



**SE SUPERA
LA BARRERA DEL IDIOMA**



TEMA DE PORTADA

Se supera una antigua barrera

LA ENORME cantidad y diversidad de idiomas que hay en el mundo —unos siete mil— dificulta los viajes, los negocios, la educación y hasta la labor de los gobiernos. Pero esto no es algo nuevo. Hace unos dos mil quinientos años, bajo el reinado de Asuero (probablemente Jerjes I), los persas enviaban decretos oficiales por todos sus dominios, “desde la India hasta Etiopía, ciento veintisiete distritos jurisdiccionales, a cada distrito jurisdiccional en su propio estilo de escribir y a cada pueblo en su propia lengua”.*

Hoy en día, la mayoría de las organizaciones y gobiernos ni siquiera intentan ha-

cer algo así. Sin embargo, hay una organización que lo ha logrado. Los testigos de Jehová publican revistas, grabaciones de audio y video, y muchos libros —incluida la Biblia— en más de 750 idiomas, entre ellos unos ochenta lenguajes de señas. Además, editan publicaciones para los ciegos en distintos niveles de braille.

Y eso no es todo. Los Testigos no se benefician económicamente por esta labor. Sus traductores y demás colaboradores son voluntarios. Pero ¿por qué hacen un esfuerzo tan grande por traducir a tantos idiomas, y cómo lo logran?

* Lea Ester 8:9 en la Biblia.

Se supera la barrera del idioma

El trabajo que hay detrás

“Se ha dicho en ocasiones que no hay tarea más compleja que la traducción”
(The Cambridge Encyclopedia of Language).

LAS publicaciones de los testigos de Jehová pasan por un proceso de cuidadosa planificación, investigación y redacción. En ese tiempo, el Departamento de Redacción —en la central mundial de los Testigos, ubicada en Nueva York— revisa el texto a fondo para verificar la exactitud de la información, y el uso correcto y actual del lenguaje.* Entonces, se puede comenzar la traducción.

El texto se envía desde el

* El texto original se redacta en inglés.

Departamento de Redacción a centenares de equipos de traducción que hay por todo el mundo. La mayoría de ellos vive y trabaja en áreas donde se habla el idioma al que traducen, que por lo general es su lengua materna. Los traductores deben comprender bien el texto original y dominar el idioma de destino.

¿Cómo realizan la traducción?

Geraint, un traductor ubicado en Gran Bretaña, responde:

“Traducimos en equipo, así que la cooperación es fundamental para buscar soluciones a las frases complicadas. Al hacerlo, no solo analizamos las palabras, sino también las ideas. Tenemos en cuenta el significado y el propósito que cumplen, pensando siempre en las personas para las que se ha preparado cada artículo”.

¿Cuál es el objetivo de los traductores?

“Lo que intentamos es que el lector tenga la sensa-

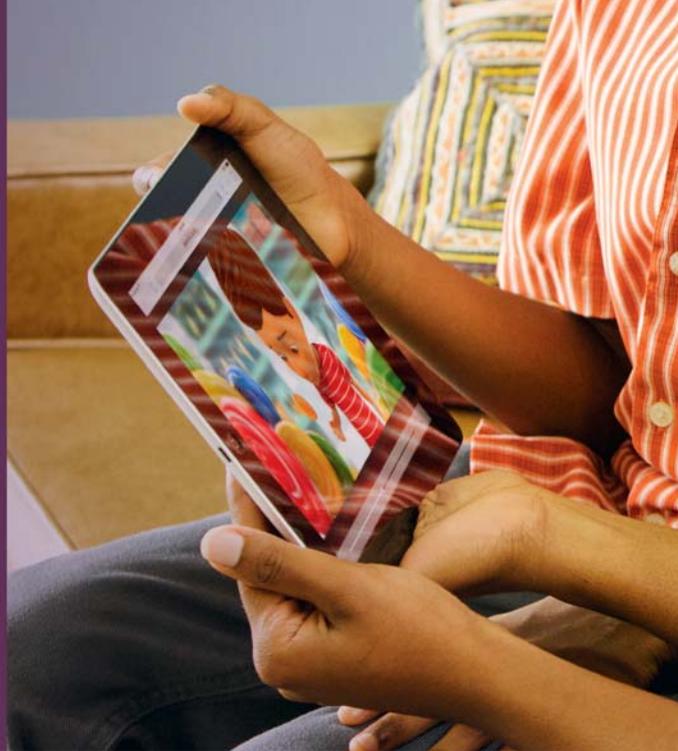


“Tengo problemas de salud. Además del tratamiento médico que sigo, me ha ayudado mucho leer los artículos de *¡Despertad!* en mi idioma, el malgache. Gracias a esta revista, he aprendido a controlar mi carácter. También contiene información sobre la alimentación sana y el ejercicio.* Como he puesto en práctica lo que he aprendido, mi salud mejora de día en día” (Ranaivoarisoa, de Madagascar).

“Mi doctora, que es endocrinóloga, usa algunos artículos de la revista *¡Despertad!* en gujarati para dar clases de salud. En cierta ocasión, dio una charla en una escuela sobre las drogas y el abuso del alcohol, y unas semanas después, los alumnos dijeron que la información de *¡Despertad!* había motivado a sus padres a gastar menos dinero en bebidas alcohólicas y más en sus hijos” (Janet, de la India).

* *¡Despertad!* no recomienda ninguna dieta ni tratamiento en particular. Cada persona debe evaluar detenidamente sus opciones antes de tomar una decisión sobre la dieta y el ejercicio.

¡Despertad! recibió el siguiente comentario de una madre de Angola: “Mi hijo de ocho años perdió sus lápices, así que se llevó algunos de los de sus compañeros de clase. Pero después de ver en portugués el video *Robar es malo*, en jw.org, se armó de valor y lo confesó. Me pidió que lo acompañara a la escuela para disculparse con sus compañeros y decirles por qué les devolvía los lápices. Su maestro nos permitió mostrar el video a toda la clase y, después de verlo, algunos niños dijeron que ya no volverían a robar más”.



ción de que el texto se escribió originalmente en su idioma. No debe sonar a traducción. Para lograrlo, tratamos de usar un lenguaje natural, fácil de entender. Así, el lector no perderá el interés, sino que seguirá leyendo como si estuviera disfrutando de una comida deliciosa y agradable al paladar”.

¿Qué ventajas tiene vivir donde se habla el idioma?

“Vivir rodeados de personas que hablan el idioma es de gran ayuda. Podemos escuchar todos los días cómo habla la gente y comprobar si las palabras y expresiones que usamos son naturales, atrayentes y entendibles. Esto nos permite transmitir bien la idea del texto original”.

¿Cómo es el proceso?

“Cada trabajo se asigna a un equipo. Primero, cada miembro del grupo lee el texto original para comprenderlo bien, ver cómo está estructurado y a quién va dirigido. Analizamos de qué trata el artículo, cuál es el tema, qué propósito tiene y qué lección pretende enseñar. Con eso ya vamos pensando cómo lo traduciremos.

“Luego, compartimos nuestras ideas, así aprendemos unos de otros. Nos aseguramos de haber entendido la información y hablamos sobre cómo conservar el estilo del texto original. Queremos que los lectores de nuestro idioma tengan la misma reacción que el redactor esperaba lograr en sus lectores”.

¿Cómo funciona el equipo?

“Nuestro objetivo es que los lectores entiendan el texto en la primera lectura. Para ello, leemos en voz alta varias veces cada párrafo que vamos traduciendo.

“Mientras uno traduce un párrafo, los otros dos vemos en nuestras computadoras lo que está escribiendo. Nos aseguramos que no se quite ni se añada ninguna idea, y comprobamos que el texto traducido suene natural, y que la gramática y la ortografía sean correctas. Luego, uno de nosotros lee el párrafo en voz alta. Si tropieza en la lectura, tratamos de ver por qué. Una vez que hemos traducido todo el artículo, un miembro del equipo lo lee entero en voz alta mientras los

PROCESO DE TRADUCCIÓN

En este diagrama vemos el proceso de traducción de la revista *¡Despertad!* al español.



▲ Desde la central mundial de los testigos de Jehová, en Estados Unidos, se envía el texto original en inglés a un equipo de traducción ubicado en España.



◀ Cada miembro del equipo estudia el texto por su cuenta.



◀ Como parte de la preparación, y antes de traducir, comentan juntos el texto inglés.

otros van tomando notas y marcando los problemas que deben solucionarse”.

¿Cuánto trabajo!

“Desde luego que sí. Acabamos el día agotados. Por eso, a la mañana siguiente, después de haber descansado, volvemos a repasar el artículo. Al cabo de unas semanas, el Departamento de Redacción

nos envía algunos cambios finales que se han hecho al texto original. Entonces releemos nuestro trabajo. Como ha pasado cierto tiempo, notamos dónde podemos mejorarlo”.

¿Qué herramientas informáticas utilizan?

“Las computadoras aún no pueden reemplazar a los traductores de carne y hueso.

Pero nuestra organización ha diseñado algunas herramientas que facilitan enormemente nuestra labor. Una de ellas es una especie de diccionario donde vamos añadiendo términos y frases que solemos utilizar. También tenemos una biblioteca digital que nos permite hacer búsquedas en todas las publicaciones que ya hemos traducido para ver cómo resolvimos en el pasado algunas expresiones difíciles”.

¿Qué les parece su trabajo?

“Lo vemos como un regalo para los lectores, así que deseamos que quede lo mejor posible y que lo disfruten. Nos emociona pensar que un artículo de nuestras revistas

JW.ORG	Sitio oficial de Internet de los testigos de Jehová	Más de 750 idiomas
<i>Escuche a Dios y vivirá para siempre</i>	Folleto publicado por los testigos de Jehová	Más de 640 idiomas
<i>La Atalaya</i>	Revista publicada por los testigos de Jehová	Más de 250 idiomas
<i>¡Despertad!</i>	Revista publicada por los testigos de Jehová	Más de 100 idiomas

Una vez finalizada la traducción, ►
el texto se envía a diferentes sucursales
para que lo impriman y distribuyan.



▲
Por todo el mundo,
los lectores en español
pueden leer en su propio
idioma los valiosos
consejos que da la Biblia.



▲
Los traductores se aseguran de que el texto en español sea natural,
fácil de entender, fiel al original, y que la ortografía y la gramática
sean correctas.

o del sitio de Internet le llegue a
alguien al corazón y mejore su
vida”.

Beneficios para toda la vida

Por toda la Tierra, millones
de personas pueden leer las pu-
blicaciones de los testigos de
Jehová en su propia lengua. Es-
tas publicaciones, junto con los
videos y el sitio de Internet
jw.org, contienen consejos muy
prácticos basados en la Biblia.
A fin de cuentas, Jehová, el au-
tor de este libro sagrado, quiere
que su mensaje sea conocido
por gente de “toda nación y tri-
bu y lengua y pueblo” (Revela-
ción [Apocalipsis] 14:6).* ■

* Vaya a jw.org y encontrará publicaciones,
artículos, grabaciones y videos en su propia
lengua y en cientos de otros idiomas.



Una herramienta para aprender idiomas

En el 2014, los testigos de Jehová
presentaron JW Language, una aplica-
ción gratuita que ayuda a explicar en
diversos idiomas lo que enseña la Biblia.
Está disponible en alemán, bengalí, bir-
mano, chino, coreano, español, francés,
hindi, indonesio, inglés, italiano, japo-
nés, portugués, ruso, suajili, tagalo, tai
y turco. Si desea saber más, visite jw.org
y busque JW Language.





© Fine Art Images/age fotostock

IGNÁC SEMMELWEIS

IGNÁC SEMMELWEIS tal vez no sea muy conocido; sin embargo, lo que hizo ha beneficiado a la mayoría de las familias modernas. Nació en Hungría, en la ciudad de Buda (actual Budapest), y en 1844 obtuvo el título de médico en la Universidad de Viena (Austria). En 1846, al asumir el cargo de ayudante de un profesor en la Primera Clínica de Maternidad del Hospital General de Viena, Semmelweis se enfrentó a una espantosa realidad: más del 13% de las mujeres que daban a luz allí morían de una enfermedad conocida como fiebre puerperal o fiebre del parto.

DATOS GENERALES

- ▶ En la Europa del siglo diecinueve, muchas mujeres morían de fiebre puerperal, una plaga con tasas de mortalidad que llegaban al 30%.
- ▶ En 1674 ya se habían observado microbios con ayuda del microscopio. Sin embargo, todavía no se entendían del todo los riesgos que podían generar. Atender un parto sin lavarse las manos justo después de realizar una autopsia era una práctica común.
- ▶ Semmelweis fue quien introdujo el lavado de las manos en la medicina, lo que ha salvado incontables vidas.

Había diferentes teorías sobre la causa de esta enfermedad, pero ninguna parecía resolver el misterio. Todo esfuerzo por reducir el número de muertes había sido inútil. Angustiado por tener que ver a tantas madres sufrir una muerte lenta y dolorosa, Semmelweis se propuso encontrar la causa de la enfermedad y prevenirla.

El hospital donde trabajaba Semmelweis tenía dos clínicas de maternidad separadas y, curiosamente, la tasa de mortalidad de las madres en la primera clínica era mucho más elevada que en la segunda. La única diferencia entre las dos clínicas era que en la primera aprendían estudiantes de medicina, y en la otra, estudiantes de comadrona o partera. ¿A qué se debía esta diferencia tan grande en el número de muertes? En su búsqueda de respuestas, Semmelweis fue descartando una por una las posibles causas de la enfermedad, pero no daba con la verdadera razón.

A principios de 1847, se topó con una pista clave. Su colega y amigo Jakob Kolletschka murió de una infección en la sangre tras sufrir un corte durante una autopsia. Cuando leyó el informe de la autopsia de su amigo, se dio cuenta de que algunos aspectos coincidían con los de las víctimas de fiebre puerperal. De ahí que pensara que alguna sustancia “venenosa” —como él la llamó— de los cadáveres estaba infectando a las pacientes, causándoles la

“Mi doctrina pretende acabar con el horror en las maternidades; que el esposo no pierda a su esposa, ni el niño a su madre” (Ignác Semmelweis).

enfermedad. Los médicos y estudiantes, que con frecuencia hacían autopsias justo antes de ir al pabellón de maternidad, habían estado transmitiendo sin darse cuenta la enfermedad a las mujeres en los exámenes previos al parto o durante este. La mortalidad en el segundo pabellón era más baja porque las aprendices de partera no realizaban autopsias.

Semmelweis enseguida estableció una estricta norma de higiene, que incluía lavarse las manos con una solución de cloruro de calcio antes de examinar a las embarazadas. Los resultados fueron sorprendentes: la tasa de mortalidad descendió drásticamente del 18,27% en abril al 0,19% a finales de ese año.

El éxito que tuvo no le gustó a todo el mundo. Los resultados que obtuvo desafiaban las teorías sobre la fiebre puerperal que defendía su jefe, a quien le irritaba la insistencia de Semmelweis. Finalmente, perdió su puesto en Viena y regresó a Hungría. Allí se hizo cargo del Departamento de Obstetricia del Hospital San Roque, en Pest. De nuevo, al poner en práctica sus técnicas, la mortalidad por fiebre puerperal bajó a menos del 1%.

En 1861, Semmelweis publicó el fruto de tantos años de investigación: la obra *Etiología, concepto y profilaxis de la fiebre puerperal*. Tristemente, tuvieron que pasar varios años para que se aceptara la importancia de sus hallazgos. Durante ese tiempo, se perdieron miles y miles de vidas que podrían haberse salvado.

Al final se reconoció a Semmelweis como uno de los padres de la técnica antiséptica moderna. Sus investigaciones ayudaron a demostrar que material microscópico puede provocar enfermedades. Dejó su huella en la historia de la teoría microbiana de la enfermedad, que se ha llegado a considerar “la contribución más sobresaliente a la medicina y a la práctica médica”. Es interesante que, más de tres mil años antes, la Ley mosaica, que formaría parte de la Biblia, ya había dado consejos prácticos sobre la correcta manipulación de los cadáveres. ■



Collection of the University of Michigan Health System, gift of Pfizer Inc., UMHS, 26

Semmelweis implementó medidas higiénicas en los centros médicos bajo su supervisión (cuadro de Robert Tom).

Lo que la Biblia ya decía

Según la Ley mosaica, que data del siglo dieciséis antes de nuestra era, cualquiera que tocara un cadáver se consideraba contaminado durante siete días y debía pasar por un procedimiento de higiene que incluía bañarse y lavar sus ropas. Durante ese período, la persona debía evitar todo contacto con otros (Números 19: 11-22).



Cómo hablar de los problemas



EL PROBLEMA

¿Le ha ocurrido alguna vez que después de tratar un problema con su cónyuge acabaron más molestos que cuando empezaron a hablar? En ese caso, usted puede mejorar la situación. Pero antes que nada, hay algunas cosas que debería saber sobre las diferentes formas de comunicarse que tienen hombres y mujeres.*

* Lo que se menciona en este artículo quizás no describa a todos los hombres y mujeres casados. Sin embargo, los consejos que contiene pueden ayudar a cualquier persona a comprender a su cónyuge y a comunicarse mejor con él o con ella.

LO QUE DEBE SABER

Las mujeres prefieren explicar todo el problema antes de escuchar una solución. De hecho, en ocasiones hablar es la solución.

*“Cuando le expreso mis sentimientos a mi esposo y veo que me entiende, me siento mucho mejor. Normalmente, unos pocos minutos después de la conversación ya lo he superado” (Sirppa).**

“No puedo pensar en otra cosa hasta que no le explico a mi esposo cómo me siento. Hablarlo es un modo de zanjar el problema” (Ae-Jin).

“Es como un trabajo de investigación. Mientras hablo, voy analizando el problema y trato de entender las causas” (Lourdes).

Los hombres tienden a buscar soluciones. Y es que un hombre se siente útil cuando puede solucionar algo. Para él es la manera de demostrarle a su esposa que está ahí para ayudarla. Por eso, a los esposos les desconcierta que no se acepten sus soluciones enseguida. Un esposo llamado Kirk comenta: “No entiendo por qué quieren hablar de un problema si no es para hallar una solución”.

Ahora bien, el libro *Siete reglas de oro para vivir en pareja* advierte: “La comprensión debe preceder al consejo. Tu compañero/a debe saber que comprendes el problema, antes de que sugieras una solución. Muchas veces tu

* Se han cambiado los nombres.



pareja no estará pidiendo en absoluto una solución, sino sólo que escuches”.

LO QUE PUEDEN HACER

Un consejo para el esposo. Acostúmbrese a escuchar con interés y atención. Un hombre llamado Tomás dice: “A veces, después de haber escuchado a mi esposa, me quedo con la idea de que no se solucionó nada. Pero, por lo general, lo que mi esposa necesita es precisamente eso, que la escuche”. Stephen expresa lo mismo: “He notado que lo mejor es permitirle a mi esposa que se exprese y no interrumpirla”. Y añade: “La mayoría de las veces, cuando acaba me dice que se siente mejor”.

Intente esto: La próxima vez que su esposa le cuente un problema, resista la tentación de darle un consejo si no se lo ha pedido. Mírela a los ojos y preste atención a lo que dice. Asienta con la cabeza cuando esté de acuerdo. Repita la esencia de lo que ella le dijo para que vea que la entendió. “A veces, mi esposa solo necesita saber que la comprendo y que estoy de su parte”, comenta Carlos (*texto bíblico clave: Santiago 1:19*).

Un consejo para la esposa. Dígale a su esposo lo que necesita que él haga. “Quizás esperemos que nuestros esposos sepan qué necesitamos —explica Elena—, pero a veces hay que decírselo claramente”. Inés propone empezar la conversación así: “Hay algo que me preocupa, y me gustaría que me escucharas. No necesito que lo soluciones, pero sí me ayudaría que entiendas cómo me siento”.

Intente esto: Si su esposo se apresura a dar una solución, no piense que es un insensible. Lo más probable es que quiera aliviarle la carga. “En vez de molestarme —comenta una mujer llamada Ester—, trato de pensar que mi esposo se preocupa por mí y quiere escucharme. Pero que, además, me quiere ayudar” (*texto bíblico clave: Romanos 12:10*).

Un consejo para los dos. Solemos tratar a los demás como nos gustaría que nos trataran a nosotros. Sin embargo, para solucionar los problemas, piense en cómo le gustaría a su cónyuge que lo tratara usted (1 Corintios 10:24). Miguel lo explica así: “Los esposos debemos estar dispuestos a escuchar y las esposas a oír soluciones de vez en cuando. Así, cuando cada uno pone de su parte, los dos salen ganando” (*texto bíblico clave: 1 Pedro 3:8*). ■

TEXTOS BÍBLICOS CLAVE

“Todo hombre tiene que ser presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar” (Santiago 1:19).

“En cuanto a mostrarse honra unos a otros, lleven la delantera” (Romanos 12:10).

“Todos ustedes sean de un mismo ánimo y parecer, compartiendo sentimientos como compañeros” (1 Pedro 3:8).

¿CUÁNDO ES EL MEJOR MOMENTO PARA HABLAR?

La Biblia dice: “Una palabra a su tiempo apropiado, ¡oh, cuán buena es!” (Proverbios 15:23). Y por supuesto, lo contrario también es cierto.

“Las conversaciones que se tienen en un mal momento suelen terminar mal” (Sirppa).

“Si tienen hambre o están cansados, no es el momento de hablar de asuntos serios” (Julia).

“Una vez, en cuanto entró mi esposo por la puerta, empecé a desahogarme contándole un problema. Entonces me detuve a media frase y me di cuenta de que lo estaba agobiando. Le dije que seguiría contándoselo después de cenar. Él me lo agradeció, y cuando retomamos la conversación, ambos nos sentíamos más tranquilos y dispuestos a hablar” (Lourdes).



LA FE

Hay personas que se consideran religiosas pero tienen problemas para comprender lo que significa la “fe”. ¿Qué es la fe? ¿Por qué es importante?

¿Qué es la fe?

LO QUE DICE LA GENTE. Para muchos, las personas que tienen fe son las que aceptan sus creencias sin más, aunque no tengan pruebas. Por ejemplo, alguien religioso podría decir: “Creo en Dios”. Pero si se le preguntara *por qué* cree en él, tal vez respondería que así lo criaron o que eso fue lo que le enseñaron. En casos así, podría parecer que hay poca diferencia entre tener fe y ser una persona crédula.

LO QUE ENSEÑA LA BIBLIA. “Fe es la expectativa segura de las cosas que se esperan, la demostración evidente de realidades aunque no se contemplan” (Hebreos 11:1). Para estar seguro de que lo que uno es-

pera se realizará, se necesitan razones de peso que lo garanticen. De hecho, en el idioma original, la expresión que se traduce “expectativa segura” significa más que un sentimiento interno o una mera ilusión. Así que la fe implica un convencimiento basado en pruebas.

“Porque las cualidades invisibles de él [Dios] se ven claramente desde la creación del mundo en adelante, porque se perciben por las cosas hechas, hasta su poder sempiterno y Divinidad” (Romanos 1:20).

¿Por qué es importante obtener fe?

LO QUE ENSEÑA LA BIBLIA. “Sin fe es imposible serle de buen agrado, porque el que se acerca a Dios tiene que creer que él existe y que llega a ser remunerador de los que le buscan solícitamente” (Hebreos 11:6).

Como hemos dicho, muchas personas creen en Dios tan solo porque así las han educado. Tal vez digan que esa creencia fue parte de su crianza. Pero Dios quiere que todos los que lo adoran estén conven-

cidos de que él existe y de que los ama. Por esta razón, la Biblia recalca la importancia de esforzarse por buscarlo, para llegar a conocerlo bien.

“Acérquense a Dios, y él se acercará a ustedes” (Santiago 4:8).



¿Cómo puede usted obtener fe?

LO QUE ENSEÑA LA BIBLIA. “La fe sigue a lo oído” (Romanos 10:17). Así que el primer paso para edificar nuestra fe en Dios es “oír” lo que la Biblia dice sobre él (2 Timoteo 3:16). Estudiar la Biblia lo ayudará a encontrar las respuestas a preguntas importantes como: “¿Quién es Dios? ¿Qué pruebas hay de que existe? ¿Se interesa por mí? ¿Qué se propone hacer Dios en el futuro?”.

Los Testigos estaremos encantados de ayudarlo a estudiar la Biblia. Como se afirma en nuestro sitio de Internet: “Los testigos de Jehová nos complacemos en enseñarles la Biblia a las personas, y no las obligamos a convertirse en un miembro de la congregación. Más bien, les explicamos respetuosamente lo que la Biblia enseña,

sin olvidar que ellas tienen derecho a decidir en qué creer”.

En resumen, su fe debe basarse en pruebas que *usted* haya observado, a la vez que se asegura de que lo que lee en la Biblia es cierto. Si así lo hace, seguirá el ejemplo de personas que estudiaron la Biblia en el primer siglo, quienes “recibieron la palabra con suma prontitud de ánimo, y examinaban con cuidado las Escrituras diariamente en cuanto a si estas cosas eran así” (Hechos 17:11). ■

“Esto significa vida eterna, el que estén adquiriendo conocimiento de ti, el único Dios verdadero, y de aquel a quien tú enviaste, Jesucristo” (Juan 17:3).



Por todas partes encontramos pruebas de que Dios existe.



Alergia e intolerancia a los alimentos

¿Cuál es la diferencia?

Emily: “Al primer bocado empecé a sentirme mal. Me picaba la boca y se me empezó a hinchar la lengua. Me sentía mareada y me costaba respirar. Enseguida me salió un sarpullido en el cuello y en los brazos. Traté de no asustarme pero sabía que tenía que ir al hospital, ¡y rápido!”.

PARA la mayoría de la gente, comer es un placer. Sin embargo, hay quienes se ven forzados a ver ciertos alimentos como “enemigos”. Estas personas padecen alergias alimentarias, igual que Emily, citada arriba. La grave reacción alérgica que tuvo se llama anafilaxia, un trastorno muy peligroso. Afortunadamente, la mayoría de las alergias a alimentos no son tan serias.

En los últimos años han aumentado los casos de alergias e intolerancias alimentarias. Sin embargo, algunos estudios mencionan que solo un pequeño porcentaje de las personas que creen sufrir una alergia alimentaria han sido diagnosticadas por un médico.

¿Qué es la alergia alimentaria?

“La alergia a los alimentos no tiene una definición universalmente aceptada”, informa un

grupo médico liderado por la doctora Jennifer Schneider Chafen en un estudio publicado en la revista *JAMA*, de la Asociación Médica Americana. No obstante, muchos expertos creen que el sistema inmunológico es el principal desencadenante de las reacciones alérgicas.

Por lo general, una reacción alérgica a cierto alimento se produce en respuesta a una proteína que hay en ese alimento. El sistema inmunológico se confunde y trata la proteína como si fuera perjudicial. Cuando una determinada proteína entra en el cuerpo, el sistema inmunológico puede crear un anticuerpo conocido como IgE (Inmunoglobulina E) para neutralizar al supuesto invasor. Al ingerir de nuevo el alimento que causa la alergia, los anticuerpos creados antes pueden dar lugar a la liberación de sus-

tancias químicas, entre ellas la histamina.

En circunstancias normales, la histamina juega un papel beneficioso en el sistema inmunológico. Pero por razones que no se comprenden del todo, la presencia de anticuerpos IgE y la posterior liberación de histamina provoca una reacción alérgica en las personas que resultan ser hipersensibles a una proteína en particular.

Así, alguien puede comer un alimento por primera vez sin notar nada extraño, pero la siguiente vez que lo consume tener una reacción alérgica.

¿Qué es la intolerancia alimentaria?

La intolerancia alimentaria también es una mala reacción a un alimento. Pero a diferencia de la alergia alimentaria —provocada por el sistema inmuno-



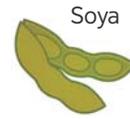
Leche



Huevos



Marisco



Soya



Pescado



Maní



Frutos secos



Trigo

lógico—, la intolerancia es una reacción del sistema digestivo, por lo que no intervienen anticuerpos. Lo que sucede es que la persona tiene dificultades para digerir bien cierto alimento, quizás por la falta de una enzima o porque alguna sustancia química del alimento es difícil de asimilar. Por ejemplo, en la intolerancia a la lactosa, el intestino no produce las enzimas necesarias para digerir los azúcares de la leche y productos derivados.

Como en la intolerancia alimentaria no se producen anticuerpos, se puede manifestar la primera vez que se consume un alimento. En este caso, la cantidad es un factor importante. Poca cantidad del alimento en cuestión se podría tolerar bien, pero cantidades más grandes podrían generar problemas. No es así en el caso de las alergias, donde una mínima cantidad del alimento puede provocar una reacción que ponga la vida en peligro.

¿Cuáles son los síntomas?

Si usted tiene una alergia alimentaria puede sufrir hinchazón de garganta, ojos o lengua, picazón, urticaria, náuseas, vómitos o diarrea. Y en el peor de los casos, podría experimentar bajada

de presión arterial, mareo, desmayo e incluso paro cardíaco. Una anafilaxia puede empeorar con rapidez y causar la muerte.

Cualquier alimento podría causar una alergia. Pero solo unos pocos producen las más graves: leche, huevos, pescado, marisco, maní (cacahuete), soya (soja), frutos secos y trigo. Las alergias aparecen a cualquier edad. Algunos estudios muestran que la genética influye bastante, y que es más probable que un niño desarrolle una alergia si alguno de sus padres es alérgico. Aun así, muchos niños dejan de ser alérgicos a esos alimentos cuando crecen.

Los síntomas de la intolerancia alimentaria no son tan preocupantes como los de las reacciones alérgicas graves. Las intolerancias causan dolor de estómago, hinchazón de vientre, gases, espasmos intestinales, erupciones en la piel, dolor de cabeza, cansancio o malestar general. Los síntomas pueden aparecer al ingerir diferentes alimentos. Los productos lácteos, el trigo, el gluten, el alcohol y las levaduras están entre los más frecuentes.

Diagnóstico y tratamiento

Si usted cree que sufre una alergia o intolerancia a los

alimentos, sería recomendable que acudiera a un especialista para que le haga un chequeo. Hacerse un autodiagnóstico o decidir por su cuenta dejar de consumir ciertos alimentos podría ser perjudicial pues, sin saberlo, usted estaría privando a su cuerpo de algunos nutrientes necesarios.

En el caso de las alergias alimentarias graves, no hay tratamiento más eficaz que evitar por completo el alimento que produce dicha alergia.* Por otra parte, si usted tiene una alergia leve o una intolerancia, quizá note una mejoría simplemente consumiendo menos cantidad de ese alimento y con menos frecuencia. Ahora bien, en algunos casos se sugiere evitarlos del todo, o al menos por un tiempo, dependiendo de lo grave que sea la intolerancia.

Así pues, si usted tiene una alergia o intolerancia a los alimentos, lo aliviará saber que muchos han aprendido a vivir con ello y a disfrutar de una amplia variedad de alimentos deliciosos y nutritivos. ■

* A menudo se recomienda que quienes sufren alergias graves lleven siempre un autoinyector de adrenalina (epinefrina) en forma de bolígrafo para una emergencia. Algunos profesionales de la salud recomiendan que los niños con alergias lleven consigo una indicación visible para que los profesores o cuidadores sepan cómo actuar.



El cuello de la hormiga

LOS INGENIEROS MECÁNICOS se maravillan ante la capacidad de la hormiga común de levantar cargas varias veces más pesadas que su propio cuerpo. Para comprender esta capacidad, un grupo de ingenieros de la Universidad Estatal de Ohio (Estados Unidos) crearon modelos computarizados sometiendo a ingeniería inversa parte de la anatomía, las propiedades físicas y las funciones mecánicas de la hormiga. Los modelos se crearon a partir de imágenes transversales obtenidas con rayos X (microtomografía computarizada, o micro TC) y simulaciones de las fuerzas que genera la hormiga cuando carga peso.

El cuello de la hormiga es una parte fundamental de su anatomía, pues tiene que aguantar todo el peso de la carga que sujeta con la boca. Los tejidos blandos del interior del cuello unen el exoesqueleto rígido del tórax (cuerpo) con el de la cabeza de manera parecida a como se entrelazan los dedos de las manos. “El diseño y la estructura de este punto de unión son clave para el funcionamiento de la articulación del cuello —comenta uno de los ingenieros—. Esta singular conexión entre materiales duros y blandos parece reforzar la unión y puede ser una característica estructural esencial en su diseño que permite a la articulación del cuello soportar grandes cargas”. Los investigadores esperan comprender mejor cómo funciona el cuello de la hormiga, a fin de mejorar el diseño de mecanismos robóticos.

¿Qué le parece? ¿Es el cuello de la hormiga —con su complejo mecanismo, perfectamente integrado— producto de la evolución o del diseño? ■



© CSP_Anterovium / age fotostock



Descargue gratis esta revista y números anteriores



Lea la Biblia en Internet; disponible en unos 130 idiomas

Visite jw.org, o escanee el código



9163-S
160415