

Suplemento de VIVA MEJOR

# SIDA

AIDS



ENFRENTANDO  
LA EPIDEMIA

COMO  
PREVENIRLA

CRUZADA PRO-SALUD

# SIDA (AIDS):

**Dr. Jorge D. Pamplona-Roger**

**T**

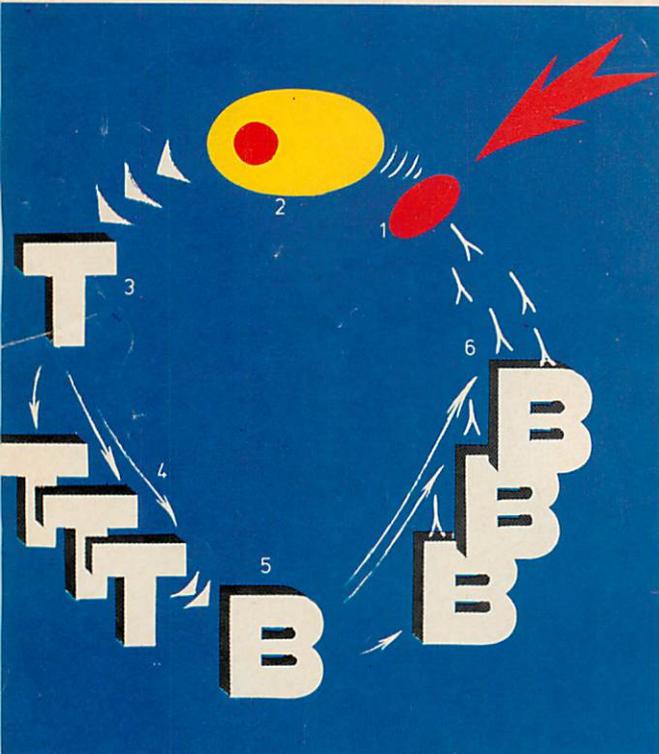
odo empezó cuando en 1979 investigadores médicos de los Estados Unidos diagnostican 12 casos de infecciones por gérmenes "oportunistas" en homosexuales masculinos.

Se observa que virus, bacterias, hongos y protozoos, que normalmente no son capaces de afectar al ser humano, provocan graves infecciones como neumonías, meningitis, y gastroenteritis, que pueden acabar con la vida del paciente. A la vez, se detecta en esta clase de enfermos la aparición de tumores en la piel, conocidos como sarcoma de Kaposi, muy poco frecuente en las poblaciones occidentales. Tanto las infecciones como los tumores son la manifestación de un estado de deficiencia inmunitaria, es decir, de falta de defensas. Se designó este fenómeno con el nombre de SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), en el idioma español. En inglés se lo llamó AIDS (Acquired Immunodeficiency Syndrome).

Poco después, en 1982, empezaron a aparecer síntomas similares en drogadictos que usaban la vía intravenosa, y en hemofílicos a los que se les administraba a menudo derivados del plasma para suplir su carencia de factores de la coagulación.

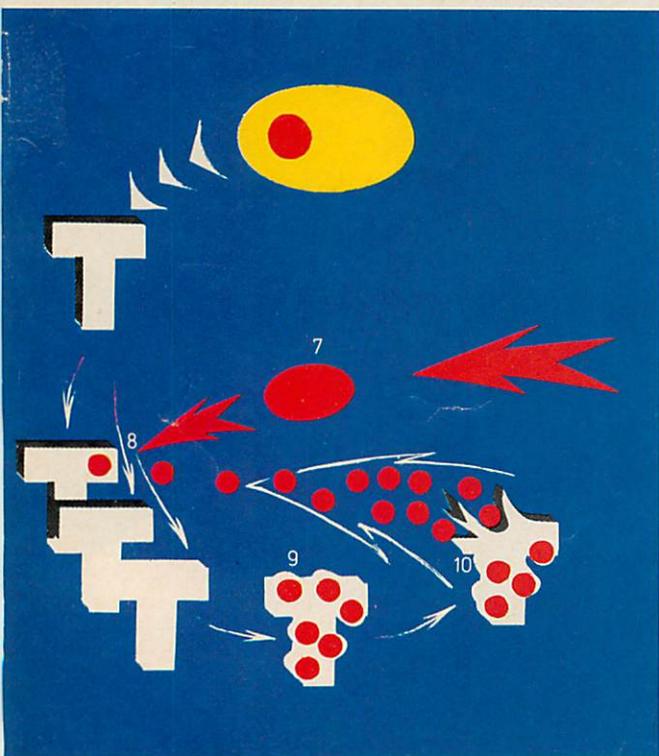
También la enfermedad se ha detectado en mujeres y niños, aunque en una proporción mucho menor. Se conocen otros casos de falta de defensas de origen congénito. Son los "niños burbuja", llamados así porque tienen que pasar su vida dentro de un plástico estéril que los aisle del mundo exterior. Pero a diferencia de los niños burbuja, los homosexuales y drogadictos han tenido que *adquirir* su deficiencia inmunitaria en algún momento de su vida. ¿Cuándo y cómo?

A fines de 1983 se descubrió que el agente transmisor de esta enfermedad era, precisamente, un virus, que se encuentra sobre todo en la sangre y en el semen.



## INFECCION POR UN VIRUS CUALQUIERA:

1. Virus invasor.
2. Macrófago: célula defensora que detecta la presencia del virus.
3. Célula "T": tipo especial de linfocito con funciones defensoras.
4. Células "T-Helper", conocidas también como linfocitos "T-4", producidas a partir de las células "T".
5. Linfocito "B" estimulado por las células "T-Helper".
6. Anticuerpos producidos por los linfocitos "B", que destruyen el virus invasor.



## INFECCION POR EL VIRUS DEL SIDA (AIDS):

7. Virus del SIDA.
8. Las células "T-Helper" son infectadas por los virus del SIDA.
9. El virus se reproduce en las células "T-Helper" o linfocitos "T-4", que se convierten de esta forma en fábricas de virus SIDA.
10. Los virus producidos en las células "T-Helper", continúan invadiendo nuevas células. Los linfocitos "B" ya no producen anticuerpos. Las defensas del organismo han sido aniquiladas.

# ESPANTO Y REALIDAD

## Un virus viajero

¿Cómo ha llegado el virus del SIDA a extenderse entre los homosexuales y drogadictos del mundo occidental? Parece ser que este virus infecta endémicamente al cercopiteco verde, un mono que habita en los países de África central, especialmente en el Zaire. Este mono podría haber mordido a los seres humanos y contagiarnos con el virus. Picaduras de mosquitos y tatuajes en la piel lo extenderían entre la población nativa, lo que explica que el diez por ciento de los habitantes del Zaire —tanto hombres como mujeres— tenga en su sangre anticuerpos contra el virus. Sin embargo son muy pocos los que padecen la enfermedad.

Entre los años de 1960 y 1970, se registra, según el Dr. Luc Montagnier, del Instituto Pasteur de París, una importante emigración de haitianos al Zaire, que al regresar de nuevo a su país, quizá llevaron el virus a las hermosas islas del Caribe. Estos portadores del virus habrían contagiado a los *gays* (homosexuales) de Nueva York, que suelen ir a Haití como uno de sus lugares preferidos de vacaciones. Por otra parte, el médico francés Jacques Lebovitch sostiene la teoría de que el puente entre África y el Occidente ha sido Cuba. Sin que se sepa todavía bien por qué, este virus aumenta su agresividad al salir de su hábitat natural africano, y encuentra en la comunidad homosexual un terreno apropiado para su propagación.

## Por qué los homosexuales

El hecho de la alta incidencia de la enfermedad entre los homosexuales, nos obliga a pensar que debe de haber algo en su comportamiento que los hace especialmente propicios para la propagación de la enfermedad.

La práctica de la penetración anal, común entre los homosexuales, supone una fuerte agresión al organismo. El ano y el recto no están preparados para recibir el pene. La

función principal del ano es la de ejercer un control sobre la emisión de gases y heces. Para ello está dotado de un potente anillo muscular, el esfínter anal, que actúa como una válvula. El recto tiene la misión de contraerse y expulsar las heces al exterior, para lo cual dispone de una potente capa muscular.

Ambos músculos, del ano y del recto, se contraen vigorosamente por un mecanismo reflejo cuando son atravesados por el pene. Por otro lado, tanto el ano como el recto carecen de la secreción mucosa necesaria para lubricar y suavizar el paso del pene al interior. Todo esto produce, como consecuencia, pequeños desgarros y heridas en la mucosa del canal anal y del recto, que están muy vascularizadas y sangran con facilidad.

Tanto el líquido preeyaculatorio (la llamada "gota del deseo"), como el semen del que padece la enfermedad, contienen virus activos que pasan a la sangre del receptor a través de los pequeños desgarros ocasionados en la mucosa rectal. De esa manera se produce el contagio.

Si a estos factores locales se añade la gran promiscuidad habitual entre los homosexuales, se comprenderá por qué la enfermedad se propaga tan fácilmente entre ellos. Un estudio realizado por el Centro de Control de Enfermedades de Atlanta, Estados Unidos, muestra que el promedio de compañeros sexuales de las víctimas del SIDA a lo largo de un año, varía entre 90 y 100. Estas cifras son fiables, aunque pueda resultar difícil creerlas. Cada portador del virus del SIDA puede contagiar a más de cien compañeros sexuales durante un año.

## Mujeres y SIDA (AIDS)

En un principio se pensó que el SIDA era exclusivo de los hombres. Pero ya a fines de 1981 apareció el primer caso en una mujer. A partir de entonces se han registrado más de 2.000 casos de SIDA entre las mujeres en los Estados Unidos, de las que

han muerto más de 900. De estas mujeres, más de la mitad son drogadictas que se administran las drogas por vía intravenosa, lo que hace suponer que contrajeron el SIDA de esta manera. La otra mitad restante fue contagiada de diversas formas, incluyendo el coito anal. Es interesante destacar que, según los informes del citado Centro de Control de Enfermedades, únicamente el 1 por ciento de todos los casos de SIDA se ha transmitido por relaciones heterosexuales normales.

¿Por qué la relación vaginal no favorece la transmisión del virus? Sin duda porque se trata de un acto fisiológico para el que la naturaleza está mejor preparada. A diferencia del recto, la vagina no tiene un anillo muscular a su entrada, y su capa muscular es mucho menos potente, de manera que no puede constreñir el pene. Además está provista de abundantes glándulas mucosas que le proporcionan una secreción lubricante. Por otro lado, su capa interna (mucosa) es más resistente y con menos tendencia al sangrado que la del recto. Todo esto facilita, en condiciones normales, la suave penetración del miembro viril, con mucho menos riesgo de que se produzcan pequeños desgarros y heridas en su interior. Al no haber sangre, tampoco hay posibilidad de transmisión del virus.

## Sangre, sudor y lágrimas

No deja de ser un hecho curioso el que sean precisamente la sangre y el semen los vehículos de transmisión más importantes del virus del SIDA.

También se ha encontrado este virus en otros muchos líquidos y secreciones corporales; prácticamente en todos. La saliva, la orina, los excrementos, el sudor y hasta las lágrimas de los enfermos llevan virus en suspensión. Afortunadamente, para que se produzca el contagio debe de haber una puerta de entrada por la que el virus penetre en la sangre del receptor. Una pequeña herida puede ser suficiente.

## Algunas opiniones alarmantes:

“Para fines de este siglo, el SIDA podría tener un impacto comparable al de una guerra mundial, a menos que se descubra una cura pronto.

“Se estima que el número de personas infectadas es de 30 a 50 veces mayor que el de casos diagnosticados con SIDA.

“La cantidad total de muertes por causa del SIDA podría llegar a los 50 millones en la década del 90 —más que la Peste Negra— y podría destruir totalmente la población de algunos países”.

### Sentencia de muerte

Una vez que el virus del SIDA ha pasado a la sangre del receptor, pueden darse las siguientes posibilidades:

1. Que el virus sea destruido por las defensas del organismo, y desaparezca sin dejar rastro. Esto ocurre raramente.

2. Que las defensas orgánicas sean lo suficientemente activas como para detener el desarrollo del virus, pero no como para hacerlo desaparecer por completo de la sangre. Estas son personas aparentemente sanas, pero que eliminan el virus por sus secreciones corporales. Dan positiva la prueba de detección de anticuerpos. Se calcula que en los Estados Unidos hay entre 1 y 3 millones de personas, de las cuales un gran porcentaje padecerá la enfermedad durante los seis años siguientes (período de incubación).

3. Que se presente la enfermedad, pero en un grado más leve, el llamado ARV o paraSIDA. Se calcula que hay entre 100.000 a 500.000 en Estados Unidos, y muchos de ellos acabarán padeciendo también un SIDA completo. Su síntoma más llamativo es el abultamiento de los ganglios linfáticos del cuello, axilas e ingles.

4. Que se desarrolle un cuadro de SIDA completo. La enfermedad se presenta de forma progresiva pero implacable. No perdona. Sus primeros síntomas se suelen achacar a otras infecciones sin importancia, o quizá a alguno de los muchos excesos que se suelen cometer en la ciega búsqueda del placer. Fuertes diarreas intratables y la aparición de las más variadas infecciones hacen que el paciente vea al médico, que poco puede hacer para luchar contra la enfermedad. El virus anula las

defensas del organismo, y en tal situación los antibióticos apenas resultan efectivos. Para entonces el enfermo de SIDA ha tenido que soportar ya el sentir que los demás lo

## VOCABULARIO DEL SIDA (AIDS)

**AIDS:** abreviatura de Acquired Immunodeficiency Syndrome (en inglés).

**SIDA:** abreviatura de Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida.

**ARV:** abreviatura de AIDS-Related Virus (en inglés).

**paraSIDA o para-SIDA:** Virus relacionado con el SIDA.

En resumen, los términos AIDS y SIDA son equivalentes entre sí, así como los términos ARV y paraSIDA también son equivalentes entre ambos.

**HTLV-III:** abreviatura de Human T-Lymphotropic Virus, Type III, nombre que le dieron en inglés al virus del SIDA (AIDS).

**LAV:** abreviatura de Lymphadenopathy-Associated Virus, nombre que los franceses usan para designar el virus del SIDA (AIDS).

En resumen: HTLV-III y LAV son dos designaciones para el mismo virus. De ahí que algunos se refieran al virus con ambos nombres: HTLV-III/LAV.

**Homosexual:** Persona que tiene afinidad o relaciones sexuales con otros individuos del mismo sexo.

**Bisexual:** Persona que tiene relaciones sexuales con otros individuos del mismo sexo y también con personas del sexo opuesto.

**Heterosexual:** Persona que tiene relaciones sexuales sólo con individuos del sexo opuesto.

rehúyen, lo que añade más angustia si cabe al saberse presa de una enfermedad mortal y sin tratamiento. Casos como éste se han producido más de 16.000 en Estados Unidos y 2.000 en Europa, de los cuales han muerto ya más de 8.000. El resto sigue condenado a muerte mientras no se descubra un tratamiento efectivo.

Por otra parte, todos los individuos que han sido expuestos al virus pueden transmitirlo a los demás aunque ellos mismos no tengan síntoma alguno. De ahí que se diga que lo que se ha manifestado del SIDA hasta ahora es sólo la punta de un témpano de hielo, el cual muestra solamente una porción muy pequeña de su masa total.

### Prevención: ¿valla o ambulancia?

Se cuenta de un pueblo que tenía un precipicio en el que se producían numerosos accidentes. Se reunió el pleno del ayuntamiento para darle una solución y evitar que la gente muriera al despeñarse. Hubo diversidad de opiniones. Algunos propusieron poner una ambulancia al pie del precipicio, siempre lista para recoger al que cayera y poder así trasladarlo rápidamente al hospital. Otros sugirieron simplemente poner una valla al borde del abismo.

Algo así está sucediendo con el tema de la prevención del SIDA. La actuación oficial se orienta a recomendar a los drogadictos que usen agujas desechables, y a los homosexuales, que eviten la promiscuidad sexual. En la misma línea están la mayoría de las publicaciones que informan de cómo prevenir la enfermedad. “La mejor defensa contra el SIDA es la información”, se dice. Información de cómo tener una relación anal sana (?), o de cómo inyec-

tarse droga sin peligro de contraer el SIDA. Nadie se atreve a poner la valla. Parece como si el drogadicto o el homosexual tuvieran un derecho irrenunciable a seguir lanzándose al precipicio.

Por otro lado, la obtención de una vacuna contra el SIDA se anuncia como la gran solución para acabar con la enfermedad. Muchos científicos de todo el mundo están dedicando todo su esfuerzo para conseguirla. "Es nuestro objetivo principal", dice el Dr. Ray Sánchez Pescador que trabaja en Berkeley (California) al frente de un equipo de veinte médicos investigadores. El mismo presidente Reagan anuncia la concesión de importantes créditos para financiar las investigaciones de una vacuna antiSIDA. El premio para los laboratorios que lo consigan será la conquista de un mercado de decenas de miles de millones de dólares.

Una vez conseguida la ansiada vacuna, ya se podrá practicar la homosexualidad y la promiscuidad con todas sus variantes y perversiones sin ningún peligro. Los drogadictos ya no tendrán que tomar ninguna precaución especial para inyectarse la heroína. Pero la realidad es que, tras este éxito aparente, lo único que se habrá hecho será colocar una ambulancia al pie del precipicio, para recoger a los que se vayan cayendo.

No estamos en contra de que se investigue para conseguir una vacuna antiSIDA, pero sí que estamos a favor de que se dedique por lo menos el mismo esfuerzo a difundir los principios de una vida sana y natural. Homosexualidad, drogas y degradación suelen ir a menudo unidas.

De Rock Hudson se escribió en la revista *Look* hace ahora 28 años: "Es el *compendio de las virtudes del hombre americano*. Es completo. No suda. No tiene granos. Huele a leche. Su apariencia es de limpieza y de respetabilidad. *Este chico es puro*". Un año antes de su muerte se decía de él en otra revista: "A pesar de haber sufrido hace cuatro años una operación cardíaca por obstrucción de sus arterias coronarias, continúa siendo un gran *bebedor y fumador. Frecuenta a menudo los bares gay* de San Francisco, símbolo de los abusos y de la promiscuidad homosexual". Triste final para un hombre de 59 años, apuesto galán y actor superdotado.



ANDRÉS TEJEL

### Una manifestación de homosexuales en San Francisco (California, EE. UU.).

#### Entre la indiferencia y el miedo

Según una encuesta realizada entre mil lectores del semanario francés *Gai Pied*, el 41 por ciento de los homosexuales ha cambiado sus hábitos por miedo a contraer el SIDA. La cuarta parte de los encuestados ha reducido el número de compañeros con los que mantiene relaciones, y se abstiene de visitar saunas, salas de masaje y otros lugares de encuentro *gay*.

Algo similar ha ocurrido en Suecia, donde se ha registrado un importante descenso en los casos de sífilis.

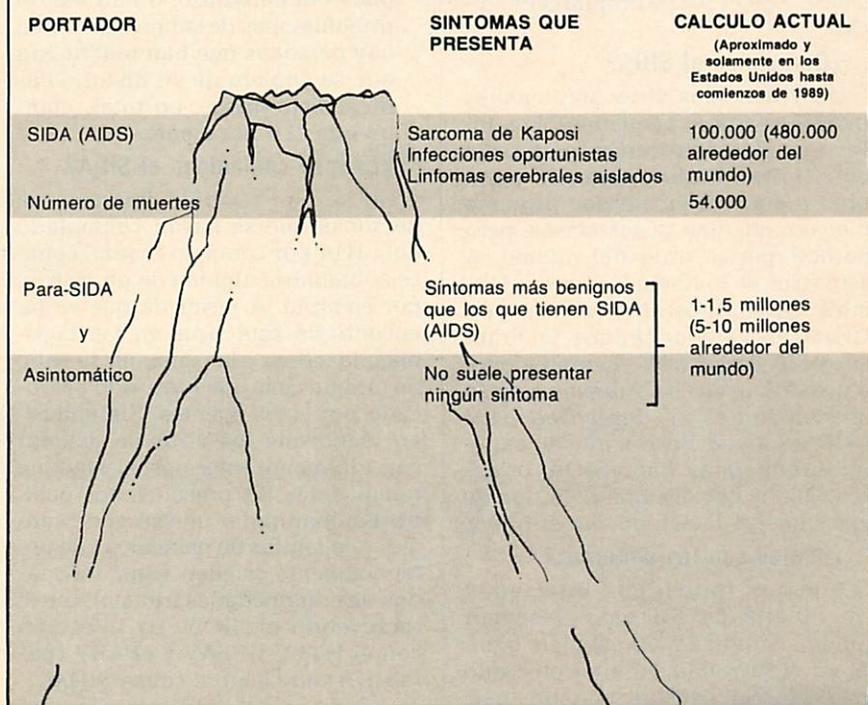
No en todos los países hay estadísticas recientes, pero parece que la comunidad *gay* se debate entre la indiferencia y el miedo. Por un lado los cuartos oscuros de los bares *gay* de algunas partes han seguido funcionando a plena actividad. Pero por otro lado, también se oyen noticias de bares y casas de baño que se han cerrado y de homosexuales que están cambiando sus hábitos. Uno de ellos se expresaba así en la revista española *Interviú* de hace unas semanas:

"Soy homosexual. He tenido varios compañeros, siempre de un nivel social parecido al mío, más bien alto. Desde hace dos meses *tengo conciencia de mi función de transmisor del virus, no he vuelto a tener ninguna relación sexual, y tampoco pienso volver a tenerlas. He dejado de fumar y de beber, y llevo una vida más sana. Me acuesto más temprano, y procuro mantener un control médico regular y específico*".

Así sí que se acaba de verdad con el SIDA. ☆

(Con permiso de *Salud 3*.)

### TRES GRUPOS DE PORTADORES



Los tres grupos pueden infectar con el virus HTLV-III/LAV a otros. El SIDA (AIDS) "no es más que la punta de un témpano de hielo de una patología desencadenada por el virus responsable", dicen los investigadores.

Adaptado de *Mundo científico*. N.º 50, vol. 5, p. 863

# Yo Quisiera Saber...

## ¿Qué es el SIDA (AIDS)?

Es una condición severa que afecta el organismo, caracterizada por el debilitamiento de la inmunidad o defensas contra las enfermedades. Las personas que tienen SIDA pueden contraer serias enfermedades que no se desarrollarían en alguien que tuviera un sistema inmunológico que funciona normalmente. A estas enfermedades se las llama "oportunistas" y son las que generalmente provocan la muerte del paciente y no el SIDA propiamente dicho.

## ¿Qué causa el SIDA?

Un virus. (Los virus son agentes infecciosos muy pequeños). Los investigadores de diversas partes del mundo han dado diferentes nombres a este virus, porque algunos piensan que hay varias clases, pero parece que se trata del mismo. A este virus se lo llama HTLV-III (Human T-Lymphotropic Virus, type III), en los Estados Unidos. En Francia se lo llama LAV (Lymphadenopathy-AIDS Virus). Además está lo que en inglés se denomina ARV (AIDS-Related Virus), que en español se denomina "para-SIDA" o "paraSIDA", y que designa a un tipo de virus que se relaciona con el SIDA.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Algunos individuos infectados con el virus del SIDA no presentan ningún síntoma y se sienten bien. Otros desarrollan un síndrome que puede incluir cansancio, fiebre, pérdida del apetito y de peso, diarrea, transpiración nocturna e hinchazón de las glándulas del cuello, de las axilas o de la región genital. Cual-

quier persona que tenga estos síntomas durante más de dos semanas, debe ir a ver al médico.

## ¿Quiénes contraen el SIDA?

Se calcula que el 94 por ciento de los casos de SIDA ha ocurrido en los siguientes grupos de personas:

- Hombres homosexuales y bisexuales que tienen relaciones íntimas con muchos compañeros: 73 por ciento.
- Hombres y mujeres que utilizan, o han utilizado, drogas por método intravenoso: 17 por ciento.
- Personas heterosexuales que han tenido contacto sexual con alguien que tiene SIDA o que lo tiene en forma potencial: 1 por ciento.
- Personas que padecen de hemofilia u otros desórdenes de coagulación: 1 por ciento.
- Personas que han tenido transfusiones de sangre o productos sanguíneos: 2 por ciento.
- Hay un grupo de personas que no pertenecen a ninguna de estas categorías, pero según los investigadores, en ellas las transmisiones ocurrieron de maneras similares. Los niños, por ejemplo, que han contraído SIDA pudieron haber estado expuestos al virus antes, durante o inmediatamente después del embarazo, o han tenido transfusiones de sangre. También hay personas que han muerto sin que se supiera de su historia clínica. Este grupo, en total, comprende el 6 por ciento.

## ¿Es muy contagioso el SIDA?

No se han recibido informes de personas que se hayan contagiado del SIDA por contacto casual, como se contagiaría alguien de un resfrío, por ejemplo. A pesar de que se ha encontrado este virus en las lágrimas, la saliva y la orina, no se sabe de ningún caso que haya sido provocado por estos agentes. Sin embargo, dado que los virus en general son altamente infecciosos, hay que tomar todas las precauciones posibles al manipular muestras de sangre, y de tejidos de pacientes que potencialmente pueden estar infectados de enfermedades transmisibles, incluyendo el SIDA. La infección con el HTLV-III/LAV y el ARV (paraSIDA) no siempre causa SIDA.

## ¿Cuánto tiempo transcurre entre la infección por el virus y la manifestación del SIDA?

Entre 6 meses y 5 años, y, posible-

mente, más todavía. Además, no todos los individuos que estuvieron expuestos al virus desarrollan el SIDA, pero aun éstos son capaces de transmitirlo.

## ¿Existe alguna prueba de laboratorio para detectar el virus del SIDA?

Como sucede con muchas otras infecciones, no existe una forma única para diagnosticar el SIDA. Hay, sin embargo, una prueba que permite saber si la persona continúa infectada. Es la llamada ELISA (abreviatura de la expresión "Enzyme Linked Immuno-Sorbent Assay"). Lamentablemente, a veces produce falsos positivos. Además, es capaz de detectar los anticuerpos dirigidos contra el virus y no el virus propiamente dicho, lo que significa que se puede saber si el individuo ha sido expuesto al virus, pero no si se halla infectado.

## ¿Cuáles son algunas de las enfermedades que afectan a los pacientes del SIDA?

El 85 por ciento de los pacientes del SIDA han contraído una de estas dos enfermedades: el *Pneumocystis carinii*, o sea neumonía, provocada por una infección parasítica de los pulmones; y el *sarcoma de Kaposi*, un tipo de cáncer muy raro que ocurre en la piel o en la boca, pero que es muy común entre los que tienen el SIDA.

Además, según los investigadores, los pacientes del SIDA parecen desarrollar una forma severa de demencia que les causa dificultad en el habla, lentitud de movimientos, pérdida de la memoria y psicosis. El 40 por ciento de los pacientes de SIDA sufre de alguna clase de aflicción neurológica, de desórdenes emocionales severos y tiene un extraño comportamiento. ☆

La enfermedad del SIDA (AIDS) es muy reciente. O por lo menos su descubrimiento. Y aun cuando se están llevando a cabo investigaciones en cuanto a su origen, transmisión y cura, no siempre se pueden dar datos definitivos sobre ella. El contenido de este número especial refleja los últimos descubrimientos hasta la fecha. La ciencia médica continúa realizando estudios que probablemente aclararán algunos de los interrogantes de esta nueva enfermedad.

# CURACION Y PREVENCIÓN DEL SIDA (AIDS)

## ¿Se puede curar el SIDA (AIDS)?

A pesar del continuo esfuerzo con que trabajan los investigadores, todavía ha sido imposible lograr alguna cura para el SIDA. Los esfuerzos han dado más resultados en el tratamiento de las enfermedades secundarias u oportunistas que afectan al organismo que tiene su sistema inmunológico (o de defensas) debilitado. Hasta ahora se ha usado lo siguiente:

- El *interferon*, que ha resultado de ayuda en algunos casos de sarcoma de Kaposi.
- El *interleukin-2*, una sustancia química que en forma natural se produce en el organismo y que ofrece cierta esperanza en las pruebas de laboratorio.
- La cirugía, las radiaciones y los tratamientos con ciertos remedios también han ayudado a vencer otras condiciones.

Pero ningún tratamiento, incluyendo los trasplantes y el uso experimental de drogas ha podido tener éxito en la restauración del sistema inmunológico. Se está dedicando mucho tiempo y esfuerzo a la producción de una vacuna o algún tipo de remedio. Pero el gran desafío que tienen los hombres de ciencia es doble: por una parte, como el virus del SIDA es mutable y tiene varias cepas, una vacuna podría atacar una cepa pero no las otras. Por otra parte, un remedio podría mejorar al paciente en ciertos aspectos, pero la deterioración del cerebro continuaría implacablemente en individuos a quienes, por así decirlo, se les habría extendido la vida.

## ¿Hay métodos para destruir el virus del SIDA (AIDS)?

De acuerdo con la información proporcionada por United Way, el virus del SIDA es muy frágil y no puede vivir mucho tiempo expuesto al aire. Sin embargo, últimamente, se ha sugerido que el virus puede vivir expuesto al aire, a una temperatura adecuada, hasta 20 días. Aparentemente, no puede resistir el agua bien caliente, el cloro (blanqueador), o el alcohol. Se recomien-

da que todo instrumento de uso sexual se limpie con alguna de estas soluciones antes de ser utilizado. Para la limpieza de los hogares de personas con SIDA o los de los que tienen potencialmente este problema, deben usarse guantes de hule al lavar el cuarto de baño y hacerlo con una solución de un 10 por ciento de cloro y 90 por ciento de agua. La ropa y las sábanas contaminadas con fluidos corporales deben ser lavadas con cloro siguiendo las instrucciones del recipiente. Los utensilios de comer pueden ser esterilizados lavándolos con agua bien caliente, ya sea en forma manual o en la lavadora de platos.

## ¿Qué medidas preventivas pueden tomarse?

Debido a que se conoce poco sobre las causas de esta deficiencia, es sumamente importante conservar buena salud y evitar los medios de infecciones. Por lo tanto, se sugiere lo siguiente:

- Hacer ejercicio regularmente.
- Seguir una dieta nutritiva y balanceada.
- Tener suficiente reposo.
- Evitar las tensiones. El estrés reduce las posibilidades de combatir las enfermedades.
- Mantener una cuidadosa higiene personal. El bañarse antes y después del contacto sexual reduce el riesgo de contraer enfermedades.
- Mantener relaciones sexuales exclusiva y únicamente con su cónyuge, quien no debe estar infectado. El tener relaciones sexuales con diferentes individuos definitivamente expone a contraer enfermedades.
- No compartir el uso de objetos de higiene personal que puedan estar contaminados con sangre, tales como navajas de afeitar, cepillos de dientes, etc.
- Tener mucha cautela en el manejo de materias fecales, semen y orina, lo cual aumenta el riesgo de propagar enfermedades.
- Abstenerse del uso de las drogas (marihuana, anfetaminas,

cocaína, los nitratos "popper", barbiturados), de tabaco y de alcohol.

- No usar jamás las agujas hipodérmicas ya utilizadas; es sumamente peligroso.

## ¿Deben evitarse los lugares en donde se congregan personas que pueden tener SIDA (AIDS)?

Según el Centro de Control de Enfermedades, como no existe evidencia que compruebe que el SIDA se transmite por un contacto social casual, no hay razón para evitar cualquier local público o privado, como medida de seguridad.

## ¿Qué medidas se están tomando para prevenir la diseminación del SIDA (AIDS)?

En muchas partes se están practicando precauciones que antes no se tomaban. *Los médicos, dentistas, oculistas y personal médico en general*, tanto en los hospitales como en la práctica privada, usan guantes y máscaras al tratar con el paciente.

*Los hospitales* también están tomando ciertas precauciones para la protección de los pacientes y empleados.

*Los bancos de sangre*, tales como los de la Cruz Roja, ya han tomado medidas para no aceptar la sangre de personas que están infectadas con el virus del SIDA.

**Puede obtener más información sobre el SIDA en las oficinas de salud locales o federales o consultando a su médico. También puede llamar por teléfono en inglés o en español al 1-800-342-2437 en los Estados Unidos.**

**Si necesita más información sobre el tratamiento de la drogadicción llame al 1-800-662-4357.**

# ¡CUIDADO CON LAS ENFERMEDADES VENEREAS!

El Dr. Juan Caballero es un conocido médico cirujano, conferenciante y autor, entre otras obras, de la colección El joven moderno y el sexo, La joven moderna y el sexo y La pareja moderna y el sexo.

**¿Es verdad que últimamente hay un gran aumento de las enfermedades venéreas?**

Lamentablemente, así es. Las enfermedades transmitidas por las relaciones sexuales están llegando a niveles muy peligrosos. No solamente en un país, sino en todo el mundo.

**¿Pero, qué son realmente las enfermedades venéreas o sociales?**

Hay una larga lista de ellas; pero las principales son la gonorrea y la sífilis. El origen de la palabra "venérea" se puede trazar hasta la antigua mitología en la cual Venus era conocida como la diosa del amor. Las relaciones sexuales con una persona infectada son el medio de propagación de estas enfermedades. Me temo que esto no habla muy bien de la diosa del amor.

**¿Ha dicho usted que las enfermedades venéreas están aumentando rápidamente?**

Así es. Poco después de la Segunda Guerra Mundial estas enfermedades empezaron a declinar definitivamente. Declinaron tanto que los médicos empezaron a considerarlas como algo de otra época. Sin duda, eso se debió a que durante la guerra se desarrollaron los antibióticos.

Esto hizo pensar que los antibióticos curarían todas las enfermedades venéreas.

**Indudablemente esto complació mucho al público y a los médicos.**

La gente se tornó indiferente hacia las enfermedades venéreas. Pero los agentes transmisores de la enfermedad se volvieron resistentes a la penicilina y a otros antibióticos. Esta resistencia contra los medicamentos en uso se fue generalizando en el mundo, lo que hizo más difícil el tratamiento de estas enfermedades.

La Organización Mundial de la Salud ha declarado que en la actualidad cerca de 100 millones de personas contraen cada año la gonorrea. Pero se piensa que por cada caso de esta enfermedad que se informa, hay cinco que permanecen sin informarse.

## LA SIFILIS

puede provocar las siguientes graves enfermedades:

Calvicie

Locura

Ceguera

Sordera

Corazón enfermo

Hígado enfermo

Hijos deformes

Venas y arterias enfermas

Parálisis

Huesos deformes

## LA BLENORRAGIA (GONORREA)

puede causar estas enfermedades:

Ceguera

Meningitis

Pulmonía

Corazón enfermo

Hígado enfermo

Riñón enfermo

Próstata enferma

Inflamación de los órganos de la reproducción en la mujer

Esterilidad

Llagas

Artritis

Hijos ciegos



El cuadro es más o menos el mismo en cuanto a la sífilis, aunque las cifras no son tan altas. Sin embargo, la sífilis es aún más traicionera, y si no se la trata en la debida forma, puede causar serios problemas. Se considera que en el mundo hay más de veinte millones de personas que sufren de sífilis. Esto representa 90 por ciento de aumento sobre el cuadro de la pasada década. Pero como muchos casos no se informan a las autoridades pertinentes, se desconoce el número real de personas que padecen esta enfermedad. También han aumentado otras enfermedades transmitidas por las relaciones sexuales.

### ¿Qué ha motivado esta súbita explosión de enfermedades venéreas?

Todo el mundo está buscando una respuesta a esta pregunta. Los dos puntos antes mencionados son muy importantes. Pero se añade a esto el hecho de que ahora se pueden conseguir fácilmente diferentes medios modernos para el control de la natalidad. Cualquiera que los desee los puede conseguir. Aun el gobierno y las agencias de salud los ofrecen a los ciudadanos en las zonas superpobladas del mundo.

Dice un escritor: "A menos que se tomen urgentes medidas, las ventajas que se han logrado a través de la difusión de los modernos métodos contraceptivos podrían quedar contrarrestadas por la manera rápida como se están esparciendo por todo el mundo las enfermedades venéreas... Hoy existe una actitud permisiva generalizada. Las relaciones interpersonales son superficiales. La gente viaja mucho y va esparciendo las enfermedades por los lugares que visita... La fuente original de contagio es, por lo tanto, difícil de establecer, en particular, por el hecho de que en las mujeres apenas se notan los síntomas de las enfermedades venéreas. La resistencia a los antibióticos ha ido en aumento... La homosexualidad masculina y la prostitución no supervisada, de parte de ambos sexos, son una permanente fuente de infección".

Según el parecer de los expertos, la situación va empeorando cada vez más. Está escapando del control de las autoridades sanitarias.

### ¿Cuál es el problema médico principal en relación con las enfermedades venéreas?

En la infección se producen dos efectos posteriores.

Primero está el resultado inmediato de la infección. Esto produce, por supuesto, muchísimas incomo-



CLAY ADAMS

**Goma (tumor sifilítico de la piel) que penetra hasta el hueso.**

didadas a la persona. Pero tal vez lo más importante y peligroso de todo son los efectos de largo alcance. Ambas enfermedades pueden producir consecuencias muy graves. Como ha dicho un famoso escritor: "Los efectos prolongados de debilitamiento que causan las enfermedades venéreas son superiores a los de cualquiera otra enfermedad".

Los archivos médicos contienen miles de casos de esterilidad, de enfermedad de casi todos los órganos del cuerpo y, en el caso de sífilis, de locura sobrevinida muchos años después del contagio inicial.

## LA GONORREA

### ¿Qué causa la gonorrea?

La gonorrea es causada por un organismo microscópico que tiene dos mitades (un diplococo). Oficialmente estos gérmenes son conocidos con el nombre de *Nesseria gonorrhoeae*.

En todos estos casos el factor determinante es siempre el contacto sexual. Entre cuatro y diez días después de la infección, el contagiado experimenta dolor al orinar y observa una secreción purulenta que sale del pene. A veces se produce un dolor fuerte. La secreción puede ser bastante copiosa. Es de color amarillento y puede tener un tinte verdoso. Al apretar el extremo del pene sale una cantidad considerable de esta materia. Cuando la infección no es grave, sólo se ve salir una pequeña cantidad de pus. El paciente puede tener o no palidez y a veces se le hinchan las glándulas de la ingle.

En el caso de la mujer, la infección comienza generalmente en la uretra, la vagina o las glándulas vaginales. También en ella se produce

dolor al orinar y emisión de pus. A menudo, la infección se extiende a los órganos adyacentes, debido a la proximidad en que se encuentran. Hay un conducto directo a través del cual la infección se esparce.

Generalmente, el gonococo (agente transmisor de la enfermedad) se desplaza del conducto vaginal hacia el útero, para introducirse luego en las trompas y en la cavidad pélvica. Allí infecta los ovarios y se esparce a los órganos cercanos.

Una infección muy grave se generaliza inmediatamente por toda la zona. Entonces aparecen dolores abdominales, dolores pélvicos, fiebres altas y muchos otros síntomas. Las manifestaciones más graves de infección ocurren en el torrente sanguíneo (septicemia), en el corazón (endocarditis) y en las coyunturas (artritis).

El germen ataca los ojos y, en muchas ocasiones, se producen casos graves de conjuntivitis supurativa, y hasta puede sobrevenir la ceguera total. Esto resulta aún más grave cuando una madre que padece de gonorrea da a luz un hijo. Las infecciones en los ojos de los niños a menudo causan ceguera en pequeños inocentes que no tienen culpa alguna de su enfermedad. Esta es una tragedia para la cual no hay justificación.

### ¿Qué es lo mejor que se puede hacer cuando una persona queda infectada?

Se debe buscar inmediatamente asistencia médica. En algunos países es una obligación legal hacerlo y la persona que no lo haga es castigada por la ley.

El enfermo puede consultar al médico de la familia si así lo desea. Un diagnóstico cuidadoso revelará la

naturaleza de la enfermedad y así el médico puede prescribir el tratamiento necesario.

Como suele suceder, la gonorrea generalmente viene acompañada de otras infecciones venéreas. Estas diversas enfermedades deben ser investigadas y tratadas al mismo tiempo que la gonorrea.

A pesar de que todavía se considera que la penicilina es la mejor de las medicinas para la curación de la gonorrea, en el futuro pueden aparecer otros medicamentos más eficaces. En la actualidad hay varios antibióticos que están resultando muy efectivos contra los gonococos. Gracias a esto, la mayoría de los casos de esta enfermedad se pueden curar en poco tiempo.

Se recomienda seguir el tratamiento hasta que la cura se haya realizado totalmente. Confíe en su médico y déjese guiar por su consejo. Es muy importante que se someta a la terapia que él recomiende.

**¿Son los médicos de familia los únicos que pueden dar estos tratamientos?**

No. Hay muchos lugares en que se puede recibir este tratamiento. Prácticamente en todo hospital grande hay una clínica de enfermedades venéreas. Los hospitales pequeños también administran tratamientos a pacientes externos. Además de esto, en muchas ciudades grandes el gobierno ha establecido clínicas especiales que generalmente están en lugares céntricos de la ciudad.

A los gobiernos no les interesa tanto el aspecto moral de la situación, como el tratamiento del mal. Al paciente se le garantiza absoluta reserva, y cada caso es tratado muy privadamente y en forma confidencial. Por eso el enfermo de gonorrea debiera acudir sin temor al consultorio del médico para recibir tratamiento.

## LA SIFILIS

**Ahora vamos a hablar de la sífilis, que es otra enfermedad muy común y muy grave.**

Esta enfermedad es causada por un agente denominado *Treponema pallidum* o espiroqueta. El contagio viene por la relación sexual. En muy raras ocasiones el contagio se produce por otros medios. Los casos más graves de sífilis son los congénitos, esto es, la infección de los hijos por las madres sífilíticas. El bebé, por lo tanto, hereda la enfermedad.

PUBLIC HEALTH SERVICE AUDIOVISUAL FACILITY



**Chancro en el dedo.**



**Chancro en la lengua.**

**¿Cómo puede una persona reconocer que ha contraído esta enfermedad?**

La sífilis tiene diferentes etapas y los síntomas varían según el caso. Los síntomas de la sífilis suelen manifestarse de una a ocho semanas después que se tiene contacto sexual con alguien que está infectado.

La enfermedad se puede identificar mediante una pequeña llaga, el chancro sífilítico, que aparece generalmente en las regiones genitales; en el hombre en el pene, y en la mujer en la vulva. En la mujer puede ser que no se note fácilmente debido a que la llaga se produce en el interior de la vagina. Pero las glándulas cercanas tienden a hincharse y a ponerse muy sensibles.

En esta etapa es muy fácil hacer un diagnóstico con mucha exactitud. Se extrae materia infectada de

las llagas y se la examina en el laboratorio, para descubrir la presencia del agente transmisor de la enfermedad, el *Treponema pallidum*. Este tiene la apariencia de un tirabuzón o sacacorchos.

Hay otras pruebas que se conocen con el nombre de exámenes cuantitativos complementarios de fijación y exámenes de floculación (en los que se usan muestras de sangre), que dan resultados positivos cuando se trata de una infección de sífilis.

Luego viene la sífilis secundaria. El primer chancro desaparece. Antes se creía que, cuando el chancro desaparecía, ya la sífilis estaba curada; pero se ignoraba que esto es algo que ocurre naturalmente, con tratamiento o sin él, dentro de la evolución de la enfermedad.

La etapa secundaria de esta enfer-

medad es muy notable y a menudo afecta otras partes del cuerpo. Generalmente, comienza de dos a tres semanas después que aparece la primera úlcera o chancro. Muchas glándulas linfáticas del cuerpo se hinchan. Aparece una erupción de la piel en alguna parte del cuerpo y a veces en todo el cuerpo. Algo muy característico es la falta de picazón a pesar de estas erupciones. La mayor parte de las irritaciones de la piel producen una molesta picazón, pero no ocurre tal cosa en las irritaciones de la sífilis.

La nariz y los conductos interiores de la misma se inflaman, los ojos se irritan, y se pueden experimentar dolores en las coyunturas. Una vez más los análisis revelan la presencia de los microorganismos en las erupciones de la piel. Los exámenes de la sangre dan también resultados positivos.

#### **¿Y luego qué pasa?**

Aquí es donde ocurren los problemas para el que se descuida. La enfermedad en esta etapa se afirma en el cuerpo. Las señales de la segunda etapa desaparecen y no se ven evidencias externas de la enfermedad por ninguna parte. Pero el agente infectante, silenciosamente se va afinando en el organismo y va haciendo su diabólica obra de destrucción. Prácticamente, ningún órgano del cuerpo se libra de este ataque terrible. Es asombroso ver cómo la enfermedad va trabajando ocultamente hasta que logra ser detectada mediante exámenes muy especiales.

Finalmente, viene la tercera etapa o sífilis terciaria. Esta puede tomar de dos a veinte años para desarrollarse. Cualquier órgano o varios órganos pueden quedar afectados. Luego van apareciendo alternadamente algunas lesiones llamadas goma sifilítico o sifiloma.

El goma afecta especialmente la piel y las mucosas. El agente de la sífilis invade las coyunturas y va produciendo graves inflamaciones tales como periostitis, artritis, sinovitis y osteomielitis.

Los treponemas pueden atacar también los ojos afectándolos totalmente. Cualquier parte del cuerpo puede ser afectada. Ni siquiera el corazón ni los vasos sanguíneos son inmunes. El aneurisma aórtico es algo que rara vez se ve en la actualidad, pero ocurriría frecuentemente hace diez o veinte años. Puede producirse cuando la aorta es afectada por la enfermedad. En estos casos se

forma una hinchazón en la parte de la aorta y cuando ésta revienta la sangre se esparce por todas partes y el paciente muere rápidamente como resultado de la hemorragia interna.

Hay otra complicación grave que se presenta cuando los treponemas atacan el cerebro. Es lo que se conoce como neurosífilis. La persona neurosifilítica desarrolla una condición que se conoce como *tabes dorsal*, la que posteriormente se convierte en un estado de *demencia paralítica*. En esta condición el paciente pierde el dominio completo de sus poderes mentales y hasta de sus recursos físicos. En resumen, se convierte en un vegetal completamente inútil para sí mismo y para los demás.

#### **¿Cuán efectivo es el tratamiento de la sífilis?**

Al igual que la gonorrea, la atención médica inmediata y un tratamiento adecuado rinden buenos resultados. El paciente debe continuar con el tratamiento hasta quedar totalmente curado.

La penicilina, a pesar de que se la viene usando durante muchos años, se la considera como una droga efectiva en estos casos. Hay otros antibióticos que se usan también con muy buenos efectos. A la menor sospecha de la presencia de la sífilis es completamente necesario que se consulte al médico para el correspondiente tratamiento. El mejor lugar adonde se puede acudir para esto es cualquier clínica especializada de las que el gobierno ha establecido, y en donde se ofrecen servicios gratuitos. El principal interés del gobierno en estos casos es el de detener el esparcimiento de la enfermedad. En estas clínicas se puede tener completa seguridad de que todo caso va a ser tratado en secreto y que tampoco van a reprender a nadie dándole lecciones de moral. (Aunque no sería mala la idea de dar a los pacientes algunas orientaciones sobre este aspecto.)

#### **¿Cuáles son las probabilidades de recurrencias?**

Lamentablemente son muy altas. Muy a menudo, se da un tratamiento incompleto a un paciente, y en ese caso la recurrencia no es otra cosa que la consecuencia de una enfermedad tratada indebidamente. Mirando el patrón general que rige en los casos de esta enfermedad, algo más común todavía es que la perso-

na que contrae una enfermedad venérea por primera vez es la misma que luego la contrae una segunda vez, una tercera, y hasta una cuarta. Es increíble, pero hay gente que nunca aprende.

Las relaciones sexuales frecuentes con diferentes personas es uno de los medios más comunes para contraer la enfermedad. Por otra parte, quienes se mantienen fieles a su lecho matrimonial, rara vez contraen enfermedades venéreas.

#### **¿Qué consejo tiene para nuestros jóvenes lectores?**

Sencillamente éste: Las enfermedades venéreas son algo que se puede prevenir perfectamente. Si usted tiene normas morales elevadas en su vida, podrá estar completamente seguro de que no contraerá nunca esta enfermedad. Pero si vive indisciplinadamente, si tiene relaciones sexuales frecuentes, y se asocia con personas de conducta dudosa, probablemente en poco tiempo va a enfrentar serios problemas.

Casi cada semana viene a mí alguna paciente que desea tener un hijo pero no puede. Muy a menudo, al hacerle los exámenes descubro que en sus primeros años padeció alguna enfermedad venérea. Encuentro que los tubos se han sellado. A veces, es una cosa sencilla; pero en muchas ocasiones puede producirse un caso de esterilidad permanente. Aunque haya tenido "una sola" experiencia sexual en su vida, esto es suficiente para producirle grandes sufrimientos mentales por el resto de su existencia. No se piense que después de recibir la terapia moderna se podrá hacer todo lo que se quiera. Ciertamente, ésta ayudará muchísimo a combatir la enfermedad. Pero cuando se haya curado ya el cuerpo habrá recibido bastante daño.

Las Sagradas Escrituras desaprueban la conducta del adúltero y del fornicario (adúltero es el individuo casado que tiene relaciones sexuales con una persona con quien no está casado; fornicario es el individuo que tiene relaciones sexuales sin estar casado). Entonces, ¿por qué no guiar la vida por los consejos tan útiles de la Biblia? Siga fielmente estas instrucciones divinas y nunca tendrá problemas de esta índole. Las relaciones sexuales pertenecen en forma legítima al matrimonio. La fidelidad al cónyuge traerá felicidad y prevendrá contra estas terribles enfermedades. ☆

# EL DOLOROSO DRAMA HUMANO

*Detrás de la noticia y de las estadísticas, hay una penosa realidad que usted debe conocer.*

## **Jim, el peluquero de damas**

Jim, alto, apuesto, simpático, podía trabajar hasta 10 horas diarias en el salón de belleza de damas. Luego se iba a bailar hasta las 2:00 de la mañana. Alegre y servicial como era, nadie sospechaba que este huérfano de padre desde niño, y de madre desde jovencito, había quedado afectado emocionalmente. "Me hallo confuso. Me siento solo. Me odio a mí mismo. Espero aceptación de los demás, y, sin embargo, no me acepto a mí mismo", confesaba. Fue a vivir a San Francisco. "No había límites... Uno seguía hasta que caía en la calle...", contaba de su experiencia allí. Comenzó a sentirse mal. Fue a ver al médico. Se le diagnosticó SIDA. En 9 meses estuvo 10 veces en el hospital, lo que le costó 70.000 dólares. Parecía un cadáver andante, mientras pudo andar. El 25 de enero su diarrea empeoró, atacándolo cada 15 minutos. Desde el principio sabía que iba a morir. Pero no quería hacerlo de esa forma, que consideraba denigrante: en pañales. Los primeros días de febrero, una amiga dispersó las cenizas de Jim sobre las azules aguas del Paseo de las 17 Millas, tal como él se lo había pedido.

## **Una urna y un poco de polvo de brillantes**

Sunye Sherman amaba la vida nocturna. Al terminar el trabajo de secretaria legal en Washington D.C., solía bailar hasta el amanecer en su casa o en el salón de bailes. A veces, en su casa tenía fiestas hasta con 200 invitados. En una de esas reuniones sociales conoció a un hombre; era bisexual. Sunye ahora padece del SIDA. Cree firmemente que se lo ha transmitido ese amigo ocasional. Ya "ha tenido neumonía cinco veces y casi la hemos perdido dos veces. Es un verdadero milagro

médico", comenta la mamá. La otra estrella de la noche pasa sus días reclinada en un sofá en la sala de su madre. Ha perdido mucho peso y la están abandonando sus fuerzas. Ya no oye. Tampoco puede mantenerse en pie. La alimentan con inyecciones. Tiene lista una urna para sus cenizas —quiere ser cremada— y un poco de polvo de brillantes, "porque yo era una persona a quien le gustaba el brillo de la noche".

## **Juicio de Dios**

El Rev. Jerry Falwell —y otros ministros fundamentalistas— cree que el SIDA es un "castigo de Dios por el estilo de vida degenerado de este mundo. El público —agrega— exigirá la cuarentena de los homosexuales".

## **Era un niño increíble**

"Era un niño increíble, tan inteligente, tan cariñoso —dice el Dr. Zakrewski—. Nunca se quejaba de ir a su casa y volver al hospital. Nunca estuvo en la escuela. Ese era, precisamente, su pequeño gran sueño; era de lo único que hablaba. Decía: 'No veo el momento de ir a la escuela y estar con los otros chicos'. El papá, un drogadicto, está muriendo de SIDA. La mamá se halla en un centro de recuperación para drogadictos. Omalík vivía con su abuela". Como cientos de niños en su país, fue víctima inocente del SIDA.

## **Guantes de goma**

En Génova, Italia, agentes de policía se rehusaron terminantemente a detener a una jovencita que deambulaba de parque en parque, a menos que se les proveyeran guantes de goma. Tenían temor de que la jovencita fuera víctima del SIDA. Resultó ser una drogadicta.

## **500 millones de dólares**

Según el *Chicago Tribune*, periódico de dicha ciudad, se calcula que en 1990 habrá 10.000 casos de SIDA solamente en el Estado de Illinois, lo que costará a sus ciudadanos 500 millones de dólares en pagos de impuestos. Y eso que Chicago no está en la lista de las grandes ciudades que tienen muchos casos de SIDA como Nueva York, Los Angeles, San Francisco o Miami.

## **Niños de minorías**

Se afirma que en los Estados Unidos, el 80 por ciento de los niños que nacen con SIDA pertenece a las minorías.

## **Perdió su trabajo, y su salud**

Evaldo Marques perdió su clientela, y a la vez su trabajo de peluquero, cuando comenzó a adelgazar inexplicablemente y quejarse de sufrir una diarrea constante. Sus amigos no fueron más a bañarse en su piscina privada, como solían hacerlo. Decidió ir a una ciudad cercana para hacerse examinar. La policía le aconsejó que no volviera más a su pueblo. Terriblemente enfermo de SIDA, Evaldo, de Araguari, Brasil, fue a vivir (o a morir) con unos parientes en otra ciudad.

## **Sólo la hija no ha sido infectada**

Tres de los cuatro miembros de la familia de Patrick Burk contrajeron la enfermedad al mismo tiempo. Sólo después de que se diagnosticó que el bebé padecía de SIDA, fue que los médicos encontraron explicación a los extraños síntomas de los padres —erupciones inexplicables, diarrea, nódulos linfáticos inflamados—. El papá, de 27 años de edad, por ser hemofílico, necesitó un producto sanguíneo, que resultó estar contaminado. Sin saberlo,



## COMO AYUDAR A UN ENFERMO DE SIDA

1. **Consiga información acerca de la enfermedad.** Visite la biblioteca pública y pida información de parte de los organismos de salud pública (ver recuadro en la página 7). Conozca los síntomas del SIDA, sus efectos y su proceso. Lea acerca de cómo una enfermedad mortal afecta la mente y el ánimo del paciente.

2. **Trate de desarrollar una actitud comprensiva.** Aprenda a separar a la persona de las circunstancias que propiciaron su enfermedad. Converse con el enfermo, haciendo énfasis en la situación actual y en la forma en que lo puede ayudar.

3. **Expresé compasión y trate de restaurar la dignidad del enfermo.** El SIDA le roba al paciente toda su dignidad. Aprenda a apoyar sin condenar ni humillar. Trate de aliviar el malestar físico, pero también procure infundir aliento espiritual. La fe en Dios es sumamente valiosa para cualquier enfermo.

WIDE WORLD

transmitió el virus a su joven esposa, una enfermera. Ella, a su vez, también sin saberlo, se lo pasó a su hijito durante su gestación o a través de la leche materna. Sólo la hijita, de 4 años, no ha sido infectada.

### Unos pocos minutos de placer

"He aventurado mi vida entera, mi futuro, lo arriesgué todo... ¿por cuántos minutos de placer sexual?"  
—Mujer anónima.

### Médico desanimado

"Yo hacía todo lo que podía, y, sin embargo, mis pequeños pacientes morían. Era una terrible sensación", dice el Dr. Oleske, el ahora especializado médico de niños con SIDA. De los niños que trató durante su estudio especial, 40 tenían SIDA, y otros 20 estaban infectados con ACR (para-SIDA). La mitad de esos niños han muerto. La enfermedad suele manifestarse cuando el niño tiene 6 meses de edad y éste generalmente muere en menos de dos años, después de contraer neumonía. Según las observaciones de este médico, el cerebro se encoge y casi se de-

sintegra en muchos de los casos.

### Peor que un gran terremoto

El supervisor de un condado de California, Estados Unidos, admite que "sin cura, el impacto del SIDA durante los próximos 25 años será más devastador que un gran terremoto".

### Adán y Eva

"La Biblia habla acerca de cuál es el plan de Dios para la humanidad. Un hombre y una mujer. Adán y Eva y no Adán y Esteban".—William Dannemeyer, representante republicano en los Estados Unidos.

### Conversión

"Antes, si alguien se me hubiera acercado y me hubiera dicho: 'Soy homosexual y tengo SIDA', probablemente yo le hubiera contestado: 'Pues, te lo mereces, por...'. Ahora, después de ver a Catalina, mi esposa, luchando contra la enfermedad que la está desintegrando, me doy cuenta de que no es una enfermedad que destruye a los homosexuales, sino a los seres humanos", comenta

Rick, que era un promisorio gerente de un restaurante. Perdió su trabajo cuando se supo que su esposa tenía SIDA. También a sus amigos. Y, poco a poco, está perdiendo a su otrora hermosa y saludable esposa, quien contrajo la enfermedad hace cinco años, cuando después de una extracción de muelas de juicio, recibió una transfusión de sangre contaminada.

### Música explícita

Tom DePierro tiene casi 40° C de fiebre. Su cuerpo está cubierto de lesiones del sarcoma Kaposi, el extraño cáncer de la piel que se ha hecho común en los que sufren de SIDA. Demasiado débil para trabajar, se pasa mirando televisión y escuchando radio. Tom es el fundador de Airwave Records y cree que la industria de la música, con su sexualidad explícita en la letra de las canciones y con sus cantantes afeminados, estimuló su promiscuidad. Confiesa que ha tenido relaciones con más de 2.000 "amigos". "Hay tanto de eso [de música dañina] por ahí... y la consecuencia puede ser el SIDA", comenta reflexivamente. ☆

# LA EDUCACION SEXUAL DEL NIÑO

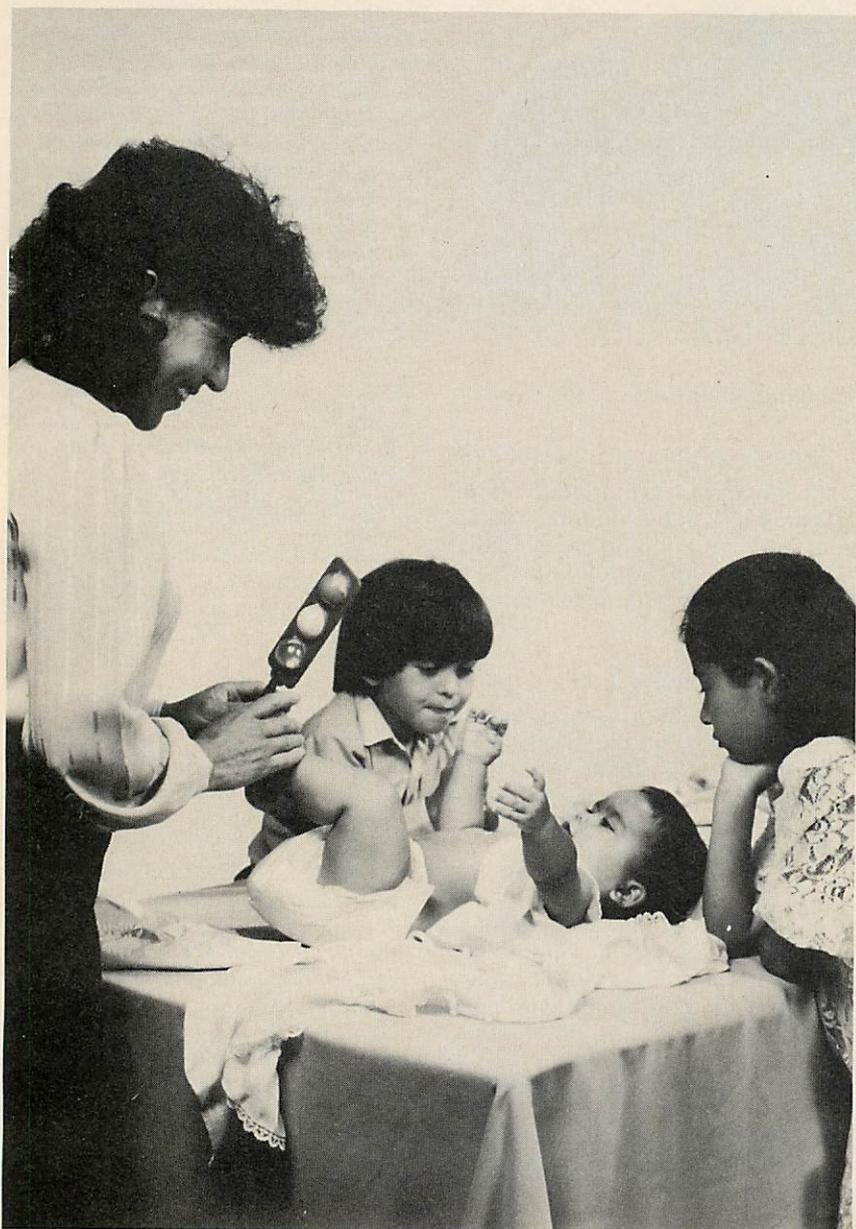
*Dr. Wilson W. Grant*

Susana, de cuatro años, se mostró bastante interesada cuando le dijeron que dentro del vientre de su madre crecía un nuevo bebé. Después que nació su hermano, Juan, observaba cómo lo bañaba la mamá. La ayudó a cambiarlo buscando pañales limpios y teniendo los alfileres. La madre no intentó esconder la anatomía del nuevo bebé de los ojos de la niña, quien de vez en cuando preguntaba por qué no era igual a ella. Cuando preguntó por qué Juan tenía un pene y ella no, la madre respondió que era así porque Juan era un varón. Le explicó que en lugar de pene ella tenía una vagina, como las demás niñas. Susana recibió la información y las actitudes sexuales de manera natural a medida que recibía respuestas francas a sus preguntas cotidianas.

El hogar es el mejor lugar para impartir la educación sexual, pues se puede hacer de manera individual e integrarla con toda naturalidad a las demás experiencias vitales. Los padres conocen a sus hijos mejor que cualquiera, saben cuál es su grado de madurez y qué lenguaje comprenden. Por otra parte, es más probable que los padres inculquen los aspectos morales de la sexualidad, que resultan fundamentales para el desarrollo de una noción del sexo. Ello no significa que no se deba impartir información sexual en la escuela y la iglesia; debe hacerse. No obstante, la educación sexual de las escuelas y la iglesia debería ser un complemento de aquella que el niño recibe en su hogar y no reemplazarla.

**¿Cuándo hay que enseñar sobre el sexo?**

¿Cuándo se habla al niño sobre el sexo? ¿Qué se dice y en qué momento? La mejor guía son las preguntas de su propio hijo. Cuando el niño in-



D. TANK

# LOS ADOLESCENTES Y EL SEXO

## El manoseo, los embarazos y la homosexualidad

Dres. Haroldo Shryock y Mervyn G. Hardinge

La sociedad contemporánea les ofrece a los adolescentes una amplia gama de opciones en cuanto a sus relaciones con los demás. Debido a que algunas de esas relaciones pueden conducir a la intimidad física, es importante que conozcan los hechos. A continuación se presentan consejos certeros de parte de dos médicos expertos en estos importantes casos.

### El manoseo

¿Qué es el manoseo? Varias personas lo definen de manera diferente. Para el propósito de este artículo se define como la conducta entre un hombre y una mujer (joven y señorita), en el contexto de una relación romántica, en la cual se manifiestan abrazos, caricias, y el toque de los pechos u otras partes sensibles del cuerpo de uno o ambos participantes hasta el punto en que se despiertan instintos sexuales. Así definido, el manoseo no incluye el acto sexual; pero los instintos que se despiertan sí pueden conducir al acto sexual si se lo practica prolongadamente.

Una persona joven debe estar en guardia en cuanto a sus relaciones personales con amigos, especialmente con aquellos que tengan experiencia en materias sexuales. Tales personas a menudo se hacen pasar por amigos sinceros. Después de ganar la confianza de la persona, puede utilizar el amor como una excusa para traspasar la barrera de la conducta apropiada. Al hacerlo, hace uso del argumento que, "nuestro amor mutuo es tan grande que debe perdonárenos el que encontremos formas de expresarlo. Dios nos dio la capacidad de amar, así que no podemos ser perjudicados si expresamos nuestro



BETTY BLUE

amor el uno para el otro".

Con este tipo de declaraciones falsas, una persona joven e inocente podría ser seducida fácilmente, un paso a la vez, hasta que la estimulación de los deseos sexuales la haga caer en una trampa de conducta inmoral sin advertir cómo sucedió. Incluso jóvenes de principios elevados, ninguno de los cuales pensaría en hacer algo inmoral, pueden caer en esta trampa, por no advertir la intensidad de sus instintos sexuales.

Es normal y natural que un mu-

chacho y una muchacha que se admiran mutuamente tengan ciertos "secretos" exclusivos a su relación. Pueden consistir en algún chiste, el recuerdo de alguna experiencia agradable, o de una situación engorrosa. Mientras continúa la amistad, los "secretos" pueden incluir un símbolo, conocido sólo para ambos, que representa la expresión de su amor mutuo.

Pero estas expresiones son de carácter exclusivo y no se comparten con otras personas. Así que con ningún deseo de ser indecentes, encuentran maneras de pasar algún tiempo juntos y solos. Es en momentos como éstos cuando comienzan a tocarse.

Posteriormente se hace más fácil para la pareja desear estar solos. Y cuando lo están, no sólo se dicen cosas que no desean que otros oigan, sino que también comienzan a hacer cosas que expresan su atracción mutua y que no desean que otros vean.

Si están solos gran parte del tiempo, llegan a ser más y más atrevidos en sus expresiones de afecto, en lo que dicen y en lo que hacen. Comienzan a disfrutar de besos y abrazos. El joven ve estos gestos como medios de demostrar su amor, la señorita piensa que prohibir tal conducta indicaría desconfianza y falta

de amor. Así se desarrolla una regla no expresada, por la cual ninguno desea poner límites a sus expresiones de amor.

En algún momento, si las familiaridades de ambos se agudizan, uno o el otro experimentará un nuevo sentimiento provocado por el desencadenamiento de los reflejos sexuales. Esta situación, en la que los amantes se excitan sexualmente representa el límite entre una conducta saludable y aquella que puede conducir a actos íntimos e inmorales.

En su experiencia, los novios adolescentes no reconocen el significado de esta nueva sensación. El sexo es fundamentalmente agradable. Dios lo hizo así para darle al matrimonio un regalo de placer al cual tienen derecho los esposos y esposas dentro de la relación conyugal. Pero los que no son casados, aunque se quieran profundamente, aún no tienen el derecho a las expresiones de afecto que el código moral requiere que se guarden sagradamente hasta el momento del matrimonio.

Cuando ni el joven ni la jovencita tienen el valor o el deseo de limitar sus expresiones de afecto, cada vez que estén juntos llegarán más lejos. Es natural que estas manifestaciones sean progresivas, y cuando no se han puesto de acuerdo previamente en cuanto a reglas firmes que gobiernen sus expresiones, encontrarán que el control de sus deseos es muy difícil.

Ciertas partes del cuerpo, aunque se encuentren lejos de la zona genital, cuando son acariciadas, despiertan reflejos que aumentan el deseo de posesión sexual. Los labios son una de estas áreas. De ahí que los besos prolongados aumentan los deseos sexuales. La caricia de los senos es particularmente potente en este sentido. Cuando una pareja de jóvenes practica este tipo de conducta, comienza a perder el control. Finalmente, su deseo de intimidad alcanza un nivel que impide el sano juicio y cancela determinaciones previas de ser cautelosos.

Cuando estas cosas suceden y los jóvenes se encuentran solos, es posible que vayan más allá de lo que sus conciencias aprueban y lleguen hasta la práctica sexual.

La única regla eficaz para una pareja joven es la de evitar las circunstancias que hacen posible que se conviertan en las víctimas de sus deseos sexuales. En primer lugar, deberían evitar estar mucho tiempo solos.



En segundo lugar, no deberían permitirse expresiones de afecto que estimulen los deseos sexuales.

#### **Los riesgos del sexo premarital**

*El problema de los sentimientos de culpa.* Jóvenes o señoritas bien intencionados a menudo se sienten avergonzados después de haber parti-

cipado del acto sexual. Pueden pedir excusas el uno al otro y prometer que nunca volverán a hacerlo. O puede ser que racionalicen que su conducta es aceptable porque son sinceros y pronto van a casarse. Pero después que una pareja de jóvenes se ha entregado al acto sexual fuera del matrimonio, su respeto mutuo nunca es tan fuerte ni su confianza



DUANE TANK/ED GUTHERO

tan profunda como antes. Esta pérdida de respeto puede incluso causar que terminen su relación. Pero aunque se casen, encontrarán que los placeres conyugales que habían esperado tanto, habrán perdido parte de su atractivo.

Cuando, más tarde, como esposo y esposa, tal pareja exprese su afecto por medio del acto sexual —al que

ahora tienen derecho—, probablemente recordarán con dolor la experiencia de la que ahora se avergüenzan.

**Infección.** Cuando un hombre y una mujer participan del acto sexual, los delicados tejidos de sus órganos sexuales entran en contacto íntimo. Estos tejidos pueden albergar gérmenes. O sea, que los gérmenes pueden vivir en los tejidos de los órganos sexuales de un hombre o una mujer día tras día, causando una infección crónica. Es posible que ni él ni ella sepa que tiene una infección tal y que sólo un médico sea capaz de detectarla.

Si cualquiera de los dos, al momento del contacto sexual, tiene una infección de los órganos sexuales, los gérmenes de su infección se pasan a la otra persona y la infectan.

Muchos miles de casos de enfermedad venérea se presentan cada año entre adolescentes porque se han entregado a relaciones sexuales, sin saber que su compañero o compañera puede estar infectado.

**Embarazo.** Quizá el mayor riesgo que corren los jóvenes que llegan a practicar el sexo es que la joven puede salir encinta. Las estadísticas sugieren que en los Estados Unidos un millón de adolescentes quedan embarazadas cada año, 80 por ciento de ellas sin haberse casado. Esto demuestra que en la mayoría de los casos el embarazo ha sido inesperado y no deseado, que llegó de sorpresa para la joven. Es cierto que una mujer no queda encinta todas las veces que practica el acto sexual; pero sí es cierto que nunca sabe cuál será la ocasión en que esto suceda.

La mayoría de los adolescentes no tienen la idea de convertirse en padres de una criatura. No practican el sexo con este propósito. Sin embargo, los que disfrutaban del sexo están experimentando con goces prohibidos. No reconocen la seriedad de las consecuencias de su conducta.

En algunos casos excepcionales, niñas de hasta sólo 10 ó 12 años han quedado embarazadas. Ningún grupo de adolescentes está libre de la posibilidad del embarazo, a menos que se abstengan de las actividades que lo producen.

#### **Embarazo fuera del matrimonio**

Desafortunadamente, los problemas de un embarazo indeseado complican la vida de la joven más que del

varón. Por esta razón, los consejos que siguen se aplican más a ella que a él.

En primer lugar resolvamos la pregunta: ¿Cómo se puede saber si se está embarazada? Un periodo menstrual que no llega, mareos y posibles vómitos, y dolor en los senos son algunas evidencias tempranas del embarazo.

Una chica que sospecha un posible embarazo no debe esperar mucho. Su primera resolución debe ser la de visitar a un médico, mencionándole francamente la posibilidad de estar encinta. El entonces podrá someterla a los exámenes necesarios para determinar si existe el embarazo. El doctor es el profesional capaz de brindarle a la joven el mejor consejo respecto a cómo enfrentar el embarazo.

En cualquier caso en que los padres de la joven no deseen cooperar o manifiesten aversión hacia su hija por lo sucedido, ella debe pedirle al médico que la ayude a encontrar a alguien que pueda servirle de consejero o amigo maduro. Quizá pueda ser la esposa de un ministro religioso o un maestro o maestra. En muchas comunidades, ya existe una organización con el propósito de ayudar a las jóvenes solteras que quedan encintas.

Después que se establece que la joven está embarazada, deben contestarse varias preguntas. Una de ellas tiene que ver con la continuación de los estudios. Algunas escuelas tienen clases especiales para las futuras madres. Si el año escolar está próximo a terminarse, el doctor puede aconsejar que permanezca en la escuela y tome sus exámenes finales.

En muchos casos los padres de la muchacha sienten animosidad hacia el joven responsable por el embarazo. A menudo, sin embargo, tanto el joven como la chica estuvieron igualmente involucrados en los eventos amorosos que resultaron en el acto sexual. La decisión final sobre cómo relacionarse con el joven y sus padres deberá depender de las circunstancias particulares de cada caso.

Algunas veces, los padres de la joven insisten en que la pareja debe contraer matrimonio, de manera que el joven asuma la responsabilidad de la criatura que ha de nacer. No obstante, ésta no es siempre la mejor solución. Los resultados de tales matrimonios inmaduros, especialmente cuando son obligatorios, no son buenos. Un gran porcentaje de los mismos terminan en divorcio. Una

cantidad cada vez mayor de solteras que quedan embarazadas escogen permanecer solteras.

Entonces debe contestarse la gran pregunta de qué hacer con el bebé. Debido a que algunos sistemas judiciales han legalizado el aborto, muchas jóvenes solteras consideran esta posibilidad. Varias investigaciones indican que muchas de estas mujeres jóvenes que hacen arreglos para terminar su embarazo, posteriormente lamentan haberlo hecho. Algunas se sienten culpables por haber impedido que su criatura tuviese la oportunidad de vivir.

Un número creciente de madres solteras escogen criar a sus hijos por sí mismas, sin casarse con el padre. Esta es una decisión admirable para una joven y bastante bien aceptada por la sociedad actualmente.

### El homosexualismo

Los adolescentes necesitan que se les advierta acerca de la posibilidad de relacionarse sentimentalmente con alguien del mismo sexo.

Este desarrollo de atracción física entre dos mujeres (lesbianismo) o entre dos hombres (homosexualidad) es una de las formas pervertidas de amor que manchan nuestra sociedad moderna. ¿Cómo es que dos hombres pueden amarse el uno al otro? ¿O cómo es que dos mujeres llegan a atraerse mutuamente tanto que pierden el deseo natural de ser cortejadas por un hombre? Tales relaciones son difíciles de explicar.

Algunas personas que han estudiado el tema creen que el homosexualismo representa una regresión a la etapa de la preadolescencia en la que los niños o las niñas, al estar preocupados por los cambios efectuados en su cuerpo por la pubertad, evitan el contacto social con las personas del sexo opuesto. Si esta explicación es correcta, entonces la homosexualidad proviene de un desarrollo fallido de la personalidad o del fracaso de los padres en la educación de los hijos.

Otros afirman que la homosexualidad es el resultado de una experiencia traumática que toma lugar durante la etapa precisa en que el niño o la niña están orientando su sexualidad. Por ejemplo, un joven que desarrolló un interés morboso en otros jóvenes confesó que estos sentimien-

tos se originaron cuando su madre murió repentinamente siendo él pequeño. Después de este incidente perdió todo interés en las mujeres. Como si su sensibilidad a la influencia femenina hubiese muerto junto con su madre.

Algunos creen que la homosexualidad se desarrolla en los jovencitos que llegan a obsesionarse con su progenitor del sexo opuesto. En tales casos, el niño o la niña manifiesta tal lealtad por su madre o padre que considera que cualquier afecto suyo por una persona de su misma edad, del sexo opuesto, es una deslealtad hacia su padre o madre. Así es que se siente atraído hacia personas del mismo sexo para establecer relaciones íntimas.

También se piensa que la ausencia de una relación cercana con un adulto del mismo sexo que el niño (padre o madre) puede conducir a la homosexualidad. El individuo carece de afecto y tiende a identificarse con personas del mismo sexo. Más tarde en la adolescencia o juventud continúa buscando afecto en personas del mismo sexo. Esto puede llevar a una solución romántica o erótica para un problema complejo.

En otros casos, la homosexualidad puede ser consecuencia de que alguien del mismo sexo ha enseñado al niño o la niña a masturbarse. Si esto ocurre en el momento de su vida cuando es particularmente sensible a los asuntos sexuales, puede desarrollarse una fuerte atracción emocional hacia la persona que esté presente en la ocasión de su primer experiencia sexual. Entonces, mientras pasa el tiempo, esa atracción se amplía para incluir a otras personas del mismo sexo, pero excluye a aquellos del sexo opuesto.

Un adolescente debe estar en guardia cuando quiera que alguien del mismo sexo, quizá bajo el disfraz de amistad o disposición a ayudar, comienza a expresar un interés sentimental. A menudo esa persona es algunos meses o quizá años mayor que el joven o señorita. Este interés sentimental a veces se expresa por medio de notas románticas, el deseo de dormir en la misma habitación o en la misma cama, obsequios, y en ocasiones por la manifestación de celos si la persona rechaza las insinuaciones románticas.

Conversaciones que giren en torno a las funciones sexuales o un gesto de parte de una persona del mismo sexo, por medio del cual intenta explorar las partes íntimas del cuerpo, deben hacer que el joven o la señorita rechace la amistad de la persona y, si es necesario, busque la ayuda de un adulto para planear una manera efectiva de protegerse. Los síntomas son muy evidentes, y cuando se manifiestan, el joven debe evitar caer en la trampa puesta por alguien que en realidad no es un amigo, sino uno que busca un compañero o compañera para relaciones homosexuales.

La tragedia del homosexualismo es que impide la prosecución de una vida normal. Luego que la atracción sexual de una persona se orienta hacia personas del mismo sexo, ajustarse normalmente a un matrimonio es difícil, si no imposible.

Muchas veces se hace la pregunta: ¿Habrà una cura para la homosexualidad? Hasta el momento una cura es difícil. Algunos psiquiatras afirman que es imposible después de los 21 ó 22 años de edad. Y esto no significa que la cura es fácil antes de esa edad. Los instintos sexuales son poderosos; y después que se adquiere la preferencia por personas del mismo sexo, este acondicionamiento tiende a controlar la conducta de la persona afectada de allí en adelante. Los homosexuales son personas con problemas emocionales que merecen lástima. Pero al manifestar compasión hacia ellos, no permitamos que su influencia perjudique la felicidad de algún adolescente inocente.

Un joven debe relacionarse con muchachos y muchachas de su misma edad y participar de actividades sanas con ellos. Si se sigue esta tendencia, se podrán evitar las influencias de alguien con orientación homosexual.

La información dada en este artículo claramente muestra que la situación ideal para las relaciones sexuales es provista por el compromiso matrimonial. Cualquier otra situación producirá sufrimientos innecesarios.

# LA MASTURBACION

## ¿Dañina, beneficiosa o neutra?

Lic. Marvin Moore

**S**i usted le hubiera preguntado a un médico o a un religioso del siglo pasado si la satisfacción solitaria o masturbación es perjudicial para la salud del individuo que la practica, hubiera recibido una respuesta afirmativa. La masturbación causaba —según lo creían entonces tanto los científicos como los religiosos, y aun la gente común— parálisis, histeria, deteniimiento del crecimiento normal, y varios otros males, además de acarrear un sinnúmero de efectos secundarios.

Si usted le hiciera la misma pregunta a un médico o a un religioso de hoy, es muy probable que le respondiera que la masturbación es una práctica perfectamente normal, que ayuda especialmente a los jovencitos a desarrollar una identidad sexual positiva, y que provee alivio a la tensión que experimentan los que no pueden tener relaciones sexuales dentro de un contexto matrimonial.

Como usted ve, la opinión de los expertos acerca de este tema ha cambiado radicalmente en los últimos cien años.

En este breve artículo trataremos de contestar desde el punto de vista físico, mental y espiritual, la pregunta: "¿Es la masturbación beneficiosa, dañina o neutra?"

**Los efectos físicos de la masturbación.** Como los médicos de antaño observaron que la mayoría de los individuos que padecían de parálisis, epilepsia, constipación, y otras afecciones, practicaban la masturbación, llegaron a la conclusión de que la masturbación era la causa de esas enfermedades. Sin embargo, estudios cuidadosos llevados a cabo por investigadores bien califi-

cados, durante los últimos 25 años, no han podido comprobar tales afirmaciones. Desde el punto de vista exclusivamente de la ciencia médica de hoy, la práctica de la masturbación no provoca efectos físicos dañinos.

**Los efectos emocionales de la masturbación.** Los médicos del siglo pasado también afirmaban que la masturbación causaba "más locura que cualquier otra intemperancia". Este vicio —aseguraban— sumía en un estado de idiotez a los hombres y las mujeres que lo practicaban. Y otra vez los estudios contemporáneos no hallan ninguna relación entre la masturbación y el retardo mental u otros efectos secundarios dañinos.

Pero, ¡cuidado! Esto no significa que no existan problemas emocionales asociados con la práctica de la masturbación, sino que este proceder debe considerarse, generalmente, como un síntoma y no como una causa. Los individuos que tienen un concepto negativo de sí mismos, que experimentan ansiedad o neurosis debido a razones no necesariamente sexuales, tratan de desviar, a veces, su mente de estos sentimientos negativos mediante la práctica frecuente de la masturbación. Desafortunadamente, tan pronto como termina la experiencia vuelven a experimentar los antiguos sentimientos que, a menudo, aún se intensifican por el sentimiento de culpabilidad o de depresión. Y tratan de desviar otra vez sus sentimientos emocionales negativos mediante la masturbación, que los hace sentir a su vez más miserables; y así continúan viviendo en un círculo vicioso. Esto trae como resultado la masturbación compulsiva, acerca de la cual todas las autoridades, sin excepción, están de acuerdo en que es perjudicial.

Es particularmente importante

entender que el problema, real en este caso, no es la práctica de la masturbación en sí, sino el estado neurótico que la provoca. Es inútil que se le diga a un individuo que abandone la masturbación si aun en el caso de que no la practicara más, se deja sin solucionar el problema real. Por otro lado, si un consejero debidamente preparado puede lograr restaurar la imagen de autoestima saludable de un individuo, el problema de la masturbación compulsiva generalmente desaparece. Por lo tanto, si usted practica una masturbación frecuente e incontrolable, que lo deja con sentimientos de depresión o culpabilidad, le recomiendo que busque cuanto antes la ayuda de un consejero profesional.

**Los efectos espirituales de la masturbación.** La Biblia no menciona la práctica de la masturbación. Sin embargo, las Escrituras enseñan claramente que Dios dotó de sexo a la raza humana con el propósito de la procreación y para fortalecer el lazo matrimonial (ver Génesis 1:28; 2:24). La Biblia no asume la actitud mórbida de la gente del siglo pasado, pero tampoco acepta el punto de vista de los que consideran que la masturbación es un acto normal o que es una alternativa saludable para los individuos que no pueden experimentar relaciones sexuales en el matrimonio. El matrimonio es el único contexto para la relación sexual que se menciona en la Biblia, y los cristianos deben atenerse a ese ideal.

Pero, ¿qué diremos en cuanto a los jóvenes que no tienen aún edad para casarse? ¿Y qué en cuanto a las personas que se mantienen célibes ya sea por elección o por otras razones? ¿No experimentan un sentimiento de frustración y de privación si no se les permite aliviar la tensión sexual mediante la mastur-

bación? Algunas autoridades en este tema quieren hacernos creer que así es, pero yo disiento de su parecer.

El control de los impulsos sexuales es aun más importante en el estado matrimonial, que en el de soltería. El soltero o la soltera tiene que considerar solamente sus propios deseos sexuales, mientras que la persona casada tiene que pensar no solamente en sus impulsos y necesidades sexuales, sino también en los de su cónyuge. Uno de los factores más comunes de desavenencia matrimonial es, precisamente, la diferencia de opinión que cada cónyuge tiene acerca de las relaciones sexuales. Los que han aprendido a controlar su sexualidad son generalmente los que pueden ajustarse más satisfactoriamente a estas diferencias.

Yo creo que estaba en el plan de Dios el que la gente joven alcance la madurez sexual varios años antes de alcanzar la edad del matrimonio, para darles la oportunidad de desarrollar el dominio propio en cuanto al sexo. Decirle a un joven o a una joven que la masturbación está bien, significa negarle la oportunidad de desarrollar el dominio propio que deben tener cuando formen parte del matrimonio.

Si bien la masturbación no es ni por lejos tan perjudicial como se creía hace cien años, tampoco es tan beneficiosa como nos quieren hacer creer algunos expertos modernos, y ni siquiera es "neutra".

Algunas autoridades en la materia creen que la práctica de la masturbación es decididamente negativa, pues, entre otras cosas, podría acarrear estas consecuencias:

- Podría continuar en el matrimonio, lo cual sería un serio detrimento para las buenas relaciones sexuales de la pareja.

- En el caso del joven, podría crear dependencia por sus características físicas peculiares, tales como una gratificación rápida y unilateral.

- Generalmente, tanto los hombres como las mujeres encuentran que el estímulo mediante la mano es más intenso que las relaciones sexuales normales. A los jóvenes que se han acostumbrado a este estímulo más intenso antes del matrimonio, las relaciones sexuales normales del matrimonio les pueden resultar menos satisfactorias.

- Muchos usan material pornográfico en conjunción con la mas-

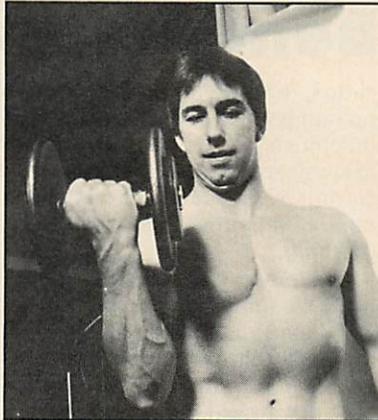
turbación y podrían desarrollar una dependencia de esa forma de estímulo sexual.

- Es un acto antinatural y egoísta.

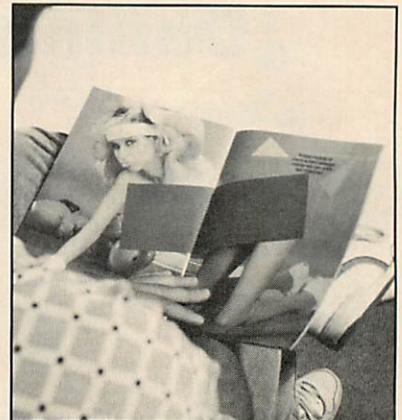
Mi convicción personal es que el matrimonio constituye el contexto ideal, conveniente y único que Dios

ha creado para la expresión sexual, y que el poder espiritual que se da a los que obedecen a Dios es suficiente para ayudar a desarrollar una abstinencia perfectamente saludable y normal de la experiencia sexual. ☆

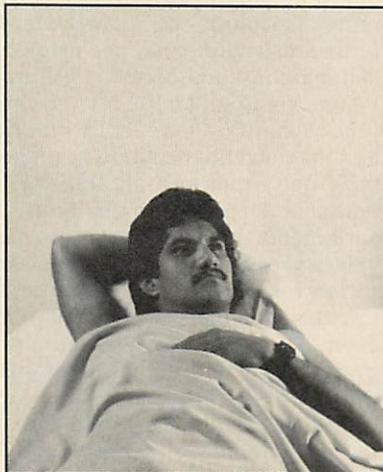
### Cuatro reglas simples para vencer el hábito de la masturbación



**1. Mantente ocupado.** El estar solo y sin hacer nada es peligroso. En cambio, ayuda mantenerse en buena compañía y continuamente ocupado por medio de los estudios, el trabajo y la recreación sana, especialmente de tipo físico.



**2. Evita las insinuaciones sexuales.** Las ilustraciones pornográficas, los cuentos y conversaciones que encaminan los pensamientos continuamente al sexo tienden a excitar a las personas y a tentarlas a experimentar en ese sentido.



**3. Trata de no estar mucho tiempo despierto en la cama.** El dormirse en seguida al acostarse y el levantarse en seguida al despertarse ayuda mucho en este aspecto. Si no puedes dormirte en seguida, haz más ejercicio físico durante el día y toma una cena liviana.



**4. Elige bien a tus amigos.** Las compañías y amistades, por medio de sus conversaciones y de sus actos, influyen mucho en los demás. Elige entre tus amigos sólo a los que tienen intereses y aspiraciones nobles, amigos que te ayuden y no que te perjudiquen.

Adaptado de *You and Your Health* [Usted y su salud], de los Dres. H. Shryock y M. Hardinge, Pacific Press, © 1985.

# LA SALUD MENTAL

## Y LAS ENFERMEDADES DE TRANSMISION SEXUAL

**L**a salud mental, además de la física, es indispensable para evitar las enfermedades sexuales. Ambas, la salud física y la mental son necesarias para vivir una vida de "calidad" y no solamente de "cantidad" de años. Muchos tienen como objetivo primordial preservar la salud física que poseen y nada más. Otros dan por descontado lo que tienen y no lo cuidan creyendo que la buena salud física —y aun la mental— son "virtudes o privilegios que heredamos". La realidad, sin embargo, es muy diferente. Aun cuando algunos recibieron como herencia una buena salud y grandes posibilidades de vivir muchos años, deben entender que la salud mental y la física dependen en alto grado del propio individuo, y son el resultado de una vida y una conducta responsables a través de toda la existencia.

La mente rige la conducta del hombre. Las vacunas, la penicilina y las cápsulas espaciales, por mencionar sólo algunos logros modernos, son el resultado del trabajo de mentes inspiradas y bien desarrolladas. Las guerras, los crímenes y homicidios también tuvieron su origen en la mente, pero, en este caso, fueron mentes enfermizas. ¿A qué se debe que a veces de un mismo hogar salgan un delincuente y un dirigente espiritual? Esta pregunta ha sido la preocupación de los investigadores en todas las disciplinas que tratan con la salud mental.

En tiempos modernos se han logrado grandes adelantos, al punto de que el 90 por ciento de las medicinas que usamos en psiquiatría fueron desarrolladas en los últimos 20 años. El descubrimiento en la dé-

*Dr. José A. Fuentes*

*La salud mental, además de la física, es indispensable para evitar las enfermedades sexuales.*

cada del 1950 de medicamentos aplicables a las psicopatías, permitió ayudar a un gran número de pacientes "crónicos" a que retornaran a la sociedad y vivieran normalmente.

Pero así como los progresos de la medicina y otras ciencias nos dan el remedio o cura para enfermedades que han acosado a la humanidad por siglos, nuevos trastornos emergen como resultado de nuestro estilo de vida, cambios en los hábitos de alimentación y las tremendas tensiones a las cuales sometemos nuestro organismo. Por eso, quizá el impacto más alarmante sea el aumento del estrés en la vida del hombre moderno. La vida urbana, la constante competencia que resulta de las demandas creadas por nuevos tipos de trabajos sedentarios, están cobrando su precio. Para profundizar sobre este tema, véase mi obra *Del estrés a la salud total* (California: Concerned Communications, 1982).

Según datos de la Organización Mundial de la Salud, basados en in-

formes epidemiológicos de muchos países, por lo menos 40 millones de personas en el mundo sufren formas severas de desórdenes psiquiátricos tales como esquizofrenia, daño cerebral orgánico, etc. y 200 millones están incapacitadas por otros desórdenes mentales tales como depresión, neurosis severa, y retardo mental. Si a esto agregamos el alarmante aumento de aquellos que son afectados por el alcohol y las drogas, es fácil comprender por qué uno de cada cinco de todos los pacientes que consultan los servicios generales de salud, tanto en los países industrializados como en los países en desarrollo, tienen problemas mentales.

### ¿QUE ES SALUD MENTAL?

Como sucede con la salud física, la salud mental no es solamente la ausencia de enfermedades o problemas. La salud mental es un concepto dinámico que requiere ser reevaluado a medida que crecemos y maduramos, y también en cada etapa de nuestra vida de adultos.

Se han formulado muchas definiciones con relación a la misma. Para algunos, la salud mental es el fundamento y el acompañante indispensable de la salud física. Para otros, la salud mental es la capacidad de poder amar y realizar una tarea o contribución efectiva. Hay quienes la definen como un grado de madurez emocional, un estado ideal en que la acción es realizada a través del razonamiento, con una apropiada tensión y una capacidad de adaptación a las circunstancias tales como son en la realidad y no como quisiéramos que fueran.

Cada vez más una mayor cantidad de clínicos ven necesario lograr el

**L**a salud mental —o el bienestar psicológico— es un concepto dinámico que cambia con el tiempo.

"bienestar psicológico". La Asociación Nacional para la Salud Mental define el bienestar psicológico como "la forma en que cada persona armoniza sus deseos, ambiciones, habilidades, ideales, sentimientos y conciencia para enfrentar las demandas de la vida tal como tiene que enfrentarlas..." Luego agrega: "No hay una línea que separe nítidamente a la persona mentalmente saludable de la persona enferma".

Hay, por otra parte, varios grados de salud mental. Por ejemplo, la presencia de una de las características de la buena salud mental, no puede ser tomada por sí sola como evidencia de buena salud mental. Tampoco se puede decir que la ausencia de una de ellas es evidencia de enfermedad mental. Nadie tiene buena salud mental absoluta todo el tiempo. Esto explica por qué decíamos anteriormente que la salud mental —o el bienestar psicológico en este caso— es un concepto dinámico que cambia con el tiempo.

#### EL ESTRÉS, BASE ETIOLÓGICA DE LAS ENFERMEDADES

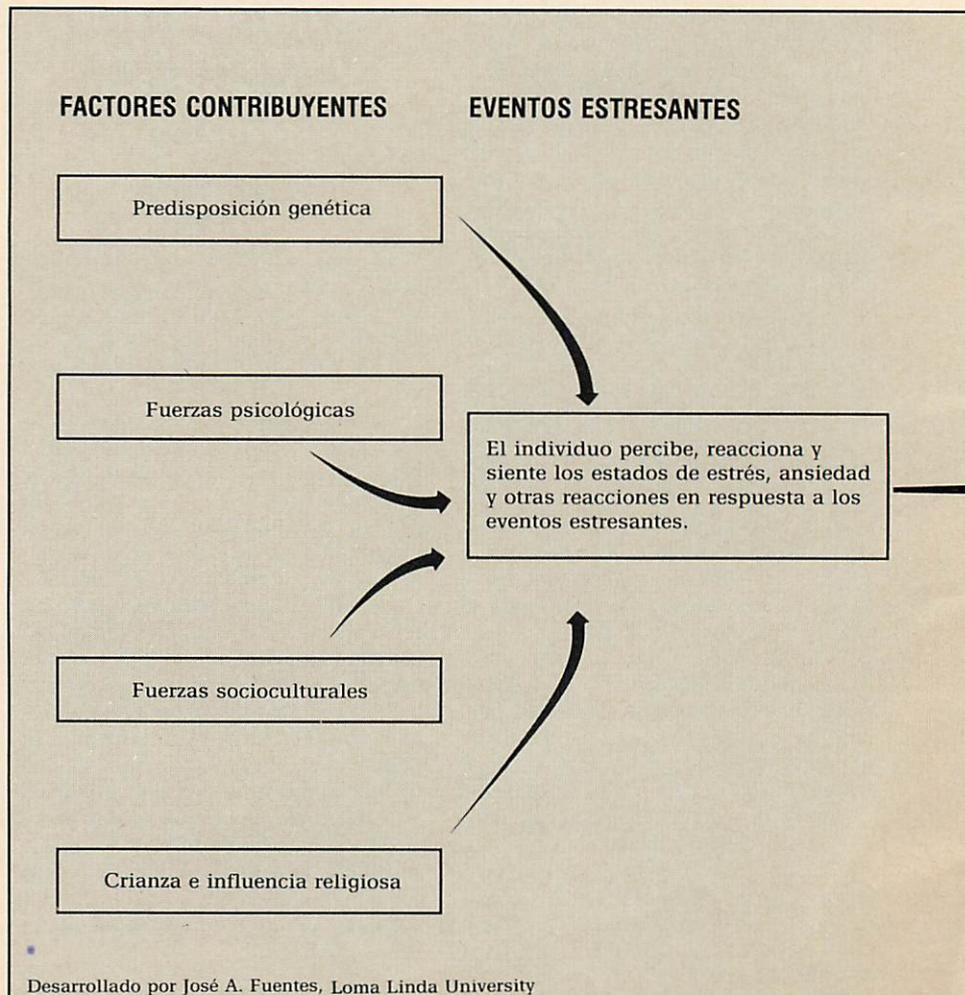
Los efectos del estrés excesivo ejercen una influencia negativa sobre nuestra salud física y mental. En lo que a salud mental se refiere, la habilidad del individuo para hacer frente a los diferentes niveles de estrés jugará un gran papel en determinar su estado de salud mental. En el diagrama gráfico que se encuentra en el recuadro, el lector podrá notar el curso que sigue el estrés. Primero, vemos los cuatro factores o fuerzas que le dan forma a nuestra existencia. Después, notamos la manera en que percibimos el impacto del estresor (factor o incidente causante del estrés). Luego el modo en que respondemos o reaccionamos al estresor, lo cual decide finalmente el grado del impacto que este evento dejará en nuestra vida. Como el estrés es acumulativo, en especial

cuando estamos funcionando al nivel de "distrés" (estrés excesivo) eventualmente su impacto se manifestará en nuestra salud. Si permitimos que el distrés se posea de nosotros, terminaremos desarrollando algunas de las consecuencias que se encuentran a la extrema derecha del gráfico. Si, por el contrario, aprendemos a manejar el estrés y éste se convierte en un factor motivante que nos lleva a aceptar y hacer frente a cada evento en forma

saludable —convertir el estrés en "eutrés" (estrés positivo)— hemos triunfado sobre uno de los enemigos que más ha contribuido al desarrollo de las enfermedades mentales.

#### EL AMOR MADURO, RACIONAL, INDISPENSABLE PARA LA BUENA SALUD

El amor —y su expresión saludable— constituye uno de los ingredientes esenciales para el bienestar físico y mental. Si desde el momento



**M**uchas parejas se casan movidas más por una atracción física que por un amor verdadero.

que nacemos somos amados, esto nos inicia en una vida saludable. A medida que desarrollamos comprensión, aprendemos a amar a la persona o personas que nos prodigan cuidado y afecto. A medida que crecemos, dejamos de depender emocionalmente de ellos y empezamos a reciprocarnos su amor. Más tarde, nos enamoramos de una persona del sexo opuesto con quien establecemos una relación romántica (amor romántico). Como bien lo ex-

presa Erich Fromm en su libro *The Art of Loving* [El arte de amar], ese amor alcanzará su madurez total cuando "esa unión con una persona... aparte de nosotros mismos, existe bajo la condición de que cada uno retiene la separación e integridad de su propia persona". Esto es lo que se conoce como amor maduro o racional, y que constituye un elemento importante para la salud física y la salud emocional del individuo.

**PASION Y SEXO**

Lamentablemente, en nuestra sociedad se han glorificado la pasión y el sexo, a tal grado que muchas personas ven y perciben el amor y las pasiones como sinónimos intercambiables. La forma de vestir que prevalece hoy deja tan poco a la imaginación que lo primero que resalta en una persona son sus cualidades físicas. Muchos tienen dificultad para distinguir entre el atractivo que ejercen las zonas eróticas que muestra la persona y el amor que nace hacia alguien del sexo opuesto cuando impresiona favorablemente por su calidad humana. El movimiento de liberación femenina rechaza esta explicación como absurda pero las estadísticas nos dicen otra cosa.

Muchas son las parejas que se han casado movidas más por una atracción física que por un amor verdadero. Estos matrimonios empiezan a morir (o a institucionalizarse) tan pronto como el período de la curiosidad desaparece. Una vez que la pasión ha sido satisfecha, las relaciones sexuales se hacen comunes, el atractivo disminuye en intensidad y, en algunos casos, la comunicación se deteriora y el matrimonio empieza a desmoronarse.

Esto ha llevado a muchos individuos a considerar las relaciones íntimas pasajeras como la solución ideal a sus necesidades. Si a esto agregamos la decadencia de los valores morales, comprenderemos por qué las relaciones sexuales, que debieran ser exclusivas del matrimonio, están siendo aceptadas como algo "inevitable". Y, desgraciadamente, esta actitud libre hacia el sexo es uno de los principales factores en el aumento alarmante de las enfermedades transmitidas sexualmente.

Este sombrío proceso de decadencia se agudiza por el hecho de que

**MODO EN QUE EL INDIVIDUO REACCIONA PARA RESOLVER EL EVENTO**

La reacción es diseñada por la recepción, orientación y eventual ajuste o resolución del individuo a los eventos estresantes de la vida.

**CONSECUENCIAS Y RESULTADOS DE LA REACCION**

**DESORDENES PSIQUIATRICOS MAYORES**

- Desórdenes/Síndromes orgánicos
- Desórdenes/Síndromes afectivos
- Desórdenes paranoicos
- Psicosis (no clasificada en otra parte)
- Desórdenes esquizofrénicos
- Desórdenes de la personalidad

**LOS ASI LLAMADOS DESORDENES PSIQUIATRICOS MENORES**

- Desórdenes de ajuste
- Desórdenes de ansiedad
- Desórdenes psicosexuales
- Desórdenes somatoformes
- Desórdenes facticios
- Desórdenes por abuso de sustancias
- Desórdenes de control del impulso
- (Los últimos dos no han sido clasificados anteriormente)

**DESORDENES NO PSIQUIATRICOS**

- Condiciones no atribuidas a un desorden mental (pero que son traídos al foco de atención o tratamiento)

**E**n los países en desarrollo,  
los contagios son tan  
elevados como los  
observados en los países  
desarrollados.

hay tantas más mujeres que hombres en el mundo. Hay países donde las estadísticas proyectan que para 1990 las relaciones de un hombre con más de una mujer será una situación común. Como consecuencia, es lógico pensar en un aumento de las enfermedades que se transmiten sexualmente, así como de los múltiples problemas emocionales que éstas acarrearán.

#### **LAS ENFERMEDADES TRANSMITIDAS SEXUALMENTE**

En la mayor parte del mundo las enfermedades transmitidas sexualmente están aumentando en forma tan alarmante que alcanzan proporciones de epidemia. Hasta los niños están siendo contagiados por sus padres. Un niño puede ser infectado por este tipo de enfermedades antes de nacer, o durante el parto.

Por otra parte, cada una de las enfermedades transmitidas sexualmente es una dolencia diferente. Los patógenos de estas enfermedades buscan, por lo general, las zonas oscuras, tibias y húmedas del cuerpo, particularmente las membranas mucosas que se encuentran en los órganos reproductivos. Algunas de estas enfermedades se transmiten solamente durante las relaciones sexuales; pero, contrariamente a la creencia de muchos, otras pueden ser transmitidas por medio del contacto corporal, sin que se lleven a cabo las relaciones sexuales. Otra creencia que existe, particularmente entre los jóvenes, es que cuando ya se tuvo una de las enfermedades transmitidas sexualmente, el organismo desarrolla anticuerpos y ya no se puede contraer otra vez. La realidad es que una misma enfermedad sexual puede ser adquirida por una persona tantas veces como se exponga a ella. Lo mismo ocurre con la creencia de que no puede haber más de un contagio. Sin embargo, una persona que tiene

gonorrea, para dar un ejemplo, puede contagiarse con sífilis si se expone a una persona que tenga esta enfermedad. Con el tratamiento ocurre algo análogo: el hecho de que una persona sea tratada para curarse de una de estas enfermedades, no significa necesariamente que será curada de otra enfermedad venérea coexistente.

En la obra *An Invitation to Health* [Una invitación a la salud], de B. Combs, aparecen unas estadísticas que nos preocupan. En los Estados Unidos, por ejemplo, cada 14 segundos, una de las dos enfermedades sexuales más graves (sífilis y gonorrea) es transmitida a otra persona. El Centro para el Control de las Enfermedades (Centers for Disease Control) informa más de un millón de nuevos casos de gonorrea y 22.000 de sífilis al año en ese país. Este informe está basado en los casos que han sido informados por los médicos; los cálculos realistas nos dicen que las verdaderas cifras son tres veces mayores. Dos de cada tres de estos casos ocurren en jóvenes de entre 15 y 19 años. Se ha calculado que la mitad de la población total de jóvenes en los EE. UU. recibirá por contagio una de las enfermedades sexuales antes de llegar a los 25 años. En las ciudades con gran concentración de homosexuales, se calcula que del 50 al 75 por ciento de los casos de sífilis se presentan entre hombres homosexuales. Últimamente ha creado gran consternación entre los médicos la gran cantidad de adolescentes que padecen de inflamaciones pélvicas que se deben a relaciones sexuales. De los varios millones de jovencitas que las padecen, según los médicos, varios miles quedarán estériles.

Aunque en Latinoamérica no existe un sistema de control que garantice un informe estadístico de los casos que están ocurriendo, la Organización Mundial de la Salud informó

recientemente que en los países en desarrollo los contagios sucedidos son tan elevados como los observados en los países desarrollados. En la edición de septiembre de 1985, el Boletín de la Oficina Sanitaria Panamericana dice: "...se puede afirmar que la sífilis va en aumento y que la blenorragia aparece cada vez con mayor frecuencia alcanzando proporciones epidémicas tanto en algunos países desarrollados como en otros en desarrollo".

#### **¿CUAL SERA LA SOLUCION?**

Los dirigentes políticos y espirituales, así como también los médicos y sociólogos se preocupan por la situación actual al respecto. En muchos países la educación sexual ha sido colocada como parte del programa de enseñanza (sin mayores resultados, según observan algunos). Por otro lado, el énfasis que se pone en el sexo a través de los diversos medios de comunicación, la música, los programas de televisión y en todos los aspectos de la vida, acoplado al fenómeno de que cada vez más jóvenes, tanto varones como muchachas están sexualmente activos, nos está convirtiendo en una sociedad vulnerable a las enfermedades sexuales. La rápida expansión de éstas y las dificultades que presentan en la medicina preventiva y curativa, nos hacen pensar que estamos acercándonos al tiempo cuando la solución al complejo caso de nuestras enfermedades y problemas estará más allá del conocimiento y la capacidad del ser humano. Quizá la crisis que se avecina a pasos agigantados nos haga asumir una actitud más conciliatoria a la idea de que Cristo es la solución a los problemas del hombre. Sólo él podrá darle al individuo la perspectiva correcta de la vida; sólo él podrá ayudarlo a vivir de tal forma que pueda llegar a alcanzar el bienestar anhelado aquí y en la eternidad. ☆

Dr. Benjamín Rodríguez-Patiño

# EL OTRO LADO DE LA MONEDA

*Precio que el individuo, la familia y la sociedad pagan por el placer prohibido.*

**E**L TEMA que nos ocupa, las enfermedades de transmisión sexual y el SIDA (síndrome de inmunodeficiencia adquirida), se ha convertido en el objetivo número uno en los programas de salud pública en países como los Estados Unidos y muchos otros.

Los hábitos higiénicos y de salud tienden a preservar el estado de equilibrio dinámico que proporciona bienestar físico, mental, social y espiritual del individuo, pero los hábitos antihigiénicos y no saludables pueden provocar enfermedades y llevar a una muerte prematura. Todos los excesos, aun en las cosas buenas, pueden ser contraproducentes.

Aunque comúnmente se conoce sólo una, el "placer" tiene dos caras y el precio que se paga por "un rato de placer" es sumamente alto, ya sea por el comportamiento sexual en las relaciones prematrimoniales, extramatrimoniales, en la promiscuidad del homosexualismo, lesbianismo o del sexo libre, o por el escape de la realidad mediante el consumo de drogas enervantes como el opio, la cocaína, la morfina, la marihuana (o mariguana), los alucinógenos, los inhalantes, o el consumo de alcohol o de tabaco. El uso y el abuso de éstos tienen gran repercusión sobre la salud y el bienestar del individuo, de la familia y de la sociedad en que vive.

Por otra parte, la salud de muchos depende de la suma de la salud de cada individuo. De ahí que la ciencia y el arte de la salud pública tienen como objetivo promover la prevención de enfermedades, prolongar la vida del individuo y procurarle un estado de salud eficiente. En algunos países la salud y el bienestar de los ciudadanos es un objetivo muy



D. TANK

importante del gobierno, pero, lamentablemente, en otros no es así.

Además, aun cuando las agencias de gobierno se ocupen del bienestar de sus ciudadanos, el relajamiento de las normas y la laxitud moral, por no decir decadencia, contrarrestan los esfuerzos definidos a la consecución de tan noble fin.

La información y las recomendaciones que presentamos a continuación intentan dar a conocer el costo que el individuo, la familia y la sociedad pagan por la conducta distorsionada de lo que han dado en llamar "placer sexual".

Las enfermedades venéreas son el resultado de una práctica sexual aberrante y distorsionada. Se producen como resultado de un contacto sexual íntimo o por el intercambio de líquidos o secreciones corporales en una relación promiscua. Las enfermedades más comunes de transmisión sexual son: la sífilis, la gonorrea, la uretritis no específica, el herpes genital, el chancroide, el linfogranuloma venéreo, el granuloma inguinal, el condiloma acuminado, la tricomoniasis, la moniliasis, la hepatitis B y, finalmente, el SIDA.

Todas ellas constituyen verdade-

ros flagelos que azotan a la humanidad y, lamentablemente, eligen entre sus víctimas mayormente a la gente joven de ambos sexos.

El Dr. D. J. Kennedy cita al *Journal of American Medical Association* [Revista de la Asociación Médica Norteamericana], al referir algunas cifras respecto a este tipo de enfermedades. Esta nación, por ejemplo, está dedicando 126 millones de dólares para la investigación del SIDA. El tratamiento de cada paciente de SIDA cuesta aproximadamente 140.000 dólares, y el examen de sangre para prevenir un caso de SIDA puede costar "tanto como 2 millones de dólares en exámenes serológicos por cada caso de SIDA que se prevenga".

Aun cuando se dediquen ingentes cantidades a la búsqueda de vacunas y medicamentos para el alivio de estas dolencias, y los más geniales hombres de ciencia pasen sus horas llevando a cabo tediosas pruebas de laboratorio, no será fácil erradicar los incontables daños que una sociedad hedonista se echa encima, por decirlo así, por unas pocas horas de placer mal habido.

Nadie puede predecir, por ejemplo, en qué escala se colocará el SIDA entre las grandes plagas que han azotado a la humanidad, pero deberíamos estar preparados y esperar lo peor, si se persiste en una conducta sexual aberrante.

El mensaje que va para todo el mundo es sencillo: que el único estilo de relaciones sexuales saludables debe llevarse a cabo dentro del matrimonio, apartándose de las prácticas sexuales antes del matrimonio y fuera del matrimonio. Esta no es una norma sólo de moralidad, sino que es un hecho biológico real. Es la única manera de obtener la salud integral del individuo, es decir, su bienestar físico, mental, social y espiritual. ☆

# LA TERAPIA DEL PERDON

Dr. Roberto Badenas

**D**ERRIBADA por el golpe la mujer cayó al suelo. En torno suyo vio cerrarse el grupo de los que la habían arrastrado hasta la plaza del templo. Formaban un círculo de dedos acusadores, de codazos cómplices y de risitas irónicas. Jadeando sin poder contenerse, a medio vestir, la mujer temblaba... más que de frío, o de vergüenza, de miedo. Todo había sido tan rápido, tan imprevisible... ¿Por qué la habían arrancado de su cama? ¿Por qué le hacían esto los que se llamaban sus amigos, los que la habían iniciado en aquella vida? ¿Por qué la complicidad pasiva e insultante de su propio amante, del que había llegado a creer sus promesas... sus promesas de amor? Y además ¡llevaban piedras, y la habían traído hasta allí!

En su memoria se volcaban, como bocanadas de sabor amargo, los recuerdos de su pobre vida, echada a perder. El remordimiento de sus infidelidades, el arrepentimiento de sus extravíos. La repugnancia de haberse entregado a los caprichos de quienes no apreciaba. El rencor de saberse utilizada por quienes decían amarla. La herida abierta de tantos desprecios, de tantas vejaciones. El fracaso repetido de sus intentos de escapar de aquel infierno... Pero nadie había creído sus nostalgias de pureza. Nadie le había dado su oportunidad. Entre todos la habían dejado hundirse en aquel lodazal sin orillas en el que se debatía sin poder salir...

En la incertidumbre de aquel momento su vida desfilaba, vertiginosa, en su mente, como una pesadilla. Todo había empezado con aquella insatisfacción profunda de su juventud, cuando cayó en la trampa de creer legítimos sus sueños de libertad. En su ignorancia, había sucumbido, como tantos, a la eterna y banal atracción de lo prohibido. En la intensidad del placer había buscado nuevas sensaciones que la evadiesen de la mediocridad de su vida. Nuevas emociones, nuevos encuentros que llenasen su vacío interior. Y allí estaban sus logros: nadie, nada,

nunca, había sido capaz de darle la felicidad anhelada... Una voz disimulada de santidad ofendida la acusaba ante alguien: "Esta mujer ha sido sorprendida en el acto mismo de adulterio. Y en la ley nos mandó Moisés apedrear a tales mujeres. Tú, pues, ¿qué dices?" Las palabras le caían como latigazos y la hacían estremecer. Quizá no tanto por ser su sentencia de muerte como por proceder del mayor responsable de su caída...

¿Así terminaba la grotesca ironía de su vida? Había buscado libertad y sólo había encontrado servidumbre. Había necesitado amor y sólo había conseguido sexo. Había anhelado amigos y sólo habían aparecido cómplices o verdugos. Había deseado, sobre todo, felicidad, y no había logrado más que acelerar su desdicha. Ese era el balance de su vida. ¡Ah! ¡Si fuera posible borrar su pasado y empezar de nuevo, acabar de una vez y para siempre con aquella vida... o con la vida, a secas!

Fue entonces cuando descubrió ante quién la acusaban. Era un joven maestro al que había escuchado varias veces, escondida entre el gentío. Un hombre diferente a todos, que predicaba el amor de Dios y el perdón. Le llamaban Jesús de Nazaret... Pero ¿por qué guardaba silencio? ¿Es que había descubierto las verdaderas intenciones de aquel complot? ¿Presentía acaso que la acusada no era más que un cebo para cazar a su juez? Como si nada hubiese oído, Jesús se inclinó y se puso a escribir en tierra...

La ley prescribía que, en un apedreamiento, los testigos del caso debían arrojar la primera piedra. Así que, dirigiéndose resueltamente a los más exaltados, les dijo: "El que de vosotros esté sin pecado, que sea el primero en arrojar la piedra contra ella". Y volviéndose a agachar, siguió escribiendo en el suelo.

Un silencio penoso se prolongó sobre el grupo. La mujer, que se había encogido un momento, esperando el primer golpe, se relajaba ahora, como resignada a su suerte, como deseando acabar cuanto antes con su tortura. Irritados por la actitud de Jesús, los hombres se acerca-

ron a ver lo que escribía: ¡Eran los pecados inconfesables de sus propias vidas! Temblando de rabia y de vergüenza, los acusadores se fueron marchando, dejando solos a la mujer y a su juez.

Jesús se enderezó por fin. Ella le miraba asombrada, sin saber qué esperar. Por primera vez se encontraba ante alguien que no la condenaba, que no la codiciaba, que no la humillaba; que se compadecía de su alma pecadora, que comprendía su lucha, que creía en su arrepentimiento, que la ayudaba a creer en su perdón. "Mujer, ¿dónde están los que te acusaban? ¿Ninguno te condenó?", preguntaba Jesús casi sonriendo. Ella miraba alrededor y no veía más que piedras sobre el polvo, en una plaza vacía. Y casi sin creerlo respondió: "Ninguno, Señor". Entonces Jesús le dijo las palabras más bellas y alentadoras que había escuchado en su vida: "Ni yo te condeno; vete, y no peques más".

La voz de Cristo resonaba en sus oídos como música del cielo. Era como un bálsamo sobre sus llagas, como una mano tendida en su ayuda, como un llamado a la esperanza, como un estímulo hacia la victoria, como una promesa de salvación. En ese momento supo que para ella empezaba una nueva vida. Se sentía transformada, sanada de su enfermedad moral; pura, libre, en paz con Dios; ¡feliz, por fin! El amor increíble de Cristo la había salvado de su miseria espiritual y de la destrucción eterna. Eran los efectos de la terapia del perdón...

Querido lector: tan cierto como que Jesucristo aborrece el pecado es que ama al pecador. Si sientes vergüenza de tu pasado y quieres romper definitivamente con él, si anhelas obtener el perdón absoluto e incondicional de Cristo, si deseas recibir la fuerza necesaria para levantarte de donde estás, no importa cuán bajo hayas caído, díselo ahora mismo a Cristo, y entérgate a él. Como aquella mujer, encontrarás en Cristo la única auténtica y duradera felicidad. ☆

Relato basado en S. Juan 8:2-11 y *El Deseo de todas las gentes*, pp. 425-247.

## La Educación Sexual...

(Viene de la página 14.)

terroga sobre algún tema relacionado con el sexo, responda en un lenguaje adecuado a su edad.

### LA IDENTIDAD SEXUAL

Nunca pensamos en un bebé simplemente como un bebé, sino como un varón o una mujer. Siempre es "él" o "ella". Dice la Biblia en el Génesis, "Creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó". A partir de ese momento, los hombres y las mujeres han tenido una conciencia profunda de su masculinidad y su femineidad. Cada sexo tiene características que lo separan del otro. El hecho más evidente es la diferencia profunda entre los órganos y las funciones sexuales. También hay características sexuales secundarias tales como los senos, el vello y el timbre de la voz. Estas características distinguen a los sexos en su aspecto físico. También hay diferencias psicológicas.

A pesar de que los factores hereditarios y las hormonas desempeñan un papel determinado, el factor decisivo en la identidad sexual es la experiencia. Dicha identidad se define como "todas aquellas cosas que dice o hace una persona para manifestarse a sí misma como un niño o un hombre, una niña o una mujer". El papel sexual no se establece en el momento del nacimiento sino que se constituye por la acumulación de experiencias, mediante aprendizajes casuales y formales y por medio de pautas e instrucciones explícitas. De ese modo, desde un punto de vista psicológico, el niño *aprende* a ser un varón o una mujer.

Cuando el niño descubre que existen diferencias entre los cuerpos de los varones y las mujeres, conviene enfatizar esas diferencias antes que minimizarlas.

Podemos decir a nuestra hija: "Como eres una niña, tienes una vagina. Las niñas cuando crecen pueden ser madres. Me alegro de que te hayas dado cuenta que las mujeres están hechas de una manera y los varones de otra".

Al varón podemos responderle: "Eres un varón y cuando seas grande serás un padre. Porque eres varón tienes un pene".

Jorge, de tres años, empieza a formarse una idea correcta. Se mira el pene, y dice: "El mío es pequeño. Papá tiene uno grande. Yo soy como



### Origen

—Papito, ¿de dónde vine yo?  
—Este... bueno... Primero estabas detrás de una col... luego, ejem... no, vino la cigüeña... y traía en el pico... No. Resulta que había un huevecito pequeño... y luego fue... Este, no. Papá y mamá...  
—Pero, papito. Juanito vino de México. Y yo, ¿de dónde vine?

papá. Mamá y mi hermana son diferentes".

La noción acerca del papel sexual que debe desempeñar el niño debe ser clara y precisa pues si está confundido acerca de esto, se sentirá confundido en muchas otras cosas.

A fin de descubrir qué es lo que preocupa a su hijo al formular una pregunta puede responder con cierta intriga, "¿Qué quieres decir?" Esto permitirá que el niño aclare su pregunta y lo ayudará a saber qué información posee sobre el tema. Con frecuencia le resultará útil descubrir si tiene alguna idea errónea que deba aclarar antes de responderle.

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS TIPO DEL NIÑO DE EDAD PREESCOLAR

Ejemplos de las clases de preguntas que pueden formular los niños de esta edad y ejemplos de respuestas en términos que el niño pueda comprender:

### ¿De dónde vine yo?

Con esta pregunta el niño puede referirse a una cantidad de cosas: quiere saber de qué ciudad o pueblo vino, o de si pertenece a la familia. Su verdadera pregunta es: "¿A quién pertenezco?" Puede tratarse de una pregunta espiritual o filosófica. Quizá escuchó que Dios creó a las personas y quiere averiguar si es cierto. Sin duda alguna, una buena parte de los niños que formulan esta pregunta quieren saber cómo fueron hechos y tienen una vaga idea de la verdad. De manera que, antes de enfrascarnos en una extensa explicación sobre el embarazo y el nacimiento conviene preguntarle, "¿Qué quieres decir?" Si notamos que quiere saber algo sobre su nacimiento, podemos comenzar la respuesta de este modo:

"Creciste en el cuerpo de mamá. Todas las mamás tienen un lugar especial donde crecen los bebés".

### ¿Cómo salen los bebés?

"Las mamás tienen una abertura especial entre las piernas que permite salir a los bebés cuando están lo suficientemente crecidos como para hacerlo".

### ¿Cómo llega el bebé adentro de la madre?

"El bebé comienza como un huevo pequeño. Recibe la comida de la madre. Después de varios meses, está listo para nacer".

### ¿Yo también tendré un bebé?

Si quien hace la pregunta es una niña, podemos decir, "Sí, cuando crezcas y te cases".

Si se trata de un varón, podemos reponder: "No, los varones no tienen un lugar especial para que crezcan los bebés. Los varones serán padres cuando sean grandes".

### ¿Por qué tienen senos las mamás?

"Los senos producen leche para el bebé. Sólo las niñas tienen senos. Los varones no".

### PREGUNTAS Y RESPUESTAS TIPO DEL NIÑO DE EDAD ESCOLAR

Los niños de edad escolar reflejan su preocupación por la información concreta. Esta lista sirve como un ejemplo de la clase de preguntas que hacen estos niños y sugiere las posibles respuestas.

### ¿Dónde estaba yo antes de nacer?

"Estabas dentro de tu madre. Empezaste siendo un huevo más pequeño que un grano de arena. Creciste durante nueve meses hasta tener el

(Continúa en la página 30.)



# Cómo Disfrutar de Satisfactoria en

Luis y María, una joven pareja de esposos, están preocupados porque no logran encontrar satisfacción sexual en su relación matrimonial. José y Ester, con trece años de casados, tienen igual preocupación. Y los esposos López, exitosos profesionales que llevan veintisiete años de casados, sienten que necesitan también orientación acerca de este asunto.

¿Qué debe tomar en cuenta un matrimonio a fin de disfrutar de una vida sexual satisfactoria? Vamos a enfocar nuestra respuesta en torno a cuatro consideraciones primordiales.

La primera tiene que ver con la importancia de una actitud positiva. Muchas personas tratan todo lo relacionado con el sexo como algo sucio, vergonzoso y pecaminoso. Una actitud tal produce confusión en ellos mismos, porque no logran conciliar las sensaciones agradables que su cuerpo experimenta con sus conceptos negativos.

El Génesis nos dice que "Dios formó al hombre del polvo de la tierra, y sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente" (Génesis 2:7). De Eva se dice que de una "costilla que Jehová Dios tomó del hombre, hizo una mujer" (Génesis 2:22). Es notable que en ambos casos, Dios utilizó un procedimiento especial. A diferencia de los animales, que fueron llamados a la existencia al mandato de su voz, Adán y Eva fueron formados por la propia mano de Dios.

Con inmenso amor y profunda satisfacción, el Creador dio forma en cada uno de ellos a la noble frente; a los ojos llenos de chispeante inteligencia; a la nariz de perfecta simetría; a los bien contorneados labios; a las manos y a los pies, obras maestras de arquitectura anatómica; y a cada uno de los órganos, aparatos y sistemas, todos admirables por su perfección.

Y esas mismas manos que dieron forma a todo lo demás, formaron también los órganos genitales. Con insondable afabilidad, el Creador diseñó y dio contorno a cada delicada parte de esa admirable anatomía. Y fue él mismo quien, con todo esmero, planeó su fisiología asombrosa y estupenda. ¡No! ¡No fueron estos órganos una invención diabólica! ¡Fueron una creación de la mano del Todopoderoso!

Una importantísima función de los órganos genitales es contribuir a la felicidad matrimonial mediante una placentera intimidad. Dios incluyó cier-

tos detalles de la anatomía sexual cuya única función es producir placer. Entender esto puede ayudar a ver este extraordinario aspecto de la creación de Dios con la actitud correcta.

La segunda consideración gira en torno a las diferencias entre el hombre y la mujer en lo que respecta a sus respuestas sexuales. Hay dos diferencias principales:

La primera es una diferencia de tiempo. Por lo general, los hombres se excitan y tienden a llegar al desenlace con más rapidez que las mujeres. Ser conscientes de esto, ayuda a desarrollar la disposición y a utilizar los procedimientos que faciliten la satisfacción de ambos. El esposo tiene una doble responsabilidad: debe hacer todo lo que esté a su alcance para estimular a su esposa inteligente y creativamente, y debe también considerar el auto-dominio como su consigna, aprendiendo a controlarse tanto como sea necesario para darle a ella el tiempo necesario para alcanzar la satisfacción. La segunda diferencia tiene que ver con la interrelación que existe entre lo físico y lo emocional en la respuesta sexual. El hombre parte por lo general de una estimulación de naturaleza más física que emocional. Pareciera, además, que su capacidad de transmitir amor inspirador y su habilidad de ser sensitivo y tierno con su esposa son robustecidas mediante la satisfacción que le produce a él la relación sexual.

Por otro lado, la estimulación de la esposa pareciera partir de una base más emocional que física. La satisfacción que ella experimenta en la intimidad sexual gravita enfáticamente en torno a lo emotivo. Su capacidad para responder adecuadamente parece depender en gran medida de que los otros aspectos de la vida matrimonial le produzcan un sentido de satisfacción y seguridad emocional.

De esto deriva la importancia de que el esposo se ocupe diligentemente de velar para que ella experimente esa sensación interior de seguridad emocional. La esposa, a su vez, debe reconocer que la satisfacción sexual de su esposo lo capacitará a éste para brindarle lo que ella necesita. Se establece así un ciclo saludable de actitudes y acciones altruistas. Cada uno piensa en el bienestar del otro más que en el propio. Y el resultado es benéfico para ambos y para su relación matrimonial.

Nuestra tercera consideración es tocante a la importancia de que ambos se propongan estar se-

# Una Vida Sexual el Matrimonio



xualmente bien informados y creativos. Deben tener un espíritu dispuesto a aprender constantemente acerca de la manera de hacer de este aspecto de su vida una experiencia de creciente satisfacción. Es fundamental que conozcan los detalles de la anatomía y la fisiología de los órganos sexuales. Deben saber también acerca de las fases del acto sexual: excitación, entrega, orgasmo, y declinación; saber lo que sucede en cada fase, y cómo lograr que de principio a fin la satisfacción sea más plena para ambos. A la vez, debieran tomar las provisiones necesarias para contar con una atmósfera privada y libre de presiones. Deben aproximarse ambos a la relación con cuerpos descansados y limpios; prepararse ellos y preparar el ambiente de tal modo que todo contribuya a su satisfacción.

El esposo debe recordar que la introducción del pene es para su esposa una experiencia placentera y libre de molestias únicamente cuando ella ha alcanzado un grado adecuado de excitación y de lubricación. Para llegar a ello, él debe tomar tiempo para estimularla mediante besos y caricias delicados y tiernos en diferentes partes de su cuerpo, sin arribar desde el primer momento a zonas más notorias como los senos o los genitales. No debe olvidar que las caricias en esas zonas más sensibles del cuerpo femenino son exitosas solamente cuando ella está preparada física y anímicamente para recibirlos. De lo contrario, producen irritación y disminución de la intensidad de la respuesta. Sobre todo esto se aplica al clítoris (pequeño órgano de las mujeres, en la parte superior de la vulva) que, cuando es acariciado en el momento apropiado y de manera adecuada, constituye el centro de placer más importante de la mujer en el juego de amor que sirve de preparación para la unión sexual.

Se logra ser esposos bien entendidos y creativos no sólo mediante la adquisición de información y conocimientos teóricos, sino, sobre todo, por el esfuerzo de ambos de conocerse mutuamente. Deben descubrir qué contribuye a hacer más placentera la experiencia para el otro; cuáles son sus gustos y sus preferencias; y qué les disgusta o incomoda. Y bucar maneras de introducir de cuando en cuando elementos nuevos —siempre que sean legítimos— y que contribuyan a dar un toque novedoso y romántico a la intimidad.

La cuarta y última consideración se refiere al

ideal de Dios acerca del significado y las bondades de la relación sexual en la intimidad de la pareja. En la Biblia encontramos el siguiente pasaje, plebiscario de hermosas enseñanzas:

"Sea bendito tu manantial,  
y alégrate con la mujer de tu juventud,  
como cierva amada y graciosa gacela.  
Sus caricias te satisfagan en todo tiempo,  
y en su amor recreáte siempre"

(Proverbios 5:18-19).

Esta declaración se inicia pronunciando una bendición sobre las fuentes de la vida en el cuerpo del hombre: "Sea bendito tu manantial". Luego señala otras tres bendiciones que la intimidad sexual debiera traer a la pareja. En primer lugar, deber ser una fuente de alegría: "y alégrate con la mujer de tu juventud". Debe también ser una fuente de satisfacción: "sus caricias te satisfagan en todo tiempo". Y, por último, debe ser una fuente de recreación: "y en su amor recreáte siempre". Aunque el pasaje se dirige al esposo, es bien claro que el tal podrá lograr estas tres deliciosas bendiciones únicamente si se ocupa activamente en buscar que su esposa también las alcance. El altruismo es esencial para que ambos puedan disfrutar de una dulce experiencia de amor, alegría y satisfacción.

La esposa, protagonista principal en el Cantar de los Cantares, señala un significado sobresaliente de la intimidad sexual al describir en lenguaje poético un episodio de primorosa intimidad con su amado esposo:

"Como el manzano entre los árboles silvestres,  
así es mi amado entre los jóvenes;  
bajo la sombra del deseado me senté,  
y su fruto fue dulce a mi paladar.  
Me llevó a la casa del banquete,  
y su bandera sobre mí fue amor"

(Cantares 2:3-4).

Este pasaje sugiere que la relación íntima entre los esposos es la celebración de un banquete de amor. Es la culminación del intercambio de acciones amorosas. Es la expresión más bella y tierna del amor conyugal. Es una preciosa oportunidad de honrar a Dios mediante una experiencia realizada en armonía con sus santos ideales para la pareja humana. Y es, como sugieren otras porciones bíblicas, una bella ilustración, un símbolo de la relación amorosa que existe entre el Señor y la comunidad formada por sus hijos terrenales.



## La Educación Sexual...

(Viene de la página 27.)

tamaño de un bebé. Cuando fuiste lo suficientemente grande como para vivir afuera, naciste".

**¿Dónde viven los bebés antes de nacer?**

"Viven dentro de la madre. Cada madre tiene un lugar llamado útero o matriz que es como un nido para los bebés. El bebé vive y crece allí hasta que es lo suficientemente grande como para vivir afuera. En ese momento nace".

**¿Cómo hace el bebé para salir de la madre?**

"Cuando el bebé es lo suficientemente grande como para vivir afuera, el útero o nido se hace más pequeño. Esto empuja al bebé fuera de la madre a través de la vagina o canal del parto".

**¿El bebé lastima a la madre cuando nace?**

"Por lo general la madre siente algún dolor cuando nace el bebé pero casi nunca dura mucho tiempo. Las mamás aman tanto a sus bebés que en seguida olvidan cualquier dolor que puedan haber sentido cuando éstos nacieron".

**¿Para qué sirve el ombligo?**

"Cuando tú crecías dentro de tu mamá, había un tubo que te conectaba con ella para que recibieras el alimento. Ese tubo se unía a tu cuerpo por el abdomen. El ombligo está en el lugar donde el tubo entraba a tu cuerpo".

**¿Para qué sirven los senos?**

"Mientras el bebé crece dentro de la mamá, los senos se preparan para darle leche. Después que nace el bebé, los senos producen leche, que es un alimento perfecto para el bebé. A veces, la mamá alimenta al niño con el pecho y otras le da una mamadera o biberón".

**¿Son necesarios los padres para hacer un bebé?**

"Sí, las mamás no pueden hacer los bebés solas. Cuando la mamá y el papá se disponen a tener un bebé, el papá pone su pene en la vagina de la mamá y deposita espermatozoides que fertilizan el huevo en el útero de la madre. Luego el huevo comienza a crecer hasta convertirse en un bebé".

Así debe ser la educación sexual. El hogar es el lugar más indicado para impartirla, los padres los mejores maestros y la vida diaria ofrece el mejor método. ☆

Extraído del libro *De padres a hijos acerca del sexo*. Editorial Mundo Hispano, © Copyright 1977. Con permiso del autor.

## Enseñe a sus Hijos a Protegerse

Lic. Julieta C. de Rasi

Uno de los más grandes favores que los padres pueden hacerles a sus hijos al tratar de protegerlos de cualquier individuo que tenga motivos corruptos, es el de crear un ambiente de amor, simpatía y seguridad en el hogar. Al encontrarse en una atmósfera positiva, el niño se sentirá menos atraído a los extraños y podrá detectar intuitivamente cuando un extraño manifieste motivos cuestionables, o que contrastan con los de sus padres.

Los padres podrán a la vez indicarle precauciones elementales, tales como las siguientes:

1. Mantén siempre cerrada con llave y seguro la puerta de casa cuando estés solo o sola.

2. No abras la puerta si llama un extraño.

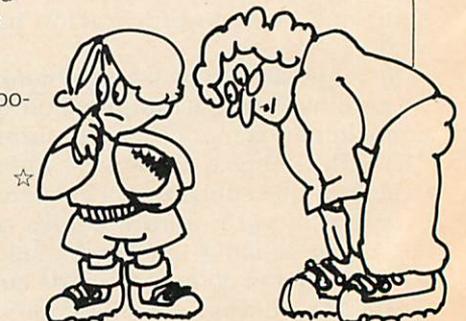
3. Cuando atiendas el teléfono y te pregunten por tu papá o por tu mamá, diles que no pueden atender el teléfono en el momento, pero nunca digas que estás solo o sola en la casa.

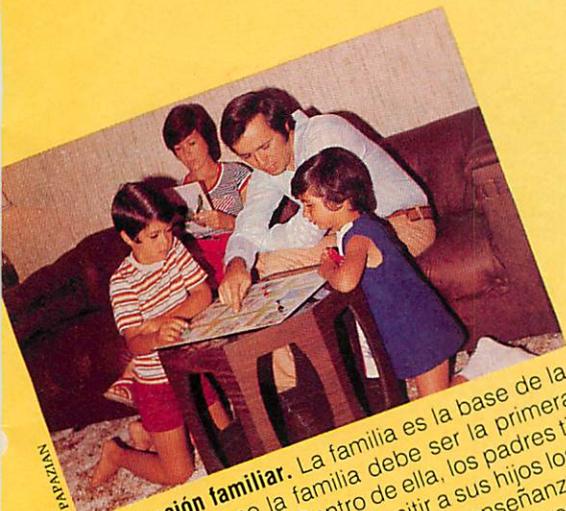
4. Cuando vas por la calle y alguien te ofrece un regalo o quiere llevarte en su carro, no lo aceptes. Dile: "No, gracias" y corre hacia tu casa o la de tus amigos o vecinos.

5. Cuando alguien —sea joven o adulto— trata de tocar alguna parte de tu cuerpo de un modo en que te haga sentir incómodo o incómoda, aléjate cuanto antes de esa persona, aunque sea algún conocido de tu familia, o incluso un pariente.

6. Si alguien te invita a que entres en algún lugar solitario u oscuro, no aceptes. Aléjate de él o de ella en seguida.

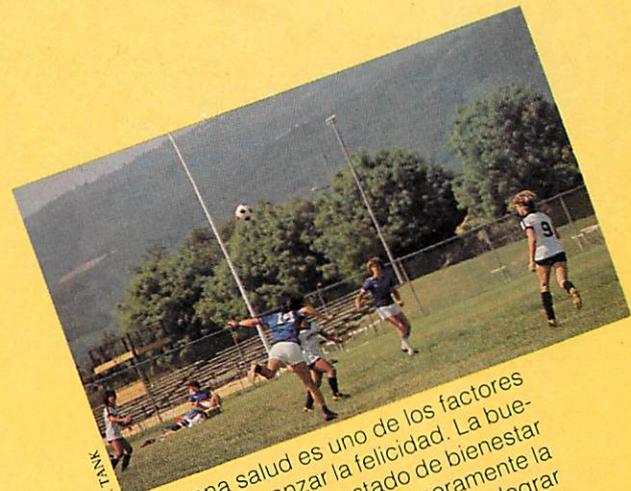
7. Siempre cuéntales a tus padres, tu maestro o maestra, a un policía, o a un adulto de confianza, según donde estés, lo que te pasó.





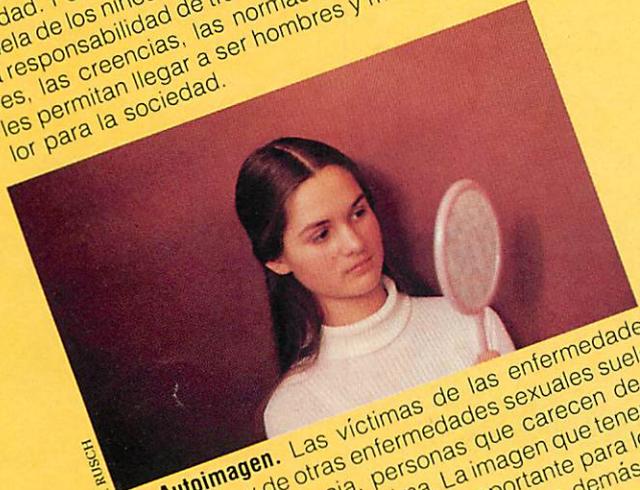
E. TANZAN

**Educación familiar.** La familia es la base de la sociedad. Por eso la familia debe ser la primera escuela de los niños. Dentro de ella, los padres tienen la responsabilidad de transmitir a sus hijos los valores, las creencias, las normas y enseñanzas que les permitan llegar a ser hombres y mujeres de valor para la sociedad.



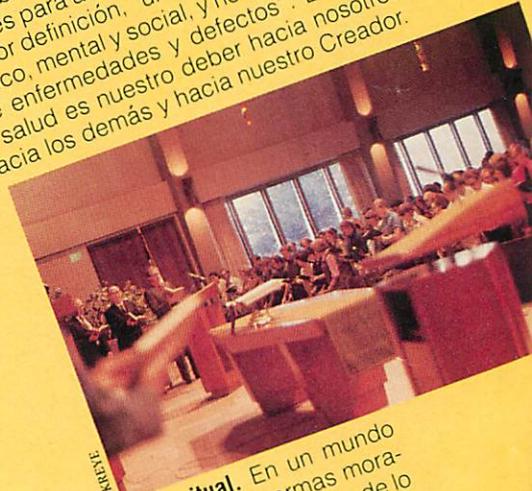
D. TANK

**Vida sana.** La buena salud es uno de los factores más importantes para alcanzar la felicidad. La buena salud es, por definición, "un estado de bienestar completo: físico, mental y social, y no meramente la ausencia de enfermedades y defectos". El lograr una buena salud es nuestro deber hacia nosotros mismos, hacia los demás y hacia nuestro Creador.



S. RISHEN

**Autoimagen.** Las víctimas de las enfermedades venéreas y de otras enfermedades sexuales suelen ser, con frecuencia, personas que carecen de un sentimiento de autoestima. La imagen que tenemos de nosotros mismos es muy importante para lograr nuestra felicidad y la felicidad de los demás. Fundamentalmente, los padres y los maestros contribuyen a la formación de la imagen que los niños y jóvenes tienen de sí mismos.



B. KERN

**Renovación emocional y espiritual.** En un mundo donde aumenta la relatividad de las normas morales, las personas necesitan un claro concepto de lo que es el bien y de lo que es el mal. La creencia en un Dios justo y amoroso, que creó a los seres humanos y que tiene un plan definido para el bienestar total de cada uno de ellos, es base y fuente de energía para vivir una vida noble en este mundo, y alcanzar las mayores alturas... hasta el cielo mismo.



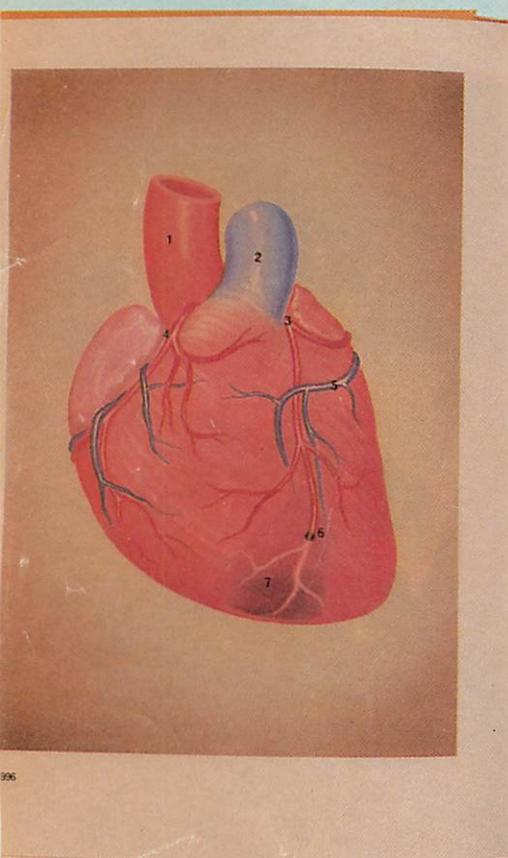
D. TANK

**Información y prevención.** Es deber del gobierno, de la escuela y de la iglesia el educar y proteger a los ciudadanos de todas las edades. Mediante la promulgación de leyes justas, la instrucción práctica y la transmisión de los sólidos valores morales y espirituales, estas instituciones deben luchar contra cualquier tipo de azote social.

Suplemento de VIVA MEJOR, edición actualizada.  
Producido por Publicaciones Interamericanas de la Pacific Press,  
P.O. Box 7000, Boise, ID 83707.  
Redactora: Lic. Julieta C. de Rasi  
Portada: Enrique Fuentealba, Duane Tank  
Diagramación: Nery Cruz  
Copyright © 1990, by Pacific Press Publishing Association.  
Derechos reservados.

# LA SALUD DE SU FAMILIA ES SU MEJOR TESORO

Si quiere conservarlo y aumentarlo, le recomendamos



En los países desarrollados el infarto cardíaco es una silenciosa plaga. Pero podría dejar de serlo si se fuera la caza con más frecuencia de naranjas en vez de con carne y grasa.

Para cambiar el estilo de vida, hay que tener presente los factores de riesgo de esta enfermedad.

#### Factores de riesgo del infarto de miocardio

La lesión de las arterias coronarias que provoca el infarto, no tiene una sola causa. Más bien se desarrolla bajo una serie de influencias, que actualmente denominamos factores de riesgo, los cuales se pueden concretar en:  
 — trastornos metabólicos, que consisten en el aumento de las grasas, de la glucosa y de las proteínas en la sangre.

**INFARTO DE MIOCARDIO:** 1. Arteria aorta. — 2. Arteria pulmonar. — 3. Arteria coronaria izquierda. — 4. Arteria y vena coronaria derecha. — 5. Vena coronaria izquierda. — 6. Obstrucción por tromboembolia, en una rama terminal de la arteria coronaria izquierda, impidiendo el flujo sanguíneo en una zona del miocardio (músculo del corazón). — 7. Zona de infarto en el músculo cardíaco.

## NATURAMA

Enciclopedia científica de medicina natural

- todos los tratamientos naturales:
  - hidroterapia
  - helioterapia
  - geoterapia
  - ejercicio físico
  - relajación, etc.
- valor nutritivo y terapéutico de todos los alimentos

- dietas
- recetario completo
- y sobre todo, el estilo de vida que le hará sentirse mejor y vivir plenamente

UNA OBRA DE GRAN ÉXITO  
 Millones de ejemplares en circulación en toda Europa y América  
 Si desea más información sobre esta práctica obra, diríjase a:  
 Publicaciones Interamericanas  
 P.O. Box 7000, Boise, Idaho 83707  
 Estados Unidos