

06/  
Donativo de Sr. Juan Flequer

Ponseti - 1960

S.M./C.6/56

SM  
C<sup>a</sup>6  
56

## CONSEJOS Á LOS JOVENES

Con motivo, por desgracia, bastante justificado, viene preocupándose el público de esta localidad del inusitado número de personas de ambos sexos, pero especialmente del femenino, que pagan á la muerte el obligado tributo, cuando eran la esperanza de sus familias, la alegría de sus hogares y cuando más la vida les sonreía; en esa edad tan hermosa en que, no amargada la existencia todavía por los desengaños, vemos el mundo, no tal como es en realidad, sino al través del prisma halagador de las ilusiones. Triste es, en verdad, ver languidecer y agostarse en flor tantas existencias, cuando más útiles pudieran ser e

R. - 1/1/34

en adelante á sus familias y á la sociedad; desconsolador en extremo contemplar cómo traidora é insidiosamente elije sus víctimas entre la más florida juventud esa cruel enfermedad, que es la desesperacion de la ciencia, y con la que luchan en vano con todas sus fuerzas los que dedican su vida entera y sus desvelos al alivio de los que sufren, consiguiendo tan sólo arrancar á su implacable furia contadísimos seres en los cuales no ha producido todavía estragos que despues son irremediabiles.

Pero lo que más poderosamente llama la atencion y alarma y contrista el ánimo, es que la tisis, tan frecuente en otros puntos, no ha tomado carta de naturaleza en esta poblacion sino de algunos años á esta parte, desarrollándose desde entonces en progresion ascendente. Testimonio de esto son las personas de edad avanzada, que aseguran era casi desconocida tal enfermedad

años atrás, y que con razón se sorprenden de lo que en el día sucede.

¿Hemos de permanecer indiferentes ante espectáculo tan desconsolador? ¿Nos hemos de resignar á que el mal cunda y se propague sin oponer el menor obstáculo á sus progresos? ¿Es aquél de tal naturaleza que hayan de resultar estériles nuestros esfuerzos para combatirlo? Nó y mil veces nó; el mal tiene remedio, y remedio eficaz y seguro, porque si bien es cierto que son muy pocos los tísicos que se curan, no lo es ménos que, llevando á la práctica cuanto la ciencia aconseja, se puede evitar que haya tísicos, ó por lo ménos conseguir que su número vaya reduciéndose en lo sucesivo, hasta quedar en sus antiguas y escasas proporciones.

Más no bastan para esto los esfuerzos de uno sólo, ni los de un grupo ó corporación; es preciso el concurso de todos; hace

falta se reformen algunas de las costumbres del pueblo en general, sobre todo de la clase obrera, la más numerosa de esta población y la que más sufre, á proporcion, las consecuencias de la falta de observancia de muchos preceptos higiénicos, cuyo lamentable desconocimiento ú olvido es la causa primordial, como más adelante procuraré demostrar, del desarrollo de esta y otras enfermedades, que, de otro modo, apenas existirían.

No es mi ánimo presentar sobre este asunto un estudio completo y acabado; tan sólo deseo hacerme entender del pueblo en general, señalando, en particular á los jóvenes, por ser los más expuestos, las principales causas del mal y la línea de conducta que les conviene seguir para sustraerse á su influjo, adquiriendo al propio tiempo para sí y para su descendencia la energía y vigor necesarios al más perfecto

cumplimiento de la mision que á cada uno deba estar reservada en este mundo. Procuraré presentar estas cuestiones con la mayor concision y claridad, aun á riesgo de cometer faltas de lesa literatura; más espero, con razon, que en este país, al que me ligan las constantes pruebas de aprecio y simpatía que inmerecidamente recibo de todas las clases sociales, no serán esta vez mis consejos del todo desatendidos, y será para mi grata satisfaccion si fueran de alguna utilidad para el bienestar y salud de todos.

## I

Son tan numerosas las causas por las que el hombre puede enfermar, que basta saber que hasta el aire que nos rodea, la habitacion en que vivimos, los vestidos

que usamos, los alimentos que reparan nuestras fuerzas, las bebidas que mitigan nuestra sed, el ejercicio, el reposo, todo, en fin, lo necesario á la vida y al sostenimiento de la salud, se convierte en causa de enfermedad, cuando no se halla debidamente ajustado á las necesidades de nuestro organismo.

De estas innumerables causas, se llaman *generales* las que afectan á todos los habitantes de una misma localidad, como *el clima, la estacion, el estado atmosférico, el grado de humedad del aire y del suelo, las aguas potables, la construccion especial de las casas, la densidad de poblacion* y todo lo demás que caracteriza un pueblo ó comarca; y se denominan *individuales* las que ejercen su influjo sobre cada persona en particular. De este género son, por ejemplo, *los excesos ó abusos de todas cla*

*ses, los trabajos excesivos, las vigi-  
lias prolongadas, la mala ó insufi-  
ciente alimentacion, los enfriamien-  
tos, la permanencia en lugares hú-  
medos ó mal ventilados, etc., en el ór-  
den físico; y en el orden moral, las pa-  
siones violentas, los sustos, las penas  
prolongadas y las emociones fuertes.*

La accion de estas causas está subordi-  
nada á las condiciones particulares de cada  
individuo, y su efecto varia segun la edad,  
el sexo, el temperamento, los hábitos ó  
costumbres, las profesiones, los padeci-  
mientos anteriores y otras muchas cir-  
cunstancias, que imprimen á cada sujeto  
su manera especial de ser; así lo que es  
bueno para el jóven, suele ser perjudicial  
para el anciano; actos que puede ejecutar  
impunemente el robusto y vigoroso, ani-  
quilan al débil y enfermizo. ¿Quién duda,  
por ejemplo, que el trabajo que sin gran

fatiga soporta el rudo payés, sería empresa imposible para el letrado? Necesario es, por lo tanto, que cada uno realice todos los actos de su vida con arreglo á su aptitud individual, si no ha de exponerse á perder el precioso don de la salud.

Dos órdenes de causas concurren generalmente á la producción de casi todas las enfermedades, las unas obran lentamente sobre el organismo humano, preparándole para cierta clase de afecciones y se denominan *predisponentes*; las otras, llamadas *ocasionales*, son los que provocan la aparición ó manifestación de una enfermedad á la que ya el individuo estaba predispuesto. Las segundas no producen efecto alguno sin la primordial acción de las primeras, resultando, por lo tanto, ser éstas el principal factor de la enfermedad.

Ejemplo de esto nos ofrece lo que sucede cuando gran número de personas se

exponen á la vez á una misma causa; el brusco paso del calor al frío al salir de un teatro ó de un baile no produce el mismo resultado en todos las concurrentes; unos contraen un catarro, ya nasal, ya bronquial, ya gástrico ó de otro género, otros un reumatismo, quien una pulmonía, este una angina, aquel una neuralgia y los más siguen conservando su salud, sin que tal enfriamiento les afecte en lo más mínimo. ¿Cómo es que un mismo agente produce efectos tan diversos? Porque el citado enfriamiento obra sólo como causa *ocasional*, provocando la aparición de enfermedades diferentes en los que se hallaban preparados á ellas por causas anteriores ó *predisponentes*.

El conjunto de causas que actúan sobre un mismo sugeto, preparándole á padecer determinada clase de afecciones, forma lo que se llama *predisposición individual*.

Concretándonos ahora al principal asunto de que se trata, empezaremos por consignar que la predisposición á la *tuberculosis* ó *tísis*, propiamente dicho, es unas veces *hereditaria*, cuando el individuo ha sido engendrado por padres que padecían aquella enfermedad; otras *innata*, cuando los padres, sin ser tísicos, eran personas de constitucion débil ó debilitada por padecimientos de otra índole; y otras *adquirida*, cuando sin existir antecedentes desfavorables por parte de los padres, obran sobre el sugeto causas que debilitan su organismo, siendo las más principales, entre las generales, la insalubridad del clima, el hacinamiento de personas, la estrechez y mala ventilacion de las casas y la impureza del aire; y entre las individuales, la alimentacion insuficiente ó de mala calidad, la falta de ejercicio al aire libre, el trabajo excesivo, la miseria, los vicios de

todo género y las pasiones de ánimo tristes. Todo lo que debilita el cuerpo, privando á la sangre de los materiales de nutricion que ha de proporcionar á todos sus órganos, todo lo que es capaz de producir la *anemia*, que así se llama el empobrecimiento de la sangre, ya sea por exceso en el gasto que nuestros tejidos siempre experimentan ó deficiente ingreso con que reparar sus pérdidas, es causa predisponente de la tisis, siendo muy raro el caso de que esta enfermedad se desarrolle sin las espresadas circunstancias.

Ahora bien; el hecho de ser hasta hace algunos años muy rara la tisis en esta poblacion, demuestra claramente que la mayoría, por lo ménos, de los que la contraen, no es porque se halláran bajo el influjo de la predisposicion hereditaria, y la relativa robustez que la ausencia de tal enfermedad supone en las generaciones an-

teriores, nos hace desechar la idea, para la presente, de la predisposición innata, quedando solo la adquirida como principal origen del mayor número de los casos recientemente observados.

¿Pero en qué consiste que la juventud del día adquiere gradualmente tan funesta predisposición? No lo podemos atribuir á las causas que hemos llamado generales, porque las condiciones climatológicas del país han sido siempre las mismas y no sucedía lo que ahora sucede. Por otra parte, es evidente que no reúne Mahon los desfavorables cualidades de los grandes centros de población, donde el hacinamiento de gentes, la estrechez de las viviendas, su lobreguez, las emanaciones mefíticas desprendidas de tantos focos de inmundicias, ya de las casas particulares, ya de los edificios donde se reúnen muchas personas ó se depositan materias perjudiciales, son

causa suficiente para que el aire impuro ejerza su maléfica influencia sobre muchos individuos, que, además, se ven privados de la saludable acción del ejercicio al aire libre, que tienen de alimentarse con artículos adulterados ó de mala calidad, donde todo tiende, en fin, á debilitar el organismo humano, especialmente en las clases menesterosas. Esta ciudad, por el contrario, se halla situada convenientemente para que los vientos de todos los cuadrantes remueven sin cesar su atmósfera y la sostengan en su mayor grado de pureza; las casas ofrecen en su mayoría regulares condiciones de espacio, luz y ventilación; no existen muchos depósitos de aguas estancadas y se cuida no los haya de materiales en descomposición. En una palabra, las cualidades de esta población son bastante recomendables, bajo el punto de vista higiénico. Verdad es que está sujeta á fre-

cuentes cambios de temperatura, especialmente en primavera y otoño, y que la humedad del aire es casi constante; pero estas desfavorables condiciones se ven contrarrestadas por las demás y solo pueden obrar como causa ocasional del desarrollo de la tisis. La mayor prueba de que Mahon es saludable, es el hecho de que la mayoría de los forasteros, adquieren, despues de residir aquí algun tiempo, mayor robustez y energía física, siendo, relativamente, pocas las veces que se hallan enfermos.

No es, por lo tanto, en las condiciones de la localidad donde se han de buscar las principales causas de la mencionada predisposicion á la tisis. Está deben forzosamente de hallarse, en hábitos ó costumbres individuales, que minan poco á poco la constitucion de los jóvenes, determinando la anemia, que, como queda dicho, es el más frecuente origen y lo que consti-

tuye principalmente tan funesta predisposicion.

## II

Si en todas las edades de la vida necesita el hombre sostener la nutricion y reparar las pérdidas naturales de su organismo, cuyos orígenes seria prolijo enumerar, en ninguna época se impone esta necesidad tan imperiosamente como en la del crecimiento y desarrollo. Tanto el niño como el jóven, no sólo han de contrarestar el constante trabajo de descomposicion de sus órganos, sino que es preciso aporten suficiente cantidad de sustancia nutritiva para poder alcanzar ese vigor y energía que caracteriza, en la plenitud de la vida, al hombre bien constituido. Semejante á una planta, que hasta no adquirir todo su desarrollo

y lozanía, reclama los más prolijos cuidados, sino se la quiere ver que languidece y muere antes de dar el fruto deseado y de poder arrostrar por sí sólo las fúrias del récio vendabal; la niñez y la juventud necesitan mayor solícitud y esmero, hasta que, llegada la edad viril, pueda el hombre resistir con ménos riesgo los embates y vicisitudes de la vida.

Precisa, pues, en primer lugar, al jóven, una alimentacion sana y nutritiva, favorecer el desarrollo de su cuerpo por medio del ejercicio convenientemente dirigido, sobre todo por la gimnásia, y usando vestidos que no compriman en manera alguna; no permitir gaste sus fuerzas, que tanto ha de menester, con trabajos excesivos, ya físicos, ya intelectuales, ó por abusos ó vicios á que le suelen arrastrar casi irresistiblemente la impetuosidad y vehemencia de sus nacientes pasiones, el contagio del

mal ejemplo y la obcecación de su inexperiencia.

Si, por ignorancia, desidia ó cualquier otro motivo, sigue el jóven distinta línea de conducta, le veremos demacrarse, perder su buen color habitual, tomarán sus lábios y encías un tinte rosa pálido, sentirá vértigos frecuentes, cansancio al menor ejercicio, palpitaciones á veces, y vaga sensación dolorosa en el estómago; además, su carácter, de alegre y expansivo, se trocará en sombrío y taciturno. Todavía podrá devolverle un régimen bien dirigido la alegría y vigor que antes disfrutaba, aun se podrá conseguir reverdezca y brote con nueva lozanía esta planta casi agostada; más si continúa por la mala senda emprendida, no tardará en aumentar su demacración y languidez, y entonces, pobre bajel combatido por el temporal, desarbolado y sin gobierno, bastará un nuevo golpe de

mar para sumerjirlo; bastará que este joven contraiga una simple afección catarral de pecho, sin importancia en otras ocasiones, para que asome su descarnada faz la implacable tuberculosis.

Aunque aparezca este cuadro con tintas demasiado sombrías, no es sino la fiel expresión del que vemos á cada paso. Se descuidan los principios, y los fines son desastrosos; se desoyen los consejos de personas competentes, y cuando se quiere conjurar el peligro, es con frecuencia demasiado tarde.

Veamos ahora si las costumbres de muchas familias son las más convenientes al desarrollo y vigor de la juventud, y fijémonos, en primer lugar en la alimentación.

Se calcula que, en nuestro clima, la ración diaria de un hombre bien constituido, que no haya de reparar sino sus naturales

pérdidas y las ocasionadas por un trabajo moderado, ha de componerse de las siguientes substancias, por cada kilogramo del peso de su cuerpo:

Grasas.—(manteca aceite etc.)	1	gramos.
Substancias azoadas.—(tomando como tipo la carne de vaca.) . . . . .	2	»
Substancias amilaceas.—(pan, féculas, patatas, legumbres secas.) . . . . .	5	»
Sales minerales.—(sal comun, fosfato cálcico.) . . . . .	0'50	»

Para los niños y jóvenes se ha de aumentar con algo esta proporción, porque su asimilación es mayor por razón de su crecimiento y desarrollo; de modo que un joven cuyo cuerpo pese 50 kilogramos necesita indispensablemente como ración diaria

Grasas.—(manteca, aceite etc.)	60	gramos.
--------------------------------	----	---------

Substancias azoadas.—(tomando como tipo la carne de vaca.) . . . . .	120 gramos.
Substancias amilaceas.—(pan, féculas, patatas, legumbres secas.) . . . . .	300 »
Sales minerales.—(sal comun, fosfato cálcico.) . . . . .	30 »

Todo lo que sea inferior á estas cifras, ó á las de otros alimentos equivalentes, es insuficiente y tarde ó temprano se notáran sus efectos. Perjudicial es, tambien, excederse en la cantidad de substancias ingeridas. La higiene condena lo mismo la gula que la extremada sobriedad.

¿Se ajusta á esta regla la alimentacion de la mayor parte de los que forman la clase obrera? Es evidente que nó. Cuantos conozcan las costumbres del pueblo mahonés saben perfectamente que el café, comunmente bastante claro y con poca ó

ninguna leche, y un panecillo constituye el almuerzo y la cena de la generalidad, consistiendo su comida principal del mediodía en un plato de arroz, de patatas, legumbres, verduras ú otra materia vegetal; no forma parte la carne de la expresada comida sino de tarde en tarde, generalmente los días festivos, y aun entonces en bastante corta cantidad. En fin, aunque parezca inverosímil, existen familias que sustituyen la comida del mediodía por otro café análogo al de la mañana y la noche. Es de todo punto imposible que con semejante alimentación, tan inferior en principios nutritivos á la designada como indispensable, puedan sostener su fuerza y vigor personas jóvenes y dedicadas comunemente á trabajos asíduos y constantes. Aquí tenemos, por lo tanto, uno de los factores más importantes, una de las más poderosas causas de la debilidad, del em-

pobrecimiento de sangre, de la anemia, que declara el sólo aspecto de muchísimos jóvenes, sobre todo del sexo femenino, por sí ya más débil, y que, por lo mismo, menos resistencia opone.

Dirán muchos que no puede ser de otro modo, que no cuentan sino con los recursos proporcionados por su trabajo manual, cuya retribucion es demasiado mezquina para atender cumplidamente á todas sus necesidades, en vista del subido precio de los artículos de buena calidad y nutritivos; más á esto se puede contestar que un pueblo tan laborioso, como es el de Mahon, siempre se vé al abrigo de la miseria, miéntras no falte trabajo, como hasta ahora, para todo el que lo desea; que no indica gran escasez de recursos el existir tantos centros recreativos, organizados y sostenidos, en su mayoría, por la clase artesana, donde han actuado, durante algunas

temporadas, hasta cuatro compañías líricas ó dramáticas, lo que no puede suceder en capitales de mayor importancia. Bien se vé el lucido aspecto de la numerosa concurrencia, en las funciones del teatro y de los casinos. ¿No vemos en dias festivos, ataviadas con elegancia y lujo relativo hasta las más modestas operarias? Con seguridad, no existe pueblo alguno donde haya ménos pobreza, ó por lo ménos, donde ésta se halle encubierta bajo tan seductora apariencia.

Léjos de mi ánimo censurar tales costumbres, que considero, por otra parte, recomendables por más de un concepto; tan sólo las cito porque el deseo de bien parecer, el afan de seguir los caprichos de la veleidosa moda es la causa principal, tal vez la única, en gran número de familias, de que su alimentacion no sea todo lo abundante y nutritiva que requiere la

edad, la constitucion y el trabajo que desempeña cada uno de sus individuos. Es indudable que si lo invertido de más en modas, perfumería y hasta en caprichos y golosinas, como indica el número de confiterías que en esta ciudad se sostienen, se dedicase á mejorar la clase y cantidad de los alimentos habitualmente usados, no se verian tantas jóvenes anémicas como vemos en la actualidad.

¿Hay, además, nada más agradable ni más atractivo que el aspecto de una envidiable salud? ¿Qué cosmético, qué pintura puede igualar al color sano de una robusta joven?

Podrán objetar que la gente del campo se alimenta casi exclusivamente de vegetales, haciendo apenas uso de la carne y, sin embargo, se mantienen fuertes y robustos; pero ha de tenerse en cuenta que el género de vida, la clase de trabajo, la

pureza del aire, todo allí contribuye al vigor del cuerpo; y por el gran apetito de que gozan comunmente los campesinos y disponer en abundancia de sus alimentos usuales, suplen con la cantidad el efecto de elementos nutritivos.

### III

No solo en la alimentacion insuficiente hallaremos las causas del estado anémico y predisposicion á la tisis. El mismo afan de aparecer elegantes obliga á muchas jóvenes á comprimir su cuerpo de modo tan exagerado, que dificulta el desarrollo y las funciones de órganos importantísimos á la vida.

No pretendo, por cierto, se prescinda en absoluto del *corsé*; bien se me alcanza la imposibilidad de conseguir semejante obje-

to. Mientras esta prenda no haga sino sostener el cuerpo sin comprimirle, puede su uso permitirse, excepto los casos en que, por dolencias especiales, sea preciso desterrarlo completamente; pero tal como lo usan la generalidad de las jóvenes constituye poderosa causa de numerosos padecimientos. Su rígido acero, sus fuertes y múltiples ballenas, comprimiendo y hasta deformando la base del pecho, impiden el desarrollo y libre ejercicio funcional de los pulmones, delicadísimos órganos y principal asiento de las manifestaciones tuberculosas; el estómago, el hígado y demás vísceras del vientre, hallándose de igual modo comprimidas, no pueden llevar á efecto, como es debido, el importante acto de la digestion, origen de la nutricion de todo nuestro cuerpo. ¡Cuántas afecciones de los pulmones, del corazon, del estómago, del hígado, del bazo, de los intestinos y del

útero no reconocen otra causa sino la inmoderada presión del corsé!

También las demás prendas de vestir deben ajustarse á lo aconsejado por la higiene. El abrigo interior conviene sea de lana fina ó de algodón, y el exterior, suficiente á resguardar al cuerpo de los cambios bruscos de temperatura, frecuentes en este país, y ocasion de muchas afecciones reumáticas y catarrales, que son, sobre todo estas últimas, el punto de partida de las manifestaciones de otras mucho más importantes.

#### IV

Saludable y conveniente es, por muchos conceptos, para el cuerpo, el trabajo moderado; el ócio y la indolencia le enervan y debilitan, siendo además origen de abu-

sos ó vicios en extremo perjudiciales; pero tambien el trabajo excesivo, gastando las fuerzas del organismo, sin dejarlas reparar por el necesario descanso, contribuye á su extenuacion y decadencia. El mismo deseo de subvenir á necesarias atenciones y á otras que no lo son tanto, es causa de prolongar algunos su trabajo más de lo conveniente, en perjuicio de su salud y vigor. Zapatero hay, por ejemplo, que empezando su tarea al rayar el alba, llegan las once de la noche y aun se oye el monótono golpear de su martillo. Muchas jóvenes costureras, se privan del necesario descanso, trabajando tambien hasta hora muy avanzada. ¿No seria preferible atendieran mejor á la conservacion de su salud, aunque no lucieran el domingo tan buenos y variados trages?

No es mi intencion, repito, censurar el lujo; únicamente deploro que por su causa

se desatienda lo que debe de ser siempre de indiscutible preferencia. Honra mucho al pueblo mahonés este amor al trabajo; pero no lo debiera llevar á tan perjudicial extremo.

## V

Otro de los puntos que merecen especial atención, por relacionarse mucho con el asunto de que se trata, es el género de diversiones á que demuestran los mahoneses marcada predilección.

Nada más natural ni más higiénico que procurar esparcimiento al ánimo y descanso al cuerpo, despues de la continúa y afanosa tarea de toda la semana. De sentir es se vaya perdiendo la buena y antigua costumbre de salir, ya al campo, ya á las orillas del hermoso puerto, en alegres giras,

á respirar la saludable brisa, dejando la siempre más pesada atmósfera del taller ó de la fábrica; el paseo ó el baile devuelven allí su elasticidad á los entumecidos miembros de la costurera ó del operario de calzado, cuyo trabajo les obliga á estar casi constantemente sentados; allí se desecha la tristeza, reinando solo el buen humor y la alegría; regresan luego con buen apetito á sus hogares, donde un sueño reparador les ayuda para emprender al siguiente dia, con más ardor y gusto, sus habituales faenas. Todavía muchos conservan afición tan conveniente, pero muchos otros prefieren reunirse en los casinos, privándose de la expansión y ejercicio que tanto necesitan.

Pero la diversion preferente para el pueblo mahonés, de algunos años á esta parte, y que más nociva influencia ejerce sobre su salud, la constituyen, sin ningun

género de duda, las funciones teatrales, en los expresados casinos, seguidas de baile, que se prolonga hasta las primeras horas de la madrugada.

No pretenderé, por cierto, jóvenes mahoneses, os priveis de concurrir á esos centros de recreo, donde, por módico dispendio, se os ofrece un espectáculo más ó ménos agradable, con el que pasais entretenidos gran parte de las largas noches de invierno. Es natural os seduzca esto y os atraiga; pero tambien creo de mi deber decir os que respirais allí un aire infecto y viciado por el gran número de personas aglomeradas en reducido espacio, y este aire, casi desprovisto de oxígeno, que es el agente vivificador de nuestra sangre, y sobrecargado de ácido carbónico y emanaciones nocivas, no solo contribuye á vuestra debilidad y extenuacion, sino que daña vuestros pulmones y los predispone á

enfermedades diversas; que despues de permanecer largas horas en aquel lugar tan caldeado, agitados y sudorosos por el baile final, os exponeis bruscamente á la accion del frio exterior, precisamente en la estacion y á la hora en que la temperatura es más baja. Harto notorios y conocidos son los efectos de tales cámbios, y por lo mismo, solamente os diré que las afecciones de pecho, por su causa contraidas, son con mucha frecuencia el motivo, la *causa ocasional* de las primeras manifestaciones de la tisis, en personas predispuestas á ella, que tal vez, sin esta circunstancia, no la hubieran contraido, porque la sola predisposicion se puede corregir, se puede vencer por un régimen tónico adecuado.

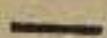
Pero no sois vosotros á quienes se debe principalmente recomendar el medio de evitar las malas consecuencias que resultar pudieran de la asistencia á dichos centros

de recreo. Lugares públicos son éstos, y por lo tanto, su inspeccion y vigilancia, corresponde exclusivamente á los llamados á velar por la higiene pública. Ésta señala fijamente el número de metros cúbicos de que debe constar la capacidad de tales locales, con relacion al número de concurrentes, los sistemas de ventilacion preferibles y todas las demás condiciones y advertencias conducentes á conseguir sea la permanencia en ellos lo ménos nociva posible. ¿Por qué no se han de aplicar tan saludables reglas á los sitios públicos de esta ciudad, especialmente á los casinos expresados, en provecho de la salud de gran número de personas? De desear es no continúe en el olvido lo que siempre debió tenerse presente.

Por largo tiempo ha sido puesto en duda el carácter contagioso de la tisis. Hoy día, merced á recientes investigaciones micrográficas, se ha descubierto en la materia tuberculosa la existencia de un *bacillus* ó pequeño ser organizado, que, introducido en el cuerpo humano, puede dar lugar á la enfermedad expresada. Este pequeño gérmen se halla contenido principalmente en la expectoracion de los tísicos; por esto precisa la mayor limpieza en las vasijas y ropas que hayan podido hallarse en contacto con dicha materia, y no utilizar, en manera alguna, las prendas ú objetos usados por enfermos de esta clase.

De todos modos, ha de tenerse presente que sólo puede el contagio verificarse en personas predispuestas, y lo que, por lo tanto, debe más cuidadosamente evitar-

se, es adquirir semejante predisposicion.



Existen otras muchas causas predisponentes de la tisis; más con objeto de no hacer este escrito demasiado largo y enojoso, he creído conveniente no insistir sino sobre las expresadas, por ser, á mi juicio, las que más directa influencia ejercen en los jóvenes de esta poblacion. Por otra parte, todo lo que más principalmente debe tenerse en cuenta para combatir ó evitar la predisposicion á tal enfermedad, puede reasumirse en las siguientes reglas:

1.<sup>a</sup> Habitar en local seco y bien ventilado, no reuniéndose muchas personas en un mismo dormitorio.

2.<sup>a</sup> Mejorar la alimentacion de todos, especialmente la de los niños y jóvenes, combinando los alimentos de origen vegetal (legumbres, verduras, frutas, pas-

tas, etc.) con los de origen animal (carnes, huevos, leche, pescado, etc.) en la cantidad y proporciones convenientes.

3.<sup>a</sup> Evitar la compresion exagerada del cuerpo por vestidos demasiado ajustados, especialmente por el corsé, y mantener siempre el abrigo necesacio.

4.<sup>a</sup> Favorecer el desarrollo de los niños y jóvenes por medio de frecuentes paseos al aire libre y sobre todo por la gimnasia bien dirigida.

5.<sup>a</sup> Evitar el excesivo trabajo, tanto físico como intelectual, concediendo al cuerpo tiempo suficiente para el necesario reposo.

6.<sup>a</sup> Abstenerse de excesos ó abusos de todo género, principalmente de aquellos que más debilitan á los jóvenes.

7.<sup>o</sup> No permanecer largo tiempo en locales mal ventilados y donde se reunan gran número de personas, evitando siem-

pre los tránsitos bruscos del calor al frío.

8.<sup>a</sup> Sujetarse á las prescripciones del facultativo, tan luego como cualquiera persona se encuentre débil, inapetente ó presente el menor signo de alguna afeccion de pecho.

Réstame añadir á lo expuesto que, siendo las afecciones de ánimo tristes, sobre todo la aprension, causas que influyen bastante para el malestar y abatimiento del cuerpo, se debe procurra en todas ocasiones, la tranquilidad del ánimo y la posible distraccion, en la seguridad de que, cuidándose bien, segun las reglas establecidas, se puede desechar el temor, ó por lo ménos se aleja considerablemente el peligro de contraer, no sólo la enfermedad expresada, sino tambien otras muchas.

Aparte de lo consignado, aplicable á la generalidad, existen multitud de circunstancias que, como queda dicho, modifican

la manera de ser de cada individuo, como son el temperamento, la constitucion, las costumbres, las profesiones y, sobre todo, los padecimientos anteriores ó actuales de cualquier índole que sean. En estos casos especiales, sólo al médico concierne, despues de tetenido exámen, decidir lo más conveniente para conseguir el fin deseado.

Mahon 11 de Abril de 1887.

*Federico Farinós.*



1056526

SM C<sup>a</sup> 6 56

---

Imp. de M. Parpal:-Bastion 39 MAHON.