

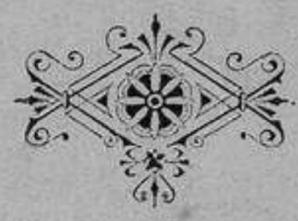
(4)

CONSEJOS HIGIÉNICOS
Y
CARTILLA
POPULAR-SANITARIA

CONTRA EL
CÓLERA MORBO ASIÁTICO

POR
Don Celestino Fumares Menendez

MÉDICO MUNICIPAL DE COLUNGA (OVIEDO).



OVIEDO
IMPRESA DE FLOREZ PINTADO Y COMP.
Calle de Campomanes, núm. 10

1885

A. 1281195046

CONSEJO INGENIEROS

SAINT-PIERRE

POPULAR-SANITARIA

COMUNA MORNO ANATOLIO

Don Celestino Pizarro Mendez



QUINTO

IMPRESA DE LA LIBRERIA DEL SEÑOR DON...

En la imprenta de...

1887

Al Ayuntamiento del concejo de Colunga,

Ofrece este breve trabajo en testimonio
de su respeto y consideracion,

EL AUTOR.

Al Ayuntamiento del concejo de Colunga,

Otroes este prove traslado en testimonio
de su respeto y consideracion.

En Colunga,

DOS PALABRAS

Los datos oficiales, la prensa y la correspondencia particular comunican todos los días tristísimas noticias acerca del Cólera, su propagación por España y las numerosas víctimas que causa. Cuando escribimos esto, aún está libre de la epidemia la provincia de Asturias; pero naturalmente, no hay ni puede haber seguridad de que en breve plazo no sienta el Principado las terribles consecuencias del azote, como en 1834, 1854 y 1865, aunque fué sucesivamente en cada período de menor intensidad.

En el concejo de Colunga, según mis noticias, tan solo en la segunda fecha se registraron algunos pocos casos de Cólera-Morbo-Asiático; pero ni este dato, ni en general las buenas condiciones de salubridad del concejo debe inspirar absoluta confianza para cruzarse de brazos y no procurar los diferentes medios, precauciones y preceptos higiénicos que deben observarse y realizarse rigu-

rosamente en épocas como la presente, y ante la amenaza de una epidemia tan mortífera. Hoy viven las trece parroquias del concejo de Colunga en condiciones bien diferentes de las de hace pocos años, porque con más y mejores comunicaciones entre sí con los concejos limítrofes y, por lo tanto, con toda la provincia, más fácilmente puede recibir las causas que desarrollan el Cólera y propagarse éste en aquellos términos parroquiales.

Para este caso, y deseando corresponder tanto á las obligaciones de mi cargo municipal como á la confianza y afecto de mis clientes, decidí, sin pretensiones de ningun género, redactar esta sencilla CARTILLA SANITARIA POPULAR, con indicacion de aquellos consejos y remedios que recomiendan los autores más ilustres y las más respetables Asociaciones médicas, con objeto de que mis vecinos del concejo de Colunga se defiendan y venzan la enfermedad, ó cuando menos, disminuyan las consecuencias terribles de la epidemia.

Mucho puede hacer la Corporacion municipal, mucho su Junta de Sanidad, mucho tambien los señores Párrocos y Maestros de las parroquias, pero tanto y más la iniciativa particular, el impulso propio de los vecinos, los auxilios nuestros y la caridad en todos.

En general, el mejor remedio contra el Cólera es la observancia de la más rigurosa higiene, rama importantísima de la Medicina para conservar el vigor de nuestro cuerpo sano y luchar victoriosamente con las causas de enfermedad que por todas partes nos rodean y á que nuestros vicios, pasiones y desarreglos nos llevan.

Así, indicaremos primero los principales consejos higiénicos, enseguida los medios de purificacion, despues los síntomas ó señales de la enfermedad del Cólera, y por último, los remedios más usuales ó recetas más recomen-

dadas para acudir con prontitud á dominar la epidemia con asistencia facultativa, siempre que se pueda.

Por la índole de nuestro trabajo, prescindimos de exponer algunas consideraciones acerca del origen y causas del Cólera-Morbo-Asiático, y tambien de las principales teorías que recientemente y en todas las naciones se han estudiado por las eminencias de la ciencia médica, ni los ensayos que se están verificando, tanto en el extranjero como en España, que en esta ocasion no ha quedado en la retaguardia de ese nobilísimo ejército que, para conseguir y asegurar la salud, combate sin descanso en beneficio de la humanidad.



de las potencias con pretensión de dominar la epistemia
con resistencia facultativa, siempre que se pueda
Por la índole de nuestro trabajo prescindimos de ex-
poner algunas consideraciones acerca del origen y causas
de la idea de la libertad y también de las principales
formas que recientemente y en todas las naciones se han
estudiado por las ciencias de la ciencia política, en los
cuales que se están verificando tanto en el extranjero
como en España, pues en esta ocasión no ha querido en
la redacción de este periódico ejercer que para con-
tribuir a mejorar la salud pública en el terreno en donde
se vive la humanidad.

tra
tan
y fr
ción

gen
par
deb
vos
guis

MEDIDAS HIGIÉNICAS.

I.

ALIMENTOS.

El buen régimen alimenticio es la mejor defensa contra el Cólera. Es necesario evitar toda clase de excesos, tanto en la comida, como en la bebida; alimentos sanos y frescos, y la cantidad en proporción á la edad, condiciones, profesion y sexo de las personas.

Esto es fácil para las clases acomodadas, pero las gentes de humilde posicion, que con el auxilio oficial ó particular no se pueden proporcionar buenos alimentos, deben preferir la leche hervida de vaca, sopa de ajo, huevos, etc., y prescindir de frutas, y todos en general, de guisados y ensaladas crudas. Las legumbres han de estar

muy cocidas, y deben prescindirse por ahora de pimientos, tomates, melones, etc., etc.

BEBIDAS.

El agua de pozo ó rio se debe hervir en cantidad necesaria para el consumo diario y airearla, agitándola bien despues de fria. Debe preferirse la de fuentes buenas (por más que estén lejos en la villa de Colunga), y el agua del rio y de mar no debe emplearse en la cocion del pan. El uso moderado del vino es conveniente, y aún el de los licores *de buena calidad*; la sidra no es perjudicial, pero no debe olvidarse nunca que el abuso y la incontinencia en todas estas bebidas son de resultado fatal, y si causan siempre muchas víctimas, son éstas mayores en tiempo de Cólera. El café y el thé, bien solos ó con una copita de rom, cognac, aguardiente, caña, etc., facilitan la digestion; pero las personas nerviosas deben preferir la infusion de manzanilla.

ROPAS.

Siempre muy limpias, lavadas en aguas corrientes, lo mismo las interiores de vestir que las de abrigo en la cama. En caso de epidemia se deben desinfectar en habitacion cerrada despues del lavado; y deben quemarse las usadas por coléricos, indemnizando su coste á los pobres, á ser posible, por la autoridad ó los particulares.

Es preciso evitar enfriamientos, cuidando del abrigo, aunque no exagerado, particularmente por la noche, para impedir la supresion de la traspiracion; y será tambien conveniente no tener cambios bruscos de temperatura y llevar una lijera faja sobre el vientre, aunque no se tenga esta costumbre.

HABITACIONES.

La limpieza, la ventilacion y la desinfeccion, son los tres poderosos medios para defenderse contra el Cólera.

La limpieza de las casas ha de hacerse con el mayor esmero y minuciosidad, tanto en las salas, alcobas, cuartos interiores, escaleras, pasillos, desvanes, hórreos y panneras, como en toda clase de muebles; hay que barrer mucho y bien, particularmente en las casas de los pobres que son piso terreno y húmedo, y no solamente en el interior, sinó tambien en el exterior de los locales. No hay que reunir cerca de éstos basuras ni desperdicios de las comidas, ni menos los escrementos, alejando en lo posible el estiércol ó abono que se amontona en malas condiciones cerca de las casas. Lo mismo decimos de muchos corrales, cubiles, gallineros y *muriaos*.

Hay que ventilar las casas por lo menos dos veces al dia, y siempre despues que se haya hecho la desinfeccion.

En Colunga y en algunas casas acomodadas de otras parroquias, hay *comun*es ó retretes, pero el alcantarillado apenas existe más que en la capital, y en malísimas condiciones, que deben preocupar al Ayuntamiento y Junta de Sanidad.

Como, segun los más sábios médicos, en las deyecciones ó escrementos y en los vómitos, reside muy principalmente el veneno colérico, hay que limpiar mucho y desinfectar más aquellos locales donde se arrojan dichas inmundicias. Los *comun*es, sitios peligrosos durante el Cólera, estarán siempre perfectamente cerrados, y será lo mejor no usarlos más que para vaciar en ellos las vasijas donde se hagan las necesidades, y despues limpiar y desinfectar bien estas.

En general, careciéndose de *comun*es en el concejo

de Colunga, se hacen las necesidades cerca de las casas y en huertos ó callejas sin desagüe, y en este punto la higiene municipal debe ordenar la construcción de locales para estos usos, y sobre todo, para que en estas críticas circunstancias haya mucha limpieza cerca de las habitaciones, debiendo ahora hacerse siempre uso de las vasijas ú orinales en las condiciones dichas; y donde no haya otro medio, arrojar las deposiciones en pozos bien cerrados y caleados diariamente. Nada más apropósito en este punto que las visitas de inspección y vigilancia á todas las habitaciones y locales por medio de Juntas de vecinos con los señores Curas Párrocos, Pedáneos, Maestros y personas de posición, que han de vigilar mucho las posadas, cafés, tabernas, puestos y establecimientos públicos, para prohibir la expendición de alimentos, bebidas y otros géneros en mal estado; para evitar la aglomeración de personas y animales en locales reducidos y poco ventilados; para obligar á la limpieza y blanqueo de las casas; para trasladar ahora y antes de la época de epidemia (porque entonces sería perjudicial), los estercoleros, aunque también pueden cubrirse con cal, y los depósitos de aguas súcias, para sanear los charcos, etc., etc.

En la capital del concejo merecen especial mención, por peligrosos, varios sitios, como los pantanos de la Ferrería, la detención de agua en el Mercado de cerdos, el pozo de las inmundas en la plaza de Argüelles, la mala colocación del cajón para la venta de carne, el más frecuente servicio en la limpieza de calles, el mejor estado del Mercado actual de ganado vacuno, cuidando mucho allí de la limpieza, particularmente debajo de los hórreos, y mudar ó ampliar la cárcel para que tenga desahogo y ventilación franca.

En Lastres, nunca visitado hasta ahora por la epide-

mia, debe procurarse más todavía la limpieza de sus calles, callejas, huertos, rincones y solares abandonados, así como también el alejamiento de los desperdicios de las fábricas de salazon y conserva.

En la Isla, pueblo muy frecuentado ahora en la temporada de baños, (1) debieran construirse escusados, y en este punto observar con escrupulosidad las medidas dichas por causa de la aglomeración de personas. Por el temor de la epidemia ahora, y más adelante pensando por el porvenir de este excelente pueblo balneario, es preciso reformarle mucho y mejorar aquella localidad, evitando los inconvenientes que tiene, tales como los llamados *murraos*, la aglomeración á veces de algas marinas en fermentación, levantar nuevas construcciones, fomentar el arbolado, etc., etc.

En Huerres de San Juan, debe sanearse enseguida la extensa *charca* cerca de la fuente; en la Riera y Pivierda, vigilar y disponer con frecuencia la limpieza y, por este estilo, tomar iguales medidas en las otras parroquias del concejo.

Estos son los principales consejos de higiene pública y particular en los presentes días: otros podrán tomarse según las circunstancias; pero debemos apuntar aquí las precauciones generales del célebre Dr. Koch: “No beber
“ agua que no haya sido hervida;—no comer frutas ni
“ legumbres crudas;—no cometer excesos;—y tomar por

(1) Tanto en los baños de mar, como de río y los minero-medicinales, deben suspenderse inmediatamente que se presente el Cólera.

“ la mañana y por la tarde dos gotas de ácido clorhídrico en un vaso pequeño de agua.”

Para tener el vientre en buen estado, se recomiendan las bebidas de cocimiento de arroz por el día y por la noche; detrás de la cena, una taza de hortelana ó de thé con gotas de cognac, rom, etc.

No deben tomarse purgantes en época de epidemia. Despues quedan otras precauciones y recursos que dispondrán las autoridades, de acuerdo con los facultativos, segun la localidad, familias y condicion de los enfermos, para evitar la propagacion. A estos importantísimos fines, el Ayuntamiento cumplirá seguramente las preciosas reglas de la R. O. de 11 de Julio de 1866, con las instrucciones que han de observar los gobernadores y autoridades locales en casos de epidemias ó enfermedades contagiosas.

Más, si desgraciadamente viene el Cólera, no hay que acobardarse ante el peligro; es preciso recibir el mal con valor y con resignacion: el miedo trae fatales consecuencias para todos, para los atacados y para cuantos han de asistirles: hay que procurar la mayor tranquilidad al espíritu y tener la voluntad siempre decidida en favor de nuestros convecinos; hay que tener energía para salir al frente del Cólera, perseguirlo donde se presente é impedirle formar focos y recriarse.

Respecto á las clases necesitadas, reproducimos aquí las palabras del Sr. Moret en su artículo de *El Imparcial* de 28 de Junio pasado:

“ El médico es el consejo, la advertencia, la prevision y además el inteligente inspector de la autoridad para ponerle en guardia contra lo que principia á indicarse; el centinela que le permite acudir rápidamente donde se inicia ó se reproduce el ataque. Y entonces no hay que sanear, es preciso cambiar el

“ domicilio y transformar las condiciones de vida de las familias
“ sometidas á una influencia deletérea y comenzadas á envene-
“ nar por el miasma. Y hay que hacerlo con caridad y benevo-
“ lencia, no expulsando á los infelices que no tienen otro sitio
“ donde albergarse, ni obligándoles á gastar lo que no tienen,
“ con lo cual se aumenta, en vez de disminuir su miseria y su
“ exposicion al ataque, sinó que es preciso llevarlos á otras vi-
“ viendas preparadas al efecto; y durante algunos dias y mien-
“ tras se desinfecta la casa, darles mejor nutricion, alimentos más
“ sólidos, algo, en fin, que en su interior les haga fuerzas contra
“ el contagio. “

A este objeto y para casos extremos pudiera habilitarse un Hospital provisional de coléricos en los nuevos locales de las Escuelas públicas recientemente construidos en sitio excelente y ventilado y no inaugurados todavía en esta villa de Colunga.



LA DESINFECCION Y LOS DESINFECTANTES.

II.

La *desinfeccion* es una operacion que tiene por objeto quitar al aire ó á una materia cualquiera los miasmas peligrosos ó los olores desagradables que los infestan. Esta accion se consigue por medio de los *desinfectantes*, que destruyen ó neutralizan aquel aire enrarecido por emanaciones de los pantanos y putrefaccion de animales ó vegetales, ó por exalaciones de personas enfermas y objetos y locales súcios.

Como no es fácil en el concejo de Colunga los desinfectantes por el calor á grandes temperaturas, con aparatos especiales, se debe recurrir á otros medios de saneamiento, segun los casos y lugares, además de la frecuente ventilacion antes indicada.

Seguirémos el órden de los puntos tratados en la parte higiénica de la presente Cartilla.

ROPAS.

Las usadas por coléricos, lo mejor es quemarlas.

Si se lavan, debe hacerse en agua fenicada ó un poco clorurada; tambien en muy buenas legías, aunque estas pueden mezclarse con pequeñas dosis de ácido clorhídrico.

HABITACIONES EN GENERAL.

Despues de la limpieza, se desinfectan con ácido fénico ó con cloruro de cal al 5 por 100 y tambien con el ácido hiponítrico (echando en un plato un poco de ácido nítrico y dentro una moneda de cobre), é igualmente con azufre sobre fuego.

Deben quitarse de las habitaciones las ropas y muebles innecesarios y que puedan infeccionarse sacando tambien los objetos que suelen perjudicarse con las desinfecciones.

MUEBLES.

Se lavan con agua fenicada y tambien se quema dentro, ó debajo de ellos, azufre.

Escusados ó comunes, alcantarillas, etc.

Se desinfectarán con frecuencia con cloruro de cal, llamado vulgarmente polvos de gas, mezclando 4 ó 5 onzas en 2 ó 3 cuartillos de agua.

Tambien se emplean los sulfatos de cobre y de hierro.

Dentro de estos locales se colocará una vasija con el dicho cloruro de cal humedecido.

ALCOBAS DURANTE EL COLERA.

Se riegan con la dicha solucion fenicada y además se

colocan en diferentes sitios de las habitaciones platos con el citado cloruro de cal humedecido.

El facultativo indicará medios mas enérgicos en caso de defunciones.

OTROS DESINFECTANTES.

En Inglaterra se recomienda el *petróleo* como desinfectante de habitaciones, dormitorios, etc., colocando en las alcobas un plato poco fondo con aquel líquido para que se evapore, cuidando de renovarlo siempre que quedare poco.

Otro desinfectante barato y eficaz se consigue con una libra de caparrosa bien disuelta en cinco cuartillos de agua para lavar los orinales y otras vasijas semejantes y echar por los *comunes*, sumideros, etc.

La autoridad, de acuerdo con los señores farmacéuticos, facilitará otros desinfectantes.



SÍNTOMAS Ó SEÑALES DE CÓLERA.

III.

Tan pronto como cualquiera persona sienta alguna indisposición, por ligera que sea, deberá tratar de remediarla. El síntoma principal en la casi totalidad de los casos, es la *diarrea* que, á veces, solo parece una ligera descomposición de vientre. Durante el trascurso de la peste y algun tiempo despues, dice el Dr. Castañé, hay que considerar á la diarrea como un mortal enemigo, á quien se debe combatir sin tregua y sin tratar de inquirir el origen de él, porque la soltura de vientre, aún la producida por el uso de algun purgante, por suave que sea, degenera muy en breve en cólera formal. Si bien no hay que alarmarse sin motivo, debe cuidarse mucho de los *primeros síntomas* de la enfermedad porque el Cólera rara vez se declara de un modo repentino y casi siempre va precedido de ciertas señales mas ó menos intensas y constantes.

Unas veces se anuncia la enfermedad por sensación de cansancio y quebrantamiento de los miembros, pesadez de cabeza, mareos, molestia en el estómago, ruido de tripas, dolores de vientre, coloración azulada de la piel, descomposición del semblante, etc.

Estas y otras señales indican generalmente el *primer periodo, (leve)* del Cólera y es necesario entonces no perder tiempo para ponerse en curación, retirarse enseguida, no aguardar á llegar á casa estando fuera, ni á esperar el día, si el ataque es de noche, ó dejar correr el tiempo para ver si no siguen adelante la diarrea ó las molestias dichas. Aunque estas no constituyan el Cólera, nada se pierde con remediarlas, porque es muy grande la exposición á que conduce el abandono.

Procede enseguida llamar al médico.

En el *segundo periodo, (grave)*, de corta duración, las señales se presentan de repente, de un modo brusco con vómitos y aumento de diarrea.

En el *tercer periodo, (gravísimo)*, se manifiesta la suspensión de la orina, los calambres, enfriamiento mayor, transformación de la cara, rostro cadavérico...



TRATAMIENTO GENERAL DEL CÓLERA.

IV.

Si bien pueden recomendarse algunos medicamentos mientras llega el facultativo, en general no deben administrarse medicinas sin la visita de aquel, despreciando ciertos remedios é inventos que la ignorancia y la charlatanería propagan generalmente en esta época de alarma con nombres retumbantes y como seguros específicos anti-coléricos.

Hé aquí, no obstante, algunas indicaciones que deben seguirse en los primeros momentos y aún en el curso de la enfermedad para conseguir la reacción y detener la diarrea, mientras acude el médico ó este se halla ocupado al lado de otros enfermos:

Desde luego conviene ponerse á dieta, hacer uso de las infusiones de tilo, manzanilla, thé ó sálvia: beber á

cortadillos el cocimiento de arroz, templado, con un poco de goma arábica, alternando con caldos que contengan ligeras cantidades de vino generoso; ponerse lavativas pequeñas del mismo cocimiento de arroz y, sobre todo, meterse en cama caliente, en la alcoba más ventilada é independiente, procurando á toda costa sudar con auxilio de dichas infusiones, abrigos y caloríficos.

Si los *primeros síntomas*, ya indicados, no ceden ó, por el contrario, se agravan, debe continuarse con los mismos auxilios; y si la diarrea se presenta sin olor, blanquecina, si sobrevienen vómitos de la misma naturaleza y, en fin, las citadas señales del segundo período, se procurará con el mayor ahinco dar calor al enfermo poniéndole botellas de agua caliente, ladrillos á alta temperatura, saquitos llenos de salvado ó arena caliente, rodeándole desde la cintura á los piés; se le frotarán los miembros, pero sin descubrirle, con un cepillo, franela ó paños calientes y secos ó bien empapados en aguardiente alcanforado ó simple y se le aplicarán sinapismos en las piernas, brazos y boca del estómago.

Si acabase de comer, convendrá favorecer la salida de los alimentos haciendo que el enfermo beba una taza de agua tibia con aceite.

Tambien para detener la diarrea se recomienda mucho el uso del láudano en agua azucarada en las siguientes dósís, segun el Dr. Tunisi:

Para niños de pecho. . . .	de 3 á 5 gotas.
Id. id. mayores.	de 5 á 10 “
De los 14 á 18 años.. . .	de 10 á 15 “
De los 18 en adelante.. .	de 15 á 20 “

El famoso Dr. Orfila recomendaba de 5 ó 6 gotas de láudano en las lavativas de cocimiento de arroz.

Despues, ó durante dichos períodos, el facultativo es

quien únicamente debe dirigir el tratamiento, que puede ser vário, segun los casos, y por eso los omitimos aquí. Fuera tarea interminable el apuntar diferentes fórmulas ó recetas desde la antigua y tradicional del agua (que el Dr. Netter, de Nancy, ha reproducido recientemente), que consiste en dejar beber agua al enfermo cuanto su sed le pide, recomendando en el tercer período inyecciones intravenosas también de agua.

Pero volvemos á repetirlo: mal se pueden prescribir fórmulas de antemano sin conocer el caso especial que hizo nacer la receta que se trata de aplicar.

Terminaremos esta parte del tratamiento con las siguientes advertencias:

Debe procurarse tomar toda clase de medidas para evitar el contagio de las personas que asistan á los coléricos, las que lavarán frecuentemente las manos con agua fenicada al 2 ó 3 por 100.

En la habitacion del enfermo habrá siempre de repuesto dos ó tres vasijas ú orinales, que se desinfectarán en la forma dicha, para las deposiciones y vómitos.

En la cocina se procurará tener una caldera ó pucheros nuevos con agua hirviendo bien para las infusiones dichas, ó bien para la limpieza de las tazas y cucharillas que usen los coléricos.

Si el paciente no pudiese estar bien asistido en su casa por falta de recursos ú otras condiciones, será trasladado á otro edificio ú Hospital de coléricos por disposicion de la autoridad, la que también tomará toda clase de precauciones para el *depósito inmediato de los cadáveres* y su enterramiento en sepulturas muy profundas y entre cal, *á las veinticuatro ó treinta y seis horas DESPUES* de la desgracia.

CONCLUSION.

Terminamos nuestro breve y modesto trabajo destinado á este concejo de Colunga para la insegura fecha en que pueda extenderse hasta aquí la epidemia del Cólera-Morbo-Asiático. En las anteriores páginas van recapitulados los principales consejos y precauciones que para tal epidemia vimos recomendados en los Autores, Academias de Medicina y publicaciones análogas á la nuestra. Con seguridad resultará ésta deficiente, pero tampoco nosotros quisimos hacer otra cosa que un resúmen de meras indicaciones generales pues, por lo demás, en cuanto nuestras débiles fuerzas alcancen, si el Cólera viene, en cumplimiento del deber, á su servicio nos tendrán siempre dispuestos y decididos, de dia y de noche, nuestros clientes y convecinos.

Lo mejor sería que el trabajo resultase inútil y que la epidemia no se cerniese sobre este hermoso y floreciente concejo de Colunga, ni sobre la provincia, desapareciendo de España y demás países; pero, aún así, muchos

de los preceptos higiénicos de la presente CARTILLA y las indicadas *reformas locales* debieran cumplirse inmediatamente.

Si el mal llega, volvemos á recomendar el ánimo y que todos, ricos y pobres, se auxilien fraternalmente.

Y porque encierran una gran verdad las siguientes palabras que leímos en *El Correo* del 6 de Agosto, las reproducimos aquí para concluir:

“ Bueno es que con el auxilio de la ciencia y de la higiene, y
“ por todos los medios razonables, luchen los pueblos contra la
“ peste; no solo es bueno, sinó conveniente y obligatorio; pero
“ no hay que enfurecerse ni contristarse tanto contra los inescru-
“ tables decretos de la Providencia, que envía á veces las gue-
“ rras y las epidemias para elevar los espíritus y fortificar las
“ razas corrompidas y afeminadas. “



