

Para la Biblioteca

SM
C^a6
95

PRECAUCIONES

CONTRA

EL CÓLERA EPIDÉMICO

POR

D. FEDERICO FARINÓS Y DELHOM

MÉDICO MAYOR GRADUADO, PRIMERO EFECTIVO DEL

CUERPO DE SANIDAD MILITAR

~~~~~  
ES PROPIEDAD  
~~~~~

MAHON

IMP. DE M. PARPAL

Bastion, 39.

1884



1056593

SM C^a6 95

616-084:616.932

PRECAUCIONES

FAB

S.M.

C=6

95

CONTRA

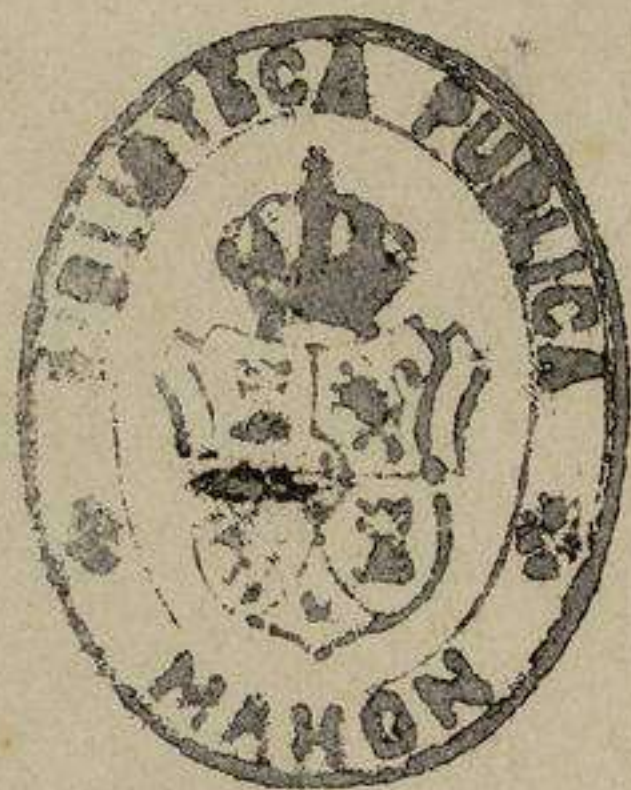
EL CÓLERA EPIDÉMICO

POR

D. FEDERICO FARINÓS Y DELHOM

MÉDICO MAYOR GRADUADO, PRIMERO EFECTIVO DEL

CUERPO DE SANIDAD MILITAR



MAHON

MIGUEL PARPAL
Impresor de la Real Casa
Bastion, 39.

B-346A
Ministerio de Educación, Cultura y Deporte

B-346A

Regalada
por
su autor.
Año 1884 — N.º 32

PRÓLOGO

Los múltiples deberes, el incesante trabajo que proporciona el penoso y árduo ejercicio de la Medicina, me ha impedido siempre escribir para el público. Nunca, además, me reconocí con las necesarias dotes; así es que no espere el lector hallar galanura en el estilo, corrección en la frase, ni el menor alarde de erudición en mi modesto escrito; solo me mueve á tomar la pluma, aprovechando mis cortos momentos de descanso, el cumplimiento de lo que creo sagrado deber, el deseo de ser útil en algo, si por desgracia, se viera nuestro país seriamente amenazado ó invadido por el temible azote originario del Ganges.

Señalar á las familias y personas en particular que hayan de permanecer en punto epidemiado, donde se halla el mayor peligro, los medios más convenientes á conjurarlo, el régimen, género de vida en lo concerniente á todos los actos y funciones de nuestro organismo, que debe observarse para disminuir las probabilidades de ser atacado, y aumentar las de salir triunfante del mal, caso de ser blan-

co]de sus iras; enumerar detalladamente, en una palabra, cuantos preceptos son recomendables en tiempo de epidemia, para [mantenerse en la situacion más posiblemente favorable, tal es el fin de este trabajo. Poco ó nada nuevo hallarán en él los hombres de ciencia; quizás se me tache de minucioso en demasía, descendiendo á cuestiones que parecen vulgares; mas no conviene omitir nada que pueda ser motivo de duda, dada la frecuencia con que somos los médicos interrogados por nuestros clientes sobre detalles que si al parecer no son de importancia en circunstancias normales, no dejan de tenerla cuando precisa sostener incólume á toda costa el precioso don de la salud.

Trabajar para el bien de todos; que las personas extrañas á la ciencia de curar encuentren en mi escrito un guia, un amigo fiel que les ayude á defenderse del peligro, trazándoles la línea de conducta más apropiada para salir vencedores en tan formidable lucha, tal es mi objeto, tal mi deseo; si la forma no corresponde á la idea, cúlpese á mis escasas facultades, mas de ningun modo á mi buen propósito.



I.

Origen del cólera.—Modo de propagarse.—Su diferencia con las enfermedades virulentas.—Precauciones generales.—Resumen de las individuales.

Inútil es nos esforcemos en demostrar que fuera de la India, su país originario, nunca se desarrolla el cólera sino importado por el hombre; que siempre ha seguido la marcha de las emigraciones, caravanas, ejércitos y vías comerciales, y que con tanta más facilidad invade un país, cuanto mayores son sus comunicaciones con otro infestado y ménos cuidado se pone en evitarlo. Punto es este suficientemente discutido y probado hasta la evidencia, á pesar de los que todavia se empeñan, por puro teson, en sostener lo contrario.

¿De qué naturaleza es el agente propagador del cólera y porqué medios se introduce en nuestra economía? Debemos fijar nuestra atención sobre estas cuestiones por desprenderse directamente de ellas las medidas preservativas aplicables á esta epidemia.

Los importantes trabajos de Hallier Klob, Pacini, Thompson y otros demuestran que el germen del cólera consiste en un organismo microscópico, en un ser dotado de vida y actividad, (*microbio*) que introducido en el cuerpo humano, se desarrolla y multiplica, si encuentra

condiciones adecuadas, dando lugar á la série de trastornos que caracterizan la enfermedad; que los gérmenes nuevamente formados son espelidos en gran cantidad con las excreciones del enfermo, principalmente con las deyecciones y vómitos; que todos los objetos contaminados ó manchados de estas materias se convierten á su vez en nuevos focos de infección capaces de producir idénticos efectos, y que segun Pellarin, Delbruck y Pettenkofer, filtrados en el suelo, llegan á infestar las aguas potables.

Resulta además de las esperiencias del doctor Thiersch, que el líquido intestinal procedente de los coléricos es mucho mas activo despues de varios dias, que reciente, lo que diferencia en notable manera el cólera de las enfermedades viruléntas; en estas se vé que sus gérmenes tan solo se elaboran en el enfermo, siendo menor su accion y llegando á anularse por completo á medida que pasa más tiempo desde su salida, al paso que los gérmenes coléricos conservan, empapados en el suelo, la mayor actividad. Asi se esplica la gran influencia de la composicion y naturaleza del terreno de una localidad para la propagacion del cólera, circunstancia que nada absolutamente influye en el desarrollo de la viruela. «El organismo enfermo, dice Laveran, es en las enfermedades viruléntas, el punto de partida de las emanaciones tóxicas; puede esparcir las partículas variólicas en la atmósfera, pero estas partículas no se reproducen, no se multiplican despues de su salida del organismo, tardando poco en perder su accion; tratándose del cólera, el hombre solo sirve para el transporte del germen morbífico, para su disseminacion de pueblo en pueblo, más una vez importado en un suelo favorable, este germen se multiplica fuera

«del organismo y sin el concurso de su elaboracion. Bajo
«este punto de vista, presenta el cólera cierta analogía
«con la fiebre amarilla, aunque en la importacion de esta
«el hombre juega un papel ménos importante todavía.»

Cuanto más compacto es el suelo de una poblacion, menos se diseminan los gérmenes del cólera, que solo puede existir entonces por importacion, sin ejercer su influencia sino por su difusion en el aire, difusion que es muy limitada, no propagándose nunca á distancia por este solo medio, contra lo que se ha creido y se sigue creyendo por algunos. Cuanto mas poroso ó permeable, por el contrario, sea el terreno espresado, con mayor facilidad se difunde la epidémia y menos eficaces resultan los medios de contenerla.

¿Qué medidas, por lo tanto, que precauciones deberán adoptarse para evitar la importacion y propágacion de estos gérmenes ó neutralizar su efecto, si lo primero no se hubiese impedido? En dos clases dividiremos estas precauciones, segun afecten á la totalidad de un pueblo ó Nacion ó correspondan tan solo al individuo en particular y á las familias. Entre las primeras, la principal es el aislamiento, cortar toda comunicacion directa ó indirecta con los puntos epidemiados, y en segundo lugar destruir por el fuego, el calor elevado ó la accion de ciertos agentes químicos (*desinfectantes*) todo organismo, todo germen que pudiera ir contenido en los objetos que se importen. Para esto se establecieron las cuarentenas y Lazaretos. ¿Corresponden los últimos, en España á lo menos, á las necesidades de la Nacion? ¿Constituyen, con los medios de que disponen en la actualidad, segura salvaguardia contra el enemigo comun? No es nuestra

mision, ni nuestro objeto responder categoricamente; tan solo advertiremos que asi como los ejércitos se preparan y organizan en tiempo de paz, procurando se hallen siempre dispuestos á entrar en campaña, de igual modo debiera atenderse á los servicios sanitarios en épocas normales, para que nada absolutamente faltara cuando amenaza un peligro mil veces peor que una invasion armada, y cuando es imposible improvisar de momento lo que no se tiene bien dispuesto de antemano.

Tampoco nos proponemos indicar las medidas de utilidad general que compete dictar á las Autoridades provinciales ó municipales, civiles ó militares, en el caso poco probable de declararse la epidemia en cualquier punto de nuestra querida Patria. Laudables esfuerzos y actividad han desplegado en otras ocasiones, y plumas más autorizadas que la nuestra se encargarán, á no dudar, de mostrar el camino que debe seguirse para conseguir algo mas, si és posible, que en otras épocas de triste memoria.

Mas nada alcanzarian los llamados á velar por el interés de los pueblos, si no se vieran secundados eficazmente por todos y cada uno de sus habitantes, que practicando escrupulosamente cuantos preceptos recomienda la ciencia en estos casos, no solo miren por su propia salud, sino que completen las medidas adoptadas para la colectividad, haciéndolas todo lo eficaces que posible fuera.

La esperiencia demuestra, por otra parte, que aunque todos los que residen en una localidad infectada se hallan espuestos, multitud de circunstancias influyen en el mayor ó menor estrago que causa la epidemia; asi es que en los habitantes de barrios insalubres, que viven hacinados en casas estrechas, húmedas, mal ventiladas y sú-

cias, que cometen abusos en el régimen alimenticio, que llevan una vida desarreglada ó se dan á cualquier género de vicios, que sin precauciones se esponen al contagio ó se dejan dominar por el terror, se ceba con preferencia la enfermedad, suministrando el principal contingente de víctimas.

La estricta observancia de las reglas higiénicas, la destruccion ó aislamiento de los focos de infeccion, el saneamiento de las habitaciones, la vida metódica y arreglada hasta en los actos mas insignificantes, colocan al individuo en favorables condiciones para resistir el mal. Debemos, en una palabra, considerar la salud como un tesoro que nos confía la Providencia, tanto mas apreciable, cuanto mas espuestos nos hallamos á perderlo, no debiendo omitir precaucion alguna para conservarlo íntegro.

Estas precauciones individuales han de tener por objeto:

- 1.º El saneamiento de los edificios particulares.
- 2.º La observancia de todas las reglas higiénicas, especialmente de aquellas de cuya falta pueda resultar más esposicion á contraer la enfermedad reinante.
- 3.º Los medios más eficaces de destruir los gérmenes cólericos ó impedir su difusión.
- 4.º Los socorros y cuidados que han de prodigarse á los atacados mientras llega el Médico, para alcanzar mayores probabilidades de curacion.

Examinemos en detalle, las reglas prácticas mas conducentes á estos fines.

II.

Habitaciones.—Sus condiciones de limpieza y capacidad.—Su desinfección.—Letrinas.—Cuidados especiales que requieren.

En todo tiempo precisa para conservar la salud, que los edificios que nos sirven de albergue sean suficientemente espaciosos y bien situados, como aconsejan las reglas de la higiene. La limpieza, sobre todo, es indispensable condición; la ausencia completa de todo género de inmundicias depositadas en el interior de las viviendas, donde van en último resultado á parar las sustancias que sirven de vehículo á los miasmas, origen de las enfermedades infecciosas, es punto capital á que toda persona debe consagrar sus incesantes cuidados.

Por poco que se halle amenazada una localidad de la epidemia colérica, la primera operación que deberá llevarse á efecto por cada uno de sus habitantes, será limpiar perfectamente los estercoleros, letrinas, albañales, sumideros y demás sitios donde se detengan ó por donde se arrojen las basuras, excrementos ó aguas sucias, manteniendo estos lugares, para lo sucesivo, en el mayor grado de aseo posible; sacar de la casa todos los animales domésticos especialmente los cerdos, y si posible no fuera hacer salir las caballerías, ganado vacuno ó aves de corral, extraer diariamente el estiércol y baldear á menudo las cuadras y establos.

Una vez declarada la epidemia, deben redoblarse los cuidados para sostener todas las dependencias de la casa en el aseo más escrupuloso; se barrerá á menudo el pavimento, se limpiará el polvo de las paredes y techos, y se procurará la renovacion del aire hasta en los últimos rincones; los suelos de baldosas ó ladrillos se lavarán frecuentemente con agua clara, añadiéndole el 1 por 100 de hipoclorito sódico, y se enjugarán enseguida con cuidado.

Deberá evitarse la aglomeracion de personas en habitaciones pequeñas, sobre todo en los dormitorios, teniendo para esto en cuenta, que cada individuo necesita á lo ménos 20 metros cúbicos de aire puro por hora, supliendo la insuficiente capacidad de las alcobas por medio de una proporcionada ventilacion.

Las de los enfermos, se barrerán á menudo, esparciendo antes por el suelo alguna cantidad de serrin de pino humedecido con la disolucion citada de hipoclorito sódico ó bien de cloruro de zinc ó de sulfato de cobre en las mismas proporciones. Con estas disoluciones podrán lavarse asimismo los techos y paredes. Terminada la enfermedad, ya sea en sentido favorable ó funesto, la alcoba donde hubiera permanecido un colérico se someterá primeramente á una fuerte fumigacion clórica ó sulfurosa, prefiriendo esta última, que á su accion eficaz reúne la ventaja de ser facilmente practicada, y su poco coste; bastará para esto colocar en una vasija, azufre en cantidad de 300 gramos si la habitacion no es grande, (1) y dos, tres ó más vasijas con iguales porciones si aquella fuese muy espaciosa, y teniendo cuidado no haya cerca objeto

(1) Podrá servir de norma la cantidad de 20 gramos por cada metro cúbico de capacidad.

alguno que se pueda incendiar, se rocía el azufre con una pequeña cantidad de alcohol, y se le prende fuego, retirándose inmediatamente quien lo practique; se cierra entonces la puerta, y tapan todas sus rendijas lo mejor posible, pegando tiras de papel á todo lo largo de ellas; igual operacion se habrá hecho de antemano con las ventanas, puertas, chimeneas y demás aberturas que tenga la habitacion. A las veinte y cuatro horas podrá abrirse y ventilarse convenientemente, procediéndose entonces al lavado de toda ella con disoluciones desinfectantes doblemente concentradas que las ya citadas. Se arrancará el papel previamente de las paredes, si lo tuvieren, y se quemará. No entrará despues persona alguna hasta pasados muchos dias, y se practicarán fumigaciones y locciones desinfectantes en todas las demás piezas y dependencias de la casa.

Aunque todos los que habitan en una misma casa hayan gozado siempre de buena salud, dejarán, si posible fuera, de ocupar los pisos bajos, en particular si son húmedos, para no esponerse á la accion peligrosa de las emanaciones del suelo. Por igual motivo se prohibirá regar los pátiros, huertos y jardines, y no se permanecerá en ellos mucho tiempo.

El producto de las evacuaciones de los coléricos, se vierten por lo general en las letrinas, sin prévia desinfeccion, y ya sabemos la gran cantidad de microbios colerígenos que tales líquidos contienen. ¿Consistirá en esto la dificultad principal de aislar esta epidemia en las grandes poblaciones, donde hay esa inmensa red de conductos subterráneos, que mantienen en constante comunicacion todos los edificios de una ciudad, hasta sus barrios más apar-

tados? ¿Podrá ser esta la causa de la ineficacia relativa de las medidas de desinfección y aislamiento, llevadas otras veces á efecto, ineficacia atribuida á la excesiva porosidad del suelo, que permite el paso de los miasmas con los líquidos que los contienen? Es evidente que si las capas subterráneas son muy permeables, absorben los materiales colerígenos y su difusión es segura; pero no es menos cierto, que la principal vía para que el terreno se impregne, es el alcantarillado, á cuya completa desinfección, difícil en extremo, pero no imposible, no se ha atendido con la preferencia y cuidado que requiere.

No deberán usarse directamente más que los escusados particulares que tengan un solo pozo ó depósito, sin comunicación alguna con los demás, habiendo, por otra parte, la completa seguridad de que no se hayan vaciado allí las excreciones de ningún enfermo; en caso contrario, se efectuarán las evacuaciones naturales en vasijas destinadas al efecto, que se lavarán, después de verter su contenido, con la disolución en agua al 1 por 100, de sulfato de cobre. Al propio tiempo se desinfectarán los escusados, arrojando en su interior gran cantidad de la misma agua, una disolución de sulfato de hierro al 5 por 100 ó carbon en polvo mezclado con sulfato de cobre; de este modo se destruyen los miasmas nocivos que existan, y se contribuye al saneamiento general de las alcantarillas, alejando siempre el peligro.

En manera alguna se usarán los retretes de establecimientos públicos, como casinos, cafés, teatros etc., pues basta para contraer la enfermedad, hacer estas necesidades en sitio que haya servido para un recién atacado de ella.

Deberá destinarse, si se dispone de local apropiado, en

las inmediaciones de la entrada principal de la casa, una habitación donde se depositen cuantos objetos vengan del exterior, y que su procedencia sea sospechosa, para ser convenientemente fumigados, por la combustión del azufre, en la forma ya citada, antes de ser admitidos para su uso correspondiente.

III.

Ropas.—Peligro de los enfriamientos.—Limpieza de aquellas.—Su desinfeccion.—Ropas de cama.—Cuidados que requieren las de los coléricos.—Aseo personal.—Baños.

Teniendo presente que un enfriamiento puede ser causa abonada para contraer la enfermedad reinante, caso de estar espuesto á su infeccion, y que paraliza además el trabajo de la digestion, esponiendo á trastornos gástricos, cuyo peligro es evidente, sería una grave imprudencia disminuir de un modo brusco el abrigo á que el cuerpo estuviese acostumbrado; útil será, por el contrario, sostener el calor y la transpiracion de la piel, usando ropas que, si bien se hallen en relacion con la temperatura ambiente, sean algo más gruesas de lo habitual. Aunque sea molesto, se rodeará el vientre con una faja de franela, que no deberá quitarse sino cuando se mude por motivo de limpieza. Esta se vigilará cuidadosamente, mudando las ropas interiores con más frecuencia que la acostumbrada. Se lavarán inmediatamente, y de ninguna manera depositándolas antes, por tiempo indeterminado, en parte alguna de la casa; el lavado se hará con gran escrupulosidad, y se sumergirán además las ropas, antes de usarse, en agua hirviendo, ó en una disolucion de cloruro de zinc, al 5 por 100, ó de ácido fénico en las mismas proporcio-

nes. Preferible por muchos conceptos será que dicho lavado se efectúe en la misma casa, bajo la inmediata inspección de persona interesada, y no dar la ropa para que sea mezclada con la de personas extrañas, y lavada en lugares que no merezcan confianza.

Los que por su profesión ú otra causa, hayan de estar en contacto con los coléricos, usarán un solo traje mientras se hallen espuestos á las emanaciones miasmáticas, mudándose siempre que hayan de rozarse con personas sanas, ó bien se proveerán de una túnica ó traje impermeable que se colocarán cuando se acerquen á los enfermos, y que lavarán despues con una de las disoluciones antes citadas.

Igual cuidado se tendrá con las ropas de cama, cuyo abrigo será el necesario para que no se interrumpa la transpiracion, mudándolas, así mismo, con más frecuencia que de costumbre.

Se colocará, si posible fuera, un hule ó cualquier otra tela impermeable sobre los colchones de los enfermos, al objeto de evitar se impregnen de sus evacuaciones, y se mudarán las sábanas, mantas y demás ropas, por poco que estén manchadas de esta sustancia. Gran cuidado requieren estas ropas, capaces de difundir los gérmenes del cólera; inmediatamente se sumergerán en una fuerte disolución desinfectante ó en agua hirviendo antes de proceder á su fumigacion y lavado; cuando su valor lo permita será preferible entregarlas al fuego. Las mismas precauciones habrán de guardarse con los colchones y gergones, cuya lana se desinfectará y lavará cuidadosamente, quemándose la paja de los últimos. Todas las ropas en general y objetos contaminados se someterán á la acción de

las fumigaciones sulfurosas, en la forma ya expresada.

Gran esmero se observará también en el aseo personal; todas las partes del cuerpo que se hallan espuestas al aire constantemente, como la cabeza, cuello y manos deberán á menudo lavarse con agua fenicada ó que contenga en disolucion sulfato de cobre al 1 por 1.000, sobre todo inmediatamente despues de la aproximacion á sitio infestado ó sospechoso. De la misma manera convendrá lavar aquellos sitios que más directamente se esponen á las emanaciones de las letrinas.

También se tomarán con frecuencia baños generales de limpieza, á no ser que el médico los conceptúe perjudiciales por algun motivo particular. No deberá hacerse uso de los baños frios y al aire libre, sino por prescripcion facultativa.

IV.

Alimentos.—Cantidad de los mismos.—Régimen.—Alimentos de origen animal.—Alimentos de origen vegetal.—Condimentos.

Por medio de la alimentacion, repara el hombre las pérdidas materiales que constantemente experimenta, suministrando las sustancias que una vez digeridas y absorbidas han de ser asimiladas.

Si necesario es para atender á tan importante funcion de la vida, que en todas ocasiones se halle el aparato digestivo en el estado mas perfecto, nunca se hace esta necesidad tan imprescindible como cuando reina la epidemia colérica. El menor trastorno funcional, ocasionado por una mala digestion, puede ser entonces causa de la aparicion de la enfermedad dominante; no se ha de omitir, por lo tanto, cuidado alguno en la eleccion de los alimentos que han de usarse, tanto en lo concerniente á su cantidad como á su calidad, para que á la vez que se consiga la reparacion de las fuerzas perdidas y el grado de robustez y energia necesario, se evite peligro tan inmediato.

La cantidad de materia alimenticia ha de estar en razon directa del ejercicio ó fuerza muscular que se desarrolle durante el dia, é inversa del grado de calor atmosférico, de modo que cuanto más cálido sea el clima ó la estacion, menor ha de ser la cantidad de alimentos ingeridos;

el hombre necesita más que la muger, y del mismo modo el género de vida, el peso del cuerpo y la costumbre, son circunstancias á las que se debe subordinar la masa total de alimentos. En general, vale mas quedarse corto y dejar la comida, antes que desaparezca por completo le sensacion de apetito; comer hasta la hartura ó saciedad, es sumamente perjudicial; una digestion en estas condiciones, nunca puede terminarse bien.

Mas no por huir de un peligro se ha de caer en el opuesto; la alimentacion insuficiente espone á muchas enfermedades, principalmente las infecciosas, y debe tenerse en cuenta que los niños y los ancianos son los que menos pueden sufrir la falta de alimentos.

El *régimen* más conveniente es el compuesto de alimentos de origen animal y vegetal; el uso esclusivo de unos ú otros no está exento de inconvenientes, por lo que deberán mezclarse ambos proporcionalmente, teniendo en cuenta para la eleccion de las sustancias, su mayor ó menor poder nutritivo, y sobre todo el ser mas ó menos facilmente toleradas por el estómago.

Alimentos de origen animal

La *carne* de *vaca* y *carnero*, que figura en primera línea entre los alimentos de esta clase, por ser la mas generalmente empleada, debe ser procedente de reses que acaben de llegar á su completo desarrollo, porque si bien la de animales muy jóvenes es más facilmente digerida, contiene mucho menos materia nutritiva, y la de los viejos es tolerada por el estómago con mas dificultad.

Será tanto mas preferible, euanto menos cantidad de grasa contenga. El *ca'do* más nutritivo es el de vaca; pero á los estómagos débiles conviene más el de pollo ó ternera, por ser mas facilmente digerido.

La de *cerdo* debe suprimirse por completo, sobre todo la de lechoncillo y las saladas, que son sumamente indigestas.

Solo debiera usarse la carne propiamente dicha ó sean los músculos del animal, desechando ó á lo menos usando con prevencion y parsimonia los órganos interiores como son el *hígalo*, *pulmones*, *riñones* y *cerebro*, cuya digestion es difícil.

La manera de preparar las carnes merece tambien particular atencion, por variar mucho su digestibilidad, segun los procederes culinarios por que hayan pasado. Como mejor se digiere y mas nutre es *asada*; otras preparaciones como el *picadillo*, *albóndigas*, etc., en que va muy dividida, tienen el inconveniente de ser deglutida con poca masticacion é insalivacion, condiciones precisas para ser mejor digerida; la carne *cocida* en agua ha suministrado yá, para formar el caldo, la mayor parte de sus elementos nutritivos; la cocida al horno es indigesta y más aun la *frita*, efecto de la grasa de que vá impregnada.

Solo los estómagos fuertes pueden tolerar con facilidad las carnes conservadas por salazon y las diversas clases de embutidos.

Entre las *aves* debe preferirse el *pollo* y la *gallina*, siguiendo por su orden el *pavo* y el *pato*, cuya carne es de las más indigestas.

Puede permitirse á estómagos que no sean muy débi-

les, la carne de caza (*perdiz, conejo etc.*,) debidamente preparada, y sin condimentos escitantes.

No deben emplearse más *pescados* que los de mar de carne blanca, desechando por completo los de carne roja (*atun, bonito, sardinas etc.*) y sobre todo los *crustáceos* como la *langosta*, el *cangrejo* y otros análogos, cuya carne es en extremo indigesta; únicamente pueden permitirse, las *ostras* y las *almejas* frescas, en escasa cantidad, y mezcladas con otros alimentos.

Los antedichos peces son más digeribles asados ó cocidos; fritos son más indigestos

Uno de los mejores alimentos para los niños es la *leche*, soportándola bastante bien la generalidad de los estómagos, despues de hervida y sin nata; produce á veces sin embargo trastornos digestivos, cuando se toma en gran cantidad. La *crema* es un alimento muy reparador, pero de digestion algo más difícil que la leche pura; el *sucro* es poco nutritivo y algo laxante. Debe preferirse la *manteca* fresca á la salada, por ser de digestion más fácil; una y otra han de tomarse en corta cantidad, y mezclada con otros alimentos.

El *queso* es de digestion difícil, sobre todo comiéndolo solo; el de vaca es preferible á todos, y los que están algo secos, á los recientes; deben siempre desecharse los muy secos, que esparcen mucho olor y de sabor picante. No son soportados por estómagos débiles, los de *Hclanda*, *Gruyere* y parecidos. El de *Rochefort*, es el ménos conveniente. Otro de los alimentos más nutritivos y que mejor se digiere son los *huevos* frescos crudos, pero como repugna en general tomarlos de esta manera tan poco acostumbrada, se ha de tener presente, que cuanto mé-

nos sometidos á la accion del calor, y ménos solidificada ó dura estén la clara y yema, serán soportados más fácilmente, y que fritos son indigestos.

Alimentos de origen vegetal

El *Pan*, alimento el más generalizado, á la par que precioso para el hombre, debe reunir ciertas condiciones, que dependen de su composicion y elaboracion, para que no se convierta en materia nociva. Las harinas con que se fabrique, han de ser de trigo de buena calidad, sin mezcla de ninguna otra, y sin la menor adulteracion ni avería; debe estar bien cocido, sin ser la miga demasiado compacta ó espesa, no se ha de comer recien sacado del horno, prefiriendo en este caso el del dia anterior, y se ha de mascar mucho, por que la condicion esencial para ser bien digerido, es que vaya al estómago muy mezclado con saliva.

El *arroz*, no muy cocido, constituye uno de los mejores alimentos vegetales, si bien es cierto, que no tiene gran poder nutritivo. Las demás féculas, como la *tapioca*, *sagú*, *salep*, *arrow-root* etc., aunque poco nutritivas, son bien toleradas. Entre las pastas para sopa, deben preferirse las más finas.

Alimento sano, á la par que nutritivo es la *patata*, y puede usarse en cualquier forma, sobre todo asociada á la carne; preciso es, no obstante, elegir las que estén completamente sanas, porque las diversas enfermedades que pueden tener, las convierten en sustancia peligrosa. El *garbanzo*, aunque de ménos nutricion, no deja de ser alimento bastante conveniente.

Los *hongos* ó *setas*, aparte de que no todas las personas saben distinguir los venenosos, son indigestos y deben proscribirse, sobre todo en circunstancias en que tanto precisa velar por la salud.

Las legumbres frescas, (*guisantes, judías, habas,*) han de estar muy cocidas, deben comerse en corta cantidad, y si es posible en union de la carne. Las secas, aunque de bastante poder nutritivo, son indigestas, pero en forma de puré constituyen alimento sano y agradable. Tan solo las personas de estómago muy fuerte, pueden digerir las *ensaladas* crudas, por lo que será preferible prescindir de ellas; cocidas, en cambio, son de más fácil digestión. Los *rábanos* y *pepinos* deben prohibirse en absoluto.

Las demás hortalizas, como el *apio, cardo, alcachofa* y *espárragos*, solo podrán comerse después de cocidas por mucho tiempo, y en corta cantidad; las *coles, nabos* y *zanahorias* son siempre indigestos, pudiendo decir lo mismo de los *pimientos y tomates*. La *espinaca* y la *achicoria* son digeridas con más facilidad, pero están casi desprovistas de elementos nutritivos.

Todas las *frutas* son más ó menos indigestas; únicamente la *naranja* y la *uva*, de buena calidad y desprovistas de todas sus películas y semillas, pueden tolerarse en pequeñas porciones, en union de otros alimentos. Las *peras* y *manzanas* son tanto más digeribles, cuanto mayor es su sabor azucarado y blando su tegido. Las demás, como son las *ciruelas, albaricoques, melones, sandías, higos, nueces, etc.*, son peligrosas y se rechazarán por completo.

Los alimentos azucarados, los *dulces* que no sean de

frutas, ni añejos, ni fermentados, y que estén bien preparados, pueden tomarse al final de las comidas, pero sin abusar de ellos; no se admitirán los *confites* de color, por ser amenudo tóxicas ó peligrosas las sustancias con que los tiñen.

Condimentos

La *sal* es el indispensable á la mayor parte de los alimentos, para ser bien digeridos, y al propio tiempo uno de los elementos que necesita reponer nuestro organismo. Ha de emplearse muy pura y en las debidas proporciones; el abuso de sustancias demasiado saladas, no carece de inconvenientes.

Los ácidos, como el *vinagre* y el *limon*, se deben usar con suma cautela, por los trastornos digestivos que pueden ocasionar; lo mismo diremos de la *pimienta*, *nuez moscada*, *laurel*, *clavo*, *canela* y *mostaza*; el *ajo* y la *cebolla*, tomados con moderacion, deberán ser preferidos.

Elegidos ya los alimentos mas adecuados para la necesaria nutricion, y mas convenientes para prevenir toda perturbacion gástrica, se ha de tener en cuenta, no solo la cantidad ingerida, sino el intervalo que debe mediar entre las comidas, que será de cinco á seis horas, entre una abundante y otra mediana; no conviene tomar gran cantidad de alimentos al levantarse por la mañana, ni dos ó tres horas antes de entregarse al sueño. Se debe comer despacio, masticando bien, sin demasiada profusion de manjares, y sobre todo, como ya hemos dicho, no llegar nunca hasta la saciedad. Es muy perjudicial dedicarse á trabajo alguno fisico ni intelectual, antes de trascurrir

una hora, á lo menos, de terminada cada comida.

Todas las reglas espuestas sobre la alimentacion, han de ser, sin embargo, compatibles, en cierto grado, con las costumbres de cada uno, porque de alterarlas de un modo brusco y repentino, pueden resultar desórdenes de importancia, cuyos efectos y trascendencia no podemos precisar, pero sí encarecer la necesidad de evitarlos.

V.

Bebidas acuosas.—Alcohólicas.—Aromáticas.—Acídulas.—Gaseosas.—Heladas.

La bebida mas necesaria, tanto para la mejor digestion de los alimentos, como para reparar las pérdidas acuosas, que continuamente ocasionan las escreciones, en particular la orina y el sudor, es el *agua*. Sus condiciones indispensables para ser potable, son las siguientes: no ha de tener color, olor, ni sabor, ha de proceder de manantial, fuente, rio ó algibe donde se recoja la llovediza; debe estar muy aireada, y los conductos ó cañerías por donde pase, no deberán ser de plomo, y habrán de hallarse muy limpios, lo mismo que los depósitos, que estarán al propio tiempo resguardados del aire libre.

Por poco que pudiera sospecharse la presencia en ella de microbios coléricos, por filtracion del suelo, no deberá beberse sin hervirla previamente, agitándola, despues de fria, en una botella á medio llenar, para que vuelva á mezclarse con el aire.

Como más conviene ordinariamente, es á su temperatura natural; se ha de tomar en la comida, en prudente cantidad, pues encharcar demasiado el estómago, dificulta notablemente la digestion; tambien se perturba esta, bebiendo algun tiempo despues, mientras dura el espre-

sado trabajo. Un litro de agua, es lo ménos que deberá tomarse durante el dia.

El agua cargada de ácido carbónico, por medio de aparatos especiales, es un buen estimulante, favorece la digestion, y conviene en general á toda clase de personas.

No debe privarse el *vino* en las comidas, á los que tengan la costumbre de beberlo; pero las frecuentes adulteraciones que sufre este líquido, todas ellas peligrosas á la salud, obligan á tener gran cuidado en no tomar sino el que sea bien puro. Los vinos secos, en particular el Jerez, son los mejor soportados; deben rechazarse todos aquellos en que se observe la menor alteracion, ó principio de la fermentacion ácida. Las personas que no estén habituadas á su uso, podrán tomarlo mezclado con dos partes de agua natural ó carbónica.

La *cerveza*, es tambien estimulante, y conviene á los que repugnan tomar vino, ó á los que este líquido sienta mal; sobre todo, la cerveza floja y buena, es útil á los estómagos débiles.

La *sidra*, ó sea el vino de manzana, solo debe tomarse por los que lo tengan por costumbre.

Debiendo imprimir á todas las funciones de nuestra economía, cierta actividad, cuya conveniencia está probada durante las epidemias coléricas, es de gran utilidad el uso moderado del *alcohol*, ó de los licores de que forma su parte principal, siempre que estén bien preparados, y que la espresada sustancia, haya sido únicamente obtenida por la destilacion del vino; el extraido de los cereales, de la patata, ó de otra materia cualquiera, debe rechazarse por nocivo. Los licores preferibles son, el *aguardiente* bueno de vino, y el *rom*; tomados en dosis

conveniente, que no debe pasar de tres ó cuatro copitas al dia, estimulan suavemente, y vivifican, escitan las funciones intelectuales, y reanimando los animos, fortalecen y vuelven el valor, al que lo pierde por disgustos ó temores. Mas no debe olvidarse, que el abuso de estas bebidas, no solo produce efecto contrario, sino que determina gran número de padecimientos, y más aproxima que aleja el peligro.

El *café*, en cantidad moderada, es un escitante general enérgico, y contiene elementos nutritivos; al fin de la comida, facilita la digestion, pero la dificulta ó suspende, cuando es tomado algun tiempo despues; frío y sin azúcar es mucho más saludable, por más que no se generalice la costumbre de tomarlo de este modo.

Las personas de estómago delicado, y que no estén habituadas á su uso, deben prescindir de esta bebida, viniéndoles mejor el *té*, que reuniendo en menor grado, las mismas cualidades, es tolerado con mucha más facilidad. Tambien es un estimulante, y buen alimento el *chocolate*, siempre que no entre en su composicion sustancia alguna estraña, ó que no sea de la mejor calidad; se observa, sin embargo, que sienta mal á ciertas personas, que por esta causa, se abstienen de tomarlo.

Las bebidas acídulas, (*naranjada, limonada, grosella, etc.*) en gran cantidad, fatigan el estómago, le irritan y suelen producir diarreas. Es mucho más preferible tomar en verano, para aplacar la sed, un vaso de agua azucarada, con un poco de rom, ó aguardiente bueno, ó bien las *gaseosas*, sobre todo, preparadas particularmente por medio de gasógenos, teniendo cuidado no tengan plomo las armaduras y llaves, y de que estén bien limpios los reci-

pientes y tubos.

Requiere tantas precauciones el uso de las bebidas *heladas*, para que su ingestión se halle exenta de todo peligro, que en épocas de epidemias, es preferible privarse de ellas.

Las vasijas ó recipientes, que hayan de contener alimentos ó bebidas, deben ser objeto de gran cuidado, en lo concerniente á su limpieza, desechando las de cobre y plomo que no estén bien estañadas.

Lo mismo que respecto á los alimentos, debemos consignar tocante á las bebidas, que tanto su calidad, como su cantidad, deben subordinarse, no solo á las reglas expresadas, sino tambien al hábito ó costumbre de cada persona.

VI.

Sitios Públicos.—Espectáculos.—Paseos al aire libre.—Distracciones.

Donde se reúnen muchas personas de distinta procedencia, puede suceder, que alguien lleve sobre sí alguna prenda ú objeto, que contenga miasmas colerígenos, efecto de su roce con enfermos, ó de su estancia en punto infestado, por lo que será prudente abstenerse de concurrir á los teatros, cafés, casinos, escuelas, y en general á todo lugar donde concurra mucha gente, ó permanecer, si no se puede por otro punto, el menor tiempo posible, mudándose la ropa despues de llegar á su domicilio.

A parte de esta exposicion al contagio, es poco higiénico permanecer en sitios cerrados, que contengan gran número de personas, sin la suficiente ventilacion, que renueve el aire viciado por tantas emanaciones, como se desprenden del cuerpo humano.

Ménos inconvenientes podemos atribuir á los espectáculos y paseos al aire libre; pero á más de que se obrará prudentemente, evitando el roce con personas desconocidas, cuya procedencia se ignora, es peligroso salir de casa despues de la puesta del sol, hasta bien entrado el dia, por difundirse en el aire más facilmente durante la noche, las emanaciones miasmáticas. Deberán, por lo tanto, su-

primirse los paseos nocturnos, tan generalizados y agradables mientras dura la estación calurosa, eligiendo, para estos paseos, las horas de la tarde desde que el sol calienta ménos, hasta el oscurecer. Los que por sus ocupaciones se vean obligados á salir de noche, no lo harán sin el suficiente abrigo, y regresarán á sus hogares en el más breve plazo posible.

Conveniente, sin embargo, es la distracción, sobre todo á personas de escasas ocupaciones y espíritu apocado, que durante sus ratos de ocio, solo piensan en el peligro más ó menos lejano de que se creen amenazadas; por esto es recomendable organizar algun pasatiempo, bien por la lectura, reuniones privadas de poca gente, juegos ú otras diversiones, donde el ánimo encuentre algun esparcimiento y solaz, desterrando, en lo posible, las tristes ideas que despierta el desolador espectáculo de una epidemia.

VII.

Ocupaciones y trabajos.—Intérvalos de descanso.—Sueño.—Inconvenientes de la ociosidad, de los vicios y de los abusos de todo género.

No es motivo el presentarse una epidemia colérica, para suspender las ocupaciones habituales de cada uno, siempre que no tengan por resultado, la exposicion ó aproximacion á focos infecciosos; antes bien, el ejercicio moderado, por la actividad que imprime á todas las funciones de nuestro cuerpo, y la distraccion que produce, es de saludable efecto; pero las fatigas de todo género, el exceso de trabajo material ó intelectual, los enfriamientos bruscos estando sudando, la exposicion prolongada del cuerpo á los ardientes rayos del sol en verano, no dejan de ser causa de diversas enfermedades, que preparan el organismo humano ha recibir mejor el agente miasmático. Deberá elegirse, por lo tanto, un buen medio, para conseguir la ocupacion y el ejercicio que el cuerpo y el ánimo necesitan, sin llegar nunca á una gran fatiga ó cansancio.

Los intervalos de descanso serán proporcionados al esfuerzo físico ó intelectual que se desarrolle; se escogerá para esto, las horas de mayor calor, y de ningun modo se permanecerá en sitios donde haya corrientes de aire, ni

se tomarán bebidas frias, cuando el cuerpo se halle demasiado acalorado.

El reparador por excelencia de nuestras fuerzas, es el sueño; esta suspension periódica de las funciones de relacion, esta abstraccion completa á todo lo que nos rodea, imprime nuevo vigor, nueva energia á nuestros órganos fatigados, devolviéndoles, por el reposo, la actividad que perdieron por el ejercicio excesivo. El hombre que mas trabaja, es el que más necesidad tiene de descanso; si este no tiene lugar en la proporcion y condiciones debidas, languidecerán las funciones de su organismo y todo él irá debilitándose gradualmente; mas como quiera que para resistir mejor al agente propagador de las epidemias, necesita nuestro cuerpo hallarse dotado de la mayor energia y actividad posibles, sobre todo en lo concerniente á las funciones de nutricion, que precisamente son las que se vén mas disminuidas por la falta de reposo, precisa no sustraer á este el tiempo necesario, para guardar el debido equilibrio funcional. Una persona que trabaje asiduamente durante la mayor parte del dia, necesita á lo ménos siete horas de sueño tranquilo, si ha de conservar completas su salud y sus fuerzas.

Durante el sueño, deberá evitarse con cuidado el enfriamiento del cuerpo, y todo lo que tienda á turbar la tranquilidad de que se disfruta. Dormir demasiado, por otra parte, embota la inteligencia, y ocasiona la debilidad general del cuerpo, sobre todo en aquellos que llevan una vida sedentaria.

La completa ociosidad, debilitando tambien, y predisponiendo el ánimo á dejarse apoderar por la tristeza, coloca al hombre en malísimas condiciones para hacer frente

á toda clase de peligros.

La molicie, la pereza, el abuso de los placeres genéricos, así como toda clase de vicios, producen también el decaimiento físico y moral, causa predisponente de muchas enfermedades, entre ellas las epidémicas, como ha podido demostrarse en otras ocasiones.

VIII.

Impresiones morales.—Perniciosos efectos del miedo.

Los accesos de ira, de tristeza, de terror, toda emoción moral violenta, en una palabra, que conmueva ó impresión hondamente el sistema nervioso, puede ocasionar trastornos diversos en nuestro organismo, que predispongan á contraer la enfermedad dominante.

La experiencia demuestra que la epidemia ataca con preferencia á las personas, que por su poco valor ó carácter especial, se dejan apoderar del miedo, hallándose en continuo sobresalto, mientras no varien las circunstancias en sentido favorable. A estas personas se las compara con una plaza de guerra desguarnecida, que al primer impulso puede caer en manos del enemigo.

Comprendemos bien, lo difícil que es desterrar esta pasión de ánimo de sujetos apocados, en cuya imaginación toma el peligro más colosales proporciones de las que tenga en realidad, y que no todos pueden revestirse del valor, serenidad y energía necesarios en estos casos; pero mucho podrá conseguirse por medio de la distracción, lo más continuada posible, prohibiendo, del modo mas absoluto que se pueda, que las conversaciones recaigan sobre la epidemia, y ocultando las malas noticias á las personas en quienes producen más honda impresión. Deben

además tener todos en cuenta, que en la actualidad distan mucho las epidemias de ser tan desastrosas, como en tiempos anteriores, merced á los adelantos de la ciencia moderna, y á la mayor eficacia de las medidas que se adoptan para contener la propagacion del mal; que llevando á la práctica cuantas precauciones se aconsejan, se disminuye considerablemente la inminencia del peligro, y que estando preparados para obrar con energía desde el principio se curan el mayor número de los atacados.

IX.

Preservativos.—Emigracion.—Ineficacia de los demás.—Inconveniencia del abuso de medicamentos.

El mejor preservativo contra el cólera es marcharse *pronto, lejos y volver tarde*. Precisa cumplir estas tres condiciones principales, si se desea que la emigracion sea seguro preservativo, y no causa de daño para los demás. Si no se efectua pronto, es posible llevar consigo gérmenes de la enfermedad, que no solo producirán sus efectos en los emigrantes, sino que infestarán los lugares por donde pasen, ó el sitio donde fijen su residencia. Si éste no se elije muy distante de los puntos epidemiados, podrá llegar hasta allí el miasma colerígeno, por su difusion en el terreno, si éste es apropósito, ó efecto de las más frecuentes é inevitables comunicaciones con la localidad infestada. Finalmente, si no se vuelve bastante tiempo despues de la total desaparicion de la epidemia, pudieran aun hacerse sentir sus efectos.

Conviene, por otra parte, á cualquier poblacion amenazada de una epidemia, la diseminacion de sus habitantes, siempre que se efectúe antes de declararse el mal; así es más facil su saneamiento, y se evita la aglomeracion de gente, cuyo efecto es tan perjudicial.

En cuanto á los preservativos específicos, que tan pom-

posamente se anuncian, ponderando sus escelencias en periódicos y carteles, los miraremos á lo ménos con prevención, porque unos solo son divulgados por la charlatanería, que jamás omite medio de hacer su negocio á costa de la buena fé de los incautos, y la eficacia de otros no está todavía demostrada por la experiencia.

Si perjudicial en extremo es, constantemente, el uso intempestivo de medicamentos, siempre peligrosos cuando se toman sin motivo, se convierten en arma temible cuando reina una epidemia colérica. No se crea que son todas sustancias inofensivas las que entran en la composición de las píldoras, jarabes, tinturas, etc. que se anuncian y espenden indebidamente á nuestro juicio, como remedios infalibles para la curacion de tales ó cuales dolencias, y bajo ningun concepto deberán emplearse ni estos, ni otros medicamentos, particularmente los purgantes y vomitivos, sin prévio consejo del facultativo.

X.

Primeros síntomas de la invasión colérica.—Socorros que deberán prodigarse á los atacados en los primeros momentos.—Precauciones para evitar la propagacion de la enfermedad.

No falta quien crea, que el cólera epidémico es incurable la mayoría de las veces; nada más lejos de la verdad, sin embargo, que este aserto. La mayor parte de los casos desgraciados, se debe á la falta de asistencia asídua y eficaz de los atacados, desde la presentacion de los primeros síntomas; el terror, por un lado, tanto del enfermo, como de las personas que le rodean, impide obrar con la serenidad y energía propias del caso; el abandono, algunas veces, en que se deja á los infelices atacados, por temor del contagio, la falta de recursos otras, que precisa la traslacion del enfermo á un hospital, perdiendo para esto un tiempo precioso, son causas de que siga la enfermedad su funesto curso, sin nada que la detenga, y de que lleguen los auxilios demasiado tarde, cuando la enfermedad haya hecho progresos muy difíciles de contener. De aquí, la cifra verdaderamente aterradora de mortalidad, que presenta el principio de una epidemia, con relacion al número de invasiones; proporcion desfavorable, que se debe, principalmente, á no hallarse instruidas la mayor parte de personas, acerca de lo que debe hacerse,

y á que se dejan dominar más facilmente por el pánico. Cuantos médicos han tenido ocasion de asistir á coléricos, están conformes en que se salvan tanto mayor número, cuanto más pronto y eficaz es el auxilio que se les presta.

Muy raras veces ataca el cólera de modo tan rápido y fulminante, que no dé lugar á contener sus progresos, desde su principio; antes bien, en la mayoría de los casos, presentan los enfermos, bastante tiempo antes del período verdaderamente grave de la dolencia, ciertos síntomas que anuncian su invasion, siendo los principales, mal estar general, dolor de cabeza, gran cansancio y laxitud, inapetencia, sed, ruidos intestinales, diarrea compuesta de materiales mucosos y de un color más ó ménos amarillo-verdoso, y tendencia marcada al enfriamiento, ó á sudores copiosos; despues la diarrea se hace más abundante y clara, asemejándose al agua de arroz, se presentan vómitos, sin grandes náuseas, del mismo líquido de las evacuaciones, frialdad de la piel, calambres dolorosos en las piernas, disminucion ó suspension completa de la orina, sensacion interna de ardor y postracion estrema; si no se logra hasta entonces la detencion de la enfermedad, siguen los síntomas agravándose, y la terminacion funesta es inminente, ó sobreviene la reaccion, caracterizada por la vuelta del calor á la piel, la menor frecuencia de las evacuaciones intestinales y vómitos, y la reaparicion de la orina, entrando poco á poco el enfermo en su estado habitual.

Combatiendo enérgicamente los primeros síntomas, puede conseguirse no se presenten los demás. Una ligera diarrea, que en tiempos normales puede descuidarse impunemente, debe ser objeto de solícitos cuidados, reinan-

do la epidemia colérica; la permanencia en cama, la dieta, algunas bebidas aromáticas estimulantes, como la infusión de té, de salvia, de melisa ó manzanilla, tibias ó casi frias, y adicionadas de una corta cantidad de buen aguardiente ó rom, el abrigo, la aplicación de sinapismos á las extremidades superiores é inferiores, y á la region del estómago, si no se notara alivio inmediato, son los primeros recursos que se emplearán; si la piel del enfermo se enfría, y empiezan los vómitos, calambres y demás síntomas expresados, se practicarán enérgicas friegas por todo el cuerpo, principalmente en los brazos y piernas, con gruesas franelas ó cepillos ásperos, cuidando de destapar al enfermo lo ménos posible, y aplicando inmediatamente botellas que contengan agua muy caliente, ó ladrillos nuevos muy calentados y envueltos en un lienzo; se hará tragar al enfermo pequeñas porciones de hielo ó agua muy fría, con un poco de alcohol ó licor que lo contenga, y se le reanimará lo posible, haciéndole ver la poca gravedad de su estado, y la esperanza de un pronto alivio.

Los demás medicamentos y medios que están indicados para la curacion de esta dolencia, solo al médico competente disponerlos, porque en manos inespertas, podrían convertirse en agentes peligrosos; se limitarán, por lo tanto, las personas que asistan á un atacado, á los recursos citados, con los que contribuirán, desde su principio, á la más rápida y feliz terminacion de la enfermedad.

Mas si el caso ocurriera en lugar donde no hubiera médico cerca, ó este no pudiera acudir con la necesaria premura, como sucede amenudo, cuando existen muchos enfermos á quienes atender, se añadirá á las bebidas men-

cionadas, de 10 á 15 gotas de láudano Sydenham, é igual cantidad en una lavativa, pudiéndose repetir estas dosis, tres ó cuatro veces al dia, si ni la diarrea, ni los vómitos se contienen. Caso de no volver el calor á la piel, y de que los síntomas fuesen agravándose, se administrará el acetato de amoniaco á la dosis de 10 á 12 gotas en agua, cada dos horas, (1) insistiendo con energía en las fricciones fuertes con alcohol alcanforado, y en la aplicacion constante de sinapismos, y de ladrillos ó botellas calientes.

Las primeras evacuaciones de un colérico, contienen ya los principios que ocasionan la propagacion del mal; precisa por esto, que á más de estremar las precauciones antes citadas, en lo que se refiere á las ropas y objetos que esten en contacto con el enfermo, y á la habitacion donde resida, se vierta con anticipacion en las vasijas que hayan de contener el producto de los vómitos y diarrea, medio litro próximamente de la disolucion de cloruro de zinc, ó de sulfato de cobre al 5 por 100, con la que se lavarán tambien cuidadosamente, despues de arrojados aquellos materiales, en lugar que no sirva para otro uso, y que se desinfectará del modo que queda dicho. Tanto para esto, como para sumergir inmediatamente las ropas que se muden al enfermo, se tendrá constantemente en la alcoba, una tina ó cubo grande lleno de la espresada disolucion.

Funesta es la práctica seguida, muchas veces, de enterar inmediatamente los cadáveres, y casos se han dado en todas las epidemias, de llevar al cementerio personas vivas; lo que se comprende facilmente, teniendo en cuenta,

(1) Deben entenderse estas dosis para los adultos; para los niños, habrán de ser proporcionalmente menores.

que en el período más grave del cólera, se presenta á veces una paralización aparente tan completa, de todas las funciones del organismo, que puede muy bien tomarse por la muerte real; sobreviniendo en otras este estado, por efecto de los medicamentos narcóticos administrados anteriormente. En uno y otro caso, puede todavía venir la reacción y volver la vida á un cuerpo, que parecía haberla perdido definitivamente. No deberá precipitarse, pues, el sepelio de los cadáveres, sino que se depositarán por algun tiempo en sitio apropiado, envolviéndolos en una gruesa sábana muy mojada previamente en la disolución desinfectante y se practicarán además las necesarias fumigaciones.

Réstanos añadir, que los encargados de prestar asistencia á los enfermos, deben ser personas de gran serenidad y presencia de ánimo, que conviene se alimenten bien, y tengan los suficientes intervalos de descanso; cuidarán de no comer ni beber nada mientras estén más espuestos á las emanaciones del enfermo, porque los gérmenes coléricos se introducen principalmente por la vía digestiva, se taparán la boca, además, con un pañuelo mojado en agua fenicada, y comunicarán lo menos posible con las demás personas, siguiendo, en este caso, las instrucciones indicadas, en cuanto á las ropas de su uso.

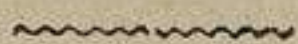
Advertiremos de paso, que el miasma colerígeno necesita, para producir sus efectos, hallar al organismo humano en determinadas condiciones de receptividad, sin las cuales no es posible su desarrollo; así se explica, como en todas las epidemias, hay personas tan refractárias al mal, que por mucho que se espongan, nunca lo contraen, y otras que solo experimentan su acción en pequeña es-

cala, es decir, que solo se ven atacadas por sus formas mas benignas; aunque para esto, no solo influye el mayor ó menor grado de la receptividad mencionada, sino que entra como importante factor la robustez y energia vital, adquiridas por un buen método higiénico. Observen todos, cuantos preceptos se aconsejan, y no desmayen al acercarse á enfermos que necesiten sus cuidados, porque de este modo, si nó una inmunidad absoluta, que para nadie es posible, conseguirán grandes probalidades de no ser víctimas de su abnegacion. ¿Qué satisfaccion es comparable, por otra parte, á la que resulta de cumplir á conciencia el sagrado deber de asistir á nuestros semejantes en trance tan afflictivo? ¿Qué seria además, de un pueblo, en que sus habitantes, poseidos de un pánico exagerado, abandonaran á los atacados de una epidemia? Sobre dar muestras de carecer de todo sentimiento humanitario, la enfermedad, sin hallar obstáculos á su desarrollo, por no verificarse la desinfeccion ó destruccion de sus focos, adquiriria proporciones mucho mas terribles, el número de víctimas se multiplicaria indefinidamente, y resultaria, por último, mayor exposicion y peligro para todos. No hay la menor duda de que curando á los enfermos, se combate la epidemia, y nadie está exento del deber de prestar su concurso, cuando las circunstancias lo exijan, unos con su trabajo personal, y otros facilitando, con mano pródiga, socorros de toda especie á los necesitados, á quienes la paralización de la industria y el comercio, consecuencia inmediata á la aparicion de una epidemia, sume en la más espantosa miseria, auxiliar poderosísimo de aquella, y devolver así la tranquilidad, la alegria, la salud, en una palabra, al seno de las familias, precioso

bien, de donde parten indefectiblemente, en primer término, todos los demás que puedan contribuir á la felicidad de los pueblos.



FE DE ERRATAS



<i>Página</i>	<i>Línea</i>	<i>Dice</i>	<i>Léase</i>
5	19	Hallier Klob	Hallier, Klob
12	14	lociones	lociones
16	24	sumergerán	sumergirán
34	2	genéricos	genésicos

PUNTOS DE VENTA

- MAHON.** Imprenta de Parpal, calle del Bastion, 39.
- » Librería, centro de suscripciones y encuadernacion de D. Antonio Sintes.-Calle de Deyá.
- » Establecimiento de efectos de escritorio de los señores Sintes y Cardona, Agentes de Aduana, calle Nueva.
- CIUDADELA.** Librería y encuadernacion de D. Antonio Cursach.
- ALAYOR.** Estanco nacional del Sr. Timoner.
- PALMA.** Imprenta y librería de D. Pedro J. Gelabert.

Precio de este folleto 75 céntimos de peseta
