



Recupere el control
de su vida

EN ESTE NÚMERO

- 3 EN PORTADA
¿Ha perdido el control de su vida?
- 8 TIERRAS Y GENTES
Una visita a Mongolia
- 10 AYUDA PARA LAS FAMILIAS
Cuando se rompe un noviazgo
- 12 EL PUNTO DE VISTA BÍBLICO
El trabajo
- 14 SALUD
Lo que debe saber sobre la malaria
- 16 ¿CASUALIDAD O DISEÑO?
La mandíbula del cocodrilo

JW .ORG™ MÁS INFORMACIÓN EN INTERNET

ARTÍCULOS



LOS JÓVENES PREGUNTAN

¿Qué puedo hacer para no estar tan triste?

Lee tres sugerencias que pueden ayudarte a superar la tristeza.

(Ve a ENSEÑANZAS BÍBLICAS > JÓVENES)

VIDEOS



HAZTE AMIGO DE JEHOVÁ

Robar es malo

En este video para niños, Caleb quiere llevarse algo de la tienda sin pagar. ¿Tomará la decisión correcta?

(Ve a ENSEÑANZAS BÍBLICAS > NIÑOS)

Vol. 96, No. 7 / Monthly / SPANISH

Tirada media: 51.788.000 en 103 idiomas

Esta publicación se distribuye como parte de una obra mundial de educación bíblica que se sostiene con donativos. Prohibida su venta. A menos que se indique lo contrario, las citas bíblicas se han tomado de la versión en lenguaje moderno *Traducción del Nuevo Mundo de las Santas Escrituras (con referencias)*.

Awake! (ISSN 0005-237X) is published monthly by Watchtower Bible and Tract Society of New York, Inc.; L. Weaver, Jr., President; G. F. Simonis, Secretary-Treasurer; 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483, and by Watch Tower Bible and Tract Society of Canada, PO Box 4100, Georgetown, ON L7G 4Y4. Periodicals Postage Paid at Brooklyn, N.Y., and at additional mailing offices.

POSTMASTER: Send address changes to *Awake!* 1000 Red Mills Road, **Walkill, NY 12589-3299**.

© 2015 Watch Tower Bible and Tract Society of Pennsylvania. Printed in Canada.

¿Desea obtener más información o recibir en su hogar clases bíblicas gratuitas?

Visite jw.org o escriba a una de las direcciones indicadas abajo.

TESTIGOS DE JEHOVÁ: ESTADOS UNIDOS: 25 Columbia Heights, Brooklyn, NY 11201-2483. CANADA: PO Box 4100, Georgetown, ON L7G 4Y4. Encontrará la lista completa de direcciones en www.jw.org/es/datos-de-contacto.



EN PORTADA

¿Ha perdido el control de su vida?

CUANDO era joven, ¿cómo se imaginaba su futuro? Quizás quería casarse, ser hábil en algo o triunfar en la vida. Pero las cosas no siempre salen como queremos. Los golpes de la vida pueden cambiar todos nuestros planes. Precisamente eso fue lo que les ocurrió a Anja, Delina y Gregory.



Anja, que vive en Alemania, enfermó de cáncer a los 21 años. Ahora, prácticamente no sale de su casa.



Delina vive en Estados Unidos y tiene una enfermedad llamada distonía muscular. Además, tiene que cuidar de tres hermanos suyos que están impedidos.



Gregory vive en Canadá y padece un trastorno de ansiedad.

Aunque tienen circunstancias difíciles, Anja, Delina y Gregory han podido tomar las riendas de su vida. ¿Cómo lo han logrado?

La Biblia dice: “¿Te has mostrado desanimado en el día de la angustia? Tu poder será escaso” (Proverbios 24:10). La lección está clara: *hay que ser optimistas*. Si ante dificultades nos dejamos vencer por los pensamientos negativos, renunciaremos al poco control que nos queda. En cambio, si tenemos una mente positiva, tendremos más fuerza para salir adelante.

A continuación veremos cómo ser positivos ayudó a Anja, Delina y Gregory a recuperar el control de sus vidas.

EL PROBLEMA:

Situaciones sin solución

¿SE LE ha desbaratado la vida por una enfermedad incurable, un divorcio o la muerte de un ser querido? Cuando uno se enfrenta a situaciones como estas, se siente impotente. Quizás piense que no puede hacer nada, solo soñar que las cosas cambien. Pero ¿qué puede hacer para volver a tomar el control de su vida?

EJEMPLO BÍBLICO: PABLO

En el primer siglo, el apóstol Pablo hizo muchos viajes en su obra misional. Todo terminó cuando fue injustamente arrestado y confinado en su casa durante dos años, custodiado por soldados. En lugar de caer en la desesperación, Pablo se centró en lo que *sí podía* hacer. Predicó y consoló a todo aquel que lo visitaba. Durante ese período, hasta escribió varias de las cartas que forman parte de la Biblia (Hechos 28:30, 31).

LO QUE HACE ANJA

En la página anterior, leímos que Anja apenas sale de casa. “El cáncer ha cambiado mi vida por completo —comenta—. No me puedo arriesgar a enfermarme, así que salir de casa para trabajar o tener vida social es algo del pasado.” ¿Qué hace Anja para enfrentar estas circunstancias? Ella responde: “La clave fue cambiar mi rutina. Tomando en cuenta mis limitaciones, puse en orden mis prioridades y ajusté mi horario. Todo esto me ayuda a sentir que tengo el control de mi vida”.

LO QUE USTED PUEDE HACER

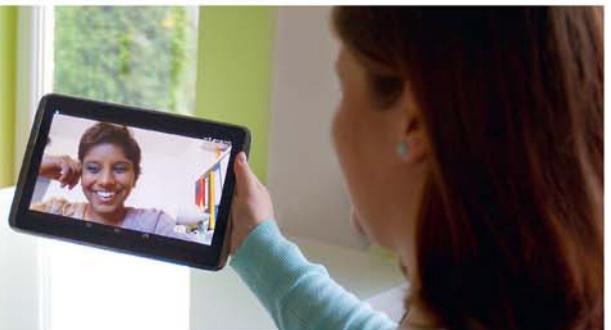
Si le afecta algo que no tiene solución, intente lo siguiente:

- Concéntrese en lo que *sí puede* hacer. Por ejemplo, tal vez tenga poco control sobre su salud, pero ¿podría hacer algo de ejercicio, consumir alimentos sanos y descansar lo suficiente?
- Decida qué le gustaría lograr de ahora en adelante. Vaya poco a poco, y no intente hacerlo todo de una vez. Dedique cada día algún momento a los objetivos que se ha propuesto.
- Manténgase ocupado. Aunque sea, haga tareas sencillas, como limpiar la mesa o lavar los platos. Cuide también su apariencia. Atienda los asuntos más importantes por la mañana. Todo eso le hará sentir útil.
- Piense en las posibles ventajas que tiene ahora. Por ejemplo, ¿le permiten sus circunstancias actuales comprender mejor cómo hacer frente a los problemas? En ese caso, ¿podría ayudar a otras personas?

En resumen: Tal vez no pueda controlar sus circunstancias, pero sí puede controlar cómo reacciona a ellas.

“He aprendido a adaptarme a cualquier situación.”

(Palabras del apóstol Pablo en Filipenses 4:11, *La Palabra de Dios para Todos*)



EL PROBLEMA:

Demasiadas responsabilidades

TODOS esperan algo de usted: sus hijos, su cónyuge, su jefe. Por si eso fuera poco, tiene que cuidar de sus padres. Jamás se imaginó que su vida sería así. Ahora no tiene un minuto libre. Tal vez piense: “¿Qué le voy a hacer? ¡Todos me necesitan!”. Pero pasarse todo el tiempo atendiendo a los demás no es bueno, ni para usted ni para ellos. Pues bien, ¿qué puede hacer para recuperar el control de su vida?

EJEMPLO BÍBLICO: MOISÉS

Cuando Moisés tenía que hacerse cargo de todos los juicios en Israel, quizás pensaba que ese era su deber. Pero su suegro le dijo: “La manera como lo estás haciendo no es buena. De seguro te agotarás”. Le sugirió que escogiera a hombres capaces para que le ayudaran a administrar justicia y que él se encargara únicamente de los casos más difíciles. Su suegro lo tranquilizó asegurándole que de este modo podría aguantar, y que la gente se sentiría bien atendida (Éxodo 18:17-23).

LO QUE HACE DELINA

¿Recuerda a Delina? Ella sufre de distonía, un trastorno neuromuscular. También atiende a tres hermanos suyos que están discapacitados. “Vivir día a día, sin posponer innecesariamente los asuntos, me ayuda a estar tranquila —comenta—. Contarles a otros cómo me siento, especialmente a mi esposo, ha ser-

vido para que me ayuden. Además, dedico un poco de tiempo todos los días a arreglar el jardín, y eso me encanta.”

LO QUE USTED PUEDE HACER

Si siente que le exigen demasiado, intente lo siguiente:

- Pida ayuda. ¿Pueden encargarse sus hijos de algunas tareas? ¿Tiene amigos o familiares que vivan cerca y que le puedan echar una mano?
- Sea franco. Por ejemplo, comuníquese a su jefe que no puede con todas las tareas que le pide. Que no suene a amenaza. No le dé a entender que quiere dejar el empleo, simplemente dígame que no puede con todo. Tal vez así logre que le disminuya la carga de trabajo.
- Haga una lista de lo que le piden hacer en la semana. ¿Es necesario que lo haga todo usted, o alguien le puede ayudar?
- No tiene por qué aceptar todas las invitaciones. Si está agotado o no tiene tiempo, rechácelas cortésmente.

En resumen: Si quiere encargarse de *todo*, tal vez al final no pueda hacer *nada*.

“Para todo
hay un tiempo.”

(Eclesiastés 3:1)



EL PROBLEMA:

Sentimientos negativos

¿SIENTE que la tristeza, la rabia o el rencor lo están consumiendo? En ese caso, es posible que esté tan agobiado que no pueda dedicar tiempo ni energías a cosas que en realidad son más importantes para usted. ¿Hay algo que pueda hacer?*

EJEMPLO BÍBLICO: DAVID

El rey David experimentó en muchas ocasiones un torbellino de emociones, entre ellas, angustia y tristeza. ¿Qué le permitió seguir adelante? Confiar en que Dios lo podía ayudar (1 Samuel 24:12, 15). Además, puso sus sentimientos por escrito. David era un hombre devoto, por lo que oraba frecuentemente.#

LO QUE HACE GREGORY

Gregory padece un trastorno de ansiedad. Él comenta: “Me preocupaba demasiado por todo y me sentía impotente”. ¿Cómo pudo recuperar el control? “Con la ayuda de mi esposa y mis amigos comencé a ver las cosas en su justa medida —relata—. También consulté con el médico y aprendí más sobre mi problema. Hice algunos cambios en mi vida cotidiana, y empecé a sentir que ya controlaba mis sentimientos, no que mis sentimientos me controlaban a mí. Aunque todavía

tengo algunos períodos de ansiedad, ahora comprendo mejor a qué se deben y qué puedo hacer al respecto.”

LO QUE USTED PUEDE HACER

Si los sentimientos negativos controlan su vida, intente lo siguiente:

- Anote todos los días cómo se siente.
- Cuénteles a un buen amigo o a un familiar lo que le está pasando.
- Analice si tiene motivos válidos para sentirse así. Pregúntese: “¿De verdad están tan mal las cosas?”.
- No se aferre a su angustia, rabia o rencor. Use sus energías para algo más productivo.*

En resumen: A menudo, los sentimientos negativos no dependen tanto de nuestros problemas sino de cómo los vemos.

* Para más información, lea la serie de portada “Cómo calmar la ansiedad”, publicada en *La Atalaya* del 1 de julio de 2015.

* En algunos casos, los sentimientos negativos son el resultado de un problema de salud, por lo que tal vez necesite consultar al médico. ¡Despertad! no recomienda ningún tratamiento en particular. Cada persona debe evaluar detenidamente las opciones antes de tomar una decisión.

Muchos de los salmos que hallamos en la Biblia son oraciones de David.

“Un corazón que está gozoso hace bien como sanador.”

(Proverbios 17:22)

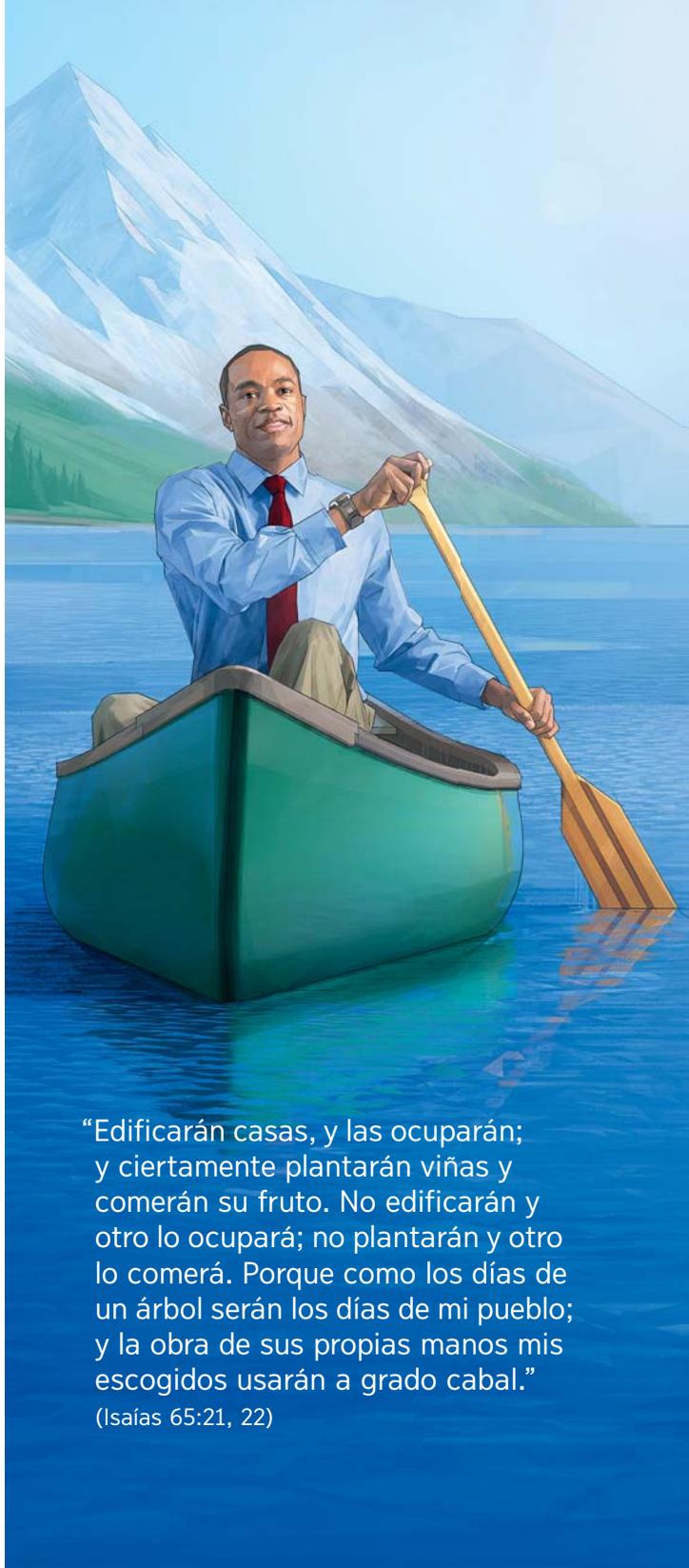


Recupere el control de su vida

CIERTA frase popular dice: La vida no siempre se trata de tener buenas cartas, sino de jugar bien una mala mano. Es decir, aunque no contemos con las circunstancias perfectas, podemos sacar lo mejor de la vida. Muchas veces, la clave está en aceptar nuestras circunstancias y hacer lo que podamos dentro de las limitaciones que tengamos. Si puede recuperar hasta cierto grado el control de su vida, muy bien. Si después, las circunstancias mejoran, excelente. Pero lo mejor está aún por venir. ¿De qué se trata?

La Biblia promete que en el futuro los humanos disfrutaremos de una vida plena, sin que nada nos quite la alegría de vivir. Por fin podremos alcanzar nuestro máximo potencial, sin tener que hacer frente a la frustración, las presiones y los sentimientos negativos (Isaías 65:21, 22). Según la Biblia, esa es la vida de verdad (1 Timoteo 6:19).

¿Le gustaría disfrutar de esa vida?
¿Cómo saber si es real? Si desea más información, visite jw.org. ■



“Edificarán casas, y las ocuparán; y ciertamente plantarán viñas y comerán su fruto. No edificarán y otro lo ocupará; no plantarán y otro lo comerá. Porque como los días de un árbol serán los días de mi pueblo; y la obra de sus propias manos mis escogidos usarán a grado cabal.”
(Isaías 65:21, 22)



Una visita a Mongolia



GENGHIS KHAN, un valiente guerrero del siglo 12, sentó las bases de lo que llegaría a ser el gran Imperio mongol. La Mongolia de hoy, rodeada por Rusia y China, ocupa una pequeña parte del territorio de aquel imperio y es uno de los países menos poblados del planeta.

El paisaje de Mongolia se caracteriza por extensos prados cubiertos de verde hierba, montañas imponentes, ríos y arroyos. Al sur se encuentra el desierto de Gobi, famoso por los hallazgos de fósiles muy bien conservados de dinosaurios. El país está ubicado a una altura promedio de casi 1.600 metros (5.200 pies) sobre el nivel del mar. Mongolia disfruta de más de 250 días de sol al año, con razón su gente la llama “la tierra del eterno cielo azul”.

En cuanto al clima, se va a los extremos. En verano, la temperatura puede subir hasta los 40 °C (104 °F), pero en invierno, desciende hasta 40 °C bajo



Leopardo de las nieves

El camello bactriano de dos jorobas se utiliza para transportar cargas incluso cuando las temperaturas son muy bajas



Las tortas de leche cuajada, llamadas *aaruul*, se secan al sol



La vivienda tradicional mongola, llamada *yurta* o *ger*, es circular y puede desmontarse

cero (-40 °F). Alrededor de un tercio de la población es nómada, y hombres y mujeres comienzan las tareas del día muy temprano: hay que ordeñar las cabras, vacas, camellas y yeguas. No sorprende que la dieta mongola normalmente consista en productos lácteos y carne, en especial de oveja.

Los mongoles son muy hospitalarios. De hecho, sus *yurtas* o *gers* —viviendas circulares desmontables—, permanecen abiertas para que cualquier caminante pueda entrar, descansar y comer algunos alimentos que se dejan para ellos. Además, a veces preparan té con leche caliente y una pizca de sal para las visitas.

El budismo está muy arraigado. Aunque mucha gente no pertenece a ninguna religión, hay algunos que practican el islam, el chamanismo y el cristianismo. Actualmente, hay más de 350 testigos de Jehová en Mongolia, que les dan clases de la Biblia a más de 770 personas. ■

DATOS GENERALES

Población: 2.713.000

Capital: Ulán Bator

Idiomas: mongol, ruso y lenguas túrquicas

Exportaciones: cobre, carbón, oro y lana de cachemir

Leopardo: Image © Volt Collection/Shutterstock; camello: Robert Harding/Tuul; leche cuajada: © imageBROKER/Alamy



Cuando se rompe un noviazgo



EL PROBLEMA

“Pensé que había encontrado al hombre de mis sueños y que estaría con él toda mi vida. Pero después de dos meses de salir juntos, tuve que romper con él. No podía creer que algo que había empezado tan bien, pudiera acabarse tan de golpe.” (Ana)*

“Éramos como dos gotas de agua, ¡nos parecíamos en todo! Podía imaginarme casada con él. Pero a medida que fue pasando el tiempo, empecé a ver que no nos parecíamos en nada. Cuando me di cuenta de que seguir juntos era un error, rompí con él.” (Elena)

Si has pasado por una experiencia similar, este artículo puede ayudarte.

* Se han cambiado los nombres.

LO QUE DEBES SABER

Cuando se termina un noviazgo, los dos sufren. “Me sentía fatal —comenta Sara, que cortó con su novio después de seis meses—. De repente, alguien que era parte de mi vida y de mi futuro había desaparecido. Cuando escuchaba “nuestras” canciones, me acordaba de lo mucho que disfrutábamos juntos. O si iba a alguno de nuestros lugares favoritos, me dolía que no estuviera conmigo. Me sentía así de mal, aunque había sido yo la que rompió con él.”

Aunque duela, romper tal vez sea para bien. Elena dice: “Por supuesto, no quieres lastimarlo. Pero a la vez sabes que *los dos* acabarán sufriendo si continúas un noviazgo que no funciona”. Sara opina lo mismo. Dice: “Si no eres feliz con él mientras son novios, tampoco lo serás cuando te cases con él. Así que terminar el noviazgo es lo más conveniente”.

Romper con alguien no te hace mala persona. El propósito del noviazgo es llegar a una *decisión*, no necesariamente al matrimonio. Si cualquiera de los dos tiene serias dudas, es probable que lo mejor sea terminar ahí. En ese caso, recuerda que el que la relación haya fracasado no significa que *tú* seas un fracaso. ¡Sigue adelante con tu vida!



LO QUE PUEDES HACER

Acepta que te duele. “No perdí simplemente a un amigo, perdí a mi mejor amigo”, confiesa Elena. Siendo francos, cuando terminas con alguien tan querido, es normal pasar por un período de angustia y dolor. Un joven llamado Adam lo expresa así: “Has perdido a alguien, y eso siempre duele, por más que sepas que ha sido para bien”. Quizás te sientas tan angustiado como el rey David cuando escribió: “Noche tras noche lloro tanto que inundo de lágrimas mi almohada” (Salmo 6:6, *Dios habla hoy [DHH]*). A veces, la manera de superar el dolor es sufrirlo, *no evitarlo*. Reconocer lo que sientes es el primer paso para recuperarte. (*Principio bíblico: Salmo 4:4.*)

Rodéate de gente que te quiera. Tal vez prefieras estar solo. “Al principio, no quería ver a nadie —admite Ana, mencionada antes—. Necesitaba tiempo para recuperarme, poner en orden mis ideas y entender lo que había pasado.” Pero con el tiempo, Ana se dio cuenta de que estar con buenos amigos la animaba. “Ahora tengo la mente más clara y ya no me duele tanto haber roto con mi novio”, concluye. (*Principio bíblico: Proverbios 17:17.*)

Aprende de la experiencia. Quizás hayas visto que aún tienes que madurar. Piensa también en si hay algo que harías diferente en una próxima relación. Una joven llamada Marcia dice: “Después que pasó un tiempo, pude ver las cosas más claras. Pero solo lo conseguí cuando pude pensar con la cabeza y no con el corazón”. Adam opina igual: “Me tomó un año recuperarme. Pero aprender de aquella experiencia me tomó aún más tiempo. Me sirvió para conocerme mejor. Además, aprendí mucho sobre las mujeres y sobre las relaciones personales. Poco a poco me he ido sintiendo mejor”.

Pídele ayuda a Dios. La Biblia dice que Dios “sana a los que tienen roto el corazón, y les venda las heridas” (Salmo 147:3, *DHH*). Es verdad que Jehová no es un casamentero, pero tampoco separa a la gente. Él quiere que seamos felices; por eso, desahógate con él, te hará bien. (*Principio bíblico: 1 Pedro 5:7.*) ■

TEXTOS CLAVE

“Si se enojan, [...] en la quietud del descanso nocturno examínense el corazón.” (Salmo 4:4, *Nueva Versión Internacional.*)

“Un amigo [...] en tiempos de angustia es como un hermano.” (Proverbios 17:17, *DHH.*)

“Dejen todas sus preocupaciones a Dios, porque él se interesa por ustedes.” (1 Pedro 5:7, *DHH, 1994.*)

“LAS HERIDAS SANAN”

“Cuando mi novio cortó conmigo, pensé que era mi culpa; estaba confundida, me sentía sola y pensé que nadie me quería. Tener el corazón roto es una de las cosas más difíciles de superar. Pero si Dios nos hizo con la capacidad de amar, no es para que suframos. Además, nos hizo con la capacidad de recuperarnos si una relación no funciona. Así como enamorarse de alguien toma su tiempo, recuperarse cuando se rompe el noviazgo también toma tiempo. Pero se puede. Las heridas sanan.”—Marcia.

Si quieres leer más sobre el tema, consulta el capítulo 31 del libro Lo que los jóvenes preguntan. Respuestas prácticas (volumen 1). Lo puedes descargar del sitio jw.org. Ve a PUBLICACIONES > OTRAS PUBLICACIONES.



EL TRABAJO

La Biblia es un libro antiguo, pero sus consejos siempre son útiles. Por ejemplo, los consejos que da sobre el trabajo son tan valiosos hoy como cuando se escribieron.

¿Cómo tenemos que ver el trabajo?

LO QUE DICE LA GENTE En esta sociedad tan competitiva, muchos creen que, para no arriesgarse a perderlo, el empleo tiene que ser lo más importante en la vida. Esta forma de pensar ha hecho que algunas personas se dediquen totalmente a su trabajo, descuidando la familia y la salud.

LO QUE DICE LA BIBLIA La Biblia fomenta un punto de vista equilibrado sobre el empleo. Nos anima a ser trabajadores y condena la pereza (Proverbios 6:6-11; 13:4). Pero eso no quiere decir que promueva que la gente se haga adicta al trabajo. Más bien, nos aconseja que dediquemos suficiente tiempo a descansar. Eclesiastés 4:6

dice: “Mejor es un puñado de descanso que un puñado doble de duro trabajo y esforzarse tras el viento”. Por eso, no deberíamos estar tan dedicados al empleo que descuidemos la familia o nuestra salud. ¿De qué nos serviría matarnos trabajando?

“Lo mejor que puede hacer uno es comer, beber y disfrutar del trabajo que hace.” (Eclesiastés 2:24, La Palabra de Dios para Todos)

“Mi papá siempre está ocupado. Además de su trabajo, también realiza tareas en la congregación de los testigos de Jehová a la que vamos. Es muy trabajador. Cumple con sus responsabilidades y nos dedica tiempo a mi mamá, a mi hermana y a mí. Aunque siempre tiene cosas que hacer, es muy equilibrado.” (Alannah)



¿Importa el tipo de empleo que tengamos?

LO QUE DICE LA GENTE Hay quienes piensan que lo importante es cuánto dinero se gana. Esa manera de pensar, junto con el deseo de ganar dinero rápido, ha hecho que algunas personas se metan en negocios sucios o hasta participen en actividades ilegales.

Otras personas solo quieren trabajar en lo que les gusta o en algo que sea emocionante para ellos. Si lo que hacen no es lo que buscaban o no les apasiona, entonces acaban aburriéndose. Como resultado, tienen una actitud negativa y siguen la ley del mínimo esfuerzo en su empleo. O tal vez hasta rechacen buenas oportunidades de trabajo porque piensen que aceptarlo sería rebajarse.

LO QUE DICE LA BIBLIA La Biblia condena el trabajo que no es honrado o que perjudica a otras personas de algún modo (Levítico 19:11, 13; Romanos 13:10). Ser un buen trabajador beneficia a otras personas y permite tener “una buena conciencia” (1 Pedro 3:16).

La Biblia también enseña que el propósito fundamental del trabajo no es cómo nos sentimos sino qué conseguimos: tener los medios para vivir y mantener a la familia. Por supuesto, aunque lo ideal es que disfrutemos del trabajo, en realidad eso no es lo más importante en la vida.

Aunque es cierto que las cosas son cada vez más caras y se hace más difícil llegar a fin de mes, la Biblia nos anima a controlar los gastos. En 1 Timoteo 6:8

dice: “Teniendo, pues, sustento y con qué cubrirnos, estaremos contentos con estas cosas”. Eso no significa que tengamos que vivir en la miseria. Más bien, que sepamos cuánto podemos gastar y no compremos lo que no necesitamos (Lucas 12:15).

CÓMO PONERLO EN PRÁCTICA Sea buen trabajador y esfuércese por encontrarle el lado interesante a lo que hace. Incluso si parece humillante o no es lo que más disfruta, aprenda a hacerlo lo mejor que pueda. Si trabaja duro y bien, tendrá un mayor sentido de logro y se sentirá más satisfecho.

Pero también sea equilibrado, descanse y trate de relajarse de vez en cuando. Esos ratos se disfrutan aún más después de haber trabajado duro. Ganarse la vida honradamente aumenta la autoestima e inspira el respeto de la familia y de los demás (2 Tesalonicenses 3:12). ■

“Nunca se inquieten y digan: ‘¿Qué hemos de comer?’, o ‘¿qué hemos de beber?’, o ‘¿qué hemos de ponernos?’. [...] Pues su Padre celestial sabe que ustedes necesitan todas estas cosas.” (Mateo 6:31, 32)



LO QUE DEBE SABER SOBRE LA MALARIA

La Organización Mundial de la Salud calcula que en el 2013 hubo más de 198 millones de casos de malaria, que provocaron la muerte de unas 584.000 personas. Aproximadamente, cuatro de cada cinco fallecidos fueron niños menores de cinco años. Esta enfermedad es una amenaza en casi cien países y territorios del mundo, poniendo en riesgo la vida de unos 3.200 millones de personas.

1 ¿QUÉ ES LA MALARIA?

La malaria, o paludismo, es una enfermedad causada por parásitos. Los síntomas son: fiebre, escalofríos, sudoración, dolor de cabeza, dolor de cuerpo, náuseas y vómitos. Estos síntomas pueden repetirse cada dos o tres días; todo dependerá del tipo de parásito y el tiempo que la persona lleve enferma.

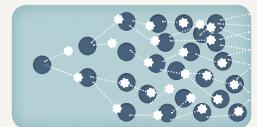
2 ¿CÓMO INVADE EL CUERPO?

1. Los parásitos de la malaria, llamados *Plasmodium*, entran en la sangre a través de las picaduras de las hembras de los mosquitos (zancudos) del género *Anopheles*.

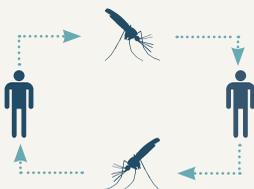
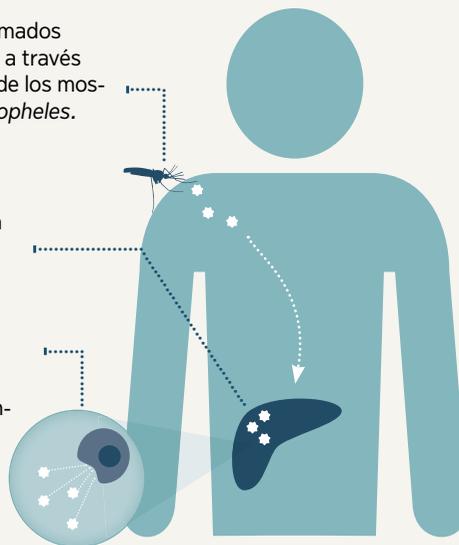
2. Los parásitos llegan hasta las células del hígado y allí empiezan a multiplicarse.

3. Cuando una célula del hígado se rompe, se liberan más parásitos. Estos infectan a los glóbulos rojos, donde seguirán multiplicándose.

4. Cuando se rompe un glóbulo rojo, los parásitos liberados infectan a más glóbulos rojos.



5. Este ciclo de glóbulos rojos infectados que se rompen e invaden a otros continúa. Por lo general, cada vez que los glóbulos rojos se rompen, el enfermo manifiesta los síntomas de la enfermedad.



Una persona puede contagiarse del parásito de la malaria si lo pica un mosquito infectado. Pero también, un mosquito puede infectarse al picar a un enfermo de malaria y contagiar a otras personas.

3

¿CÓMO PUEDE PROTEGERSE?

Si donde usted vive hay malaria...

- ▶ Instale un mosquitero o pabellón sobre su cama. Asegúrese de lo siguiente:
 - a. que esté impregnado de insecticida.
 - b. que no tenga roturas ni agujeros.
 - c. que los extremos estén metidos bajo el colchón.
- ▶ Fumigue el interior de su casa con un insecticida que dure varios días.
- ▶ Si le es posible, ponga tela de mosquitero en ventanas y puertas, o instale aire acondicionado o ventiladores (abánicos). Todo esto evitará que haya mosquitos en su hogar.
- ▶ Póngase ropa de colores claros que cubra toda su piel.
- ▶ Siempre que pueda, evite estar en lugares de mucha vegetación, pues allí se forman enjambres de mosquitos. También evite lugares donde haya agua estancada, pues es donde se reproducen.
- ▶ **Si cree que puede haberse contagiado, vaya al doctor inmediatamente.**

Si va a viajar a un lugar donde hay malaria...

- ▶ Busque información actualizada antes de viajar. La especie de parásito puede ser diferente en cada zona, y esto determina el tipo de medicamento que necesitará. Además, su doctor tal vez quiera darle algunas recomendaciones tomando en cuenta su historial médico.
- ▶ Durante su visita, siga los consejos presentados arriba para quienes viven donde hay malaria.
- ▶ **Si se enferma, busque atención médica de inmediato.** Tome en cuenta que los síntomas pueden aparecer una o hasta cuatro semanas después de haberse contagiado.

¿LO SABÍA?

Los niños y las mujeres embarazadas son quienes corren mayor peligro si se contagian.

Tan solo en África, un niño muere de malaria cada minuto.

Se han registrado casos de personas que se contagiaron de malaria por una transfusión de sangre contaminada.



**TAN SOLO EN ÁFRICA,
UN NIÑO MUERE DE
MALARIA CADA MINUTO**

¿QUÉ MÁS PUEDE HACER?

1. Aproveche las ayudas que ofrecen los gobiernos e instituciones sanitarias.
2. Use los medicamentos recomendados por las autoridades de salud. Si son de mala calidad o falsificados, pudieran alargar la enfermedad o aumentar el riesgo de muerte.
3. Elimine el agua estancada de cualquier lugar alrededor de su casa.

Si vive en un lugar donde hay malaria o ha visitado alguno, esté atento a los siguientes síntomas...



- ▶ Fiebre alta
- ▶ Sudoración
- ▶ Escalofríos
- ▶ Dolor de cabeza
- ▶ Dolor muscular
- ▶ Cansancio
- ▶ Náusea
- ▶ Vómitos
- ▶ Diarrea

Si no recibe atención médica, el enfermo de malaria puede desarrollar anemia grave y su vida puede correr peligro. Los niños y las mujeres embarazadas deben recibir tratamiento médico de inmediato, antes de que los síntomas empeoren.* ■

* Para más información, vea la revista *¡Despertad!* de noviembre de 2011, páginas 24 y 25, y de noviembre de 2009, páginas 26 a 29.



La mandíbula del cocodrilo



© Anup Shah/Animals Animals/age fotostock

DE LOS animales que existen hoy día, el cocodrilo tiene la mordida más potente. Por ejemplo, el cocodrilo de agua salada, que vive en Australia, tiene una mordida tres veces más fuerte que la del león o la del tigre. Y sin embargo, la mandíbula de estos reptiles es sumamente sensible al tacto, incluso más que la yema de nuestros dedos. ¿Cómo es posible, si su piel es dura como una armadura?

La mandíbula del cocodrilo tiene miles de órganos sensoriales. Después de realizar un estudio, el investigador Duncan Leitch explicó que cada una de las terminaciones nerviosas pasan a través de un agujero en el

cráneo. Este diseño protege los nervios que hay en la mandíbula. La sensibilidad en algunas partes de la boca es tal que los instrumentos hoy disponibles no la pueden medir. Los científicos creen que los cocodrilos usan estos órganos para distinguir alimento entre restos de plantas y otras cosas que hay en el agua. Además, gracias a esta sensibilidad, las hembras pueden llevar a sus crías en la boca sin aplastarlas. Sin duda, la mandíbula del cocodrilo es una combinación perfecta entre fuerza y delicadeza.

¿Qué le parece? ¿Es la mandíbula del cocodrilo resultado de la evolución o de la creación? ■



Descargue gratis esta revista y números anteriores



Lea la Biblia en Internet; disponible en más de 100 idiomas

Visite jw.org o escanee el código



9.15.07-S
150325