

## Proemio

Reconocida la necesidad de una obrita, que cuando los vastos conocimientos de la Higiene facilite su conocimiento á los padres de familia, todos cuantos están llamados por su ministerio, no solo á proporcionar el consuelo, sino tambien para dar consejos que sirvan de guía práctica y segura para los cuidados que deben prodigar á los enfermos y convalecientes, sobre todo los que viven lejos de un médico ó de un facultativo, nos hemos decidido á recopilar en estas breves páginas lo mas general que sirva para llenar, en lo que caber pueda, dicho vacio.

No cabe dudar que la ignorancia ó inobservancia de la Higiene puede haber contribuido á la degeneracion de la especie humana, y es motivo no pocas veces del desarrollo de muchas y funestas enfermedades. La Higiene conviene ser conocida de todos, porque á todos interesa por igual la salud y la vida.

En esta obrita no se pretenda ir á buscar teorías médicas ni remedios secretos, como tampoco la adopcion exclusiva de tal ó cual medicamento. Sólo nos proponemos suministrar á las familias las reglas más principales de Higiene, y los medios de conocer las enfermedades que reclaman asistencia médica inmediata, indicando, en su caso, los medios curativos para las enfermedades sin importancia.

Tras la exposicion de las principales reglas de  
continúa un índice de las enfermedades  
munes con el remedio de las mismas,  
algunas de ellas, de los síntomas pato-  
distinguir las, si bien no dejaremos  
se tengan en cuenta siempre los con-  
n médico ilustrado, por ser absoluta-  
dispensable para el empleo juicioso de los  
que les sean necesarios.

Termina este MANUAL con un apéndice en el que  
ata muy brevemente de la calentura en general y  
modo de tomar el pulso; advertencias para ser co-  
dos los pronósticos graves de una enfermedad  
lesquiera y, por último, lo esencial para cercio-  
se de los signos de la muerte, para evitar, en lo  
posible, inhumaciones prematuras.

Háse prescindido en la redaccion de este MANUAL  
del estilo y se ha escrito en lenguaje que esté al  
alcance de las inteligencias más vulgares y se ha  
evitado toda palabra que de algun modo pueda  
dañar á la moral de los lectores.



# Higiene pop

## Diferencias individuales

### EDADES.

La existencia humana ofrece dos fases: la de  
complicacion progresiva de las funciones, hasta su  
perfeccion, y la de la decadencia más ó menos rápi-  
da de su energía, hasta motivar la muerte. En la  
economía animal se admiten cinco edades y son las  
siguientes: *primera infancia*, de uno á siete años;  
*segunda infancia ó puericia*, de 7 á 13 para la mujer  
y de 7 á 15 para el hombre; *pubertad ó adolescencia*,  
de 13 á 21 y de 15 á 25 respectivamente; *virilidad*,  
de 21 á 50 y de 25 á 60, y *vejez*, desde estas fechas  
hasta la muerte.

### PRIMERA INFANCIA.

La higiene relativa á esta edad, comprende la  
alimentacion, vestido, ejercicio, etc.

*Alimentacion.*—Al recién nacido se le dá agua  
azucarada, calentada un poco, hasta que se le dé  
de mamar, lo cual se hace á las seis ú ocho horas  
de nacido. Aunque la madre no tenga leche, no  
importa, así vendrá antes.

*Lactancia.*—Sabido es por todos que la lactancia  
maternal es sumamente útil al recién nacido, porque  
tan sólo la madre puede darle el alimento conve-

no pueda fácilmente suplirse por otro. Si la madre se halla enferma, ó si, por una causa cualquiera, no puede criar á su hijo, deberá buscar una buena nodriza, cuando su posicion se lo

La lactancia maternal es sumamente útil al recién nacido, porque tan solo la madre puede darle el alimento conveniente y no sólo es suficientemente nutritiva para las débiles fuerzas digestivas del recién nacido, sino que, además, sirve de ligero purgante, y es por lo mismo útil para limpiar los intestinos de los materiales detenidos en ellos, desempeñando el doble papel de purgar y alimentar, de cuyas propiedades carece la leche de otra mujer que no sea puérpera.

Por creer que la lactancia deteriora su hermosura, muchas mujeres se excusan de este deber, y la experiencia se cuida de evidenciar que la lactancia sirve poderosamente para la salud de la madre, no menos que para conservar su belleza. Reflexionen las mujeres las fatales consecuencias que acarrea á los niños la falta de leche materna: reparen las ventajas que ofrece la lactancia, así para las madres como para los hijos. Al cuidar de la débil existencia de sus hijos, cumplen con el deber grande que les impone la naturaleza, y de este modo se preservan de un gran número de enfermedades, algunas de funestas consecuencias.

*Régimen durante la lactancia.*—La muger que cría no debe abstenerse de tomar toda clase de alimentos, mientras le sean agradables y de fácil digestion. Debe conservar mucha tranquilidad de espíritu, y se recomienda un moderado ejercicio, absteniéndose, empero, en lo posible, de bailes, teatros, reuniones muy animadas y demás placeres mundados, así como

de vigiliias prolongadas. Ha de evitarse igualmente toda indisposicion que sobrevenga á la salud. Procure no dar de mamar al niño en un tiempo de una fatiga considerable, de una pasion violenta de ánimo, como tristeza, cólera, gozo, y en el momento despues de cualquier emocion ó agitacion. Tanto despues de un tiempo ó del espíritu, bien sea motivada por el dolor ó por el placer, bien por la tristeza, conviene descansar un tiempo de mamar; pues de no hacerlo así, se predisponen al niño á convulsiones y otros males. Para estos casos, si dable fuese, despues de dichas emociones, lo mejor sería sacar la leche del pecho, no dando de mamar hasta despues de renovada. Por último: sea madre propia ó la adoptiva la que lacta al niño, deberá suspender su oficio en cuanto se sienta embarazada y siempre que comprenda que por cualquier causa moral ó física, la cantidad ó la calidad de su leche han variado desfavorablemente.

Al tratar de la lactancia se ha hecho mencion de que hay casos en los que la madre no puede alimentar á su hijo, ó no conviene que lo haga. Entre éstas están las que son muy flacas, raquílicas, escrofulosas, herpéticas, etc., así como por carecer de leche ó tenerla en cantidad insuficiente, ó bien cuando el médico lo proscribe. Para estos casos el niño se alimenta por medio de una nodriza ó por la lactancia artificial.

*Nodriza.*—Una buena nodriza debe ser sana, fuerte y robusta, más bien morena que rubia, joven de 20 á 25 años, de caracter apacible y alegre, de buenas costumbres, y que además de la indispensable abundancia de leche, que ésta sea bastante consistente. No se descuide de indagar por todos los medios posibles antes de entregarle la criatura, de si ha padecido enfermedades escrofulosas, cancerosas ó sifilíticas.

...a ocuparnos de la lactancia artificial, para pasar sin recomendar y dar preferencia a la lactancia del niño por medio de un curso que ha dado excelentes resultados. *Artificial.*—Sólo en aquellos casos en que no es posible la lactancia por el pecho, se emplea el biberon. Ciertamente, hay niños criados de esta manera que medran bien, y mucho más si durante la noche se puede suplir la lactancia artificial con la natural, puesto que es muy conveniente acostumbrar que reposen los niños durante la noche. De todas maneras, cuando hay precision de recurrir al biberon, conviene no olvidar las siguientes precauciones. Debe emplearse un biberon provisto de una válvula, para impedir que la saliva del recién nacido se mezcle con la leche. La que quede en el biberon se tirará despues de cada toma del mismo, y se lavarán cuidadosamente el recipiente y el tubo. Faltando estas precauciones, la leche se descompone pronto bajo la influencia de la saliva del niño, y se desarrolla en ella, con extraordinaria rapidez, un sin fin de organismos que no dejarán de alterar la salud del niño.

Sea cual fuere el modo de lactancia empleado, bueno será reglamentar las veces que el niño tome el pecho, es decir: repetirlas á intervalos determinados (cada dos horas durante las primeras semanas), y hacerlas durar el mismo tiempo. Si un niño no aumenta en peso, y á mayor abundamiento, si su peso disminuye, sin que esté enfermo, es porque la leche que toma es insuficiente.

*Destete: época y modo de verificarlo.*—Para prepararse, puede empezarse á dar á los seis meses, y no antes, papillas claras de fécula de patata ó de trigo, espesándolas poco á poco; las sémolas claras, sopa y

fideos son los alimentos que podrían alternar hasta la época del destete. Como éste no tiene regla fija, por depender de varias circunstancias, es bueno continuar la lactancia hasta completar la primera dentición. Al intentar destetar los niños, hágase por grados, dando una vez menos el pecho la primera semana, dos veces menos la segunda y así hasta que no mame más que una á dos veces en las 24 horas. Se deja luego un día de intervalo, despues dos, etc., vaciando los pechos los días que no mame, si hay necesidad.

Una vez destetado ya el niño, le convienen los alimentos suaves, variados y fáciles de digerir; deben ser bien cocidos, poco espesos y de gusto agradable, porque si es muy consistente, es más indigesto y forma en el estómago una verdadera cataplasma. Deben evitarse las golosinas, por la facilidad con que producen las lombrices que á tantos trastornos exponen á los niños, y nunca obligarles á ingerir los alimentos que decididamente repugnen; evítese, tambien, el darles alimentos y bebidas estimulantes, como vino, café, especias etc., con el equivocado pretexto de ayudar la digestion, pues lo que se consigue con esto es dificultarla é irritar el conducto digestivo. Tampoco conviene el tocino á los niños, ni otras sustancias grasas, ni los pasteles, confituras y demás cosas dulces, ni las frutas poco maduras; pues todas estas cosas son motivo de indigestiones, enervan el estómago y predisponen á la debilidad. En la juventud son preferibles los alimentos vegetales á los animales, ó al menos no abusar de éstos, y mezclados con los vegetales.

*Vestido.*—Mucho cuidado se requiere, al vestir y fajar los niños, de no comprimir ninguna parte del cuerpo, para evitar las fatales consecuencias á que

se exponen, y otros muchos perjuicios. Es preciso considerar cuán tiernos son los huesos de los niños y por consiguiente cuán fácil es comprimirlos.

La ropa interior debe ser de hilo fino ó usado y bien seca, porque la piel de los niños es muy delicada y necesita mucha limpieza. No deben fijarse las piezas del vestido con alfileres, sino con lazos ó cordones.

Para evitar las escoriaciones, á las que son tan propensos, es muy útil lavarlos todos los días, ó darles un baño corto de agua de salvado algo tibia, enjugándolos bien despues, sobre todo en donde la piel hace algun pliegue, y envolverlos en lienzo ó algodón calientes. Todas las partes en donde la piel por sus dobleces conserva la humedad, se espolvorean con almidon bien fino y seco, renovándolo siempre que esté húmedo.

*Ejercicio.*—Necesario de toda necesidad es en la niñez, como en las demás edades, el respirar un aire puro y renovado con frecuencia. Por lo mismo es utilísimo sacar todos los días los niños á respirar el aire libre en las horas más agradables del día, siendo al principio cortas las salidas, alargándolas por grados despues. Nada mejor que sacarlos al campo, á los jardines y no tenerlos siempre en casa. Un niño sano debe permanecer en verano fuera de casa casi todo el día; en primavera y otoño en el tiempo más hermoso del día, y si el tiempo lo permite, lo mismo se hará en invierno. No es bueno tenerlos siempre en casa, ni pasearlos por las calles solamente, porque en las casas y calles—en especial de las ciudades—el aire es impuro.

Débase tener cuidado de no hacer andar á los niños antes que las piernas hayan adquirido la solidez conveniente, á fin de evitar las deformidades á que se exponen de adelantos prematuros.

*Primera dentición.*—Recordemos, aunque sea en pocas palabras, de qué manera se realiza la erupción de los dientes en los niños de teta. Los dientes llamados de leche, que principian á aparecer regularmente á los seis meses, acaban á los dos años ó poco más para caer á los siete y ser sustituidos por los de la segunda dentición. El orden con que aparecen las veinte piezas de la primera dentición, suele ser: los incisivos medios de abajo, los mismos de arriba; los laterales de abajo; los de arriba; despues el primer molar de cada lado de la mandíbula inferior, el mismo de cada parte de la superior; luego los caninos inferiores y superiores, terminando con los segundos molares. Cuando se desarrollan los primeros dientes, se hinchan las encías y los niños se ven atormentados por un malestar que puede llegar hasta el punto de ocasionar convulsiones. Conviene, así que empiezan á ponerse las manos en la boca, darles á mascar á los niños un objeto blando, sin que puedan tragarlo, como raíz de malvabisco, de regaliz, raspada de antemano, un pedazo de cachú, pues no es de recomendar chupadores de metal ni de marfil. Si sobrevienen convulsiones, hay que llamar á un médico.

## SEGUNDA INFANCIA.

Al llegar á la segunda infancia la alimentación del niño no exige más cuidados que los relativos á la cantidad y número de comidas, en lo cual debe observarse el mayor método posible.

Conviene vigilar y facilitar la caída de los primeros dientes, para ir preparando la segunda dentición; procurando observar y corregir los defectos que se presenten.

En esta época se deben vigilar los niños de ambos

sexos, con el objeto de precaver los malos hábitos y vicios ocultos que con tanta facilidad se adquieren en esta edad; precisa evitar todo lo que adelantar pueda la pubertad y que pueda ser motivo de hábitos viciosos.

Lo propio que se ha dicho del ejercicio al tratar de la primera infancia es indispensable en esta edad, ya que se trata de robustecer el cuerpo de ambos sexos. El ejercicio interesa por igual á la mujer que al hombre, y por ello bueno es que salten, corran y se diviertan al aire libre unos y otras. Téngase presente que cuanto más movimiento hacen tanto más sana su salud, y más fortaleza adquiere su cuerpo: tienen más apetito, mejor color y más aptitud para el trabajo. Además, el ejercicio corporal distrae la imaginación y evita la depravación de costumbres, pues es indudable que la ociosidad y la vida sedentaria son los factores más favorables al vicio. Evítese, ya en la tierna edad, que los niños de ambos sexos se aperciban siquiera de cosas malas y peligrosas.

### PUBERTAD Ó ADOLESCENCIA.

Esta edad principia por la evolución orgánica de nuestra vida, cual es la adquisición de la aptitud para trasmitirla.

Ya advertimos, al tratar de la segunda infancia, lo importante que es retardar el desarrollo de la pubertad, que es la edad común de la explosión de las pasiones y de los malos hábitos. En este período es cuando una educación acertada puede formar el verdadero carácter físico y moral de la persona.

*Higiene de esta edad.*—Como el fin principal es retrasar esta época de la vida, para ello bueno será practicar lo siguiente: Vigílese las compañías y las relaciones de los hijos con los criados; evítese todo

lo posible el excitar su imaginación, ya sea de asistir á bailes con personas de diverso sexo, tertulias, lectura de novelas inmorales y de amores, figuras inmodestas y todo cuanto les pueda inclinar al amor; suprimase todo lo que les pueda servir de estímulo al cuerpo, como son bebidas excitantes, vinos, licores, café etc., alimentos condimentados, camas y asientos blandos, calentar las camas en invierno, así como todo lo que pueda estimular el organismo, en esta edad tan predispuesta á ello.

Nada decimos de los medios de rigor, puesto que se conseguirá probablemente mejores resultados con la prudencia, la constante vigilancia, la lectura de buenos libros y la inculcación continuada de máximas de virtud y demás medios correspondientes á una buena educación moral.

En cuanto á los ejercicios corporales y todo lo que pueda contribuir á fortalecer el cuerpo, no ha de olvidarse, puesto que no solo se activan las funciones del cuerpo, sino hasta las mismas facultades intelectuales, que en esta época son muy potentes.

### VIRILIDAD.

Esta edad que hemos dicho comprende de los 21 años á los 50 en la mujer, y de los 25 á los 60 en el hombre, es la de mayor energía de las funciones tanto físicas como intelectuales.

Nada se dice aquí acerca de su higiene puesto que ha de ser tratada extensamente en diferentes secciones, ya que es la época de la vida que más regularidad ofrece.

### VEJEZ.

Si se pasa revista á los órganos y funciones de la

economía, así como á las facultades intelectuales, al momento se advertirá por todas partes las más tristes señales de la destrucción de la máquina viviente y es cuando se comprende estar en la última época de la vida. Ahora es cuando debe evitarse con particular cuidado el frío y la humedad, porque, siendo poco el calor animal, precisa tomar todas las medidas oportunas para conservarle y favorecerle. En esta edad, pues, debe irse convenientemente vestido para evitar los resfriados y demás afecciones del pecho, á las que se está expuesto más que nunca. Se recomiendan los vestidos de lana y abrigar debidamente el pecho, por tratarse de la parte por donde frecuentemente se pierden los viejos.

En esta edad se digiere mal porque suele faltar los dientes á los viejos, la robustez de los músculos masticadores y las secreciones de la saliva y jugos etc. que, como las demás del organismo, son muy escasas. Suprimanse los fuertes estimulantes, como abuso del vino y licores, porque disponen, entre otros males, á la apoplejía. Muy conveniente es en los viejos el ejercicio cotidiano y sobre todo el paseo antes y despues de la comida, sin fatigarse.

De vez en cuando resultan de alguna utilidad los baños tibios, por favorecer la transpiración cutánea, corrigiendo así la aridez de la piel que existe en esta edad. Los baños, empero, han de ser de corta duración para no debilitar.

No es conveniente fatigar el entendimiento y para ello es bueno no prolongar los trabajos intelectuales.

### TEMPERAMENTOS.

Los temperamentos ó constituciones son las cualidades y diferencias que el organismo produce en in-

dividuos de la misma edad y sexo, debidas á una variedad de proporción entre las diversas partes del cuerpo y suficientes para modificar la economía.

*Su división.*—Si bien cada individuo tiene su temperamento peculiar como tiene su fisonomía y forma propia, tomaremos como base para clasificar los sistemas que, por penetrar en todos los tejidos vivificándolos y poniendo en juego su actividad, ejercen gran influencia sobre el organismo. Distinguiremos tres clases de temperamentos: el *sanguíneo*, el *nervioso* y el *linfático*, que suelen cruzarse y dar origen á temperamentos mixtos, si bien siempre predominan en el individuo los caracteres de uno de ellos.

Resulta de la mayor importancia el conocimiento exacto del temperamento de cada individuo, ya sea para la buena aplicación de las reglas higiénicas que le son peculiares, con el fin de conservarlo si es favorable ó de modificarlo si así conviene, como por lo que ilustra al médico en los casos de enfermedad, ya que con frecuencia tiene que atemperarse el plan curativo al temperamento predominante en el paciente.

Los temperamentos pueden ser naturales ó adquiridos por medio de la educación física. La influencia que puede tener al temperamento sobre las afecciones del alma, se modifica y centraliza por medio de una buena educación moral, así como por la reforma del temperamento natural.

*Temperamento sanguíneo.*—En él abunda la sangre. Sus caracteres exteriores son: cabellos castaños ó negros, ojos oscuros ó azules, de color sano, al través del cual se perciben venillas azuladas y algo prominentes, bastante fuerza muscular, pulso lleno y fuerte y la sangre rica en principios nutritivos.

Los individuos de temperamento sanguíneo se hallan generalmente dotados de viva imaginación y rápida comprensión, carácter alegre y comunicativo. Sus afecciones son violentas, pero de corta duración, sin que les afecten de una manera profunda los goces más puros ni las penas más intensas. Es franco, amable, bienhechor, sociable y desinteresado; indulgente y pródigo en promesas, mas como es variable, fácilmente se arrepiente de ellas.

Este temperamento casi siempre es primordial, pocas veces adquirido en lugares secos y elevados, ó bien llevando una vida activa y usando alimentos sustanciosos.

Los individuos de temperamento sanguíneo son de respiración llena y profunda y por tanto han de evitar permanecer en habitaciones estrechas y mal ventiladas y en todas partes donde el aire esté caliente y alterado y el demasiado frío; y otro tanto los baños muy calientes ó muy fríos. Han de evitar pasar repentinamente del calor al frío y al contrario, que les es motivo de catarros, inflamaciones del pecho, de la cabeza, de reumatismos, etc.

*Temperamento nervioso.*—Está caracterizado por la preponderancia que en él manifiesta el sistema nervioso y que se deja sentir hasta en los actos más íntimos de la economía. Los de este temperamento son de estatura mediana, cabellos más bien oscuros ó negros que rubios; inconstantes é impacientes, y tienen marcada predisposición para el cultivo de las bellas artes y de la literatura, son tan vehementes para amar como para aborrecer, pasando fácilmente del placer al dolor, de la alegría al disgusto; rencorosos, corróenles los celos y de irritabilidad moral exagerada.

Este temperamento suele ser más común en los

niños y en las mugeres; más en las ciudades que en el campo. Son muchas las causas que predisponen á contraerlo, y entre otras la ociosidad, la frecuencia de bailes y reuniones, la lectura de novelas, las conversaciones amorosas, y los alimentos y bebidas estimulantes.

Conviene apartarles de las causas que se acaban de enunciar y no abusar del trabajo intelectual. Practicar continuados ejercicios para apartarles de los efectos que sobre ellos ejercen dichas causas y sobre todo los que, cuando amenace una tempestad, les produce directamente la electricidad.

*Temperamento linfático.*—Se distinguen fácilmente por el antagonismo que existe entre el aparato; sanguíneo y el linfático, y por su estatura generalmente desproporcionada, por exceso ó por defecto, cabellos rubios, ojos azules, piel fina, blanca y descolorida; las carnes blancas y fisonomía poco expresiva. Los individuos de este temperamento son de un carácter apacible ó pacífico, rutinarios, obedientes, bonachones, aunque poco comunicativos; la imaginación falta por completo y la memoria difícil, cifrando su dicha en vivir en la más completa holganza.

La inteligencia de estos individuos algunas veces suele ser despejada, favorecida por la prudencia, la razón y el juicio con que reflexionan y obran. La conducta prudente y calmada que les domina, les facilita conocer lo que les conviene y evitar errores.

Se deben apartar las causas que acabamos de indicar, habitando en sitios y habitaciones bastante elevados y se trabajará en paraje que no esté alterado el aire por falta de la debida ventilación. Usar vestidos de bastante abrigo y tomar baños frescos, en especial los de mar; acostumbrarse á los alimen-

tos fortificantes, sin ser excitantes y á las bebidas amargas.

### HERENCIA.

Sabido es que son muchos los casos en que los hijos contraen las mismas enfermedades que los padres padecieron y en épocas análogas de su vida. La predisposición á adquirir los caracteres orgánicos, fisiológicos y morales es mucho más marcada si ambos, padre y madre, los ofrecen muy análogos entre sí.

No ha faltado ocasiones en que esta tendencia orgánica á reproducir los caracteres de los padres salta una generación, por lo que en algunos casos se observan mayores analogías con los abuelos, que con los padres.

Los individuos en que las anomalías de la organización son extraordinarias, no tienen generalmente las mejores condiciones de vida, ni notable potencia generadora, lo que hace que las desventajas y defectos orgánicos transmitidos por la herencia no se perpetúen indefinidamente.

La principal disposición la ha tomado sabiamente la Iglesia al dificultar los matrimonios entre parientes é impedirlos en absoluto entre hermanos, aun en aquellos casos en que las disposiciones orgánicas sean las más favorables.

Aparte de esto, es de la mayor importancia examinar si los que van á contraer matrimonio tienen la debida robustez y salud, y si tienen predisposición á alguna enfermedad, por lo que se lleva dicho de reaparecer en sus hijos.

### HÁBITOS.

Los hábitos ó costumbres son la mayor ó menor

repetición de los mismos actos, adquiridos por el organismo á causa de la continuidad de las mismas impresiones.

El hábito ofrece ciertas ventajas para nuestra economía, porque disminuye la impresionabilidad de nuestros órganos, haciéndoles menos sensibles á la influencia de los agentes que les rodean. Por él llega el infante á hablar y andar; el niño á leer, escribir y estudiar; el hombre á comer, beber, dormir, andar y trabajar poco ó mucho, á estas ó á las otras horas, á fumar, á jugar, á usar el agua ó preferir bebidas alcohólicas; los hábitos hacen á los hombres perezosos ó activos, débiles ó fuertes, corrompidos ó virtuosos, desgraciados ó felices, conforme su naturaleza y la dirección que se les haya dado.

Como el hábito disminuye la impresionabilidad de nuestros órganos, pues éstos son tanto más sensibles á sus modificadores, cuanto más de tarde en tarde obran sobre aquéllos, así también nuestros órganos son tanto más impresionables, cuanto menos acostumbrados están á la influencia de sus modificadores.

Entre los hábitos los hay de buenos y de perjudiciales: respétanse los primeros, especialmente si son antiguos, y los segundos hay que desterrarlos y mejor será no contraerlos.

Los hábitos nuevos ó recientes son los más fáciles de extirpar, si conviene, pero los ya antiguos precisa respetarlos y tratarlos con la debida circunspección. La privación de un hábito y el obrar contra él, puede causar dolor, tristeza y aun enfermedades. Por eso, reconocida que sea una tendencia, costumbre hábito perjudicial, debe procurarse ya sea por los padres, encargados y maestros de evitar su desarrollo ó hacerle desaparecer cuanto antes, pues ellos son

los encargados de educar al niño y regular el ejercicio de sus órganos y funciones, procurando que su cuerpo y su espíritu contraigan disposiciones conforme á las leyes de la Higiene y de la razon.

## Causas modificadoras

### ATMÓSFERA.

La atmósfera ó sea el aire atmosférico es la capa gaseosa que rodea el globo terráqueo. El aire es indispensable para la respiracion y la vida: á la vez es causa de la mayor parte de las enfermedades cuando se halla alterado ó pierde su pureza.

La atmósfera puede obrar de diverso modo en el individuo, segun sean su *composicion, temperatura, humedad, presion, electricidad, luz, etc.*

### COMPOSICION DE LA ATMÓSFERA

La atmósfera está constituida por el aire, que resulta de la mezcla de 20'8 de oxígeno con 79'2 de nitrógeno, conteniendo además pequeñisimas proporciones de carbono y vapor acuoso.

El aire, en cuanto á sus efectos sobre el organismo, se divide en *puro é impuro*. Varias son las causas que pueden alterar ó impurificar el aire, como la misma respiracion de las personas ó de los animales en lugares pequeños y cerrados, lo cual hace que no solamente disminuya el oxígeno, indudablemente el elemento respirable, sino que se forme ácido carbónico, el que no puede aumentar en algunas unidades sin que la respiracion se haga fatigosa é imposible.

Alteran la pureza del aire las emanaciones palúdicas y algunas metálicas como el mercurio, plomo y arsénico; los polvos de tierra, cal, harina, yeso, lana, carbon, obran mecánicamente determinando irritaciones en las vías respiratorias y en los ojos. Tambien lo alteran las plantas y los árboles que despiden durante la noche cierta cantidad de ácido carbónico, así como durante el día, mientras el sol está en el horizonte despiden oxígeno: lo que hace más recomendable el paseo de día que no de noche.

### TEMPERATURA DE LA ATMÓSFERA.

El calórico es debido principalmente á la irradiacion del sol, y su intensidad, cuya medida se verifica por medio de los termómetros, puede depender de la latitud del lugar, de su altura sobre el nivel del mar, de la época del año, de la hora del día, de la naturaleza del suelo, de la proximidad de mares, ríos ó montañas, de los vientos reinantes y otras circunstancias menos notables.

El aire puede ser caliente y seco, caliente y húmedo, frío y seco y frío húmedo. La temperatura caliente, siempre que no sea húmeda es excitante del cuerpo y activa las funciones y movimientos del mismo, pero si es muy caliente agota las fuerzas, relaja los órganos, entorpece la digestion, causa sed, acelera la circulacion de la sangre y la respiracion, aumenta las secreciones, disminuye la nutricion, siguiendo como consecuencia la debilidad corporal é intelectual.

La temperatura caliente, sin ser excesiva, siempre que no sea húmeda, conviene á los individuos de temperamento linfático, á los raquíticos, á los reumáticos, á los niños y á las mujeres.

Si al calor se une humedad excesiva, ocasiona la debilidad del organismo y de sus funciones, porque el aire está entonces menos falto de elementos respirables, siendo desventajoso para aquellos á quienes la sequedad es conveniente. Este aire es útil á los sujetos de constitucion seca y biliosa, en las afecciones agudas y para remediar los efectos de una temperatura caliente y seca en los pulmones ó en otros órganos.

El aire frío y seco es fortificante, porque aun cuando en su primera impresion resulte debilitante, produce una reaccion y se abre el apetito, poca sed y digestion fácil; respiracion amplia; circulacion ordenada; debilidad en las funciones de la piel; orinas abundantes; aumento de la energía muscular y aptitud para el ejercicio físico y los trabajos mentales.

Cuando el frío es desmedido y continuo hasta el punto de ser difícil ó imposible la reaccion de nuestros órganos, su sensibilidad se embota, los tegidos se contraen, la circulacion de la sangre en la superficie y en las extremidades se hace imposible sobreviniendo la gangrena de los órganos; los movimientos son cada vez más difíciles, los sentidos se perturban y el sistema nervioso se suspende ó se exalta, llegando á morir los individuos en este estado.

Cuando un individuo se halle en este estado, helado como vulgarmente se dice, en manera alguna debe acercársele repentinamente al fuego, sino que antes debe frontársele la parte helada con nieve ó agua fría, luego un poco mas caliente, calentándola gradualmente más, hasta llegar por grados á los paños calientes.

Si se tratase de un sugeto en estado de muerte aparente, excítense la respiracion y la circulacion con friegas en el pecho, en la parte del corazon y

en el vientre; insúflese suavemente aire caliente de otra persona en la boca con un canutillo; estímulse ligeramente la garganta con las barbas de una pluma ú otro cuerpo semejante, procurando mantener abiertas las mandíbulas, y por fin hágasele tragar alguna bebida caliente ó un poco de bebida espirituosa.

Si al frío se une la humedad excesiva, pocos son los que pueden soportarlo, por alterar todas las funciones del cuerpo, disminuir el apetito y las funciones digestivas, á la vez que se retarda la circulacion y se aumentan las secreciones. Con este aire se desarrollan las fiebres intermitentes, las enfermedades catarrales, los reumatismos, las escrófulas, las hidropesías y otras afecciones no menos perjudiciales.

#### HUMEDAD DE LA ATMÓSFERA

Los efectos de esta atmósfera sobre nuestro organismo son notables y diferentes segun la temperatura, conforme se ha dicho en el tratado anterior.

Así se observa que el individuo sometido á una atmósfera caliente y húmeda, experimenta debilidad general y atonía en el ejercicio de sus funciones, tanto de nutricion como de relacion. Sus efectos pueden evitarse mudando de pais, ó eligiendo habitaciones secas, elevadas y espaciosas.

La impresion de frío que se nota en una atmósfera fría y húmeda es mucho mayor que la correspondiente á la temperatura de la atmósfera y expone á afecciones catarrales, reumáticas y otras que fácilmente se propagan por herencia. Dichos efectos modéranse por medio de un ejercicio activo, alimentacion sana y abundante en materias nitrogenadas, condimentos y excitantes, bebidas alcohólicas, vestidos de abrigo y con la calefaccion de los aposentos.

La atmósfera seca no es por lo general tan perjudicial para el organismo, influyendo en él más que la sequedad la temperatura.

El calor seco predispone á las enfermedades gastro-intestinales, las del hígado, las contagiosas, etcétera. Sus efectos se alivian evitando la acción directa de los rayos del sol, los trabajos fatigosos, las comidas fuertes ó succulentas y las bebidas espirituosas.

Con el frío seco se excita el apetito y aparta la sed, la digestión es fácil y las funciones intelectuales también salen beneficiadas. Resulta favorable á los individuos cuyas funciones se resientan de atonía, y perjudicial á los muy débiles y á los convalecientes.

Si el frío seco es extremado, la sangre pretende detener su curso y congelarse; los movimientos se hacen difíciles; los sentidos se perturban, y el cerebro llega á suspender su acción. Los medios de aliviar sus efectos consisten en el uso de una alimentación abundante y nutritiva, bebidas fermentadas, ejercicio activo, vestidos malos conductores del calorífico y con la calefacción de las habitaciones.

### PRESION ATMOSFÉRICA.

Como sea que el aire es pesado, claro es que la atmósfera ejercerá presión sobre todos los cuerpos, y, por lo tanto, sobre los individuos. En su consecuencia, pues, resulta ser más denso el aire en los parajes hondos, como en los valles, subterráneos, minas etc. y más débil en las partes altas; por lo cual, á medida que la presión aumenta moderadamente se nota mayor energía en todas las funciones, tanto de nutrición como de relación: pero cuando la presión atmosférica es muy débil se experimenta

una sensación general de malestar y la apatía de todos los órganos; se comprime el pecho, la respiración es más precipitada y fatigosa.

Para librarse de la acción continuada de un exceso ó un defecto notable de presión, no hay más que cambiar de localidad, aunque debe tenerse en cuenta que sólo cuando estas diferencias son grandes y se verifican rápidamente es cuando pueden ocasionar graves accidentes y muertes repentinas en algunos casos.

*Vientos.*—Los vientos dependen del aumento de movilidad de la atmósfera, á causa de la desigual densidad ó muy distinta temperatura de sus capas.

Los vientos tienen la utilidad de purificar la atmósfera, arrastrando consigo las exhalaciones perjudiciales, á menos que procedan de regiones insalubres ó hayan pasado por ellas. Debe evitarse la acción de los vientos fuertes, mucho más si son fríos y circulan por pasillos estrechos, entre puertas, bocacalles etc., por producir irritaciones en las vías respiratorias y retropulsiones demasiado energéticas de la sangre hácia los órganos enfriados. Se debe resguardar de los vientos cuando el cuerpo está acalorado, y los que padecen ó están predispuestos á anginas ó irritaciones de la garganta y del pecho.

### ELECTRICIDAD ATMOSFÉRICA

La atmósfera se halla cargada de fluido eléctrico más intenso en sus capas elevadas, en los países intertropicales que en los polares, en invierno que en verano, cuando está seca que cuando está húmeda; el cual ocasiona á veces fenómenos visibles, conocidos por *trueno, rayo, relámpago y centella.*

La electricidad produce en el organismo humano

cierta influencia. Así vemos que cuando la electricidad del aire aumenta y las nubes se hallan próximas á la tierra sobreviene pesadez é incomodidad, propension al sueño etc., siendo más marcados estos efectos en los individuos de sistema nervioso muy excitable, en los niños y en las mujeres.

Para evitar los efectos de este estado de la atmósfera, no conviene ponerse debajo de árboles, torres, cuerpos elevados y terminados en punta, especialmente si son metálicos; deben evitarse las aglomeraciones de personas, la proximidad de sustancias metálicas y las corrientes de aire, si es húmedo, pues aumentan para el hombre los peligros de las descargas eléctricas. Los vestidos de seda y lana son menos atacados de la electricidad, que los de cáñamo, lino y demás vegetales; el vidrio y la resina son cuerpos que preservan. Ninguna precaucion es necesaria si el edificio ó sitio donde se espere la descarga eléctrica están defendidos por los para-raios, siendo muy peligrosos si son mal establecidos porque atraen la electricidad.

### LUZ: SU INFLUENCIA.

La luz es indispensable para todas las manifestaciones de la vida; pues su defecto acarrea la palidez y la debilidad del cuerpo y de sus funciones: es el excitante natural del órgano de la vision y determina la coloracion de la piel.

Siendo natural y moderada la luz, favorece el perfecto desenvolvimiento de los órganos; el exceso de luz expone á insolaciones, cefalalgias, erisipelas, apoplejía etc. Por el contrario en los sitios poco iluminados, sus habitantes sufren cierta atonía en las funciones de nutricion, tienen las carnes fofas y la san-

gre poco rica en glóbulos; son propensos al linfatis-  
mo, raquitismo, escrofulismo y tisis tuberculosa. La influencia que ejerce la luz artificial no se siente más que en el órgano de la vision y en la pureza de la atmósfera.

### DE LAS AGUAS.

Al tratar del aire, puesto que en él se halla en mayor ó menor cantidad, ya se ha visto que la accion del agua es simultánea á la de aquél y de necesidad imperiosa para los seres organizados, que sin ella no se concibe su existencia.

Se distinguen las aguas de río, arroyo, de fuente, de lluvia, de cisterna, de pozo etc., y las de mar. La mejor es la de río, cuando corren con abundancia y velozmente. La de arroyo y de fuente se parece á la de río si el piso por donde pasa es arenoso ó de piedra. La de lluvia es la más pura, sobre todo si deja de recogerse la primera que cae, si bien carece de sustancias salinas, es insípida y pesada para el estómago, produciendo cólicos con frecuencia. La de nieve cuando se hace fundir tiene los inconvenientes de la de lluvia. Las aguas de balsas, lagos, estanques, cisternas y pantanos, son muy perjudiciales por producir la descomposicion pútrida de las materias animales y vegetales que en ellas están sumergidas y por lo tanto el desprendimiento de emanaciones que ejercen sobre la economía influencia perniciosa.

Las aguas del mar tienen sabor salado, amargo y nauseabundo; mayor temperatura y densidad que las de tierra; fosforecentes, verdosas en pequeñas masas, azuladas y negruzcas en grandes; contienen muchas sales en disolucion, formando la sal comun las tres cuartas partes.

Las diferencias de temperatura son en la atmósfera marina mucho menores; la luz más intensa y la presión atmosférica casi constante, todo lo cual hace que dicha atmósfera sea tenida por más saludable que la terrestre y favorable á las constituciones débiles y linfáticas, y á los individuos que padecen dolencias crónicas.

### TERRENOS Ó LOCALIDADES.

Las disposiciones del terreno, su elevación, sequedad ó humedad dejan sentir su influencia de una manera bien marcada en el organismo humano. Así vemos que la existencia ó la ausencia de vegetación y aun la naturaleza de ésta, determinan condiciones muy diferentes á las comarcas. Los terrenos cubiertos de vegetación espontánea suponen por de pronto la posibilidad de que el hombre los habite; pero su accidentación, sus propiedades físicas, la mala distribución de sus aguas y otros motivos pueden infiltrarles muchas veces condiciones de insalubridad, que con constancia é ilustración puede convertirse en fuentes de riqueza.

La elevación del terreno puede influir de una manera notable, pues según ella pueden variar la temperatura, la humedad, las lluvias, la dirección y constancia de los vientos y las tempestades en las distintas comarcas. Los terrenos algo elevados y secos son más sanos que los bajos y húmedos; los habitantes son más ágiles, vivos y vigorosos, debido á que circula mejor el aire en estos terrenos. Por el contrario, en los bajos no circula con libertad, y si hay humedad el aire está muy cargado de vapores acuosos y de sustancias insalubres vegetales y animales en descomposición.

En los terrenos abundantes de aguas corrientes, aparte el inconveniente de la humedad, la corriente del agua tiene la ventaja que comunica al aire un movimiento rápido, purificándole así de las inmundicias de que se halla cargado. Exceptúanse de este beneficio los terrenos por donde corren ríos caudalosos y tienen poca corriente, que por lo mismo resultan insanos.

Nada se dice de los lugares pantanosos, pues sabido son los más insanos, por desprenderse emanaciones de las materias vegetales y animales en putrefacción, que alteran la salud de los que habitan en sus cercanías, trasportándose á veces por los vientos á grandes distancias. En verano son perjudiciales por la emanación de ciertos principios que se inflaman al contacto del aire, y en invierno son más perjudiciales por la humedad que por las mismas emanaciones.

El medio de evitar los perjuicios de las lagunas pantanosas consiste en procurar su completa desaparición.

### CLIMAS.

Ejercen éstos una acción muy notable sobre el hombre, y se deja sentir no sólo en su parte física sino también en la moral é intelectual.

Se distinguen tres grupos de climas: cálidos, fríos y templados; pues si bien el tránsito de uno á otro resulta insensible, cada uno tiene ó los adquiere del más próximo sus rasgos característicos.

Los climas cálidos comprenden entre los 35° latitud norte y 30° sur, ó sea de unos 65°. En estos climas los cambios de temperatura son poco notables durante el día é intensos del día á la noche; la luz

es abundante y la electricidad escasa, estableciéndose el equilibrio por medio de violentas tempestades; el barómetro oscila mucho durante el día, los vientos periódicos y regulares, no excluyendo los extraordinarios, siendo los huracanes mucho más fuertes que en los otros climas.

Los individuos robustos, sanguíneos y habituados á los alimentos sustanciosos, se avienen á los climas cálidos más difícilmente que los flacos y linfáticos; de aquí que el europeo se vé precisado de disminuir sus fuerzas, cuando se traslada á un país cálido.

Para aclimatarse en país cálido precisa detenerse, si es posible, en un clima intermedio; elegir habitación en paraje fresco y seco; usar con moderación los alimentos y bebidas fortificantes y estimulantes; abstenerse de beber licores puros y de helados; usar vestidos de algodón y lana, guardar la cabeza de la acción del sol y preservar el vientre con una faja; mantener la habitación fresca y por la tarde tomar baños frescos, y evitar la frescura del aire y del roció.

Los climas fríos se extienden desde los 55° de latitud hasta el polo. En estos climas la luz es muy débil; las variaciones barométricas aumentan con la latitud, pero los fenómenos eléctricos desaparecen casi por completo; los vientos son fuertes, irregulares, fríos y cambian bruscamente.

Al llegar á países fríos se hará uso de alimentos sustanciosos, habitaciones calientes, vestidos de abrigo, ejercicio moderado; en estos países se hacen con más facilidad la digestión y la nutrición, se aumentan las fuerzas físicas y morales; y aumenta la riqueza de la sangre, disminuyendo la excesiva susceptibilidad nerviosa. El temperamento sanguíneo es el más común en estos climas.

Los climas templados extiéndense desde los 35°

á 55° al norte y desde los 30 á 55° al sur. En las variaciones termométricas de estos climas ocurren las mayores diferencias respecto á la temperatura, presión del aire, lluvias y vientos. La luz y la electricidad son regulares, sin que ésta ocasione por lo general tormentas tempestuosas.

Por eso los habitantes de estos climas están en condiciones más favorables, por la gran facilidad con que podrán acomodarse á los climas extremos, por la abundancia de productos que la naturaleza les ofrece y por la proporción más adecuada con que se desenvuelven sus fuerzas físicas y sus disposiciones intelectuales; sus temperamentos son más variados, recibiendo el organismo cierta compensación en el desenvolvimiento y ejercicio de sus órganos á causa de las estaciones.

La aclimatación en las localidades se verifica bajo análogas condiciones que se ha indicado para los climas; pero no se ha de olvidar que tienen grande influencia en la aclimatación, tal vez mayor que las condiciones meteorológicas del nuevo clima, las impresiones morales, la modificación de los hábitos, el carácter y costumbres de los habitantes y otras varias circunstancias.

### DE LAS HABITACIONES.

Es muy importante para el hombre, después de haber elegido el clima y el terreno donde se propone erigir su morada, hacer el estudio sobre el sitio y construcción de las habitaciones por los grandes perjuicios que pueden ocasionar á la salud.

Las circunstancias que deben reunir las habitaciones, son relativas á su emplazamiento, materiales, capacidad, orientación, techumbre, paredes, suelos,

techos, compartimientos, escaleras, sumideros, letrinas, cuadras, jardines etc.

*Emplazamiento.*—Construyendo la habitación en despoblado, se ha de huir de la proximidad de los volcanes, de los terrenos que desprenden ácido carbónico ú otros gases perjudiciales, de los pantanos y depósitos de agua estancada; prefiriendo las cercanías de un bosque, del mar, ó de un río. De habitar en poblado, escójase una calle recta, ancha, y si es posible que disponga de jardín y agua para su casa, ó al menos que tenga vista al campo, ó las cuatro fachadas al aire libre.

*Materiales.*—Estos deben ser sólidos, ligeros, refractarios á la humedad, dispuestos de modo que no dejen huecos entre sí. Las maderas han de ser bien secas, empleándose la mayor cantidad posible de hierro.

*Capacidad.*—Las habitaciones deben ser bastante espaciales y los pisos altos, para poder de este modo contener la suficiente cantidad de aire, lo cual es mucho más necesario en las habitaciones destinadas para dormir, trabajar, estudiar etc.

*Orientación.*—Variará según los climas: en los países fríos las casas tendrán puestas sus fachadas hacia el Mediodía, y sus ventanas cerradas y provistas de vidrieras. En los países cálidos estarán las fachadas hacia el Oriente, con ventanas en la parte del Norte.

*Techumbre.*—Conviene que ésta tenga mediana inclinación y que no descansa sobre las habitaciones más elevadas de la casa, sino que entre éstas y el tejado exista una capa de aire, como entre las habitaciones bajas y el suelo.

*Paredes.*—Las murales deben ser gruesas y resis-

tentes y las interiores deben estucarse ó pintarse al óleo, para que puedan ser lavadas con frecuencia.

*Suelos.*—Los pavimentos de yeso, baldosas, ladrillos etc., son menos sanos que los de madera, y no debe andarse á pié descalzo sobre los primeros; en tiempo frío es bueno cubrirlos con alfombras ó estereras.

*Compartimientos.*—Serán tantos y tan capaces como hagan falta, partiendo de la base que á cada individuo le corresponde por hora unos 6 metros cúbicos de aire, si se renueva constantemente; las cocinas y los escusados deben estar bien iluminados y ventilados, distantes entre sí y de las habitaciones interiores, especialmente de los dormitorios que se recomienda sean capaces y fácilmente ventilables.

*Escaleras.*—Deben ser capaces, ventiladas y poco pendientes.

*Sumideros.*—Si existen, lo mismo que las letrinas ó depósitos de materias fecales, deben estar lejos, siempre limpios ó hacérseles inoderos.

*Cuadras.*—Deben estar apartadas de las casas, pues la respiración de los animales y la fetidez del estiércol alteran la pureza del aire. Serán espaciales y bien ventiladas, pues á los animales es también necesario el aire puro para la respiración.

Apesar de haber observado todo cuanto se lleva expuesto, todavía hay que adoptar algunas precauciones, como son: entrar á ocupar una casa hasta que la humedad que las paredes conservan desaparezca completamente; no tener en las habitaciones plantas ni animales; hacer una limpieza general cada día tanto en los suelos y paredes como en los muebles y útiles de cocina; evitar temperaturas ar-

tificiales demasiado elevadas ni excesivamente bajas; economizar todo lo posible el uso de luz artificial, sirviéndose en todo caso de la que dando llama clara y permanente, caliente y viciada menos la atmósfera; procurar, cuando la calefacción de las habitaciones sea imprescindible, desterrar los braseros y estufas por insalubres, empleando las chimeneas ventilatorias, porque además de evacuar el aire viciado favorecen la entrada de otro puro y moderadamente caliente.

### ALIMENTOS.

Los alimentos, tan indispensables en sí, son el instrumento más poderoso para modificar al hombre física y moralmente. La alimentación, según está bien ó mal dirigida conserva ó mata; previene ó prepara las enfermedades y los padecimientos, y modifica más ó menos las diferencias individuales.

Indudable es que el género de alimentación influye mucho en el desarrollo de las fuerzas, de la naturaleza, de la constitución, del temperamento, de las pasiones, inclinaciones y hábitos del individuo. Así vemos que los individuos que se nutren con carne, tienen riqueza de sangre y les dá mucha fuerza pero predispone á la plétora, á las inflamaciones, á las hemorragias, á las afecciones pútridas, biliosas y disentericas: adelanta la época de la pubertad y disminuye la longevidad. Por el contrario, el régimen vegetal hace la sangre menos abundante, menos colorada y rica, ocasiona el temperamento linfático y hace más frecuentes las degeneraciones orgánicas. Y si el régimen vegetal es excesivo se empobrece la sangre, aparecen la palidez, las hinchazones, la debilidad, se hace más rara la disposición inflamatoria,

y se retarda la época de la pubertad y de las pasiones. Mezclando con este régimen de cuando en cuando sustancias animales con sobriedad, se hace favorable para la salud y para gozar de una vida apacible y prolongada.

*Estado de los órganos digestivos.*—Los órganos digestivos se hallan en buen estado, cuando en ayunas, se siente á una misma hora, que aproximadamente sea la de todos los días, un apetito moderado é igual, aliento natural, sin mal gusto en la boca, ni otra incomodidad. Por el contrario, son síntomas de que los órganos de la digestión no se hallan en buen estado, cuando está la boca pastosa, amarga, seca ó caliente, cuando hay inapetencia, náuseas ó ascos, dolor en el estómago ó intestinos, ruido en éstos, opresión, abatimiento, hinchazón de vientre, sus evacuaciones raras y difíciles ó excesivas, expulsión de gases notablemente fétidos y un calor no acostumbrado.

—Cuando á la comida se siguen escalofríos, bostezos, hipo, eructos, náuseas, flatosidades, salivación, llamaradas á la cara, opresión ó dolor en el estómago, falta de aptitud para el ejercicio, pereza, debilidad ó dejadez general, es que la digestión se hace con dificultad, y acostumbra ésta tener por indicio la tristeza, melancolía y disgusto, que á su vez son causa del mal estado de los órganos digestivos. En estos casos lo mejor es llamar al médico y no abusar de los licores ó estimulantes, que más bien predisponen á enfermedades graves.

*Division de los alimentos.*—Segun su origen son *vegetales y animales.*

## ALIMENTOS VEGETALES.

Esta clase de alimentos pueden dividirse en cereales, legumbres, verduras y frutas.

En las *cereales* se comprenden las semillas de las gramíneas, que pueden ser reducidas á harina para formar el pan. Los más notables son: el trigo, el centeno, la cebada, la avena, el maiz, el mijo y el arroz. La preparacion más importante que experimentan los cereales es el pan, excepto el arroz, que se come cocido, y á veces tambien la cebada y el maiz, y otras veces las harinas se utilizan para sopa en polvo ó en pasta.

Las harinas se conservan preservándolas de la humedad y de los insectos. El pan debe comerse de pocos días, pero nunca caliente ni poco fermentado; y guardarse en lugares secos y ventilados.

*Legumbres.*—Las de uso más comun en nuestros países, en orden descendente de elementos nutritivos que contienen, son: judías, lentejas, guisantes, habas, guijas, garbanzos y altramuces, á las que se pueden asimilar la patata, batata y pataca. Casi siempre se comen las legumbres cocidas y aderezadas con condimentos que las hagan agradables.

Después de secas las legumbres deben conservarse en sitios secos y donde no puedan atacarlas los insectos, guardándose sin que pierdan sus principios nutritivos por bastante tiempo. Las patatas, batatas y patacas se ponen en pequeños montones, removiendoles alguna vez, no dando golpes á los tubérculos.

El valor nutritivo es mayor después de secas que tiernas; se digieren empero mejor tiernas que secas.

*Verduras.*—Las de más uso comun son la col, acelga, escarola, lechuga, espinaca, alcachofa, car-

do, apio, rábano, chirivía, zanahoria, espárrago, calabaza, pepino, berengena, pimiento, tomate, cebolla y otras.

La mayoría pueden comerse crudas y cocidas, aderezadas con sal, aceite y vinagre, en conserva de varios modos, pero generalmente pierden sus buenas cualidades.

Las verduras si bien tardan en digerirse, molestan poco al tubo digestivo. Son poco nutritivas y ceden muy poco á la absorcion.

*Frutas.*—La base de su composicion es el agua, y después de ella el azúcar, los ácidos y los aceites; de aquí que se dividan en azucaradas, ácidas y oleosas. Entre las primeras tenemos el melon, sandía, uva, higo, cereza, melocoton y alguna variedad de peras y manzanas, ciruela, dátiles, etc. A las ácidas pertenecen la naranja, limon, granada, fresa, frambuesa, grosella, membrillo, níspero y algunas variedades de pera y manzana, etc. Oleosas son la aceituna, nuez, almendra, avellana, piñon, cacao, etc.

Pocas son las frutas que necesiten más preparacion que separar de ellas las cubiertas duras ó mondarlas; casi todas son comidas en su estado natural. Algunas se dejan secar al sol, comiéndolas después en forma variada, como higos secos, pasas, orejones, etc.; otras veces se guardan en conserva como el melocoton, etc.

Después de maduras las frutas, suelen guardarse poco, á no ser que estén protegidas por cubiertas resistentes ó permitan su pronta desecacion; pero las que permiten guardarse, se las tiene colgadas, privadas de la humedad, evitando que se golpeen unas á otras ni que se toquen, ó bien entre la paja, trigo, cebada, etc.

Las frutas, si bien son muy poco nutritivas, son

os alimentos más digestibles: aun entre ellas lo son más las azucaradas y las ácidas que las oleosas; las frescas que las secas; las cocidas que las crudas.

### ALIMENTOS ANIMALES.

Estos alimentos son abundantes en albúmina, fibrina y gelatina, tienen un sabor bien manifiesto, aumentan el calor animal y fomentan de un modo notable la sensibilidad y la energía física y moral del individuo. Rara vez podrán tomarse crudas las carnes; lo más corriente es que se las someta á la coccion, con lo cual pierden muchos de sus principios que quedan en el caldo: el asado hace á los alimentos más sabrosos, sustanciosos y excitantes.

Estos alimentos se conservan frescos muy poco tiempo especialmente en verano, adquiriendo luego cualidades nocivas.

Los alimentos de origen animal convienen á los individuos fuertes, adultos, vigorosos y ocupados en trabajos corporales duros. Exigen mucho mayor trabajo digestivo que los de origen vegetal. Las carnes por lo regular son más digestibles asadas que cocidas; frescas que saladas. La sangre es algo indigesta; la leche mejor se digiere cocida que fría; los huevos mejor crudos que cocidos; el caldo es de fácil digestion; las grasas para no ser indigestas han de ser saladas; el queso reciente mejor que viejo, y mejor salado que sin sal, y es más excitante que nutritivo.

### RACION ALIMENTICIA

El hombre debe alimentarse á la vez de sustancias vegetales y animales, acompañadas de algunas

sustancias minerales, con el objeto de reparar las pérdidas de su organismo.

La cantidad de alimentacion que necesita el individuo para reparar las pérdidas de su organismo, varía por una multitud de circunstancias, graduándose siempre por las pérdidas que aquél experimente.

Las comidas deben ser ligeras más bien que abundantes. El comer mucho de una vez ocasiona muchas enfermedades como indigestiones, irritaciones ó inflamaciones del conducto digestivo; predispone á la gordura, al temperamento sanguíneo, sobre todo si es alimento sustancioso, á las congestiones cerebrales, á la apoplejía, á las almorranas y otras que sería difícil de enumerar. Los efectos de una alimentacion insuficiente, ya por la cantidad, ya por la calidad, son: la dificultad en la reparacion ó renovación de los tejidos, el enmagrecimiento, pérdida de fuerzas, del sueño, delirio, y la muerte, más ó menos lentamente, segun sea la insuficiencia de la alimentacion.

*Distribucion de las comidas.*—El mayor ó menor número de comidas dependen del hábito que se haya adquirido por cada individuo. Con todo, el número de comidas no deberá ser más que dos en las personas de vida sedentaria y tres en las de activa, aumentando en los niños, en los viejos y alguna vez en la mujer. El espacio que debe mediar entre una y otra comida depende de la cantidad y calidad de lo ingerido en la anterior, procurando no excitar con demasiada continuidad el trabajo digestivo, y ello se consigue haciendo que de una á otra comida pasen seis horas por lo menos. Las comidas convienen: una hora despues de levantarse, la primera, que será relativamente frugal; la una de la tarde la segunda, para dividir en dos partes el trabajo diario, siendo

por lo mismo más reparadora; y á las ocho de la noche la tercera, más breve, para hacer la digestion laboriosa durante la noche.

En cuanto al sitio debe saberse que no conviene comer en un lugar muy caliente, porque predispone á la apoplejía y se altera fácilmente la digestion.

## RELACION CON LAS DIFERENCIAS

### INDIVIDUALES

*Edad.*—En su lugar y al tratarse de las edades, se ha dicho que la lactancia es el régimen alimenticio irremplazable del recién nacido. Explicado esto, conviene saber que destetado ya el niño conviéndenle alimentos suaves, variados, con pocos condimentos y dados de cuatro en cuatro horas; poco vino; evitar las golosinas, y nunca obligarles á ingerir los alimentos que marcadamente repugnen. Al llegar á la segunda infancia no cambia más que en la cantidad y número de comidas, observando un buen método.

Las precauciones generales son las propias de la juventud y de la virilidad. El apetito de los viejos requiere muchos cuidados. Necesitan alimentos de consistencia media y fácilmente digestibles; viscosos, ácidos, salados y grasos.

*Sexo.*—Las mujeres, siendo por lo general de temperamento linfático y llevando ordinariamente una vida sedentaria y de ligero trabajo corporal, les conviene alimentacion ligera, moderada y fácil de digerir.

*Temperamentos.*—Los individuos de temperamento sanguíneo usarán con preferencia los vegetales, las frutas y los atemperantes, las carnes poco fibri-

nosas, y todo lo que no sea excitante ni aumente la riqueza de la sangre.

En los sugetos nerviosos es preciso elevar las fuerzas digestivas y usarán los alimentos suaves, reparadores y sabrosos, no haciendo uso de especias, ni condimentos fuertes y cuanto pueda exaltar su ya exaltada sensibilidad.

Los linfáticos reclaman una alimentacion que dé consistencia y vitalidad á sus tegidos; se alimentarán con sustancias sabrosas, reparadoras y tónicas, como las carnes, las plantas amargas y aromáticas etc.

*Constitucion.*—Las personas débiles necesitan alimentacion sustanciosa, tomada en pequeña cantidad pero con frecuencia; las robustas pueden usar de alimentacion más variada y abundante sin temor á trastornos orgánicos.

*Hábito.*—Es lo que influye más en nuestra alimentacion. Segun él podemos comer mucho, poco, muchas ó pocas veces cada día; á estas ó las otras horas; preferir este género ó aquel otro de alimentacion; tal ó cual alimento.

## CONDIMENTOS.

Los condimentos se mezclan á los alimentos con el único objeto de aumentar su digestibilidad y poder nutritivo, y están caracterizados por su propiedad estimulante de los órganos del olfato y gusto.

El más importante es la sal. Su uso debe ser ilimitado, pues es sumamente benéfica para la salud, y tan favorable al desenvolvimiento de las criaturas, como nocivos son los dulces y pasteles. Está probado que la sal no puede dañar aun tomándola con exceso, porque la sangre no admite más que la precisa para sus usos, y la demás sigue su curso por los

intestinos, beneficiando las partes por donde pasa; y cuando la sangre no recibe la sal suficiente por no administrársela el estómago, la extrae de otras partes, del organismo, con grave perjuicio de esas partes y de la salud en general.

Los condimentos ácidos como son el vinagre, limon y agraz, tomados en cantidad moderada y diluidos en abundante agua, excitan el apetito, templan la sed, estimulan el aflujo de saliva y facilitan la digestion de ciertos alimentos; pero su uso excesivo irrita la mucosa gástrica y las vías respiratorias provocando la tos, y debilita los órganos digestivos.

Los aceites y mantecas, que si bien no se usan como condimentos sino que se asocian á otros, fácilmente se hacen irritantes y dificultan la digestion.

Los condimentos vegetales están dotados de un principio acre, irritante y volátil. Entre ellos está el ajo, que aumenta sobremanera la energía del estómago y facilita la digestion de los alimentos más rebeldes; la mostaza, el rábano picante y la pastinaca que son menos estimulantes; la pimienta, el clavo, y el pimiento picante que son ardientes y aromáticas; y la canela, la vainilla, el azafran, el perejil etc. que tienen sabor agradable y muy aromático. Todos estos condimentos deben usarse con cautela.

### BEBIDAS.

Si bien la mayoría de los alimentos y condimentos que el hombre introduce en su estómago están en parte constituidos por el agua, las bebidas le son necesarias para favorecer la disolucion de los mismos y excitar los órganos digestivos, y calmar la sed.

*Agua.*—La bebida más natural, sana y tan indispensable como el aire es el agua: por eso donde ella

no se encuentra tampoco es posible la vida del hombre.

El agua potable es preciso que sea trasparente, aireada, sin olor, de un sabor fresco, vivo y agradable que no pueda compararse á ningun otro; caliente en invierno y fresca en verano; que hierva sin enturbiarse ni dejar sedimento; que cueza bien las legumbres y las carnes sin endurecerlas, y no ocasione peso alguno en el estómago ni perturbacion en la digestion. Sus efectos son: fría estimula y entona; la tibia relaja; la caliente excita; á la temperatura ordinaria refresca, calma la sed, favorece la digestion y repara las pérdidas ocasionadas por la traspiracion y demás escreciones.

El agua es de lluvia, de nieve, de fuente, de río, de pozo, balsas, lagos, estanques, etc.

La de lluvia es la más pura, sobre todo si se dejan pasar las primeras lluvias, pero carece de sustancias salinas, es insípida y pesada para el estómago, produciendo cólicos con frecuencia. El agua de nieve tiene los inconvenientes de la de lluvia.

Las de fuentes y ríos, cuando corren con abundancia y velozmente, son las mejores y aun más si pasan por un suelo arenoso ó pedregoso.

El agua de pozo no es buena sino está cargada de aire y el fondo no es limpio y cubierto de piedra, y aun con esto suele con frecuencia ser mala por las sales que contiene.

Las de balsas, lagos, estanques y cisternas, y en general, la tranquila y de poco fondo, es muy perjudicial, por las materias salinas, vegetales y animales en descomposicion que contienen y que mas ó menos alteran el agua. Siempre convendrá hervirla previamente.

El agua tomada en cantidad suficiente y casi

siempre bien marcada por la sed, calma á ésta instantáneamente: si se introduce con los alimentos contribuye activamente á su digestion; pero si es ingerida en proporcion exagerada, ya sola, ya juntamente con los alimentos, atenúa la energía del estómago y trastorna las digestiones.

Si es fresca calma la sed mejor que ninguna otra, pero fría y helada, usada en verano y cuando el cuerpo está acalorado ó bañado de sudor, es perjudicial y puede tener muy malos resultados. De aquí los perniciosos efectos que los helados pueden causar en nuestro estómago. Bebida en cantidad moderada y á pequeños sorbos que hayan perdido su frialdad en la boca, pocas veces será perjudicial el agua fría, teniendo cuidado de hacer despues el ejercicio necesario para que el sudor ó la transpiracion no se interrumpan.

El agua caliente comunica sus efectos á toda la economía, pero no calma la sed, y usada en exceso disminuye el apetito y debilita las fuerzas digestivas.

Las aguas en que falta el aire ó sobra el yeso, son indigestas; las en que abunda el ácido carbónico, estimulantes; las que contienen muchas sales ó sustancias metálicas en disolucion, tienen propiedades medicinales; las de pantanos, viciadas ó corrompidas son funestas, por ocasionar diarreas, disentería y fiebres intermitentes.

Por último, bueno es saber, por la importancia que en sí encierra, que para conducir las aguas á alguna poblacion ó edificio, no deben usarse conductores de madera que se pudren pronto, ni de plomo porque es perjudicial, sino de tubos de arcilla ó barro, ó bien de bronce y mejor de vidrio. El agua deberá guardarse en vasijas de loza, marmol, piedra, y no en las de cobre, plomo ú otro metal nocivo.

*Vino.*—Es el resultado de la fermentacion del mosto ó zumo de la uva.

Tomado el vino en cantidad moderada y á la temperatura ordinaria ayuda á la digestion y fortifica los estómagos débiles, reanima el corazon, aumenta el calor y la traspiracion, facilita la nutricion, tonifica los órganos, dá fuerza muscular y fomenta el desarrollo de las pasiones. Su uso excesivo en las comidas y más aun fuera de ellas ó caliente, roba el apetito, perturba las digestiones, los sentidos se debilitan, acelera la respiracion y dá lugar á enfermedades graves como la gota, el mal de piedra las hidropesías, la apoplegía, la estenuacion; produce desórdenes en los movimientos y la pérdida de la razon.

Los bebedores de agua no son inferiores en lo físico ni en lo moral á los aficionados al vino y demás bebidas espirituosas. El vino tan solo conviene, y eso en pequeñas dosis, á los linfáticos, á los viejos, á los que se dedican á trabajos físicos violentos y á todos aquellos cuyo estómago digiere perezosamente. Debe proscribirse su uso á los demás.

*Cerveza.*—Las propiedades estimulantes de la cerveza son inferiores á las del vino; es una bebida nutritiva y fortificante y es aconsejada á los sujetos flacos y débiles como bebida tónica y corroborante. Mezclada con agua es muy soportada por los que tienen el estómago irritado.

La cerveza fuerte, mal preparada ó recién hecha, excita vivamente el estómago y en cantidad desmedida causa indigestiones y hasta la embriaguez.

*Sidra.*—No es estimulante ni apaga la sed; fermentada en botellas se hace picante y espumosa; se digiere bien, pero puede llegar á causar la embriaguez. Su uso exagerado es causa de análogos efectos que el vino.

*Café.*—El café, tomado caliente y en dosis moderadas, despues de una comida, favorece su digestion; pero cuando el estómago se halla vacío, excita las funciones orgánicas lo mismo que las facultades intelectuales, para producir luego la postracion. En frío no es tan estimulante.

El café no conviene por lo general á las personas jóvenes, á las mujeres, ni á los biliosos y de sensibilidad muy excitable; pero sí á los viejos y á los individuos de digestion algo laboriosa. Si se abusa de él, puede llegar á perderse el apetito, á debilitar el sistema muscular y á exaltar desmedidamente el sistema nervioso.

Si al café se adiciona leche, se le hace más nutritivo y menos excitante; pero si ésta es en bastante cantidad resulta muy indigesto, por cuya razon el que lo toma por la mañana como desayuno, llega á la hora de comer sin apetito, lo cual, hace creer por ser muy alimenticio, siendo así que es por no haberse digerido bien; pues cuanto más pronto se digiere un alimento, tanto más pronto vuelve el apetito.

Para que el café sea bueno y produzca sus efectos, es preciso que sea de la cosecha del año anterior, que se tueste hasta la rubefaccion, y que á esta operacion sucedan enseguida las del molido y preparado de la infusion, que se verificará con agua hirviendo. Debe tostarse moderadamente y reducirse á polvo algo grosero.

*Té.*—La infusion ligera y azucarada de té no constituye en rigor un alimento, pero favorece la asimilacion de las sustancias ingeridas en el tubo digestivo. Sus efectos son parecidos á los que se han apuntado al tratar del café.

El té es un excitante enérgico y útil en varias

enfermedades, y del que tanto uso se hace sin necesidad, y á veces con perjuicio. Es el remedio popular en las digestiones difíciles, y por cierto que se usa en muchos casos en que está contraindicado.

El té de buena calidad debe ser reciente, bien seco, liso, pesado, sin acritud ni olor muy subido; debiendo hacerse la infusion echando agua hirviendo en el recipiente que contiene las hojas y dejando así el todo 6 ú 8 minutos antes de beberlo.

*Aguardiente.*—En corta cantidad es un estimulante, aunque rarísima vez debè aconsejarse su uso, y mucho menos en ayunas, porque careciendo de elementos nutritivos, estimulan enérgicamente al estómago y le exponen á inflamaciones, cánceres, embotamientos de su sensibilidad etc. De su abuso suceden los mismos inconvenientes que del abuso del vino, y aquella debilidad y aquel atontamiento propio de los bebedores de profesion.

El aguardiente solo lo toleran los sugetos sanos y robustos; es particularmente dañoso á los demás. Diluido en gran cantidad de agua, pierde gran parte de su energía, constituyendo una bebida refrescante y agradable.

*Licores.*—Los licores son de efectos parecidos aunque menos violentos que los aguardientes, por contener algunos principios nutritivos, si bien su sabor y aroma delicados arrastran con facilidad al abuso.

## EXCRECIONES.

Llámanse excreciones los materiales sólidos y líquidos que resultan de la depuracion de la sangre, la cual se desembara por medio de ellas de una porcion de materiales heterogéneos, destinados á salir por los conductos del cuerpo.

*Sudor.*—Llámase también transpiración, y es la exhalación que se verifica en la piel de un modo insensible, que la humedece ligeramente y es absorbida por el aire; cuando esta transpiración se aumenta por la acción del calor, del ejercicio, del uso de estimulantes etc., se presenta en forma de gotitas y es lo que se llama sudor.

La excreción natural del sudor cumple el doble objeto de eliminar del cuerpo un sobrante de calórico y una porción de sustancias que no han sido posibles separar por la orina; pero es muy interesante evitar que se suprima el sudor de un modo brusco ó repentino.

*Orina.*—Por esta excreción conserva la sangre un grado constante de concentración y se desembaraza el organismo de todas las sales solubles.

No es buena la costumbre de orinar muy á menudo; pero tampoco conviene su retención frecuente, pues esto podría dar lugar á varias enfermedades de la vejiga, como á los cálculos ó mal de piedra, que hacen sufrir mucho á los que los padecen.

*Excreción de vientre.*—Por ella se desembaraza el organismo de la parte de los alimentos que no ha podido ser asimilada. La persona adulta y sana suele deponer una vez al día: hay que solo deponen cada dos, tres, cuatro ó más días, sin experimentar trastornos en la salud. Las deposiciones de los sujetos sanguíneos y nerviosos son más duras y menos numerosas que las de los linfáticos; en los niños es más frecuente la diarrea que en los adultos; los viejos sufren fácilmente alternativas.

Como el hábito tiene mucha influencia para sentir la necesidad de deponer, es bueno acostumbrarse á desempeñar esta función á la misma hora todos

los días, siendo preferible por la mañana, por ser más fácil y útil en esta hora.

*Excreción nasal.*—El humor nasal que suele ser más frecuente en los niños, en los de temperamento linfático y en las irritaciones del mismo órgano de naturaleza catarral, herpética etc., debe quitarse con pañuelos de hilo fino, pues los de algodón, sobre todo si no son finos, y singularmente los de lana, irritan la parte, causan picazón y á veces motivan la salida de granos.

En ocasiones la estrechez de las aberturas es tal que no permite la fácil salida á la secreción y ésta se descompone, comunicando fetidez al aire expirado, defecto que se corrige con frecuentes lociones de agua sorbida por la nariz.

## DE LA LIMPIEZA.

La limpieza del cuerpo es una garantía de salud y bienestar, un preservativo eficaz contra los contagios y otras enfermedades, y una de las pruebas más positivas de la propia estima. Sin la limpieza solo se inspira asco y se está predispuesto á adquirir y comunicar á sus semejantes determinadas enfermedades. Puede hacerse la limpieza de la piel en general, ó de cada parte del cuerpo en particular.

## BAÑOS.

Consisten en la permanencia de una persona en el agua, durante mas ó menos tiempo.

Los efectos generales de los baños impiden el contacto del aire; forman al rededor del cuerpo una atmósfera más densa que el aire; absorben cierta cantidad de líquido; causan diferentes sensaciones,

y alivian, la mayoría de los casos, las dolencias sometidas á tal tratamiento. Los efectos particulares varían según el sexo, edad, temperamento, clima, estación, día y hora en que se toman, etc.

He aquí los preceptos generales para hacer un buen uso de los baños, y no exponerse á las fatales consecuencias, que dan lugar la ignorancia ó el descuido. Antes del baño se tendrá en cuenta: 1.º No entrar en el baño después de comer hasta tres ó cuatro horas posteriores; 2.º no deberá entrarse estando sudado, agitado ó cansado, y 3.º no se sumergirá en el agua sin cerciorarse que aquélla es nueva, que el baño ha sido lavado y no ha quedado resto del baño anterior.

Una vez en el baño deben lavarse las diferentes partes del cuerpo, especialmente las que se suda más, mojarse la cabeza para evitar las congestiones cerebrales, abandonar el baño, cuando una sensación de malestar venga á reemplazar otra de placer.

Precisa, después del baño, enjugar prontamente toda la piel, sirviéndose de ropa blanca, limpia, seca y que no esté fría; vestirse enseguida; descansar un rato, y no exponerse á una corriente de aire.

La duración de los baños fríos será de 5 á 10 minutos, los calientes de 15 á 20 y de 10 á 20 los templados. Los de río ó de mar, por haber más reacción pueden prolongarse hasta 30 minutos.

Conviene tomar los baños en tiempo sereno, evitando los vientos y las mudanzas repentinas de la atmósfera; por esto es mejor tomarlos á la sombra ó en cubierto, mayormente si hace calor, frío, viento, etc.

*Baños fríos.*—Este baño comprende una temperatura, de 10 á 15 grados. Es refrigerante y al mismo tiempo tónico-escitante por la reacción que pro-

mueve luego que se sale del baño. Esta clase de baños no convienen á las personas muy robustas, á los delicados del pecho, á los asmáticos, á los reumáticos, á los nerviosos y á los viejos.

*Baños calientes.*—Comprenden estos baños de los 25 á los 30 grados. Estos baños son excitantes, y por tanto no convienen á las personas pletóricas y dispuestas á flujos de sangre. Se recomiendan á los reumáticos. Para este baño hay que tener la precaución de no tomar repentinamente un baño muy caliente sin haberlo templado antes, añadiendo después poco á poco, agua caliente; y antes de salir del baño volver á refrescar el agua, si aun se conserva muy caliente. Así se evitan los graves accidentes que podrían resultar, como congestiones de sangre en la cabeza, apoplejía etc.

*Baños templados.*—Éstos ocupan un término medio entre los frescos y los calientes. Con ellos se consigue además de la limpieza del cuerpo, el sosiego y bienestar.

Conviene esta clase de baños: 1.º Cuando el cuerpo se encuentra molido ó cansado después de un viaje incómodo; 2.º á los que tienen exceso de fuerzas; 3.º en el tratamiento de varias inflamaciones, y 4.º después de un trabajo corporal cualquiera por el cual se haya activado la traspiración ó el sudor. Prueba bien á los niños, mujeres embarazadas y hasta á las que crían. Pero no convienen estos baños á los raquíticos, escrofulosos, convalecientes y á los viejos.

*Baños de mar.*—El baño de agua de mar á la temperatura natural es fortificante, ya por la frescura del agua, ya por los minerales que contiene, ya también por el choque de sus ondulaciones sobre el cuerpo. Conviene á los sujetos débiles, descolori-

dos, á los que suelen andar mucho, á los linfáticos, escrofulosos, raquíticos, á los que padecen ciertas dolencias nerviosas con debilidad, á lo que tienen poco apetito sin mal manifiesto. En suma á todos los que conviene fortificar su constitucion; pero son malos á los que tienen disposicion pletórica ó apoplética, á los propensos á erisipelas y en los demás casos que se ha dicho de los baños fríos.

### LIMPIEZA DE LAS DISTINTAS PARTES

#### DEL CUERPO

Por la mañana, poco despues de haberse levantado, es cuando el individuo procede á su limpieza. Lávese todos los días con agua abundante y á la temperatura ordinaria las manos, brazos, cara y pescuezo, desprendiendo con cuidado la legaña de los ojos y el cerumen sobrante de los oídos, haciendo afusiones por la nariz y juagándose repetidas veces la boca, para separar las mucosidades; y despues de secarse bien las partes mojadas, continúe con el peinado y limpieza de los dientes. Estos se limpiarán con una esponja fina sujeta á un mango de madera y no con mondadientes metálicos; y váyase con cuidado en no friccionar fuertemente las encías con un cepillo, porque ocasiona úlceras sumamente difíciles de curar. El polvo de carbon es el único dentífrico recomendable.

El peinado debe limitarse á desenredar suavemente los cabellos, haciendo desprender á la vez la caspa. El cabello debe cortarse un poco de las puntas cada quince días los que sean largos, y así se hacen más fuertes y se evita su caída. También es causa de su caída el rizarlos con hierros calientes, el llevarlos

de día fuertemente sujetos y tirantes y conservarlos atados de noche.

El pelo de la cara exige igual cuidado que el de la cabeza, pues su descuido suele originar irritaciones y erupciones. Los que se afeitan deben hacerlo por sí mismos, con navaja propia, agua tibia y jabon algo alcalino.

### COSMÉTICOS.

Cosméticos, bajo el punto de vista higiénico, son las diversas sustancias de que se hace uso para contribuir á la conservacion de la piel y de sus dependencias. Su objeto primordial es ocultar los defectos físicos ó embellecer el rostro.

*Inconvenientes de los cosméticos.*—Los cosméticos, con la hermosura ficticia que proporcionan, quitan el brillo á la hermosura natural. Cuando se ha usado por mucho tiempo de cosméticos, se presentan arrugas más ó menos profundas en la piel, segun el tiempo que se han usado, pronunciándose los caracteres de la vejez. Aparte de esto, causan los cosméticos con no poca frecuencia, terribles dolores de cabeza y enfermedades de nervios, lo cual no puede menos de suceder, cuando usan de los compuestos con sustancias minerales venenosas.

El agua fresca y el jabon bastan para la limpieza general del cuerpo; alguna vez podrán tolerarse determinadas sustancias, pero las más de las que se usan como cosméticos son perjudiciales. Si las prescripciones higiénicas se cumplieran en todas sus partes, ninguna region del cuerpo, y mucho menos de la cara, produciría mal olor, y sería de todo punto inútil esa inmensa variedad de aguas, vinagres, pastillas, licores y esencias de tocador que, sin necesidad las más de las veces, se usan indiscretamente.

## VESTIDOS.

Los vestidos, útiles al hombre, para preservarse de la influencia de las variaciones de la atmósfera, son útiles ó perjudiciales segun las diferentes circunstancias en que el individuo se halla colocado. Vamos á exponer algunas reglas para que los vestidos que se usan como objeto de utilidad, no se conviertan en causa de enfermedades, como acontece con frecuencia.

*Propiedades caloríficas.*—Los vestidos son más ó menos cálidos segun los materiales de que están formados. Las materias de origen vegetal conducen mejor el calor que las de origen animal; por eso calientan más los vestidos de lana, seda, pelo y pieles de animales etc. que el algodón, lino, cáñamo etc. De los tejidos vegetales el algodón es el menos frío y por esto los que habitualmente usan el algodón están menos expuestos á resfriados repentinos.

El color influye tambien en la estabilidad de la temperatura del cuerpo. Así los vestidos de color negro son más cálidos que los de color blanco, pues aquéllos absorben los rayos luminosos, mientras que éstos los rechazan.

La forma influye asimismo en que los vestidos sean más ó menos cálidos. Con los vestidos anchos la renovación del aire es fácil, el desarrollo de los órganos más normal y sus movimientos más desembarazados; con los estrechos no puede renovarse el aire, los órganos se hallan cohibidos y sus movimientos poco expeditos. Aquéllos son preferibles en los climas cálidos y en el verano; éstos en los climas fríos y en el invierno.

*Del uso de los vestidos.*—Su uso está subordinado 1.º á los distintos órganos que protegen, 2.º á las

condiciones individuales, y 3.º á las circunstancias exteriores.

I. Nos ocuparemos de algunas piezas de vestir aplicables á diversas partes del cuerpo.

*Cabeza.*—La prenda que debe cubrirla debe ser ajustada, aunque no con exceso; ligera ó de poco peso; de color blanco en verano y oscuro en invierno. Los gorros de lana, pieles de animales ó de cualquier tejido muy cálido, acumulan el calor en la cabeza, ocasionando á veces congestiones de sangre peligrosas.

*Cuello.*—Ya que no es fácil acostumbrar á los niños á llevar al descubierto esta parte del cuerpo, las corbatas deben ser ligeras y no deben comprimir en lo más mínimo el cuello, y así nos veremos libres de las constricciones que éste sufre y de las anginas y otras afecciones morbosas que otra clase de corbatas ocasionan en los que las usan.

*Tronco.*—Los vestidos para esta parte del cuerpo deben ser bastante anchos, sin comprimir de ningun modo el tronco y de modo que el pecho pueda dilatarse con toda libertad en la respiracion. Cuando se haga uso de la faja para sostener el pantalon ó debajo de él, será ancha, de tejido flojo y estará apretada. Los cinturones de cualquier género que sean deben proibirse.

*Extremidades.*—Las superiores están protegidas por las mangas de los vestidos, las que deben permitir el libre movimiento de los brazos, sin ser excesivamente anchas, porque no guardarían la impresion del viento y del frío.

Para las extremidades inferiores se usa además del calzoncillo el pantalon, que debe ser ancho y de colores claros en verano; estrecho aunque no excesivamente, más pesado y de color oscuro en invierno.

no. En su region inferior están cubiertas por las medias ó calcetines, preferibles aquéllas en invierno y éstos en verano, que deben ser de hilo, algodón ó lana, segun la estacion, holgados y con ligaduras elásticas y flojas.

El calzado debe ser preferible, que sujete moderadamente los piés, sin ser estrecho, y con poco tacón. La bota es preferible en invierno y el zapato en verano.

II. Trataremos de las condiciones individuales que se han de tener en cuenta al tratar de los vestidos.

*Edad.*—Al tratar de la infancia dijimos ya el vestido que les convenía. Por lo que toca á los jóvenes usan distintas prendas segun las estaciones, posicion social ó costumbres, pudiendo desafiar las vicisitudes del aire mejor que los viejos, generalmente propensos á catarros.

*Sexo.*—Aparte de las faldas ó sayas, forma de vestido muy ventajosa á la muger, usa ésta del corsé, que es origen de una multitud de enfermedades muy graves y de la muerte. El corsé, comprimiendo el pecho, impide los movimientos de éste, dificulta la respiracion y la circulacion de la sangre y perturba la digestion. La compresion en el corsé causa la estrechez, la desfiguracion del pecho, el abultamiento de las espaldas, sofocaciones, desmayos y apoplegías, mayormente durante y despues de las comidas, en los bailes, teatros, reuniones y cualquiera otra parte donde hay calor algo excesivo y mala ventilacion; lo mismo que al hacer ejercicio algo pesado ó subiendo escaleras ocasiona tambien la descoloracion del semblante, tos, vómitos de sangre, desarreglos funcionales y hasta la tisis. Si comprime el estómago y vientre, ocasiona la pérdida del

apetito, las digestiones difíciles, la hinchazon de las piernas y otros males.

Las madres deberán poner sumo cuidado para que sus hijas no usen del corsé, y si no se aviienen á ello procuren que esté formado de un tejido elástico, sin ballenas ni láminas duras y poco apretado en la base del torax. La muger en estado de embarazo debe desterzar el uso del corsé, así como de toda clase de prendas estrechas, ajustadas ó que exijan fuertes ligaduras.

III. Indicados ya en distintas ocasiones los vestidos que deben usarse en los diferentes climas y localidades sólo nos resta decir algo acerca de los vestidos con relacion á las circunstancias exteriores.

En general, el traje que se lleva durante las horas de más calor del día no pueden servir en ningun clima ni estacion para usarlo por la noche.

El lecho ó cama, que bien puede llamarse el vestido de la noche, está constituido por el catre, los colchones y la ropa. El catre será de hierro, acero ó madera, sin junturas que puedan alojar la suciedad ó determinados insectos. Los colchones contruidos con sustancias de origen vegetal hacen la cama fresca y dura, muy á propósito para los jóvenes, los de temperamento sanguíneo y los del nervioso; pero los de lana son desde luego preferibles para los niños, los viejos y los sugetos de constitucion débil. Una cama demasiado blanda y abrigada provoca á prolongar el sueño, enerva la energia muscular, hace la digestion penosa y la nutricion deficiente. Tanto las telas de los colchones como las sábanas, mantas y alnohadas, etc. deben lavarse con esmero por la facilidad con que absorven y retienen las materias excretadas por el cuerpo.

En la cama debe procurarse estar bien abrigado,

sin llegar á experimentar un peso y calor excesivo, libre de toda ligadura y rodeado de una atmósfera eminentemente respirable.

Nada se dice respecto al curso de las estaciones en el uso de los vestidos, puesto que lo mejor es atemperarse al hábito que cada uno haya adquirido.

Sea cualquiera el vestido que nos cubra, debe sustituirse con la mayor frecuencia posible, para despojarle de las sustancias excrementicias de que está impregnado; pero nunca deben utilizarse prendas de vestir ya llevadas por otra persona, ni aquellas que nos sirvieron durante una enfermedad, sobre todo si era contagiosa, á menos de someterlas á coladas y fumigaciones que arrastren los principios infecciosos que puedan contener.

Por fin diremos que cuando los vestidos están humedecidos por la lluvia, sudor, orina etc. conviene mudarlos, haciéndolo en una habitación cerrada; al abrigo del aire, y procurar que la ropa interior sea más bien caliente que fría, mayormente si se está sudando, pues es preciso no olvidar, que es más temible el enfriamiento que el frío.

### SENTIDOS.

Los sentidos pueden ser alterados por exceso ó por defecto de estímulo en ellos. Todos los fuertes estímulos los debilitan y la falta de estímulo los hace más sensibles.

#### VISTA.

Este sentido, que nos dá las nociones de las formas, colores, distancias y otras, es, como el del oído, intelectual por excelencia y tiene por modificador natural la luz.

Una luz muy intensa ó una muy débil son igualmente perjudiciales, pero más ésta por los grandes esfuerzos que tiene que hacer para distinguir los objetos. Los cuerpos blancos, brillantes ó resplandecientes y los colores relucientes la fatigan. Los colores azulado y verdoso de la luz y de los papeles, y la igualdad, tranquilidad ó quietud de la llama, son los más favorables para conservar la integridad del sentido. El calor que los cuerpos luminosos emiten irrita al ojo. Alteran pronto la vista el uso imoderado de las bebidas alcohólicas, el aire muy caliente ó muy frío, la excesiva humedad, las nieblas muy densas, los vientos fuertes, la abstinencia excesiva, las evacuaciones y pérdidas de sangre abundantes y repetidas y el abuso de la impureza.

La luz artificial irrita y fatiga más que la natural; porque en aquélla la proyección de los rayos luminosos es horizontal, mientras la que durante el día recibimos es difusa. La luz artificial preferible es una lámpara que pueda ser elevada ó bajada á voluntad, cuyo combustible sea el aceite puro y que el foco luminoso esté rodeado de una pantalla de loza ó vidrio deslustrado.

Los sujetos míopes ó cortos de vista deben usar anteojos de vidrios biconcavos, y los que ven de lejos y menos de cerca, deben usar anteojos de vidrios biconvexos; pero debe tenerse mucho cuidado en no apelar sin necesidad á este recurso y principiar por los números más bajos, aumentando, si conviene, progresiva y no precipitadamente.

#### OIDO.

Por este sentido se perciben los sonidos. El oído se altera por varias causas, como por ruidos fuertes,

por la frotación del vidrio con un cuerpo duro, por el roce de la lima sobre metales, las inflamaciones e irritaciones del conducto auditivo, las supresiones intempestivas y bruscas de los flujos del mismo conducto, el abuso de bebidas alcohólicas, de la impureza, etc.

Los defectos del oído se corrigen combatiendo las causas que los producen y educándole hábilmente según sea el que se adolezca. Así, pues, el apega- miento de las orejas al cráneo, evitando el uso de gorras, pañuelos ú otras prendas que aplasten ó dén mala forma á las orejas y al conducto auditivo ex- terno; la disposición viciosa del conducto auditivo, eliminando el cerúmen sobrante por medio de in- yecciones con agua templada ó aceite de almendras; la entrada de cuerpos estraños, extrayéndolos pronta- mente bajo la dirección de un cirujano y evitando las corrientes de aire ó los cambios bruscos de su temperatura.

### OLFATO.

Por este sentido se perciben los olores y es el cen- tinela más avanzado de la digestión, pues los alimen- tos, antes de ser gustados, son olidos; y de la respi- ración, pues él nos dá casi siempre cuenta de la pu- reza ó impureza del aire.

El olfato se pierde por el vicio asqueroso de to- mar tabaco, el resfriado de la nariz, la secreción abundante del moco nasal, el uso frecuente de cos- méticos y de sustancias muy olorosas, así como el permanecer en lugares donde haya plantas aromáti- cas etc. Toda clase de artificios ó violencias para es- timular la sensibilidad olfativa no pueden menos de serla perjudiciales, pues no hacen más que perver- tirla.

La ventilación bien dirigida será el remedio más eficaz para que la atmósfera cargada de miasmas muy olorosas, no llegue á embotar la sensibilidad del olfato de los individuos que la respiran.

### GUSTO.

Por él se percibe las impresiones por los cuerpos sápidos y puestos en contacto con la lengua u otras partes de la boca.

Se pervierte y deteriora el gusto por el hábito de comer y beber muy caliente ó muy frío, de no po- ner en la boca sino sustancias muy sabrosas, de mas- car las acres, aromáticas, tabaco, de fumar mucho, la suciedad de la boca, el depósito de alimentos in- digestos en el estómago y el abuso de condimentos y bebidas excitantes.

Además del hábito, pueden modificar el grado y forma de impresionabilidad de este sentido la edad y estado particular del individuo.

### TACTO.

El tacto es la impresión que produce algún cuerpo cuando toca en alguna parte de la piel.

Las prescripciones higiénicas no deben dirigirse tanto á su ejercicio, instintivo para todos, como al sostenimiento y perfeccionamiento de su sensibilidad.

El exceso de precauciones embota ó hace anormal la aplicación del sentido del tacto: la piel seca, en- durecida ó muy engrosada, como la que resulta del uso habitual de instrumentos toscos ó muy pesados se opone al ejercicio perfecto de la palpación; y un cultivo esmerado de este sentido puede suplir la fal- ta de otro, como ocurre con los ciegos, que llegan á

leer rápidamente recorriendo con los dedos las letras timbradas en seco.

### EJERCICIO CORPORAL.

Con el ejercicio corporal se adquiere aumento de fuerza y volumen en las carnes, una agilidad y mayor acción del cuerpo ó de las partes de éste puestas en movimiento; pues cuanto más se ejercita una parte del cuerpo, tanto más fuerte, ágil y apta se halla para cumplir sus funciones. Un ejercicio moderado activa la digestión, la absorción y las secreciones de la piel, disminuyendo en proporción la de la orina y las mucosas; pero tampoco debe ser éste en grado excesivo, pues que en este caso lejos de fortalecer debilita y disminuye el apetito.

No solo se activan las funciones del cuerpo con el ejercicio, sino hasta las mismas facultades intelectuales: pues un ejercicio moderado reanima la facultad de la percepción, perfecciona las sensaciones, aguijonea á la imaginación y dá fuerza y brillo al trabajo intelectual.

Por lo que se ha tratado hasta ahora, se comprenderá cuánto importa el que los jóvenes de ambos sexos hagan ejercicio corporal al campo, en vez de concurrir á los paseos de las ciudades, si se quiere gozar de salud y robustez, al igual que las mujeres en vez de estar encerradas en casa.

### VARIEDAD DE EJERCICIOS.

Los distinguiremos en tres grupos: *activos, pasivos y mixtos.*

I. Pertenecen á los primeros la *marcha, salto, carrera y baile.*

La *marcha* convendrá siempre que se verifique en buenas condiciones de temperatura, algunas horas después de comer, por terreno llano, seco y duro, que ofrezca si es posible paisaje pintoresco y con compañía agradable.

El *salto* comunica al cuerpo agilidad y soltura y conviene particularmente á los niños, á los jóvenes é individuos de temperamento linfático, pero sin repetirlos demasiado.

La *carrera* es un ejercicio violento que participa de la marcha y del salto: este ejercicio moderado y de poca duración, desarrolla todos los órganos, especialmente las extremidades y la cavidad torácica. Tanto este ejercicio como el salto son perjudiciales á los que padecen hernias, enfermedades de pecho, inflamaciones agudas, aneurismas etc.

En el *baile* se combinan la marcha, el salto y aun la carrera. Hasta cierto punto puede considerársele física y moralmente saludable, si se practica al aire libre, en medio de la expansión ó alegría general, y antes ó mucho tiempo después de haber comido; pero de otra manera, ya sea por verificarse entre personas de diverso sexo, ya por causas fáciles de comprender, lejos de ser útil el ejercicio que nos ocupa, resulta perjudicial y expone á infinidad de enfermedades, aparte de que es motivo para excitar las pasiones tanto morales como físicas de las que tanto se ha de guardar.

Pertenecen por fin á los ejercicios activos la *esgrima*, y varios juegos, como la *pelota*, el *billar*, los *bolos* etc., que tienen las ventajas é inconvenientes de la marcha, del salto y de la carrera, y por lo mismo se aconsejarán ó reprobarán á los que convenga, como hemos dicho al tratar de los mismos.

II. Los ejercicios pasivos ó comunicados, no son

otros que los que el cuerpo recibe al ser conducido por un vehículo.

El uso ordinario de vehículos para las necesidades de la vida es tan perjudicial como la quietud casi absoluta del cuerpo; por eso no será higiénicamente tolerable sino á los impedidos y á los que sepan compensar con otros el uso de este ejercicio.

III. En los movimientos mixtos están comprendidos la *equitacion* y la *natacion*.

En la *equitacion* hay que considerar los movimientos del caballo y del jinete. Segun sean los del caballo, aumentan las dificultades que al jinete se le ofrecen para mantener el equilibrio sobre el caballo.

La *equitacion*, siendo moderada, fatiga poco, mayormente si tiene andadura el animal; es útil por el movimiento, por la distraccion y porque favorece la digestion y despierta el apetito; á los débiles, con valecientes algo reforzados y en general á las personas de edad.

La *natacion* es un ejercicio en un elemento contrario á la vida del individuo. Es útil y fortificante, mayormente si se hace en agua corriente de río.

Aparte que conviene saber nadar, y hacerlo sin llegar al abuso, hay que tener en cuenta la temperatura del líquido, las corrientes de aire, los obstáculos del suelo y hasta los objetos que puede arrastrar el agua, si se quieren evitar las desgracias que con frecuencia ocurren en este ejercicio.

#### DEL USO DE LOS EJERCICIOS.

La energía y vigor que un ejercicio bien dirigido comunica al organismo, pueden mejorar mucho la constitucion individual, revelándose en la amplitud

del pecho y en la robustez, prominencia y dureza de los músculos; pero un ejercicio desigual ó excesivo de los órganos, así como la continuada quietud ó el reposo prolongado, suelen deteriorar la constitucion más fuerte.

Los que ponen en movimiento varias partes del cuerpo son preferibles generalmente á los ejercicios que solo hacen mover alguna; pues aquéllos fortifican la generalidad del cuerpo, mientras que los parciales solamente dejan percibir sus efectos á los miembros que se ejercitan.

Sea cual fuere la clase de ejercicios que se empleen, bueno es advertir, que se han de usar con moderacion sin ser violentos ni prolongados, pues que en este caso se fatigaría demasiado el cuerpo ó la parte de él que se ejercita, siguiéndose de aquí la debilidad, en vez de fortalecerse, que es lo que se pretende; así como evitar los esfuerzos violentos, que pueden causar hernias, mayormente á los predispuestos á ellas.

Por lo demás, téngase siempre presente que la clase de ejercicios convenientes á las personas han de variar segun sus diferencias individuales.

#### REPOSO.

El ejercicio y la vigilia producen un gasto en nuestra economía, sólo reparable por el reposo de los órganos. El reposo puede ser general y parcial, denominándose *sueño* y *descanso* respectivamente.

#### SUENO.

Es el estado de reposo de las funciones de relacion. El sueño es indispensable, pero su abuso produce malos efectos.

*Efectos del sueño.*—El sueño es siempre reparador, y tiende á conservar mejor que á destruir; pues como se disminuye la actividad de las funciones de nutrición disminuye también el consumo y gasto de los órganos; y como se amortigua el trabajo intelectual reduce las influencias del mundo exterior, que no dejan de contribuir de una manera marcada al deterioro del organismo.

El sueño es más conveniente de noche que de día; más necesario después de un ejercicio mental que después de uno físico; más prolongado para los niños, la mujer, las personas débiles y los individuos de temperamento nervioso muy excitable, que para los viejos, el hombre, las constituciones robustas y los linfáticos.

La habitación de dormir debe ser capaz, bien ventilada de día y que pueda cerrarse herméticamente noche; la cama limpia, ni dura ni blanda, con ropa suficiente y ocupada por una sola persona ó dos á lo más si aquella es muy ancha y éstas están sanas y en análogo período de su vida.

*Duración del sueño.*—La duración del sueño debe estar en relación con la fatiga experimentada durante el día. El exceso de sueño causa la debilidad del cuerpo y de las facultades intelectuales, la apatía y la obesidad ó gordura. Si el sueño es insuficiente, la reparación de fuerzas es incompleta, el sistema nervioso se rebela y el organismo se gasta prematuramente. Seis ó siete horas bastan para los adultos; los niños y viejos necesitan más.

*La siesta.*—En general no es conveniente y mucho menos después de comer, aun cuando el hábito puede influir bastante en el efecto que produzca.

Empero en los climas cálidos, no tiene los inconvenientes de los climas templados, como pesadez y

embotamiento de los sentidos, amargor de boca etc.  
*Precauciones durante el sueño.*—Al acostarse es necesario deshacerse las ataduras que puedan impedir los libres movimientos de todas las partes del cuerpo y la circulación de la sangre; pues de lo contrario es exponerse á congestiones, apoplejías, á las ensueños penosos, etc.

Es muy conveniente el apartar de los dormitorios las flores y plantas olorosas y prevenirse de otras emanaciones perjudiciales, como las del tufo del carbon, del vino y de las letrinas; porque las primeras pueden causar varios accidentes y las segundas motivar la muerte por asfixia. Evítese el contar á los niños cuentos fúnebres ó espantosos, lo cual les causa terror y ensueños horribles; así como causar espanto á los que duermen, pues la agitación que experimenta el que despierta sobresaltado, ha dado lugar á enfermedades muy graves.

Antes de irse á dormir, es conveniente, para conciliar fácilmente el sueño, no entregarse á la lectura ni demás trabajos intelectuales; se deben evitar las pasiones del alma como tristeza etc., el uso del café y otras bebidas excitantes.

*Posición para dormir.*—La posición que conviene guardar en la cama es aquella en que se está más cómodo, pero siempre se debe tener la cabeza más alta que el resto del cuerpo, ó todo éste formando un plano inclinado, pero no mucho, para favorecer el retorno de la sangre en circulación capilar del cerebro.

*Desvelo.*—La falta de sueño procede la mayoría de las veces de preocupaciones, cuidados, disgustos, siendo muchos los que acuden á la medicina sin obtener resultados satisfactorios. Lo mismo acontece cuando la edad ha hecho perder al cerebro la facultad

del sueño. Pero, el insomnio achacoso reclama cuidados; por lo que si es debido á una irritabilidad nerviosa, se corregirá con el uso de los baños y abandonando el uso de todo excitante, como el café y el té, bastando ello solo algunas veces para poder conciliar el sueño.

### DESCANSO.

Es el reposo parcial, motivado por el ejercicio más ó menos continuado de algunos órganos, y es no solo útil sino necesario é imprescindible durante el día, tanto como lo es el sueño para la noche.

Así como el trabajo excesivo engendra el cansancio y la fatiga, el descanso demasiado prolongado está próximo á emparentar con la holgazanería y el vicio. Ambos extremos son opuestos á las reglas dictadas por la Higiene para alcanzar el completo grado de salud.



## Medicina práctica

El objeto que nos proponemos en esta segunda parte, es el de recopilar por índice alfabético y en pocas páginas, las principales enfermedades con sus medios curativos mientras llega el médico.

Hemos tenido el mayor esmero en no indicar sino medios ó remedios simples poco costosos, fáciles de preparar y de hallarlos en todas partes; y como hemos tenido gran cuidado en no adoptar medio alguno que fuese nocivo en caso de no haberlo escogido con discernimiento, no deberá detenerse por temor de haber escogido mal, puesto que aun suponiendo que, por error, no se halle inmediatamente el remedio más apropiado, no podría resultar de ello el menor riesgo.

### ÍNDICE ALFABÉTICO

DE LAS ENFERMEDADES Y DE SU TRATAMIENTO.

**ABCESO.**—Consiste en una inflamación profunda situada en la piel y debajo de esta cubierta. Da lugar á los síntomas siguientes: tumor ó hinchazon de la parte, rubicundez, calor y dolor; variando en intensidad segun su volumen, profundidad y que existen en una parte cuya piel es más ó menos dura.

El abceso ó flemon se halla constituido por la presencia del pus. Para evitarla, á la vez que para calmar los dolores que la inflamación ocasiona, conviene emplear al principio una pomada compuesta de unguento napolitano y una décima parte de extracto de belladona. No disminuyendo la inflamación á los

cuatro ó cinco días y sobreviniendo escalofríos, se aplican cataplasmas de harina de linaza tibias, rociándolas con unas gotas de láudano si persiste el dolor. Luego la piel se pone roja, caliente, lustrosa y tensa; el dolor, más fuerte, se manifiesta por latidos; entonces el médico lo abrirá con amplitud bastante para que el pus fluya sin dificultad. Si el absceso se abre solo, la cura consistirá primeramente en cataplasmas para facilitar la salida del pus; comprímense un poco los bordes de la herida, y después se curará con una compresa de aceite, ó cerato. Si es el médico quien lo ha abierto á él le corresponde dar á conocer para lo sucesivo la cura apropiada.

ABEJAS.—(Véase *Picaduras*).

AFTAS.—Se hallan constituidas por granitos blancos que se abren y dejan en su lugar una ulcerita, que se desarrollan con frecuencia en el interior de la boca, en los labios etc. Su tratamiento consiste en gargarismos de clorato de potasa, primero, y luego se tocan las úlceras con un poco de alumbre calcinado.

AHOGADOS.—Al sacar del agua al ahogado, ante todo se le desnudará y se le enjugará con sábanas ó paños calientes empapados en alcohol. Envuélvasele en mantas de lana, después de inclinarle la cabeza hácia el lado derecho para desembarazarle del agua y de las flemas que obstruyen las vías respiratorias, dejándole al aire libre ó en una habitación bien ventilada. Golpéese el rostro con un paño empapado de agua avinagrada, haciéndole respirar éter, amoníaco ó vinagre. Al coger un ahogado téngase la precaución de no hacerlo nunca por los pies. A seguida conviene calentarlo por medio de ladrillos ó de mantas calientes, y aplicar la boca

sobre la del asfixiado é insuflarle aire en los pulmones, manteniéndole cerradas las ventanas de la nariz.

AHORCADOS.—(Véase *Asfixia*).

ALMORRANAS.—No deben tratarse hasta tanto que se inflamen ó hagan fluir una cantidad de sangre capaz de debilitar al enfermo, pues de lo contrario pueden dar lugar á congestiones del hígado, del cerebro y de los pulmones.

Ante todo cúidese de mantener el cuerpo libre y, en su caso, su tratamiento consiste en lavar la parte con agua fría conteniendo alumbre (una cucharada grande por litro).

ANEMIA.—Sea cual fuere su causa, la anemia debe ser tratada por los fortificantes de toda clase. El hierro, la genciana, la centaurea menor, la cuasia amara, la quina, el vino, las carnes crudas ó asadas en parrilla, el ejercicio al aire libre son los medios que dan mas buenos resultados á los que tienen pobreza de sangre.

ANGINAS.—Está caracterizada por una rubicundez del fondo de la garganta con dificultad de hablar y de tragar y voz gangosa. Deben ser tratadas por baños de pies con mostaza, bebidas atemperantes, como de flores de malva, de malvabisco, de cebada, de zarza; leche y caldo como alimento.

Otras veces las amígdalas son el asiento principal de la inflamación; entonces se desarrolla un absceso que el médico debe abrir si es que esta operación no se ha verificado espontáneamente.

APERITIVOS.—Las infusiones de genciana, de cuasia amara, de quina, de ajeno, son los medios

más empleados para despertar el apetito; todo ello acompañado de un continuado ejercicio.

**APOPLEGÍA.**—En los síntomas de la apoplejía ligera existe aturdimiento, pérdida incompleta del conocimiento; el enfermo tiene debilidad en un brazo ó en una pierna. En la apoplejía grave, hay pérdida del conocimiento, insensibilidad y parálisis en un lado del cuerpo.

Es necesario acostar al enfermo en la cama, ó bien en un sillón con la cabeza alta y los pies colgando. Se le aplicará hielo ó compresas muy frías en la cabeza, mostazas en las pantorrillas. En seguida se pondrá mediana lavativa purgante de sal común, la que podrá renovarse si no produjese efecto la primera. Mientras se prodigan estos cuidados, se acudirá sin perder tiempo á llamar á un médico que dispondrá en seguida lo necesario.

**ASFIXIA.**—Puede depender de dos causas distintas: 1.<sup>a</sup> si el aire no penetra en los pulmones, como sucede en los que se ahorcan, ahogan ó estrangulan; y 2.<sup>a</sup> si entra en los pulmones un aire impropio para respirar, como el viciado por el carbon, por las emanaciones de las letrinas, alcantarillas, etc.

En los casos de suspension ó estrangulación, es preciso cortar en seguida los cordeles ó lazos que rodeen el cuello, sin guardar para nada la llegada del Juez. Se quita al individuo todo lo que pueda dificultar su respiración, su circulación; la cabeza y el pecho estarán más altos que lo restante del cuerpo; se fricciónarán fuertemente las piernas y la columna vertebral con aguardiente ó vinagre y se llama al médico.

En los casos de asfixia por el agua véase *Ahogados*.

El tratamiento de los asfixiados por el tufo, ó por los gases procedentes de letrinas, alcantarillas consiste en exponer el enfermo al aire libre, con la cabeza elevada; se le desnudará y se le darán friegas secas y aromáticas en todo el cuerpo, y sobre todo en las manos y pies, donde se harán con fuerza; luego aspersiones de agua fría en la cara y cuerpo en general. Mientras tanto llamar al médico.

**ASMA** —Tos convulsiva y dificultad de hablar. Respiración sibilante y anhelosa; faz descompuesta. El enfermo cree que le falta aire por más que sea espaciosa la habitación en que permanece. El ataque sobreviene casi siempre á las altas horas de la noche. Orina clara y abundante.

En presencia de un acceso de asma, háganse arder una ó dos hojas de papel nitrado de manera que el enfermo aspire los vapores. Otro medio consiste en fumar cigarrillos de belladona, estramonio ó beleño.

**ATAQUES DE NERVIOS.**—Aflojar los vestidos, acostar al enfermo en su cama ó en un colchón, cuidando que no se lastime y no contrariarle; abrir las ventanas con el objeto de que respire un aire fresco; hacerle aspirar agua de Colonia, vinagre, eter. Pasada la crisis, dejar al enfermo absolutamente tranquilo á fin de que pueda conciliar el sueño.

**AVISPAS.**—(Véase *Picaduras*).

**BRONQUITIS.**—Esta comienza por lo general, por un constipado de cabeza y sus síntomas consisten en una sensación de opresión, de irritación en la garganta, en el pecho, seguida de tos, primero seca; después de una excreción más ó menos abundante

de esputos en un principio incoloros luego espesos.

La bronquitis ligera desaparece en algunos días con el reposo y el uso de bebidas pectorales y emolientes, como flores de malva, de violeta, borraja, etc.

Cuando se trata de una bronquitis que degenera en aguda, lo mejor será llamar al médico.

**CALLOS EN LOS PIES.**—Para extraer los callos, lo mejor es tomar un baño de piés prolongado y arrancarlos con la uña ó con un instrumento que no corte. Siendo el baño insuficiente, se aplicará por la noche, sobre el callo una cataplasma, cubriéndola con tafetan engomado.

**CLOROSIS.**—Si bien difiere de la anemia por su naturaleza, produce casi idénticos síntomas, y debe tratarse de la misma manera.

**CÓLERA.**—Si en una epidemia colérica se observa la presencia de diarrea el preciso llamar al médico, y, mientras tanto, hay que sujetar al enfermo á dieta, darle á beber agua de arroz, infusion de tila ó manzanilla. La diarrea se combatirá con lavativas de agua de arroz mezcladas con una cucharada de almidon y diez ó doce gotas de láudano. Si hay calambres, friegas con aguardiente alcanforado ó agua sedativa.

**CÓLICOS.**—Pueden ser motivados por la constipacion ó estreñimiento y entonces es natural que se tome desde luego un purgante ligero ó hasta una simple lavativa. Si los producen los gases que dilatan el estómago y los intestinos, una infusion de manzanilla ó de anis dá, á veces, buen resultado.

**COLORES PÁLIDOS.**—(Véase *Clorosis*).

**CONGESTION.**—Siempre que la sangre se dirige á una parte del cuerpo con excesiva violencia da lugar á una congestion. Las de los órganos internos importantes, como el cerebro, los pulmones y el hígado son, casi siempre, afecciones graves. Para preservarse de ello, evitense los excesos de la mesa, de trabajo, así como el demasiado calor y el frio excesivo. Mientras se llama al médico, el tratamiento consistirá en purgantes, sinapismos en las piernas ó pediluvios de mostaza y aplicacion en la frente de compresas de agua fría ó de agua y vinagre, con cuyos líquidos se lavará tambien la cara.

**CONVALECENCIA.**—Nunca serán bastantes las precauciones que deben rodear al convaleciente, por cuanto pueden ocurrir recaídas ó sobrevenir nuevas enfermedades. El mayor peligro de las convalecencias es la debilidad que subsigue á la enfermedad; por eso conviene que las comidas al principio se hagan á menudo pero en corta cantidad y los manjares que sean de fácil digestion.

**CONVULSIONES DE LOS NIÑOS.**—Pueden manifestarse sin causa conocida ó bien por el trabajo de la denticion, por la presencia de lombrices y por emociones fuertes de la madre ó nodriza. Las producidas por la denticion cesan en cuanto los dientes salen. Para las demás bueno será llamar al médico y en el entretanto, se les administrará el jarabe de achicoria ó bien una ó dos cucharaditas de aceite de ricino y aplicacion de cataplasmas en el vientre.

**COQUELUCHE.**—Sus síntomas son: tos quintosa, convulsiva durante la quinta, la inspiracion es lenta y sonora; la faz se vuelve de color violeta. Despues de la quinta, vómitos de flemas.

Como se recomienda la presencia del médico, nos concretamos á decir que, como la coqueluche es contagiosa, se debe aislar enseguida á los enfermos de los otros niños.

**CORTADURAS.**—Estas, ante todo, deben lavarse cuidadosamente con agua fenicada, si es fácil hacerse con ella. Luego se reúnen los bordes de la herida por medio de tiras de esparadrapo aglutinante, si la cortadura es pequeña, y por suturas si fuese grande. Una curación con pomada fenicada ó compresas de agua fenicada, procurará una cicatrización rápida, si se mantiene en un estado de inmejorable limpieza.

**CRUP.**—Esta terrible enfermedad se halla bien caracterizada por la presencia de chapas ó falsas membranas que se desarrollan en la garganta. Los síntomas son generalmente poco marcados en un principio; existe algo de calentura, dificultad de tragar, palidez en la cara, abatimiento. La voz es ahogada, penosa; la tos frecuente, dolorosa, ronca, con silbido después de cada sacudida. Existe también este último durante la inspiración.

Mientras llega el médico hay que dar, sin la menor vacilación, un vómito al enfermo, pediluvios sinapizados y cataplasmas sinapizadas.

En época de epidemia de crup es preciso examinar cada día la garganta de todos los niños, para ver si aparece roja con puntos blancos, y obrar sin retardo. El exámen se practica con una cuchara; pero sabiendo que el crup es contagioso, la persona que haga este exámen cuidará de colocarse á un lado para no exponerse directamente á las emanaciones de la boca.

**DENTICION.**—El trabajo de la denticion ocasiona

na frecuentemente trastornos de la salud de los niños, que pueden hallarse afectados de diarreas, vómitos, convulsiones, erupciones en la piel, ó bien suelen enflaquecer. Al tratar de este punto en la Higiene ya se daban reglas para sobrellevar estos accidentes y allí nos remitimos para su tratamiento.

Añadiremos ahora que para moderar la diarrea se administrará el agua de arroz, de cebada, y se fricciónarán suavemente las encías con la yema del dedo cubierta de miel.

**DIABETES.**—Es una enfermedad que tiene signos característicos y consisten en una gran alteración de la orina, que es muy abundante y azucarada. Su tratamiento exige muchos cuidados y un régimen sumamente severo del cual se excluirán los alimentos azucarados y feculentos.

**DIARREA.**—La diarrea consiste en la producción de evacuaciones abundantes, frecuentes y líquidas acompañadas de ruido de tripas y dolor en el vientre. Su tratamiento consiste, en general, en el régimen; de consiguiente, el cambio de régimen, es lo que tiene mas probabilidades de obtener la curación.

Téngase presente que sólo tratamos de las diarreas simples, sin fiebre y de poca duración. Si la diarrea va acompañada de calentura, deberá consultarse á un médico.

**DIVIESO.**—Al sobrevenir varios diviesos, pues raras veces se presentan solos, conviene purgarse. Su tratamiento consiste en favorecer la expulsión de la raiz, y para ello se activa la supuración por medio del unguento de malvabisco y de cataplasmas de harina de linaza. Hágase de manera que salga todo el

pus; aplíquense algunas cataplasmas más y después se cura con la pomada fenicada.

**DOLORES DE CABEZA.**—Sin entrar en consideraciones, sea cual fuere la causa del dolor de cabeza, muchas veces cede con compresas frías de agua con vinagre, agua salada ó agua sedativa y baños de pies sinapizados.

**DOLOR DE COSTADO.**—Si una punta del costado está acompañada de fuerte calentura, debe temerse una fluxion de pecho, y lo más prudente será llamar al médico. Cuando no hay calentura es de suponer un reumatismo ó una neuralgia, y lo mejor será entonces la aplicacion de un sinapismo en el punto del mal.

**DOLOR DE MUELAS.**—Los dolores de muelas, cuando éstas no están careadas, son por lo regular, simples neuralgias semejantes á las que se producen en otras partes del cuerpo. Pero, estos dolores pueden tambien provenir de la inflamacion de la sustancia interna de la muela. En este caso, el remedio mejor consiste en tener continuamente la boca llena de agua fría, renovándola hasta que haya calmado el dolor. Si el agua fría aumenta el dolor, es que no hay inflamacion sino neuralgia; entonces, el calor es el que alivia, y puede emplearse el agua caliente para enjugarse la boca.

Si la muela dolorida está careada, el mal puede tambien ser neurálgico ó inflamatorio, lo que se conocerá con la prueba del agua fría. Si el mal no proviene de inflamacion, se calmará sin duda alguna tapando la cavidad de la muela con una bolita de algodón embebida de uno de tantos líquidos recomendados contra los dolores de muelas, como la

esencia de clavo, la creosota, el agua de colonia. Es menester limpiar, con grande esmero, el hueco de la muela antes de introducir en él algodón embebido con un medicamento cualquiera, y no hacer la bolita mayor que el hueco de la muela.

Se consigue, con frecuencia, calmar el rabioso dolor de muelas poniendo, en la oreja del lado del dolor, una bolita de algodón embebida de éter. Es preciso taparse la oreja para impedir la evaporacion del éter; á pesar de que éste puede renovarse varias veces de seguida.

**EMBRIAGUEZ.**—Unas cuantas horas de sueño disipan una embriaguez moderada. Si se administra con diez minutos de intervalo, dos ó tres vasos de agua fría conteniendo cada uno cinco gotas de amoníaco líquido, se logrará, muchas veces, hacer cesar una embriaguez. A falta de amoníaco, hay que apresurarse á darle al paciente gran cantidad de agua tibia, como vomitivo, y haciéndole cosquillas en la garganta.

**ENVENENAMIENTO.**—Mientras se vaya en busca de un médico, conviene mucho que se apresure á beber agua en grande cantidad; luego, así que el estómago esté lleno, se introducirá, sin vacilar, los dedos hasta el fondo de la garganta, á fin de provocar náuseas. Repítase lo mismo varias veces, pues cuanta más agua entra y sale en el estómago, más facilmente se obtiene la expulsion del veneno.

El agua tibia sería mejor que la fría; mezclada con leche aun mejor; pero no hay que descuidar el promover el vómito con el agua fría, á pretexto de buscar el agua tibia ó leche.

**EPILEPSIA.**—El atacado de epilepsia presenta los

siguientes síntomas: suspensión completa de las funciones de la vida de relación; cae de repente el sujeto, como herido por el rayo; contracción tetánea de todo los músculos; tuércense y giran circularmente los ojos, contráense rápidamente los músculos de la cara y los demás de la economía; arrojan los enfermos espuma por la boca, en el acto del ataque convulsivo; boca roja y lívida; abultamiento, ó más bien estado congestivo, del cuello y de la cara; el dedo pulgar está contraído tetánicamente debajo de los otros, también igualmente contraídos.

Durante el acceso, hay que limitarse á colocar el epiléptico en tal situación que no pueda lastimarse y hacer que respire un aire fresco, practicándole lociones de agua fresca en la cara; pasado el ataque, se le dejará reposar.

Al médico es á quien corresponde evitar la reaparición de los ataques.

**ERISIPELA.**—Si la erisipela es simple, no acompañada de calentura, de dolor de cabeza, de ocupación de estómago, bastará con la administración de bebidas refrescantes; se mantendrá el cuerpo libre, se aplicarán compresas de agua de sauco ó una capa de polvos de almidón. Cuando la erisipela se anuncia por dolores de cabeza, se darán pediluvios de mostaza, y conviene la intervención del médico.

**ESCARLATINA.**—Es una calentura eruptiva que se trata como el sarampion, pero que reclama la presencia del médico y una vigilancia exquisita por las complicaciones que pueden sobrevenir.

**ESCRÓFULA.**—No se cura sino con depurativos y tónicos: el aceite de hígado de bacalao como depurativo, y el agua de hojas de nogal como tónico.

**ESTRANGULADOS.**—(Véase *Ahorcados.*)

**ESTREÑIMIENTO.**—No es esto una enfermedad, pero constituye una molestia, una incomodidad que puede, en ocasiones, producir trastornos mas ó menos grandes en la salud. El mejor tratamiento para combatirlo, consistirá en ir todos los días al excusado á la misma hora próximamente, téngase ó no ganas de defecar. Si así nada se consiguiese, se aplicará enseguida una lavativa con agua fría. Adviértese que todos los purgantes violentos no lo curan; mejor obran los laxantes como el acíbar, el ruibarbo y la magnesia.

**FIEBRES ERUPTIVAS.**—El *sarampion*, la *fiebre escarlatina* y las *viruelas*, son tres enfermedades designadas con este nombre, á causa de la erupción por la cual se terminan. Estas tres enfermedades tienen aun otras semejanzas: son *contagiosas* y algunas veces epidémicas; ordinariamente, no atacan sino una sola vez á la misma persona; se desarrollan más bien en los niños que en las personas adultas; tienen un curso forzado que no puede acelerarse por ningun medio. La *escarlatina* es más grave que el *sarampion* y las *viruelas* más que las otras dos.

Cuando la marcha de estas tres enfermedades es regular, no necesitan ningun medicamento energético; por eso es que, por lo comun, sobre todo en el campo, se dispensan de llamar al médico. El tratamiento, que todo el mundo conoce, consiste en tener á los enfermos acostados y bien abrigados, pero no demasiado, y en darles una infusión tibia, ligera y abundante de flores de borrajas, de malvas ó de violetas, de modo que favorezca la erupción y la traspiración. Una vez que la erupción ha salido, se puede, si los enfermos lo reclaman, darles un

caldo ligero, ó leche mezclada; pero no otros alimentos, mientras que la fiebre se mantenga fuerte.

Durante el periodo fuerte de la enfermedad, los enfermos necesitan purgarse ligeramente solo en el caso que estén estreñidos.

En estas enfermedades, es menester temer siempre el frío, no solamente durante la erupción, sino en la convalecencia. Sin embargo, no debe caerse en el extremo contrario y no sofocar á los enfermos con mantas demasiado pesadas.

Cuando las fiebres eruptivas reinan bajo la forma de epidemias graves, y aun en los casos ordinarios, es prudente dejarse dirigir por un médico.

**FIEBRES INTERMITENTES.**—Cuando la fiebre es reciente y poco grave, basta con purgarse algunos días para hacer desaparecer los accesos. Si la enfermedad es inveterada, la mejoría es menos rápida; los accesos disminuyen gradualmente de intensidad, y la fiebre se consume, al mismo tiempo que la tez se aclara y que las fuerzas y la salud general se restablecen. Pero, hay algunos enfermos que no ven disminuir la intensidad de los accesos sino con lentitud, porque la debilidad que resulta de cada nueva crisis es casi igual á la mejoría obtenida en el intervalo, por el purgante. En este caso, es muy ventajoso el cortar los accesos con el sulfato de quinina. De este modo, se ahorran al enfermo los padecimientos y la debilidad de varios accesos que sobrevendrían aun, y esto permite al tratamiento evacuar el producir en la masa de la sangre una depuración más rápida.

He aquí la marcha que debe seguirse, en semejante caso: cuando un calenturiento, despues de haber seguido convenientemente nuestra medicación por

algunos días, no observe gran disminución en la fuerza de sus accesos, tomará una dosis de sulfato de quinina, diez ó doce horas antes de la ordinaria del acceso. Esta dosis se tomará en ayunas, en un poco de café. Dos horas despues el enfermo podrá comer.

La dosis de sulfato de quinina varía desde un cuarto de gramo hasta gramo y medio, segun la fuerza de los individuos y la violencia de los accesos.

Cuando haya pasado la hora ordinaria del acceso, y que éste se haya presentado ó no, el enfermo comerá de nuevo, y tomará al mismo tiempo el purgante, el cual obrará como de costumbre. Deberá continuar, durante algunos días, las tomas de sulfato de quinina, en la misma dosis y á la misma hora, y aun el día en que no espera el acceso. Debe continuar este tratamiento por el número de semanas necesario para que la salud se restablezca perfectamente.

**FLUJOS DE SANGRE.**—Siempre que una muger pierda demasiada sangre, lo primero que debe hacer es evitar toda fatiga; solo el descanso en la cama basta, á veces, para atajarla; es lo que sucede sobre todo cuando se trata de menstruaciones excesivas ó de enfermedades uterinas; en este último caso, si el flujo es muy débil, y no es peligroso sino porque dura mucho tiempo, se pueden dar inyecciones frías con alumbre ó con una decocción muy fuerte de hojas de nogal ó cortezas de encina. Si la pérdida es muy abundante y no cede al simple reposo, ó no basta que la muger esté acostada boca abajo y en la inmovilidad más completa, se añadirá á este medio una fuerte compresa de agua fría, colocada en el bajo vientre, renovándola con frecuen-

cia. De tiempo en tiempo, se le darán lavativas compuestas solamente de un vaso de agua fría cada vez. En fin, se procurará atraer la sangre á las extremidades, poniéndole sinapismos en los piés y en las manos, bastante grandes y renovados diferentes veces.

FLEMON.—(Véase *abceso*).

FLUXION.—Resulta de un aire, ó bien por un diente cariado. Se aplicarán, en el carrillo, cataplasmas calmantes, y si hay un diente dañado se emplearán gargarismos con el cocimiento de cabezas de adormideras.

GARROTILLO.—(Véase *crup*).

GOLPE DE AIRE.—Para prevenir la variedad de enfermedades que puede producir un enfriamiento brusco, será bueno tomar tisanas calientes de borraja, de flores de malva, ó bien ponches, y despues acostarse y abrigarse de manera que se promueva transpiracion copiosa.

GOLPE DE SANGRE.—(Véase *apoplegia*).

GOTA.—Es una enfermedad que principia, por lo general, bruscamente, y muy á menudo por una hinchazon del dedo gordo del pie; los dolores que ocasiona son intolerables y no es raro ver que cesen de repente en las articulaciones, para invadir el estómago, los pulmones, el corazon ó el cerebro.

Ante todo, necesitan los gotosos la aireacion, la soleacion, la vida del campo; el régimen alimenticio será sóbrio y se usará prudencialmente de ligeros purgantes.

GRIETAS DE LOS LABIOS.—Se cubren los labios de manteca fresca, manteca de cacao ó glicerina pura, tres ó cuatro veces al día.

GRIPPE.—Es un resfriado acompañado de bronquitis que es epidémico. El paciente no debe salir de su cuarto, ha de tomar tisanas emolientes y si la fiebre es intensa, conviene que tome cada día una oblea de antipirina.

HEMORRAGIA NASAL.—Cuando la salida de sangre por la nariz es poco abundante, no hay que hacer nada, es muy saludable; pero cuando dura mucho tiempo, si reaparece con bastante frecuencia, es preciso contenerla. En estos casos, hay que aspirar, desde luego, agua fría y aplicar compresas tambien muy frías en la frente. Si esto no bastara, se añadirá percloruro de hierro al agua que se aspire. Si la hemorragia persiste á estos medios es necesario taponar la nariz, operacion que solo debe practicar el médico.

HEMORRAGIAS.—Lavar á menudo la herida con agua fría, reunir sus bordes y aplicar una compresa por donde sale la sangre. Si esto no bastara precisaría emplear el percloruro de hierro. Si la hemorragia se verifica por sacudidas, se taponan fuertemente con un pedazo de esponja, yesca ó bolitas de hilas, y llamar á un médico.

HERIDAS.—Antes de curar una herida, se lava con agua fresca ó templada para limpiarla. Una vez limpia, se examina si contiene ó no cuerpos extraños, en cuyo caso habrá que extraerles con una pinza pequeña. Se aproximan los bordes, rasurando antes los contornos si es en partes donde crece el pelo; se enjuga

todo y se mantienen los bordes aproximados con una tira de aglutinante ó tafetán inglés, y se aplica encima una venda pequeña para hacer la compresion. Todo esto sin dejar de llamar á un médico si la herida es muy profunda.

**HERNIA.**—Es indispensable la aplicación de un braguero bien hecho. Nunca se intente por los que padecen de hernias, de ponerse en manos de personas incompetentes para la adquisicion y colocacion de sus bragueros, porque uno de estos aparatos mal puesto, no solo no comprime, sino que molesta y perjudica. Se puede quitarse todas las noches al acostarse; pero precisa colocarse el braguero al levantarse de la cama.

**HIPO.**—Desaparece, por lo comun, solo; algunas veces por medio de un susto, una sorpresa, la suspension momentánea de la respiracion, bebiendo agua fría que se conserva en la boca ó bien bebiendo agua con vinagre. Tambien se ha curado el hipo comprimiendo la muñeca, las piernas ó la base del pecho.

**HISTERISMO.**—(Véase *Ataque de nervios*).

**INDIGESTION.**—Si despues de una comida se siente un peso, un fuerte embarazo, dolores de estómago, náuseas, etc. se tomará una infusion aromática muy ligera de té, café, menta, melisa, manzanilla, tila ú hojas de naranjo. Si, á pesar de estas bebidas, los sufrimientos aumentan, es preciso hacer que vomite el enfermo, bebiendo agua tibia y haciendo cosquillas en el fondo de la garganta con los dedos, para lavar bien el estómago. Al cesar los vómitos,

se dará al enfermo una ligera infusion de tilo ó de te y que repose.

**INSOLACION.**—En los casos leves basta aplicar alguna compresa de agua fría ó de agua envinagrada. De sobrevenir fiebre, agitacion, dolor de cabeza, aplíquense las mismas compresas sobre la cabeza, y sinapismos en las piernas, á la que vez se administrarán bebidas aciduladas y se dará aviso al médico.

**INSOMNIO.**—Cuando es producido por la dificultad de las digestiones, se cenará lo más ligeramente posible. Si se trata de personas nerviosas, basta, á veces, suprimir todos los excitantes. El que se observa á menudo en las personas de mucha edad, debe respetarse, ó bien administrarles una ligera infusion de tilo, de hojas de naranjo, de valeriana.

**JAQUECA.**—(Véase *Dolores de cabeza*).

**LOMRICES.**—Fácilmente se logra la expulsion de las pequeñas lombrices por medio de una simple lavativa de agua fría, que se suelta despues de haberla conservado un par de minutos; puesto que entorpecidas por el frío, las lombrices se dejan arrastrar por el agua. Avisar al médico si no se consigue su expulsion por este medio.

**MORDEDURAS.**—Cuando uno ha sido mordido por un animal rabioso, hay que acudir cuanto antes á hacerse practicar las inoculaciones de la vacuna. Como precaucion previa, será conveniente hacer sangrar las mordeduras y cauterizarlas lo antes posible con hierro candente. El dolor producido por las quemaduras, se calmará con compresas frías y las heridas se curan fácilmente.

Si proviene de una víbora la mordedura, hay que apresurarse ó ligar el miembro por encima de la mordedura para impedir que la ponzoña penetre en la circulacion. Con esto queda tiempo de chupar la herida, de hacerla sangrar para retirar el virus, de cauterizarla con un hierro candente, y, sobre todo, de llamar al médico.

Para las mordeduras sencillas, basta con lavar la herida con agua mezclada con aguardiente alcanforado, agua de Colonia, tintura de árnica, vinagre aromático. De momento agua fría y cerato.

**NÁUSEAS.**—A menudo las ansias de vomitar ceden á la absorcion de una taza de té ó de una copita de un licor fuerte. De persistir puede probarse el tragar pedacitos de hielo, ó bien perlas de éter.

**NEURALGIAS.**—Se manifiestan por el frío, la humedad y, algunas veces, sin causa conocida. Son comunes en las personas débiles. Mientras llega el médico, se harán fricciones con una mezcla de esencia de trementina, aceite y amoniaco, y aplicacion de sinapismos. El calor conviene, en general, mucho mejor que el frío.

**OPILACION.**—(Véase *Clorosis*).

**ORZUELO.**—Es una inflamacion que se manifiesta, en las personas jóvenes, en el borde libre de los párpados, y que se trata por simples cataplasmas de harina de linaza ó de miga de pan con leche.

**PALPITACIONES.**—Se hallan constituidas por los latidos del corazon, que son más fuertes y frecuentes, regulares ó irregulares. Pueden ser de origen nervioso ó bien depender de una lesion del corazon. Las primeras son, por lo comun, pasajeras; disminu-

yen cuando se fortifica la constitucion y esto se consigue administrando el hierro, la quina y una alimentacion sustanciosa, acompañados de preparados de bromuro de potasio.

Si las palpitaciones son ocasionadas por una enfermedad orgánica del corazon, convendrá recurrir al médico.

**PANADIZOS.**—En cuanto un panadizo comienza hay que apresurarse á cubrir todo el dedo enfermo con una buena capa de una pomada compuesta de unguento napolitano y pomada de belladona, mezclados por partes iguales. Si con esto no se ha logrado hacer abortar el mal, hay que aplicar cataplasmas de miga de pan y leche ó harina de linaza; se tendrá alta la mano con un pañuelo colocado alrededor del cuello. En cuanto blanquee la piel, se punza con un cortaplumas, se corta con unas tijeras, y se cura con un trapo cubierto de aceite ó cerato.

**PICADURAS.**—Al ocurrir una picadura, conviene hacer sangrar sin pérdida de tiempo la herida comprimiéndola ó chupándola con fuerza. De este modo, la sangre acarrea al exterior los principios peligrosos. A seguida aplíquense compresas de agua fenicada y déjese reposar.

**PICADURAS DE INSECTOS.**—Se examina la herida por si ha quedado en ella el aguijon del insecto, en cuyo caso se sacará con las uñas ó con una pinza pequeña. Lávese enseguida con alcohol, aguardiente, agua blanca ó agua sedativa.

Si despues de haber empleado este medio, sobreviene hinchazon dolorosa ó si la parte atacada se entumece, hay que llamar al médico.

**QUEMADURAS.**—Siendo leve, basta para calmar el dolor, sumergir la parte dañada en agua fría, ó cubrirla con compresas de agua fría, renovadas constantemente.

Si la quemadura es más fuerte, débese usar también el agua fría, hasta calmar el dolor; después se cubre la parte con lienzos finos untados de linimento de partes iguales de agua de cal y aceite de olivas.

**RABIA.**—(Véase *Mordeduras*).

**REUMATISMOS.**—Cuanto se ha dicho al tratar de la *Gota* es adecuado para los que sufren de reuma.

**SABAÑONES.**—Para evitarlos es preciso fortificar la piel, endurecerla desde el principio del invierno con las fricciones de aguardiente alcanforado, agua de Colonia ó vino aromático. Algunas veces se ha evitado su reaparición frotando las manos, desde el principio del invierno, con agua fría, hielo ó nieve, evitando de que la mano pase repentinamente del calor al frío.

Si, á pesar de estos medios, se manifiestan los sabañones, se curarán dos veces al día con la gelatina que resulta tomando 50 gramos de glicerina, 4 idem de almidón y 10 id. de tanino; deslíase el almidón y el tanino en la glicerina; caliéntese á fuego suave, meneando sin cesar.

**SARNA.**—Se cura fácilmente por medio de una mezcla de partes iguales de flor de azufre y manteca. Después de tomar un baño caliente y friccionarse el cuerpo con jabón negro, se frota todo el cuerpo enérgicamente y con abundancia con la pomada y

luego se cubre con vestiduras limpias que no se mudarán por algunos días.

**SÍNCOPE.**—La pérdida del conocimiento puede ser desde un simple desfallecimiento, cuya duración es muy corta, hasta un estado de muerte aparente. En la mayoría de los casos, este accidente es más alarmante que grave y cede con hacer sentar al enfermo, rociarle la cara con agua fría, hacerle aspirar vinagre, agua de Colonia, amoníaco, etc. y á la vez administrarle un poco de agua de azahar ó de melisa.

**SORDERA.**—Cuando la sordera no depende de la edad y que el órgano interno del oído no ha sido destruido por alguna violencia ó por una supuración profunda, son muchísimas las probabilidades de curar, y no debe titubearse en emprender el tratamiento, aunque haya de ser largo.

En algunas personas descuidadas, la dureza del oído se produce por una reunión de cerilla que se endurece en la oreja. En este caso, basta limpiarla perfectamente, ablandando la cerilla con agua espesa de malvabisco, para obtener una cura inmediata.

**TIÑA.**—Considerada en todas partes como incurable, esta enfermedad, que causa tanta repulsión, ha cedido muchas veces con un buen purgante y el empleo exterior de una mezcla de dos partes de coaltar y una de glicerina. Si hay costras duras, arránquense por medio de una cataplasma emoliente muy blanda. En seguida, dése una buena fricción en las partes enfermas con un pedazo de paño untado con la preparación citada, dos ó tres veces cada día.

**VERRUGAS.**—Se aplicará una gota de ácido ní-

trico cada día sobre la verruga, por medio de un palito.

VIRUELA.—Si se presenta leve se cura con tisanas sudoríficas y un poco de acetato de amoniaco; pero si se presenta grave reclama los cuidados de un médico. (Véase *Fiebres eruptivas*).

VÓMITO.—No debe preocupar un vómito que viene accidentalmente; pero, cuando este síntoma se presenta con más ó menos frecuencia, es señal de una enfermedad que es preciso tratar de curarla. Comunmente, se consigue esto por medio del tratamiento purgativo, que á veces tiene un éxito pronto. Pero, hay casos difíciles y muy graves.

Si los vómitos no permiten absolutamente conservar los alimentos ó los medicamentos, es menester renunciar, por el momento, á toda tentativa capaz de irritar mas ó menos el estómago; dejar al órgano en un completo reposo; no tomar cosa alguna, ó tomar solamente agua fría pura, en pequeña cantidad y obrar exteriormente. Para esto se aplica en la boca del estómago una cataplasma grande y delgada compuesta de linaza y espolvoreada con pimienta fina, cuyo objeto es el atraer á la piel una irritacion que descargue el estómago. Se repite esta operacion cada seis horas. Si la pimienta no obra con bastante actividad, se reemplaza con mostaza, no de manera que se obtenga un verdadero sinapismo, sino solamente hacer desarrollar una picazon y un escozor soportables. Cuando el vómito se ha detenido bien, no se vuelve á los alimentos sino con muchísimo cuidado.



## Apéndice

### CALENTURA

Indudablemente pocas cosas habrá que necesiten saberse tanto como el poder distinguir el estado de nuestros semejantes, desde el momento que se sienten indispuestos y mientras se espera al médico. A ello nos encaminamos al continuar en este tratado algo sobre la calentura y modo de tomar el pulso.

Empezaremos por decir que la calentura es un trastorno de la salud caracterizado por malestar general, frecuentemente precedido de calofrío, acompañado de dolor ó pesadez de cabeza, de abatimiento, fatiga, cansancio, sed más ó menos intensa, falta de apetito, calor en la piel y frecuencia del pulso.

Para constituir la calentura es preciso el conjunto ó, por lo menos, la mayoría de estos síntomas.

Es importante distinguir la calentura que acompaña á las enfermedades agudas de la *fiebre intermitente*. En las enfermedades agudas, como el *sarampion*, la *fluxion de pecho*, la calentura es continua, aunque más ó menos intensa. En las fiebres intermitentes, al contrario, hay interrupcion completa, y el acceso comienza por el frío y acaba por el sudor. La fiebre continua indica, comunmente, una enfermedad aguda, mientras que la intermitente es de naturaleza crónica.

### EL PULSO

Explicado el concepto que nos merece la calentura, digamos ahora lo que es el pulso. A los ojos

del mundo, créese que el *pulso* marca la calentura al igual que el termómetro indica los grados de calor. No es completamente exacta esta idea.

Para convencerse de ello, preciso será dar una explicación detallada. El corazón es el centro de la circulación de la sangre, la cual entra en este órgano por las venas, y sale de él por las arterias. La fuerza con que es lanzada la sangre del corazón á los vasos se marca por la dureza de las arterias; la frecuencia con que se contrae el corazón para lanzar la sangre se halla indicada por la frecuencia de los latidos del corazón, los cuales se comunican á las arterias.

Para apreciar esta fuerza, es necesario que se pueda comprimir la arteria en un punto duro y resistente, sobre un hueso. En la muñeca es donde se tiene la costumbre de ejercer esta compresión; también pudiera verificarse en las sienes.

Ahora bien; para tomar el pulso se dobla ligeramente el brazo sobre el antebrazo, de modo que el pulgar de la mano que se examina mire hácia arriba. Lo mismo da tomar el pulso en la mano derecha que en la izquierda. Se coje la muñeca con la mano que debe tomar el pulso, de manera que las puntas de los cuatro últimos dedos, colocados unos junto á otros, se apliquen de plano sobre la cara anterior del antebrazo del enfermo. Después de algunos tanteos, y sin oprimir con fuerza sobre la arteria, donde, en tal caso, se impediría el curso de la sangre, pronto se nota un movimiento de vaivén producido debajo de los dedos, el cual resulta del paso de la sangre. La rapidez de los movimientos indica la frecuencia del pulso y el grado de resistencia que experimentan los dedos manifiesta su fuerza.

Téngase presente, sin embargo, que no es la frecuencia del pulso la que indica exclusivamente la

calentura. El pulso es frecuente en los niños, en las personas nerviosas, impresionables. Por término medio el pulso debe latir de sesenta y cinco á setenta y cinco veces por minuto. Hay personas cuyo pulso, generalmente muy lento, sólo late cuarenta á cincuenta veces.

Resultando, pues, que el pulso no es más que un síntoma de la calentura, es necesario algo más que la fuerza y la frecuencia del pulso para caracterizar la calentura; ambos signos son excelentes, pero no siempre bastan.

El pulso varía de frecuencia y de fuerza según una multitud de circunstancias; es necesario, por lo tanto, en ocasiones, examinarle muchas veces de seguida para obtener una completa certidumbre.

Para determinar la existencia de la calentura es necesario el conjunto de los otros signos expuestos anteriormente.

### PRONÓSTICOS GRAVES

Aunque, en general, sólo el médico sea apto para juzgar de la gravedad de un mal, sin embargo, es necesario que las personas más íntimas estén advertidas de los peligros que amenazan al enfermo y de su próximo fin. Aparte de los intereses de familia, existen consideraciones morales y religiosas que no deben olvidarse.

El pronóstico ó predicción del éxito de la enfermedad, depende de la enfermedad misma, de la edad y fuerzas del individuo. En general, el médico indica de antemano, con la mayor reserva posible, la terminación probable de la enfermedad. La familia, los amigos no suelen estar desprevenidos; pero conviene anunciarles el instante en que va á

comenzar la agonía, es decir la lucha entre la vida y la muerte.

Estos signos son suministrados por: 1.º el aspecto; 2.º la cara; 3.º el pecho (circulación, respiración); 4.º el vientre; 5.º la inervación ó función del sistema nervioso, y 6.º el sudor.

*Aspecto exterior del cuerpo.*—Existe mucha gravedad cuando los enfermos se obstinan en dejar la postura horizontal de la cama para levantarse ó sentarse; cuando sacan los brazos fuera de la cama, y tienen las piernas separadas ó dobladas cambiando continuamente de lugar; cuando, acostados de espaldas, se escurren hácia los pies de la cama; cuando tienen la mandíbula ó los dedos contraídos; cuando sus manos están continuamente agitadas y parece que recogen objetos próximos.

*Cara.*—La cara fría, la nariz afilada, los ojos hundidos, los párpados entreabiertos, el globo del ojo insensible y que sólo manifiesta lo blanco del mismo, las sienas aplanadas, las orejas frías, contraídas y desviadas de la cabeza, la piel de la frente seca, dura, tensa, la cara de aspecto empañado, los labios caídos y flojos, las mandíbulas separadas, el rechinar de dientes en los que no tienen costumbres de producir este síntoma, constituyen las señales de una muerte cercana.

*Pecho, circulación, pulso y respiración.*—La excesiva frecuencia del pulso, ó su insensibilidad, una respiración muy frecuente ó muy lenta, la expiración fría por la nariz ó por la boca, el extertor, son signos graves.

*Vientre.*—Los vómitos continuos, el vientre muy

abultado por los gases y sonoro, ó bien la piel del vientre enteramente retraída, es, al mismo tiempo que los signos anteriores, de un pronóstico grave.

*Inervación.*—El delirio, la insensibilidad, la contracción de las mandíbulas, de los brazos, de las piernas, el hipo convulsivo en las enfermedades agudas, febriles, constituyen signos graves.

*Sudor.*—El sudor frío, el que sólo se limita á la cabeza, cara ó cuello, es muy malo. Unido á una calentura corta, constituye un signo de muerte, como también si son fríos y generales.

## MUERTE

El hombre no vive, sobre la tierra, sino transitoriamente. Muere al cabo de cierto número de días ó de años. El hombre no muere siempre de la misma manera. En general, sucumbe por un accidente ó por una enfermedad; es la muerte accidental. Por desgracia, muere más raramente por efecto de la edad; es la muerte natural ó senil. El objeto de la medicina, y mas aun de la higiene, es el llegar á hacer que los hombres no mueran sino por muerte natural.

*Muerte natural.*—En la muerte natural, la vida no se apaga repentina ni súbitamente. La primera función que desaparece es la aptitud á la generación; después las facultades intelectuales. La marcha se hace más difícil, ya por falta de energía en los músculos, ya por entorpecimiento de las articulaciones, y más aun por la debilidad del cerebro. El cuerpo se encorva; los sentidos se embotan; la vista y el oído se pierden, enseguida el tacto, el olfato, en fin

el paladar. La circulación disminuye, y de consiguiente el calor. La respiración es difícil, la digestión incompleta; de ahí el enflaquecimiento. A fuerza de disminuir, cesan la respiración y la circulación, y llega la muerte.

*Muerte accidental.*—Las causas que sobrevienen en el discurso de la vida, y que pueden destruirla son desde luego, las que destruyen nuestros órganos, como los golpes y las heridas, los venenos, la privación ó la deterioración de las sustancias que el cuerpo debe consumir para nutrirle, y las enfermedades.

Estas diferentes causas pueden, según su esfuerzo, hacernos morir con una rapidez más ó menos grande; de ahí resultan tres maneras de morir: lentamente, rápidamente ó súbitamente.

*Muerte lenta.*—Aquí, la muerte es gradual, como en la muerte natural, es decir, parcial y sucesiva; pero hay gran diferencia en la manera con que se suceden las cosas. En la muerte natural, parece que la muerte nos invade de fuera á dentro; principia por los órganos exteriores y acaba por el corazón. En la muerte lenta, las funciones se alteran ó se pierden en otro orden. Las funciones del órgano enfermo son las primeras que cesan, y arrastran con mas ó menos rapidez la cesación de las otras, según su mayor ú menor importancia en la conservación de la vida. No ofrece más que la muerte por el cerebro; por el corazón; por los pulmones, y por el intestino, es decir que el fenómeno que domina es el delirio, la paralización, la hidropesía, ó simplemente la consunción.

*Muerte rápida.*—Es la que sobreviene después de

algunas semanas ó de algunos días de enfermedad. Su modo más ordinario es la calentura. Acaecerá lo mismo, según el órgano que esté atacado.

*Muerte súbita.*—La causa de la muerte repentina es por la rotura del corazón, de un aneurisma; por un síncope; por una hemorragia en ciertas partes del cerebro. La vida cesa instantáneamente, sin que se aperciba de ello.

*Certeza de los signos de la muerte.*—Cuando el hombre está muerto, la putrefacción que se apodera de su cuerpo es, para los vivos, un objeto peligroso y repugnante; por eso es que los pueblos han tomado la costumbre de enterrar los muertos; pero algunas personas temen ser enterradas vivas. Si bien se han multiplicado y contado con demasiada facilidad ciertas historias más ó menos falsas, hay, sin embargo, algunas que nadie puede negar.

Los signos por los que se reconoce la muerte son que cesa la respiración; el corazón deja de latir; la cara se pone cadavérica; el globo del ojo se hunde; en la superficie del ojo se forma una capa viscosa; el cuerpo se enfría; la piel se vuelve lívida; los dedos se contraen; los miembros se ponen tiesos; en fin, la putrefacción comienza.

Por eso no nos cansaremos de recomendar, cuando se asiste á la agonía de un moribundo, se tengan presentes los signos característicos de la misma, por los cuales se podrá reconocer después la muerte. Pero, en el caso de que no hay agonía ó que nadie ha asistido á los últimos momentos del enfermo, á pesar de la presencia de los signos ya indicados, es menester procurar volverle á la vida por todos los medios posibles; medios que sehan indicado para ca-

da uno de los géneros de muerte imprevista (Véase *Ahogados, Ahorcados, Asfixia.*)

Sabido es que no se puede vivir sin respirar, como tampoco sin que circule la sangre y, por lo tanto, sin que lata el corazón. Se nota la respiración, en caso de duda, aplicando un espejo delante de la boca, el cual se empaña con el aliento del enfermo, cuando este respira todavía. Se observan los latidos del corazón colocando el oído sobre la región de este órgano, donde se oye el *tic tac* propio del mismo; pero es preciso que aquel órgano permanezca aplicado de este modo por lo menos dos minutos.

Los demás signos, por buenos que ellos sean, no surten los efectos que estos últimos, y con semejante garantía no hay que temer la inhumación prematura.



## Indice alfabético

DE LAS MATERIAS CONTENIDAS EN ESTE MANUAL.

	Página.		Página.
Abceso	69	Cólera.	74
Abejas.	70	Cólicos.	74
Adolescencia.	12	Colores pálidos..	74
Aftas.	70	Composicion de la at- mósfera.	20
Aguardiente.	47	Condimentos.	41
Aguas.	27	Congestion.	75
Ahogados..	70	Convalecencia.	75
Ahorcados..	71	Convulsiones.	75
Alimentos..	34	Coqueluche.	75
— animales.	38	Gortaduras.	76
— vegetales.	36	Cosméticos.	53
Almorranas..	71	Crup.	76
Anemia.	71	Denticion.	46
Anginas.	71	Descanso.	68
Aperitivos..	71	Destete.	8
Apoplegía..	72	Desvelo.	67
Asfixia.	72	Diabetes.	77
Asma.	73	Diarrea.	77
Ataques de nervios.	73	Divieso.	77
Atmósfera..	20	Dolor de cabeza..	78
Avispas.	73	— — costado.	78
Baños.	49	— — muelas.	78
Bebidas.	42	Duracion del sueño.	66
Bronquitis..	73	Edades.	5
Café.	46	Efectos del sueño.	66
Calentura.	93	Ejercicio corporal.	26
Callos en los pies.	74	Electricidad atmosfé- rica.	25
Cereales.	36	Embriaguez.	79
Certeza de los signos de la muerte.	99	Envenenamiento.	79
Cerveza.	45	Epilepsia.	79
Climas.	29	Erisipela.	80
Clorosis.	74		

	Página.		Página.
Escarlatina. . . . .	80	Limpieza. . . . .	48
Escrófula. . . . .	80	— de las distin-	
Estrangulados. . . . .	81	tas partes del	
Estreñimiento. . . . .	81	cuerpo.. . . .	52
Excreciones . . . . .	47	Localidades. . . . .	28
Excrecion nasal. . . . .	49	Lombrices. . . . .	87
— de vientre. . . . .	48	Luz. . . . .	26
Fiebres eruptivas. . . . .	81	Mordeluras. . . . .	87
— intermitentes. . . . .	82	Muerte. . . . .	97
Flemon. . . . .	84	— accidental. . . . .	98
Flujos de sangre. . . . .	83	— lenta. . . . .	98
Fluxion. . . . .	84	— natural. . . . .	98
Frutas. . . . .	37	— rápida. . . . .	98
Garrotillo. . . . .	84	— súbita. . . . .	99
Golpe de aire. . . . .	84	Náuseas. . . . .	88
— de sangre. . . . .	84	Neuralgias. . . . .	88
Gota. . . . .	84	Nodriza. . . . .	7
Grietas de los labios. . . . .	85	Oido. . . . .	59
Grippe. . . . .	85	Olfato. . . . .	60
Gusto. . . . .	61	Opilacion. . . . .	88
Habitaciones. . . . .	31	Orina. . . . .	48
Hábitos. . . . .	18	Orzuelo. . . . .	88
Hemorragia nasal. . . . .	85	Palpitaciones. . . . .	88
Hemorragias. . . . .	85	Panadizos. . . . .	89
Herencia. . . . .	18	Picaduras. . . . .	89
Heridas. . . . .	86	— de insectos. . . . .	89
Hernia. . . . .	86	Posicion para dormir. . . . .	67
Hipo. . . . .	86	Presion atmosférica. . . . .	24
Histerismo. . . . .	86	Primera denticion. . . . .	11
Humedad de la atmós-		— infancia. . . . .	5
fera. . . . .	23	Proemio. . . . .	3
Indigestion. . . . .	86	Pubertad. . . . .	12
Insolacion. . . . .	87	Pulso. . . . .	93
Insomnio. . . . .	87	Precauciones durante	
Jaqueca. . . . .	87	el sueño. . . . .	67
Lactancia. . . . .	5	Pronósticos graves. . . . .	95
— artificial. . . . .	8	Que.naduras. . . . .	90
Legumbres. . . . .	36	Rabia. . . . .	90
Licores. . . . .	47	Racion alimenticia. . . . .	38

	Página.		Página.
Reposo. . . . .	65	Temperatura de la at-	
Reumatismos. . . . .	90	mósfera. . . . .	21
Sabañones. . . . .	90	Terrenos. . . . .	28
Sarna. . . . .	90	Tiña. . . . .	91
Segunda infancia. . . . .	11	Uso de los ejercicios. . . . .	64
Sentidos. . . . .	58	Variiedad de ejercicios. . . . .	62
Sidra. . . . .	45	Vejez. . . . .	13
Siesta. . . . .	66	Verrugas. . . . .	91
Signos de la muerte. . . . .	99	Verduras. . . . .	36
Síncope. . . . .	91	Vestidos. . . . .	54
Sordera. . . . .	91	Vientos. . . . .	25
Sudor. . . . .	48	Vino. . . . .	45
Sueño. . . . .	65	Virilidad. . . . .	13
Tacto. . . . .	61	Viruela. . . . .	92
Té. . . . .	46	Vista. . . . .	58
Temperamentos. . . . .	14	Vómito. . . . .	92



	11	Temporales
	12	San Juan
	13	San Pedro
	14	San Pablo
	15	San Andrés
	16	San Felipe
	17	San Marcos
	18	San Mateo
	19	San Sebastián
	20	San Agustín
	21	San Jerónimo
	22	San Basilio
	23	San Vicente
	24	San Esteban
	25	San Bartolomé
	26	San Cristóbal
	27	San Andrés
	28	San Juan
	29	San Pedro
	30	San Pablo
	31	San Andrés
	32	San Felipe
	33	San Marcos
	34	San Mateo
	35	San Sebastián
	36	San Agustín
	37	San Jerónimo
	38	San Basilio
	39	San Vicente
	40	San Esteban
	41	San Bartolomé
	42	San Cristóbal
	43	San Andrés
	44	San Juan
	45	San Pedro
	46	San Pablo
	47	San Andrés
	48	San Felipe
	49	San Marcos
	50	San Mateo
	51	San Sebastián
	52	San Agustín
	53	San Jerónimo
	54	San Basilio
	55	San Vicente
	56	San Esteban
	57	San Bartolomé
	58	San Cristóbal
	59	San Andrés
	60	San Juan
	61	San Pedro
	62	San Pablo
	63	San Andrés
	64	San Felipe
	65	San Marcos
	66	San Mateo
	67	San Sebastián
	68	San Agustín
	69	San Jerónimo
	70	San Basilio
	71	San Vicente
	72	San Esteban
	73	San Bartolomé
	74	San Cristóbal
	75	San Andrés
	76	San Juan
	77	San Pedro
	78	San Pablo
	79	San Andrés
	80	San Felipe
	81	San Marcos
	82	San Mateo
	83	San Sebastián
	84	San Agustín
	85	San Jerónimo
	86	San Basilio
	87	San Vicente
	88	San Esteban
	89	San Bartolomé
	90	San Cristóbal
	91	San Andrés
	92	San Juan
	93	San Pedro
	94	San Pablo
	95	San Andrés
	96	San Felipe
	97	San Marcos
	98	San Mateo
	99	San Sebastián
	100	San Agustín



a la  
aura  
mera  
tot  
Antonieta  
lecte

~~Alvaro~~  
~~Alvaro~~

Alvaro

COR-3/0003

1613602874

MANUAL  
DE LA SALUD

QUE CONTIENE

Reglas de Higiene popular

Síntomas de las principales enfermedades  
con los cuidados que se debe prestar á los enfermos  
mientras llega el médico, y otras materias de  
interés general

POR

ABUDALLASI.



LÉRIDA

Librería de Lorenzo Corominas  
1895.