuevo mi estómago. Pero estos dos jovencitos, mirándome de hito en hito, me aquietaron.

Al fin de cuentas, parecía que algo bueno quedaba aún en mí. Me esforcé para satisfacer sus expectativas, y para estar consciente de que realmente se preocupaban por mí.

Me comí todo, inclusive la leche. Después de limpiarme con la servilleta, susurré:

—Gracias, muchas gracias.

—De nada —fue su respuesta—. ¡Qué bueno que le gustó! Cuídate, papá.

Y se fueron.

Esa noche dormí en el lugar acostumbrado. Desperté frío y rígido. En seguida me fui a los lugares de costumbre en busca de latas y botellas vacías que tuvieran gotas de alcohol. Me estaba escurriendo unas gotas cuando llegaron otra vez los jovencitos.

—Buenos días, amigo —me dijo José, el pelirrojo—. Le hablé a mi mamá en cuanto a usted. Le dije qué bueno tiene que ser usted cuando no toma. Ella misma le preparó esta comida especial.

Y dejó caer suavemente una bolsa en mi pecho.

Y para complacer a estos muchachos, comí de nuevo.

Les agradecí su bondad, y se fueron. Creía que los estaba viendo por última vez. ¡Cuán equivocado estaba!

Esta escena se repitió muchas veces. Comía para complacerlos... y terminó por gustarme. Sentí vergüenza de que unos extraños cuidaran de mí, un hombre capaz; pero cuando una persona está dominada por el alcohol, su orgullo queda sepultado.

Los jovencitos llegaron un día con el alimento acostumbrado, y Rogelio me dijo:

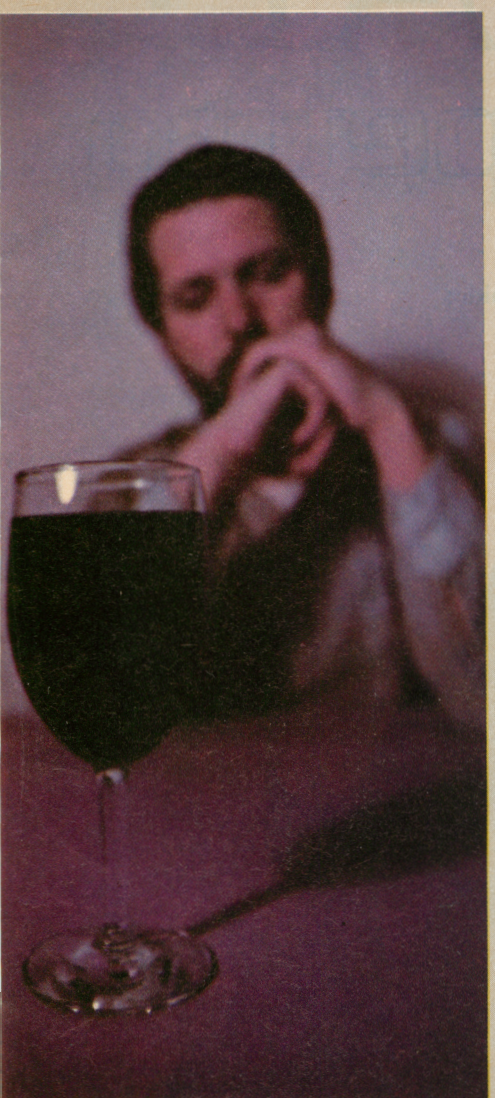
—Mira, papá; tanto nuestras mamás como nosotros estamos preocupados porque vives aquí. Te hemos preparado un pequeño dormitorio en el garaje. Tiene baño aparte. Mi mamá dice que puedes dormir allí. Ven a vivir con nosotros hasta que puedas arreglártelas solo.

Yo no quería ir. Bueno... sí lo deseaba; pero bien sabía que tendría que abandonar totalmente el alcohol, y no me sentía listo para hacerlo. Con todo, necesitaba un techo que me protegiera. Más aún: anhelaba ser capaz de valerme de nuevo por mí mismo.

Me dijeron que en el momento en que uno deseaba algo mejor que emborracharse ya estaba en el camino del triunfo. El contacto con estos muchachos, su mirada franca, expectante y llena de amor, me elevó: ¡me sentí feliz!

—¡Gracias, amigos! —les dije—. Me gustaría aceptar su propuesta. ¡Necesito mucha ayuda!

Cuando admití que necesitaba ayuda, di el primer paso hacia mi recuperación.



D. TANK

Las primeras semanas de sobriedad, de vivir regularmente, fueron buenas... y malas. Pienso ahora en las duchas tibias quitándome la mugre. Mi pelo estaba limpio. Me afeitaba regularmente con las hojillas que José me obsequiaba. Los muchachos me cortaban el pelo. Les conté que la madre de mi abuelo, para cortarle el pelo a él le colocaba una taza grande en la cabeza, y le recortaba luego todo el pelo que quedaba fuera del borde. Se reían a más no poder. Me vestía con ropas limpias que ellos me proveían. Sus mamás me preparaban alimento agradable y calentito. Todo esto era el aspecto bueno.

¿La parte negativa? La picazón, el desespero, las noches de insomnio... cuando ansiaba una copa de alcohol. La pena que yo sentía; la herida que sufría de tener gente tan bondadosa que cuidaba de mí, un borracho, un paria.

Pero, a su debido tiempo, mi mal comenzó a sanar.

Tomé prestadas unas herramientas y me dediqué a cuidar jardines y podar árboles. Arreglé gratuitamente los jardines de mis protectores. Esto me proporcionó un sentimiento de fortaleza. Ahora podía levantar orgullosamente mi cabeza.

Usted se asombrará de lo siguiente: recuperé mi antiguo empleo. Cuando recibí mi primer pago, llevé a mis amiguitos y a sus mamás a cenar en el mismo restorán en donde me compraron la primera comida. Terminamos con helados. Pero yo había comenzado a sentir nostalgia por mi pasado. Algo me faltaba... y sabía bien qué era.

Llamé a mi hija Ester por teléfono. Cuando escuchó mi voz... lloró.

—¡Oh, papá! —me dijo entre sollozos—. ¡Estoy enferma de tanto pensar en ti! ¡Mi hija Rosita siempre me está preguntando por ti!

Sentí una pena profunda. Y también lloré.

—¡Hija, siento tanto el sufrimiento que les causé a ti y a tu madre! Pero me esforzaré por no defraudarte más. He comenzado a luchar en el lugar en donde me encuentro.

Y lo hice; y he aprendido mucho. ¡Qué gente tan buena hay en el mundo! José, Rogelio y sus mamás encabezan la lista. He aprendido también que no tengo que estar siempre en el primer lugar. Debe haber oportunidades iguales para otros compañeros. He aprendido además que puedo disfrutar de la vida sin recurrir al alcohol, pues éste fue siempre mi problema. Y si dos jovencitos y sus mamás vieron algo bueno en mí, aunque ya había tocado el fondo del abismo, ¡esto es más que suficiente para mí!

Tengo un pequeño apartamento, José y Rogelio me visitan a menudo. Nos sentamos a comer y a tomar leche como una especie de celebración, de recuerdo. Estoy ahorrando. He comprado artículos de fútbol para mis amigos Rogelio y José.

Visitaré a los míos en la Navidad próxima. Volveré a mi hogar. Y todo, gracias a la ayuda que me brindaron dos adolescentes que cuidaron de mí.

—¡Gracias, amiguitos! ¡Muchas gracias!

¡Esto es todo lo que puedo y lo que debo decir de todo corazón! ☆

# OBESIDAD, Herencia y Apetito

Prof. JEAN MAYER

Escuela de Salud Pública de Harvard, Estados Unidos



EL BIOLOGO suizo Haller afirmó en 1777 que el hambre resultaba de sensaciones localizadas en el estómago. Por más de un siglo se admitió la teoría de que la sensación de hambre se debía a la excitación de las terminaciones nerviosas gástricas. En 1912, Walter Cannon verificó esta teoría con un globo de goma conectado mediante un tubo a un manómetro. Observó que la sensación de hambre coincidía con una contracción enérgica del estómago vacío. El fisiólogo norteamericano Anton Carlson observó que durante un ayuno prolongado aumentaban progresivamente la tensión del estómago vacío y la frecuencia e intensidad de sus contracciones. Carlson lanzó la hipótesis de que las ramas del vago eran la vía principal en la transmisión de los impulsos emitidos desde el abdomen al cerebro. Pensaba que el "centro primario del hambre" debía estar en la parte posterior del cerebro, en donde nace el vago.

Antes de la Primera Guerra Mundial, dos anatomopatólogos (profesionales que estudian las alteraciones en los tejidos, las modificaciones en su estructura, volumen, forma, y relaciones con órganos vecinos) franceses observaron en autopsias de personas muy obesas, que algunas tenían lesiones en el hipotálamo (parte del cerebro, sobre la hipófisis y que interviene en la regulación de la ingestión de agua, en la temperatura, la reproducción, y en otras funciones orgánicas básicas) o en zonas muy próximas. Los experimentos comprobaron que la destrucción de dos pequeñas zonas (ventromediales) del centro del hipotálamo causa en las ratas ingestión excesiva de alimentos y obesidad. Poco después de 1950 demostré que dos pequeñas lesiones simétricas en el hipotálamo del ratón pueden causar un apetito desordenado en un animal, cuya ingestión es, en relación con su peso, 30 veces mayor que la del hombre.

Los estudios del comportamiento aclararon las funciones de las zonas ventromediales. En la Universidad de Yale, Miller y sus colaboradores demostraron que, a pesar de su "hiperfagia" (ingestión excesiva de alimento), los animales con lesiones en zonas hipotalámicas ingerían menos alimento que sus congéneres normales. Enseñamos a un grupo de ratones hiperfágicos y a otro normal a mover una palanquita para poder obtener su alimento. La frecuencia con que accionaban la palanquita nos permitió evaluar el hambre que sentían. Cuando un ratón comía hasta la saciedad, ni siquiera se acercaba a la palanquita. Las lesiones hipotalámicas no influían en la intensidad del hambre, pero sí acortaban los períodos de saciedad; esto es: las zonas ventromediales eran "centros de saciedad" o *moderadores* del mecanismo de alimentación, sin los cuales comerían sin cesar.

El fisiólogo indio Baal K. Anand demostró la función reguladora del hipotálamo en la alimentación. Observó que la destrucción de dos pequeñas "zonas laterales" de los centros de saciedad, suprimía en los animales las sensaciones de hambre y sed. Scoras Morrison y yo demostramos que la desaparición del hambre no se debía a la inhibición de la ingestión de líquidos y deshidratación consiguiente, pues el animal no volvía a comer cuando se le administraba con sonda estomacal una cantidad normal de agua. Esto apoyaba la hipótesis de que las zonas ventromediales (centros de saciedad) son frenos intermitentes de las zonas laterales (centros del hambre), sin cuya regulación habría un apetito sin fin. Edward Arees y yo utilizamos en 1967 una técnica novísima para determinar la trayectoria de las fibras nerviosas cerebrales. Identificamos las fibras de conexión entre los "centros de saciedad" y los "centros de hambre". Se estableció sobre una base anatómica firme la hipótesis de que los dos "centros" están relacionados, y que la sensación regulada no es la de hambre sino la de saciedad.

Pero surgen otras preguntas: "¿A cuáles estímulos responde el centro de saciedad y qué clases de impulsos o de sustancias lo activan?"; o sea: ¿cuál es la causa de la saciedad?

La hipótesis que más se admite se basa en la comprobación experimental de que en los centros de saciedad hay células muy sensibles a la glucosa de la sangre (glucorreceptoras) y a la acción de ciertas hormonas (la insulina entre ellas), que no estimulan otras partes del cerebro. En el caso del hombre se ha demostrado que mientras dura la asimilación del azúcar presente en la sangre, no hay sensación de hambre. En los animales, los experimentos señalan que las sustancias que frenan la absorción de glucosa aumentan el hambre. Si se destruyen las células glucorreceptoras introduciendo en la molécula de glucosa metales pesados, los animales sienten un apetito insaciable y sobreviene la obesidad. Anand demostró que a medida que la glucosa se acumula en los centros de saciedad, la actividad eléctrica de éstos aumenta y disminuye en los centros del hambre. Pero cuando a los centros de saciedad les falta glucosa, su actividad eléctrica desaparece, y aumenta en los centros del hambre.

Este descubrimiento nos permite determinar por medio de un grupo de fibras —"haz de Schutz"— la acción reguladora que ejercen los centros de saciedad sobre el núcleo del vago y, por medio de este nervio, sobre las contracciones de la pared estomacal y la secreción del ácido clorhídrico.

Ahora entrevemos cómo funciona el mecanismo cerebral del hambre y las reacciones que determina en los tejidos. Se ha descubierto que el tejido adiposo despliega una intensa activi-



L. SMITH

dad. No se limita a "tomar nota" de si la absorción es mayor que el gasto o viceversa, sino que compite con otros tejidos para hallar los nutrientes en la sangre, especialmente la glucosa, con lo que influye en la ingestión de alimentos. En los animales sometidos a pruebas se distinguen dos tipos de obesidad: el primero, debido a anomalías del mecanismo cerebral de regulación del hambre, o sea "obesidad por defectos de regulación"; el segundo, "obesidad metabólica", por anomalías bioquímicas del metabolismo, que estimulan la formación de grasa en el tejido adiposo o entorpecen la combustión de los lípidos ingeridos. En ambos casos el animal ingiere más de lo que consume.

Es evidente que la obesidad es cosa "de familia". En la ciudad de Boston, Estados Unidos de Norteamérica, 7 por ciento de los hijos de padres delgados son obesos al empezar la enseñanza secundaria; 40 por ciento son obesos si uno de los padres lo es; y si ambos padres son obesos, 80 por ciento de sus hijos lo son. Pero en los niños adoptados no se observa correlación entre el peso de ellos y el de sus padres.

Hay dos conceptos equivocados en relación con la alimentación, el peso y el ejercicio. PRIMERO: *que el ejercicio acarrea un gasto mínimo de calorías.* Una rápida ojeada a las tablas de necesidades calóricas preparadas por la Sociedad de Naciones, por el Consejo Nacional de Investigaciones Científicas de los Estados Unidos, por la Organización Mundial de la Salud o por la Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación, demuestra que esto es falso. Se recomienda allí que los varones ingieran cada día 2400 calorías si su trabajo es sedentario, o 4500 calorías si tienen una actividad física muy intensa. Esta última cifra no es un límite máximo: a los trabajadores manuales, los soldados y los atletas se les recomienda una ingestión diaria de 6000 calorías, y a veces más. Caminar nada más consume de 200 a 300 calorías por hora —según la velocidad de la marcha— en un hombre de 70 kg de peso. En la natación el gasto oscila de 400 a 700 calorías, y en ejercicios más violentos se puede llegar a un gasto de 1200 calorías.

Un gasto calórico de 500 a 600 calorías por hora representa una actividad perfectamente soportable, durante media hora, por lo menos, para un adulto sano sin necesidad del menor entrenamiento; y para un adulto entrenado, una hora o más de este tipo de ejercicio tampoco es una proeza extenuante. Un ejemplo en cuanto a las calorías: 30 minutos de este tipo de ejercicio equivalen a una buena ración de pastel de manzana más una generosa porción de helado. Es posible comer sin engordar; pero es necesario dosificar el ejercicio físico de acuerdo a lo que se come.

SEGUNDA: *que es inútil porque el ejercicio aumenta el apetito.* La actividad física sí aumenta el apetito, pero sólo en los que ya tienen una actividad física normal. El mecanismo de regulación del apetito sólo adapta la ingestión calórica al gasto de energía, a fin de que el cuerpo no consuma sus reservas normales, necesarias para una emergencia. Pero esta adaptación nada tiene que ver con personas sedentarias. El apetito no disminuye por debajo de cierto nivel de actividad. Esto explica que la gran frecuencia de obesidad resulte menos de excesos de alimentación que de falta de ejercicio.

Años atrás estudié a un grupo de obreros y empleados de hilados de yute en la ciudad de Calcuta, India. En un extremo estaban los administradores y empleados de oficina, sentados la mayor parte del tiempo; en el otro, los peones que trabajan ocho o nueve horas diarias transportando cargas tan pesadas como sus cuerpos. Había también grupos intermedios en actividad física. La alimentación se componía casi exclusivamente de lentejas y arroz. La relación entre su peso, su actividad y su ingestión de alimentos resultó prácticamente igual a la que observamos en las ratas. Los de empleos sedentarios comían un poco más que los de una actividad física mayor (electricistas, mecánicos), y pesaban un promedio de 6,5 kg más. El aumento de actividad (tejedores, peones, fogoneros) iba acompañado de mayor ingestión de alimento, pero sin aumento de peso.

En un grupo de alumnas de enseñanza secundaria comprobamos que la inactividad es el mayor factor de obesidad en los adolescentes. En grupos de alumnas obesas y de peso normal, de edades y estaturas similares, la cantidad de alimento ingerido y de ejercicio físico demostraron que las obesas se repartían en dos clases: la más numerosa no ingería más alimento que las de peso normal, pero hacían menos ejercicio (por ejemplo, dedicaban cuatro veces más tiempo a la televisión). La segunda clase, menos numerosa, desarrolló una actividad física normal, pero comían más de lo debido. Esta situación es idéntica en los varones.

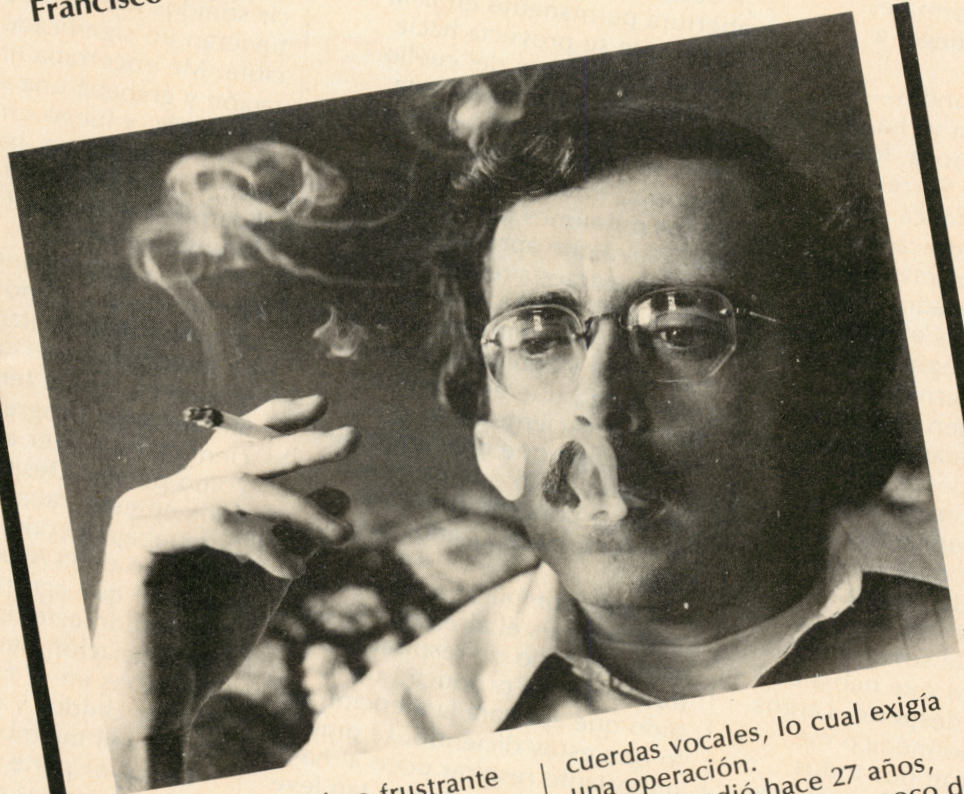
Parece que la obesidad es una "enfermedad de la civilización". La mecanización y el transporte fácil reducen mucho la actividad física. En los países desarrollados, el estilo de vida sedentaria generalmente no va acompañado con la reducción del apetito, lo cual da lugar a la acumulación de calorías en forma de grasa.

Bueno, para evitar la obesidad parece que estamos en un dilema: o hacer más ejercicio o sufrir hambre toda nuestra vida. ☆

(Tomado de *Salud Mundial*)

# "EL CIGARRILLO me robó la voz"

**El capitán de policía PABLO SCRIFFIGNANO cuenta a Francisco Soper su terrible experiencia con el cigarrillo.**



UPI

NADA tan terrible o frustrante me había sucedido —o me sucederá— como el sólo pensar que perdería mi voz. ¡No podía ni siquiera imaginarme que podría hablar de nuevo sin mis cuerdas vocales! ¡Esto sencillamente me abatió!

Trabajaba como policía en la ciudad de Newark, Estado de Nueva Jersey, cuando me di cuenta que sufría de la garganta. Tenía 33 años de edad y manejaba una radiopatrulla.

Comencé a sufrir de ronquera y visité al médico. La consulta fue rápida, y el médico me recetó una medicina para que mejorara en pocos días la inflamación de mi garganta. Pero como no mejoré, el médico me envió a un especialista, el cual ordenó que me hicieran una biopsia. ¿Resultado? Tenía cáncer en las cuerdas vocales, lo cual exigía una operación.

Esto sucedió hace 27 años, cuando aún se conocía poco de los daños del cigarrillo. Creo que inconscientemente yo anhelaba algo que ahora se procura antes que todo lo demás: un diagnóstico a tiempo; pues tan pronto como me sentí ronco busqué la ayuda médica.

Pregunté al médico cuál era, a su juicio, la causa del cáncer que yo sufría. Aun cuando esto sucedió hace 27 años, él ya sospechaba la posible causa. Durante quince años me había fumado diariamente una cajetilla de cigarrillos. Para mi médico aparentemente no había duda de que el cigarrillo era la causa de mis sufrimientos.

Repito: aún no se conocía mucho en cuanto a los daños del

# rrillo me robó la voz" — "el cigarrillo me robó la voz" —"el cigarrill

tabaco contra la salud, especialmente su relación con ciertos tipos de cáncer; y por esto pregunté al médico, en forma específica, cómo podía llegar a semejante conclusión.

"Bueno —me respondió—, porque fumar en pipa ya ha producido cáncer en la boca, los labios y en la lengua". Su respuesta fue firme, enfática. Me aseguró que el tipo de cáncer que yo sufría, y otros más en el área bucal, eran causados, "sin duda alguna", por los efectos del tabaco. Y yo —repito— era un fumador empedernido.

Recuerdo muy bien aquellos momentos desesperantes antes de mi operación: desde la biopsia hasta los tres interminables días después de que se fijó la hora de mi operación y fui llevado al pabellón de cirugía.

Me dormí hablando. Pero no fue nada agradable sentir y ver los tubos plásticos que había en mi nariz cuando desperté. Largos vendajes y equipo médico me cubrían y rodeaban por todos lados. Mi frustración llegó al máximo cuando me di cuenta que ya no podía comunicarme con palabras. Fue un golpe terrible para mí. Aún era joven; estaba casado, y tenía dos niños.

Pensamientos inquietantes cruzaban por mi mente: ¿Sería capaz de asumir las responsabilidades de esposo, de padre, de sostener mi hogar, de tomar decisiones? Tales preguntas eran difíciles de responder. Pero me encontraba en un callejón sin salida... por lo menos aparentemente.

Generalmente la gente no piensa en el mecanismo que produce su voz. Sencillamente llena sus pulmones de aire, lo fuerza a través de sus cuerdas vocales y se produce el sonido. Es algo automático. Pero con la laringostomía es muy diferente: ya no respiramos por la nariz o la boca, sino por medio de una abertura permanente en la laringe, que se proyecta hacia afuera por delante del cuello.

Aprender a hablar en esta forma —ya sé hacerlo— es un proceso largo y difícil. Ya no dispongo de una reserva de aire en los pulmones para poder hablar. Tuve que aprender la técnica de extraer aire del esófago para poder producir un sonido apagado. Generar este sonido es algo difícil y agotador. Para hacerlo tengo que estar plenamente consciente de lo que hago; tengo que olvidarme de todo, aun de lo que estoy haciendo, y concentrarme por completo. Hace 27 años que lo hago.

Es algo complicado. El aire que respiro no es el aire con el cual hablo. Si trato de respirar mientras hablo, se producirá un sonido que apartará la atención de lo que estoy diciendo. Es muy importante respirar poco al hablar, y hacerlo en forma tan leve que no produzca ningún ruido extraño.

A menudo me preguntan: "¿Cómo aprendió a hablar de nuevo?" Hace 27 años no se disponía de ayuda científica como ahora. Era algo que tenía que aprender uno mismo, lo cual aumentaba la dificultad. Cualquier progreso que haya hecho ha sido por mi esfuerzo.

Vez tras vez hacía el intento, y probaba todo medio posible, hasta que al fin produje el primer sonido, no la primera palabra. Este fue un momento cumbre en mi vida. Luego traté de recordar cómo había producido dicho sonido. Practiqué sin cesar hasta que pude producir voluntariamente dicho sonido.

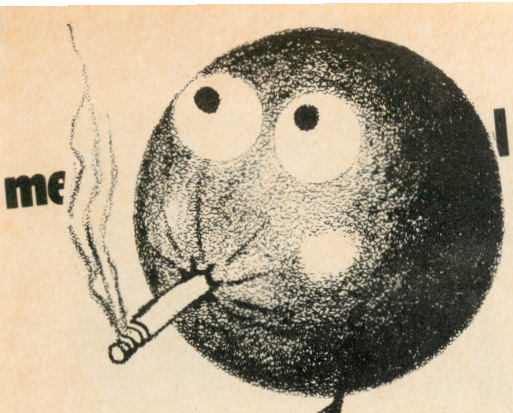
Este fue el comienzo. Una vez que tuve la habilidad de producir sonidos me esforcé para que tuvieran un significado reconocible. Me encerraba en una habitación y grababa una sílaba hasta dominarla, y luego una palabra en la misma forma, hasta que sintiera que podía ser comprendida por los demás. Hice esto durante meses.

Yo era cantante antes de la operación; pero ahora es obvio que no puedo cantar. Aunque he intentado hacerlo en varias ocasiones, no he tenido éxito. Sin embargo progresé lo suficiente para volver a mi trabajo como policía. Después de tres años en este trabajo se me pidió que trabajara como secretario ejecutivo de la Asociación Internacional que agrupa a los que han sufrido este tipo de cirugía. Esta asociación tiene actualmente 278 clubes en 47 Estados de los Estados Unidos y otros 16 países, con 30 mil miembros activos.

La mayor parte de estos clubes imparten terapia o enseñanza para hablar a los que han sufrido de esta operación a la laringe. Hace 20 años que dicha asociación está ayudando a los que han perdido la voz como yo. Maestros y terapistas muy competentes utilizan los mejores métodos para rehabilitar a dichos pacientes. Pero aun con toda esta ayuda profesional es difícil aprender cómo hablar hasta poder hacerse entender de los demás.



# me l cigarrillo me robó la voz" — "el cigarrillo me



Particularmente me considero muy afortunado de haber sido capaz de desarrollar una voz bastante clara. Hay muchos que no han tenido tanto éxito como yo.

Otra desventaja de mi nueva vida es que no puedo nadar, pues el agua entraría hasta mis pulmones. Tengo un canal o comunicación directa de 20 a 25 cm, que va desde mi garganta hasta los pulmones. Por esto no tengo control sobre los objetos extraños que puedan entrar, como lo hace una persona normal con sólo cerrar la boca cuando se sumerge en el agua.

Pero no hay peligro de que el agua que bebo o el alimento entren en mis pulmones. Ahora lo único que puede entrar en mis pulmones es aire.

Cuando medito en mi experiencia pasada, a menudo viene a mi mente lo que me causó esta dificultad. Hace tres años que soy miembro de la Sociedad Americana del Cáncer, pero antes serví en ella voluntariamente unos 25 años. En todo este tiempo he estado plenamente consciente de que el fumar es la causa mayor de cáncer de garganta. Y ahora que las estadísticas hablan más clara y abundantemente, se hace más evidente que el tabaco es virtualmente culpable en cada caso de esta enfermedad.

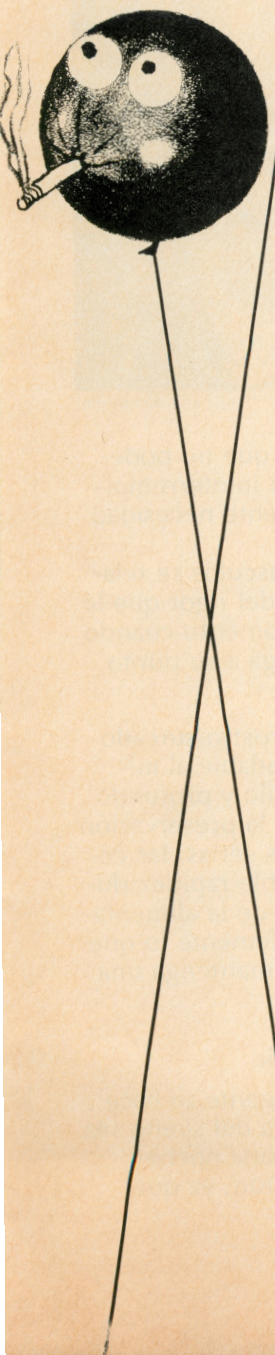
Por un tiempo fui presidente de mi club de la asociación; y digo "mi", porque fui parte de él desde el momento en que participé en sus funciones. Uno de sus programas más populares y aceptados es el de ir a las escuelas para hablar con los niños antes de que adquieran el vicio del tabaco. Todos hemos participado de esta terrible experiencia, y por eso deseamos prevenir a otros para que no sufran experiencia tan devastadora. Sencillamente decimos a los estudiantes: "Si no han comenzado a fumar, no lo hagan; y si ya fuman, apártense del tabaco".

Es muy significativo que el número de personas que sufren la laringostomía va en aumento. Hombres y mujeres son atacados por igual. Cuando me operaron, hace 27 años, por cada 14 hombres que sufrían de esta dolencia sólo había una mujer. Ahora la proporción es de siete a uno. Hace 27 años las mujeres no fumaban tanto como los hombres; pero ahora lo hacen, y las estadísticas señalan que ya casi alcanzan a los hombres en este tipo de cáncer.

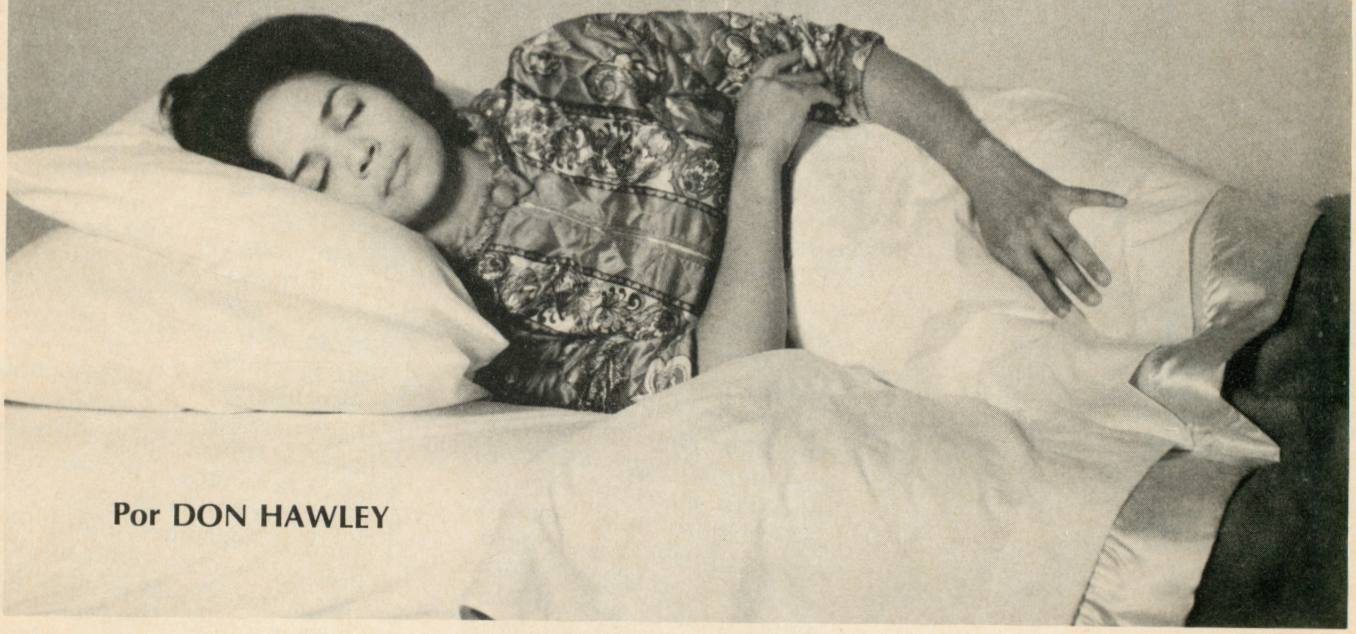
A causa de esto se está dando ahora más énfasis a las *siete* señales de cáncer, una de los cuales es la ronquera o cualquier problema con la garganta. Si alguno, especialmente un fumador, comienza a sentir un problema persistente en la garganta, debe ir inmediatamente al médico. ¡No se puede jugar con la garganta!

Decimos constantemente a todos que el diagnóstico a tiempo es la mejor protección contra la laringostomía. El cáncer de las cuerdas vocales, si se descubre a tiempo, es uno de los que pueden tratarse mejor. Nueve de cada diez pacientes pueden curarse si el tratamiento comienza a tiempo.

Pero —ante todo—, la siguiente es una de las formas de cáncer más fáciles de prevenir: ¡o no fumar o dejar de fumar inmediatamente! La decisión está únicamente en sus manos. ¿Qué hará usted? ☆



# ¡No hay como el SUEÑO REPARADOR!



Por DON HAWLEY

P. B. RICCHIUTI

ROBERTO GONZALES, un hombre muy dinámico, era afectuoso y amigable. Tenía tantos talentos, que en todas partes le abrían las puertas y le ofrecían las mejores oportunidades. Roberto aceptaba inmediatamente los trabajos que se le presentaban, y a veces llevaba hasta dos y tres responsabilidades a la vez. No solamente quemaba la vela por las dos puntas sino que en ocasiones lo hacía hasta por el medio. Después que se apagaban las luces en el edificio donde trabajaba, una ventana siempre permanecía iluminada hasta tarde en la noche. Era la ventana de su oficina, situada en una esquina del tercer piso. Allí estaba Roberto empeñado afanosamente en dejar la huella de su paso por el mundo.

Efectivamente, Roberto logró hacer una valiosa contribución a la sociedad antes de morir de un ataque de corazón a los 43 años. Ahora, cinco años después, casi nadie lo recuerda. Si tan sólo hubiera tenido un poquito de cuidado en conservar mejor sus energías, todavía estuviera vivo y haciendo una contribución mayor a la sociedad.

No solamente las baterías eléctricas deben ser recargadas; también nosotros necesitamos nuevas "cargas" de energía en forma sistemática. Providencialmente el Creador nos ha provisto de un mecanismo protector, el cual hace que no podemos continuar realizando una tarea ininterrumpidamente sin que sintamos una urgente necesidad de dormir.

Mientras dormimos, nuestros músculos se relajan y el sistema nervioso descansa del rigor que le impone el diario vivir. Este es el momento cuando el sistema reparador del cuerpo llega a su punto de mayor eficiencia.

¿Se ha visto últimamente con el rostro surcado de arrugas y con apariencia desagradable al mirarse en el espejo? El sueño tranquilo y profundo es uno de los mejores medios para la preservación de la belleza. Según investigaciones serias, las células de la piel se renuevan con doble rapidez durante el sueño. De hecho, después de la alimentación adecuada, el sueño es probablemente lo que más contribuye a que una persona mantenga una constitución joven.

### Cuánto se debe dormir

Posiblemente la pregunta que la gente se hace con más frecuencia cuando se habla del sueño sea "¿Cuánto tiempo necesito dormir cada noche?" Nadie podría contestarla con exactitud, ya que

cada uno tiene necesidades diferentes. Hay personas que duermen sólo cinco horas por la noche y se sienten perfectamente bien; sin embargo, hay otras que necesitan por lo menos nueve o diez. El promedio parece ser de siete a ocho horas. Lo importante no consiste tanto en preocuparnos acerca de cuántas horas debemos dormir, sino en asegurarnos que descansamos lo suficiente con lo que dormimos. Los expertos en asuntos relacionados con el sueño dicen que cuanto más *regulares* sean las horas de dormir más beneficiosas serán. Su cuerpo se lo hará saber si tan sólo usted se dispone a escuchar.

### El insomnio

Aunque normalmente una persona demora sólo siete minutos en dormirse, mucha gente padece de insomnio crónico. Para remediar esta situación consumen una gran cantidad de píldoras para dormir.

El sueño provocado químicamente puede parecer la sencilla solución de un problema complejo, pero la verdad es que cuando acudimos a las píldoras como si fueran la solución, lo único que logramos es la creación de un problema mayor. El peligro más común que ofrecen las píldoras para dormir radica en el hábito que forman, que es, en realidad, casi una adicción. El hábito de usar estos somníferos ha arrastrado a muchos a la adicción a los narcóticos. El hábito se adquiere fácilmente aunque se tomen las píldoras durante poco tiempo. Hay un medio mejor para combatir el insomnio que el uso de píldoras para dormir. Pruebe las siguientes recomendaciones sencillas que han demostrado ser muy efectivas

### Cómo combatir el insomnio

1. *Más ejercicio.* Si usted aumenta sus actividades físicas durante el día, le será más fácil dormirse en la noche. Pero no haga ningún ejercicio extenuante antes de acostarse. Dé un paseo corto y agradable.

2. *Acuéstese siempre a la misma hora.* El hombre es un ser de costumbres y no debiera ser difícil crear el hábito de acostarse siempre a una hora regular.

3. *Evite cenar tarde.* No coma nada poco antes de acostarse. La última comida del día debiera ser liviana y tomarse varias horas antes de dormir. Algunas personas tienen suficiente con un poco de fruta o un sencillo caldo de verduras.

4. *No duerma la siesta en las tardes.* Si usted evita dormir la siesta, estará más cansado al llegar la noche y se dormirá con más facilidad.

5. *Tome un baño tibio.* Que el baño no sea caliente porque es estimulante y agravaría el problema. En cambio, un baño tibio es relajante, lo cual le ayuda a dormirse.

6. *No use estimulantes.* No olvide que el café, el té, las bebidas que contienen cafeína y el tabaco tienden a mantener a la gente despierta.

7. *Respire profundamente.* Exhale el aire por la boca. Luego haga una inhalación profunda por la nariz y retenga el aire durante unos segundos. Después exhale por la nariz tan despacio como pueda. Espere unos pocos segundos y repita el proceso.

8. *Aprenda a relajarse sistemáticamente.* Concéntrese en pensar cómo relajar sistemáticamente cada parte de su cuerpo, empezando por la parte de arriba. Primero el cuero cabelludo y después la frente, los ojos, las orejas, la boca, el cuello, los brazos, el torso, las piernas, etc.

9. *Piense en cosas agradables.* Empiece a desentenderse de preocupaciones una o dos horas antes de acostarse. Ponga a un lado todos los problemas del día y llene su mente de pensamientos agradables.

10. *Abra las ventanas.* Dé a sus pulmones una buena provisión de aire fresco. Un cuarto fresco ayuda al buen dormir más que un cuarto caliente.

11. *Apague toda luz innecesaria.* Cierre las cortinas o busque la forma de cubrirse los ojos.

12. *Procure que haya silencio.* A veces será necesario usar tapones en los oídos para que no molesten los ruidos.

13. *Cuente ovejas.* No, no se ría. Esto da resultado. El Dr. Richard Wyatt, del Instituto Nacional de Salud Mental, dice: "No es tanto el hecho de pensar en ovejas, sino la monotonía de la repetición lo que surte efecto. Como en cualquier conteo, usted siempre sabe lo que viene después, sin tener que hacer esfuerzo mental alguno. El resultado es que desaparecen la ansiedad y la excitación". Muchas veces no podemos dormirnos fácilmente porque tenemos la mente muy ocupada con algún problema. Antes de irnos a la cama necesitamos reducir la actividad mental.

Personalmente no me ocupo de las ovejas, porque si una noche se me hace difícil conciliar el sueño, sencillamente cuento los números. Voy contando cada número bien despacio y raras veces llego a cincuenta. Si en alguna ocasión llego hasta cien, y no me he dormido, entonces me doy cuenta de que todavía no estoy listo para dormir, así que me levanto y me pongo a hacer algo útil.

14. *Reduzca al mínimo el tiempo que pasa mirando televisión.* Escoja programas útiles y positivos.

El sueño es tan necesario para nuestra vida como el alimento que ingerimos; es tan importante, que sin él nos sería imposible vivir vidas plenas y felices. ¿No vale, entonces, la pena que meditemos en los consejos que acabamos de leer y que los llevemos a la práctica?

Que sus pensamientos positivos, sus continuas alegrías y su conciencia tranquila le hagan exclamar cada mañana como el antiguo profeta: "En esto me desperté, y vi, y mi sueño me fue agradable" (Jeremías 31: 26). ☆

# usted y su sal

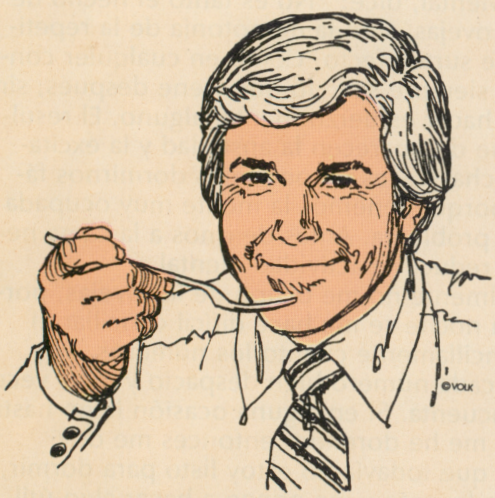
## ¿Es peligroso el ambiente con humo de cigarrillo?

Numerosas publicaciones médicas han informado acerca de los peligros que el ambiente con humo de cigarrillo encierra para los no fumadores que se ven obligados a respirarlo. Pero, hasta hace poco, no se había hablado de la posibilidad de que dichas personas pudieran contraer cáncer. Recientemente la revista *British Medical Journal* (Revista médica británica) publicó la siguiente conclusión del Instituto Nacional de Investigación Sobre el Cáncer de Tokio, Japón: el riesgo de morir de cáncer del pulmón que corren 91.000 mujeres no fumadoras (que participaron en una investigación médica), cuyos esposos fuman más de 20 cigarrillos diarios, es el doble que el riesgo que corren las mujeres cuyos esposos no fuman.

## Qué hacer en caso de intoxicación con yodo

Si alguien ingiere accidentalmente tintura de yodo, hay que darle de inmediato de 2 a 4 cucharaditas de hiposulfito de sodio (tiosulfato de sodio) en un vaso de agua. Si el yodo ingerido no ha sido mucho, trate de hacerlo vomitar. Si ha sido bastante, el médico o una enfermera debe hacerle lavado de estómago. Si no hay una botica o farmacia cercana, déle sin tardanza almidón desleído en agua, o algún cereal cocido, o bien harina disuelta en agua. El almidón cocido ayudará a calmar la irritación de las mucosas. Llévelo al médico.





## Importancia de la saliva

Uno de los primeros actos de la digestión es la masticación en la boca. Tiene por fin triturar los alimentos de tal forma que puedan ser atacados fácilmente por la saliva y por los demás jugos digestivos.

El jugo digestivo que se encuentra en la boca es segregado por las glándulas salivales y tiene reacción química alcalina. Normalmente se elabora entre medio litro y un litro y medio de saliva diariamente. La saliva contiene un fermento, la ptialina, que ataca los almidones cocinados transformándolos en maltosa. El alcance de la acción de este proceso digestivo depende naturalmente del tiempo que los alimentos permanecen en la boca. Esto, una vez más, demuestra la necesidad de masticar mucho los alimentos.

La digestión de los almidones continúa en el estómago, hasta que el jugo gástrico, que es de reacción ácida, neutralice la alcalinidad de la saliva. La digestión de los almidones se continúa después en el intestino delgado, donde es completada.

El agua tomada con las comidas dificulta la importante acción de la saliva sobre los alimentos.

## La sal y su salud

La sal es una sustancia indispensable para mantener el equilibrio ácido-básico del organismo. Pero el exceso puede elevar la presión de la sangre y recargar los riñones y otros órganos de la eliminación. Además, puede aumentar considerablemente el trabajo del corazón. Por eso hay que usar la sal con mucha moderación.

Cuando el nivel de sodio (la sal está formada por cloro y sodio) aumenta excesivamente en el cuerpo, se inflaman los tejidos, una condición que puede notarse primero en los tobillos y las piernas. Si no se elimina la sal, la hinchazón puede extenderse a todo el cuerpo. Para que pueda bajar la presión de la sangre, primeramente el organismo tiene que deshacerse del exceso de sodio contenido en los tejidos. Hoy día se dispone de excelentes medicinas para este propósito, de modo que la persona afectada no tiene que verse obligada a vivir con un régimen alimentario especial bajo en sodio.

En caso necesario, el médico puede recetar un diurético para producir la eliminación del sodio acumulado en los tejidos. El ajo, los espárragos, la cebolla, la cola de caballo (hierba del platero) y otros productos naturales son diuréticos eficaces.

ud



## ¡Cuidado con los lunares y manchas con vellosidades!

A veces aparecen en la cara o en otra parte del cuerpo, lunares o manchas oscuras con vellosidades. Los lunares oscuros son especialmente peligrosos, pues suelen ser precursores de una grave forma de cáncer conocida como "melanoma maligno". Estos lunares o manchas no se deben tratar descuidadamente cortándolos o pinchándolos. Tampoco se los debe quemar con sustancias cáusticas. En cambio, deben ser examinados por el médico.

Estos lunares, aparentemente inofensivos, pueden producir serios problemas de salud. Las células malignas que albergan tienen la extraña habilidad de propagarse rápidamente a todas partes del cuerpo. Pueden matar a la persona que los tiene en un período increíblemente corto. Por eso, nunca se deben descuidar los lunares o manchas de coloración negra u oscura.

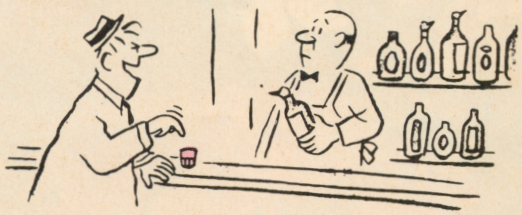
Además de esto, cualquier herida con pequeñas escamas debe verse con sospecha. En los climas tropicales y subtropicales es muy común el cáncer de la piel. Este comienza a menudo en forma de pequeñas marcas rojas, en las cuales aparece una escama, que se desprende y vuelve a presentarse. Esto puede continuar durante varios meses, y durante ese período el cáncer de la piel se está incubando en forma oculta y silenciosa. Se irá extendiendo poco a poco hasta desarrollarse por completo.

Si el lector tiene uno de estos lunares o manchas, no lo restriegue con la ropa, el reloj o de otro modo. Busque sin tardanza el consejo del doctor.

## Sabía usted que...

- El ojo puede distinguir una gama de ocho millones de tonalidades de color.
- Si los 600 músculos del cuerpo tiraran simultáneamente en la misma dirección podrían levantar 25 toneladas de peso.
- Una superficie de 2,5 cm² (un cuadradito de dos centímetros y medio) de hueso puede soportar una fuerza de dos toneladas.
- El cuerpo humano produce mil millones de glóbulos rojos cada día.
- El oído puede distinguir unos 300.000 tonos de sonido.
- El corazón bombea más de cinco litros de sangre cada minuto, lo que equivale a más de siete mil litros diarios.
- La superficie total de los pulmones es de unos 93 metros cuadrados, es decir, 20 veces más grande que la superficie de la piel del cuerpo.
- Cada kilo de exceso de grasa en el cuerpo de una persona requiere 320 kilómetros adicionales de capilares para la circulación de la sangre.
- Más de la mitad de los 206 huesos del esqueleto humano se encuentran en las manos y en los pies.

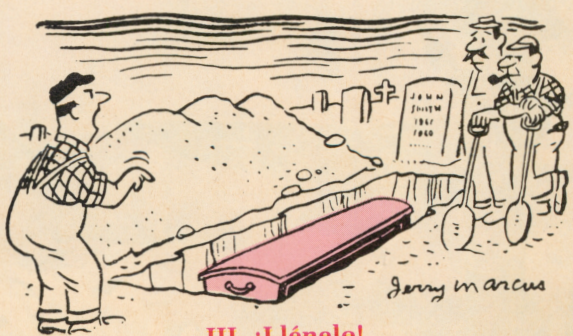
## tres actos



I. ¡Llénelo!




II. ¡Llénelo!




III. ¡Llénelo!



# La Vitamina que Hermosea la Piel

Por el Dr. ANTONIO de MIRANDA

**• Efecto sobre los ojos • Acción sobre las infecciones • Efecto saludable sobre la piel**

LA CARENCIA de vitamina A se nota por el cuadro que presenta el enfermo y que se manifiesta por variados síntomas. Los más importantes aparecen en los ojos. Constituyen la ceguera crepuscular o, en grado más avanzado, la xeroftalmía (sequedad, rugosidad y falta de brillo de la conjuntiva). Además, otros órganos como la piel y las mucosas, se resienten también profundamente por la carencia de esta vitamina. Sin ella falta algo de la ración necesaria para mantener el funcionamiento normal del organismo.

### Cómo se aclara la vista con vitamina A

Esta vitamina tiene un efecto muy importante sobre los órganos de la visión. La acomodación visual a la luz depende esencialmente de la cantidad de vitamina A en estos órganos. El globo ocular posee una membrana muy delicada: la retina, en la cual se forman las imágenes de los objetos que se miran.

La retina es muy sensible a la luz. Tiene innumerables células alargadas en forma de conos, y otras, de bastoncitos. En estos últimos hay una sustancia roja llamada púrpura visual o rodopsina, y en los conos, el compuesto idéntico asume el aspecto de púrpura violácea que recibe el nombre de iodopsina. Los bastoncitos sirven para la visión durante la noche; la actividad visual diurna depende de los conos.

La rodopsina y la iodopsina están constituidas por vitamina A, unida a moléculas de proteína. Cuando disminuye la cantidad de esta vitamina y llega a un nivel menor del necesario para mantener sus funciones, la visión se afecta pues no se forma púrpura visual suficiente para la visión. Cada uno sabe que si mira una luz muy fuerte queda deslumbrado. Hay personas que una vez deslumbradas tienen mayor dificultad que otras para restablecer su visión normal. El restablecimiento de la visión en esas condiciones recibe el nombre de "acomodación visual". La demora en la acomodación visual se debe a falta de vitamina A.

Cuando hay deficiencia en un grado mayor surgen otras perturbaciones visuales, cuyos síntomas se conocen con el nombre de xeroftalmía. Habrá entonces sequedad de la conjuntiva ocular y de la córnea, por la disminución de las lágrimas, con lo que desaparece el brillo de los ojos. Xeroftalmía significa sequedad de los ojos. Luego se presenta un enrojecimiento de los ojos, que puede progresar hasta llegar a una franca inflamación (conjuntivitis). El enfermo casi no puede soportar la luz, y por eso se ve en la necesidad de mantener

los ojos medio cerrados cuando la luz es más o menos intensa. No tarda en sobrevenir el ablandamiento de la córnea, que después se deforma, y por fin se produce la ceguera definitiva.

En el transcurso de la xeroftalmía no es raro que aparezcan orzuelos, callosidades y arrugas profundas ocasionadas por la conjuntivitis.

### Disminuye los resfríos y la infección de las mucosas

Los síntomas por falta de vitamina A que se notan en la conjuntiva ocular se manifiestan igualmente en todas las mucosas. Aparecen pequeñas ulceraciones en las comisuras de la boca, en la lengua y en otros lugares del aparato digestivo. Se alteran las mucosas de las vías respiratorias y las del aparato urinario, genital, etc., y son atacadas fácilmente por las infecciones.

Los microbios no encuentran dificultad para pasar las barreras de las defensas naturales del organismo, y pronto provocan las más variadas inflamaciones en cualquiera de esas mucosas o esos organos.

Son tan frecuentes las inflamaciones de las mucosas y de la piel cuando el organismo carece de vitamina A, que se pensó que ésta tenía una acción antiinfecciosa.

Mientras haya carencia de vitamina A, el aparato respiratorio será afectado por bronquitis, ronquera, frecuentes resfriados, etc. Esta avitaminosis provoca en el aparato digestivo colitis, diarreas con evacuaciones sanguinolentas y mucosas. Repercusiones idénticas se manifiestan en las mucosas del aparato génitourinario, y hay quien piensa que la falta de vitamina A influye decisivamente en la formación de cálculos renales.

### La vitamina A y la piel

Las alteraciones de la piel también son síntomas de falta de vitamina A. La sequedad de la piel se manifiesta cuando hay déficit de vitamina A, porque disminuyen su actividad las glándulas sudoríparas. La piel no tarda en descamarse con mayor intensidad y la pigmentación (coloración) se vuelve más intensa, especialmente en ciertas regiones del cuerpo. En la piel del codo y del borde anterior de la axila es donde se nota más intensamente la pigmentación.

El cabello y los vellos se caen, y aparece la descamación del cuero cabelludo (caspa). Muchas veces los vellos quedan recubiertos por la piel en el folículo piloso y se forma una especie de granito.

Otras veces la piel queda fina y lisa, sin vello, se obturan los poros y la entrada de las glándulas sudoríparas, de tal manera que presenta un aspecto especial, semejante al de la piel de los anfibios. Esta condición de la piel se llama *frinoderma*. En casos de avitaminosis mayor, aparecen inflamaciones de la piel: piodermitis, forúnculos, foliculitis, espinillas, acné, etc.

Además, cuando falta la vitamina A, la piel pierde su defensa contra los parásitos. No es raro ver al paciente atacado de sarna y otros parásitos de la piel.

### El crecimiento y la vitamina A

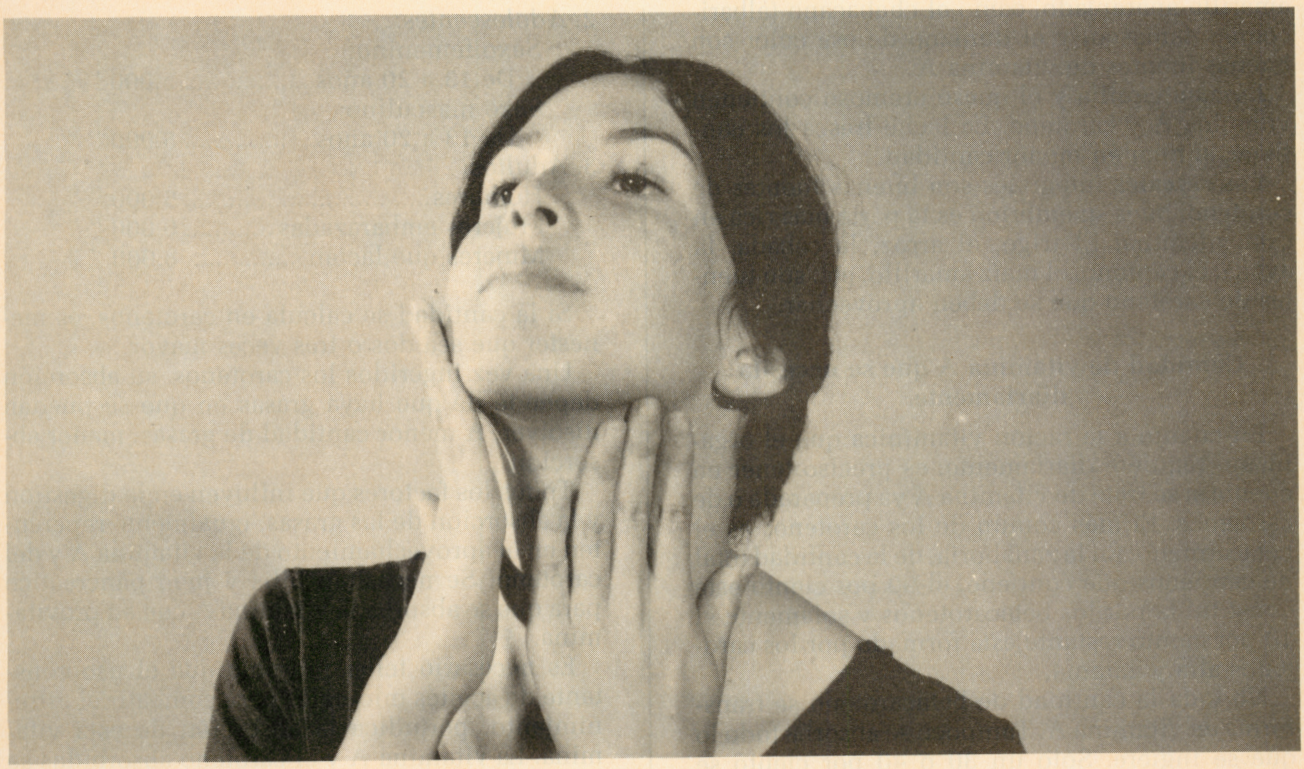
Aún no se ha podido determinar cómo actúa la vitamina A sobre el crecimiento y el desarrollo de los jóvenes. En los laboratorios se ha detenido el crecimiento de algunos animales tan pronto se acaba su reserva de vitamina A. Parece que ésta estimula la formación de las células. Cuando hay carencia de vitamina A, las células no se pueden multiplicar regularmente y el organismo detiene su crecimiento.

La experiencia demuestra que la vitamina A influye favorablemente en el crecimiento y el desarrollo del organismo de los jóvenes. Este efecto es independiente del de las sales orgánicas o de la vitamina D.

La vitamina A actúa además sobre el sistema nervioso y las glándulas suprarrenales. Probablemente intervenga en el metabolismo de las grasas.

### Fuentes de vitamina A

Se encuentra con más frecuencia en el hígado de los peces, especialmente de los que viven en



agua salada. En las plantas es muy frecuente la presencia de una sustancia llamada caroteno o provitamina A. Esta sustancia, una vez en el hígado, se transforma en vitamina A. En las plantas terrestres no se encuentra la vitamina A pura, sino bajo la forma de carotenos. Los más comunes son alfa, beta y gamma. El más importante es el caroteno beta, porque proporciona al hígado una cantidad mayor de vitamina A.

Las fuentes de vitamina A son dos: las de origen animal que proporcionan vitamina A ya preparada, y las de origen vegetal, que sólo proporcionan carotenos. Parece que los vegetales no tienen necesidad de vitamina A y por eso no la fabrican. Sólo los animales necesitan de ella. El hígado es la principal fuente de vitamina A en el reino animal.

En el mar hay plantas, llamadas algas, que sintetizan las vitaminas A y D con la acción de los rayos solares. Los peces se alimentan con estas algas y adquieren la vitamina A. Los peces grandes devoran a los pequeños, y la vitamina A se almacena en su hígado. Cien gramos de bacalao contienen 15 miligramos de vitamina A; el mismo peso de hígado de mero tiene 700 miligramos. Cien gramos de hígado de ternera contienen de 13 a 20 miligramos de dicha vitamina. El hígado de cordero tiene la misma cantidad.

La alfalfa, la coliflor, la zanahoria, el tomate, la espinaca, la alcachofa, la acelga, el repollo, la calabaza, (el zapallo), son óptimas fuentes de caroteno. La naranja, el limón y frutas similares son pobres en caroteno. Los aceites vegetales (de oliva, de cacahuete [maní], algodón, etc.) no tienen caroteno ni tampoco vitamina A. El aceite de coco es muy rico en caroteno. Las frutas de color

amarillo anaranjado, como el chabacano (albaricoque, damasco) y el durazno de ese color son buenas fuentes de vitamina A.

La mantequilla y el queso cremoso contienen vitamina A y caroteno. La leche fresca los contiene, si bien en menor cantidad.

Los cereales integrales son buenas fuentes de caroteno, pues su embrión es la parte más rica en esta vitamina. El trigo, el arroz, la cebada, la avena, el centeno, el maíz amarillo, etc. son fuentes de caroteno que se deben aprovechar.

### Cantidad de vitamina A que se necesita diariamente

En cuanto a la ración vitamínica que el organismo requiere diariamente, es preciso tener en cuenta si se trata de vitamina A ya preparada o de carotenos. El más común de los carotenos es el betacaroteno. En la zanahoria, de la cantidad total de carotenos que contiene, el 90 por ciento está constituida por los betacarotenos y solamente el 10 por ciento restante está formado por los carotenos alfa y gamma.

No toda la cantidad de betacaroteno se transforma en vitamina A. Tampoco se absorbe todo lo que se ingiere. Sólo un 30 ó 40 por ciento se transforma en vitamina A en el hígado. Para que el organismo satisfaga sus necesidades de vitamina A con betacaroteno, necesita una cantidad dos o tres veces mayor que si se toma vitamina A.

La necesidad diaria varía con la edad, el sexo, la ocupación, etc. La unidad de vitamina A más común es la unidad internacional que se abrevia U. I. Equivale a seis décimas de microgramo de betacaroteno puro.

Se recomiendan las siguientes dosis de vitamina A:

1. *Niños:*
   - Hasta un año de edad ..... 1.500 U. I.
   - De uno a tres años ..... 2.000 " "
   - De cuatro a seis años ..... 2.500 " "
   - De siete a nueve años ..... 3.500 " "
   - De diez a doce años ..... 4.500 " "
2. *Adolescentes:*
   - Sexo femenino:
     - De 13 a 20 años ..... 5.000 " "
   - Sexo masculino:
     - De 13 a 20 años ..... 5.000 " "
3. *Adultos:*
   - Hombres ..... 5.000 " "
   - Mujeres embarazadas ..... 6.000 " "
   - Mujeres que lactan ..... 8.000 " "

Si la cantidad se calcula en carotenos, es menester que sea dos o tres veces mayor.

Una vez ingeridos los carotenos, su absorción depende de que haya grasas en que se puedan disolver. A menor cantidad de grasas, menor absorción.

Todos los factores que influyen en la digestión y la absorción de las grasas, igualmente repercuten en el aprovechamiento de la vitamina A y del caroteno. Se necesitan bilis y jugo pancreático para que se absorba la vitamina A con su provitamina.

Es necesario tener presente que el uso constante de aceites minerales para combatir el estreñimiento, perjudica la absorción de esta vitamina. La vitamina A y el caroteno absorbidos se depositan en el hígado.

Del hígado la vitamina A pasa a la sangre y luego a los demás tejidos, órganos y células. Los riñones, la hipófisis, los ovarios, los testículos, la piel, las glándulas suprarrenales, los músculos, etc., todos reciben su ración de vitamina A.

Se cree que la cocción destruye sólo un 10 por ciento de la vitamina A y del caroteno. Parece que la luz intensa y el oxígeno del aire tienen sobre ella una acción desfavorable. La destruyen los rayos ultravioletas, de manera que no es aconsejable la práctica de irradiar la leche o la mantequilla, para aumentar su dosis de vitamina D. Esto disminuiría la cantidad de vitamina A. Los baños de sol prolongados destruyen toda la vitamina A de la piel. Por eso el organismo aumenta su pigmentación, de modo que es más difícil la penetración de los rayos ultravioletas del sol a través de la piel. ☆



# ¿POR QUE MIENTE su HIJO?

SERGIO V. COLLINS

EN ESTE artículo comentaremos un mal que suele producir perturbaciones y molestias en la vida del niño y preocupaciones a los padres. Se trata de la mentira.

La madre de Ricardo estaba impaciente y apenada. Acababa de descubrir una nueva mentira de su hijo y no sabía qué hacer. Visitó a su vecina y le contó sus tribulaciones.

—No lo entiendo, vecina, ¡que me mienta a mí... a su madre! —exclamó, mientras las lágrimas pugnaban por asomarse a sus ojos.

—No se aflija tanto, Juana. Son cosas de la edad. José, el hijo de mi hermano, era tan mentiroso que no sabían qué hacer para corregirlo. Pero con el tiempo dejó de serlo.

La preocupación manifestada por esta madre es la misma que padecen muchas otras: "¡Mi hijo miente!" Y no saben cómo corregir este mal.

Analicemos a continuación el problema. ¿Qué significa "mentir"? El diccionario de la Academia define así este verbo: "Decir o manifestar lo contrario de lo que se sabe, cree o piensa. Inducir a error". En un diccionario de psicología leemos esta definición: "Hacer una declaración o afirmación que, a sabiendas del individuo que la hace, es contraria a los hechos, y que emite con objeto de procurar que otros la crean cierta".

Estas definiciones señalan una característica de la mentira: el mentiroso hace una afirmación que sabe que es contraria a la realidad. Trata de engañar intencionadamente, ya sea con sus palabras o sus actos. Tal es el caso del niño que roba dinero a su madre y luego culpa a su hermano, e insiste en su falsa acusación.

***Muchos hijos mienten porque sus familiares les han enseñado a mentir mediante sus propias palabras y comportamiento manchados por la falsedad.***

Entonces, dirá alguno, según esto no todos los niños *mienten*, aunque digan algo que no corresponde con la realidad.

Es cierto. No puede considerarse mentira intencional *todo* lo que el niño dice para contradecir los hechos objetivos que los mayores conocen como ciertos. Es necesario recordar que los niños tienen *una imaginación vivísima*. Esta característica de su mente en desarrollo les crea un mundo propio, fantástico en muchos casos. Veamos un caso.

Dos niñas, una de poco más de ocho años y la otra de cinco, salían de su casa a la hora del crepúsculo y regresaban media hora más tarde. Esto se repitió durante varios días. Decían que iban al parque de la escuela vecina. La madre les preguntó un día qué iban a hacer.

—¡Ah, no sabes cuánto nos divertimos! Miramos a los marcianos.

—¿Qué dices? Eso no puede ser verdad.

—¡Cómo que no! Claro que los vemos. Son bajitos y se mueven.

—Dime, ¿y dónde están?

—Todas las tardes, cuando comienza a oscurecer, vamos varios niños a las aulas que están al fondo del parque; allí miramos por el ojo de la cerradura, y adentro vemos a los marcianos. Nos da un poco de susto, ¡pero nos gusta!

Estas dos niñas no tenían la intención de engañar. No podría decirse que "mentían". No buscaban obtener ningún provecho ni eludir ningún castigo. Era simplemente una manifestación de su exuberante fantasía; algo así como si permitieran al adulto atisbar, dentro de su mundo interior, el fantástico mundo del niño. El padre aprovechó la oportunidad para explicarles que no había tales marcianos, sino que las sombras del atardecer producían un juego de luces y sombras que a ellas les parecían marcianitos. A veces parece cruel destruir las ilusiones de los niños, pero no queda otro remedio, puesto que es necesario traerlos a la realidad.

Cuando los pequeños cuentan como ciertas sus ocurrencias fantásticas, conviene ser comprensivos y explicarles con dulzura y paciencia las causas por las cuales consideran verdaderas las cosas que existen sólo en su imaginación. Los reproches de nada sirven. Las explicaciones son bienvenidas y oportunas.

**Por qué mienten los niños**

La madre de Blanca está ocupada confeccionando un vestido para su hija. La niña juega en la misma habitación. De pronto la mamá ve por la ventana que se aproxima una señora conocida, y exclama:

—¡Ah, qué fastidio que me interrumpan en este momento! Pareciera que la gente nunca sabe cuándo no molestar con sus visitas.

Sus ademanes muestran la impaciencia que experimenta. Blanca, muy observadora, como todos los niños, capta cada palabra y cada gesto; y piensa que su mamá está muy fastidiada.

Cuando suena el timbre, la madre se dirige a la puerta y Blanca va tras ella. Lo que oye la deja desconcertada.

—¡Buenos días, mi querida amiga! ¡Cuánto me alegro de verte!

—Yo también estoy contenta de venir a visitarte. Espero no ocasionarte molestia.

—¡De ninguna manera! Es un placer para mí recibirte en casa.

Blanca escucha y aprende una leccioncita de mentira. Casi todos los días es testigo de contradicciones, de actos de sus familiares que no concuerdan con la verdad. Y así se va formando en la escuela de la mentira. Aprende a manifestar sentimientos y opiniones que no experimenta. Cuando Blanca crezca, será una chica "bien criada", porque habrá aprendido a mentir de manera tan fácil y graciosa que nadie lo notará. Tal es el caso del servil, del adulador, del aprovechador, del "diplomático": verdaderos pantomímicos. Se advierten fácilmente las proyecciones que el hábito de mentir



puede tener en la vida adulta: en los negocios, en el trabajo y en el matrimonio.

En el caso que acabamos de exponer, el niño miente porque sus familiares *le han enseñado* a mentir mediante su ejemplo inconsecuente.

Otros niños mienten porque se ven impulsados a hacerlo por el miedo que experimentan frente a un padre o una madre intolerantes, incomprensivos o demasiado exigentes. Tal es el caso del niño o el adolescente que mienten respecto a la nota de un examen, porque saben que una mala calificación les acarreará inevitablemente un castigo físico o interminables y agrios reproches. Un adolescente de 17 años le dijo a su madre que iría a la casa de su amigo Pedro, y la madre le dio el permiso. Pero en la noche descubrió que no había estado con Pedro, un joven correcto y educado, sino que se había ido a almorzar a la casa de Andrés, a quien los padres del muchacho no apreciaban a causa de ciertos problemas que tenían con sus padres. Como los dos muchachos eran amigos, no comprendían por qué no les permitían salir juntos, ya que ellos se llevaban muy bien. En este caso uno de ellos utilizó la mentira para conseguir algo que los padres, demasiado rígidos y orgullosos, no querían conceder, aunque era algo no objetable.

Otras veces el niño miente cuando ha hecho algún daño, si ha roto un florero o un vidrio por ejemplo. Culpa al gato de la casa o al hermanito, porque sabe que le espera una terrible "paliza" de sus padres, quienes no admiten que un niño pueda cometer una "falta" de esa clase. Ellos piensan que si su hijo rompe algo lo hace porque es "malo", y como es malo hay que corregirlo; y para ellos corrección significa azotes o golpes. Pero esos mismos padres, si un adulto rompe algo, lo disculpan sonriendo: "No importa". No es extraño, entonces, que el niño, hijo de padres tan severos e incomprensivos, mienta para librarse del castigo.

En otras ocasiones el niño miente para adquirir prestigio ante sus compañeros. Cuenta grandezas de su padre o de un pariente; habla de riquezas y bienes materiales ficticios, de viajes en avión a ciudades lejanas o de regalos de juguetes maravillosos.

Los niños también mienten porque así satisfacen, en el plano de la imaginación, el intenso anhelo de poseer algún objeto muy deseado. A veces los padres les prometen a sus hijos juguetes apetecidos, pero nunca se los compran. Esto produce en ellos una insatisfacción incontrolada que los lleva a hablar como si poseyeran tales juguetes.

A veces los padres les mienten a sus hijos porque no saben cómo responder a ciertas preguntas embarazosas. Dos niñas de ocho años conversaban sobre el nacimiento de los bebés. Una de ellas expuso el concepto tradicional:

—Una cigüeña trae a los bebecitos y los deja caer por la chimenea.

—Pero no, nena —le contestó la otra—; si se forman en la barriga de la mamá.

—Yo sé que no es así, porque mi mamá dijo que los trae la cigüeña. ¡Y mamá no miente! —contestó la otra niña con vehemencia.

Dramático, ¿verdad? Imaginémonos lo que sentirá esta niña cuando descubra que su madre sí miente. Se desmoronará su confianza en ella, con todos los inconvenientes que esto trae aparejados.

Los efectos de mentir a los hijos pueden ser desastrosos. Un joven de 25 años hizo la dolorosa confesión de que odia a su padre porque, cuando niño, aquel le mintió en relación con algo que él consideraba de primera importancia. Aun después de años no ha podido sobreponerse a los efectos de esa mentira, la cual ha envenenado su relación con su padre.

### Cómo resolver el problema de la mentira

Nos parece oportuno recordar las sabias palabras pronunciadas hace dos mil años por Jesús, el Maestro de Galilea: "Sea vuestro hablar: Sí, sí; no, no; porque lo que es más de esto, de mal procede" (S. Mateo 5: 37). Este debería ser el proceder de los padres: hablar y obrar siempre con rectitud frente a sus hijos, a fin de desarrollar en su carácter una adhesión incondicional a la verdad. Esto les proporcionará incalculables beneficios en sus años futuros.

Por más que el dramaturgo Jacinto Benavente haya escrito: "¡Permitid, señora conciencia, que nunca falte una amable mentira en nuestros labios cuando alguien se llega a pedirnos una opinión sincera!", este sentir no invalida en lo más mínimo la enseñanza bíblica que acabamos de presentar.

¿Qué debe hacerse para despertar y favorecer en el niño una actitud de franqueza? En primer lugar actúese con absoluta franqueza con él y delante de él, es decir, practíquese un verdadero culto a la verdad, porque el niño aprende por imitación. No debe procurarse inducirlo a error, aunque sea momentáneamente, porque esto podría confundirlo. Cuando se hace creer a los niños una cantidad de cosas que no son reales, con el pretexto de que ellos lo aceptan fácilmente y que no tienen necesidad de saberlo todo, se corre el riesgo de provocar resultados muy desagradables; entre ellos, abrir un primer camino hacia la mentira.

Hay que confiar en el niño. Acusarlo continuamente de que miente cuando él está seguro de decir la verdad, es infligirle una afrenta de la que le costará mucho recuperarse completamente. Podría desde entonces recurrir a la mentira, desanimado porque no le creen cuando dice la verdad. Conviene estimular el amor propio del niño que miente, e inculcarle un sentido del honor. Mauricio Tieche recomienda: "Acepte su palabra y obre como si su mentira fuera una verdad. Deje en cama al niño que se queja de estar enfermo para no ir a la escuela, pero impóngale silencio, oscuridad y una tisana amarga. Haga que el niño escriba una carta de agradecimiento a la persona de quien pretende haber recibido un obsequio que él mismo ha comprado en forma indebida...

"No humille al mentiroso delante de otros. Confúndalo mediante su confianza en él cuando no tenga la prueba absoluta de que está mintiendo, y con una conversación amable y benévola cuando tenga la certidumbre de que ha mentido. Cuando sepa que ha procurado voluntariamente inducir a equivocación, en forma consciente y calculada, no absuelva al culpable sin antes haber obtenido una confesión completa y una reparación" (*Guide practique d'éducation familiale*).

Los padres deben escuchar a sus hijos cuando acuden a contarles sus problemas. Si les dicen que cometieron alguna mala acción, no deben escandalizarse ni decirles: "¿Cómo te atreviste a hacer eso? ¡Nunca lo habría esperado de ti!" Estas manifestaciones de descontento y molestia asustan al niño, y le hacen suponer que su falta es enorme y que no tiene remedio, por lo cual termina por creer que es inútil procurar hacer mejor y esforzarse por no volver a cometer el error.

El ejemplo de los padres, las convicciones profundas y apoyadas por la vida diaria recta y veraz, y una enseñanza bien planeada en el hogar, ayudarán a los hijos a volver al camino de la verdad y a permanecer en él. ☆

# "Yo jugué con las DROGAS y perdí"

Por ADOLFO PEREZ

YO EMPECE a jugar con las drogas cuando tenía doce años de edad. Estaba en la escuela secundaria, y no sabía mucho acerca de los efectos que producen esos alucinógenos. El asunto de las drogas, sin embargo, era el plato del día en el lugar donde estaba estudiando. Muchos de mis compañeros, especialmente los mayores, se mantenían comentando que ellos fumaban marihuana, mientras que otros inhalaban pintura, y algunos hasta se ponían inyecciones.

A esa edad yo era inocente, pero me estaba rodeando de amigos de mala calaña que hablaban de los placeres y los vicios. Esto zumbaba en mis oídos de tal modo, que me entraban deseos de experimentar aquella aventura. Sabía muy bien que muchos padres y educadores trataban de intimidar a los adolescentes para que se abstuvieran de las drogas, pues conocían bien el dicho: "Las drogas te matarán". Pero a pesar de aquel temor que nos inculcaban muchos de los mayores, siempre sentía una curiosidad por experimentar con las drogas.

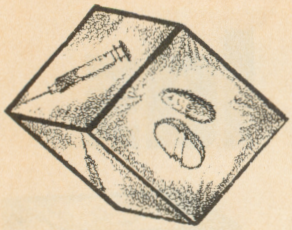
Un día caminaba con un amigo, cuando un extraño, de unos 18 años de edad, nos detuvo y nos ofreció "pintura" para inhalar. No aceptamos su invitación. Entonces el muchacho me agarró —yo era el más pequeño—, y me puso la bolsa en la nariz de tal suerte que no me quedó más remedio que respirar profundamente. Aquella experiencia me agradó; me dio la sensación de que estaba en otro mundo, lejos de la tierra. Mi amigo, al verme en aquella condición, comenzó también a inhalar, y entre los tres hicimos un "viaje extraordinario" a lugares nunca antes conocidos. Este episodio marcó el comienzo de mi drogadicción.

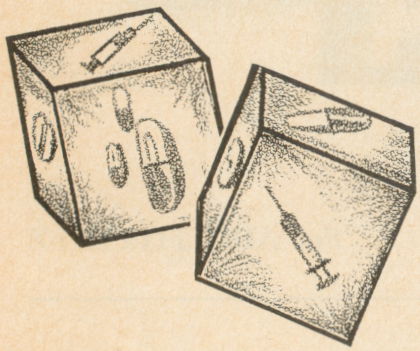
Con el tiempo comencé a relacionarme con varios "amigos" a quienes también les gustaba inhalar pintura, pues eso era lo más barato que podíamos conseguir, y entre ellos teníamos unas "sesiones" fantásticas. Muchas veces nos reuníamos en casas abandonadas o en lugares apartados, y salíamos de allí rompiendo ventanas, tirando piedras y perpetrando toda clase de vandalismo. Varias veces la policía siguió nuestras pisadas.

Más tarde comencé a usar todo lo que encontraba en el botiquín médico de mi casa: estimulantes, depresivos, anfetaminas y las demás drogas que me ayudaban a pasar "un buen rato" con mis compañeros de clases. Muchas veces nos turnábamos para requisar los botiquines, y de esta forma teníamos suficiente "combustible para mantenernos en onda" y experimentar las sensaciones que producen las drogas.

A los trece años de edad me envicié con la marihuana, de tal forma que la prefería a la comida. Con ella me parecía recibir a corto plazo el alivio de las emociones y las pasiones que acompañan al vacío y las inquietudes de los adolescentes. Con la marihuana tenía ciertas alucinaciones que afectaban mi memoria, y no me podía concentrar. Mis estudios iban de mal en peor. Pero no me importaba nada. Continuaba fumando desaforadamente. Más tarde empecé a usar cocaína, ácido, LSD y, finalmente, heroína. Algunos de mis compañeros se inyectaban en las venas. Yo nunca lo hice porque les tenía un miedo pavoroso a las agujas, y además veía cómo mis colegas reaccionaban en forma descabellada: veían monstruos imaginarios, y gritaban con todas sus fuerzas.

En más de una ocasión sentí deseos de suicidarme. Las drogas finalmente traen sentimientos de soledad, de inferioridad, de depre-





sión y de desconsuelo, a pesar de todos los paraísos que parecen prometernos. El uso de las drogas, que es en realidad una muleta *psicológica*, es una característica palpable de una sociedad que se desmorona delante de nuestros ojos.

En cierta ocasión me encontraba bien intoxicado, y sentí deseos de lanzarme desde un puente. A veces me sentía tan poderoso, que pensaba que tenía todo a mi alcance para realizar cualquier proeza. Varias veces brinqué desde el techo de mi casa, pues para mí la vida ya no tenía valor alguno. Transcurrían los años de mi adolescencia.

Un día un amigo se endrogó con una combinación peligrosa: alcohol y heroína, y perdió la razón. Luego entró a una casa y atacó a un hombre. La policía lo arrestó. Primero lo llevaron al hospital, y luego a la cárcel. Durante su convalecencia lo visité y le hablé de corazón a corazón. Desde ese día no volví a usar más la heroína. Continuaba usando drogas de menor potencia. La marihuana era la que más me apetecía. Me relacioné con otras drogas, entre ellas el "polvo de ángel" (Clorhidrato de fenciclidina), que produce casos espectaculares de psicosis permanente.

Luego me dediqué a vender marihuana. El negocio era excelente, pues su consumo es algo asombroso. Ganaba bastante dinero, y al mismo tiempo mantenía un abundante suministro para mí.

Conocí a una buena muchacha y me casé con ella, pero mi vida no cambió en lo más mínimo. Tenía el negocio en mi propia casa, la cual se mantenía llena de gente indeseable. Como las cosas no podían seguir de esa manera, por miedo a la policía y porque quería estar a solas con mi esposa, resolví no ser más un traficante de drogas sino dedicarme a mi hogar. Por entonces me entregué a la bebida.

El alcohol me trajo experiencias muy desagradables. Me envicié tanto, que consumía hasta dos cajas de cerveza diariamente. La mayoría de las veces llegaba borracho a mi casa.

Mi esposa estaba embarazada. Yo volví a mis antiguas andanzas, comencé a inhalar ácido. Un día me intoxiqué tanto, que por poco me vuelvo loco. Me miré en el espejo, y en vez de ver mi propio rostro vi un monstruo aterrador. Salí disparado de mi casa para respirar aire fresco. En medio de la naturaleza pude razonar. ¡Y por primera vez en mi vida le pedí a Dios que me ayudara! ¡Por vez primera sentí el impulso de comenzar de nuevo!

Un día se presentó milagrosamente una señora a nuestro hogar, y nos preguntó si queríamos tener estudios bíblicos con ella. Como queríamos saber más acerca de Dios aceptamos la oferta, y ella cumplió religiosamente su misión. Pero luego nos mudamos de la ciudad donde vivíamos y nos radicamos en San Diego, California, y los estudios de la Biblia quedaron truncos. Y las cosas comenzaron de nuevo a empeorarse en nuestro hogar.

Las relaciones entre mi esposa y yo fueron deteriorándose, y por fin resolvimos separarnos, a pesar de que ya éramos padres de un hermoso niño a quien habíamos bautizado con el nombre de Adán. Estuvimos separados tres meses, hasta que un día resolví visitarla y ver a mi hijo, que era para mí prácticamente un desconocido. Volvimos a juntarnos, pero con el propósito de superar nuestras diferencias con la ayuda de Dios, a quien ya empezábamos a conocer.

Un día, para sorpresa nuestra, llegaron tres hombres a nuestra puerta: era el pastor de la iglesia adventista del lugar, y dos de sus ayudantes. Los hicimos entrar, y como una contestación a nuestras oraciones, comenzaron a hablarnos de la Biblia y de otras cosas maravillosas. Estudiamos con ellos por algún tiempo, y después nos instaron a que nos bautizáramos. Yo no quería hacerlo, porque no había podido librarme de las garras del alcohol. Pero con la ayuda de Dios y la oración de mis hermanos pude dar aquel solemne paso y abandonar por completo los males que anteriormente me dominaban. Había nacido de nuevo. Disfrutaba de una nueva vida. Y me propuse llegar a ser una ayuda para la humanidad.

Después de mucha meditación y oración, mi esposa y yo resolvimos continuar con nuestros estudios, y por eso escogimos el Colegio de la Unión del Pacífico, en Angwin, California. Vine con el propósito de estudiar computación, pero el Señor tenía otro plan para mí. Una semana después escogí otra carrera: teología. Quiero prepararme para ayudar a otros a conocer la verdad.

El cambio de mi vida, después de haber sido un drogadicto empedernido, ha sido de inspiración para otras personas que antes me conocieron. Varias de ellas se han entregado a Dios como resultado de mi conversión; y tanto mi esposa como yo seguimos preparándonos para llegar a ser obreros en la causa divina y ayudar a otros a ser fieles ciudadanos en este mundo y candidatos para la patria celestial. ☆

# ¿SALUD o CONTAMINACION AMBIENTAL?

Por LESLIE G. ARAGON

¿ES POSIBLE que el hombre goce de salud plena mientras es atacado por la contaminación ambiental?

La contaminación ambiental se ha definido como "una anulación de los ciclos biogeoquímicos de la naturaleza". Factores químicos, físicos y biológicos conforman el medio ambiente, en los cuales se encuentra inmerso un organismo o una comunidad biológica. Los procesos vitales implican la interacción de estos factores, formando un ciclo ecológico. Sin embargo, sólo algunos desechos son utilizados por el hombre. Lo que no se aprovecha y provoca daño al organismo es señalado como material contaminante que altera el ambiente natural.

El hombre está ineludiblemente vinculado al medio ambiente. El aire, el agua, los alimentos, así como los productos que utiliza para su subsistencia y que luego desecha, lo condicionan, y determinan su modo de vida. El vertiginoso ritmo moderno impide a veces detenerse a pensar en los inminentes riesgos que acechan al hombre, especialmente en las grandes ciudades, en donde el peligro de la contaminación se encuentra latente en cada rincón.

Muchos arrojan al espacio, o biósfera, más elementos de los que normalmente pueden ser sometidos al ciclo natural. Esos elementos se acumulan en la biósfera y tienen efectos negativos, y posiblemente letales, sobre los organismos.

¿Cuáles son los principales elementos que contaminan el ambiente en la vida moderna? La mayoría de los ecologistas coinciden en señalar los siguientes: desechos caseros, productos de la combustión, polvo, organismos patógenos, vapores, gases, excreciones humanas, solventes industriales, aire expelido por la respiración, desechos industriales, fertilizantes agrícolas, extremos de temperatura, y ruidos y sonidos de frecuencia ultrasónica.

El *smog* o niebla tóxica ataca sin piedad a las grandes ciudades. Los cordones industriales son los principales agentes provocadores del smog. Numerosas tragedias se han derivado de este fenómeno.

Partículas líquidas o sólidas, en suspensión, contaminan invariablemente la atmósfera. El afán del hombre por transformar la naturaleza, por adecuar las condiciones naturales en su propio beneficio, origina contaminantes atmosféricos. Como subproductos del progreso, emergen gases como el dióxido y el monóxido de carbono, provocados básicamente por los motores de combustión interna. El monóxido de carbono, tiene una gran toxicidad, y puede aun obstruir el transporte de oxígeno por el torrente sanguíneo.

El agua que el ser humano bebe, normalmente está contaminada por una variedad de sales disueltas, naturales. Los agentes contaminantes del agua son de tipo físico, químico y biológico. Los cambios de temperatura, además de los desechos químicos, y sustancias como insecticidas y pesticidas, y abonos, contribuyen inexorablemente a la contaminación de las aguas.

Es, pues, el mismo hombre, el agente provocador de la contaminación. El crecimiento de la población, unido a la violenta evolución tecnológica, incrementan vertiginosamente los factores que contaminan el ambiente. Debido a esto, se registran en forma alarmante casos de cáncer de pulmón, bronquitis crónica, irritaciones de tipo nasal, faríngeo y óptico.

Lo cierto es que mientras no existan medidas de control para frenar este creciente problema de la contaminación ambiental, será difícil que el hombre pueda gozar de salud plena.

¿Cuál puede ser, entonces, la solución o soluciones para el problema de la contaminación ambiental? Y por otra parte, ¿cómo podemos mantener la buena salud bajo estas circunstancias?

He aquí *siete pasos* que pueden ayudarnos a mantener nuestra salud y a frenar el problema de la contaminación ambiental:

1. **Ejercicio regular.** Busque las horas en las cuales haya menos contaminación, y siga un plan de ejercicio diario.
2. **Hierva el agua.** Estudios recientes han encontrado que es mejor hervir el agua que tomamos, ya que cada día son menos los lugares con agua "aceptable" para beber.
3. **Lave bien sus alimentos.** Para gozar de mejor salud y evitar problemas gastrointestinales es más seguro lavar con agua y sal las verduras, frutas y vegetales.
4. **Paseos con la familia a lugares limpios y sanos.** Con el aumento de la contaminación ambiental, es saludable salir a lugares como la montaña, el lago, un parque, etc., para respirar aire puro y recibir los beneficios de los rayos solares. ¡Haga esto cuantas veces pueda!
5. **Viva en lugares saludables.** Hasta donde sea posible y le permita su trabajo, trate de vivir fuera de las ciudades. Los suburbios y poblaciones pequeñas tienen menos contaminación.
6. **Equilibrio.** Mantenga su equilibrio, y piense positivamente para no agravar el problema de la contaminación. Esto lo podrá lograr siguiendo los pasos previos.
7. **Medidas a nivel de gobierno.** Los gobiernos tienen la última palabra. La adopción de programas adecuados de anticontaminación evitarán la pérdida de salud de muchos, y hasta pérdidas innecesarias de vidas humanas.

Con todo esto no se ha dicho aún la última palabra, ni tampoco se ha solucionado el problema de la contaminación ambiental. Pero si se siguen estos siete pasos se podrá tener buena salud y disfrutar plenamente de la vida. Recordemos el consejo bíblico: "Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud" (3 Juan 2). ☆

# Escondites de la Naturaleza

Por HOWARD LARKIN

La familia de los felinos o gatos de diferentes tamaños tiene muchas variaciones. Este es un leopardo, uno de los felinos más grandes y fieros. Vive mayormente en Africa. Caza generalmente de noche; y acecha y ataca al hombre como a cualquier otro animal. Los otros felinos grandes no atacan al hombre, a menos que sean molestados o estén demasiado viejos para poder cazar.

¿Podrías encontrar, ocultos en la selva, un mono, la cabeza de una jirafa, un elefante, un antílope y un rinoceronte?



# Viva Mejor

LA REVISTA DE LA
FAMILIA SANA Y FELIZ

Se publica en colaboración con
la Sociedad Internacional de Temperancia
y con sus sociedades filiales de
los países latinoamericanos y España,
y con el Servicio Educación,
Hogar y Salud

**Año 5** **N.º 6**

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

**NOMINA DE LOS DIRIGENTES**

**Presidente del Consejo Editorial:**
Dr. Humberto M. Rasi

**Director**
SERGIO V. COLLINS

**Redactores Asociados:** Julieta Rasi, Juan J. Suárez
**Secretaria de Redacción:** Myriam Suárez
**Diagramador:** Elías A. Papazián
**Promotores:** Claudio Ingleton, Raúl Rojas
**Colaboradores Especiales:** Iván A. Benson, José Luis Campos, Saleem Farag, Sievert Gustavsson, Luis A. Ramírez, Francisco A. Soper.

**AGENCIAS DONDE SUSCRIBIRSE**

**ANTILLAS HOLANDESAS:** Box 300, Curazao.
**COLOMBIA:** Apartado 4979, Bogotá. Apartado 261, Barranquilla. Apartado 1269, Cali.
**COSTA RICA:** Apartado 10113, San José.
**R. DOMINICANA:** Apartado 1500, S. Domingo. Apartado 751, Santiago.
**EL SALVADOR:** Apartado 1880, San Salvador.
**ESTADOS UNIDOS:** 1350 Villa St., Mountain View, California 94042.
**GUATEMALA:** Apartado 218, C. de Guatemala.
**HONDURAS:** Apartado 121, Tegucigalpa.
**MEXICO:** Yácatas 398, Col. Narvarte, México 12, D. F., México.
**NICARAGUA:** Apartado 92, Managua.
**PANAMA:** Apartado 10131, Panamá 4.
**PUERTO RICO:** Este: P.O. Box 29176, 65th Infantry Station, Río Piedras, Puerto Rico 00929. Oeste: P.O. Box 1629, Mayagüez, P.R. 00708.
**VENEZUELA:** Apartado 4908, Caracas. Apartado 525, Barquisimeto.
**ESPAÑA:** Editorial Safeliz, Aravaca 8, Madrid 3, España.

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

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



Copyright © 1981, by
Pacific Press Publishing Association
Portada: Elías Papazián


# DE TODO UN POCO

En un tiempo se creyó que las jirafas, los leopardos, las cebras y los avestruces eran anomalías, rarezas causadas por el cruce de especies diferentes. Se consideraba que el leopardo era el resultado del cruce entre el león (latín, *leo*) y la pantera (latín, *pardalis*). Se pensaba que la jirafa era una combinación de camello y leopardo; por esto algunas veces se la llamaba "camellopardo".

En la ciudad de Nueva York viven unos 10 mil comerciantes japoneses que hablan bien el inglés, en tanto que los 900 comerciantes norteamericanos que viven en el Japón hablan muy rudimentariamente el japonés.

Los oceanógrafos están utilizando en sus exploraciones marinas la misma técnica que emplean los astrónomos en la exploración del universo. Muy pronto penetrarán en las gruesas capas sedimentarias del océano Atlántico para aprender más acerca de esos depósitos. Este estudio proveerá información básica en cuanto a las rupturas y separaciones de los continentes, cómo están formadas las cuencas marinas y cuáles son sus reservas de minerales.

En Beijing (antes Pekín), capital de la China, el *Diario de los Trabajadores* informó a sus lectores que el beso es antihigiénico, y que por lo tanto no debe practicarse entre los adultos ni entre éstos y los niños. Históricamente los chinos han considerado el beso como una costumbre vulgar. Los japoneses, excepto los que han adquirido costumbres occidentales, también consideran el beso, por lo menos, como algo inmodesto. Muchos orientales y africanos comparten también este concepto.

Los libros han sido, por décadas, los regalos de Navidad más populares en Islandia, gran isla del Atlántico norte, situada al sureste de Groenlandia. Es muy fría en invierno y su población se concentra en la costa.

Los eruditos australianos están preparando un libro sobre las lenguas aborígenes, a fin de impulsar los estudios lingüísticos y salvar varias lenguas de su total extinción. En Australia hay más de 230 lenguas y dialectos aborígenes, algunas con gramáticas tan complicadas como el latín. Una docena son habladas por más de 500 personas; de 100 a 500 personas hablan unas dos docenas, y unas 60 lenguas apenas son recordadas por unas pocas personas. Estas lenguas y dialectos son similares en sonidos y tienen en común algunos rasgos de forma y estructura gramatical; pero sus vocabularios difieren considerablemente.

Las abejas no son consideradas como migratorias, sin embargo, cada primavera grandes cantidades de abejas emigran hacia el norte del Canadá. Por esta razón los vendedores canadienses de abejas obreras y reinas tienen que importarlas para reemplazar las que han muerto durante el invierno. Estas abejas son transportadas en envases especiales desde el sur de los Estados Unidos. También importan abejas reinas de Nueva Zelanda.

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



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

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

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

Nombre _____

Calle y N.º _____

Ciudad _____ Prov. o Estado _____

Código Postal (Zip Code) _____ País _____

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

EI