

# BUENA SALUD



*10 lecciones que le enseñarán cómo disfrutar de un cuerpo y una mente sana.*

# NUESTRO CUERPO MARAVILLOSO

¿Cuál es el misterioso poder que se manifiesta en las diversas actividades de nuestro ser? Es una fuerza que parece pulsar en cada célula de nuestro cuerpo; se mueve en los músculos, late en el corazón, fluye en la corriente sanguínea y vive en la mente.

Por ejemplo, resulta admirable descubrir cómo nuestra mente puede pensar en diez cosas diferentes y en un segundo seleccionar una. Instantáneamente, sin que necesitemos hacer ningún esfuerzo consciente, nuestros músculos, obede-

ciendo las órdenes del cerebro, hacen que los brazos, las piernas, la lengua y los ojos realicen lo que deseamos.

Nada respecto del cuerpo humano es tan importante como la vida. Este es el poder secreto que obra en nuestro ser.

**Los materiales que componen el cuerpo humano no valen mucho dinero.** Más de una vez se ha dicho que tenemos suficiente cal en nuestros huesos como para blanquear un pequeño gallinero, suficiente fósforo como para llenar una caja de fósforos, bastante hierro como para hacer un clavo pequeño. Hay, además, pequeñísimas cantidades de cobre, yodo y cobalto. El resto del cuerpo está formado de carbono, nitrógeno y agua.

Pero cuando estos minerales, gases y líquidos se combinan para formar un cuerpo humano, su valor es incalculable. Sin embargo la

única diferencia es la chispa de la vida.

Las células vivientes que por incontables millones constituyen nuestro cuerpo, no se hallan unidas directamente unas con otras en forma compacta. Por el contrario, están separadas entre sí por pequeñísimos espacios, de modo que los fluidos puedan pasar libremente entre ellas. De este modo, **cada célula del cuerpo está bañada constantemente por una corriente líquida que es la que realmente la mantiene viva.**

**El torrente sanguíneo transporta sustancias esenciales entre las células, las arterias y las venas.** Esta corriente transportadora contiene diversas sustancias químicas, todas en forma líquida. Muchas de estas sustancias proceden de los órganos digestivos; otras son producidas en las distintas

“fábricas” glandulares del cuerpo. **Todas estas sustancias transportadas a través de los vasos sanguíneos van a nutrir las células de todo el cuerpo.**

Mientras esta corriente viva circula a través de los diversos tejidos y órganos, cada célula extrae las sustancias que requiere, pues tiene la capacidad de escoger lo que mejor responda a sus necesidades particulares.

Además de traer alimento, oxígeno y sustancias químicas a las células, esta notable corriente tiene otra importante función. **Debe acarrear los productos de desecho que las células eliminan.** Ambas funciones son absolutamente esenciales para la vida. Estos productos de desecho son conducidos por la corriente

sanguínea hacia los órganos encargados de su eliminación: los pulmones, los riñones y la piel.

Enfoquemos estos detalles desde otro punto de vista. Cuando inspiramos, los pulmones se expanden, el pecho se ensancha y se produce una succión en el interior del tórax, de modo que el aire se precipita a llenar los pulmones. El oxígeno del aire es puesto, de este modo, en contacto casi directo con la corriente sanguínea de los vasos pulmonares. En realidad, una delgadísima membrana formada por una sola capa de células separa al aire de la sangre en los alvéolos pulmonares. Esta succión producida dentro del tórax ayuda, además, a traer sangre de otras partes del cuerpo al corazón, lo cual es muy importante para la función circulatoria.

# EL SISTEMA DE AIRE ACONDICIONADO DE NUESTRO CUERPO

**El aire que va a entrar a los pulmones necesita primero ser purificado, además de ser humedecido y entibiado,** de lo contrario la tráquea muy pronto estaría irritada y se resecaría.

Es lo que pasa cuando uno respira por la boca durante largo tiempo, por ejemplo, cuando duerme. Usted puede comprobar por sí mismo los efectos de la respiración bucal inhalando varias veces en forma profunda por la boca. ¿Nota cómo el aire se siente frío en el pecho? Ahora respire por

la nariz y fíjese qué agradable se siente.

**Respirar por la boca no es recomendable** pues, generalmente, el aire es muy seco o muy frío, seca las mucosas de la garganta y puede producir bronquitis crónica. Pero hay otras razones que sugieren la conveniencia de respirar a través de la nariz. El aire que nos rodea contiene cantidades variables de humo, polvo y millones de gérmenes. Todo esto debe ser filtrado antes que llegue a los pulmones, de lo contrario corremos serios riesgos de infecciones pulmonares tales como la neumonía. Algún método de filtrado es absolutamente necesario para proteger las delicadas estructuras del pulmón.

Para resolver estos problemas poseemos un eficiente sistema de aire acondicionado que comienza en la nariz. Los pelos a la

entrada de la misma ayudan a filtrar las partículas de polvo más grandes. Los pasajes más profundos de las fosas nasales humedecen y entibian el aire llevándolo al grado exacto de humedad y temperatura que requieren los pulmones. Se ha calculado que más de un litro de agua se agrega por este mecanismo al aire que respiramos cada 24 horas.

Los ojos proveen parte del líquido usado para este propósito. Después de humedecer el globo ocular, el líquido lagrimal pasa a través de un conducto desde el ángulo interno del ojo a la nariz donde ayuda a humedecer el aire que respiramos. De este modo aun las lágrimas son aprovechadas.

No importa cuán seca sea la atmósfera que nos rodea, cuando el aire llega a la tráquea, su humedad relativa alcanza al 90% y ésta es aproximadamente la

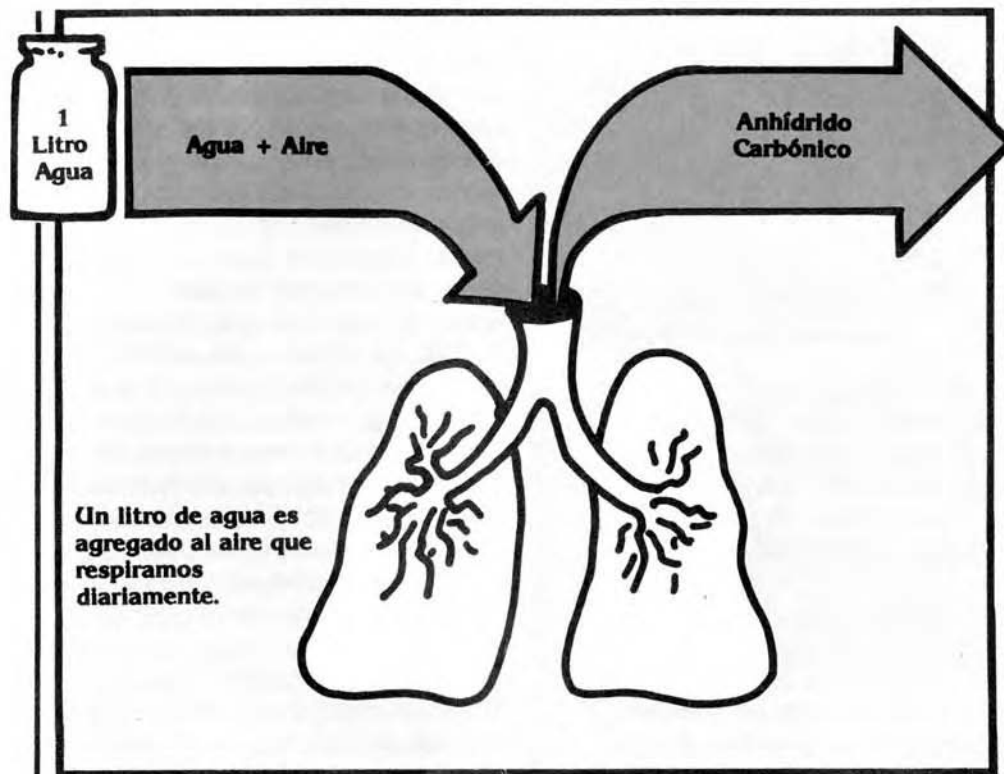
humedad del aire en un día lluvioso.

### **Aire inhalado y aire exhalado.**

Se puede comprender fácilmente que si se produce alguna obstrucción en la nariz, esta importante función de humedecer el aire no podrá realizarse. A pesar de los pelos que existen a la entrada de las fosas nasales, el aire que respiramos contiene todavía considerable cantidad de polvo. A fin de eliminar esta causa potencial de problemas, todas las vías respiratorias han sido revestidas de un tipo especial de membrana mucosa. Este suave tejido contiene miles de cilias, proyecciones en forma de vellosidades microscópicas animadas de un movimiento

destinado a expulsar cualquier partícula extraña. Además, muchas pequeñas glándulas están ocupadas segregando una cubierta mucosa que reviste cada parte de la membrana nasal. Esta cubierta mucosa no permanece estacionaria sino que, como si fuera una escalera mecánica, se va moviendo rítmicamente hacia la parte posterior de la garganta a una velocidad de casi un centímetro por minuto. Esta alfombra móvil es producida y renovada continuamente por las glándulas de la membrana nasal. En efecto, cada 15 a 20 minutos toda la alfombra mucosa de las fosas nasales se renueva completamente.

Mientras esta cubierta mucosa se mantenga en movimiento, prácticamente no es posible que la nariz o la garganta se infecten. Cualquier germen que se



asiente sobre esta alfombra móvil es arrastrado con ella tan rápidamente que no tiene tiempo

de causar daño. Esta es una de las razones por las cuales algunas personas pueden estar rodeadas de

infecciones y no contraen ninguna enfermedad seria. Sus mecanismos de defensa son buenos.

Al respirar, cuando el aire llega a los pulmones rápidamente llena los alvéolos pulmonares. Las paredes de estos pequeños alvéolos están literalmente cubiertas de capilares, que son los más pequeños de todos los vasos sanguíneos. **El oxígeno del aire inhalado pasa de inmediato a través de las finísimas paredes de estos capilares y entra en los glóbulos rojos** cambiando su color del azul púrpura al rojo brillante. El fenómeno opuesto ocurre cuando los glóbulos rojos después de viajar por el torrente sanguíneo llegan a los capilares existentes en los tejidos de todo el cuerpo. Allí liberan el oxígeno que las células usarán en sus combustiones y se cargan de anhídrido carbónico.

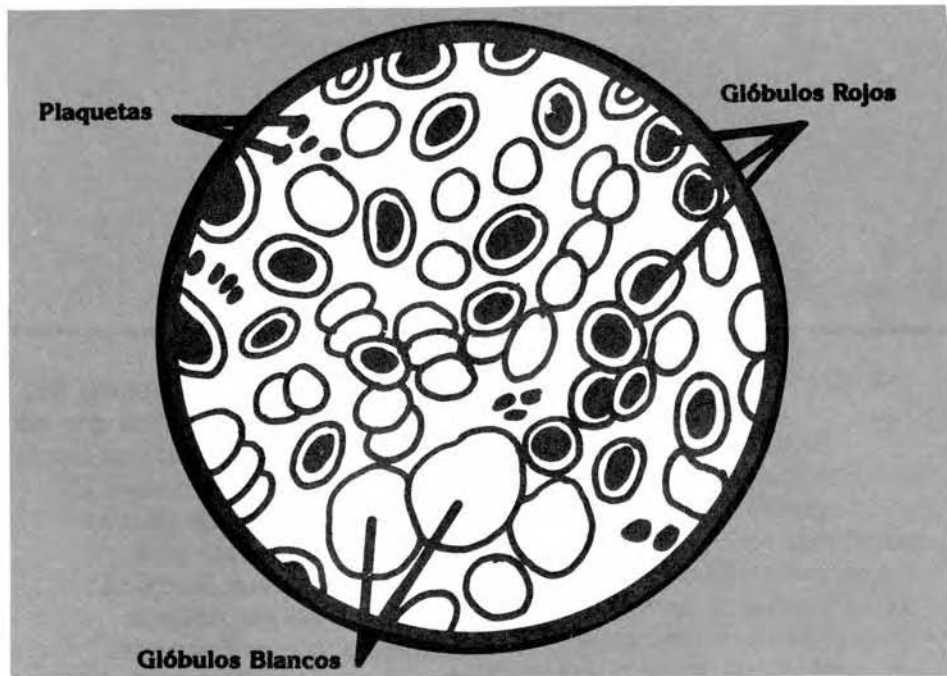
# EL SISTEMA DE TRANSPORTES

La corriente sanguínea no es solamente líquida. Casi la mitad de su volumen está formado por los glóbulos rojos y blancos. **Los glóbulos blancos son los corpúsculos defensores del cuerpo.** Los glóbulos rojos transportan el oxígeno desde los pulmones hasta los tejidos y el anhídrido carbónico desde los tejidos hasta los pulmones para ser expelido. Normalmente los glóbulos rojos permanecen siempre dentro de los vasos sanguíneos; en cambio los glóbulos blancos pueden cambiar su forma e introducirse por los

pequeñísimos intersticios que hay en las paredes de los capilares y salir de los vasos hacia los tejidos, dondequiera que se los necesite, para combatir una infección. El plasma, o parte líquida de la sangre, tiene también otras funciones. Además de llevar las células sanguíneas, acarrea las diversas sustancias nutritivas que necesitan los distintos órganos del cuerpo. Al llegar a los capilares, parte de este líquido cargado con estas importantes sustancias pasa a través de las paredes vasculares proveyendo alimento a las células de los tejidos para después recoger los productos de desecho y arrastrarlos hasta los órganos encargados de su eliminación.

De manera que, para sobrevivir, cada célula del cuerpo depende de este líquido en constante movimiento. La sangre es realmente la corriente de la vida. Pequeñas cargas eléctricas generadas por las sustancias

químicas dentro de las células facilitan el proceso de absorción de alimentos y eliminación de residuos. Estos productos químicos, que deben ser eliminados, atraviesan las paredes celulares llegando al torrente sanguíneo. La sangre vuelve al corazón, desde donde es bombeada al pulmón y los riñones, donde los productos de desecho son eliminados. Durante el ejercicio intenso, las necesidades del organismo son mucho mayores que en estado de reposo. Para suplirlas, la circulación de la sangre necesita aumentar tremendamente. Al mismo tiempo los productos de desecho se acumulan más rápidamente y deben ser eliminados, porque si este proceso fallara, la retención de los mismos produciría fatiga y dolores intensos en los músculos. Un período de reposo y sueño es indispensable



para que vuelvan a la normalidad los procesos químicos del organismo. Si no descansáramos suficientemente nos enfermaríamos, en cuyo caso

la naturaleza aprovecha la oportunidad y nos obliga a descansar por un mayor período de tiempo. Los hábitos correctos de vida son esenciales para mantener la buena salud.



# LA ACTIVIDAD ELECTRICA DE LAS CELULAS

**La mayoría de las células del cuerpo son tan pequeñas que no pueden ser vistas sin el auxilio de un microscopio poderoso.** Sin embargo, cada una de ellas es una maravilla de actividad eléctrica y química. Se calcula que dentro de esa delicada estructura microscópica más de mil procesos electroquímicos diferentes ocurren simultáneamente. Cada célula viviente mantiene en su interior una actividad incesante. Esto es la vida en acción. Cada célula

influye sobre las otras que la rodean y todas desempeñan una función necesaria para mantener la vida del cuerpo entero.

Pero esto es sólo una parte del cuadro. No solamente dependemos de buenos pulmones y una adecuada circulación para mantener libre de toxinas a nuestro organismo. Debemos tener otras vías de eliminación para ciertas sustancias químicas tóxicas que se producen en diversas partes del cuerpo. Esta importante tarea la realizan los riñones y el hígado. Su función es mantener la corriente sanguínea pura y libre de sustancias dañinas continuamente. Cada gota de sangre es controlada por los riñones varias veces al día. Sólo de esta manera los productos de desecho pueden ser eliminados y mantenido en equilibrio todo nuestro organismo.

Montando guardia sobre este complicado sistema de células vivientes están dos notables órganos que son los riñones, situados a ambos lados de la columna vertebral, en la parte posterior del abdomen. Nuestros riñones son más bien pequeños, considerando la cantidad de trabajo que realizan. Cada riñón pesa 230 gramos; sin embargo, por cada uno de ellos circula cada minuto 10 veces más sangre que por cualquier otro órgano de tamaño y peso similares. Ellos determinan por sí mismos qué sustancias deben ser retenidas y cuáles deben ser eliminadas.

## EL SISTEMA DE FILTRACION

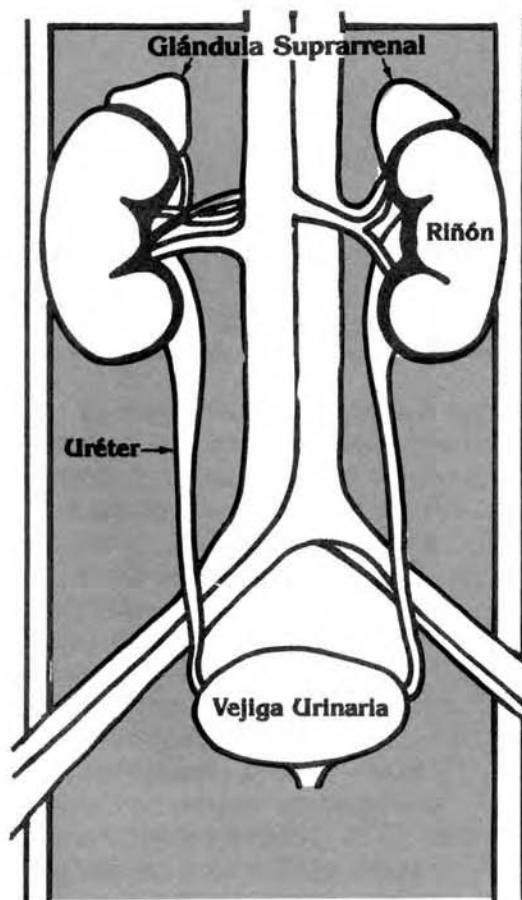
Dentro de las cápsulas de los riñones hay casi 220 kilómetros (140 millas) de finísimos tubos. Cada riñón tiene más de un millón de estos pequeños tubos, que miden alrededor de 3 milímetros de largo cada uno. Al comienzo del tubo hay un diminuto filtro consistente en un ovillo de vasos. Su función es filtrar la mayor parte de las sustancias disueltas en la sangre. **Los riñones filtran cada día no menos de 10 veces el peso total del cuerpo.**

Las paredes de los tubos renales están formadas por células especializadas en recuperar las sustancias químicas vitales para evitar que se pierdan. Toda sustancia innecesaria es rechazada y eliminada. Pero las útiles son reabsorbidas por los tubos y devueltas a la sangre. Los materiales indeseables son finalmente eliminados por la orina.

De los 120 litros de líquido filtrado cada día, sólo uno se elimina, mientras que los otros 119 son reabsorbidos.

Nuestros riñones han sido especialmente diseñados para evitar que la sangre se cargue con sustancias tóxicas y de este modo mantienen el equilibrio químico del cuerpo.

La vida del cuerpo depende de la salud y la vitalidad de todas sus células. A su vez, cada célula depende para su nutrición de



los líquidos orgánicos que la irrigan. Si las células son irrigadas por una corriente vivificante, se mantienen vigorosas y sanas. Pero si la corriente está contaminada, las células enferman y corren el riesgo de morir. Muchas cosas pueden contaminar la corriente vital, tales como los malos hábitos en el comer, el beber y el trabajar, ¡y aun el mal carácter!

Los gérmenes patógenos son también una causa potencial de enfermedad, pero no podrán destruir el cuerpo si nos mantenemos sanos y fuertes. Todo depende de cómo decidamos vivir. En muchos casos de enfermedad, la culpa es enteramente nuestra.

## LA CLAVE DE LA SALUD

Cuando los ingenieros comenzaron por primera vez a construir el Canal de Panamá, no se preocuparon por limpiar la jungla de mosquitos y otras plagas. No comprendían los graves peligros que éstos constituían. Como resultado, muchos de sus obreros más capaces perdieron la vida, simplemente porque no se había hecho provisión adecuada para su salud y seguridad. Los sombríos pantanos de la jungla albergaban agentes causantes de enfermedad y muerte, y el gran proyecto tuvo que ser abandonado por años hasta que

toda la zona fuese limpiada y saneada. Solamente entonces el maravilloso proyecto de un canal que uniera los dos océanos pudo ser completado. Pero aún hoy los ingenieros deben vigilar constantemente la selva para que no se infecte de nuevo con esos mismos agentes de enfermedades.

La corriente de la vida en nuestro cuerpo debe ser mantenida pura y libre de los elementos que la contaminarían. Esa corriente interior puede ser un río de vida, salud y energía o puede transformarse en un turbio pantano de enfermedad y muerte. Eso depende de nosotros. **Podemos purificar esa corriente y mantenerla realmente como un río vivificante si seguimos un programa sabio y prudente para nuestra vida. Tal programa incluye abundante aire fresco, buena alimentación, agua pura, descanso, ejercicio y la luz del sol.** Todos estos

## SALUD Y BELLEZA

Puede haber personas a las que no les importa su apariencia personal, pero a la mayoría de nosotros nos agradaría mejorar el aspecto de nuestra figura. Particularmente si tenemos problemas

con el acné o con granos o si estamos en la edad cuando las arrugas, las canas o la calvicie se hacen notar.

Naturalmente, si usted tiene dinero, la cirugía estética y otros costosos procedimientos pueden mejorar su aspecto, pero existen muchos tratamientos de belleza realmente efectivos que, créase o no, ¡no cuestan absolutamente nada: es decir, nada fuera de un poco de tiempo y esfuerzo!

# USTED NECESITA SUEÑO REPARADOR

las ojeras. Pero éste es tan sólo uno de los múltiples efectos embellecedores del sueño reparador.

El sueño insuficiente puede dejar su cerebro y el resto de su cuerpo tan apagados como una

Por supuesto que usted duerme, pero ¿cuánto tiempo duerme? y ¿cómo duerme? ¿Le han dicho alguna vez que da la impresión de faltarle sueño? ¿Dónde se ve esto? En sus ojos.

Sus ojos revelan mucho en cuanto a usted. A menudo las personas deciden si usted realmente les gusta o no por sus ojos. Así que sus ojos son importantes. La falta de sueño hace que sus ojos parezcan pesados y opacos y produce delatadoras ojeras. El sueño adecuado aclara sus ojos, les devuelve su brillo natural y borra



batería descargada. Es cierto lo que algunos dicen cuando afirman que están "demasiado cansados para dormir." Los estudios científicos demuestran que el sueño no es plenamente reparador cuando por la noche nos llevamos a la cama las tensiones que acumulamos durante el día. Estos mismos estudios han demostrado que las pastillas para dormir no resuelven el problema.

Entonces, ¿cómo debe proceder alguien que esté realmente tenso y fatigado para calmarse lo suficiente a fin de obtener el máximo beneficio de sus horas de sueño? Idealmente, logrando un balance adecuado de trabajo, reposo y ejercicio durante las horas activas del día. Si tal programa no fuera siempre posible se lo puede sustituir por **una cena liviana**, seguida de **una caminata tranquila**, luego **un baño tibio**, **música suave** y **lectura placentera**.

## ¿USTED NECESITA AIRE PURO

Otro factor de belleza que se consigue absolutamente gratis es el aire puro. Cuando lo encuentre, disfrútelo, porque puede hacer mucho por su apariencia personal y su bienestar. Aun diez respiraciones profundas de aire puro dos veces al día, llenarán su sangre de oxígeno vivificante. La adecuada provisión de oxígeno a la corriente sanguínea tiene un efecto estimulante sobre todo el cuerpo, contribuye a la buena salud y mejora el aspecto personal.

# USTED NECESITA UNA BUENA POSTURA

Mientras hablamos de la respiración profunda y la corriente sanguínea, es indispensable pensar en otro factor de belleza: la postura. Cuando usted se desploma en su silla, sólo una parte de sus pulmones trabaja. Usted podría contener de 3 a 4 litros de aire en sus pulmones. Esta es su "capacidad vital." Se llama "vital" porque realmente nada es más esencial para la vida y la salud que la respiración. Cuando usted se hunde en su sillón o adopta una postura sentada floja e incorrecta su inspiración de aire se reduce

prácticamente a menos de medio litro, lo cual deja una cantidad de aire no ventilado en sus pulmones y reduce considerablemente el intercambio de anhídrido carbónico por oxígeno para la corriente sanguínea.

Si usted camina encorvado, llevando la nariz más adelante que el pecho, si tiene los hombros caídos, el abdomen flojo o la columna desviada, su aspecto probablemente será desgarbado, parecerá siempre desganado y agotado y, casi seguramente, le dolerán los pies al caminar. Pero si usted se sienta debidamente o se para derecho y adopta una postura correcta con la cabeza erguida, los hombros echados para atrás, el pecho saliente y el abdomen firme, su aspecto cambiará y la impresión que ofrezca a los demás mejorará notablemente. No hay nada extraordinario en estos consejos, pero póngalos en práctica y se verá mucho mejor.



# USTED NECESITA EJERCICIO AL AIRE LIBRE

Aquí tiene usted otro secreto que no le costará nada sino un poco de tiempo y esfuerzo. Y éste es uno de los más eficaces: el ejercicio. El ejercicio embellece la complexión física y además ayuda a cumplir con nuestras otras prescripciones para la belleza. Cuando usted se ejercita correctamente su respiración se profundiza, su postura se corrige

automáticamente y se facilita el sueño reparador.

Una simple forma de ejercicio que mejorará su aspecto físico es saltar en puntas de pies. Los músculos de las piernas actúan como bombas accesorias que hacen circular la sangre desde los pies hacia el corazón. Una forma de evitar las molestas varicosidades de las piernas, y que aun ayuda a curarlas, es saltar en puntas de pies variando el apoyo del peso corporal de los talones a la punta de los pies varias veces por día.

# ¿USTED NECESITA EL AGUA

Ponce de León acompañó a Cristóbal Colón en su segundo viaje a América, en 1493, donde escuchó las leyendas indígenas acerca de la existencia de una fuente en la tierra de "Bimini" cuyas aguas maravillosas tenían poder curativo y mantenían una juventud eterna. Entonces se dedicó a la búsqueda de la legendaria "fuente de la juventud" que nunca encontró, pero terminó descubriendo la península de

Florida. Si usted quiere descubrir la "fuente de la juventud," una fuente con maravillosos poderes curativos, diríjase al grifo o llave de agua más próximo. No hay nada tan poco apreciado como el agua y, sin embargo, prácticamente cada función vital depende de ella.

Aproximadamente siete vasos de agua por día son necesarios para la conservación de la buena salud. Aunque debe evitar el ingerirlos durante las comidas. Además de contribuir a su salud y de este modo a su belleza, el agua ayuda en la digestión y en la eliminación de los desechos corporales. La propaganda de la televisión nos ha convencido de que el mal aliento y los desagradables olores corporales se cuentan entre los grandes males sociales de nuestros días. La ingestión diaria de suficiente cantidad de agua puede ayudar a resolver ambos problemas. Además, el uso externo del agua es también un efectivo tratamiento de belleza.



Algunas de las formas en que se puede aplicar son las siguientes:

1. **Un baño fresco o frío es un excelente tónico** que estimula la mente y el cuerpo.
2. Un baño tibio abre los poros y ayuda a eliminar las impurezas del cuerpo.
3. **Los baños tibios tranquilizan los nervios** y regulan la circulación.
4. El baño regular es indispensable para la higiene corporal, es esencial para el bienestar físico y mejora el aspecto personal.

# USTED NECESITA LA LUZ DEL SOL

Como los rayos solares destruyen numerosos gérmenes, el sol nos ayuda a conservar la salud. Todos hemos experimentado los deliciosos efectos tónicos de la luz solar. Los hombres de ciencia han comprobado que la excesiva exposición a la luz artificial, en la cual faltan algunas longitudes de onda que se encuentran en la luz natural del sol, es nociva para la salud.

Idealmente **debiéramos tener por lo menos una breve exposición a la luz del sol cada día.**

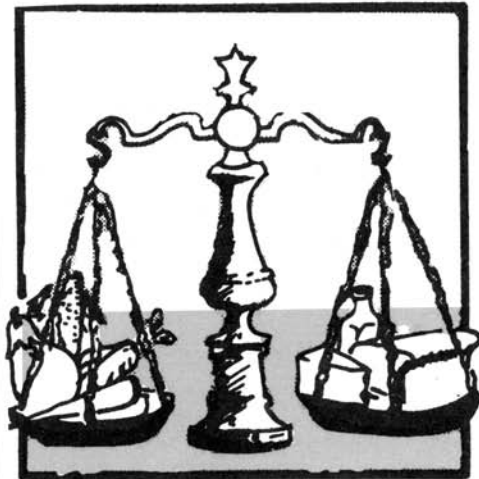
Sin embargo, quienes se aprestan a tomar el tratamiento de belleza ofrecido por el sol, deben tener en cuenta la siguiente advertencia: "¡Cuidado! La excesiva exposición al sol resulta peligrosa para su salud y para su belleza." Además de las molestas quemaduras de sol, la excesiva exposición al mismo tiempo puede producir cáncer de la piel y arrugas prematuras. Su hermosura no lucirá si su cara parece una ciruela. Así que tome sol en dosis pequeñas, pero diariamente.

# USTED NECESITA UNA DIETA EQUILIBRADA

La dieta también juega un papel importante en la belleza de su piel. **A fin de evitar los defectos de la piel es mejor no usar chocolate ni productos que contengan chocolate.** Los alimentos condimentados y los que contienen grasas deben ser evitados también. El reducir el consumo de azúcar y de almidones, así como el uso abundante de

frutas y verduras, le ayudará a mejorar el aspecto de su piel.

La mayor parte de estas sugerencias no cuestan ni un centavo y la última de nuestra lista es completamente gratis: la sonrisa.



# SONRIA

¿Ha notado usted que todas las novias parecen hermosas? Hay una radiante felicidad que brilla en las novias el día de su boda. Este brillo puede ser parte de su expresión cotidiana si usted permite que **su felicidad se muestre en una placentera sonrisa.**

El sueño reparador, el respirar profundamente aire puro, la postura correcta, el ejercicio, el uso abundante de agua, la correcta exposición a los rayos solares, la dieta adecuada y una saludable y

placentera actitud frente a la vida, que se expresa en un semblante sonriente, sin duda alguna aumentarán su belleza y su salud



## CÓMO CONVIVIR CON LAS TENSIONES

Era uno de esos días que le hacen sentir a uno la alegría de vivir. Guillermo estaba lleno de entusiasmo y expectativa porque en ese día iba a pasar por primera vez los rápidos del río. Los deshielos de la primavera habían derretido gran parte de la nieve de las montañas y las aguas se precipitaban impetuosamente de orilla a orilla remolieneando en las agudas curvas del cauce, mientras las flores multicolores hacían fulgar las márgenes del río.

Pero ésta no era ocasión propicia para contemplar las flores. Guillermo se aproximaba

velozmente a los rápidos del río y toda su habilidad y su fuerza serían puestas a prueba en lucha con las aguas turbulentas. A medida que aumentaba su velocidad, él concentraba su esfuerzo en conducir su bote a través de las remolineantes aguas.

Repentinamente el bote comenzó a ser sacudido por las aguas espumantes. Fuerzas invisibles lo empujaban a la derecha y luego a la izquierda. Finas gotas de agua golpeaban con furia el rostro de Guillermo, quien maniobraba los remos con todas sus fuerzas, tratando de evitar que el bote volcase al ser agitado como un corcho por las aguas.

De pronto el bote fue arrojado violentamente hacia la derecha por las aguas traicioneras. "¡Cuidado!" –le gritó su hermana desde la orilla. Pero Guillermo no la oyó, tan tensa era su lucha con el río. Un remo se quebró cuando él lo apoyó en la barranca para

evitar que el bote se despedazara contra las piedras. El impacto empujó el bote hacia la corriente principal que comenzó a agitarlo locamente para arriba y para abajo hasta que llegó a aguas más tranquilas. Con el remo que le quedaba, Guillermo aproximó el bote a la orilla, saltó a tierra, arastró su bote y lo amarró a un árbol fuera del alcance de la torrenciosa corriente y entonces murmuró: "Muy bien, esto es suficiente por hoy."

La existencia se asemeja a esta aventura. Tratamos de guiar nuestras vidas a través de problemas turbulentos y de evitar los constantes peligros que surgen en forma brusca y repentina.

Para muchísimas personas que se sienten arrastradas por las corrientes tempestuosas de las tensiones y presiones de la vida, es muy significativo el texto de una moderna canción que dice: "Paren el mundo que me quiero bajar."

## Actitudes Equivocadas

Nuestro trabajo crea tensiones mientras competimos en un mundo de ambiciones, de metas y de plazos fijos. Especialmente en las grandes ciudades, la persona se apresura para llegar a casa después del trabajo, donde se encuentra con su cónyuge que también ha tenido frustraciones. Ninguno de los dos se siente en condiciones de preparar una cena, de modo que van al restaurante más cercano donde se ven envueltos por el vaivén y bullicio inevitable de más gente. Sintiendo la necesidad de aflojar las tensiones después de cenar, van a un lugar de diversión, donde nuevamente son empujados por la multitud. Más tarde, esa noche, caen en la cama sin haber tenido oportunidad de aflojar las tensiones y no pueden dormir.

Si deciden quedar en casa

después de un día de mucho trajín, se disponen a cenar mientras ven un programa de televisión. Pero el emocionante drama que aparece en la pantalla aumenta aún más la tensión y otra vez les cuesta conciliar el sueño.

**Aún los niños son afectados por las tensiones de la vida moderna.** Ellos se ven forzados a competir con sus compañeros tanto en el aula como en los recreos. Al llegar de la escuela a casa, **encienden el televisor sólo para presenciar escenas de violencia y suspense que crean aún más tensiones.**

Cuando la familia se sienta a la mesa para cenar, niños y adultos tienen los nervios crispados y están listos a reaccionar violentamente ante la más mínima provocación. Los alimentos que debieran contribuir a la salud de la familia se transforman en una masa de comida indigesta en el fondo de estómagos tensos.





## Cambios de Trabajo y de Domicilio

Muchas familias se trasladan debido a que quien aporta los mayores ingresos ha sido transferido para trabajar en otro sitio. Aún cuando esto implique un ascenso, puede causar tensión familiar. Los niños cambiarán de escuela y tratarán de hacerse de nuevos amigos. La familia buscará una nueva iglesia o un nuevo club a fin de tener nuevas relaciones y habrá que dedicar tiempo a buscar una nueva vivienda que satisfaga las necesidades de la familia.

Una experiencia de las más frustrantes para una persona es la pérdida de su trabajo. Puede predecirse estadísticamente que **un hombre moderno puede cambiar por completo su tipo de trabajo un promedio de tres veces en el curso de su vida.**

## El Peligro de las Tensiones

El peligro de la tensión excesiva se ilustra dramáticamente por lo ocurrido con el pelicano marrón del Golfo de México. Estas aves morían en grandes cantidades hasta que se investigó la causa de su muerte. Los primeros hallazgos parecían indicar que los pelicanos morían intoxicados por pesticidas. Pero dichos pesticidas habían sido usados por largo tiempo. ¿Porqué, entonces, la muerte de los pelicanos había aumentado tanto los últimos tres o cuatro años? ¿Porqué no murieron todas las aves al mismo tiempo? Fue el zoólogo T. Joansen quien aclaró estos hechos y demostró que eran las tensiones las que realmente mataban a los pelicanos. Joansen explicó que los pesticidas eran ingeridos por los pelicanos al

comer peces que tenían depósitos de pesticidas en sus tejidos. Los pesticidas quedaban acumulados en el tejido graso del pelicano y no causaban daño alguno hasta que estas aves eran sometidas a grandes tensiones. Las tensiones para un pelicano, explica Joansen, son circunstancias tales como la pérdida de las fuentes de alimentación para sus polluelos. Esto hace que el pelicano gaste energía extra y queme la grasa que tiene acumulada en su organismo. Los venenos pesticidas que no causaban daño en circunstancias de vida normal, bajo la tensión se liberaban y pasaban al hígado y luego al cerebro del pelicano, causándole la muerte.

Sí, cada vez que usted se enferma las tensiones entran en juego, algunas veces como causa y otras como consecuencia de la enfermedad.

## ¿Qué Nivel de Tensión puede Soportar Usted?

¿Es posible conducir nuestra vida de modo que las tensiones no nos dañen física ni síquicamente? Por lo menos debemos esforzarnos en ese sentido. **Hasta podemos usar las tensiones para mantener la salud.** En realidad necesitamos cierto grado de tensión para vivir saludablemente.

**Quizá el primer secreto de cómo convivir con las tensiones es descubrir el ritmo de trabajo que podemos realizar satisfactoriamente** y el período de tiempo que podemos mantener ese ritmo sin que nos cause daño. Cada uno de nosotros difiere en su capacidad para realizar determinadas tareas. Lo que para uno es un ritmo excesivo de trabajo, puede resultar satisfactorio y agradable a otro.

El consejero religioso de una comunidad se mantenía en actividad desde temprano por la mañana hasta bien tarde en la noche, atendiendo sus múltiples responsabilidades. Los miembros de su congregación estaban muy preocupados por su salud.

A través de los años, sin embargo, él había aprendido con qué ritmo podría trabajar confortablemente y cómo variar su tarea de modo que los períodos de tensión alternaran con otros sin tensiones. Mientras trabajaba mucho más que ocho horas diarias, había desarrollado un programa satisfactorio de actividades que le permitía realizar una gran tarea y al mismo tiempo cuidar su salud.

## **Cómo la Tensión Puede Preservar su Salud**

Desde que las máquinas automáticas han sustituido gran parte del trabajo manual del hombre, existe la tendencia al aburrimiento por el trabajo rutinario que no puede absorber sus energías ni despertar su interés, ni tampoco requiere el uso de sus talentos creativos. Como resultado se produce una profunda insatisfacción que a su vez es causa de tensión emocional. A menos que esta circunstancia sea controlada, puede desencadenar neurosis ansiosa y peor aún, neurosis depresiva.

Aún los niños pueden sufrir las consecuencias del aburrimiento en la escuela cuando no afrontan el desafío de aprender algo que sea nuevo para ellos.

Juan, que es el encargado de

la caldera de un hospital, era una víctima del aburrimiento por automatismo. La caldera funciona automáticamente y requiere muy poco de la energía de Juan. El está allí presente sólo para alguna emergencia.

Juan perdió el interés por la vida. Comenzó a sentirse inútil y de poco valor. Le faltaba ambición y trataba de evitar el contacto con la gente. La esposa de Juan se dio cuenta que algo no andaba bien en la salud de su marido y le rogó que consultara a su médico. Los análisis y demás estudios que se le hicieron resultaron, sin embargo, enteramente normales. Finalmente, conversando con Juan, su médico reconoció cuál era la causa real de su problema. Estaba perdiendo interés en la vida porque en su trabajo no afrontaba desafíos suficientes. El médico supo que a Juan siempre le hubiera gustado construir

muebles de madera, así que le aconsejó comprar herramientas de carpintería y ocupar en esa actividad sus horas libres. Le explicó que si continuaba inactivo eso agravaría su situación e implicaría continuo gastos médicos. Con este nuevo hobby Juan pareció revivir. Renació en él el interés por las cosas y por las personas. Era como si hubiera descubierto la vida de nuevo.

“María –le dijo Juan una tarde a su esposa, –creo que este negocio de los muebles será mi trabajo de tiempo completo cuando me jubile; realmente me gusta. Te agradezco a ti y al doctor por haberme aconsejado hacer esto.”

## **Cómo Interrumpir los Largos Períodos de Tensión**

Otro extremo respecto a las tensiones consiste en esforzarse y trabajar excesivamente a fin de alcanzar determinadas metas. Al estar sometida a un esfuerzo constante, las tensiones se acumulan y la persona corre el riesgo de acortar sus años de vida útil.

El Dr. Hans Selye sostiene que una persona puede mantener una buena salud si los períodos de tensión a los que se halla sometida no duran, en general, más de doce horas. Aunque puede ser difícil percibir la acumulación peligrosa de tensiones, algunos síntomas pueden ser reveladores.

Por ejemplo, conocemos un médico que cuando se da cuenta que está irritable y que trata con aspereza a las enfermeras, va a su

habitación, se pone los guantes de box y descarga una serie de vigorosos golpes sobre una bolsa de boxeo. Este simple ejercicio descarga sus tensiones y le ahorra muchos disgustos.

Algunas personas de éxito que están bajo severa tensión durante todo su horario de trabajo, encuentran alivio de sus tensiones al jugar con sus hijos. Asimismo, el hecho de conversar con ellos y compartir sus problemas, suele aflojar las tensiones tanto de los padres como de los hijos.



## EL ARTE DE VIVIR

Cuando una joven estudiante o profesional se casa y llega a ser madre, los años que siguen dedicados a criar a sus hijos en el hogar, pueden ser críticos. Su mundo social cambia bruscamente. Ella pierde casi completamente el contacto con sus amistades. Su joven esposo trabaja jornadas prolongadas y ella está en casa sola mucho tiempo cada día, sin nadie con quien hablar, excepto bebés y niños pequeños. A menos que tenga un esposo comprensivo que le dedique cierto tiempo y le procure oportunidades de relacionarse con

amigos adultos, pueden surgir serios problemas.

A veces las consecuencias de las tensiones se hacen manifiestas antes de que uno perciba su problema.

Marta disfrutaba plenamente de su situación de madre y esposa. Era indudablemente la reina de su hogar y sabía cómo tratar a los miembros de su familia y a sus huéspedes de modo que se sintieran cómodos y felices.

Recientemente, para su preocupación, comenzó a sentirse falta de energía. Nada parecía interesarle. Ella no podría precisar cuándo había empezado a sentirse tan desganada.

Mientras Marta y su esposo Francisco cenaban una noche, ella le dijo: "No puedo entender qué me pasa últimamente, pero nada me interesa. Me siento agotada simplemente por haber

juntado las cosas para que cenemos ahora” —dijo Marta muy preocupada. Francisco le contestó: “Ya sé lo que vamos a hacer, Marta. Mañana saldremos a cenar afuera. Invita a Alicia y a su esposo para que vengan con nosotros.”

Al día siguiente, ante la expectativa de los gratos momentos que pasarían esa noche, Marta sintió que volvía a ser ella misma. Y en realidad disfrutó plenamente de la cena con sus amigos.

No obstante no pasó mucho tiempo hasta que su bienestar se disipó nuevamente. Francisco ahora se daba cuenta que algo no andaba bien en la salud de su esposa. Llamó al médico de la familia y consiguió un turno de consulta para Marta. “Algo debe andar mal físicamente, doctor —le dijo. Nunca he visto a Marta así.”

para que fuera al consultorio del médico. Después que éste la examinó, y la encontró físicamente sana, le dijo a Marta: “Señora, ahora que sus hijos han crecido y han salido del hogar, ¿ha encontrado usted tiempo para hacer todas aquellas cosas que alguna vez quiso hacer y no pudo?” “No, doctor —contestó Marta. Yo no he estado haciendo nada. Los días me resultan aburridos y a veces siento que mi vida es completamente inútil. La casa está tan vacía...” El doctor, entonces, le explicó: “Su organismo ha estado habituado a soportar períodos de tensión. En realidad necesitamos cierto grado de tensión para conservarnos sanos. Creo que será beneficioso para usted encontrar alguna ocupación agradable y útil donde pueda relacionarse con la gente y hacer nuevas amistades. Al ayudar de este modo a otros, se ayudará a sí misma también.”

Cuando ella le repitió a Francisco las palabras del médico, él pudo advertir un brillo de entusiasmo en sus ojos. “Me he incorporado al grupo de servicio voluntario del hospital” —agregó ella con evidente satisfacción. Francisco le contestó: “Serás de gran ayuda para los enfermos con quienes trates. ¿Porqué crees tú que me he mantenido sano todos estos años? Tu comprensión y tu alegría son estimulantes y hacen que uno se sienta bien.”

Los siquiátras modernos sostienen que una de las razones por las que las tensiones nos afectan tanto actualmente es porque cada vez afrontamos con más frecuencia circunstancias de cambio, capaces de causar tensión.

Entre los “cambios vitales” que más tensiones producen, se cuentan: el matrimonial, el divorcio, la separación matrimonial y la reconciliación matrimonial.

Los jóvenes también afrontan tensiones actualmente. Aún el cambio de la escuela primaria a la secundaria, donde deben adaptarse a varios profesores en lugar de un maestro, es causa de

tensiones. También lo es, ulteriormente, la elección de la carrera o vocación profesional, y la elección y el cultivo de amistades especiales, en particular del compañero para la vida.

Si somos conscientes de



cuáles son las áreas en que afrontamos tensiones en nuestra vida, podemos aprender a evitarlas o a trabajar con ellas por cortos períodos y, en algunos casos, a usarlas para ayudarnos a mantener una buena salud.

Mantener una actitud saludable y optimista a pesar de las tensiones que experimentamos cada día, es realmente estimulante. El ingenio y la atención necesarios para aprender a cooperar con las tensiones, evitar sus excesos y resolver los problemas emocionales que implican, pueden contribuir en forma muy efectiva a asegurar una vida larga y saludable.

Intentar inteligentemente el control de las tensiones hasta puede ser divertido. Con una actitud tal, la vida se torna grata y emocionante.

## COMA Y ADELGACE

Era María la que llamaba por teléfono otra vez.

—¡Susana! —dijo llorando—, ¡esta dieta me tiene terriblemente nerviosa! Estuve sumamente irritable con los chicos esta mañana y ahora Samuel acaba de salir para la oficina. Tuvimos una tremenda discusión antes que se fuera. Ya no soporto esta dieta de adelgazamiento rápido. Prefiero ser humana y gorda que adelgazar con una vida miserable. —Y María volvió a sollozar incontroladamente.

Susana esperó por unos momentos y entonces habló.

—El otro día leí un artículo en una revista sobre salud y decía que las autoridades médicas concuerdan en que las dietas de cualquier clase que buscan un adelgazamiento rápido pueden no sólo ser inefectivas sino también peligrosas.

—¿Ah sí? ¿Y qué recomiendan ahora, entonces?—preguntó María, más bien escéptica.

—Bueno, el artículo sugería que la persona no adelgace más de medio kilo por semana hasta alcanzar su peso normal—dijo Susana.

—¡Pero Susana! —contestó nerviosamente María—, eso llevaría más de un año en mi caso. ¿Cómo voy a soportar esta tortura todo un año?

—No necesita ser una tortura—contestó tranquilamente Susana—. El médico que escribió el artículo lo explica así: **“Se necesitan 3,500 calorías para aumentar medio kilo de peso;** entonces, eliminando simplemente



500 calorías por día con una dieta adecuada, se pierde medio kilo por semana. Si se continúa este plan, en un año se habrán perdido 26 kilos." Probablemente tú podrías hacerlo simplemente dejando de comer fuera de hora y evitando las pastas, los dulces, el azúcar, la crema, la manteca y la grasa.

Ahora María estaba bastante más tranquila y comentó: —Ah. . . eso está interesante.

—Mi sugerencia es que veas a tu médico y le pidas que te prescriba una dieta satisfactoria que te permita llegar con seguridad a tu peso ideal—le aconsejó Susana.

—Lo voy a hacer, Susana, y gracias por escucharme. Sé que tienes mucho que hacer, así que te dejo—concluyó María.

Susana sabía que María volvería a llamar. El plan de dieta que le había sugerido evidentemente la había impresionado. Pero Susana también estaba segura de que María por fin había comprendido

que necesitaba ayuda para afrontar su problema de obesidad y que la correcta solución a este problema se facilitaría, a la larga, teniendo una amiga emocionalmente estable.

## La Dieta Adecuada para Usted

El Dr. Federico Stare, especialista en nutrición, sostiene que sea cual fuere la dieta que adoptemos, ésta debe permitirnos desempeñar normalmente nuestras actividades y que un adulto ocupado en trabajos sedentarios, que se proponga perder peso gradualmente, debe limitarse a una dieta de 1,200 a 1,400 calorías al día.

Por supuesto, no es necesario pesar cada porción de alimento que vamos a comer. Después de haber pesado una porción de comida una vez, pongámosla en un plato y mirémosla bien. Así recordaremos visualmente el volumen y

seremos capaces de medir la cantidad correcta de cada alimento que forma parte de nuestra dieta.

## Importancia del Ejercicio

La batalla contra el exceso de peso no puede ser ganada si tenemos una mano atada a la espalda. Necesitamos las dos manos: dieta y ejercicio. Algunos que hacen dieta se desaniman al pensar en la cantidad de ejercicio que deben hacer para quemar bastantes calorías como para bajar de peso. Por ejemplo, usted tiene que andar en bicicleta por más de una hora para quemar las calorías ganadas al beber un vaso de leche con crema. Y a fin de perder medio kilo de grasa, tendría que caminar a paso vivo durante 16 horas.

Pero el hecho es que no tenemos que perder tanto peso de una vez. Combinando una reduc-

ción de 300 calorías diarias en nuestra dieta y aumentando nuestra actividad física para quemar 200 calorías adicionales cada día, podemos perder medio kilo de peso por semana ya que, como lo señaláramos anteriormente, 3,500 calorías equivalen a 1/2 kilo. Ud. descubrirá



dónde están estas calorías cuando vea el menú de un almuerzo con y sin aderezos que aparece más adelante en esta lección.

Hay otra ventaja en el ejercicio, que todavía intriga a los científicos ocupados en investigar los mecanismos de control del apetito. Ellos creen que no se trata de una sensación de "estómago lleno" sino que hay un mecanismo de control

del apetito en nuestro cerebro, localizado en el hipotálamo, que nos indica cuándo hemos comido suficiente. Los estudios efectuados en este sentido indican que en muchas personas obesas el mecanismo de control no funciona en forma efectiva, como sucede con las personas de peso normal.

Una forma de ayudar a nuestro mecanismo de control del apetito a funcionar normalmente, es evitando tragar demasiado pronto la comida. Coma más lentamente, saboree más sus alimentos, deje a propósito su tenedor por momentos mientras participa de la conversación en la mesa.

También se ha comprobado, aunque todavía no se ha explicado satisfactoriamente, que el mecanismo de control sólo funciona bien en las personas activas. En recientes experimentos hechos con ratas, las que podían moverse activamente comían normalmente y mantenían su peso; pero a las

ratas a las que se impidió ejercitarse, comieron más y aumentaron de peso. Cuanto menos se movían, más comían. La conclusión fue que si nosotros aumentamos nuestra dosis diaria de ejercicios físicos, finalmente comeremos menos. Por supuesto, un aumento brusco de nuestra actividad física, puede producir un deseo de comer más, sobre todo al comienzo.

En estos días cuando usamos tantas máquinas que nos ahorran trabajo y tantos medios mecánicos de transporte, la mayor parte de nosotros necesita inventar formas de hacer ejercicio en cantidad adecuada. **El ejercicio no debe ser extenuante, pero a fin de controlar nuestro peso, el ejercicio debe ser vigoroso y cotidiano.** El siguiente es un pensamiento que nos estimulará a continuar con un programa razonable de dieta y ejercicio: "¡Acortando nuestros cinturones, alargamos nuestras vidas!"

## EL PROBLEMA BASICO DEL SOBREPESO

Si usted piensa que la causa básica de su gordura es algún problema psicológico, como podría ser el comer en exceso a modo de compensación por frustraciones o como una forma de hostilidad reprimida, usted sólo tiene razón en parte. En un libro reciente escrito por el Dr. F. J. Bruno, titulado "Decida adelgazar" el autor recalca la importancia de la fuerza del hábito en mantener la obesidad y asegura que la causa básica del sobrepeso es simplemente el comer excesivamente.

Aun en aquellos raros casos donde el problema reside en las "glándulas" o en el metabolismo, el tratamiento de la obesidad sigue siendo, básicamente, comer menos. Generalmente las glándulas que funcionan en forma indebida cuando una persona engorda, son las glándulas salivares. Y si alguien hereda algo que contribuya a su obesidad es probablemente la forma de comer, además de una cantidad de recetas sobrecargadas de calorías.

El Dr. Bruno mira con recelo a las píldoras para adelgazar, a las dietas de adelgazamiento rápido, al ayuno total y al concepto de que "las calorías no tienen importancia." El sostiene que los resultados de tales tratamientos rara vez son permanentes. Su método de dirigir el proceso de adelgazamiento es tal vez el más difícil de todos porque implica usar la fuerza de voluntad. Nos dice que el hombre es más que un simple animal y que por

consiguiente puede pensar inteligentemente y decidir el control de sus instintos a fin de cultivar hábitos saludables. Si usted desarrolla esta clase de actitud mental, usted podrá realmente dirigir su adelgazamiento.

Desconfíe de cualquiera que prometa demasiado. "Coma todo lo que quiera y adelgace," dicen muchos libros que por eso se venden por millares. Pero tales dietas son generalmente un fracaso y pueden ser peligrosas para la salud.

Han surgido una cantidad de dietas en los últimos años que prometen adelgazamiento solamente con suprimir los hidratos de carbono, sin preocuparse por las calorías, y permitiendo comer tanto como se quiera de carnes y grasas.

Los especialistas en nutrición no aceptan esta teoría a la que consideran simplemente como un paraíso de la fantasía, especial para los gordos, donde éstos podrían

adelgazar comiendo todo lo que quisieran de cualquier cosa con tal que no contenga carbohidratos.

Experimentos realizados en Suecia hace pocos años, demuestran que las personas que siguen un régimen con exceso de proteínas y escasos carbohidratos tienen menos resistencia física. El Dr. J. Scharffemberg, especialista en obesidad de la Escuela de Salud Pública de la Universidad de Loma Linda, sostiene que las dietas con exceso de proteínas administradas a ratas de laboratorio, reducen su promedio de vida.

Pero lo más importante de todo al emprender un régimen para bajar de peso, es seguir una dieta equilibrada que nos permita vivir normalmente y que podamos continuar por toda la vida.

A continuación presentamos una dieta sugerente para bajar de peso. Esta no debe prolongarse por más de dos semanas, a menos que lo haga bajo supervisión médica.

## MENUES PARA 4 DIAS - DIETA DE 1000 A 1100 CALORIAS

GRUPOS DIETETICOS	PRIMER DIA		SEGUNDO DIA	
<b>DESAYUNO</b>	<b>Cantidades</b>		<b>Cantidades</b>	
Frutas*	1 taza	Jugo de naranjas	1	Pomelo (Toronja)
Proteicos	1	Huevo pasado por agua o poché	1 tajada	Queso descremado
Carbohidratos	1/2 tajada	Pan integral tostado	1/2 taza	Avena cocida
Grasas	1 cucharita	Margarina	8	Almendras
Lácteos	1/2 taza	Leche descremada	1 taza	Leche descremada
<b>ALMUERZO</b>				
Proteicos	1 taza	Gluten o Garbanzos	1 taza	Carne vegetal o frijol majado
Vegetales	Cantidad deseada	Ensalada de lechuga, apio y tomate	Cantidad deseada	Ensalada de coliflor
Vegetales			1/2 taza	Zanahorias hervidas
Carbohidratos	1/2 taza	Papas al horno o hervidas		
Grasas	1 cucharita	Margarina	1/2 taza	Salsa para la carne vegetal
Frutas	1	Durazno (Melocotones)	1/2	Melón pequeño
Lácteos	1/4 taza	Leche descremada		
<b>CENA O MERIENDA</b>				
Proteicos	1/2 taza	Requeso o Ricota	1/2 taza	Lentejas
Carbohidratos	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas	1/2 tajada	Pan tostado o galletitas
Grasas	1 cucharita	Margarina	2	Nueces
Vegetales	Cantidad deseada	Ensalada de verduras	Cantidad deseada	Ensalada de verduras
Vegetales	1/2 taza	Arvejas (Guisantes—Chícaros)		
Frutas*	1	Manzana	1	Damasco (chabacano)
Lácteos				

8 \*Frutas—Pueden variarse de acuerdo a la estación del año. En cada comida se debiera comer alimentos pertenecientes a cinco de los seis grupos dietéticos.

TERCER DIA		CUARTO DIA	
<b>Cantidades</b>		<b>Cantidades</b>	
1	Naranja	1/2	Melón pequeño
1 cucharada	Mantequilla de maní (cacahuete)	1/2	Tajada de pan tostado
1 tajada	Pan integral tostado	3/4 taza	Copos de maíz
		1 cucharita	Margarina
1/2 taza	Leche descremada o Yogurt	1/2 taza	Leche descremada
1 taza	Frijol (poroto) soya al horno con salsa de tomates	1	Huevo
Cantidad deseada	Ensalada de espárragos	Cantidad deseada	Ensalada de brócoli con limón
1/2 taza	Remolachas hervidas	1/2 taza	Arvejas (Guisantes—Chícaros)
1 cucharita	Aceite para la ensalada	1 cucharita	Aceite para el huevo
1 taza	Frutillas (fresas)	1	Pera o Manzana
		1/4 taza	Yogurt
1/2 taza	Requeso o ricota	1 taza	Garbanzos
1/2 tajada	Pan tostado o galletitas	1 tajada	Pan tostado o galletitas
1 cucharita	Margarina	1/4 taza	Aceitunas
Cantidad deseada	Sopa de verduras	Cantidad deseada	Ensalada de tomates, pimientos y cebollas
1	Banana	1	Manzana
1/4 taza	Leche descremada		

## PELIGROS DEL AZUCAR

Un punto en el cual podemos coincidir plenamente con la dieta baja en carbohidratos es la necesidad de disminuir el consumo de azúcar. Fueron los cruzados quienes por primera vez introdujeron el azúcar en Europa y durante siglos se vendía por gramos en las farmacias. En 1750 los europeos consumían un promedio anual de un kilo y medio de azúcar por persona. En once generaciones, nuestro consumo de azúcar ha subido a 65 kilos anuales por persona.

Esta "invasión de azúcar" es más de lo que algunos órganos de nuestro cuerpo pueden soportar. El exceso de azúcar en los alimentos aumenta su contenido calórico con calorías vacías (calorías sin otro valor nutritivo). Se considera que ésta es una de las causas que explican la alta frecuencia de las enfermedades degenerativas. De modo que **lo más saludable es reducir al mínimo el consumo de carbohidratos refinados.**

**Los caramelos, las tortas y masas, los fideos y tallarines, el azúcar, los dulces y postres, agregan kilos superfluos a nuestro peso.** Los alimentos ricos en grasas como la manteca, el queso, la crema, los helados, la mayonesa, las papas fritas, y la mayor parte de las carnes, agregan también kilos innecesarios.

No debemos confundir los carbohidratos refinados con los carbohidratos naturales que sí necesitamos en nuestra dieta. El pan integral y las papas son buenos alimentos, pero es lo que les ponemos encima lo que nos hace engordar.

## Alimentos Bajos en Calorías

Ya que las calorías **sí** tienen importancia, **debiéramos comer más alimentos bajos en calorías, tales como:**

apio	nabo
berro	pepino
guisantes	pimientos verdes
coliflor	pomelo
durazno	rabanitos
espárragos	remolacha
espinaca	pollo
habas	tomates
jugo de limón	zanahoria
lechuga	zapallitos

Considere el asunto de las calorías como el balance de una cuenta bancaria. Si usted come más calorías que las que quema con el ejercicio, aumentará el depósito de calorías en su cuerpo y usted engordará. Si usted quema con el ejercicio más calorías que las que ingiere, con toda seguridad adelgazará. A fin de bajar de peso en forma segura y progresiva manténgase con una dieta de 1,200 a 1,500 calorías diarias. Incluya en su dieta los alimentos bajos en calorías. Esto le permitirá quedar satisfecho y al mismo tiempo mantener balanceada su "cuenta calórica." Evite los dulces, las frituras y las pastas tanto como sea posible.

A fin de facilitar el seguimiento de este régimen, mastique bien

todos los alimentos, deje las bebidas alcohólicas, no coma fuera de horas, no le agregue sal a las comidas en la mesa y haga una caminata de 10 minutos antes de comer y en cualquier otro momento en que lo asalte el ansia de comer.

**Procure bajar medio kilo de peso por semana aunque le lleve seis meses a un año llegar a su peso ideal.** Está probado que el régimen de adelgazamiento lento y progresivo es el más efectivo, el más fácil de realizar y el más saludable.

Recuerde que perder significa ganar (cuando se trata de perder exceso de peso). Usted ganará una mayor sensación de bienestar personal y años de vida.

Pero aún mejor que una dieta para adelgazar es esta receta para una vida saludable: "Nunca se exceda en la comida." Entonces no tendrá que pelear para bajar los kilos de más.



## Descubra Su Peso Ideal (En Kilogramos)

### MUJERES

Estatura en metros	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años
	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.
1,50	50,0	51,4	52,7	54,1	55,4	57,3	58,6	59,5
1,52	50,9	52,3	53,6	55,0	56,4	58,2	59,5	60,5
1,55	51,8	53,2	54,5	55,9	57,3	59,1	60,5	61,4
1,57	53,2	54,5	55,4	56,8	58,6	60,5	61,8	62,7
1,60	54,5	55,9	56,8	58,2	60,0	61,8	63,2	64,1
1,63	55,9	57,3	58,6	60,0	61,8	63,2	64,5	65,5
1,65	57,3	58,6	60,0	61,8	63,6	65,0	66,4	67,8
1,68	59,1	60,5	61,8	63,6	65,5	66,8	68,6	69,1
1,70	60,9	62,3	63,6	65,5	67,3	68,6	71,4	71,4
1,73	62,7	64,1	65,5	67,3	69,1	70,4	73,6	73,6
1,75	64,1	65,9	67,3	69,1	70,9	72,3	75,5	75,5
1,78	65,9	67,7	69,1	70,4	72,3	73,6	77,3	77,3
1,80	68,2	69,5	70,4	71,8	73,6	75,5	77,7	79,1
1,83	70,4	71,4	72,3	73,6	75,0	76,8	78,6	80,5

Nota—Los pesos son para personas con los zapatos puestos, pero sin saco ni chaleco, en el caso del hombre, o sin abrigo en el caso de la mujer, que pesan de 1,5 a 3,3 kgs, según la estatura de la persona y la estación del año. Las personas brevilíneas (bajas y de esqueleto ancho) pueden tener hasta un 20% más sin que el peso sea anormal. Las personas longilíneas (con esqueleto alto y delgado) pueden tener hasta un

### HOMBRES

Estatura en metros	15-19 años	20-24 años	25-29 años	30-34 años	35-39 años	40-44 años	45-49 años	50-54 años
	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.	Peso Kg.
1,52	51,4	54,1	56,4	57,7	58,6	60,0	60,9	61,4
1,55	52,3	55,0	57,3	58,6	59,5	60,9	61,8	62,3
1,57	53,6	56,4	58,2	59,5	60,5	61,8	62,7	63,2
1,60	55,0	57,7	59,5	60,9	61,8	63,2	64,1	64,5
1,63	56,4	59,5	60,9	62,3	63,6	64,5	65,5	65,9
1,65	58,2	61,4	62,7	64,1	65,5	66,4	67,3	67,7
1,68	60,0	63,2	64,5	65,9	67,3	68,2	69,1	69,5
1,70	61,8	64,5	66,4	67,7	69,1	70,0	70,9	71,4
1,73	63,6	66,4	68,2	70,0	72,4	72,8	73,2	73,6
1,75	65,5	68,2	70,0	71,8	73,6	74,5	75,5	75,9
1,78	67,3	70,0	71,8	74,1	75,9	76,8	77,7	78,2
1,80	69,5	71,8	74,1	76,4	78,2	79,5	80,5	80,9
1,83	71,8	74,1	76,8	79,1	80,9	82,3	83,2	83,6
1,85	74,1	76,4	79,5	81,8	83,6	85,0	86,4	86,8
1,88	76,4	78,6	82,3	84,5	86,8	88,2	89,5	90,0
1,91	78,6	80,9	85,0	87,3	89,5	91,4	92,7	93,3

20% menos que los valores dados en esta tabla, que está hecha para los normolíneos, vale decir, con esqueleto sin particularidades en cuanto a altura y anchura.

## Descubra Su Peso Ideal (En Libras)

### MUJERES (Con tacos de dos pulgadas)

ALTURA		PESO EN LIBRAS					
Pies	Pulgadas	Compleción chica		Compleción mediana		Compleción grande	
		Ideal	Máx.	Ideal	Máx.	Ideal	Máx.
4	10	95	108	101	117	111	124
4	11	97	111	104	121	114	128
5	0	100	114	107	124	117	131
5	1	103	117	110	127	120	134
5	2	106	121	113	130	123	137
5	3	109	122	117	133	127	141
5	4	112	125	120	136	130	145
5	5	115	128	123	139	133	149
5	6	119	132	127	143	136	153
5	7	123	136	131	147	140	157
5	8	127	138	135	150	144	161
5	9	131	142	139	154	148	166
5	10	135	146	143	158	153	171
5	11	140	151	147	163	158	176
6	0	145	155	152	167	163	181

### HOMBRES (Con tacos de una pulgada)

ALTURA		PESO EN LIBRAS					
Pies	Pulgadas	Compleción chica		Compleción mediana		Compleción grande	
		Ideal	Máx.	Ideal	Máx.	Ideal	Máx.
5	2	116	132	124	142	133	148
5	3	119	135	127	146	136	151
5	4	122	138	130	150	140	155
5	5	125	142	133	153	144	159
5	6	129	146	137	157	148	163
5	7	133	149	141	161	152	168
5	8	137	152	145	164	157	174
5	9	141	156	149	168	161	179
5	10	145	161	153	172	165	183
5	11	149	165	157	177	169	188
6	0	153	167	162	182	174	193
6	1	157	170	167	187	179	198
6	2	162	175	171	193	183	204
6	3	166	179	176	198	188	209
6	4	169	184	181	204	193	214

# TRATE BIEN A SU CORAZÓN

Papá había sufrido tres ataques cardíacos en cinco años. Después de cuatro semanas de internación en cuidado intensivo, con un marcapaso para regular su corazón, y con su insuficiencia renal, papá no tuvo remedio. Tratamos permanentemente de darle ánimo, pero al final ya ni podía entendernos.

¿Conoce usted a alguien que sufre del corazón? ¿Qué se puede hacer? ¿Hay alguna esperanza de recuperación?

Cada año millones de personas son víctimas de ataques cardíacos y más de la mitad de

ellas muere como consecuencia. El 20% muere dentro de las tres primeras horas después de ocurrido el ataque. La mayoría son hombres en la plenitud de su capacidad y experiencia, que son arrebatados a su familia y a su comunidad cuando más se los necesita.

Los ataques cardíacos y las enfermedades del sistema circulatorio constituyen la más frecuente causa de muerte. Aun más frecuente que el cáncer.

Todos moriremos algún día, pero son muchos los que mueren antes de tiempo, y los que sobreviven a un primer ataque demasiado a menudo quedan incapacitados.

Estas estadísticas son alarmantes; sin embargo, los especialistas médicos tienen optimismo. Ellos creen que es posible prevenir los ataques cardíacos con tanta seguridad como se puede prevenir la viruela

o la poliomielitis. En efecto, la ciencia médica actualmente ya posee conocimiento suficiente para prevenir o posponer la mayor parte de los ataques cardíacos si la gente tan sólo pusiera en práctica lo que se sabe al respecto.

Fue recién después del primer ataque al corazón de papá que nuestra familia se interesó en la prevención de los ataques cardíacos. Desde entonces hemos leído todo lo posible sobre el tema, buscando la respuesta a preguntas como éstas: ¿Qué es realmente un ataque al corazón? ¿Cuáles son sus causas? ¿Qué puedo hacer para evitarlo? ¿Qué posibilidades tengo de sufrir igual que papá, un ataque cardíaco al llegar a los 49 años? ¿Qué cambios en mis hábitos de vida contribuirán a prevenir las enfermedades cardíacas en mi caso?

**La mayor parte de los ataques cardíacos son lo que los médicos llaman "infarto del miocardio."** Esta clase de ataque cardíaco ocurre cuando **las arterias del propio corazón, llamadas arterias coronarias, se estrechan gradualmente por depósitos grasos.** Estas sustancias se depositan en el interior de las paredes arteriales, causando una reducción progresiva de la luz de la arteria e impidiendo que la sangre portadora de oxígeno llegue al músculo cardíaco en cantidad adecuada para suplir las necesidades de una función normal. Finalmente un coágulo sanguíneo o una placa de ateroma (trozo suelto de un depósito graso) viene y obstruye el vaso en forma total. Entonces la parte del corazón irrigada por esa arteria sufre las consecuencias de la falta total de oxígeno y una zona del músculo cardíaco muere. Es decir,

ha ocurrido un infarto de miocardio. Si la arteria obstruida es grande, el área del músculo cardíaco muerto puede ser tan importante como para causar la muerte súbita por síncope cardíaco.

Hay muchos factores que contribuyen a aumentar el riesgo de ataque cardíaco. Sin duda hay problemas que la medicina no ha logrado dilucidar todavía; pero lo que ya se sabe al respecto sería suficiente para reducir drásticamente los riesgos de ataque cardíaco si se pudiera educar y persuadir a la gente para que corrija sus hábitos y cambie su estilo de vida.

# HÁBITOS PERJUDICIALES

## El Hábito de Fumar

El fumar tiene una estrecha relación con las enfermedades cardiovasculares. Las personas que fuman un paquete de cigarrillos por día tienen aumentado entre dos y tres veces

el riesgo de ataques cardíacos con respecto a los no fumadores. Los que fuman dos paquetes de cigarrillos o más, tienen casi seis veces más riesgos.

El fumar produce espasmos que reducen el calibre del árbol arterial. Esto disminuye la provisión de sangre que llega a las extremidades y a los órganos vitales internos. El fumar también produce un aumento en la coagulabilidad sanguínea, que puede llegar a ser hasta tres y medio minutos más rápida que lo normal. Este efecto contribuye a agravar los trastornos circulatorios

ya existentes en el corazón y en otras partes del cuerpo, favoreciendo la formación de coágulos que pueden llegar a obstruir totalmente la luz de los vasos sanguíneos.

## Falta de Ejercicio

La falta de ejercicio también contribuye a producir enfermedades cardíacas. Nuestros antepasados hasta hace 70 años caminaban varias horas en el curso de un día de trabajo, especialmente en la chacra. Las mujeres lavaban la ropa a mano, amasaban el pan, y sacaban el agua del pozo a balde o con bomba de mano. No existían las

comodidades modernas que reemplazan el esfuerzo humano con máquinas movidas por electricidad o gasolina. Todo lo que se realizaba era en base al trabajo muscular. En cambio hoy, a veces nos parece un gran esfuerzo llevar los paquetes de alimento desde el auto hasta la cocina.

¿Quisiera usted saber si está haciendo suficiente ejercicio o no? **Hay dos formas muy simples de saberlo: Controlando su peso y su pulso.**

Primeramente vaya a una balanza y pésese, entonces consulte la tabla de pesos y estaturas que está en la lección 4 de este curso. Si usted tiene un 20% más de sobrepeso, sus riesgos de ataque cardíaco pueden duplicarse. Aún unos pocos kilos de sobrepeso pueden aumentar estadísticamente los riesgos de ataque cardíaco.

Controle su pulso contando cuántas veces late su corazón en un minuto mientras usted está sentado en reposo. Si su pulso es de 85 o más, en vez de 70 o menos, sus riesgos están triplicados.



Otra prueba importante es determinar la capacidad vital de sus pulmones. Su médico puede hacerlo. Si usted no tiene otra enfermedad pulmonar, la disminución de su capacidad vital puede ser el resultado de la falta de ejercicio físico.

Si usted fracasa en dos de las tres pruebas mencionadas sus riesgos de padecer un ataque cardíaco están seriamente aumentados, pero un programa adecuado de ejercicio físico puede corregir estos factores y brindarle más seguridad a su corazón.

## Hábitos Alimentarios

Por miles de años nuestros antepasados arrancaban su sustento a la tierra, trabajando duramente para obtener su alimento. Pero actualmente en muchos países altamente desarrollados se produce abundancia de alimento para la

mayor parte de la población con muy escaso esfuerzo físico. Esto explica por qué en estos mismos países miles de víctimas de ataques cardíacos son sepultadas cada día. La sobrealimentación es en gran medida responsable de esta alta mortalidad, porque es capaz de producir por sí sola varios de los factores de riesgo, entre ellos: peso excesivo, aumento del colesterol en la sangre y aumento de otros lípidos (grasas) de la sangre.

El exceso de peso, por sí solo, puede aumentar el riesgo de muerte por ataque cardíaco. Cuanto mayor el grado de obesidad, mayores los riesgos.

El colesterol es una sustancia grasa que también permite identificar a las personas con alto riesgo de ataque cardíaco. En efecto, hombres entre los 30 y 60 años de edad con niveles de colesterol mayores de 250 (250 mg. por 100 cm. de sangre) tienen en promedio cuatro veces



más ataques cardíacos que los hombres de la misma edad con niveles de colesterol de 200 o menos.

Aunque el colesterol en pequeñas cantidades es necesario en el organismo para varias funciones biológicas, el promedio de la población en los países sobrealimentados tiene cantidades demasiado altas debido a su tipo de alimentación y a su inactividad

física. Entre los alimentos que producen estos altos niveles de colesterol en la sangre, se encuentran las grasas de origen animal, la carne, los huevos y los derivados de la leche (mantequilla, queso y crema).

Los triglicéridos de la sangre, cuando están aumentados por encima de sus valores normales, también contribuyen a aumentar los riesgos de ataque cardíaco. Esta condición se encuentra frecuentemente en los diabéticos y en personas predispuestas a esta enfermedad. Tanto los hombres como las mujeres con niveles altos de triglicéridos tienen triplicados los riesgos de padecer de ataques cardíacos.

**Las proteínas y los hidratos de carbono también pueden contribuir a elevar los lípidos o grasas de la sangre si se los come en exceso.**

Se ha comprobado que la sacarosa o azúcar común de mesa contribuye a elevar los lípidos sanguíneos. El azúcar

provee calorías vacías que el organismo transforma fácilmente en grasas, las cuales a su vez pueden elevar las grasas o lípidos de la sangre si no son rápidamente quemadas por el ejercicio.

Muchos de los postres de los cuales disfrutamos son mayormente azúcar. Un postre con helados contiene 25 cucharaditas de azúcar. Una porción de pastel de manzana puede contener hasta 15. Pero los alimentos que contienen grasas saturadas y colesterol son tan peligrosos como los alimentos azucarados. El queso mantecoso contiene un 40% de grasas ricas en colesterol. Los cardiólogos han llegado a la conclusión de que no debiéramos comer más de 300 mg. de colesterol por día, es decir la cantidad contenida en un huevo. Pero el promedio de la población en los países sobrealimentados ingiere más de 600 mg. de colesterol por día.

La cafeína es un alcaloide que se encuentra en el café, el té, la yerba mate, y otros vegetales. Tiene un poderoso efecto sobre el organismo, especialmente sobre el sistema nervioso y sobre los aparatos digestivo y circulatorio. Su consumo obliga al organismo a funcionar aunque esté cansado y necesite reposo. Acelera los latidos del corazón, hace subir la presión de la sangre, e intensifica la actividad de ciertas zonas del cerebro. Este efecto estimulante es seguido por una depresión de las mismas funciones que antes se



habían visto estimuladas. Esta depresión persiste en ciertos casos hasta 24 horas o más después del consumo de té, café o mate.

En términos familiares, diríamos que cada taza de bebida que contenga cafeína (esto incluye las bebidas gaseosas tipo Coca-Cola) es un verdadero latigazo que le propinamos al sistema nervioso. Lo obligamos a trabajar más allá de lo prudente, y le negamos el descanso que necesita. Si este abuso se repite durante varios años, sus efectos se irán acumulando, y el resultado será arteriosclerosis, hipertensión, úlceras, cáncer y envejecimiento prematuro.

## HERENCIA

La herencia es un factor muy importante en las enfermedades cardíacas. Uno no puede elegir sus antepasados, pero el conocimiento de los factores hereditarios puede guiarlo al hacer una sabia planificación de su vida que reducirá los riesgos de ataque cardíaco. Siendo que la herencia puede agravar los factores de riesgos, el practicar desde temprano en la vida estrictos hábitos saludables, contribuirá grandemente a evitar o minimizar los daños causados por estas enfermedades.

Probablemente el factor

# LAS TENSIONES Y LA HIPERTENSIÓN ARTERIAL

hereditario más importante en este sentido es la diabetes. Esta enfermedad acelera el desarrollo de la arterioesclerosis (endurecimiento de las arterias) y debe ser investigada en todos los casos en que haya aumento de los triglicéridos, obesidad o antecedentes familiares de diabetes. A menos que los diabéticos se controlen cuidadosamente, están mucho más expuestos que los no diabéticos a padecer de ataques cardíacos y otras enfermedades del sistema circulatorio. Actualmente los médicos pueden hacer exámenes especiales (prueba de tolerancia a la glucosa) que permiten descubrir la diabetes latente (que aún no tiene síntomas). Si estas situaciones pueden ser detectadas y tratadas precozmente, es posible evitar en gran medida los padecimientos causados por la arterioesclerosis.

¿Qué efecto producen las tensiones? Definitamente tienen su influencia en el origen de las enfermedades cardíacas. Algunos investigadores sostienen que existe una "personalidad hipertensiva;" es el individuo que actúa compulsivamente en su ambición de progreso y es rígido en su autodisciplina. En sus esfuerzos por alcanzar el éxito crea tensiones que aumentan su frecuencia cardíaca y elevan su presión arterial. El corazón bombea más sangre hacia el árbol arterial, pero las arterias más finas se contraen y estrechan, por

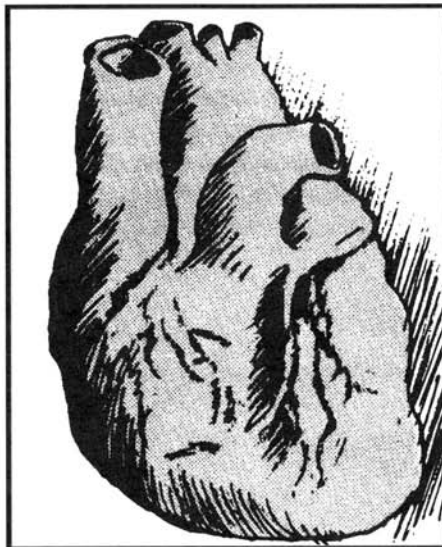
lo que la presión de la sangre aumenta. Hay una relación directa entre la hipertensión arterial y las enfermedades cardíacas. El aumento de la presión de la sangre recarga el corazón, y si esta situación no se controla, termina por producir serios daños.

Hoy día existe tratamiento adecuado para controlar casi todas las formas de hipertensión arterial y el cuidado preventivo en esta área ya ha logrado un efecto favorable en las estadísticas referentes a las enfermedades cardíacas.

Las tensiones excesivas no solamente pueden elevar la tensión arterial sino que además afectan los mecanismos de la coagulación sanguínea y aumentan los niveles de colesterol.

**Las tensiones pueden actuar de dos modos diferentes. Las tensiones destructivas pueden abrir la puerta a las**

**enfermedades cardíacas, pero otras clases de tensiones pueden ser usadas para mantener la salud.** El paciente predispuesto a ataques cardíacos es el que sufre agudamente frustraciones al no alcanzar sus metas y experimenta sentimientos de fracaso e inadaptación. Las vías de escape



para este tipo de tensiones son muy limitadas.

Por el contrario vemos personas que trabajan largas horas bajo tensión y pensamos que son candidatos al ataque cardíaco, sin embargo gozan de perfecta salud debido a que disfrutan de su trabajo y encuentran saludables vías de escape para sus frustraciones. Han aprendido a manejar sanamente sus tensiones. El secreto es conocer el nivel de tensión con el cual podemos convivir saludablemente y encontrar vías de escape adecuadas para aliviar los excesos de tensión.

## Un Corazón Sano

La vida puede ser mucho más satisfactoria si uno vive con un corazón sano. Y esto no es un sueño imposible si se comienza temprano en la vida, corrigiendo los hábitos malsanos.

Pero aún si la enfermedad ya se ha iniciado, todavía hay esperanza. Personas que han tenido infarto de miocardio, pero luego han adoptado estrictamente los hábitos de vida que hemos señalado, han continuado viviendo plenamente su vida por muchos años.

No es fácil efectuar cambios, especialmente con hábitos de comida y bebida. Se requiere una firme y decidida autodisciplina para lograr el éxito. Pero las recompensas son grandes y cualquiera puede disfrutarlas si lo decide.

## PRESCRIPCIONES PARA UN CORAZÓN SANO

1. Hágase un examen médico anual incluyendo un electrocardiograma de esfuerzo (ergometría) y un análisis de sangre para determinar glucosa, colesterol y triglicéridos.

2. Absténgase de usar alimentos con alto contenido de colesterol y grasa de origen animal. Disminuya al mínimo el consumo de azúcar.

3. Cene lo más temprano posible.

4. Haga ejercicios físicos en forma regular (evite los esfuerzos físicos excesivos realizados esporádicamente).

5. Evite los períodos prolongados de tensión emocional y de ansiedad. Busque vías de salida activas y saludables para sus tensiones.

6. Mantenga su peso normal.

7. Evite toda clase de estimulantes malsanos como el café, té, yerba mate, etc.

8. Absténgase del uso del tabaco y del alcohol.

## Mensaje del Director

---

**Solamente escuchar la palabra "cáncer" nos causa un sentimiento de terror y de impotencia. Pero, ¿qué es el cáncer? Hoy se sabe más sobre este tema que nunca. "Aprenda Sobre el Cáncer y Viva," es nuestra próxima lección.**

**Escuche nuestro programa radial, "La Voz de la Esperanza."**

# APRENDA ACERCA DEL CANCER Y VIVA

¿Qué es el cáncer?

Los antiguos griegos creían que esta enfermedad era causada por cangrejos aferrados a las entrañas del hombre.

Hoy, la ciencia médica nos dice que el cáncer es causado por células corporales que se dividen y crecen en forma rápida y desordenada sin atenerse a las necesidades del organismo. Estas células que proliferan salvajemente crecen y destruyen los tejidos del organismo hasta que, frecuentemente, causan la muerte.

No sabemos todavía suficiente acerca del cáncer. Los hombres de ciencia aún no han descubierto la causa que realmente hace que las células crezcan salvajemente. Virus filtrables, estructuras ultra microscópicas aún más pequeñas que las bacterias y varias sustancias químicas parecen ser culpables. Pero hay un misterio que todavía la ciencia no ha podido explicar: cómo actúan estos virus o sustancias químicas para desencadenar el desordenado crecimiento de las células del propio cuerpo.

Algunos hombres de ciencia piensan que será imposible resolver este misterio debido a que el problema del cáncer es parte del problema de la vida misma. Otros son más optimistas.

Las sociedades científicas de lucha contra el cáncer, sin embargo, recalcan la necesidad de utilizar

efectivamente todo el conocimiento que ya poseemos para prevenir y combatir esta enfermedad. Una tercera parte de los pacientes que se tratan de cáncer cada año son curados (se consideran curados los pacientes que no presentan nuevamente síntomas de la enfermedad en un período de cinco años). Pero los hombres de ciencia creen que otros tantos podrían salvarse si los conocimientos que ya poseemos sobre el cáncer se aplicaran correctamente.

Por lo demás, ayudaría mucho a evitar las miserias de esta enfermedad si se tomaran en cuenta seriamente los siguientes dos puntos generales:

1. Debemos descubrir y diagnosticar el cáncer antes que se disemine, es decir, antes que produzca metástasis a través del cuerpo.

2. Debemos eliminar los factores ambientales que ya conocemos como productores de cáncer.

## CONOZCA LOS SINTOMAS DEL CANCER

A fin de descubrir precozmente el cáncer, debemos prestar atención a los siguientes signos de advertencia:

1. **Un cambio en los hábitos de orinar o de evacuar el intestino.**
2. **Una úlcera que no cura.**
3. **Una hemorragia anormal.**
4. **Una dureza que aparece en el pecho o en cualquier otra parte.**
5. **Indigestión o dificultad para tragar.**

6. **Un cambio evidente de tamaño o de color en una verruga o lunar.**

7. **Una tos o ronquera persistente.**

Por supuesto, sólo un médico puede determinar si cualquiera de estos síntomas se debe a la existencia de cáncer o no. Nuestra primera preocupación debe ser: concurrir a la consulta médica antes que sea demasiado tarde.

**Una cuarta parte de todas las muertes por cáncer serían evitables** si conociéramos a tiempo el diagnóstico e hiciéramos un tratamiento precoz.

## ELIMINACION DE LOS CANCERIGENOS QUIMICOS Y FISICOS

Las sustancias irritantes capaces de producir cáncer deben ser manejadas cuidadosamente y eliminadas del ambiente en la medida de lo posible. Tales sustancias son: **el alquitrán, la brea, el benzopireno, el arsénico, el benzol, los asbestos, las anilinas y varios tipos de radiaciones.**

El papel cancerígeno de sustancias químicas ambientales fue observado por primera vez hace más de 200 años. Sir Persival Potts, un médico de Londres, encontró que los deshollinadores padecían



del cáncer del escroto con más frecuencia que los otros hombres. Y lo atribuyó al hollín. Sólo en 1930 otro científico británico descubrió que el benzopireno es la sustancia química del hollín causante de la irritación cancerígena.

Ya se han levantado controversias sobre la posible acción cancerígena del humo que cubre las grandes ciudades. Algunos hombres de ciencia creen que ese humo contiene efectivamente agentes cancerígenos, pero aún no se han presentado pruebas de que contribuya realmente a la producción del cáncer.

No faltan pruebas, en cambio, acerca de otro cancerígeno químico. **Los médicos afirman que el tabaco es la causa ambiental más importante en la producción de cáncer.**

Los fumadores que consumen dos o más paquetes de cigarrillos por día tienen veinte veces más

cáncer de pulmón que los no fumadores. Los fumadores moderados que consumen sólo un paquete de cigarrillos por día, tienen "solamente" diez veces más cáncer que los no fumadores.

Sólo una de cada veinte víctimas de cáncer del pulmón puede ser curada. Anualmente muchos miles de personas mueren de cáncer de pulmón. Más que de cualquier otro tipo de cáncer.



Es evidente que la mayor parte de los cánceres de pulmón podrían ser evitados si se eliminara el hábito de fumar. Además, si un hombre de 45 a 54 años de edad fuma más de diez cigarrillos por día, tiene tres veces más posibilidades de padecer de un ataque cardíaco que uno no fumador de la misma edad; si tiene de 45 a 59 años tiene dos veces más posibilidades de tener un ataque cerebral. **Si un hombre tiene de 45 a 64 años de edad y fuma más de diez cigarrillos por día perderá 40% más días de trabajo que los no fumadores.**

Con razón los hombres de ciencia afirman que el hábito de fumar es riesgoso para la salud. Sin embargo, miles de adolescentes lo contraen diariamente. Existe una tremenda necesidad de desarrollar un agresivo programa educacional para advertir a la gente de los peligros de fumar.

Para quienes quieran dejar de fumar sugerimos un plan de desintoxicación tabáquica que les ayudará a eliminar rápidamente las toxinas del tabaco del organismo y a fortalecer la fuerza de voluntad para vencer definitivamente este hábito.

Santiago era un exitoso comerciante. Trabajaba bajo mucha tensión, y a menudo encendía un cigarrillo para obtener el estímulo que necesitaba.

Un examen médico de rutina reveló que su salud era normal. Sólo sentía una ligera falta de aire con los esfuerzos físicos, que el doctor explicó podría deberse al cigarrillo.

—Usted sabe, doctor—dijo Santiago—, que he estado pensando en dejar de fumar, ¿cuál sería la mejor manera? —El doctor sugirió a Santiago que se inscriba en una clínica de desintoxicación tabáquica.

## POR QUE FUMA LA GENTE

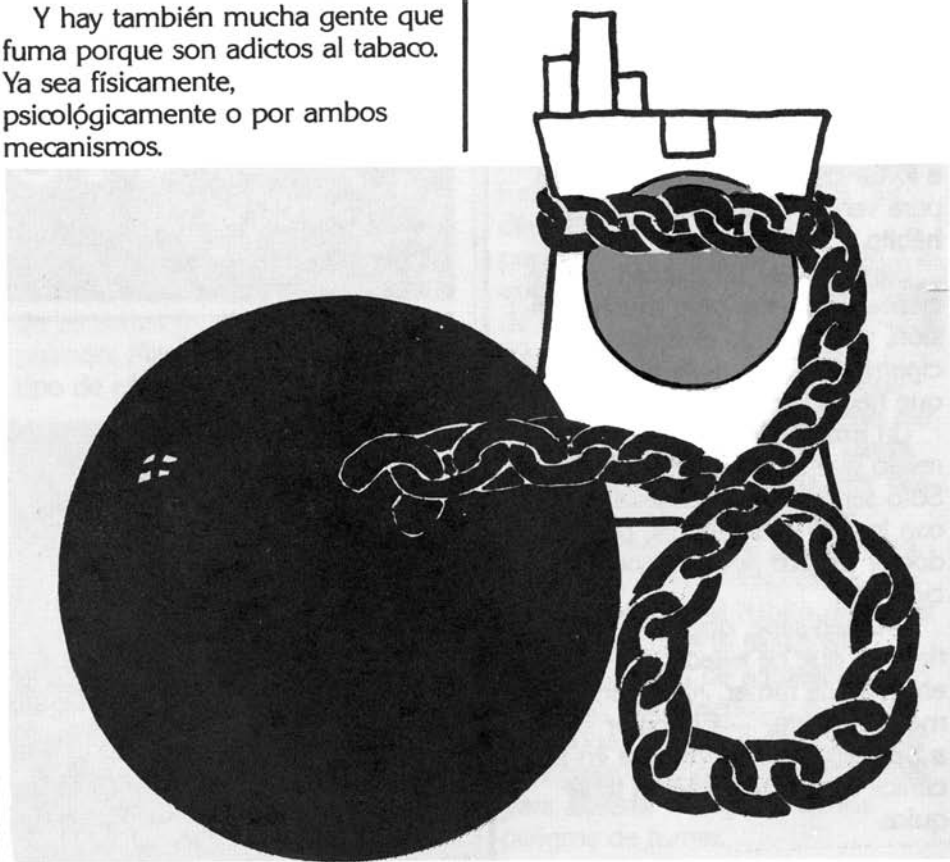
**La gente fuma por muchas razones**—dijo el doctor—. Los cigarrillos algunas veces actúan como estimulantes sobre quienes están bajo tensión. Los compromisos a plazo fijo crean tensión en muchas personas. Un periodista que debe terminar a una hora fija la redacción de sus noticias, puede fumar un cigarrillo tras otro a fin de estimularse. Las discusiones familiares también pueden hacer que la gente fume intensamente.

**El fumar puede transformarse en una muleta psicológica.** El vendedor que se

encuentra con un cliente potencial puede ofrecerle un cigarrillo y fumar uno él mismo para quebrar el hielo. **A menudo un fumador desarrolla un tipo especial de hábito. Un reflejo condicionado, que dificulta grandemente su victoria sobre el vicio.** Por ejemplo una madre, después de haber enviado sus chicos a la escuela y de haber limpiado la casa, se sienta plácidamente a mirar televisión y a fumar un cigarrillo. Muchos fumadores pueden culminar sus almuerzos o su cena fumando un cigarrillo. El sentarse en el sillón favorito para leer el diario de la tarde, generalmente se acompaña de un urgente deseo de fumar.

Algunas personas fuman porque necesitan tener algo en sus manos. Otras encienden un cigarrillo cada vez que hablan por teléfono.

Y hay también mucha gente que fuma porque son adictos al tabaco. Ya sea físicamente, psicológicamente o por ambos mecanismos.



# SECRETOS DEL PLAN DE DESINTOXICACION TABAQUICA

Uno de los programas más exitosos para dejar de fumar utiliza el sistema de los compañeros. Cada persona que desea dejar de fumar es presentada a otra en la misma condición. Entre ellos se establece el compromiso de que cada uno procurará ponerse en contacto con el otro a alguna hora del día o de la noche a fin de estimularse en la lucha contra el vicio.

Usted, con toda probabilidad, encontrará más fácil dejar de fumar si se relaciona con otra persona que también desea hacerlo, de modo que puedan ambos

estimularse mutuamente.

Será de utilidad pensar en algunas de las desventajas del tabaco si usted realmente desea abandonarlo. Pensar en el dinero que usted ahorrará y en las cosas que podrá comprar con él. El fumar es realmente un hábito costoso e inútil. Mancha sus dedos y sus dientes. Algo que le sorprenderá descubrir cuando haya dejado de fumar es que otros fumadores tienen un olor desagradable.

Por supuesto, los hombres de ciencia nos recuerdan permanentemente que el fumar es un hábito que destruye la salud. Y hablando acerca del hábito, algunas personas se avergüenzan cuando comprenden que han llegado a ser verdaderos esclavos del cigarrillo.

A continuación se dan algunas sugerencias del plan de desintoxicación tabáquica. En primer lugar

no intente dejar el cigarrillo poco a poco. Simplemente decida dejar de fumar totalmente por cinco días.

### **A la hora de levantarse:**

1. Levántese 30 minutos antes de lo habitual a fin de evitar apuros.
2. Repita en voz alta varias veces: "He decidido dejar de fumar."
3. Beba dos vasos de agua tibia. Esto ayuda a quitar los restos de nicotina de las papilas gustativas.
4. Tome una ducha tibia que termine con agua fría. Friccione su cuerpo enérgicamente con una toalla áspera mojada en agua tibia. Esto limpiará la nicotina de los poros de la piel y promoverá una mejor circulación de la sangre.

### **Desayuno:**

1. Dispóngase a tomar un buen desayuno.
2. Beba dos vasos de jugo de fruta y coma fruta en abundancia. La fruta ayudará a depurar su organismo de la nicotina.
3. **No beba café** mientras esté realizando este plan de desintoxicación tabáquica de 5 días. El café estimula el deseo de fumar. Use en su lugar café de cereales tostados.
4. **Evite todo alimento frito o condimentado.**

### **Después del desayuno:**

1. **Haga una breve caminata a paso vivo inmediatamente después de desayunar.** Practique inspiraciones profundas mientras camina.
2. Llame por teléfono a su compañero. Cuéntele qué ha hecho y estímulelo a cortar con el hábito.
3. **Beba abundante agua durante el día.**
4. **Evite las bebidas alcohólicas.** Tienden a disminuir la fuerza de voluntad y dificultan la victoria sobre el hábito.
5. Vaya a su trabajo, pero evite en lo posible el contacto con otros fumadores. Si alguno le ofrece un

cigarrillo conteste de inmediato:  
"No gracias, he decidido dejar de fumar."

6. Si el deseo de fumar se intensifica, abra una ventana y haga varias inspiraciones profundas de aire puro. Generalmente el deseo intenso desaparece en el término de 60 segundos.

7. El intenso deseo de fumar también puede ser vencido tomando un vaso de agua o comiendo un pomelo mientras se repite mentalmente y en voz alta varias veces: "He decidido dejar de fumar."

### **El almuerzo:**

1. **Evite las comidas fritas o condimentadas.**

2. **Coma frutas y vegetales en abundancia.**

#### **Después del almuerzo:**

1. Haga una caminata de 10 minutos practicando inspiraciones profundas.

2. Llame a su compañero y cuéntele cómo ha pasado la mañana.

3. Repita varias veces: "He decidido dejar de fumar."

4. Si es posible beba un vaso de agua o de jugo de fruta cada hora.

### **Después del trabajo:**

1. Evite problemas o discusiones familiares.

2. Manténgase ocupado con su hobby o trabajando alrededor de su casa.

3. Manténgase alejado de la gente que fuma.

4. Evite el sillón y el programa de televisión, porque pueden constituir una trampa. En cambio, salga a dar un paseo.

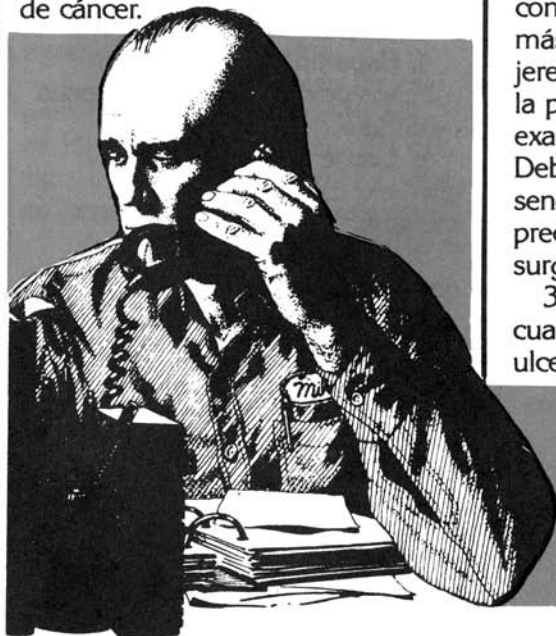
## La cena:

1. Evite las comidas y las bebidas que pueden despertar el deseo de fumar.
2. En cuanto termine de cenar, levántese de la mesa y haga una breve caminata.

## Antes de acostarse:

1. Llame a su compañero y comente con él lo experimentado durante el día.
2. Manténgase ocupado hasta el momento de acostarse.
3. **Tome una ducha tibia.**  
Pida ayuda divina cada vez que sienta intenso deseo de fumar. Pronuncie esta oración: "Señor, ayúdame a vencer."

Acabamos de considerar extensamente cómo, dejando de fumar, se puede evitar el cáncer del pulmón. Las investigaciones que se están realizando actualmente culminarán pronto con el descubrimiento de las causas de otros tipos de cáncer.



Pero mientras tanto, hay algunas cosas que pueden ayudarnos a evitar cualquier forma de esta enfermedad.

1. Evite o reduzca toda irritación crónica.
2. Hágase un examen médico completo cada año si usted tiene más de 30 años de edad (las mujeres debieran efectuar anualmente la prueba de Papanicolaou a fin de examinar las células de la matriz. Debieran también examinarse los senos cada año a fin de descubrir precozmente cualquier dureza que surgiera en ellos.)
3. Consulte a su médico por cualquier lunar, verruga, nódulo o ulceración sospechosa.

4. Consulte con su dentista y hágase arreglar la dentadura.

5. **Evite todo humo irritante.**

6. Mantenga limpia su piel.

7. Evite el consumo habitual de la carne. Serias investigaciones científicas han comprobado que la carne contiene agentes cancerígenos.

La actitud más segura a fin de prevenir todo tipo de cáncer es UN EXAMEN MEDICO ANUAL Y LA DIARIA VIGILANCIA PERSONAL PARA DESCUBRIR CUALQUIERA DE LAS SIETE SEÑALES DE PELIGRO (cuya lista se encuentra al principio de esta lección).

Seguramente que usted puede seguir estas recomendaciones sin muchos problemas ni gastos. La preocupación no resuelve el problema, pero la acción y el sentido común son muy útiles en este sentido.

## Mensaje del Director

---

**El alcohol es la droga de la cual más se abusa y la que más daño causa en todo el mundo. La próxima lección, "Ante el Drama del Alcoholismo," es vital para nuestro entendimiento sobre este tema.**



## ANTE EL DRAMA DEL ALCOHOLISMO

Sonó el teléfono y al atender mi secretaria dijo que era un viejo amigo el que llamaba. Cuando contesté, logré escuchar una serie de palabras incoherentes, algunas de las cuales pude entender y otras no.

“Soy tu viejo amigo Jaime” balbuceó una voz ansiosa. “Y no estoy bien, nada bien, pero tenía que llamarte y pedirte que me ayudes. Ayúdame, por favor.” Un sollozo incontrolable llegó entonces por el teléfono.

Después de un momento de vacilación le pregunté dónde estaba y le dije que iría a verlo en seguida.

Mientras conducía mi automóvil hacia un pequeño hotel en el centro de la ciudad, recordé que hacía justamente un año me había encontrado con Jaime por última vez. Entonces él había pasado por mi consultorio para saludarme en viaje hacia la capital donde le esperaba un trabajo importante.

Habíamos ido a cenar juntos ya que hacía años que no nos veíamos. Jaime pidió en primer lugar un coctel, nada fuera de lo común para un bebedor social. Pero poco después ese coctel fue seguido de varios más. Hablamos

de viejos tiempos. Se interesó por mi vida y a su vez me contó sus notables realizaciones. Era abogado de una gran empresa. Había viajado por todo el mundo y ahora acababa de ser nombrado para integrar una comisión especial por el gobierno. Era un cuadro elocuente de lo que significaba estar muy cerca de la cumbre en el mundo de los negocios.

En los años de estudiantes todos sus compañeros veíamos en él a un futuro hombre de éxito y lo elegimos presidente de la clase.

Y no nos equivocamos. Jaime se casó con su novia del colegio. Asistió a la universidad y se graduó con honores en la carrera de abogacía . . .

Llegué al lugar, estacioné mi automóvil y pronto estuve con Jaime en su habitación sombría y miserable.

Me costaba creer lo que veía . . . ¡Y pensar que toda esa miseria se debía a que Jaime había sido un

bebedor social! El había comenzado bien en el ejercicio de su profesión, y luego de trabajar arduamente había llegado hasta la cumbre en el mundo de los negocios. Pero ahora todo se había perdido. Una imprevisible sucesión de acontecimientos lo habían transformado; de un bebedor moderado

pasó a ser un alcoholista crónico, que además de beber con los amigos bebía aun estando solo. Después de haber alcanzado la cumbre del éxito, Jaime perdió su trabajo. Su esposa todavía trataba de apoyarlo, pero le había hecho prometer que buscaría ayuda médica para afrontar su problema.



## POR QUE BEBE LA GENTE

El alcohol es la droga de la cual más se abusa y la que más daño causa en todo el mundo. ¿Por qué? ¿Qué efectos produce? ¿Qué induce a la gente a beber alcohol?

Las respuestas son complejas, pero el Dr. Franklin Foulter, director del Centro de Conducta Dependiente (o Centro para el Tratamiento de la Drogadicción) de la Universidad de Loma Linda, California, cree que las razones pueden ser simplificadas.

**En primer lugar la gente bebe porque el alcohol afloja sus inhibiciones.** Les ayuda a parecer lo que realmente quieren ser. Los hace sentir como quisieran sentirse. El alcohol suelta la lengua y acorta las distancias sociales. Hace que el bebedor se sienta seguro y menos solo. El alcohol libera transitoriamente al bebedor de sus presiones y ansiedades cotidianas y le produce un sentimiento de seguridad, relajamiento y plenitud.

**En segundo lugar la gente bebe por causa de la presión social.** El hombre rehuye la soledad y desea el compañerismo de los demás. Sus compañeros pueden ser los hombres y mujeres

que trabajan juntos, sus familiares, sus amigos o sus vecinos. Aunque a un individuo no le agrada beber, a menudo puede disfrutar del sentimiento de compañerismo bebiendo junto con los demás.

**En tercer lugar la gente bebe frecuentemente porque han llegado a ser drogadictos física o psíquicamente dependientes del alcohol.** Esta es la situación más difícil de corregir.

En la Universidad de Michigan se realizaron experimentos con monos a fin de determinar el grado del poder adictivo de diversas drogas, y los científicos creen que sus comprobaciones también son aplicables a los seres humanos. Un grupo de estos monos fue colo-

cado en jaulas individuales provistas de campanas, de modo que ellos pudieran hacer sonar la campana indicando su deseo de recibir una droga. Los observadores notaron que los monos primeramente probaban y finalmente aprendían que podían lograr un efecto placentero por el uso de las drogas. Cuando llegaban a reconocer que la droga les producía una sensación de bienestar, muy pronto sus cuerpos se hacían dependientes de la droga. Si entonces se les privaba de la droga, los animales se sentían muy mal y parecían gravemente enfermos.

Los monos experimentaban solamente una vez con las drogas alucinógenas como la mescalina y LSD. Después de un "viaje" nunca volvían a tocar sus campanas otra vez. Pero las campanas sonaban

con mayor intensidad en favor de otras drogas, lo cual presumiblemente indicaba que éstas ejercían una acción más euforizante y placentera.

El primer lugar en la lista lo ocupó la cocaína; los monos que usaban cocaína nunca dejaban de tocar sus campanas. La segunda droga fue la heroína (derivado del opio que ocasiona una tenaz drogadicción en el hombre). El alcohol fue la tercera droga en orden de preferencia. El alcohol, la heroína y la cocaína produjeron efectos que estimularon el deseo de usarlos otra vez.

# LO QUE EL ALCOHOL HACE A LA GENTE

Por mucho tiempo las autoridades médicas han estado advirtiendo al público sobre los efectos dañinos del alcohol. **Interfiere por diversos mecanismos con el normal funcionamiento de nuestro cuerpo.** Varios órganos pueden ser lesionados y con frecuencia en forma permanente.

Es bien conocido el hecho de que el alcohol produce una seria enfermedad del hígado que es la

cirrosis. Esto es sabido desde principios del siglo pasado cuando William Heberden escribió: "La causa más común de la cirrosis hepática es el uso intemperante de bebidas espirituosas las cuales específicamente dañan el hígado."

Los médicos hoy en día no están totalmente seguros en cuanto a cómo el alcohol causa la cirrosis, pero saben con certeza que **el alcohol es una sustancia química tóxica capaz de dañar el hígado en muchos casos en forma irreversible.**

El alcohol no necesita ser digerido como los alimentos. Es absorbido directamente y en forma rápida a través de las paredes del estómago y del intestino delgado. Es llevado desde allí al hígado

donde es parcialmente filtrado y el resto circula por todo el organismo. En repetidos ciclos circulatorios de la sangre a través del hígado, el alcohol va siendo gradualmente transformado en agua y anhídrido carbónico.

**Se sabe actualmente que el alcohol puede causar lesiones cardíacas.** Esto está siendo investigado por los clínicos desde hace pocos años, pero aunque los estudios al respecto aún siguen su curso, ya los médicos saben que las bebidas alcohólicas pueden dañar directamente las células cardíacas. Los primeros efectos se notan en las largas y elásticas células contráctiles del miocardio o músculo del corazón, las cuales pierden la capacidad de contraerse en forma efectiva. Estos efectos pueden durar varias horas después de la ingestión moderada de alcohol pero en los alcoholistas crónicos llega a causar daño permanente de la fibra miocárdica.

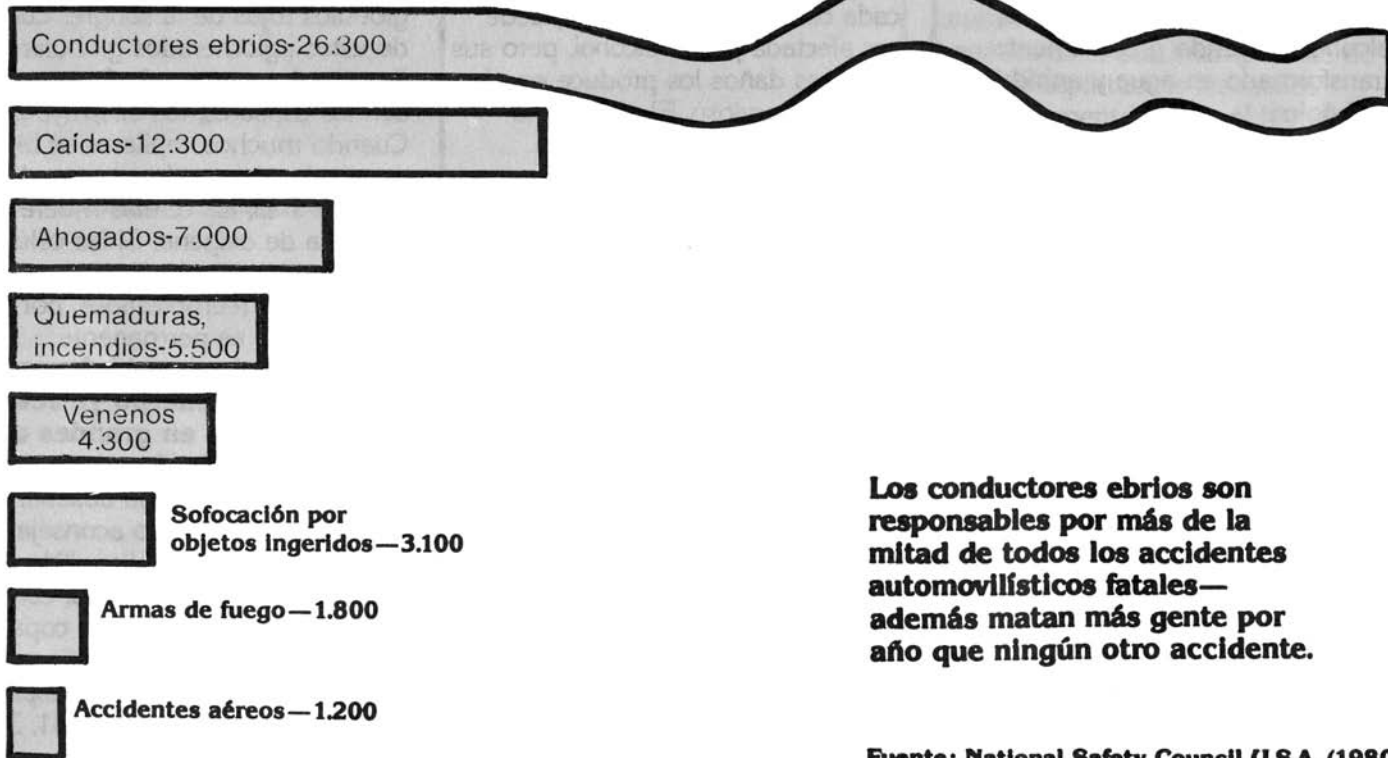
El estómago, el intestino delgado, el páncreas, los músculos, las glándulas endocrinas y casi cada célula del organismo puede ser afectada por el alcohol, pero sus mayores daños los produce en el sistema nervioso. El cerebro, la médula espinal y los nervios periféricos son los más profundamente afectados. Aunque tenemos alrededor de diecisiete mil millones de células en el cerebro, **las células cerebrales que son afectadas por el alcohol quedan dañadas en forma permanente.** Bastan dos vasos de cerveza para deprimir los centros de preocupación y la ansiedad. Pero un nivel de alcohol en la sangre del 1/2 al 1% puede causar parálisis de los centros de la respiración pudiendo producirse la muerte como resultado.

Además de su acción tóxica y destructiva sobre las células, el

alcohol perturba la irrigación sanguínea de los tejidos al aglutinar unos contra otros los glóbulos rojos de la sangre. Cuando estos aglomerados globulares llegan a los vasos más finos que son los capilares, los obstruyen. Cuando muchos capilares se bloquean de este modo, en una determinada área, las células mueren por falta de oxígeno. Si las células muertas pertenecen al cerebro, jamás serán reemplazadas, por lo cual el daño es permanente.

**El alcohol es un tóxico que daña nuestro cuerpo ya sea que se ingiera en grandes o en pequeñas dosis.** Por eso la única conducta sensata es la abstinencia completa, tal como lo aconseja el antiguo proverbio bíblico: "No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en la copa. Se entra suavemente, mas al fin como serpiente morderá y como áspid dará dolor" (Proverbios 23:31, 32).

## MUERTES POR ACCIDENTES



**Los conductores ebrios son responsables por más de la mitad de todos los accidentes automovilísticos fatales— además matan más gente por año que ningún otro accidente.**

**Fuente: National Safety Council U.S.A. (1980)**



**El conductor sobrio puede tener un accidente, pero**



**su riesgo aumenta 7 veces con un 0.10% C.A.S.**



**y 25 veces con un 0.15% C.A.S.**  
**Concentración Alcohólica en la Sangre = C.A.S.**



MUERTES POR ACCIDENTES

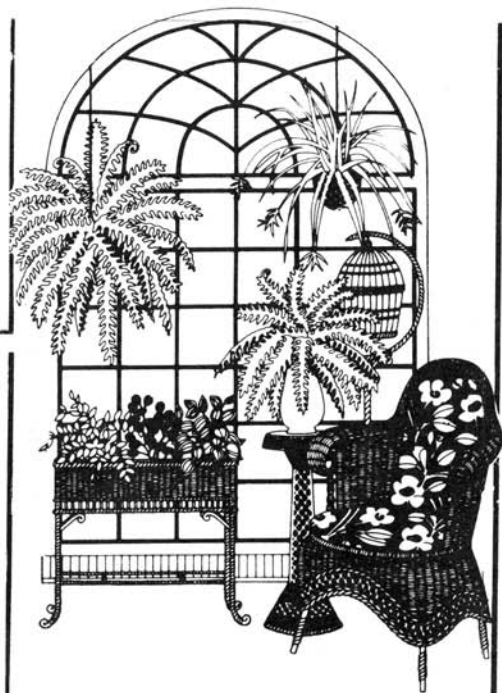
## ¿ES EL ALCOHOL UN ALIMENTO?

Un alimento es una sustancia que, cuando es asimilada por el organismo, contribuye a formar su estructura al tomar parte en el crecimiento del cuerpo o en la reparación de los tejidos. Además, al quemarse, los alimentos producen energía que es aprovechada por el tejido muscular para producir trabajo y movimiento. Un alimento también puede ser almacenado en los tejidos con miras a ser usado cuando haya necesidad.

Con el alcohol no ocurre ninguno de estos hechos. No forma tejidos ni puede ser almacenado en ellos. Tampoco es aprovechable como fuente de energía por el tejido muscular. El alcohol simplemente es quemado por las células hepáticas que se valen de este medio para eliminarlo del torrente sanguíneo, y para desintoxicar así al organismo.

Hoy está científicamente comprobado que el alcohol no es un alimento, ni puede servir como alimento. El alcohol es simplemente veneno.

¡La salud! ¿Qué implica esta palabra? Salud implica normalidad física, equilibrio mental, corrección moral, bienestar, higiene y vigor. Para lograr esto, **también se requiere limpieza y organización en el hogar**, sin llegar a extremos de pulcritud tan exactos que nos hagan sentir incómodos. La salud en el hogar es un estilo de vida.



Este montón probablemente quedará allí hasta el fin de semana, ya que Beatriz supone que entonces recibirá la visita de su suegra.

Mientras Beatriz prepara la cena, las botellas de aceite y de condimentos y los envases de leche se amontonan alrededor de la cocina. La mayor parte de las tazas no están cuando se las busca. En efecto, tienen la tendencia a desaparecer. Algunas botellas eventualmente retornan a los estantes, pero destapadas y chorreadas.

Mientras se va agrandando el montón de ollas, cucharones, cáscaras y paquetes, la cena va tomando forma. Beatriz está revolviendo una olla con frijoles cuando llama por teléfono su amiga Lucía y no es necesario decirles que pasó con los frijoles.

Observemos dos hogares típicos de nuestro vecindario. Primero la casa de Beatriz donde parece que las cosas nunca salen bien. Beatriz llega apurada de sus compras, deja caer su abrigo sobre el sofá y mientras deposita sus paquetes en la mesa de la cocina nota sobre el refrigerador una capa de polvo.

Cuando Nancy pasa por la puerta del frente ve el abrigo de su madre tirado sobre el sofá y agrega su saco a lo que ya será un montón de ropa en desorden para cuando su padre llegue del trabajo.

El día siguiente comenzó con la airada protesta del padre: "¿Dónde diablos están mis calcetines limpios?" Y con el rezongo de Nancy: "¿Quién dejó la bañera llena con agua sucia?"

Toda la familia de Beatriz—en realidad buena gente—sigue el ejemplo de la madre y deja las cosas tiradas por todas partes: debajo de la alfombra, detrás del piano, dentro del desordenado garage, sobre el piso o en el repleto ropero.

Todo lo contrario pasa en la casa de Susana. Después de controlar su lista, pasó por la tintorería en camino al mercado, antes de recoger los niños de la escuela. En cuanto llegó a su casa, fue directamente a la cocina y mientras descargaba los paquetes de sus compras les recordó a Jorge y a Marta que dejen bien colgados sus abrigos en el ropero. Susana

acomodó la ropa limpia traída de la tintorería en los lugares correspondientes y de vuelta a la cocina puso en su sitio los paquetes de alimentos y comenzó a preparar la cena. Le sugirió a Marta que jugara con sus muñecas mientras Jorge se entretenía con el perro en el patio.

Susana calculó que le llevaría veinte minutos preparar la comida que pondría en el horno y otros veinte minutos para que allí se cocinara. Después de poner la fuente en el horno fue al dormitorio donde hizo un rápido arreglo en la ropa de los chicos, puso la ropa blanca en la lavadora con la cantidad correcta de

detergente y volvió a la cocina para terminar de preparar la cena.

Las latas de conserva fueron colocadas en su lugar, la leche en la heladera, los condimentos en su estante. Cuando algo se salpica hay siempre una esponja húmeda a mano para limpiar. No hay momentos desperdiciados en la vida de Susana y ella siempre tiene tiempo para las cosas que realmente valen.

Cuando su marido llega a casa después de un día cansador en su trabajo, Susana lo recibe con espíritu alegre y reposado.

¿Cuál es el secreto de Susana? Ella y su familia han formado hábitos de organización y limpieza. No es algo que les preocupa. Es simplemente su manera de vivir.

la que conduce las defensas que combaten la enfermedad.

Para dar un tratamiento con fomentos calientes para un resfrío, una gripe o una torcedura, tome un trozo de frazada de lana de unos 30 x 60 centímetros y dóblelo de acuerdo con el tamaño de la zona que se va a tratar. Sumerja la parte central del fomento en agua hirviendo manteniendo secos sus extremos; luego exprímalo para eliminar el exceso de agua. Coloque este fomento caliente entre dos toallas secas (preferiblemente de colores brillantes si está tratando a un chico que tiene cara de asustado).

El fomento puede estar muy caliente. Hay que ser cuidadoso para no quemar al paciente. Usted puede aliviar la intensidad del calor friccionando suavemente con su mano el área en tratamiento. Haga el tratamiento tan caliente como el

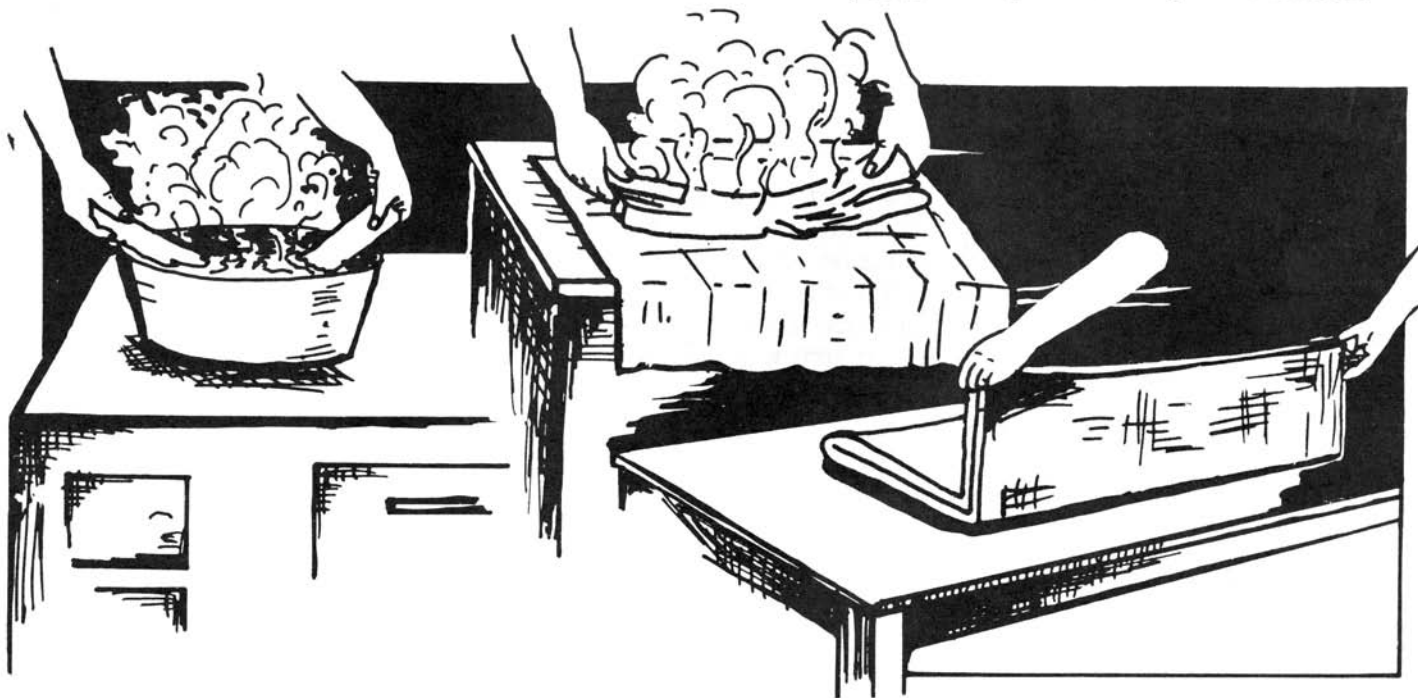
En el hogar donde se da importancia a la salud, **la madre debe saber hacer sencillos tratamientos caseros;** y éstos, cuanto más simples, mejor. Si hay un resfrío, los chicos ya saben que deben beber "litros y litros de agua." Los fomentos calientes, que aumentan la circulación de la sangre, son útiles para tratar una gripe o resfrío porque es la sangre

paciente pueda soportar sin quemarse. Cuando un fomento comienza a enfriarse, aplique el siguiente y repita esto por tres o cuatro veces.

Para terminar, aplique sobre el área tratada una enérgica fricción con una toalla mojada en agua fría y enjuague finalmente con una toalla seca. Este tratamiento puede

ser administrado dos o tres veces por día, con excelentes resultados.

Otro tratamiento que estimula la circulación de la sangre es el baño de pies caliente y frío alternado.



chicos les gustasen también. Para ello comenzaron simplemente teniendo pececitos de colores y todos se turnaban para limpiar el tanque. Ana y Andrés muy pronto empezaron a disfrutar haciendo las cosas que hacían mamá y papá.

Cinco años más tarde los peces se cambiaron por otro animalito doméstico. Un hermoso perro que ganó el corazón de toda la familia.

Pasaron otros dos años y entonces vinieron los caballos, en los cuales mamá y papá aprendieron a cabalgar junto con sus hijos.

Ya sea trepando las colinas o bañándose en la playa, esta familia siempre se divertía junta.

La señora Pérez escuchó una vez a dos vecinas que hablaban de su hija Ana. Una vecina decía que Ana era tan diferente de las otras chicas del barrio, cuyos intereses estaban centrados constantemente en modas y fiestas.

La otra vecina contestó: "Ana parece tener muchos otros inte-

La salud mental es mantenida inspirando a cada miembro de la familia un sentido de seguridad, mostrándoles interés personal, cultivando ideales, recreaciones y el debido aprecio por las cosas bellas que rodean el hogar.

Cuando sus hijos eran muy pequeños los esposos Pérez idearon algo que les resultase interesante y educativo. Debido a que papá y mamá gustaban de los animales, procuraron que a sus

reses. Yo no sé si ella se siente satisfecha con la constante influencia de sus padres en su vida."

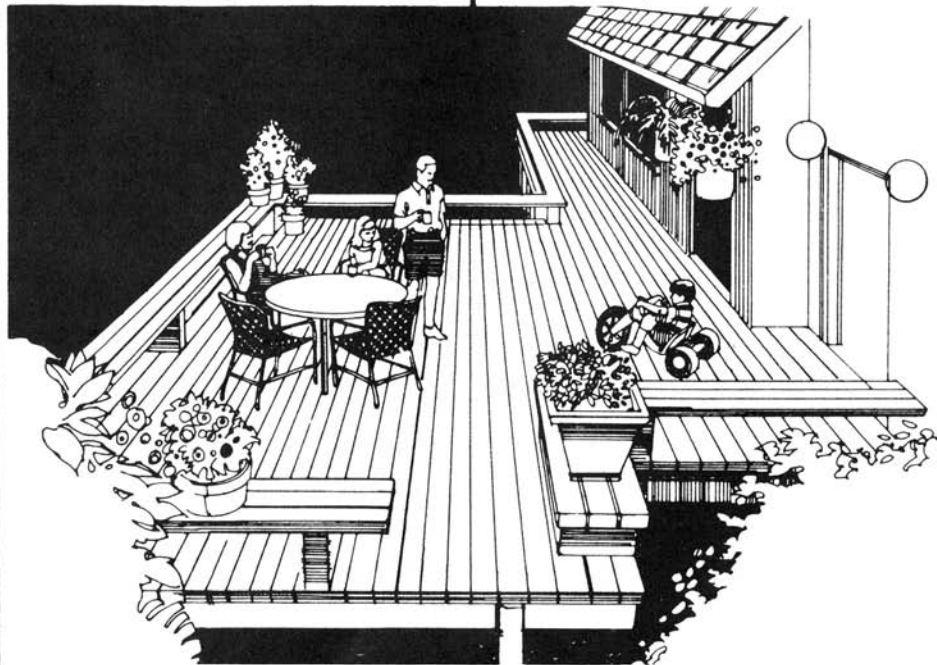
Pero la señora Pérez conocía bien a su hija Ana. Ella disfrutaba sinceramente en cuidar y enseñar a

su perro, en ayudar a su hermano a entrenar los caballos, en coser su propia ropa y trabajar en el jardín. Ella ama las rosas, se deleita en las cosas simples pero sanas de la vida y su recompensa está en la

estrecha camaradería, la comprensión y el afecto de su familia y amigos.

No todos tenemos la fortuna de poseer una chacra; pero todos podemos cultivar un jardín de intereses que padres e hijos por igual puedan compartir. Cada familia debiera desarrollarse en conjunto. Usted podrá no tener un alto pino que adorne el parque de su casa; pero usted puede "cultivar" a su hijo. Todo lo que él necesita es un padre comprensivo que esté dispuesto a darle orientación y estímulo para aprender a hacer las cosas que traen verdadera satisfacción en la vida. O usted puede no tener un jardín de rosas que embellezcan su casa; pero usted puede cultivar la belleza de carácter de una hija, si le brinda siempre su afecto y su amistad.

El hogar es el lugar donde la salud espiritual, mental y física debe comenzar.





escuela, no espere hasta que su esposo tenga un ataque de corazón antes de darse cuenta que él ha estado con dificultad por más de un año.

La práctica constante de hábitos saludables en el hogar evitará muchas veces que la enfermedad haga un ataque solapado a los miembros de la pareja.

Un matrimonio que tiene poco tiempo para estar juntos debido a sus activas ocupaciones profesionales disfruta de una cita del uno con el otro cada mañana. Comienzan el día con un buen desayuno. Un desayuno bastante substancial como para que tengan tiempo de conversar y disfrutar juntos los buenos alimentos, mientras hacen los planes para sus actividades diarias consultándose mutuamente. Salen entonces para una breve caminata hasta la cima de una colina próxima a su casa, donde disfrutan de unos momentos de meditación y vuelven co-

A fin de poder mantener una actitud positiva hacia el matrimonio y una franca comunicación entre los cónyuges, es esencial una buena salud. La tierna consideración mutua por el bienestar y la salud del compañero puede prevenir la enfermedad. Si usted es un ocupadísimo ejecutivo o un obrero manual, no esté preocupado con su trabajo como para dejar de advertir la palidez en el rostro de su esposa. O si usted es una ama de casa muy activa en el círculo de su vecindario y muy interesada en lo que los niños hacen en la



riendo hasta su casa con lo cual activan la circulación de la sangre y afirman su compañerismo. Entonces están listos para salir cada uno a su trabajo pero habiendo establecido memorias que los mantendrán juntos las horas que estén separados.

**1. Haga de la limpieza y el orden un hábito de toda la familia.**

2. Organice el trabajo con listas de tareas específicas (¡pero no haga muy largas las listas!).

**3. Enseñe a sus hijos a practicar el ahorro y la economía.**

4. Los niños necesitan amor y disciplina. **Establezca unas pocas reglas, pero hágalas respetar.**

5. Haga un plan para las emergencias. Enseñe a su familia

cómo llamar a los servicios de emergencia como la ambulancia, la policía, los bomberos, etc. Enséñeles cómo usar el botiquín de emergencia que debe estar en su hogar.

**6. Inspeccione su casa para corregir cualquier elemento insalubre o peligroso.**

7. Participe en los proyectos de embellecimiento y seguridad que se emprendan en su vecindario.

8. Aprenda todo lo posible acerca de sencillos remedios caseros.

9. Enseñe y practique las medidas preventivas que le dicte su sentido común y estén de acuerdo con las leyes de la salud.

10. Inspire a cada miembro de la familia un sentimiento de confianza y seguridad.

# LOS PRIMEROS AUXILIOS Y SU FAMILIA

Usted acaba de colocar un pastel en el horno. Repentinamente oye a su hijo que grita desesperadamente desde el jardín: "¡Mamá, ven enseguida que papá está muerto!" Usted corre hacia afuera y encuentra a su esposo caído inconsciente sobre el césped recién regado, con un taladro eléctrico en la mano. ¿Qué haría usted?

En una plácida tarde de paseo al salir de una curva con su automóvil, usted ve un auto volcado al costado del camino. Varios de sus ocupantes yacen sangrantes en tierra y otro está

atrapado dentro del auto. ¿Qué haría usted?

Despertada durante la noche por el olor a numo, el sonido crepitante del fuego y gritos que piden auxilio, usted mira por la ventana de su dormitorio y descubre que la casa de su vecino está en llamas. ¿Qué haría usted?

Si usted no sabe qué hacer y sobreviene una emergencia, es probable que reaccione histéricamente; pero sabiendo qué hacer es más fácil mantener la presencia de ánimo y entrar de inmediato en acción. Su reacción inmediata e inteligente puede salvar una vida.

A continuación transcribimos en orden de importancia una lista de acciones a tomar frente a una persona accidentada.

**1. Detenga las mayores hemorragias.**

**2. Restablezca la respiración y los latidos cardíacos** (use la respiración boca a boca y el masaje cardíaco).

3. **Inmovilice los miembros fracturados, usando tablillas.**

4. **Calme el dolor inmovilizando la zona lesionada y poniendo lo más cómodo posible al paciente.** Háblele inspirando confianza para prevenir el shock.

5. **No mueva a la víctima a menos que resulte imposible,** y si la mueve hágalo cuidadosamente.

## Cómo Cortar Una Hemorragia Arterial

La hemorragia arterial puede detectarse por la pérdida masiva y pulsátil de sangre roja por la herida.

1. **Comprima la herida firmemente con un paño limpio por cuatro o cinco minutos.** Si usted no tiene un paño limpio, use el paño más limpio que pueda conseguir de inmediato. Detener la

hemorragia es más importante que la limpieza del paño.

2. Presione la arteria por encima de la herida (entre la herida y el corazón), hasta cinco minutos después que la hemorragia haya cesado.

3. Vigile para volver a comprimir si la hemorragia se repite.

4. Si la herida está en el brazo o la pierna, eleve el miembro herido por arriba del nivel del cuerpo.

5. Cuando la hemorragia se haya detenido, cubra la herida con gasa estéril y afirmela con un vendaje. El vendaje elástico es el mejor.

6. **El torniquete es peligroso porque puede lesionar tejidos sanos y causar serios problemas.** En caso de hemorragias, úselo sólo como último recurso y en ningún caso por más de dos horas.

## Cómo Cortar Una Hemorragia Venosa

La hemorragia venosa puede ser detectada por el color más oscuro de la sangre y porque fluye en forma continua pero no pulsátil.

El tratamiento es el mismo que para una hemorragia arterial, con la diferencia de que la presión sobre la vena debe aplicarse en el lado de la herida opuesto al corazón.

**Advertencia:** EL CONTROL DE LA HEMORRAGIA TIENE PRIORIDAD SOBRE TODO LO DEMÁS AL PRACTICAR LOS PRIMEROS AUXILIOS A UN HERIDO. PIDA QUE OTRA PERSONA LLAME AL MEDICO O ESPERE HASTA DOMINAR LA HEMORRAGIA Y ENTONCES LLAMELO USTED.

# COMO TRATAR UNA HERIDA

No se preocupe demasiado por pequeños cortes o escoriaciones. Sin embargo si llegan a infectarse podrían ser muy molestos para el paciente. Las siguientes indicaciones ahorrarán dolor innecesario al herido.

1. **Lave todos los cortes y escoriaciones con agua tibia y jabón.** Cúbralos con gasa estéril.

Si la sangre empapa de inmediato las gasas es necesario aplicar más presión para cortar la hemorragia.

2. Trate cuidadosamente las heridas de la mano y la muñeca y vea al médico.

3. Toda herida en la cara debe ser tratada inmediatamente por el médico.

4. Las heridas del cuero cabelludo pueden sangrar profusamente. Acueste a la víctima



con la cabeza elevada. Aplique presión sobre la herida con un paño limpio hasta que cese la hemorragia. Vea al médico para prevenir serias complicaciones.

5. Una herida punzante debe dejarse sangrar libremente antes de cubrirla. Vea a su médico tan pronto como sea posible para prevenir la infección tetánica.

6. Para tratar una contusión (golpe que no ha abierto la piel) use una bolsa de hielo a fin de reducir la hemorragia en el interior de los tejidos afectados. Después de 24 horas use un baño de agua caliente para acelerar la absorción de la sangre coleccionada y aliviar el dolor.

7. Recuerde lo siguiente: Detenga las hemorragias. Use el agua para limpiar las heridas. Las heridas punzantes que no sangran, procure hacerlas sangrar.

## COMO TRATAR UN HUESO FRACTURADO

La fractura de un hueso puede detectarse por los siguientes síntomas: dolor intenso y persistente en el área traumatizada que se agrava con el movimiento; una rápida hinchazón de la zona dolorosa; limitación del movimiento corporal; acortamiento o desviación anormal de un miembro.

El tratamiento de las fracturas debe incluir lo siguiente:

1. Evite el movimiento de la zona traumatizada.
2. Use una tabla u otro objeto rígido envuelto en material blando

y acolchado para inmovilizar el área fracturada.

3. El agua es un soporte natural; si la víctima está en el agua y ésta no es muy fría ni muy profunda, permítale permanecer en el agua hasta que llegue auxilio profesional. Quédese junto al fracturado en el agua y déle palabras de aliento.

**Precaución:** NO TRATE DE RESTAURAR LOS HUESOS A SU POSICION NORMAL. SI FUERA POSIBLE NO MUEVA A LA VICTIMA HASTA QUE LLEGUE EL AUXILIO PROFESIONAL. NO MUEVA O TUERZA EL CUERPO TRAUMATIZADO CUANDO HAY POSIBLES LESIONES DE COLUMNA A MENOS QUE SEA ABSOLUTAMENTE IMPRESCINDIBLE DEBIDO A OTROS PELIGROS PARA LA VIDA DEL PACIENTE.

## ¿QUE HACER CUANDO CESA LA RESPIRACION?

El auxilio inmediato es importante porque la falta de oxígeno en los tejidos por sólo cuatro minutos y medio, puede causar daño permanente al cerebro. Si la falta de oxígeno se prolonga por seis a siete minutos y medio la víctima puede morir.

1. **Si un niño deja de respirar, póngalo cabeza abajo sosteniéndolo de los tobillos y golpéele la espalda a fin de asegurarse que elimine cualquier objeto que pudiera estarlo asfixiando.** En el adulto, gire la cabeza hacia un costado de



modo que su boca quede más baja que el resto del cuerpo, tire de la lengua para afuera, limpie la boca y las vías respiratorias de la víctima, sacando con los dedos cualquier cuerpo extraño que allí hubiera.

2. A fin de abrir la vía aérea, extienda la cabeza de la víctima hacia atrás de modo que el mentón quede hacia arriba y lleve la mandíbula hacia adelante. Con los dedos de la otra mano cierre la nariz del paciente para que el aire no pueda escapar por allí.

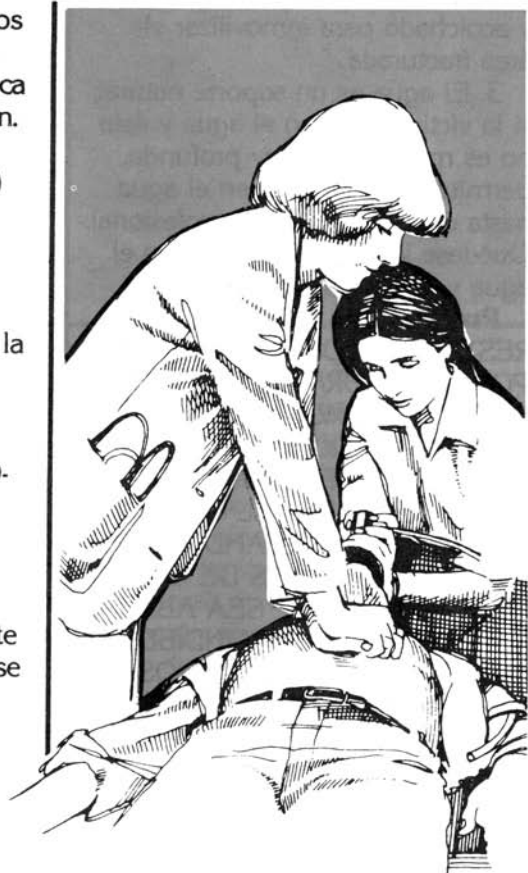
**Precaución:** NO COMIENCE LA RESUCITACION CON RESPIRACION BOCA A BOCA HASTA NO HABER REALIZADO LOS PASOS PREVIOS Y ESTAR SEGURO QUE NO HAY OBSTRUCCION.

3. Inspire aire, aplique sus labios firmemente contra la boca de la víctima y exhale el aire por la boca con una suave y sostenida presión. (Si la víctima es un niño exhale sólo la mitad de una respiración.) Si el pecho del paciente no se expande, todavía puede haber obstrucción.

4. Si el pecho del paciente se expande, retire su boca para que la víctima pueda exhalar.

**Precaución:** SI LA VICTIMA VOMITA, LIMPIE COMPLETAMENTE SU BOCA Y PROSIGA DE INMEDIATO CON LA RESUCITACION POR RESPIRACION BOCA A BOCA.

5. Continúe insuflando su respiración en la boca del paciente cada cuatro segundos hasta que se restablezca la respiración espontánea. Si usted se cansa llame a otra persona que lo reemplace. Pueden pasar varias horas hasta que el paciente sea capaz de respirar normalmente.



## Cómo Tratar Un Ataque Cardíaco

Coloque al paciente con los hombros y la cabeza elevados. Si el paciente está inconsciente no le dé ningún medicamento. Llame al médico inmediatamente. Si el paciente no respira ni se percibe pulso, inicie de inmediato la resucitación mediante la respiración boca a boca y el masaje cardíaco.

1. Para aplicar la respiración boca a boca proceda como ya fue descrito, extendiendo la cabeza del paciente y levantando la mandíbula para abrir las vías aéreas.

2. Si usted está solo proceda a aplicar alternativamente el masaje cardíaco y la respiración boca a boca.

3. El masaje cardíaco externo se efectúa apretando en forma rítmica el esternón del paciente y haciéndolo descender de cuatro a cinco centímetros cada vez, setenta veces por minuto. De este modo se exprime el corazón entre el esternón y la columna vertebral y se hace circular la sangre en cantidad suficiente para mantener vivo el cerebro.

4. Para dar un masaje cardíaco efectivo arrodílese al lado del paciente sobre el mismo plano sobre el cual él yace (es mejor un plano duro como el suelo que una cama muy blanda). Apoye el talón de la mano derecha sobre la parte media del esternón del paciente y apoye su mano izquierda sobre la derecha, aplicando presión ver-

tualmente con el peso de su cuerpo oprimiendo el esternón en forma rítmica.

5. Aplique doce compresiones al corazón y de inmediato dos insuflaciones al pulmón. Prosiga ininterrumpidamente con este procedimiento hasta que llegue otra persona que pueda colaborar.

6. Habiendo dos personas junto al paciente, una debe encargarse del masaje cardíaco y la otra de la respiración boca a boca. El ritmo, entonces, debe ser de una insuflación cada cinco compresiones, intercalando la insuflación sin ninguna interrupción del masaje cardíaco.

**NO INTERRUMPA LAS MANIOBRAS DE RESUCITACION HASTA QUE LLEGUE AUXILIO PROFESIONAL. PUEDEN SALVARSE MUCHAS VIDAS PRO-CEDIENDO DE ESTE MODO.**

## QUE HACER EN CASO DE INCENDIO

Primero, asegúrese que todos están fuera de la casa. Luego llame a los bomberos.

Si usted descubre que alguien está aún dentro de la casa, átese un paño húmedo cubriendo su nariz y su boca. Tome consigo algo con que atar las manos de la víctima y arrástrese gateando hasta el lugar donde ésta se encuentra. Atele las manos y coloque los brazos de la víctima alrededor de la nuca suya. Arrastre entonces a la víctima fuera del edificio, gateando sobre sus manos y rodillas.

Si el fuego es pequeño, usted puede tratar de apagarlo por sí mismo. Siempre es bueno tener una manguera que llegue a cualquier punto de la casa.

Si el fuego está en el piso, bárralo con un chorro de agua desde el borde hacia el centro del fuego. Cuando el fuego está en la pared, dirija el chorro de agua a la base del fuego y desde allí hacia arriba.

Manténgase siempre cerca de una puerta para salir rápidamente si fuera necesario.

No se meta en altillos, placares o habitaciones pequeñas porque podría asfixiarse. No abra las ventanas ni las puertas; la corriente de aire avivaría las llamas. Si el humo se hace espeso e insoportable, salga inmediatamente.

Si el fuego se extiende, usted salga y deje que los bomberos lo combatan cuando lleguen.

No eche agua sobre grasa, aceite o cables eléctricos que estén en llamas; esto sólo difundiría el

incendio. El agua conduce la corriente eléctrica y usted podría ser electrocutado. Un extinguidor de anhídrido carbónico o simplemente tierra, arena o polvo de hornear, son efectivos para esta clase de fuego. Corte la corriente eléctrica.

Si las ropas de una persona se inflaman, envuélvala rápidamente en una alfombra, una cobija, una toalla de baño o un abrigo, o cualquier cosa que pueda sofocar las llamas. Asegúrese de rodear estrechamente el cuello de la víctima para evitar que las llamas le quemén el cabello y la cara. Eche la víctima al suelo en un sitio alejado del fuego y hágala rodar para apagar las llamas.

Cuando una persona ha sido sofocada por el humo o el gas, llévela inmediatamente al aire libre, acuéstela en el suelo y hágale respiración boca a boca. Llame a los bomberos y al médico.

Los síntomas de sofocación

pueden ser uno o varios de los siguientes: mareos, inconsciencia, tos violenta, respiración irregular, sentir ruidos en los oídos y ver puntos negros o brillantes.



## Cómo Tratar Las Quemaduras

El mejor antídoto para una quemadura química es echar litros y litros de agua sobre el área afectada, lavando la misma completamente.

**Las quemaduras causadas por llamas y objetos calientes deben ser sumergidas inmediatamente en agua fría o aun helada.** A menos que se trate de una quemadura muy leve, no la cubra con ninguna pomada. Cúbrala con gasa estéril.

Cuando una quemadura es causada porque las ropas se incendiaron, quite toda la ropa cortando la que aún queda para no tirar de ella y desprender la piel. Coloque a la víctima en agua fría o bajo una ducha fría y luego envuélvala suavemente en una sábana y en frazadas. Esto ayuda a prevenir el shock y evita la infección de las quemaduras.

# COMO TRATAR EL SHOCK

Los síntomas de shock son los siguientes: El paciente comienza a estar aprensivo, su pulso es rápido, siente la boca seca, puede tener escalofríos que alternan con transpiración copiosa, su presión arterial es baja pero permanece consciente a menos que el shock sea severo.

Para tratar al paciente de shock, lo primero es asegurarle que usted se mantendrá a su lado y que el auxilio médico llegará muy pronto.

1. Mantenga al paciente acostado con la cabeza más baja que el cuerpo.

2. Abrigue al paciente y manténgalo tibio con lo que tenga a mano.
3. No le dé nada por boca.
4. Es más seguro pensar que el shock es grave.
5. Consiga urgentemente el auxilio médico.

## Cómo Tratar Un Envenenamiento

Una de las situaciones más dramáticas que le pueden suceder a alguien, es la de encontrarse con un niño o adulto que ha tragado un veneno. Es fundamental encontrar el envase del veneno. Llame de inmediato al hospital o al médico. Léale por teléfono, al médico, el rótulo del envase para que él sepa qué es lo que la víctima ha tomado, y siga sus instrucciones.

Si usted no pudiera encontrar rápida ayuda profesional, siga estas

indicaciones:

1. Trate de producir el vómito, forzando al paciente a beber abundante agua y estimulando luego la garganta con los dedos.

2. Guarde el material vomitado para que sea ulteriormente analizado.

3. Después de provocado el vómito, diluya el tóxico que hubiera quedado en el estómago dándole a beber agua, leche, sopa o salsa.

**Precaución:** NO ÚSE PAN TOSTADO, TE O LECHE DE MAGNESIA COMO ANTIDOTO.

4. Lleve al paciente al médico para evitar complicaciones.

## **Cómo Tratar Los Dolores Musculares**

Muchas personas olvidan que al iniciarse en la práctica de un trabajo físico o deporte, deben hacerlo progresivamente para evitar

molestos dolores musculares.

Los músculos se resienten si se los ejercita intensamente después de un período prolongado de reposo. Comience su nueva actividad con períodos cortos de juego o trabajo y aumente gradualmente el ejercicio a medida que sus músculos se adapten.

Si usted se olvidó de esto e inició intensamente sus nuevas actividades físicas, volverá a casa con dolores musculares. Para lograr alivio tome un baño de inmersión caliente y relaje sus músculos en la bañera por veinte a treinta minutos. Este relajamiento eliminará la mayor parte de las toxinas que los músculos acumularon durante el ejercicio excesivo y usted se sentirá aliviado.

## **Cómo Tratar Un Problema Ocular**

No podemos permitirnos negligencia alguna en el cuidado

de nuestros ojos. Si un cuerpo extraño penetra en el ojo, a menudo puede ser extraído tirando el párpado superior sobre el inferior que así actúa como un suave cepillo. El párpado inferior puede ser replegado hacia abajo para descubrir el cuerpo extraño. A veces el cuerpo extraño se mueve hacia el ángulo interno del ojo, de donde es fácilmente extraído. Un baño del ojo afectado con agua esterilizada, con ayuda de un vasito de lavajes oculares o derramando suavemente el agua sobre el ojo abierto, que provocará paupadeos y con seguridad arrastrará hacia afuera el cuerpo extraño.

Para cualquier problema más serio del ojo, la consulta con el especialista es imperativa.

## EL GRAN SANADOR

La conferencia médica había terminado y un grupo de jóvenes descansaba en la sala médica del hospital. Un famoso cirujano cardiovascular había disertado acerca de una notable y exitosa intervención que acababa de ser realizada por su equipo. La paciente estaba ahora bajo cuidado intensivo, descansando cómodamente. Su corazón latía con regularidad y su respiración era normal.

Los doctores discutían con entusiasmo la difícil operación, cuando de pronto la conversación giró hacia el tema de cómo preparar al

paciente para afrontar la muerte cuando las esperanzas de curación se desvanecen. Alguien preguntó si la curación divina tenía algún lugar en la medicina moderna.

Un miembro del equipo cardiovascular que estaba escribiendo su informe lo interrumpió para decir: "¿Hay acaso otra forma de curación que la divina?" Nadie contestó.

Después de una corta pausa el médico continuó: "La cirugía se hace tan común para nosotros que no pensamos en el milagro que ocurre después. Ustedes están desarrollando técnicas maravillosas que contribuyen a salvar muchas vidas, pero cuán poco piensan en el proceso de la curación y cicatrización de la herida. ¿Qué es lo que produce la reparación y cicatrización de los tejidos? Ciertamente nada que nosotros con toda nuestra técnica podamos hacer. Cuando se ha realizado la revascularización de una arteria

coronaria obstruida y la operación termina, ustedes han hecho todo lo que pueden hacer. La naturaleza hace el resto. ¿Qué es esto sino curación divina?"

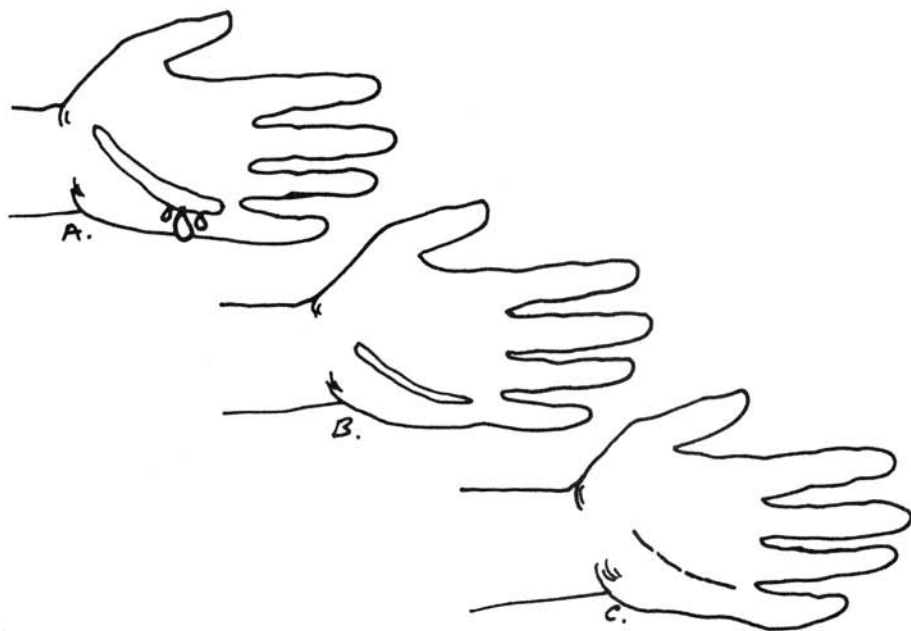
Y el joven cirujano hizo una pausa y agregó: "Demasiado a menudo pensamos que el proceso de curación es resultado de nuestra habilidad, pero en realidad yo considero la cicatrización de una herida como uno de los grandes milagros de la naturaleza. Nosotros no podemos garantizarla; algunas heridas curan rápidamente, otras más lentamente, pero yo creo que cada herida que cura es un milagro."

## COMO CURA LA NATURALEZA.

Supongamos que usted ha tenido un accidente. Varios vasos sanguíneos y un importante nervio de su brazo han sido seccionados. Muy pronto usted está en una ambulancia que lo traslada velozmente al hospital.

En la sala de emergencia el cirujano corta rápidamente la hemorragia, limpia cuidadosamente la herida, sutura los vasos sanguíneos y luego une lo más perfectamente posible los extremos del nervio seccionado. Finalmente cierra la herida y aplica un vendaje adecuado.





Desde el sitio seccionado hacia abajo, hasta la punta de los dedos, ese nervio muere y los músculos conectados con él comienzan a morir también. Usted siente insensible la zona afectada y no puede mover esos músculos. ¿Volverá la

sensibilidad a su mano? ¿Podrá mover otra vez esos dedos?

Muy pronto las fibras nerviosas por arriba del corte volverán a crecer. A pesar de que estas fibras nerviosas no han crecido por años, un misterioso impulso hace que

cada una de ellas crezca hacia el otro extremo del nervio seccionado. Las fibras pueden encontrar obstáculos; otros tejidos están realizando su tarea reparando el daño en el sitio de la herida, pero de todos modos las fibras nerviosas siguen su camino sin unirse con los demás tejidos.

Una vez pasado este obstáculo, las nuevas fibras nerviosas alcanzan el otro extremo del nervio seccionado y entonces penetran a lo largo de su estructura y siguen creciendo hasta llegar a las terminaciones sensitivas hasta entonces insensibles y hasta los músculos cuyas células están inertes y atrofiadas. El contacto se restablece y pronto el músculo inútil comienza a reactivarse. **La regeneración de un nervio seccionado y la recuperación de los músculos paralizados pueden llevar semanas y aun meses**, pero ambos procesos son un verdadero milagro.

## COMO CICATRIZA UNA HERIDA

Si usted se ha hecho un corte en la mano, la naturaleza comienza de inmediato su tarea de reparación. Instantáneamente la sangre fluye y lava la herida. Después de un corto tiempo la sangre coagula y la hemorragia cesa, quedando la herida cubierta por un coágulo que evita toda contaminación exterior. En pocas horas todas las células del tejido conjuntivo que rodean la herida comienzan a multiplicarse para reparar la herida. Los finísimos vasos sanguíneos que fueron seccionados comienzan a crecer hacia la herida, transportando materiales

para la reconstrucción de los tejidos y sustancias nutritivas para las células ocupadas en reparar el daño.

Las células conjuntivas de cada lado de la herida se juntan unas con las otras y forman un puente que une los bordes de la herida, de modo que en pocos días lo único que usted puede ver es una fina línea de tejido cicatricial. Una vez que la reparación se ha completado, las células dejan de multiplicarse y vuelven a su existencia quieta y normal.

## COMO SE CONTROLAN LAS INFECCIONES

**Cuando usted tiene una infección**, los gérmenes comienzan a multiplicarse, pero muy pronto gran número de **pequeños glóbulos blancos comienzan a movilizarse desde la médula de los huesos a lo largo de los vasos sanguíneos hasta llegar al sitio de la infección**. Allí los glóbulos blancos rodean a los gérmenes que son completamente destruidos por los poderosos fermentos digestivos producidos por estos valientes aunque pequeños glóbulos. **Cuanto más se multiplican los gérmenes en**

**una herida, más rápidamente la médula ósea produce glóbulos blancos que van a luchar contra los invasores.**

Por supuesto no todas las batallas son victorias. **A veces gran número de glóbulos blancos muere por las toxinas producidas por los gérmenes; pero aun con su muerte ayudan al organismo.** Al morir se rompen y liberan poderosas sustancias químicas que ayudan a disolver los tejidos sin vida y aceleran la curación. Usted ha presenciado otro milagro.

## COMO CONSOLIDA UNA FRACTURA

**Cuando un hueso se quiebra, sus extremos rotos comienzan a sangrar.** Cuando la sangre se coagula, el fibrógeno que en la sangre líquida estaba en suspensión se transforma en fibrina, sustancia en forma de finísimas fibras que comienza a conectar entre sí los extremos fracturados del hueso. Pronto las células óseas entran en acción y trabajan los equipos produciendo nuevo hueso.

Con el auxilio de un poderoso microscopio, se ha filmado este notable proceso. Cuando la película se proyecta pueden verse finísimas espículas de hueso moviéndose a través de la escena, como si los constructores estuvieran armando un andamiaje para construir un nuevo edificio. Las células que habían estado inactivas por años, entran ahora en intensa actividad. Pero no hay nada de improvisación o desorden en este proceso. Evidentemente todo se hace en un orden prefijado inteligentemente. Y lo que es igualmente notable es que cuando los extremos óseos han sido soldados la actividad de las células cesa tan

## Tipos de Fracturas



**En tallo verde**



**Simple**



**Compuesta**



**Fractura**



**Callo**



**5 a 6 semanas**



**4 a 10 meses**

misteriosamente como se inició. Aun el callo óseo excesivo es reabsorbido cuando ya no es necesario.

Algunos tratan de explicar el mecanismo de estos misterios por "causas naturales," pero: ¿es acaso razonable pensar que todo esto "simplemente sucede"?

Aun el escéptico Voltaire quedó perplejo cuando un amigo creyente le dijo: "Ves este reloj, es maravilloso, se hizo solo."

"Bromeas," replicó Voltaire, "lo hizo el relojero."

"¿Y tú quieres hacerme creer," le contestó el amigo, "que el reloj existe y no existe el relojero?"

La maravillosa estructura del cuerpo humano es resultado evidente de un plan concebido inteligentemente por el supremo Creador y Hacedor.

# LA SANIDAD MAS PROFUNDA

**En lo íntimo de cada ser humano existe la convicción de que hay Alguien más grande que nosotros.**

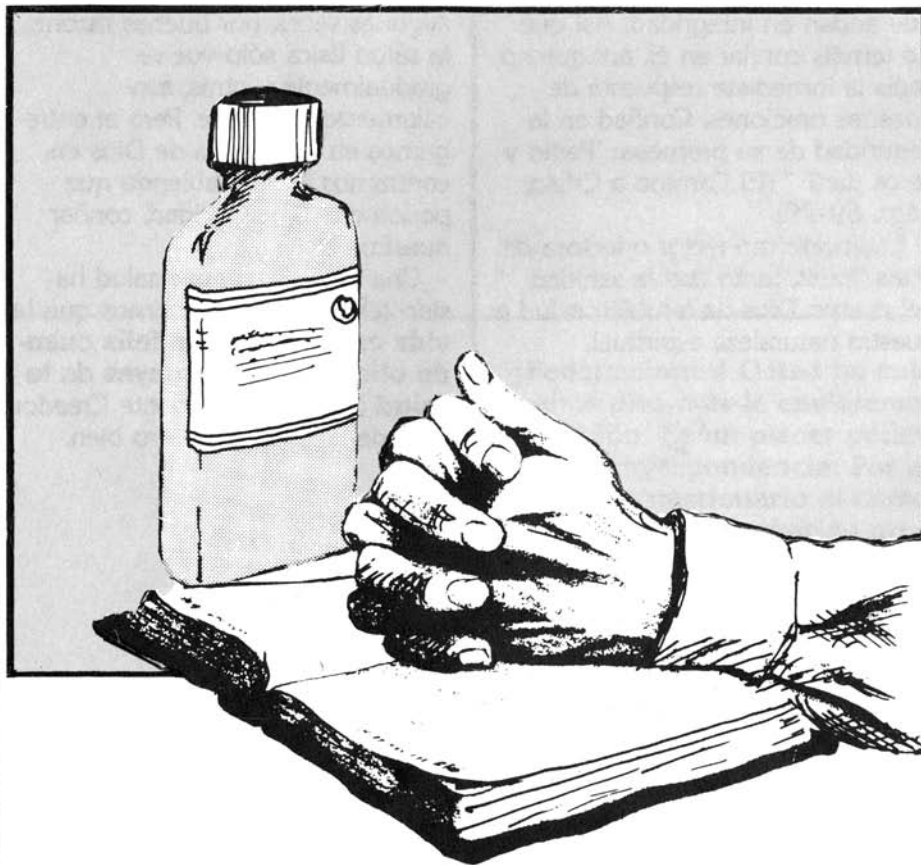
Cuando comenzamos a perder la salud, a menudo nuestros pensamientos se vuelven hacia Dios.

Hace siglos, Agustín de Hipona expresó la necesidad que tiene el hombre de la ayuda divina en esta oración: "Oh Dios, tú nos hiciste para ti y nuestro espíritu inquieto no encontrará reposo hasta que lo halle en ti."

La oración trae sanidad en tiempo de enfermedad y dolor. Median-

te ella nos ponemos en contacto con Aquel que hizo todas las cosas y que cuida de sus hijos. Con toda autoridad el Dr. Alexis Carrel, autor de "La Incógnita del Hombre," dijo lo siguiente: "La oración es la forma más potente de energía que uno puede generar. Es una fuerza tan real como la gravedad terrestre. Como médico, he visto a ciertos hombres arrancados a la enfermedad y la melancolía por el esfuerzo sereno de la oración después que toda otra terapéutica había fracasado . . .

"En la oración, los seres humanos procuran aumentar su energía finita dirigiéndose a la Fuente Infinita de toda energía. Cuando oramos, nos vinculamos con la Fuerza motriz inagotable que hace girar el universo. Oramos para que una parte de ese poder nos sea asignada proporcionalmente a nuestras necesidades. Aun mientras lo pedimos, quedan suplidas nuestras



deficiencias humanas y nos levantamos fortalecidos y restaurados. . .

“Siempre que nos dirigimos a Dios en oración ferviente, hacemos experimentar mejoría al cuerpo y al alma. Es imposible que algún hombre o mujer pueda orar un solo momento sin algún buen resultado.”

¿Qué es la oración? Dijo una destacada autora: “**Orar es el acto de abrir nuestro corazón a Dios como a un amigo.** No es que se necesite esto para que Dios sepa lo que somos, sino a fin de capacitarnos para recibirle. La oración no baja a Dios hacia nosotros, antes bien nos eleva a él.

“Cuando Jesús estuvo sobre la tierra, enseñó a sus discípulos a orar. Les enseñó a presentar a Dios sus necesidades diarias, y a echar toda su solicitud sobre él. Y la seguridad que les dio de que sus oraciones serían oídas, nos es dada también a nosotros . . .