

SUPERGUÍA DE ESPECIALIDADES

por **SUPERCONQUI**



TEMPERANCIA

AM 013



TEMPERANCIA

AM 013

Nivel
2

Año
1976

Institución de origen
Asociación General

SUPERGUÍA DE ESPECIALIDADES *por* **SUPERCONQUI**

TEMPERANCIA | AM 013

1ª edición · Junio de 2016

Autor: GM Daniel Gallardo Arévalo

Disponible gratuitamente en superconqui.com

Comentarios y sugerencias a contacto@superconqui.com

REQUISITOS

1. Memorizar y firmar el Voto de Temperancia.

“Consciente de que el uso del alcohol y tabaco y el uso de drogas no recomendadas por médicos no es compatible con una vida saludable, me comprometo no solo a abstenerme del uso de estas sustancias y vivir de acuerdo con los principios de la Temperancia Cristiana, sino también a ayudar a los demás a comprender y aceptar este estilo más saludable de vida.”

2. Memorizar tres citas en cada una de las categorías: Biblia y Espíritu de Profecía.

Biblia

Romanos 12:1-2, NVI

Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios. No se amolden al mundo actual, sino sean transformados mediante la renovación de su mente. Así podrán comprobar cuál es la voluntad de Dios, buena, agradable y perfecta.

1 Corintios 10:31, NVI

En conclusión, ya sea que coman o beban o hagan cualquier otra cosa, háganlo todo para la gloria de Dios.

1 Corintios 6:19, 20, NVI

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

Proverbios 20:1, NVI

El vino lleva a la insolencia, y la bebida embriagante al escándalo; ¡nadie bajo sus efectos se comporta sabiamente!

Gálatas 5:22-23, NVI

En cambio, el fruto del Espíritu es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. No hay ley que condene estas cosas.

3 Juan 2, NVI

Querido hermano, oro para que te vaya bien en todos tus asuntos y goces de buena salud, así como prosperas espiritualmente.

Elegir un versículo que resalte la importancia de la temperancia en nuestra vida espiritual.

¿Qué es la temperancia?

La temperancia es el uso moderado de todo cuanto sea bueno y la abstención completa de todo cuanto sea perjudicial, sobre todo de bebidas alcohólicas, tabaco y drogas.

De acuerdo a la Biblia, es uno de los frutos del espíritu (Gálatas 5:22-23).

El manual sugiere algunos versículos para memorizar, pero puedes buscar otros por tu cuenta.



Espíritu de Profecía

La temperancia, página 122

La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable.

Consejos sobre el régimen alimenticio, página 514

La única conducta segura consiste en no tocar ni probar té, café, vino, tabaco, opio ni bebidas alcohólicas.

La temperancia, página 178

Solo la temperancia es el fundamento de todas las gracias que proceden de Dios, el fundamento de todas las victorias a ganarse.

La temperancia, página 100

Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios.

La temperancia, página 251

El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio.

Elegir una cita que resalte la importancia de la temperancia en nuestra vida espiritual.



Tal como en los versículos, puedes elegir otras citas además de las que sugiere el manual.

3. Escoger y realizar tres de las siguientes actividades:

- a. Escribir y presentar un discurso de 5 a 8 minutos sobre la temperancia.
- b. Escribir un trabajo de 150 a 200 palabras sobre el alcohol, tabaco, drogas o forma física, y sobre el compromiso con un estilo de vida saludable.
- c. Escribir un verso sobre el tema de la prevención de las drogas.
- d. Dibujar/hacer un afiche sobre los efectos perjudiciales de las drogas, tabaco y alcohol.
- e. Realizar una exposición en un shopping, biblioteca o escuela sobre el peligro de las drogas.
- f. Hacer un cuaderno de, por lo menos 20 páginas, con anuncios antidrogas.
- g. Compartir con por lo menos cinco personas, lo aprendido a partir de la lista anterior, y convencerlos a firmar el Voto de Temperancia (no pueden ser familiares cercanos).

4. Sobre el cigarrillo, drogas y alcohol:

a. Saber explicar la razón de la advertencia contenida en las cajetillas de cigarrillo.

En mayo de 2016 comenzó a regir la nueva advertencia que deberán tener las cajetillas de cigarrillos que se comercialicen en Chile. Su principal objetivo es desincentivar el tabaquismo en adolescentes y embarazadas, los dos grupos cuyo consumo causa mayor preocupación.

En el caso de los adolescentes, los mensajes que acompañarán las cajetillas serán "Fumar causa adicción" y "Fumar te envenena".

La evidencia indica que los jóvenes en Chile empiezan a fumar muy temprano. Según datos de SENDA, la edad promedio de inicio del consumo de tabaco es de 13 años. Respecto a la embarazadas, los mensajes son "Si fumas, intoxicas a tu hijo/a" y "Si fumas, lo enfermas".

El 28% de las mujeres embarazadas chilenas fuman, aumentando el riesgo de retraso en la concepción, infertilidad, abortos espontáneos y partos prematuros. Además, los hijos de padres fumadores tienen casi el doble de riesgo de presentar enfermedades respiratorias y otitis.

La advertencia en la cajetilla de cigarrillos debe cambiarse cada dos años, puesto que la evidencia ha demostrado que se produce un acostumbamiento al mensaje presente en el rotulado.

Chile tiene la tasa más alta de prevalencia de consumo de tabaco en América y prácticamente 45 personas mueren por día a causa del tabaquismo, destinando más de un billón de pesos cada año para tratar los problemas de salud provocados por el tabaco.¹

b. ¿Qué es un fumador pasivo?

Se denomina fumador pasivo a un no fumador expuesto al humo de segunda mano.

El humo de segunda mano es una mezcla del humo que proviene de donde se quema un cigarrillo, puro o pipa, y el humo exhalado por el fumador. Contiene más de siete mil sustancias químicas. Cientos de esos productos químicos son tóxicos y unos 70 pueden causar cáncer.²

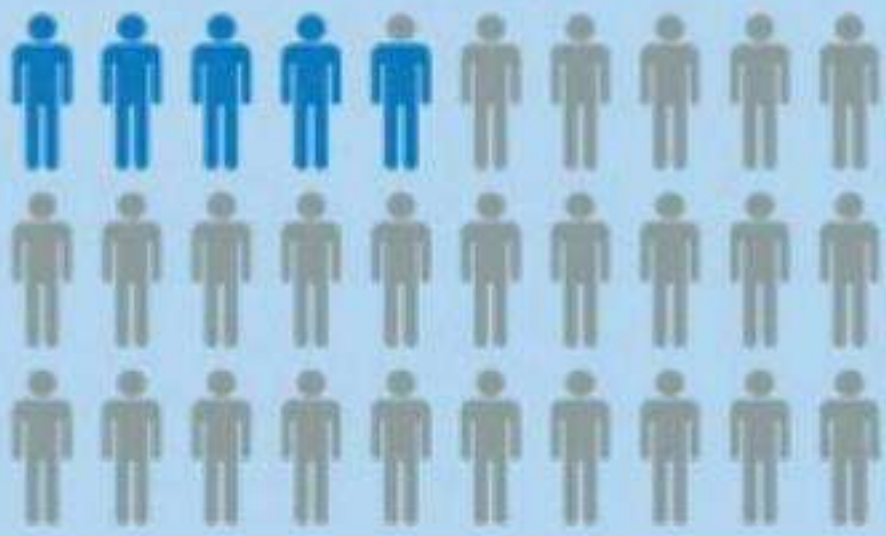


Advertencias de las cajetillas de cigarros en Chile.

(1) Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2016). Disponible en <http://web.minsal.cl>.
 (2) MedlinePlus en español: Inhalación pasiva de humo. Disponible en <https://nlm.nih.gov/medlineplus>.

18,5 %

DE TODAS LAS MUERTES QUE SE PRODUCEN EN EL PAÍS PUEDEN SER ATRIBUIDAS AL TABAQUISMO



Las enfermedades asociadas al consumo de tabaco son responsables del 18,5% de los fallecimientos del país.



Cada cigarrillo contiene alrededor de 4 mil sustancias químicas. De ellas, 200 son venenosas y unas 40 son cancerígenas.

El humo que es emitido desde el extremo encendido de un cigarrillo tiene concentraciones más elevadas de agentes que causan cáncer (carcinógenos) que el humo que el fumador exhala. Además, contiene partículas más pequeñas que el humo que exhala el fumador, lo que facilita su acceso a las células del cuerpo.

- c. **Investigar cuántas personas mueren anualmente en el país víctimas del cigarrillo y cuánto gasta el gobierno en la salud de los pacientes.**

En Chile, el tabaquismo constituye un grave problema de Salud Pública, debido a que posee la mayor prevalencia de consumo de tabaco, tanto en jóvenes como en adultos, en las Américas: 40,6%.

En promedio, cada año mueren en Chile 16.532 personas por enfermedades asociadas al consumo de tabaco, constituyendo el 18,5% de todos los fallecimientos del país. El Estado gasta alrededor de USD 1555 millones anuales para tratar las consecuencias del tabaquismo.

El tabaco es responsable del 90% de las muertes por cáncer de pulmón, 84% de las muertes por Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC), 55% de las muertes por enfermedad cerebrovascular y 45% de las muertes por infartos.¹

- d. **Investigar sobre cuatro de los siguientes componentes en el tabaco:**

Nicotina

Sustancia química presente naturalmente en la planta de tabaco. Cuando el tabaco se quema, la nicotina se transfiere al humo. Es una de las drogas más adictivas que existen. Además, es un potente veneno e incluso se ha usado históricamente como insecticida.

Arsénico

Elemento químico extremadamente tóxico. Se utiliza normalmente como veneno para ratas.

Formaldehído

Gas inflamable cancerígeno. Pequeñas concentraciones causan irritación, dolor de cabeza y dificultad para respirar. A concentraciones mayores, es potencialmente letal.

(1) Ministerio de Salud, Gobierno de Chile (2015). Disponible en <http://web.minsal.cl>.

Monóxido de carbono

Gas tóxico presente en el humo del cigarrillo. Principal responsable de las enfermedades cardiovasculares de los fumadores.

Cianuro

Gas tóxico presente en el humo del cigarrillo. Fue utilizado por los Nazis en los campos de exterminio durante la II Guerra Mundial.

Benzopireno

Compuesto altamente cancerígeno y mutágeno formado durante la combustión del cigarrillo.

Amonio

Potencia la adictividad de la nicotina, haciendo que cada vez sea necesario fumar más para lograr el mismo efecto.

e. Investigar sobre dos de las enfermedades relacionadas con el cigarrillo:

Enfisema

El enfisema es un tipo de enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) en donde los alveolos —las bolsitas de aire de los pulmones— se dañan. Como consecuencia, el cuerpo no recibe el oxígeno que necesita. El enfisema hace que sea difícil recuperar el aliento. También puede causar tos crónica y dificultades para respirar durante el ejercicio.¹

Cáncer

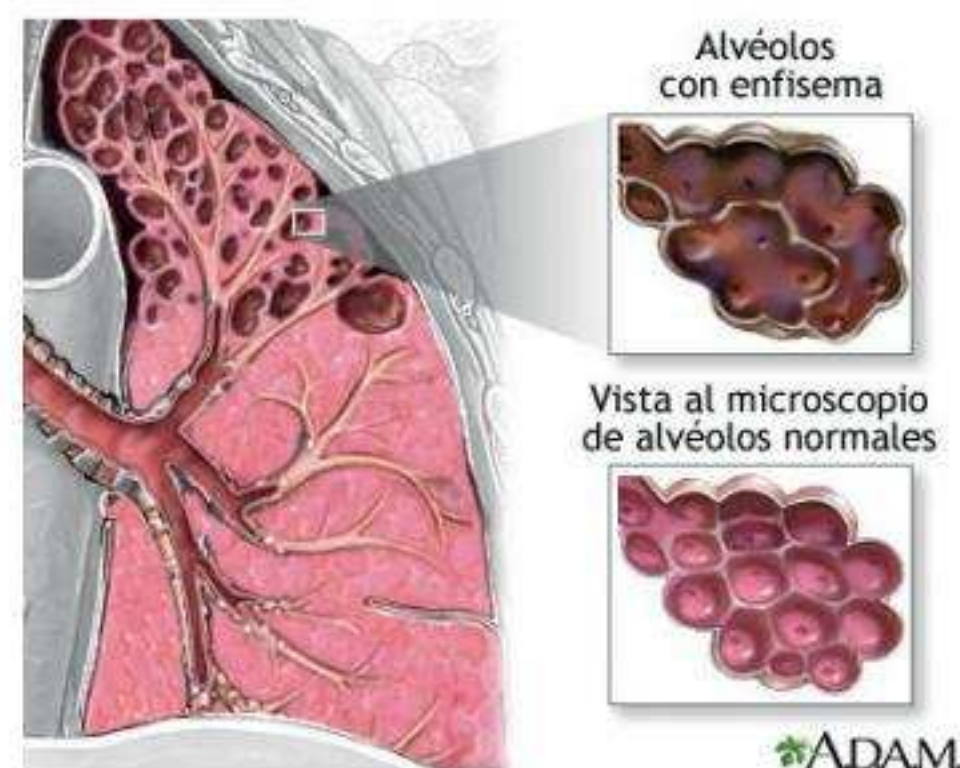
El cáncer de pulmón es uno de los cánceres más comunes en el mundo. Su principal causa es el tabaquismo. A mayor cantidad de cigarrillos diarios y cuanto más joven se comienza a fumar, mayor será el riesgo de desarrollar un cáncer de pulmón.

Existen 2 tipos principales de cáncer pulmonar:

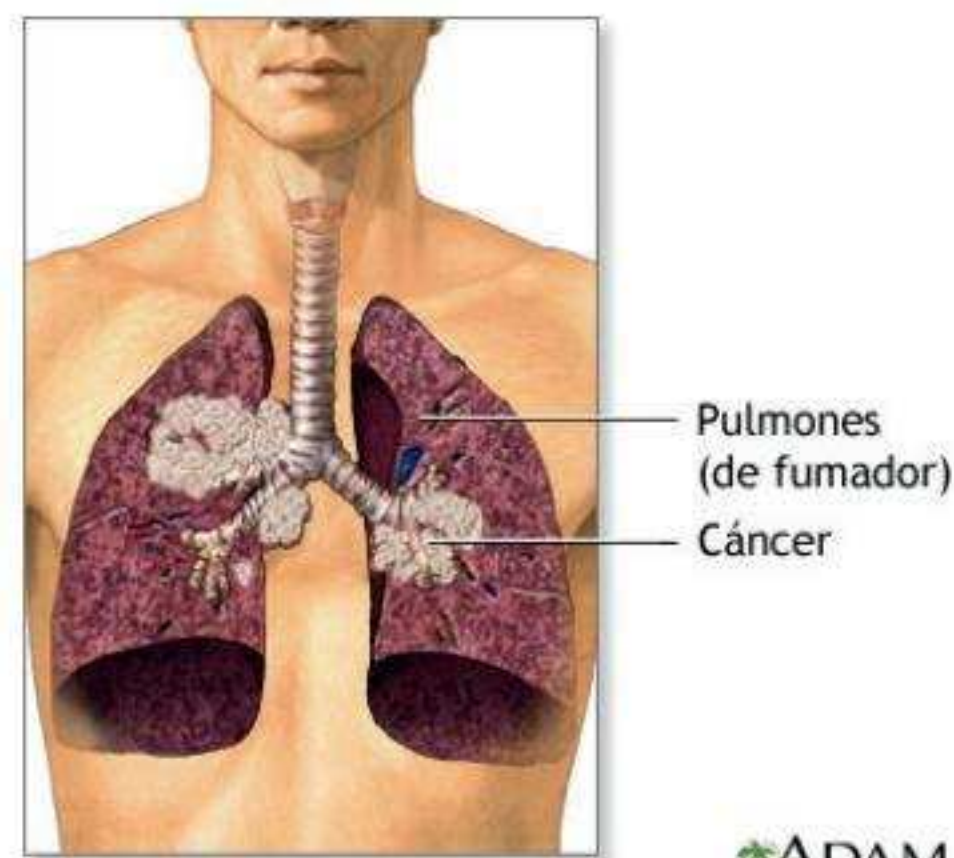
- Cáncer pulmonar de células no pequeñas (CPCNP) que es el tipo más común.
- Cáncer pulmonar de células pequeñas (CPCP) que conforma aproximadamente el 20% de todos los casos.

Si el cáncer pulmonar está compuesto de ambos tipos, se denomina cáncer mixto de células grandes/células pequeñas.

El manual menciona textualmente Fenolbenzofrina. Sin embargo, debe tratarse de un error de traducción, puesto que este compuesto no existe.



El enfisema es una enfermedad pulmonar en que se produce daño a los alveolos o sacos de aire.



El cáncer más mortífero es el de pulmón. Cada día mueren 45 personas en Chile por causa de esta enfermedad.

(1) MedlinePlus en español: Enfisema. Disponible en <https://nlm.nih.gov/medlineplus>.



ADAM

Hígado cirrótico, con múltiples cicatrices. La causa más común de cirrosis es el alcoholismo.

El cáncer pulmonar es el tipo de cáncer más mortífero tanto para hombres como para mujeres. Cada año mueren más personas de cáncer en el pulmón que de cáncer de mama, de colon y de próstata combinados.

El cáncer pulmonar es más común en adultos mayores y es poco común en personas menores de 45 años.¹

Dependencia

Estado en el cual el adicto debe continuar consumiendo la droga para evitar los síntomas que resultan de la abstinencia. Existen dos tipos de dependencia:

- **Dependencia física:** Serie de trastornos fisiológicos adversos que surgen de la falta de consumo.
- **Dependencia psicológica:** Deseo de repetir la experiencia con la droga o de evitar el malestar que produce no tomarla.

Cirrosis

La cirrosis es un conjunto de cicatrices en el hígado formadas por lesiones o enfermedades prolongadas. El tejido cicatricial no puede hacer lo que hace el tejido hepático sano: producir proteínas, ayudar a combatir las infecciones, limpiar la sangre, ayudar a digerir los alimentos y almacenar energía.

Las causas más comunes de cirrosis son el alcoholismo crónico y la hepatitis. Algunas personas con cirrosis desarrollan cáncer de hígado.²

f. Investigar sobre cuántas personas mueren anualmente en el país víctimas del alcohol, o en accidentes causados por el abuso del mismo.

El abuso del alcohol y el alcoholismo son responsables de 2067 muertes al año en Chile. El alcohol está presente en el 49% de los homicidios, en el 39% de los suicidios y en el 50% de los accidentes de tránsito.

En Chile, el 20% de los adultos presenta algún desorden relacionado con el uso excesivo de alcohol, mientras que el 5% tiene dependencia.³

(1) MedlinePlus en español: Cáncer pulmonar. Disponible en <https://nlm.nih.gov/medlineplus>.

(2) MedlinePlus en español: Cirrosis. Disponible en <https://nlm.nih.gov/medlineplus>.

(3) Organización Panamericana de la Salud (2014). Disponible en <http://latercera.com>.

g. Investigar cuáles son los efectos del tabaco, el alcohol y las drogas en el embarazo.

Estar embarazada no es simplemente “comer por dos.” También respirar y beber por dos, de modo que es importante considerar cuidadosamente lo que se le da al bebé. Si fuma o consume alcohol o drogas, también lo hace el feto.

Al fumar durante el embarazo, la nicotina y las sustancias cancerígenas se traspasan al bebé. Fumar también impide que el bebé reciba los nutrientes y aumenta el riesgo de nacimiento sin vida y nacimientos prematuros.

Ninguna cantidad de alcohol es sana para una mujer embarazada. El alcohol puede causar problemas físicos y de conducta para toda la vida en los niños, inclusive el síndrome de alcoholismo fetal.

El consumo de drogas ilegales puede dar como resultado bebés con poco peso, defectos congénitos o síntomas de abstinencia después del nacimiento.¹

h. Leer el capítulo “Estimulantes y Narcóticos” en el libro Ministerio médico de Elena G. de White. Ser capaz de discutir con tus conquistadores (o unidad) sobre lo que aprendiste.

Ver Anexo.

5. Estudiar las siguientes fuentes:

La temperancia, página 122, 1^{er} párrafo

La excesiva indulgencia en comer, beber, dormir, y ver, es pecado. La acción saludablemente armoniosa de todas las facultades del cuerpo y de la mente produce felicidad; y cuanto más elevadas y refinadas son las facultades, tanto más pura y sin mezcla la felicidad.

Consejos sobre el régimen alimenticio, página 486, 3^{er} párrafo

Nosotros somos reformadores en pro de la salud, que tratamos de regresar, hasta donde sea posible, al plan original de temperancia establecido por el Señor. La temperancia no consiste meramente en abstenerse de las bebidas alcohólicas y el tabaco, ambos intoxicantes. Tiene un ámbito mayor que éste. Debe regular lo que comemos.



Si la mujer embarazada fuma o consume alcohol o drogas, también lo hace el feto.

(1) Oficina para la Salud de la Mujer, Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. Disponible en <https://nlm.nih.gov/medlineplus>.

La temperancia, página 123, 3^{er} párrafo

Como regla, la labor del día no debería prolongarse en la noche. Se me ha mostrado que los que hacen esto, a menudo pierden más de lo que ganan, porque sus energías se agotan y trabajan con excitación nerviosa. Pueden no darse cuenta de ningún daño inmediato, pero con toda seguridad están minando su organismo.

La temperancia, página 128, 3^{er} párrafo

El mundo no debe ser criterio para nosotros. Es de buen tono dar rienda suelta al apetito en alimentos copiosos y estimulantes anti-naturales, fortaleciendo así las propensiones animales y dañando el crecimiento y desarrollo de las facultades morales. Pero no se da ninguna seguridad a ningún hijo o hija de Adán de que puede llegar a ser un victorioso vencedor en la guerra cristiana a menos que decida practicar la temperancia en todas las cosas. Si hace así, no luchará como quien hiere al aire.

Consejos sobre salud, página 126, 2^{do} párrafo

El asunto de la conservación de la salud tiene una importancia capital. Al estudiar esta cuestión en el temor de Dios, aprenderemos que, para nuestro mejor desarrollo físico y espiritual, conviene que nos atengamos a un régimen alimentario sencillo. Estudiemos con paciencia esta cuestión. Para obrar atinadamente en este sentido, necesitamos conocimiento y discernimiento. Las leyes de la naturaleza existen, no para ser resistidas, sino acatadas.

La temperancia, página 131, 3^{er} párrafo

En cada obra importante hay tiempos de crisis, en que hay gran necesidad de que los que están relacionados con la obra tengan mentes claras. Debe haber hombres que se den cuenta, como el apóstol San Pablo, de la importancia de practicar la temperancia en todas las cosas. Hay una obra que debemos hacer, una obra firme, solícita por nuestro Maestro. Todos nuestros hábitos, gustos, e inclinaciones deben ser educados en armonía con las leyes de la vida y la salud. Por este medio podemos asegurarnos la mejor condición física, y tener claridad mental para discernir entre lo bueno y lo malo.

Mencionar tres cosas que contribuyen para la temperancia y buena salud, además, claro, de abstenerse de cosas perjudiciales.

- Alimentación saludable.
- Evitar trasnochar.
- Comunión diaria con Dios.

6. Dramatizar en una reunión del Club, campamento o evento que el Club tenga, qué hacer si:

- a. El mejor amigo ofrece un cigarrillo.
- b. Un compañero de clase ofrece dinero a cambio de vender drogas.
- c. Un pariente mayor ofrece un trago de cerveza.
- d. El humo del cigarrillo de un extraño molesta.
- e. Un amigo invita a fumar marihuana.
- f. En una fiesta, un amigo se embriaga e insiste en conducir el automóvil para volver a casa.

7. Investigar sobre las leyes en contra del cigarrillo y el alcohol creadas por el gobierno del país. Hacer un pequeño informe sobre la investigación.

El 1 de marzo de 2013 comenzó a regir la nueva ley del tabaco (Ley N° 20.660), que aumenta las restricciones al consumo, venta y publicidad del cigarro. Esta nueva ley prohíbe fumar en lugares cerrados accesibles al público o de uso comercial colectivo.

Además, la ley prohíbe:

- La venta de cigarrillos a menos de 100 metros de distancia de colegios, medidos desde cada puerta de acceso de los respectivos recintos.
- La venta o entrega gratuita de cigarrillos en unidades o sueltos, y en paquetes que contengan cantidades inferiores a 10 unidades.
- Todo tipo de publicidad del tabaco.
- Fumar en programas de televisión en vivo, transmitidos en horario de menores.
- Las cajetillas de cigarros que contengan términos tales como light, suave, ligero o bajos en alquitrán, nicotina o similares.

La Ley 19.925, publicada el 19 de enero de 2004, regula el expendio de bebidas alcohólicas, las medidas de prevención y rehabilitación del alcoholismo, y las sanciones y procedimientos aplicables a quienes infrinjan las disposiciones pertinentes.

Entre otras, la ley prohíbe:

- El consumo de bebidas alcohólicas en calles, caminos, plazas, paseos y demás lugares de uso público.
- La venta, obsequio o suministro de bebidas alcohólicas a jóvenes menores de 18 años.

ANEXO:

El ministerio de curación: Estimulantes y narcóticos

Estimulantes y narcóticos

Bajo el título de estimulantes y narcóticos se clasifica una gran variedad de sustancias que, aunque empleadas como alimento y bebida, irritan el estómago, envenenan la sangre y excitan los nervios. Su consumo es un mal positivo. Los hombres buscan la excitación de estimulantes, porque, por algunos momentos, producen sensaciones agradables. Pero siempre sobreviene la reacción. El uso de estimulantes antinaturales lleva siempre al exceso, y es un agente activo para provocar la degeneración y el decaimiento físico.

Los condimentos

En esta época de apresuramiento, cuanto menos excitante sea el alimento, mejor. Los condimentos son perjudiciales de por sí. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre. La inflamación del estómago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación parecida. El organismo siente una necesidad insaciable de algo más estimulante.

El té y el café

El té estimula y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable. Se excitan los nervios del estómago, y esta excitación se transmite al cerebro, que, a su vez acelera la actividad del corazón, y da al organismo entero cierta energía pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva.

[251]

En consecuencia, muchos se figuran que el té o el café les hace mucho bien. Pero es un error. El té y el café no nutren el organismo. Su efecto se produce antes de la digestión y la asimilación, y lo

que parece ser fuerza, no es más que excitación nerviosa. Pasada la acción del estimulante, la fuerza artificial declina y deja en su lugar un estado correspondiente de languidez y debilidad.

El consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del corazón, indigestión, temblores y otros muchos males; porque esos excitantes consumen las fuerzas vitales. Los nervios cansados necesitan reposo y tranquilidad en vez de estímulo y recargo de trabajo. La naturaleza necesita tiempo para recuperar las agotadas energías. Cuando sus fuerzas son agujoneadas por el uso de estimulantes uno puede realizar mayor tarea; pero cuando el organismo queda debilitado por aquel uso constante se hace más difícil despertar las energías hasta el punto deseado. Es cada vez más difícil dominar la demanda de estimulantes hasta que la voluntad queda vencida y parece que no hay poder para negarse a satisfacer un deseo tan ardiente y antinatural, que pide estimulantes cada vez más fuertes, hasta que la naturaleza, exhausta, no puede responder a su acción.

El hábito del tabaco

[252]

El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio. Excita y después paraliza los nervios. Debilita y nubla el cerebro. A menudo afecta los nervios más poderosamente que las bebidas alcohólicas. Es un veneno más sutil, y es difícil eliminar sus efectos del organismo. Su uso despierta sed de bebidas fuertes, y en muchos casos echa los cimientos del hábito de beber alcohol.

El uso del tabaco es perjudicial, costoso y sucio; contamina al que lo usa y molesta a los demás. Sus adictos se encuentran en todas partes. Es difícil pasar por entre una muchedumbre sin que algún fumador le eche a uno a la cara su aliento envenenado. Es desagradable y malsano permanecer en un coche de ferrocarril o en una sala donde la atmósfera esté cargada con vapores de alcohol y de tabaco. Aunque haya quienes persistan en usar estos venenos ellos mismos, ¿qué derecho tienen para viciar el aire que otros deben respirar?

Entre los niños y jóvenes el uso del tabaco hace un daño incalculable. Las prácticas malsanas de las generaciones pasadas afectan a los niños y jóvenes de hoy. La incapacidad mental, la debilidad física, las perturbaciones nerviosas y los deseos antinaturales se transmiten como un legado de padres a hijos. Y las mismas prácticas, seguidas por los hijos, aumentan y perpetúan los malos resultados. A esta causa se debe en gran parte la deterioración física, mental y moral que produce tanta alarma.

Los muchachos empiezan a hacer uso del tabaco en edad muy temprana. El hábito que adquieren cuando el cuerpo y la mente son particularmente susceptibles a sus efectos, socava la fuerza física, impide el crecimiento del cuerpo, embota la inteligencia y corrompe la moralidad.

Pero, ¿qué puede hacerse para enseñar a niños y jóvenes los males de una práctica de la cual les dan ejemplo los padres, maestros y pastores? Pueden verse niños, apenas salidos de la infancia, con el cigarrillo en la boca. Si alguien les dice algo al respecto contestan: “Mi padre fuma.” Señalan con el dedo al pastor o al director de la escuela dominical y dicen: “Este caballero fuma, ¿qué daño me hará a mí hacer lo que él hace?” Muchas personas empeñadas en la causa de la temperancia son adictas al uso de tabaco. ¿Qué influencia pueden ejercer para detener el avance de la intemperancia?

[253]

Pregunto a los que profesan creer y obedecer la Palabra de Dios: ¿Podéis, como cristianos, practicar un hábito que paraliza vuestra inteligencia y os impide considerar debidamente las realidades eternas? ¿Podéis consentir en robar cada día a Dios parte del servicio que se le debe, y negar a vuestros semejantes la ayuda que debierais prestarles y el poder de vuestro ejemplo?

¿Habéis considerado vuestra responsabilidad como mayordomos de Dios respecto a los recursos que están en vuestras manos? ¿Cuánto dinero del Señor gastáis en tabaco? Recapacitad en lo que habéis gastado así en toda vuestra vida. ¿Cómo se compara el importe de lo gastado en este vicio con lo que habéis dado para aliviar a los pobres y difundir el Evangelio?

Ningún ser humano necesita tabaco; en cambio hay muchedumbres que mueren por falta de los recursos que gastados en tabaco resultan más que derrochados. ¿No habéis malgastado los bienes del Señor? ¿No os habéis hecho reos de hurto para con Dios y para

con vuestros semejantes? ¿No sabéis que “no sois vuestros? Porque comprados sois por precio: glorificad pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.” **1 Corintios 6:19, 20.**

“El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora;
y cualquiera que por ello errare, no será sabio.”

“¿Para quién será el ay? ¿para quién el ay? ¿para quién las
rencillas? ¿para quién las quejas? ¿para quién las heridas
en balde?

¿para quién lo amoratado de los ojos?
Para los que se detienen mucho en el vino,
para los que van buscando la mistura.
No mires al vino cuando rojea,
cuando resplandece su color en el vaso:
éntrase suavemente; mas al fin como serpiente morderá,
y como basilisco dará dolor.” **Proverbios 20:1; 23:29-32.**

[254]

Ninguna mano humana pintó jamás un cuadro más vivo del envilecimiento y la esclavitud de la víctima de las bebidas embriagantes. Sujetada, degradada, no puede librarse del lazo, ni siquiera cuando llega a darse cuenta de su estado, y dice: “Aún lo tornaré a buscar.” **Vers. 35.**

No se necesitan argumentos para demostrar los malos efectos de las bebidas embriagantes en el borracho. Los ofuscados y embrutecidos desechos de la humanidad, almas por quienes Cristo murió y por las cuales lloran los ángeles, se ven en todas partes. Constituyen un baldón para nuestra orgullosa civilización. Son la vergüenza, la maldición y el peligro de todos los países.

¿Y quién puede describir la miseria, la agonía, la desesperación que esconde el hogar del bebedor? Pensad en la esposa, mujer muchas veces de refinada educación, de sentimientos delicados, a quien la suerte ha unido a un ser humano que fué luego embrutecido por la bebida o transformado en un demonio. Pensad en los hijos que viven privados de las comodidades del hogar y de la educación, aterrorizados por el que debería ser su orgullo y su amparo, arrojados al mundo llevando impreso el estigma de la vergüenza, y víctimas muchas veces de la maldita sed hereditaria del borracho.

Las bebidas fermentadas

Pensad en las espantosas desgracias que suceden cada día a consecuencia de la bebida. En un tren, algún empleado pasa por alto una señal, o interpreta erróneamente una orden. El tren sigue adelante; ocurre un choque, y se pierden muchas vidas. O un vapor encalla, y tanto los pasajeros como los tripulantes hallan su tumba en el agua. Procédese a una investigación y se comprueba que alguien que desempeñaba un puesto importante estaba entonces bajo la influencia de la bebida. ¿Hasta qué punto puede uno entregarse al hábito de beber y llevar la responsabilidad de vidas humanas? Estas [255] pueden confiarse tan sólo a quien es verdaderamente abstemio.

Los que han heredado la sed de estimulantes antinaturales no deberían tener de ningún modo vino, cerveza o sidra a la vista o a su alcance, porque esto los expone continuamente a la tentación. Considerando inofensiva la sidra dulce, muchos no vacilan en comprar una buena provisión de ella. Pero la sidra permanece dulce muy poco tiempo; pronto empieza a fermentar. El gusto picante que entonces adquiere la hace tanto más aceptable a muchos paladares, y el que la bebe se resiste a creer que ha fermentado.

Aun el consumo de sidra dulce tal como se la produce comúnmente es peligroso para la salud. Si la gente pudiera ver lo que el microscopio revela en la sidra que se compra, muy pocos consentirían en beberla. Muchas veces los que elaboran sidra para la venta no son escrupulosos en la selección de la fruta que emplean, y exprimen el jugo de fruta agusanada y echada a perder. Los que ni siquiera pensarían en comer fruta dañina o podrida, no reparan en tomar sidra hecha con esta misma fruta y la consideran deliciosa; pero el microscopio revela que aun al salir del lagar, esta bebida al parecer tan agradable es absolutamente impropia para el consumo.

Se llega a la embriaguez tan ciertamente con el vino, la cerveza y la sidra, como con bebidas más fuertes. El uso de las bebidas que tienen menos alcohol despierta el deseo de consumir las más fuertes, y así se contrae el hábito de beber. La moderación en la bebida es la escuela en que se educan los hombres para la carrera de borrachos. Tan insidiosa es la obra de estos estimulantes más leves, que la víctima entra por el camino ancho que lleva a la costumbre de emborracharse antes de que se haya dado cuenta del peligro.

[256] Algunos que nunca son tenidos por ebrios están siempre bajo la influencia de las bebidas embriagantes débiles. Se los nota febriles, de genio inestable y desequilibrados. Creyéndose en seguridad, siguen adelante, hasta derribar toda barrera y sacrificar todo principio. Las resoluciones más firmes quedan socavadas; las más altas consideraciones no bastan para sujetar sus apetitos a la razón.

En ninguna parte sanciona la Biblia el uso del vino fermentado. El vino que Cristo hizo con agua en las bodas de Caná era zumo puro de uva. Este es el “mosto” que se halla en el “racimo,” del cual dice la Escritura: “No lo desperdicies, que bendición hay en él.” Isaías 65:8.

El vino que hizo Cristo

Fué Cristo quien advirtió a Israel en el Antiguo Testamento: “El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora; y cualquiera que por ello errare, no será sabio.” Proverbios 20:1. Cristo no suministró semejante bebida. Satanás induce a los hombres a dejarse llevar por hábitos que anublan la razón y entorpecen las percepciones espirituales, pero Cristo nos enseña a dominar la naturaleza inferior. Nunca ofrece él a los hombres lo que podría ser una tentación para ellos. Su vida entera fué un ejemplo de abnegación. Para quebrantar el poder de los apetitos ayunó cuarenta días en el desierto, y en beneficio nuestro soportó la prueba más dura que la humanidad pudiera sufrir. Fué Cristo quien dispuso que Juan el Bautista no bebiese vino ni bebidas fuertes. Fué él quien impuso la misma abstinencia a la esposa de Manoa. Cristo no contradijo su propia enseñanza. El vino sin fermentar que suministró a los convidados de la boda era una bebida sana y refrigerante. Fué el vino del que nuestro Salvador hizo uso con sus discípulos en la primera comunión. Es también el vino que debería figurar siempre en la santa cena como símbolo de la sangre del Salvador. El servicio sacramental está destinado a refrigerar y vivificar el alma. Nada de lo que sirve al mal debe relacionarse con dicho servicio.

[257] A la luz de lo que enseñan las Escrituras, la naturaleza y la razón respecto al uso de bebidas embriagantes, ¿cómo pueden los cristianos dedicarse al cultivo del lúpulo para la fabricación de cerveza, o a la elaboración de vino o sidra? Si aman a su prójimo como a sí mismos,

¿cómo pueden contribuir a ofrecerle lo que ha de ser para él un lazo peligroso?

Muchas veces la intemperancia empieza en el hogar. Debido al uso de alimentos muy sazonados y malsanos, los órganos de la digestión se debilitan, y se despierta un deseo de consumir alimento aún más estimulante. Así se incita al apetito a exigir de continuo algo más fuerte. El ansia de estimulantes se vuelve cada vez más frecuente y difícil de resistir. El organismo va llenándose de venenos y cuanto más se debilita, mayor es el deseo que siente de estas cosas. Un paso dado en mala dirección prepara el camino a otro paso peor. Muchos que no quisieran hacerse culpables de poner sobre la mesa vino o bebidas embriagantes no reparan en recargarla con alimentos que despiertan tal sed de bebidas fuertes, que se hace casi imposible resistir a la tentación. Los malos hábitos en el comer y beber quebrantan la salud y preparan el camino para la costumbre de emborracharse.

Muy pronto habría poca necesidad de hacer cruzadas antialcohólicas si a la juventud que forma y modela a la sociedad, se le inculcaran buenos principios de temperancia. Emprendan los padres una cruzada antialcohólica en sus propios hogares, mediante los principios que enseñen a sus hijos para que éstos los sigan desde la infancia, y podrán entonces esperar éxito.

Es obra de las madres ayudar a sus hijos a adquirir hábitos correctos y gustos puros. Eduquen el apetito; enseñen a sus hijos a aborrecer los estimulantes. Críen a los hijos de modo que tengan vigor moral para resistir al mal que los rodea. Enséñenles a no dejarse desviar por nadie, a no ceder a ninguna influencia por fuerte que sea, sino a ejercer ellos mismos influencia sobre los demás para el bien.

Se hacen grandes esfuerzos para acabar con la intemperancia; pero muchos de ellos no están bien dirigidos. Los abogados de la reforma en favor de la temperancia deberían estar apercebidos contra los pésimos resultados del consumo de alimentos malsanos, de condimentos, del té y del café. Deseamos buen éxito a todos los que trabajan en la causa de la temperancia; pero los invitamos a que observen más profundamente la causa del mal que combaten, y a que sean ellos mismos consecuentes en la reforma.

[258]

Debe recordarse de continuo a la gente que el equilibrio de sus facultades mentales y morales depende en gran parte de las

buenas condiciones de su organismo físico. Todos los narcóticos y estimulantes artificiales que debilitan y degradan la naturaleza física tienden también a deprimir la inteligencia y la moralidad. La intemperancia es la raíz de la depravación moral del mundo. Al satisfacer sus apetitos pervertidos, el hombre pierde la facultad de resistir a la tentación.

Los que trabajan en favor de la temperancia tienen que educar al pueblo en este sentido. Enséñenle que la salud, el carácter y aun la vida, corren peligro por el uso de estimulantes que excitan las energías exhaustas para que actúen en forma antinatural y espasmódica.

En cuanto al té, al café, al tabaco y a las bebidas alcohólicas, la única conducta exenta de peligro consiste en no tocarlos, ni probarlos, ni tener nada que ver con ellos. El efecto del té, del café y de las bebidas semejantes es comparable al del alcohol y del tabaco, y en algunos casos el hábito de consumirlos es tan difícil de vencer como lo es para el borracho renunciar a las bebidas alcohólicas. Los que intenten romper con estos estimulantes los echarán de menos por algún tiempo, y sufrirán por falta de ellos; pero si perseveran, llegarán a vencer su ardiente deseo, y dejarán de echarlos de menos. La naturaleza necesita algún tiempo para reponerse del abuso a que se la ha sometido; pero désele una oportunidad, y volverá a rehacerse y a desempeñar su tarea noblemente y con toda perfección.

[259]



SUPERCONQUI

Motivados por Jesús



SUPERCONQUI.COM



@SUPERCONQUI



@SUPERCONQUI

