

VII.

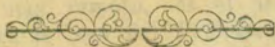
Nociones de Higiene

POR

Luis M. Guzman.

Resumen de las lecciones
orales dadas a las a-
lumnas del Colejio
de Educandas de
San Alberto, i
dedicadas
a la juventud de la

REPÚBLICA.



COCHABAMBA.

SETIEMBRE

1873.

Imprenta de la Restauracion

Por Mariano Nuñez.

613(84)

Fligiene privada



Lecciones de Higiene,

PRELIMINARES.

Higiene, es la ciencia que estudia los medios de precaver i conservar la salud. La importancia de este estudio, se mide por la que tiene la salud, i por consiguiente la vida. La salud es perfecta en todo individuo, que come con apetito, que tiene sueño tranquilo, que respira de 16 a 20 veces por minuto, i que tiene de 60 a 75 pulsaciones en el mismo tiempo.

La *higiene*, es tan antigua como la necesidad de conservar la vida, i de preservar la salud de los peligros que la amenazan a cada momento. La primera faz de la *higiene* en su período mas remoto, es el precepto religioso que evoca la voz del Profeta. Mas tarde, la legislación civil ha trasformado en ley, las inspiraciones de la profecía. Por último, ha venido la ciencia, i le ha dado el apoyo inmovible de los principios en que descansa. Los nombres históricos que señalan el desenvolvimiento sucesivo de la *higiene*, son: Moises, Licurgo e Hipócrates (1)

(1) A la época de las profecías, pertenece la prohibición de tomar carne de puerco i vino del Profeta Mahoma en el siglo 7.º

La higiene presupone el conocimiento de otras ciencias con las que está estrechamente relacionada: tales son, la *fisiología*, que tiene por objeto la vida i las funciones orgánicas por las que ella se manifiesta: la *física*, que nos dá a conocer las propiedades jenerales de los cuerpos: i la *química* que estudia en ellos, sus combinaciones i relaciones recíprocas.

Se llama *temperamento* o *complexion* el predominio que se nota en un individuo, de cualquiera de los cuatro sistemas jenerales del cuerpo humano; esto es el sistema *sanguíneo*, *nervioso*, *bilioso* o *linfático*. El *temperamento sanguíneo*, es aquel que se manifiesta por pulmones desarrollados, un corazón que palpita fuertemente, un pulso vivo i la piel roja. El *nervioso*, es aquel en que predomina una sensibilidad exajerada, i hace mui impresionable una persona. El *bilioso* proviene del exceso de bilis que predomina en una persona, dándole un tinte verde-amarillo i un carácter mui propenso a la cólera. El *linfático* que toma su nombre del desarrollo de los vasos *linfáticos*, está marcado por carnes blandas i esponjosas, la piel de un blanco mate, i los nervios casi impasibles.

La higiene se divide en *pública* i *privada*. La *higiene pública*, tiene por objeto la salud de los individuos tomados en conjunto. La *higiene privada* estudia la salud del individuo, considerado aisladamente. Esta última puede ser tambien *jeneral* o *especial*, segun se considera al individuo en abstracto, o con relacion a su edad, sexo, profesión, temperamento, etc

El estudio de la higiene, lo dividiremos en cuatro partes que son: *Atmosferología*, *Cosmetología*, *Bromatología*, *Gimnástica* i *Perceptología*.

PRIMERA PARTE.

ATMOSFEROLOGIA.

Seccion 1.^ª

Aire—su composicion—sus accidentes— respiracion.

Se llama *Atmosferología* o *Climatología*, aquella parte de la higiene, que estudia las influencias atmosféricas sobre la economía animal. La *atmósfera*, es la envoltura o capa seriforme que rodea a la tierra i que tiene un espesor de 16 a 20 leguas.

Su composicion.—El aire atmosférico, se compone de 21 partes de *oxígeno* i 79 de *á.oe.* El *oxígeno*, es un gaz eminentemente respirable, que entrando por los pulmones mediante la respiracion, rejenera la sangre, la cual, toma por efecto de su influencia, el color escarlata que es propio de la sangre arterial. El *á.oe.*, que tambien es un gaz, no es apropiado a la respiracion; i este fluido descompuesto i mezclado con vapor acuoso, es el que arrojamus de los pulmones, cuando respiramos.

Ademas de estos dos gases, se encuentran tambien en el aire atmosférico el ácido carbónico, el agua en forma de vapor, i el fluido eléctrico, cuya presencia se deja notar en los tiempos tempestuosos o de borrasca.

Sus accidentes.—Son accidentes del aire, su gravedad, su temperatura i su estado higrométrico.

El aire, aunque fluido, es un cuerpo pesado. Cuanto mas elevada es la posicion que ocupamos, tanto menos pesa la columna de aire que gravita sobre nuestras cabezas; i por el contrario, cuanto mas profundo, es el valle que habitamos, tanto mas pesa la columna de aire. El instrumento que sirve para medir la pesantez del aire, es el *barómetro*, el cual por la misma razon de hallarse destinado a este fin, nos indica tambien la altura a que nos hallamos respecto del nivel del mar, tomado como unidad de medida.

Se calcula en 300 quintales próximamente (1) el peso de la columna de aire que gravita sobre el cuerpo de un hombre de mediana estatura. Esta presion no nos incomoda, porque se ejerce sobre nosotros en todos sentidos: de arriba abajo, de abajo arriba i de un lado a otro.

El aire puede ser frio o caliente, segun que el lugar de que se trata está colocado a mayor o menor altura, que el sol permanece mas o menos tiempo sobre el horizonte, que está mas o menos rodeado de montañas, o de lagos i rios.

El modo de neutralizar los efectos de una temperatura caliente i seca, es el uso de las bebidas frescas; la abstension de ejercicios violentos i de fuertes trabajos mentales; el uso de vestidos lijeros i frescos, la permanencia en el campo, los baños templados o frios; la irrigacion i ventilacion de los patios i habitaciones.

(1) El peso del aire sobre la superficie de un centimetro cuadrado, es de un kilógramo, algo mas de dos libras.

El aire caliente i húmedo que se presta al desarrollo de los escorbutos, tercianas, fiebre amarilla, etc., puede ser neutralizado, cambiando de habitacion a parajes, en que la temperatura sea mas baja i seca; lo cual no se puede conseguir por lo jeneral sino mudando de residencia, aunque sea accidentalmente.

La humedad o sequedad del aire atmosférico, se mide por medio de un instrumento llamado *higrómetro*, que quiere decir *medida de la humedad*, i cuya construccion se funda en las alteraciones que experimenta un cuerpo por efecto de la humedad. (1)

El aire frio i seco del invierno, que es ordinariamente la causa de la hemorajias, de las conjestiones sanguíneas, de las pulmonías, etc., se puede combatir por los alimentos fibrinosos i los licores fermentados, por los vestidos de lana, ejercicios activos, i todo aquello que contribuya a conservar el calórico, en una proporcion conveniente.

El aire frio i húmedo, es la temperatura mas nociva a la salud de los individuos, cualesquiera que sean su edad, su sexo, su complexion, etc.; pues es causa de que se desarrollen catarros, anjinas, reumatismos, bronquitis, pulmonías i otras enfermedades de carácter agudo. Contra esta temperatura, hai que usar los mismos medios aconsejados contra el aire frio i seco; es decir, el empleo de

(1) En esta teoria se funda la construccion del higrómetro de Mr. Saussure, en que el cuerpo higrométrico elejido por él, es un cabello, cuya prolongacion o enroscamiento, denotan la humedad i la sequedad.

todo medio que conduzca al desarrollo del calórico.

Todo cambio repentino de temperatura produce en la salud, alteraciones mas o menos notables. Así, por ejemplo, si pasamos bruscamente del calor al frio, bien sea desabrigándonos sudosos, o dándonos un baño inconsiderado, nos esponemos a graves enfermedades. No sucede lo mismo cuando pasamos del frio al calor. La transicion de la humedad a la sequedad, no es temible; empero, la de la sequedad a la humedad, puede ser mas o menos funesta, segun que la humedad, es fria o caliente.

Para prevenir el efecto de estas transiciones, es mui conveniente acostumbrar a los niños a todas las vicisitudes atmosféricas; lo que se consigue por el uso de las abluciones de agua fria, seguidas de un ejercicio al aire libre.

Entre los accidentes meteorológicos que modifican el aire atmosférico, se cuentan tambien las corrientes eléctricas que se desarrollan en él, especialmente en los tiempos de tempestad o de borrasca. La influencia de la electricidad en la atmósfera, se manifiesta por varias perturbaciones causadas por la salud; como decaimiento, malestar, opresion, convulsiones, diarrea, vómitos i hasta dolores en las cicatrices i muñones de los miembros amputados i en los callos.

Contra estas perturbaciones, son eficaces los ejercicios musculares, los baños, la distraccion, el sueño i el cuidado en no recargar de alimento el estómago.

Respiracion.—La respiracion, que es el acto por el que entra el aire atmosférico en los pulmones, opéra su descomposicion, separando

el oxígeno que rejenera i vivifica la sangre, del ázoe que sale de allí mezclado con ácido carbónico i un vapor acuoso. Este aire así descompuesto, ya no es propio para la respiracion. En esta teoria reposa el malestar que se siente en los lugares, adonde hai una concurrencia mui numerosa; como sucede en los teatros, los templos, los bailes, etc.

La descomposicion del aire, operada por los pulmones, se verifica con una celeridad asombrosa; pues una persona en su estado normal, respira de 16 a 20 veces por minuto, absorbiendo en cada inspiracion de 10 a 12 pulgadas cúbicas de aire. Así que, en las 24 horas que tiene un dia, habrá respirado 7,200 varas cúbicas de aire que ya espele descompuesto. Multiplicad todavía este producto por todos los dias del año, i tendreis la asombrosa cifra de cuatrocientas leguas cúbicas de aire que necesita respirar o descomponer cada persona en un año. Aplicad estos cálculos a aquellas ciudades, en que la poblacion está amontonada (1) inconsideradamente, i tendreis la causa permanente, de no pocas de las enfermedades, de que son aquejadas de continuo.

Ademas de esta causa de alteracion atmosférica en los grandes centros de poblacion, se vicia tambien el aire, por los miasmas que se desprenden de los focos de infeccion, procedentes de las aguas corrompidas, albañales, letrinas, muladares o basureros, oficinas de curtiduría, mataderos, carnicerías, cementerios, etc. Por una razon

(1) Como la de Londres que cuenta cerca de tres millones, i la de Paris cerca de dos.

contraria, el aire del campo es mas sano que el de las ciudades. Los vejetales en el campo, por efecto de la accion del sol, dan salida al oxígeno en que abundan, i se amparan del ázoe que tiene el aire, haciéndolo eminentemente sano i respirable. De aquí procede que se encuentran mejor en el campo, las personas afectadas de los pulmones i los convalecientes.

Contienen tambien aire viciado i nocivo, las habitaciones largo tiempo cerradas, las oficinas de fermentacion de los licores espirituosos, las cabidades subterráneas donde se trabajan minas, i en jeneral todo lugar donde el aire no se renueva por la ventilacion, i donde predomina el ácido carbónico. No se debe entrar a una habitacion largo tiempo cerrada, sin tener antes la precaucion de ventilarla de una manera conveniente. Cuando la vela no arde bien en algun paraje, es prueba de que está sobrecargado de ácido carbónico i que tiene poco oxígeno.

En jeneral, para desinfeccionar el aire de las cárceles i hospitales en épocas de epidemia i de contajio, se emplean con buen suceso las fumigaciones de Morveau, de Smith i Lavarraque.

Es regla de prudencia, sustraerse tambien a la influencia de los vientos, que son el aire en movimiento, i que suelen llevar consigo corrientes de efluvios morbosos, que por medio de la respiracion, pueden entrar I torrente de la circulacion, causando no-

tables alteraciones en la salud. Además de esta acción como vehículo, el viento también tiene una influencia mecánica sobre la piel, secando o enfriando el sudor; lo que también puede ser nocivo a la salud.

Por la misma razón, es peligroso colocarse en un paraje situado sobre una corriente de aire; por cuyo motivo debemos huir de ponernos entre dos puertas o ventanas abiertas. Tampoco es bueno correr contra el viento, bien sea a caballo o a pié.

Sección 2.ª

Posición de las habitaciones.—Condiciones hijiénicas.

Posición de las habitaciones.—Las localidades más propias para habitar, son las que ocupan una posición elevada, bien ventilada, con piso seco, i de una temperatura media. Es muy ventajoso que no disten de algún paraje en que haya vejetación, así como es muy peligrosa la vecindad de las aguas corrompidas, i de los lugares a donde se encuentran amontonados, restos vejetales o animales en descomposición.

Condiciones hijiénicas.—Las condiciones de salubridad en una habitación se refieren: 1º al suelo; 2º a la calidad de los materiales; i 3º a la forma de la construcción.

Por lo tocante al suelo, es menester evitar con cuidado, que no haya humedad en

él, cosa que causa enfermedades mas o menos graves. El modo de desecar el piso húmedo, es canalearlo con piedras; i en los lugares donde no es caro el carbon, puede emplearse tambien esta sustancia, que tiene sobre la piedra, la ventaja de apoderarse de la humedad, i la de absorber los gases en jeneral.

La mala calidad de los materiales empleados en un edificio, tambien influye sobre la salud. La piedra acabada de extraer de una cantera, conserva humedad en el interior, i es menester antes de servirse de ella, tenerla espuesta al aire. Las piedras i los ladrillos muy porosos, son malos conductores del calor i pueden dar paso al aire. La madera ha de ser seca; i no se deben habitar las piezas recién acabadas o recién pintadas.

La primera de las condiciones de un edificio destinado a ser habitado, es que sea espacioso i ventilado. Así, los patios, corredores i cuartos de dormir, es menester que no sean estrechos en manera alguna. En la construccion de los dormitorios, es preciso no olvidar, que por cada persona, debe haber un espacio de seis a siete metros cúbicos de aire. Por esta razon, no es conveniente que muchas personas duerman en una sola habitacion.

Tampoco debe consentirse en los dormitorios ramos o flores en maceta; i en jeneral cualquier olor es nocivo, respirado durante muchas horas. Tampoco se debe tener en los dormitorios durante el sueño, vela ni lámpara encendida, animales, plantas, ni sustancia en fermentacion. Hai todavia mas peligro en conservar un brasero encendido, que despidе áci-

do carbónico, que puede sofocar a las personas que en él se hallen.

La ventilacion de los dormitorios, es la necesidad mas reconocida. Por esto, es muy conveniente abrir puertas i ventanas para renovar el aire, hacer que se enfrien las camas antes de tenderlas, esponiendo colchon i cobijas al aire libre, renovar los forros de los colchones cada seis meses o cada año, haciendo sacudir la lana.

Las habitaciones ademas de espaciosas, deben ser bastante ventiladas por medio de puertas i ventanas rasgadas; deben tener el piso seco i estar bien alumbradas. Es menester ademas que reine el mayor aseo en ellas.

Cuando el aire es ardiente i seco, es conveniente renovarlo, abriendo las puertas i las ventanas, i aun regar el piso con un poco de agua, a fin de atemperar el calor.

SEGUNDA PARTE.

COSMETOLOGIA.

Seccion I.^ª

De los vestidos—De sus colores—De su forma.

Cosmetología, es la parte de la higiene que tiene por objeto la limpieza del cuerpo i de la ropa.

DE LOS VESTIDOS.—Los *vestidos*, son las sustancias diversas de que se sirve el hombre

para poner la piel de su cuerpo a cubierto de la influencia de los agentes exteriores. Estos agentes son, el aire atmosférico, el calor, el viento, el polvo, el choque de otros cuerpos i las picaduras de los insectos.

En los vestidos, tenemos que considerar dos cosas: 1.^ª la materia de que están formados: 2.^ª la forma que se les dá. Por lo que toca a la primera, hai entre las sustancias, destinadas a las telas con que nos cubrimos, unas que abrigan i calientan mas que otras. El pelo abrigo mas que la seda; la seda, mas que la lana; i ésta, mas que los tejidos vegetales como el algodón, el cáñamo i el lino (1). El que menos conserva el calor, es el lino; por cuya razon, asi como es agradable servirse de él durante la estacion del calor, seria imprudente emplearlo en invierno.

De aquí se deduce, que por lo jeneral, los despojos de los animales, son preferibles a las telas vegetales para abrigarse; i éstas, a aquellos para atemperar el calor. Las sustancias que pertenecen a la primera clase, son, los merinos, los tejidos de alpaca, seda, vicuña, cabra, carnero, etc. Los tejidos vegetales, son el tocuyo, madapolan, percal, la cotanza, la bretaña, irlauda, etc.

Sus colores.—El color de los vestidos, influye grandemente acerca del grado de calórico de que pueden impregnarse. La física, en demostracion de esta verdad, ha prestado sus conclusiones a la hijiene, probando que los colores claros, que son malos conductores del calor i de la electricidad, son

(1) Entre las pieles de los animales, ~~de~~ que mas aribga es el de la vicuña.

los que mejor consultan i conservan el calor natural del cuerpo. Por lo tanto, el blanco, es el color que mejor conserva el calor; despues, es el amarillo; luego, el escarlata; en seguida, el morado, el verde-oscuro; i por último, el negro. (1)

En confirmacion de esta verdad, tenemos el hecho de que en las rejiones polares, adonde el frio es intenso, los animales propios de aquella zona, como el armiño, el oso blanco, la marta, etc. son de un blanco mui remarkable, el cual cambia en un pardo gris, que aveces llega al negro oscuro, en la estacion del calor. Hé aquí la razon porque abriga mas una frazada blanca que una de color.

SU FORMA.—Es tan varia la forma de los vestidos en los diversos paises de la tierra, que seria inoficioso pretender uniformarlos. Ejemos a las costumbres i a las fantásticas escijencias de la moda, las caprichosas envolturas del cuerpo; pero hai un punto en que la hijiene ecsije una uniformidad científica, i por consiguiente universal. En todas las latitudes, el vestido debe ser por lo jeneral holgado en la estacion calurosa, i estrecho en el frio.

El vestido holgado consulta mejor la comodidad de los movimientos, la libertad de accion de los músculos, i el refrijerio que resulta de la libre circulacion del aire debajo de sus anchos pliegues. Es contraria a este precepto, toda presion artificial de alguna parte del cuerpo que impide la circulacion de la san-

(1) Mr. Stark, observó de entre diversas telas de lana de diferente color, que para llegar al mismo grado de calor, la negra tardó 4 minutos; la verde oscuro, 5; la escarlata, 5 i media; i la blanca, 8.

gre, i que puede ser causa de graves perturbaciones. Tal es, en primer término el uso del corsé, que no puede ser mas perjudicial a la salud; el de las fajas con que se aprieta a las criaturas de pechos; la por demas, ridícula pretension de aprisionar los pies dentro de un calzado estrecho; i en jeneral, toda presion de alguna parte del cuerpo, como las ligas i los tirantes. No incluimos las corbatas, de que se ocupan tanto los higienistas, porque hoi la moda las ha reducido a un pequeño lazo sin presion.

Entre los apéndices que hoi forman parte del vestido, figura tambien la bufanda, cuyo fin es preservar los pulmones del polvo que se levanta, sobre todo cuando se viaja por tierra, i templar el aire frio para evitar una pulmonia.

Seccion 2.^o

Limpieza.—Baños.

LIMPIEZA.—La limpieza, la temperancia i el ejercicio, constituyen quizá toda la hijiene. La limpieza, es no solamente una ecsijencia social prescrita por la urbanidad, sino que es tambien ademas, un precepto formal de hijiene, cuyo olvido puede ser pernicioso a la salud. Debe haber aseo en el vestido i limpieza en el cuerpo.

La ropa blanca que está en contacto con la piel, debe estar siempre limpia, pudiendo ser renovada en proporcion al calor del clima i por consiguiente a las exhalaciones cutáneas que él produce. Se cuentan en este número la camisa, los calzoncillos, las medias, sábanas, etc.

Mal cálculo, es el de economizar el gasto del lavado, esponiéndose a contraer una enfermedad cuya curacion, es de seguro mas dispendiosa.

Baños.—El baño, es la inmersion del cuerpo en el agua. Es *general*, cuando se introduce todo el cuerpo; i *parcial*, en el caso en que comprende solo una parte: asi hai baños de cabeza, de asiento, de pies, etc. La *ablucion*, que es tambien una especie de baño, se reduce tan solo al acto de lavar la parte que se abluciona. (1)

Los baños no son solamente un recurso destinado a moderar el calor de la temperatura, sino que son principalmente un medio hijiénico que tiene por objeto conservar la salud. La acción de los baños, se opera sobre la piel, aumentando la sensibilidad del tacto, i limpiando las exhalaciones, que por efecto de las secreciones quedan en ellas, ostruyendo los conductos de la piel. La traspiracion cutánea en 24 horas, se estima en mas de dos libras de peso de una sustancia líquida, cuya parte acuosa se evapora, dejando en los poros de la piel un residuo, que se compone de ciertas sales i una materia orgánica.

Este residuo, es el que disuelven los baños, dejando libres los conductos de la traspiracion. Cuando uno no se baña, esa traspiracion que debió salir al exterior, sufre una repercusion o retroceso al interior, que puede ser causa de graves accidentes. En esta teoria reposa la necesidad de bañarse una vez, sino en cada quincena, al menos en cada 30 dias. Cuan-

(1) Perdóneseme el uso de este verbo.

do no sea posible un baño de inmersión, buena es también una ablución, cuyo objeto es la limpieza del cutis, si bien solo de una parte del cuerpo.

Entre los diversos baños, que hoy están en uso, se encuentran también las *duchas*, que son corrientes de agua como de 8 a 10 pulgadas cúbicas, con una caída vertical de 3 a 6 varas. Estos baños que deben ser siempre de agua muy fría, son excelentes tónicos i el mejor medio de prevenir los resfrios i pulmonías.

No hai entre los cosméticos, inventados por el arte para mejorar las condiciones de la piel, ninguno que sea comparable con el agua. En vez de tanta pomada i tantos polvos aromáticos con que cubren su tez las señoras del mundo elegante, deben tener entendido, que lo que mas las embellece i contribuye a conservar su salud, es lavarse con agua fresca sin mezcla alguna. ¡Cuántas mujeres han sido víctimas de esos cosméticos que tienen en su composición sustancias nocivas, que al cabo de algun tiempo, han dado por resultado alguna erupción cutánea que las ha desmejorado sin remedio!

La temperatura del agua para los baños, por lo jeneral debe ser templada. Sin embargo, las personas que los toman en calidad de tónicos, se bañarán en agua fría, cuidando de que sean de muy corta duración. Hai algunas personas, que a una duración razonable en el baño, prefieren una larga maceración, que puede ser muy nociva, sobre todo, si es agua bien fría, o bien caliente.

También es menester cuidar mucho de bañarse uno, cuando está ajitado o con el cuer-

po sudoso. Esto seria mui peligroso. Es preciso antes, descansar i enfriarse.

TERCERA PARTE.

BROMATOLOGIA.

Seccion 1.ª

Dijestibilidad de los alimentos.—Preparacion.—Condimentos.—Intemperancia.—Alimentos—su division.

Bromatologia, es la parte de la higiene que trata de la eleccion i preparacion de los alimentos. Se llama *alimento*, toda sustancia, cualquiera que sea su forma, que sirve para desarrollar i conservar los órganos. Los alimentos son necesarios para reparar las pérdidas que experimenta el hombre cada dia por las escresiones o secreciones sólidas, líquidas o gaceosas, asi como para producir cierta cantidad de calórico, que no se puede obtener sino por la dijestion i la respiracion.

DIVISION.—Los alimentos, pueden dividirse, o por razon de la clase a que pertenecen los cuerpos en que ellos consisten; o por el efecto que producen en la economia animal. Los alimentos por la clase a que pertenecen, son del reino *animal* o *vegetal*: por el efecto que producen, son *reparadores* o *azoados*, llamándose asi, los que sostienen mejor las fuerzas vitales; i *respiratorios*, los que las conservan por menos tiempo.

Los principios constitutivos de las materias orgánicas o animales, son: la *fibrina*, la *albúmina*, la *caseina*, i la *jelatina*. La *fibrina*, es una sustancia particular, que forma la materia de las fibras o de la carne, i que se halla en la sangre, en el quilo, la linfa, etc. La *albúmina*, es una materia viscosa, blanquizca i de un gusto un poco salado, que constituye uno de los elementos de los cuerpos organizados, tanto animales como vegetales. La *caseina*, es la sustancia que forma en su mayor parte el cuajo de la leche, del cual se forma el queso. La *jelatina*, es una sustancia orgánica que tiene la propiedad de coagularse enfriándose, i que se obtiene por medio del agua hirviendo, que obra sobre el tejido celular de los ligamentos, los tendones, las membranas, cartílagos, etc. (1)

El hombre consume cada día 15 gramos de ázoe (algo mas de media onza) i 300 de carbono, que son mas de diez onzas; i para reemplazar estas pérdidas que experimenta su organismo, necesita introducir estas dos sustancias por medio de los alimentos. Hé ahí porque los alimentos azoados, son los mas nutritivos; pero el ázoe se encuentra, así entre las materias animales, como entre las vegetales.

DIJESTIBILIDAD DE LOS ALIMENTOS.—Un ali-

(1) La *jelatina*, se ha creído por el vulgo, que es la quinta esencia de la sustancia de las carnes, i que es el alimento mas fuerte, sin duda porque antes se extraía de cuatro o cinco carnes que se hacía hervir durante 2 o 3 días. Pero está averiguado que es un alimento muy ligero, i que se puede preparar en pocas horas, escogiendo la parte *jelatinosa* de cualquier animal, que reside ordinariamente en las patas.

mento, es tanto mas digerible, segun Mr. Prouman, cuanto que cede mas fácil i mas prontamente su parte sustanciosa al organismo. Hè aquí el órden de digestibilidad de algunas sustancias alimenticias: *Lacticinios, huevos, sobre todo si están poco cocidos o crudos; pescados, volateria o aves, carne de mamíferos, asada, frita o hervida; granos, yerbas; i entre los vegetales, frutas maduras, legumbres frescas, pan, papas i pasteleria.* Los *trufas, setas o criadillas de tierra, los melones, pepinos, la sandia, la guayaba, la chirimoya i el plátano,* no son de fácil digestion; mas entre las frutas, todas son mui nocivas, cuando no están maduras. Ordinariamente son causa de disenterias mas o menos graves. Es menester no tomarlas antes que haya terminado la digestion, la cual no se efectúa eu menos de cuatro o seis horas.

ALIMENTOS ANIMALES I VEGETALES.—Son alimentos animales, en jeneral las carnes de todos los animales, bien sean mamíferos, o bien sean aves, peces, crustáceos, moluscos o reptiles. Lo son igualmente sus preparaciones o productos, como el caldo, la leche, la sangre, el queso, la mantequilla, etc, etc.

CALDO.—Entre las preparaciones de oríjen animal, el caldo es una de las principales a causa de los servicios que presta al organismo, restaurando las fuerzas i siendo de fácil digestion. Contiene gran cantidad de *osmazomo* o extracto de carne, sustancia esencialmente azoada, i un poco de jelatina. El mejor modo de prepararlo, es poner la carne en agua fria. Cuando se la pone, estando hirviendo, la jelatina se cuece rápidamente dejando encerrada

dentro de sus intersticios, el osmazomo que es la parte alimenticia, la cual se queda en la carne i no pasa al caldo.

Los alimentos vegetales, son los que constan de cereales (1) o granos, como el trigo, arroz, maiz, cebada, centeno, avena, alverjas, etc.; de raices, como la vetarraga, yuca, zanahorie, papas, ocas, yacones, etc.; de frutas, como el durazno, manzana, pera, higo, naranja, uva, etc.; de hortalizas, como todas las que están destinadas a las ensaladas, ya crudas, ya cocidas, como la lechuga, el brócoli, el repollo, la coliflor, etc. Los alimentos vegetales, tienen en su composicion ácidos, aceite, azucar, almidon o fécula, goma o mucíago i glúten.

RESPIRACION.—Entre la alimentacion del hombre i la de los otros animales, hai esta diferencia: el hombre casi no toma sustancia alguna que antes no hubiese recibido alguna preparacion, excepto tal vez las frutas; entre tanto que los demas animales, no conocen la necesidad de los condimentos, ni la de la cocina. Estas diversas preparaciones, cuyo objeto es hacer mas dijestivos los alimentos, i al mismo tiempo mas agradables al paladar, son: la panificacion, la torrefaccion, (2) la fermentacion, la evaporacion, la maceracion, (3) la coccion, el asado, el frito, el escabeche i la salazon.

CONDIMENTOS.—Se llaman *condimentos*, aque-

(1) Se llaman *cereales* de la Diosa Ceres, que segun el Olimpo de los jentiles, era la Diosa que presidia las cosechas.

(2) *Torrefaccion*, es la operacion que consiste en tostar.

(3) *Maceracion*, es el acto de remojar en un liquido frio, cualquier sustancia orgánica.

llas sustancias *minerales* o *vegetales*, mas estimulantes que nutritivas, destinadas a aguzar i hacer mas agradables las viandas a que van unidas, facilitando al mismo tiempo la digestion. Los condimentos son *salados*, *azucarados*, *ácidos*, *oleosos* o *grasos*, *acres* i *aromáticos*. Entre los *salados*, figura en primer término, la sal comun (cloruro de sodio o sal marina); sustancia mineral, tan jeneralmente empleada, que no hai tribu por salvaje que sea, que no la use en sus viandas. Entre los *azucarados*, se numeran el *azúcar*, la *miel* i la *chancaca*. Entre los *ácidos*, hai una gran variedad, como el *vinagre*, el *ácido de limon* i otros *ácidos vegetales*.

Los condimentos *oleosos* o *grasos*, son el *aceite de oliva* i la *grasa de vaca*, *puerco* o *carnero*. La *pimienta*, el *ají* i la *mostaza*, pertenecen a los *acres*; el *clavo*, la *canela*, la *vainilla*, el *orégano*, a los *aromáticos*. Los condimentos, estimulando las glándulas salivares, secretan mayor o menor cantidad de este jugo, que sirve para la formacion del bollo alimenticio.

INTEMPERANCIA.—La *intemperancia*, es el exceso en la alimentacion. Nada es tan nocivo a la salud como sobrecargar el estómago con una cantidad de alimento superior a aquella que puede digerir. Este exceso de alimentacion, causando una verdadera perturbacion en las funciones de la digestion, ocasiona indigestiones, cólicos, desenterfias, etc. Hai otro jénero de alteraciones debidas a esta misma causa, i que caen bajo el dominio de la moral, sobre todo, si al exceso en la comida, se ha seguido tam-

bien el de los licores. (1)

Tambien causa indigestion, la alimentacion antes de que haya terminado la digestion. Aunque no hai regla que determine el tiempo que se necesita para la digestion [pues esto es relativo o cada individuo] sin embargo, se puede establecer el principio de que se necesitan para este efecto de cuatro a seis horas. De aquí se deduce, que el intermedio entre dos comidas, debe contar este tiempo. Cuando ha habido exceso en el alimento, lo mejor es dejar de tomarlo en el periodo siguiente: si uno comió mucho, es mejor no almorzar al dia siguiente. Esto vale mas que tomar un purgante.

Es tambien imprudente ocuparse de trabajos intelectuales despues de comer. Es que en estos momentos se necesita reposo; i distraer las fuerzas del organismo en labores distintas de las de la digestion, es quitar a ésta, las que necesitaba para que fuese elaborada con regularidad.

Seccion 2.ª

*Bebidas.—Su Clasificacion.—Agua.—
Vacijas.*

Se llama *bebida* en jeneral, todo liquido natural o preparado que se introduce en el estómago.

Clasificacion.—Las bebidas, se dividen en na-

(1) Es un error deplorable el de pensar, que la alimentacion está en razon de la cantidad de comida que se toma: al contrario, cuanto mas se come, menos alimenta uno.

turales o *preparadas*: a la 1^ª clase pertenecen el *agua* i la *leche*; i a la 2^ª, el *chocolate* i el *café*. Las bebidas preparadas, se subdividen tambien en *fermentadas* i *no fermentadas*. Las *fermentadas*, son todas aquellas que tienen mayor o menor cantidad de alcohol en disolucion; como el vino, el aguardiente, la cerveza, cidra, chicha, etc. Las *no fermentadas*, son aquellas en cuya composicion no entra el alcohol; i estas pueden tambien a su vez ser subdivididas en *alimenticias*, *ácidas* i *aromáticas*. A las *alimenticias* pertenecen: la *leche*, el *caldo* i el *chocolate*: a las *ácidas*, las *naranjadas* i *limonadas*, los *jarabes* de *guinda*, *piña*, *tumbo*, etc. A las *aromáticas*, el *té*, el *café*, las infusiones de *toronjil*, *canela* i otras *aromáticas*.

Agua—Entre todas las bebidas, el agua ocupa incontestablemente el primer lugar; mas para que su uso sea saludable, es menester que no tenga en disolucion, sustancias minerales nocivas a la salud. El agua debe estar espuesta a la accion del aire atmosférico antes de ser empleada; por eso no es buena para tomar el agua de lluvia inmediatamente despues de ser recibida, el agua de la nieve que acaba de deritirse: el agua debe ser bien aireada. Contra la corrupcion del agua, es buena precaucion la de cubrir de una capa de carbon, las paredes de las vacijas o receptáculos en que se deposita, o bien poner trozos de carbon en el agua, a fin de que éste se ampare de sus malos gaces. Para saber, si el agua, es potable (bebible), basta ver, si disuelve bien el jabon o cuece bien las hortalizas.

La hijiene i la moral, condenan juntas la

sustitucion del agua por los licóres. Las bebidas fermentadas, solo pueden figurar en las boticas al lado del opio i del cloroformo: ese es su lugar. A quién se le ha ocurrido el abuso del cloroformo i la belladona? I sin embargo, todos los hombres quieren darse el brutal placer de deprimir los altos fueros de la humanidad embriagándose! El alcohol, es un veneno como otro cualquiera; la diferencia solo está en la dosis. Tomad un grano de estriquina, o una botella de alcohol de 40 grados, el resultado es el mismo—la muerte.

No entramos en la oportunidad del uso de las diferentes bebidas, segun el estado en que se encuentre el organismo, porque esto pertenece mas bien a la medicina (terapéutica) que a la higiene; pero no podemos dejar de decir algo acerca de tres bebidas que son de un uso universal—el té, el *café* i el *chocolate*.

Las tres bebidas son de las preparadas de carácter *aromático*: las dos primeras son estimulantes i digestivas para tomadas despues del alimento, si bien la segunda, es mas aun que la primera. El chocolate, como materia azoada, es una sustancia alimenticia, que por lo mismo necesita mas tiempo para ser digerida. Las infusiones de coca i de la yerba-mate del Paraguay, tienen propiedades análogas a las del té, aunque la coca deba ser preferible por ser mas digestiva.

Vacijas.—No es indiferente la materia que sirve de receptáculo a las sustancias alimenticias, bien sean solidas o líquidas. La leche, la mantequilla, el caldo, el vinagre, los jarabes i dulces guardados en peroles de cobre que no estén estañados, o en depósitos de hierro

o de lata, dan lugar a la formacion de ciertos compuestos metálicos mui nocivos a la salud.

CUARTA PARTE.

GIMNÁSTICA.

*Ejercicio—su division—sus efectos.—
Ejercicios activos—ejercicio moderado.—Reposo.—Sueño.*

La *Gimnástica*, es aquella parte de la *higiene* que estudia i determina la influencia del ejercicio i del reposo sobre la salud. (1)

Ejercicio.—El ejercicio, es el conjunto de los movimientos que resultan de la contraccion i combinacion de varios músculos entre sí, que da por resultado el movimiento del cuerpo.

Division.—Segun que el movimiento de cuerpo tiene por causa la voluntad propia o la impulsión ajena, o las dos causas combinadas a un mismo tiempo, el ejercicio se llama, *activo, pasivo o misto*. Asi pertenecen a la primera clase, es decir, al *ejercicio activo*, la *marcha*, la *carrera*, el *salto*, la *lucha*, el *baile*, la *natacion*, los *juegos de bocha*, *billar*, etc. Pertenecen al *ejercicio pasivo o jestion*, el *viaje en carruaje*, a *caballo*, la *navegacion* i el *columpio* en una *hamaca*. La *equitacion* i las pruebas que se hacen en un *columpio*, pertenecen al *ejercicio misto*.

Efectos.—Los efectos *higiénicos* en jeneral,

(1) Es el *gosta* de los antiguos.

de las tres clases de ejercicios, participan hasta cierto punto del grado de actividad i de la cantidad de movimiento empleado: asi, los ejercicios activos dan fuerza, agilidad i valor; los pasivos favorecen la accion regular en todas las funciones, i especialmente en la digestion. Los mistos, participan de la naturaleza de ambos.

Ejercicios activos.—En la *gimnástica hijiénica*, entran como medio de desarrollo, de fuerza i de elasticidad los ejercicios activos. La *gimnástica médica*, que hace del empleo especial de los esfuerzos de cierta clase, un medio terapéutico, destinado a corregir alguna deformidad orgánica, no entra en nuestro plan; asi como la *gimnástica militar* que tiene por objeto la formacion del marino i del soldado.

La *gimnástica hijiénica*, es parte de la educacion física. El desenvolvimiento de los músculos por ejercicios reglados i convenientemente dirigidos, es mui útil, como medio de equilibrar en los jóvenes, el desenvolvimiento paralelo de la intelijencia i del cuerpo. Una ley fisiológica es, que cuanto mas se ejercita un órgano, mayor es su desarrollo, i mas rápido i mas regular es el acto a que se refiere la funcion aludida. Asi, cuando solo se pone en accion la intelijencia, a fuerza de estudios asiduos, i se descuida el desarrollo muscular, el cuerpo empieza a sufrir el efecto de este desequilibrio, que da por resultado su enflaquecimiento; lo que constituye por sí solo una predisposicion a enfermarse.

Para evitar los malos resultados del desarrollo intelectual a espensas de la salud, se necesita el empleo de los movimientos activos,

como la carrera, la lucha, el salto, la equitación, etc. La *gimnástica hijiénica*, es útil, por que desarrolla los músculos, aumenta su fuerza, rejenera las constituciones debilitadas i favorece la digestión.

Ejercicio moderado.—El *ejercicio moderado*, produce efectos saludables; pues activa la circulación de la sangre, aumentando el calórico, facilita la digestión, estimula el apetito, favorece el desenvolvimiento intelectual i previene las congestiones cerebrales. Empero, no sucede lo mismo con el ejercicio inmoderado, que aumentando rápidamente la temperatura del cuerpo, quema en el organismo, mayor cantidad de carbono, i produce el cansancio i el enflaquecimiento.

Por regla jeneral, los ejercicios activos, los esfuerzos violentos, solo convienen a los niños i a los jóvenes; así como el ejercicio moderado, es útil a la edad madura, a las complexiones débiles i a las mujeres. El ejercicio, que es jeneralmente saludable a toda clase de personas, es el paseo a pié al aire libre, donde hai vejetación, i una hora despues de haber tomado alimento.

Reposo.—Se llama *reposo*, el estado de inmovilidad del cuerpo, que es ordinariamente el resultado de la fatiga. Es mas facil sentir el reposo que esplicarlo: el bienestar que causa, lo comprende mejor, el que ha sentido gastadas sus fuerzas por el movimiento. La cantidad de reposo, está determinada por la cantidad de esfuerzos. Cuanto mayor es la suma de trabajo que se exige del cuerpo, mayor debe ser tambien proporcionalmente la duración del descanso. Una prudente i bien entendida

combinacion del ejercicio con el reposo, es el secreto de conservar la salud en buen estado. El continuo movimiento sin reposo, agotando nuestras fuerzas i debilitándonos en gran manera, pondria la salud en peligro. El reposo continuado i sin movimiento, entorpeciendo la digestion, haria menos regular la accion combinada de los órganos de la economía animal.

Sueño.—El sueño, es el reposo en su mayor amplitud: es, no solamente la cesacion de la fatiga, como el reposo, sino tambien la suspension accidental de la intelijencia. El hombre dormido, no piensa; i el sueño, ademas de ser una de las faces del reposo, es tambien virtualmente un recurso reparador, que restaura en gran manera las fuerzas agotadas. El sueño, que es la reaccion de la fatiga, debe ser proporcionado a ella. Por eso duermen mejor, las personas ocupadas en profesiones que demandan mayor cantidad de esfuerzos físicos, como los agricultores, los viajeros, los jornaleros, etc.

El niño, que por su propia organizacion está en continuo movimiento, tiene necesidad de dormir mas tiempo que el adolescente, i éste mas que el anciano. El sueño durante el dia, es el recurso de las naturalezas agotadas; i una persona en buenas condiciones de salud, no debe permitirse este recurso sino cuando ha sufrido una gran fatiga; i aun entonces, no debe ser de larga duracion. El que duerme de dia, sin observar estas reglas, siente perturbadas las funciones de la digestion, entorpecida la accion de los músculos, i alterado el humor.

Tampoco es favorable a la digestion el sueño que sigue inmediatamente al acto de haber tomado alimento, i especialmente cuando éste

se compone de sustancias indigestas. Es menester que hayan trascurrido, al menos unas dos horas. Hé ahí porque son nocivas las cenas, i mas aun, la comida calentada.

QUINTA PARTE.

PERCEPTOLOGIA.

De la Vista, del Oido, del Olfato, del Gusto, del tacto.

Se llama *Perceptología*, la parte de la higiene, que estudia la influencia de los agentes exteriores sobre los órganos destinados a producir las percepciones o sensaciones que corresponden a los sentidos. Asi como la higiene da reglas para que funcionen con regularidad los órganos de la economía en jeneral, la Perceptología, que es la higiene especial de los sentidos, enseña a conservar i preservar en condiciones saludables, los de los sentidos. De esta manera, la perceptología, tiene a su cargo la educacion i la direccion de las funciones de los sentidos, a fin de conservarlos i desarrollarlos convenientemente.

De la Vista—Los ojos, que son el órgano de la vista, deben ser objeto de un cuidado esmerado desde la primera infancia. Cuando en los niños de esta edad, cae la luz oblicuamente, suele causar el estrabismo, torciendo la direccion natural de los ojos. Una luz demasiado viva i constantemente sostenida, puede ser tan nociva a la vista, como una oscuridad mui

prolongada: la 1^a porque siempre tiene contraída la pupila:, la 2^a porque la tiene siempre dilatada, haciendo de esta manera mas sensible i delicada la retina.

Una transicion violenta de una luz mui brillante a una gran oscuridad, o al contrario, el paso de la oscuridad a una luz intensa, son de mui malos resultados para la vista. Es igualmente nocivo leer, escribir o coser al sol, al resplandor de una luz mui fuerte, u ocuparse de otros ejercicios que requieren la accion de los ojos, durante las horas de la noche. Una luz mui escasa o que sea intermitente, la lectura de caractéres mui pequeños o un dibujo de trabajo mui prolijo, dañan tambien la vista. Debemos tambien evitar el humo i el polvo. Pero, nada hai tan peligroso como mirar el sol, o recibir en los ojos, su imájen reflejada sobre un espejo. Estas imprudencias suelen ser causa de fluxiones en los ojos o amaurosis. Es igualmente peligroso fijar la vista en los objetos mui blancos, como la nieve, sobre todo, si hai sol. En estos casos, es indispensable el uso de los anteojos de color oscuro.

Del Oido. El oido, es el aprato auditivo, destinado a la traslacion del sonido por medio del aire, que es el vehículo de comunicacion. Cuanto mas denso es el aire, mas fuerte es la sensacion del sonido; y viciversa; cuanto menos denso es, tanto menos perceptible es el sonido. Un ruido muy fuerte en un valle profundo, apenas será oido en la cima de una montaña elevada. Eso resulta de que el aire, que es el conductor del sonido hiere con mas o menos fuerza el tímpano del oido.

La intensidad del sonido, es muy nociva al oido. He ahí por que conviene evitar a los niños,

fuertes detonaciones; tales como cañonazos o descargas de fusilería. El ruido de cornetas, oído de cerca, así como el de otros instrumentos de timbre muy agudo, también puede ser causa de sordera, sobre todo, tratándose de los niños. Es buena precaución la de tener aseado el conducto auditivo, para evitar la sordera accidental que resulta del endurecimiento de la secreción auricular [1], causada por el frío. Pero se ha de tener mucho cuidado en esta operación para no dañar el tímpano.

Del Olfato. Los olores son perceptibles, cuando las partículas de ciertos cuerpos desprendidas y transmitidas también por el aire, afectan o impresionan la membrana pituitaria que está destinada a percibirlos. Si la intensidad de la luz y del sonido, hacen mala la vista y al oído, la intensidad de los olores, es también nociva a la salud. Un olor muy fuerte y aspirado durante un tiempo más o menos largo, no solamente embota o entorpece el olfato, sino que puede producir otras perturbaciones en la economía general; como vahidos, descomposición del estómago, malestar etc. Hé ahí como se explican los ataques nerviosos de algunas damas que consumen mucha perfumiería. Las madres, no deben estar perfumadas, cuando amamantan a sus hijos.

Del Gusto. El aparato del gusto consiste simplemente en un nervio, que se extiende sobre una membrana mucosa la cual experimenta el contacto de los cuerpos sápidos [2]. El objeto del gusto, es el de advertir por medio de las sensaciones que es-

(1) Cera del oído.

[2] Sávido, es lo mismo que sabroso, que tiene un gusto agradable.

perimenta el paladar, el peligro que habria en la introduccion de las sustancias alimenticias que fuesen nocivas a la salud: las que son desagradables, son por lo jeneral dañosas.

Es menester precaverse de tomar sustancias que puedan irritar o maltratar la lengua, causando una gran exacerbacion, que cuando menos produce una considerable secrecion de saliva que hace falta a la digestion: son de este jénero, el tabaco, el aguardiente, el ají, la mostaza etc. Las preparaciones gomosas producen el efecto contrario, embotando la membrana del gusto. No se debe abusar ni de las unas, ni de las otras,

Del Tacto. El aparato del tacto, reside en la piel, cuyas papilas nerviosas, cubiertas por una tela muy delgada, que se llama epidermis, son las que nos dan idea de los cuerpos que se ponen en contacto con nosotros. Sin este tacto, no conoceríamos las diferencias de áspero, suave, redondo, anguloso etc. que notamos en los cuerpos que nos rodean.

Bueno es conservar limpia la piel, a fin de que sea tambien mas delicado el tacto, y de que se ejerza mas desembarazadamente la traspiracion cutánea; empero, exagerando mucho este aseo, se exacerba la sensibilidad en tales terminos, que pueden dejarse sentir de un modo funesto las influencias atmosféricas.

Enfermedades.

Enfermedad. Toda alteracion funcional de los órganos, se llama *enfermedad*. Cuando las causas que las producen, obran periódica y uniformemente las enfermedades son *endémicas* como la *fiebre amarilla* en las Antillas y el *cólera* en el Asia; mas si las causas son accidentales y pasa-

teras, y obran a un mismo tiempo sobre muchos individuos, toman el nombre de *epidémicas*; como la *disenteria*, la *coqueluche* &.

Indigestion, se llama la alteracion producida por cualquiera causa en las funciones de la digestion, la cual queda interrumpida momentáneamente.

La *disenteria* (1) es la inflamacion de los intestinos, caracterizada por la frecuencia de las deposiciones y la excrecion de materias mucosas y sanguinolentas espulsadas con pujo (tenesmo). Podemos aventurar algunas indicaciones terapéuticas. *Tratamiento*. Son buenas la abstinencia de alimentos, el reposo, las bebidas gomosas albuminosas, mucilaginosas, cataplasmas emolientes, baños tibios, sanguijuelas etc.

La *Gastralgia*, es un dolor nervioso del estómago, el cual las mas de las veces no es mas que el síntoma de la gastritis, que es una inflamacion de la membrana mucosa del estómago. *Tratamiento*: varía segun se considere nerviosa o inflamatoria la enfermedad.

Cólico: es toda afeccion de la cavidad abdominal, caracterizada por un dolor vivo y ambulante. *Tratamiento*: es vário segun sea el cólico *estomacal*, *bilioso*, *disintérico*, *hepático* &.

Hemorroides o *almorranas*, son los pequeños tumores sanguíneos del ano, acompañados o no de flujo de sangre. *Tratamiento*: debe ser paliativo, absteniéndose el paciente de sobrecargar el estómago con mucho alimento, de tomar licores espirituosos, y dándose baños jenerales o de asiento.

Hepatitis, es la inflamacion del hígado caracterizada por un dolor mas o menos agudo, con

(1) *Disenteria*; segun su etimologia griega significa *mal de los intestinos*.

fiebre, coloracion de la orina etc. *Tratamiento.* Sangrias, tisanas amargas, píldoras de aloes, de calomelano, aguas minerales y de Vichy.

Catarro, es la inflamacion de las membranas mucosas con aumento de secrecion en ellas. Segun que el catarro es nasal, pulmonar, recical o intestinal, vária tambien el tratamiento.

Bronquitis. Esta enfermedad, segun sus grados se llama *romadizo*, *catarro pulmonar*, *fiebre catarral*, *catarro agudo o mucoso*, y *gripe* cuando se hace epidémica. Está caracterizada por la inflamacion de la membrana mucosa y de los bronquios con secreciones mucosas mas o menos abundantes. *Tratamiento:* es el de todas las inflamaciones del mismo jénero: *sangrias jenerales o locales*, *cataplasmas*, *bebidas dulces y azucaradas*, *narcóticos etc.*

Asma, es la enfermedad que consiste en respirar con dificultad, la cual se combate con narcóticos y anti-spasmódicos. Tambien estan indicados los excitantes como el oxígeno, el café, el vino caliente, los sudoríficos, diuréticos, purgantes etc.

Neumonía o pulmonía, es la inflamacion de los pulmones, caracterizada por calofrios, fiebre, sequedad en la lengua, tos y esputo sanguinolento. *Tratamiento:* el de la pulmonía aguda consiste en *sangrias locales o jenerales*, *pociones emeticas*, *vejigatorios*, *bebidas pectorales etc.*

Pleuresia o Costado, es la inflamacion de la membrana que cubre los costados, la cual se llama *pleura*. Cuando es aguda, se emplea el sistema desinflamante o antilogístico.

Fiebre, es toda alteracion funcional que se anuncia ordinariamente por la aceleración en la circulacion de la sangre y por el aumento de calor. Hay, sin embargo, fiebres como la *typhoidea* en que el pulso no es acelerado; y otras, como

las fiebres *álidas* en que se siente un frío glacial. Hay tantas clases de fiebres (1) que sería muy largo enumerarlas. En cuanto al tratamiento debe ser el desinflamante, indicado por un facultativo.

Apoplegia (de sangre), es un derrame de sangre en las membranas del cerebro, caracterizado por una parálisis repentina del sentimiento y del movimiento que se opera, en una o varias partes del cuerpo. *Tratamiento.* Sangrias revulsivas, pedilúbios sinapisados, lavativas purgantes, sulfato de soda, aloes, etc.

Neuralgia, es una afección del sistema nervioso, caracterizada por dolores muy vivos que se dejan sentir en las vísceras, y que esta acompañada de alteraciones funcionales que varían según el órgano afectado. *Tratamiento.* Sangrias, sanguijuelas, ventosas, cataplasmas emolentes y narcóticas, linimentos calmantes.

Reumatismo, es una enfermedad caracterizada por dolores punzantes, no fijos y que atacan mas particularmente las partes fibrosas de las articulaciones y de los músculos, a los que se reúnen algunos síntomas inflamatorios. En el uso común la neuralgia, suele tomarse por sinónimo de reumatismo. *Tratamiento.* En el reumatismo agudo, el tratamiento, es semejante, sobre poco mas o menos al anterior.

Clorosis, es la alteración de la sangre, debida a la disminución de la fibrina, caracterizada por una palidez excesiva, debilidad, languidez, palpitaciones y tristeza. *Tratamiento.* Sistema de tónicos, entre los que el hierro debe ser preferido por ser el mas eficaz, el agua de

(1) Como las fiebres atáxicas, adinámicas, álidas, pútridas, intermitentes, gástricas, biliosas, inflamatorias etc. etc.

Vichy, ejercicios al aire libre, equitacion, paseos, viajes y alimentacion tónica.

Viruela, es una inflamacion (flegmasia) contagiosa de la piel, producida por un virus particular, caracterizada por una erupcion jeneral de pústulas que terminan por supuracion. Es *discreta o confluyente*, benigna o mortífera, segun que el brote es mas o menos espeso, y que los síntomas son mas o menos graves. El único medio de prevenir esta terrible enfermedad, es la vacuna (1) *Tratamiento*. Cuando es discreta, bastan los *sudoríficos* (diaforéticos), *lavativas emolientes*, y *pedilubios derivativos*; mas cuando es confluyente, se necesitan *sangrias*, *amoniaco con sahuco al estómago*, *unciones de cerato y lociones de una decoccion de agua de lechuga*.

Sarampion, es tambien una erupcion cutánea, poco peligrosa, caracterizada por pequeñas pústulas esparcidas por todo el cuerpo. Hay varias especies de sarampion o *varioloideas*. El tratamiento debe ser expectante. Esta enfermedad, es propia de la niñez.

Tisis pulmonar, es una enfermedad determinada por el desarrollo de tubérculos en los pulmones, que unas veces es hereditaria, y otras, originada por causas externas. Antes de ahora, se ha creido sin razon, que era contagiosa. Está caracterizada por tos frecuente y seca, fiebre constante, sudores colicuativos, a los que suele acompañar una diarrea debilitante. *Tratamiento*. La curacion no es imposible, si bien es sumamente difícil. Estan indicados los bálsamos de copaiba, del Perú; las inspiraciones de

[1] Ningun niño de cualquier sexo que sea, debe ser admitido en los establecimientos, sin certificado de estar vacunado.

algunos gases, como el oxígeno, el cloro, el ácido carbónico etc.; pero son preferibles a todas estas indicaciones, los cuidados higiènicos y el cambio de clima.

Cálculos, son las concreciones [1] petreas, que se forman en ciertas partes del cuerpo: tales son, la vejiga, los riñones, el hígado y los intestinos. Éstos cálculos, son el resultado de la estagnacion de ciertos líquidos, cuyo sedimento (borra) combinado con la materia, forma la suscia que constituye el cálculo o la piedra, como se llama vulgarmente cuando está en los ureteres. *Tratamiento*. Empleese el carbonato de lithina.

Crup o angina membranosa, es una inflamacion de la laringe, tan súbita como peligrosa en los niños de dos a ocho años, que se anuncia por un dolor en la garganta, tos ronca y caberosa, fiebre, sofocacion, vómitos y respiracion convulsiva. Dura de 4 a 5 dias; es mortal las mas de las veces, y suele ser tambien epidémica. Se forman rápidamente falsas membranas que destruyen el conducto de la respiracion y matan por asfixia (ahogo). *Tratamiento*. *Sanguijuelas* a la garganta *sangria del brazo*, *hipercloruro de fierro*, *vomitivo*, *fricciones mercuriales*, *bebidas pectorales*, *lavativas emolientes*.

Coqueluche [2] o tos ferina, es un catarro caracterizado por una tos violenta y convulsiva, de mas o menos duracion, que termina por largas inspiraciones que simulan un silvido, y por la espulsion de los alimentos. A veces se arroja

(1) CONCRECIONES PETREAS, SON aglomeraciones o reunion de capas que tienen la dureza y consistencia de la piedra.

(2) Coqueluche, es una voz francesa, aplicada sin duda, por que parece que los silvidos del pecho, imitan el canto del gallo.

tambien sangre durante el acceso. Dura de un mes y medio, a 5 o 6 meses. Es peligrosa cuando se prolonga mucho, y es casi siempre epidemica y contagiosa. *Tratamiento.* Al principio, *bebidas calientes y mucilaginosas y jarabe de diacodio;* despues, *pedilubios* o mejor *cataplasmas sinapisados, ligeros vomitivos y purgantes;* y algunas veces *vejigatorios y fricciones con pomada estiviada.* (1.)

Constipacion o estreñimiento. Esta enfermedad consiste en la falta de regularidad de las secreciones escrementicias, cuya acumulacion, es causa de graves accidentes. Un error vulgar hace que se tomen indistintamente, una por otra, dos voces de una significacion distinta: tales son la constipacion y el catarro. Ya hemos dicho lo que es el catarro. Diremos ahora cual es el tratamiento de la constipacion o estreñimiento. *Tratamiento.* *Lavativas, purgantes, baños tibios, refrigerantes y píldoras vegetales de Kemp.*

(1.) En Cochabamba han probado bien los baños frios.

FIN.