

PBAR-1/0004

ARMAMENTO.

Pistones.
Pistoneras.
Centidoras con chapa y palin.
Correas de idem
Cartucheras.
Tabalis.
Machetes con idem.
Sables con idem.
Bayonetas con vaina.
Portafusiles
Fusiles.

MOTIVOS DEL ALTA Y BAJA.

Tenia esta Compañia en

MANUAL

DE

HIGIENE POPULAR

Ó SEA


Conocimiento de los medios convenientes para conservar la salud, proteger la vida, favorecer y perfeccionar la parte física y moral del individuo.

POR

UN PROFESOR DE MEDICINA.

LERIDA :

IMP. BARCELONESA DE ALEJANDRO GARCÍA.
Calle Mayor número 11.
1859.

MANUAL
h
HIGIENE POPULAR
Mariano Condé


ES PROPIEDAD.

PRÓLOGO.

La higiene cultivada ya hace muchos siglos en diversas naciones, ha sido hasta ahora en nuestro reino propiedad de los médicos, como sino interesase á todos conocer los medios de conservar la salud y prolongar la vida.

El estudio de la higiene no es, pues, nuevo. Encontramos ya en los Indios su libro de higiene, el *Sastha*, en el cual se mandaba, entre otras cosas, alimentarse con leche de vaca, legumbres, frutas y arroz.

Los Chinos recibieron de Confucio documentos de higiene.

Entre los Caldeos y Egipcios tenían los preceptos de higiene un carácter sagrado.

Los Cretenses tenían reglas para los vestidos, para las comidas, para los ejercicios, para la educacion etc. etc.

Los Persas procuraban con la higiene criar ciudadanos fuertes, valientes y sanos por medio del ejercicio y demás recursos. A los niños no les daban por alimento mas que pan de cardamomo, y agua por bebida.

Los Griegos y Romanos, en la época de su grandeza, tenían sus circos y danzas guerreras y otros juegos en donde los ciudadanos, y

particularmente el guerrero, y tambien las doncellas hasta que tomaban estado de matrimonio, acudian para robustecer su naturaleza.

No cabe duda que la ignorancia ó inobservancia de la higiene ha contribuido mucho á la degeneracion de la especie humana, y contribuye al desarrollo de muchas enfermedades.

Pues bien: si tanta importancia han dado ya los antiguos á la higiene; si tan útil es para robustecer el cuerpo y para evitar enfermedades, ¿porqué no han de dedicarse los hombres á su estudio y observar sus preceptos? ¿Acaso es cosa de poco interés el saber los medios de conservar la salud?

La higiene conviene, pues, á todos, porque á todos conviene la salud y la vida. Conviene especialmente: 1.º Á los padres de familia, á los directores de colegios y á cuantos esten encargados de la educacion física y moral de las personas jóvenes, para criarlas sanas, robustas y de buenas costumbres. 2.º A los directores de almas, quienes encontrarán en este tratado las causas naturales de varias enfermedades morales, y los medios tambien naturales para combatir las, los que combinados con los remedios morales, producirán mejores efectos de los que producen estos solos, los cuales en no pocos casos carecen de resultado.

En la redaccion de este tratado se han tenido presentes dos cosas: 1.ª Se ha escrito en lenguaje que esté al alcance de las inteligencias

mas vulgares. 2.º Se ha evitado toda palabra que de algun modo pueda dañar á la moral de los lectores. Por carecer de estas dos circunstancias, son inútiles ó perjudiciales muchos libros.

Habiéndonos, pues, manifestado la esperiencia la necesidad que todos tienen del conocimiento de la higiene, para robustecer el cuerpo, para impedir muchas enfermedades, para precaver y corregir muchos vicios, y para prolongar la vida; hemos resuelto publicar este tratado, el cual en muy corto volúmen, para que esté al alcance de todas las fortunas, contiene en resúmen lo que los autores han escrito en libros voluminosos, y lo que la esperiencia particular nos ha enseñado; y si con este libro logramos que nuestros semejantes vivan sanos, robustos, virtuosos, y gozen una vida prolongada, tendrémus por bien empleado nuestro trabajo, y habrémos cumplido con el interesante epígrafe del célebre Huffeland: *Nisi utile est quod agimus, vana est gloria nostra.*

CAPITULO I.

EDADES É HIGIENE RELATIVA Á LAS MISMAS.

La vida humana se divide en diferentes períodos ó épocas que se llaman *edades*, las cuales dividiremos en cuatro, que son: 1.^a La infancia. 2.^a La pubertad. 3.^a La edad adulta; y 4.^a la vejez.

ARTICULO 1.^o

De la infancia.

La infancia se divide en primera y segunda infancia; la primera comprende desde el nacimiento hasta los siete años, y la segunda desde esta edad hasta la de pubertad.

A. *Higiene relativa á la primera infancia.* Comprende el vestido, los alimentos, la limpieza, el ejercicio etc.

Vestido. Entre las imprudencias mujeriles, que son efecto de la ignorancia, hay una alta-

mente dañosa á los niños, cual es la de vestirlos y fajarlos estrechamente como si atáran á un loco; y por cierto que una comadre cree hacer alarde de su sabiduría con saber estrechamente fajar al tierno infante. ¡Pobre inocente niño! ¿Es acaso la naturaleza menos propicia contigo para que tu cuerpo no se críe sano y bien conformado, como el de los brutos, sin necesidad de comprimirlo con fuertes ataduras? No, mil veces no. Si se fajára estrechamente á un adulto, ¿cuán incomodado no estaria? Pues, ¿cuanto más debe estarlo un tierno infante, á quien suelen comprimir, por medio de la faja y del abominable *corsé*, de tal modo que le dejan inmóvil como si fuera una estatua? Y ¿qué resulta de esto? resultan varios y graves accidentes, como convulsiones, indigestiones, sofocaciones etc., y además la mala conformacion del cuerpo, y no su hermosura, como pretenden las mujeres ignorantes; pues provienen de la compresion el hundimiento del pecho, el abultamiento de las espaldas y otras deformidades, que despues son muy difíciles ó imposibles de remediar, de cuyos inconvenientes hablaremos mas largamente al tratar del *corsé*. Es preciso considerar cuan tERNOS son los huesos de los niños, cuán fácil es comprimirlos. Bien manifiestan ellos con frecuencia las incomodidades que les causa la compresion, porque, si cuando lloran se les desnuda, se ponen alegres, y vuelven á llorar cuando se les vuelve á vestir.

Téngase, pues, mucho cuidado de no comprimir ninguna parte del cuerpo del niño, para evitar los fatales perjuicios que hemos enumerado, y otros muchos que omitimos ahora, porque de ellos volveremos á hablar al tratar de los vestidos. Tambien incomoda á los niños el excesivo peso de la ropa.

No deben fijarse las piezas del vestido con alfileres, sino con lazos ó cordones, porque los alfileres son causa de que, tocándoles á la piel, les hagan llorar y les ocasionen hasta convulsiones.

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, evitando sobre todo que permanezcan en la humedad, para evitarles las escoriaciones, á las que son tan propensos. Para evitar las escoriaciones es 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 lienzos algo calientes. Las partes en donde la piel por sus dobleces conserva la humedad, se espolvorean con licopodio ó almidon bien fino y seco, y renovarlas siempre que esté húmedo.

Cuando la piel está ya escoriada son útiles los cuerpos grasos, como el sebo de velas, la pomada de cohombros etc. porque la orina, pasando por encima de la grasa no causa dolor en la escoriacion.

Alimento. Al recién nacido se le dá por todo alimento agua azucarada, que no sea fria. hasta que se le dá de mamar, lo cual se hace seis ú ocho horas despues del nacimiento. Aunque la madre no tenga leche, no importa, asi vendrá antes.

Lactancia. La lactancia maternal es sumamente útil al recién nacido, porque tan solo la madre puede darle el alimento conveniente, sin que pueda fácilmente suplirse por otro. La leche maternal no solo 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, teniendo así la doble ventaja de purgar y alimentar, propiedades que no tiene la leche de otra mujer que no sea púérpera. Además hay un progreso igual entre la propiedad nutritiva de la leche maternal y las fuerzas digestivas del niño; de manera que á medida que estas aumentan, se aumentan tambien las cualidades nutritivas de la leche. Siendo esto así ¿podrá una madre celosa del bien de su hijo permitir sin suficiente motivo que le dé de mamar una nodriza, cuya leche date ya de un tiempo mas antiguo? Y aun cuando halle una, cuya leche sea aproximadamente de igual tiempo, ¿tendrá dicha leche las mismas cualidades de la maternal? La naturaleza no permite que quebrantemos sus leyes, sin que tengamos á menudo que arrepentirnos. Con frecuencia se entregan los niños á las nodrizas para que

los crien en sus casas; en este caso son aun peores las consecuencias; porque además del poco interés que muchas tienen con los niños, con quienes no suelen tener otro que el pecuniario, los dejan sumidos mucha parte del dia en la cuna con los pañales sucios, permaneciendo los infelices encharcados en la inmundicia, con notable detrimento de su debil existencia. Y si como quieren respetables autores, los niños toman de su madre ó nodriza, no solo las cualidades físicas, sino tambien las morales. ¿qué se podrá esperar de un niño criado por una nodriza, que será tal vez de lo mas soez y vil de la sociedad? ¿No tendrá entonces, la cruel madre que, sin necesidad, lo puso en manos de una mujer mercenaria, que llorar su imprevision? ¿No hallará entonces una terrible recompensa de su mal proceder? ¿No pagará, cuando se vea un hijo de perversas costumbres, bien caros los momentos de disgusto que ella creyó padecer criando á su hijo? No merecen el nombre de madres las que sin causa no crian á sus hijos. No desecheis, no, madres imperfectas, de vuestros brazos y de vuestro cuidado, ni entreguéis á mujeres mercenarias vuestros hijos, sin causa justa.

Muchas mujeres se eximen de este deber por creer que la lactancia deteriora su hermosura, y esta es una razon porque las que sienten un frio amor maternal dejan de cumplir los preceptos de la naturaleza; pero la esperiencia evidencia que sirve la lactancia poderosamente pa-

ra la salud de la madre, no menos que para conservar su belleza. En efecto, vemos que muchas mujeres adquieren durante la lactancia, la frescura y belleza de que antes no gozaban; y vemos, por el contrario, que las que se olvidan de este deber, lejos de obtener lo que pretenden, obtienen en su lugar, una serie de males mas ó menos sensibles, que les hacen pagar bien cara la indiferencia con que miraron el cumplimiento del deber maternal, y la razon de coqueteria que les hizo sustraer de esta obligacion. Otras, las mas, para satisfacer sus caprichos, para vivir holgazanas, para poder asistir á todas horas á bailes, teatros, tertulias etc. dejan á una mujer cualquiera el cuidado de sus hijos, como si ellas hubiesen terminado su deber trayéndolos al mundo. ¿Es posible que haya mujeres que ahoguen de este modo la voz de la naturaleza, y que puedan oír sin estremecerse la voz de sus hijos, que reclaman sus cuidados?

Reflexionad, pues, mujeres, las fatales consecuencias que acarrea á los niños la falta de leche materna: mirad las ventajas que ofrece la lactancia, tanto para las madres como para los hijos; y cumplid con el deber grande que os impone la naturaleza, pues de este modo os preservaréis de un grande número de enfermedades, muchas de ellas de un término fatal. Es preciso que cuideis de la débil existencia de vuestros hijos, sino quereis, bajo este punto, colocaros en una posicion inferior á la de

los irracionales, quienes ponen todo su afán instintivo en cuidar y alimentar á sus hijos; pues entre aquellos solo uno, el avestruz, los abandona al cuidado de otros.

Régimen de las madres durante la lactancia. La mujer que cria puede hacer uso de toda clase de alimentos, siempre que le sean agradables y de fácil digestion. Debe conservar mucha tranquilidad de espíritu, y es útil que haga moderado ejercicio, es útil que se abstenga, en cuanto pueda, de bailes, teatros, grandes reuniones, vigiliass prolongadas y demas placeres mundanos. Procurará remediar sin tardanza cualquiera indisposicion que sobrevenga en su salud. Evitará el dar de mamar al niño luego despues de alguna fatiga considerable, de alguna pasion violenta de ánimo, como tristeza, cólera, gozo; en una palabra, despues de toda emocion ó agitacion del cuerpo ó del espíritu, ya sea causada por el gozo ó placer, ya por la tristeza, es conveniente descansar primero y recuperar la tranquilidad y la calma antes de dar de mamar; pues de lo contrario, pueden resultar al niño convulsiones ú otros males; y si fuese dable, lo mejor aun seria, despues de dichas emociones, sacar la leche del pecho, y no dar de mamar hasta despues de renovada.

Lactancia artificial. Hay casos en los que la madre no puede alimentar á su hijo, ó no conviene que lo que haga, por ser muy flaca,

raquitica, escrofulosa, tísica, epiléptica, herpética, cancerosa; por carecer de leche ó tenerla en cantidad insuficiente, ó en otros casos que el médico proscribe la lactancia. Cuando esto sucede, se alimenta el niño con la lactancia artificial, ó por medio de una nodriza.

La lactancia artificial consiste en dar cierta cantidad de leche de vaca, oveja, cabra, burra, á los niños. La de vaca es preferible, y se dará los primeros dias mezclada con dos terceras partes de agua; mitad agua, mitad leche, pasados quince dias; mas tarde una tercera parte de agua y dos de leche; y por fin sola, teniendo siempre la precaucion de hacerla calentar un tanto, y si se quiere se puede añadir un poco de azúcar. Durante la noche puede suplir la lactancia artificial á la natural. Conviene acostumar á los niños al reposo de la noche.

Nodriza. Una buena nodriza debe presentar los caracteres siguientes: debe ser sana, fuerte y robusta, mas bien morena que rubia, piel blanca y limpia, gruesa mejor que flaca, jóven de 20 á 25 años, de carácter apacible y alegre, de buenas costumbres, abundante de leche, y que esta sea bastante consistente, de modo que, vertida en algun utensilio, y puesta en movimiento, deje un rastro blanco bastante marcado. Debe tener los dientes blancos y hermosos, y las encias sanas, y no haber padecido enfermedades escrofulosas, cancerosas, sifiliticas ó herpéticas, anteriormente.

El régimen de las nodrizas es el mismo indicado para las madres que crian.

Época del destete y modo de verificarlo. La época del destete no tiene regla fija, por que depende de varias circunstancias, bien que sino hay inconveniente es bueno continuar la lactancia hasta terminada la primera denticion. Al intentar destetar los niños, se hace por grados, dando una vez menos el pecho la primera semana, dos veces menos la segunda, y asi sucesivamente hasta que el niño no mame mas que una ó dos veces en las 24 horas. Luego se deja un dia de intervalo, despues dos etc, vaciando los pechos los dias que no mame, si hay necesidad.

Alimento. Cuando las fuerzas digestivas de los niños han tomado algun desarrollo (suele principiarse en la época de la aparicion de los dientes, ó sea hácia los 6 meses) se empieza á dar algun alimento suave y fácil de digerir, como sopa, papilla de arróz, de avena, de fécula etc, una, dos, tres ó cuatro veces en las veinte y cuatro horas, segun el estado de las fuerzas digestivas, y como los niños consumen mucho, pero no tienen fuerza digestiva para sopor tar mucha cantidad de una vez, por eso se les debe dar poca cantidad en una comida, pero con mas frecuencia que á los adultos. El alimento de los niños, tanto mientras maman, como despues de destetados, debe ser bien cocido, poco espeso y de gusto agradable, porque si es muy

consistente, es mas indigesto, y forma en el estómago una verdadera cataplasma.

Se evitará el dar á los niños alimentos y bebidas estimulantes, como vino, café especias etc. con el falso pretesto de ayudar la digestion, pues lo que se hace con esto es dificultarla é irritar el conducto digestivo, el cual no está acostumbrado mas que al contacto suave de la leche, y por lo mismo solo se consigue con los estimulantes ocasionarles enfermedades. Y, ¿que diremos de la necia credulidad de algunas mujeres que dan vino á los niños luego de nacidos, con el fin de que despues no les guste? Es demasiado evidente esta ridicula pretension para entretenernos en refutarla; lo que se hace con esto es esponerles á enfermar, y abrir el camino para que sepan luego lo que se sabe siempre demasiado pronto, la aficion al jugo de la vid. Tampoco conviene la carne á los niños, mayormente el tocino, ni otras sustancias grasas, ni los pasteles, confituras y demas cosas dulces, ni las frutas poco maduras; pues todas estas cosas causan indigestiones, enervan el estómago, y predisponen á la debilidad. Mirad, sino, mirad ese color pálido y enfermizo de los niños de las ciudades y de muchos ricos, por el abuso que hacen de los dulces, y cotejad su aspecto con el sonrosado del pobre, que vive asperamente y sin delicadeza. En la juventud son preferibles los alimentos vegetales á los animales, ó cuando menos no abusar de estos, y mezclados con los vegetales, pero sobre todo evitar los alimentos y bebidas estimulantes; sino hay necesidad

especial. Es bueno acostumbrar á los niños á no comer de noche.

No cabe duda que muchos padres pierden á sus hijos criándolos regalados ó mimosos, lo cual es un grande mal para la salud y para el porvenir, por que asi se hacen delicados y enfermizos, antojadizos é incapaces de sobrellevar las austeridades; y son de este modo mas sensibles á las miserias, adversidades y trabajos, tan frecuentes en la vida humana; de los que, no siempre, están libres los opulentos. Por lo tanto conviene criarlos sin delicadeza, acostumbrarlos á comidas frugales y sencillas, y á toda clase de alimentos, sin permitir que sean melindrosos ni antojadizos; pues, obrando asi, se conseguirá que sean mas sanos, robustos y susceptibles de abrazar cualquier género de vida.

Ejercicio. En la niñez lo mismo que en las demas edades es necesario respirar un aire puro y renovado con frecuencia. Por esto es muy útil sacar todos los dias los niños á respirar el aire libre en el tiempo mas hermoso del dia, siendo al principio cortas las salidas, alargándolas despues por grados. Es incalculable la utilidad de sacarlos al campo, á los jardines, y no tenerlos siempre en casa, ni pasearlos por las calles, por que en las casas y calles (sobre todo de las ciudades) el aire es impuro. Un niño sano debe permanecer en verano fuera de casa casi todo el dia; en primavera y otoño se sacará en lo mejor del dia, y lo mismo en invierno, si el tiempo lo permite.

Observando estos preceptos se desterrará ese

color pálido y enfermizo de los niños de las ciudades, el cual se reemplazará con la robustez y la salud perfectas. La falta de ejercicio, y el estar encerrados los niños en las casas y en las escuelas, todo ó la mayor parte del día, ocasiona la palidez, la debilidad, indigestiones, dolores de cabeza, de estómago, inapetencia, melancolía, y cria esa raza desmedrada, débil y enfermiza de los habitantes de las ciudades.

Se debe tener cuidado de no hacer andar á los niños antes que las piernas hayan adquirido la debida solidez, á fin de evitar las deformidades que pueden resultar del andar prematuro. ¡Cuántos brazos entorpecidos y dolorosos, y cuántas malas conformaciones del pecho resultan de poner los niños antes de tiempo en el carreton, ó de moverles prematuramente con los andadores! El carreton á su debido tiempo es todavía mejor que los andadores, pues estos hacen inclinar el cuerpo adelante, oprimen el estómago, dificultan la respiracion, perjudican la digestion, y aplastan el pecho. Por esto es preferible el dejarles andar por la habitacion, sobre tapices, cojines ú otros cuerpos blandos, que no llevarlos por los andadores; ó bien sostenerlos de los brazos, con lo cual se evitará que el cuerpo cargue menos sobre las piernas.

De la denticion y cuidados que exige. Cuando los niños empiezan á ponerse las manos en la boca por el dolor que causa la denticion, no se les deben dar chupadores de metal ni otros cuerpos

duros, sino de cosas blandas, como raíz de malvavisco, de regaliz, raspada de antemano, higos secos, pero que no sean duros; y de este modo, además de que la dureza de los chupadores no dañará las encías ni la punta de los dientes, la saliva que el niño traga, estará impregnada de sustancia algun tanto alimenticia.

Higiene de la segunda infancia. Conviene en esta época vigilar y facilitar la caida de los primeros dientes, para preparar la segunda denticion. Si se observan algunos defectos en ella, se procurarán remediar por un dentista ú otra persona inteligente.

En esta época debe continuarse con esmero la educacion fisica y moral emprendida hácia la terminacion de la primera infancia. Se deben vigilar los niños de ambos sexos, á fin de precaver los malos hábitos y vicios ocultos que tan facilmente adquieren en esta edad, y aun á veces en la primera infancia, de lo cual no faltan por desgracia funestos ejemplos. Es preciso evitar todo lo que puede adelantar la edad de pubertad y que pueda ser motivo de hábitos viciosos, como diremos luego al hablar de aquella, por cuyo motivo lo omitimos ahora, pues todo lo que debe evitarse en la edad de pubertad, debe evitarse ya en esta segunda infancia, y aun tambien en la primera, por la razon de que, como hemos dicho antes, no faltan casos de hábitos delinquentes ya en la primera infancia, y por lo mismo se debe evitar ya en la tierna edad que los niños de am-

bos sexos vean ni oigan cosas malas ni peligrosas.

El ejercicio es indispensable en esta edad á fin de robustecer el cuerpo de los jóvenes de ambos sexos; y es preciso no olvidar que el ejercicio no interesa menos á la mujer, para ser sana y robusta, que al hombre. Déjese á las niñas saltar, correr y divertirse al aire libre como los muchachos, y no tenerlas sentadas gran parte del dia, cual se acostumbra, sea en casa, sea en la escuela, ya trabajando, ya jugando, de modo que se crea ridiculo el que corran y jueguen al aire libre, lo cual es un absurdo muy perjudicial. Cuanto mas movimiento hacen, tanto mas gana su salud, y mas fortaleza adquiere su cuerpo: tienen mas apetito, mejor color, y mas aptitud para el trabajo. Por otra parte el ejercicio corporal distrae la imaginacion, y evita la depravacion de costumbres, pues no hay duda que la ociosidad y la vida sedentaria son favorables al vicio. (Véase *Ejercicios*)

ARTÍCULO 2.º

De la adolescencia ó pubertad.

Esta edad principia de los doce á los catorce años en la mujer, y de los catorce á los diez y seis en el hombre, bien que no hay regla fija, pues depende del clima, habitacion, género de vida, alimentos, etc.

Es muy importante retardar el desarrollo de la pubertad, que es la edad comun de la explosión de

las pasiones y de los malos hábitos, que tan funestos estragos causan en la moral y en la salud de las personas jóvenes.

Esta es la edad de las ilusiones, y en la que se cree encontrar la felicidad, que en vano se busca en la tierra, porque no existe en ella. Y ¡desgraciado el que la busca y pretende hallar en la senda del vicio! Esta es la edad en la cual se desarrolla ese amor necio que cautiva los corazones de las personas jóvenes, que les roba la tranquilidad, con frecuencia la salud, y no pocas veces es harto pernicioso para la moral, y cuyos inconvenientes espondremos mas largamente al hablar de ello en el capitulo que trata de las pasiones.

Higiene de la edad de pubertad. La higiene de esta edad no es mas que la continuacion de la de la segunda infancia. Y asi se evitará todo lo que pueda adelantar la pubertad y favorecer la explosión de las pasiones, lo cual se conseguirá practicando lo siguiente: 1.º Vigilar las malas compañías y las relaciones de los hijos con los criados. No cabe duda que un mal compañero, un pérfido consejo, una palabra ó accion escandalosa es suficiente para contaminar á cuantos ven ó oyen el mal. 2.º Evitar todo lo que pueda escitar su imaginacion, como bailes con personas de diferente sexo, teatros, tertulias, conciertos, lectura de novelas inmorales y de amores, figuras inmodestas, enamoramientos y cortejos, relaciones con personas de diferente sexo, y todo cuanto pueda inclinar al amor etc. No hay que olvidar que en la

juventud hay vivacidad de ideas , y que por desgracia tienden estas mas al mal que al bien , y se necesita muy poco mal ejemplo para que el mal se imprima en la imaginacion de las personas jóvenes y deje huellas profundas , y quizás indelebiles para el resto de su existencia. 3.º Evitar lo que puede servir de estímulo al cuerpo , como bebidas escitantes , vinos , licores , café etc. , alimentos condimentados , camas y asientos blandos , calentar las camas en invierno , braserillos , y toda otra cosa que pueda estimular el organismo , tan propenso á ser irritado en esta edad. 4.º Tener los jóvenes ocupados en el trabajo adecuado á su edad , y en diversiones que puedan ejercitar y fortalecer su cuerpo. 5.º Se les hará dormir en cama dura y el tiempo solamente necesario ; y como las personas jóvenes pasan la noche en un sueño , conviene vigilar al acostarse , no dejándolas ir á la cama hasta que tengan sueño , y haciéndolas levantar luego que despierten. No les dejarán acostar sino despues de hecha la digestion , dos ó tres horas por ejemplo despues de cenar , por ser la digestion un estímulo peligroso. De aquí conoceran los padres cuan mal hacen , cuando para que los hijos no les incomoden con sus juegos y correrías , les mandan á dormir la siesta , ó luego despues de cenar. 6.º Tendrán los padres una vigilancia continúa y disimulada no solo de dia , sino tambien de noche , para lo cual podrá ser útil hacer dormir á las personas jóvenes con alguna otra del mismo sexo de bastante edad y virtud. 7.º La lectura de libros

morales , la frecuente inculcacion de máximas saludables y demás medios correspondientes á una buena educacion moral. (Véase *Pasiones y Educacion Moral*).

Si todas estas precauciones son convenientes en esta edad , se hacen indispensables cuando se teme que se haya adquirido algun hábito funesto , lo cual se podrá temer cuando sin causa conocida una persona joven se vuelve apática ó perezosa para hacer movimiento , tiene propension al sueño y desea acostarse temprano , ojos hundidos , mirada lánguida ó triste , muéstrase tímida y se sonroja á ciertas preguntas ; triste , pálida , flaca , busca la soledad , y mas tarde hace mal la digestion , experimentando temblores nerviosos. En este caso la vigilancia será aun mas activa , sin dejar nunca solo al sugeto que conviene vigilar , obligarle al ejercicio frecuente , activo y variado para que tenga necesidad del descanso , y se le hará dormir con los brazos sobre las sábanas ó sobre las cubiertas , tomando en este caso las debidas precauciones para que no se resfrie. Con la prudencia , la perseverante vigilancia , la lectura de buenos libros y la inculcacion frecuente de máximas de virtud , como diremos al tratar de la educacion moral ; podrán conseguirse probablemente mejores efectos , que con los medios de rigor.

Los ejercicios corporales y los demás medios que puedan contribuir á fortalecer el cuerpo no deben olvidarse en esta edad.

ARTÍCULO III.

Edad madura, viril ó adulta.

Esta edad que comprende desde los veinte y uno á los cincuenta años en la mujer, y desde los veinte y cinco á los sesenta en el hombre, es la edad en que el cuerpo, dejando de crecer en altura, adquiere mas volúmen.

Higiene de esta edad. La higiene de esta edad está comprendida en las diferentes reglas generales que damos en este tratado. (Véase Alimentos, Vestidos, Climas ó Habitaciones, etc, etc).

ARTÍCULO IV.

De la vejez.

La vejez es la última época de la vida: está caracterizada por la debilidad de todas las funciones corporales.

Higiene de la vejez. Debe evitarse en esta edad con particular cuidado el frio y la humedad, porque, siendo poco el calor animal, conviene tomar las oportunas medidas para conservarle y favorecerle. Por lo tanto, irán los viejos bien vestidos para evitar los resfriados, y demás enfermedades del pecho, á las cuales están notablemente espuestos. Evitarán el pasar repentinamente del calor al frio por razon de los mis-

mos inconvenientes. Los vestidos de lana son preferibles á los demás, como mas á propósito para mantener el calor corporal. El pecho debe sobre todo estar abrigado, por ser la parte de donde mas comunmente padecen los viejos y por donde mas frecuentemente se pierden.

Los baños tibios de vez en cuando son útiles en esta edad, porque con ellos se favorece la transpiracion cutánea, se corrige la aridez de la piel que existe en esta edad, y se evitan así sus enfermedades tan comunes en la vejez; pero deben de ser de corta duracion (como de un cuarto á media hora lo mas) para no debilitar. Con igual objeto son útiles las lociones. Los baños muy calientes y los frios no convienen en esta edad.

Siendo en general las digestiones dificiles en los viejos, deben usar de alimentos nutritivos y de facil digestion, y no comer demasiado de una vez, para evitar varias enfermedades que podrian resultar del exceso de la comida. Deben evitar los fuertes estimulantes y su repeticion, como abuso del vino, los licores, el café etc. porque disponen, entre otros males, á la apoplegia. Podrán tomar vino en corta cantidad.

Como la restriccion del vientre suele ser comun en los viejos, podrán usar de alimentos y bebidas laxantes, lavativas de la misma clase, y alguna vez, y es mejor con consejo del médico, algun purgante suave; pero no abusar de los purgantes ni de las lavativas.

Los trabajos intelectuales deben ser en los vie-

jos poco prolongados para que no fatiguen el entendimiento. Las distracciones les son convenientes; y el paseo antes y despues de las comidas les es útil.

CAPITULO II.

ALIMENTOS.

Los alimentos, tan indispensables al hombre, son á menudo causa de su perdicion, pues con mucha frecuencia se está observando, que las infracciones en el régimen alimenticio ocasionan graves enfermedades que impiden á multitud de hombres llegar al término natural de su existencia, y que los individuos mas sobrios son los que ordinariamente viven mas tiempo. Por esto el estudio de los alimentos constituye una de las partes mas importantes de la Higiene; y no cabe duda que de su eleccion, uso y modo de preparacion depende mucho la conservacion de la vida, el gozar de salud, la reparacion de las fuerzas físicas, el libre egercicio de las facultades intelectuales, el dominio de las pasiones y la curacion de muchas enfermedades.

Influencia de los alimentos en el hombre tanto en lo físico como en lo moral. No hay duda que el género de alimentacion influye mucho en el desarrollo de las fuerzas, de la naturaleza de la constitucion, del temperamento, de las pa-

siones, inclinaciones y hábitos del individuo, cuya verdad ha sido conocida desde los tiempos mas remotos. Galeno decia ya, que la diferencia de alimentos hace á unos templados, á otros disolutos; á unos castos, á otros incontinentes; á unos valientes, á otros cobardes; á unos apacibles, á otros iracundos; á unos modestos, á otros presuntuosos. Hipócrates, Plutarco, Platon, Aristóteles y muchos otros filósofos y médicos han sido de la misma opinion.

Sabido es que los hombres que se nutren principalmente con carne, como sucede á los habitantes del norte, tienen mucha fuerza muscular, son cuadrados y de corta estatura; ejemplo de esto tenemos en el Lapon, en el Tártaro, etc. Todos estos tienen mucha sangre, rica y colorada. Este mismo régimen en los países templados dá tambien fuerza; pero predispone á la plétora, á las inflamaciones, á las hemorragias, á las afecciones pútridas, biliosas y disentéricas: adelanta la época de la pubertad, y disminuye la estatura y la longevidad. Al contrario, el régimen vegetal hace la sangre menos abundante, menos colorada y rica, desarrolla mas el sistema celular, ocasiona el temperamento linfático, y hace mas frecuentes las degeneraciones orgánicas. Y cuando el régimen vegetal es excesivo se empobrece la sangre, aparecen la palidez, las hinchazones, la debilidad, se hace mas rara la disposicion inflamatoria, y se retarda la época de la pubertad y de las pasiones. Si con este

régimen se mezclan de cuando en cuando sustancias animales con sobriedad, se hace favorable para la salud y para gozar de una vida apacible y prolongada.

La alimentacion *láctea* produce los mismos resultados que la vegetal bien ordenada, pues, como esta, es favorable á la larga vida, retrasa la época de la pubertad, y produce, además, abundancia de gordura.

En cuanto á la influencia que los alimentos tienen en la parte moral del hombre, además de lo dicho antes, se vé, que los habitantes de una region que especialmente se nutren de alimentos animales, son carnívoros, atrevidos, indómitos, sanguinarios. Por el contrario, los que usan de vegetales gozan de un carácter dulce y apacible y son enemigos de derramar sangre; aman lo bueno y lo justo, y se hallan en ellos las bellas cualidades del alma, como la dulzura, la bondad, la resignacion y otras virtudes.

Para arreglar el régimen alimenticio importa mucho conocer: 1.º El buen ó mal estado de los órganos digestivos. 2.º Cuando la digestion es fácil ó difícil. 3.º Las propiedades ó efectos de los alimentos.

Señales del buen ó mal estado de los órganos digestivos, y de la buena ó mala digestion. Son señales del buen estado de los órganos digestivos, cuando un sugeto, estando en ayunas, siente á una misma hora, que poco mas ó menos sea la de todos los días, un apetito moderado é igual,

tiene el aliento natural, sin mal gusto en la boca, ni otra incomodidad en los órganos de la digestion. Por el contrario, los órganos digestivos no se hallan en buen estado, cuando la boca está pastosa, amarga, seca ó caliente, cuando hay inapetencia, náuseas ó ascos, dolor en el estómago ó intestinos, ruido en estos, opresion, abatimiento, hinchazon de vientre, sus evacuaciones raras y difíciles, ó excesivas, espulsion de gases notablemente fétidos, y un calor no acostumbrado.

Se conoce que la digestion se hace fácilmente, cuando despues de la comida el cuerpo se encuentra bien, la cabeza se halla libre ó despejada, el espíritu sano y alegre; cuando se mantiene un poco de calor y fuerza en toda la economía, se tiene la aptitud necesaria para que el cuerpo se entregue á los ejercicios acostumbrados, no hay escalofrios, bostezos, hipo, ni eructos; y por último cuando en el estómago y vientre no se siente hinchazon, embarazo, pesadez ó cualquiera mal estar.

Es la digestion difícil cuando á la comida se siguen escalofrios, bostezos, hipo, eructos, náuseas, flatosidades, salivacion, llamaradas á la cara, opresion ó dolor en el estómago, falta de aptitud para el ejercicio, pereza, debilidad ó decaimiento general, somnolencia, pesadez de cuerpo etc.

Las digestiones habitualmente difíciles tienen con frecuencia por indicio la tristeza, melancolia, disgusto, que á su vez son causa del mal estado de los órganos digestivos. El abusar para reme-

diar las digestiones difíciles de condimentos, licorres ó estimulantes de cualquier género, como suele hacerse, lejos de ser útiles y digestivos siempre, suelen por el contrario con su abuso, predisponer á enfermedades graves. Por lo tanto, es lo mejor en estos casos consultar al médico, quien examinará el estado de los órganos digestivos, y propondrá el régimen conveniente.

Division de los alimentos segun sus propiedades ó efectos. Los alimentos pueden dividirse en cuatro clases á saber: 1.^a Los dulcificantes, analépticos etc., y son todos aquellos que en gran parte están compuestos de fécula, almidon, goma, albúmina, azúcar etc., cuyos principios nutritivos son suaves y reparadores. Llámense *dulcificantes*, porque son susceptibles de moderar la sensibilidad, el calor y la accion de los órganos: pueden contribuir á reprimir las pasiones y moderar el carácter del individuo. Llámense *analépticos ó reparadores*, porque nutren bien, aumentan la gordura, y se digieren y asimilan fácilmente. Con todo, si se usan mucho tiempo, ó se toman en grande cantidad, pueden producir flatos y embarazos en los intestinos. En esta clase están comprendidas la mayor parte de las sustancias farináceas, el mayor número de las legumbres, casi todos los pescados, la leche, crema, manteca, las grasas, los aceites, las carnes blancas, y sobre todo las de animales jóvenes.

Los aceites y los alimentos cargados de mucha grasa, son difíciles de digerir, sobre todo á los

estómagos débiles y á los sugetos de vida poco activa. Si son rancios son irritantes y poco á propósito para la alimentacion.

Los alimentos farináceos y feculentos deben formar la base del alimento de los niños y jóvenes, de las personas flacas, sedentarias ó que hacen poco ejercicio, y de las muy sensibles y escitables. Son tambien útiles á los sanguíneos, ardientes y pletóricos en moderada cantidad, á los demacrados por enfermedades, á los predispuestos ó amenazados de enfermedades agudas, crónicas y orgánicas del conducto ó aparato respiratorio y del digestivo, y á los que padecen estas últimas ó sean las crónicas y orgánicas de estos aparatos. Mezclados estos alimentos con los refrigerantes, son útiles en las enfermedades escorbúticas y de la piel.

2.^a *Refrigerantes ó atemperantes.* Y son aquellos que contienen mucilago en bastante cantidad, ácidos y agua, y están caracterizados por un sabor ácido moderado: tales son la mayor parte de las frutas, muchas legumbres, el suero, el queso tierno, la crema, y el agua que es la base de los atemperantes, etc, etc. Sus efectos son calmar la sed, nutrir poco, y por lo mismo causar la demacracion ó enflaquecimiento, hacer mas frecuentes y fáciles las evacuaciones ventrales, atemperar el calor y la sensibilidad del organismo, y apaciguar la irascibilidad del carácter y de las pasiones.

Conviene estos alimentos particularmente á

los jóvenes, á los sujetos sanguíneos, colorados, fuertes, gruesos, dispuestos á inflamaciones y enfermedades pletóricas, á los accesos de cólera etc. y en las estaciones calurosas.

Los que son un poco ácidos y azucarados pueden usarse solos, pero los que son muy ácidos se deben combinar con otros mas dulces ó mezclar azucar, mas no en mucha cantidad, porque el azucar es tambien ardiente.

3.^a *Fortificantes y corroborantes.* Abundantes en osmazoma, fibrina, gelatina etc. A esta clase pertenecen las carnes hechas y un poco coloradas, como la de vaca, de carnero, los peces de carne firme ó crasa, los vegetales de sabor amargo ó que contienen mucho almidon y glúten, como el trigo, centeno, guisantes, habas, lentejas etc, y tambien pertenecen á esta clase los vinos generosos.

Estos alimentos 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.

Esta clase de alimentos conviene á los individuos fuertes, adultos, vigorosos y ocupados en trabajos corporales duros. Los que tienen débiles sus fuerzas vitales y no hacen trabajo corporal, como los niños, las mujeres, los hombres de vida sedentaria, los enfermos y convalecientes, ó no deben usar estos alimentos, ó con prudencia. Deben mezclarse con los vegetales, porque solos predisponen á inflamaciones y demas enfermedades pletóricas, á la apoplejia, á la gota etc,

y por lo mismo no convienen á los sujetos sanguíneos, pletóricos y ociosos.

4.^a *Calientes, ardientes.* Caracterizados por el sabor y olor muy pronunciados. etc.

Comprende esta clase las carnes negras ó muy coloradas, la sangre etc. de las sustancias animales. De los vegetales, los que son muy sápidos y tienen un sabor picante como los berros, los rábanos, la coclearia, las cebollas, ajos etc. Comprende tambien los condimentos, los aromas, el café, los salados, picantes, los ahumados etc, los licores ó bebidas espirituosas, las bellotas etc, en una palabra, todas las sustancias saladas, picantes, rancias, aromáticas y escitantes de cualquiera clase que sean.

Los efectos de estas sustancias son escitar con energía la sensibilidad, la calorificación, el ardor y violencia de las pasiones, y procurar mucha fuerza muscular é intelectual. Con todo son menos nutritivas que las fortificantes, y menos favorables para causar la gordura que las fortificantes y las dulcificantes. Su uso tolerado solamente por pocas personas, debe ser por lo mismo raro y moderado. Ocasiona una sobreescitacion en el conducto digestivo, haciendo raras y dificiles las evacuaciones ventrales.

No convienen estas sustancias á los niños y jóvenes, como hemos dicho al hablar de las edades, á los sujetos ardientes ó irritables, á los que padecen ó tienen disposicion á padecer irritaciones ó inflamaciones del conducto digestivo ó del pecho, á los

afectados de enfermedades herpéticas ó de la piel, ó de la garganta. El uso habitual del pescado, mayormente si es salado, produce las enfermedades de la piel: así vemos las afecciones herpéticas tan comunes en Noruega, Groenlandia etc; la lepra en la Siria y Mar Rojo; las erisipelas, manchas rojas, violáceas y otras en otras partes.

De todo lo espuesto resulta: 4.º Que las sustancias animales son las mas alimenticias, y mas las de los animales ya formados que las de los jóvenes. 2.º Que despues de los animales entran en clase de alimenticias los vegetales farináceos, y luego los demas, siendo los últimos los atemperantes. 3.º Que la carne de los animales terrestres suele ser mas nutritiva que la de los peces.

Digestibilidad de los alimentos. La digestibilidad de los alimentos, ó sea su pronta digestion depende: 4.º De la energía y estado sano del aparato digestivo; por esto una misma sustancia unos la digieren pronto, otros tarde. 2.º De la perfecta masticacion, pues cuanto mas perfecta es esta, tanto mas facil y pronta es la digestion. 3.º De la buena cualidad de los alimentos, pues como hemos visto antes unos se digieren mas pronto que otros en igualdad de las demas circunstancias. Por regla general, de las plantas cuanto mas jóvenes son, mas fáciles de digerir, y mas sabrosas; pues mas tarde se ponen duras é inspidas ó de mal gusto, y lo propio sucede en las estaciones calientes y se-

cas. Los animales jóvenes tienen la carne tierna, gelatinosa y mas facil de digerir (escepto el lechoncillo que es mas indigesto aun que el puerco) que la de los viejos, que es dura, y mas que la de los que están en la edad adulta, aunque en esta es cuando se desarrolla el sabor y los principios nutritivos. La carne de las hembras suele ser blanda y succulenta mas que la de los machos, pero la de estos con la castracion se hace superior á la de aquellas. La carne de los animales que viven en estado salvaje ó de libertad, es firme, sabrosa, colorada, á veces aromatizada con los vegetales que comen, mas fortificante y comunmente mas dificil de digerir que la de los animales domésticos, que es mas pálida é infiltrada, ó flaca y poco nutritiva. Las sustancias jugosas, blandas, tiernas, ligeras sabrosas, agradables al gusto y un poco aromáticas, son comunmente mas fáciles de digerir que las sustancias duras, firmes, correas, grasas, pesadas etc. Las muy añejas ó fermentadas despues de mucho tiempo son de suyo indigestas, y con frecuencia adquieren propiedades venenosas, como quesos degenerados, salchichas ó morcillas rancias ó alteradas, carnes rancias, ahumadas ó demasiado manidas.

¿Cuanto tiempo se necesita para la digestion?

El tiempo que se necesita para la digestion está subordinado á la integridad de las funciones digestivas, y á la calidad de los alimentos, como hemos dicho antes. Por regla general las sustan-

cias feculentas, amiláceas, blandas ó tiernas, se digieren en el espacio de unas dos horas. Si se ha tomado bastante cantidad de caldos, carnes asadas de animales jóvenes, huevos poco duros, pan etc. se necesitan de dos á cuatro horas. Las legumbres duras, las carnes cocidas, ahumadas, saladas; la carne de animales viejos; los volátiles fuertes, como el ganso, el pato, el capon, la perdiz; el pescado salado, el tocino, la anguila, la raya, ciertos alimentos hechos con grasa, los *fritos*, los *guisados* etc. necesitan mas tiempo. La carne cocida se digiere mas facilmente que la asada: la tostada y frita es de difícil digerir. La guisada, estofada y adobada es de bastante fácil digestion, sino está cargada de grasa ni especias. Las sustancias fuertes y correosas, como los tendones, las aponeuroses, los hongos, muchas legumbres frescas, la albúmina endurecida, etc. son difíciles de digerir, y necesitan por lo mismo bastante tiempo. Por regla general se necesitan de 4 á 5 horas para la digestion de una comida regular; pero la mejor señal es la vuelta del apetito, como hemos dicho al hablar de las señales de la buena digestion.

Circunstancias que se requieren para que se verifique la nutricion. Para que el organismo se nutra debidamente, se requiere: 1.º Tomar el alimento con placer ó con apetito; y por esto el que come sin apetito se prueba que no digiere bien, y difícilmente se nutre bien. 2.º Tomar la cantidad de alimento necesaria, y sin exceso; pues si se toma poca en cantidad no basta para nutrir bien, y si se toma

con exceso, lejos tambien de nutrirse bien, lo que se logra es hacer difícilmente la digestion, porque obligando al estómago á trabajar mas de lo que puede, se debilita y se hace incapaz para sus funciones. (Véase *Cantidad de alimento*). 3.º Tomar el alimento á horas arregladas por el hábito. (Véase *Horas á que se ha de comer*). 4.º Que se haga bien la digestion.

Cantidad de alimento que se ha de tomar y modo de tomarlo. La sobriedad es sumamente necesaria para conservar la salud y la vida: ella proporciona una larga vida exenta de muchas enfermedades que sufren los golosos. La sobriedad consiste en no tomar alimento hasta tal punto de impedir el libre ejercicio de las funciones orgánicas y morales, en evitar la saciedad, y en quedar despues de la comida con un poco de apetito, dejándose de comer con el deseo de comer mas. Las comidas deben ser ligeras mas 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 sanguineo, sobre todo si es alimento sustancioso, á las congestiones cerebrales, á la apoplejía, á las almorranas, á la gota y al mal de piedra, y muy singularmente á estas últimas si se orina poco y rara vez, y á otros males que seria largo enumerar. Ya hemos dicho, poco antes, que el exceso de comida fatiga el estómago, y le deja incapaz de hacer bien la digestion. Ahora pues, ¿qué diremos de aquellos que comen hasta el pun-

to de no poder ya admitir mas su estómago, de no poder respirar ni regirse con libertad? Con decir que se parecen á las bestias lo decimos todo; y por esto no es extraño sufran enfermedades y abrevien su existencia.

La sobriedad no solo es útil para la salud sino para las buenas costumbres, pues es la muerte del vicio y el apoyo de la virtud; y por el contrario, la intemperancia es origen de innumerables delitos.

Evítese, pues, el comer y beber con exceso, si se quiere gozar de salud. Cuando no hay gana de comer, es útil abstenerse de la comida; porque la inapetencia es ordinariamente efecto de algun abuso anterior en el régimen alimenticio, y suele ser indicio de la existencia de algun mal, ó de la proximidad de él; y por lo tanto con una ligera abstinencia puede evitarse un mal grave, que muchas veces se desarrolla comiendo sin apetito ó escitándole imprudentemente con condimentos, vino, licores ú otros irritantes. (*Véanse las señales del mal estado del conducto digestivo, dichas antes.*)

En cuanto *al modo de comer el alimento*, basta saber que debe masticarse bien y no á prisa, mayormente si es alimento algun tanto difícil de digerir; pues sino se mastica bien, y no se forma del alimento una pasta con la saliva, difícilmente se hace la digestion, resultando los diversos males á que puede dar lugar una indigestion.

Horas de comer y sitio á propósito para las comidas.
El mayor ó menor número de comidas depende de la costumbre de los individuos, de las familias y

de los pueblos. No es buena costumbre la de aquellos que solo hacen una comida cada veinte y cuatro horas, porque teniendo que llenar con exceso el estómago de alimentos en una vez, es facil experimentar las funestas consecuencias que hemos enumerado al hablar del exceso de cantidad. Es mas favorable repartir el alimento diario en las tres comidas, como se acostumbra entre nosotros.

La distancia que debe mediar entre las comidas varia segun la cantidad de alimento que se toma en ellas y su cualidad. Siendo en general necesario de cuatro á cinco horas, despues de una comida regular, para que la digestion sea completa, conviene que pasen de una comida á otra cinco ó seis. Con todo, la vuelta del apetito á las horas acostumbradas, es el mejor indicio de haberse completado la digestion; y si aquel no vuelve, retardar la comida siguiente, suspenderla ó disminuir su cantidad, ó mudar de cualidad, etc. segun el estado en que uno se encuentre, y no hacer como muchos imprudentes que se esfuerzan en tragar alimento cuando el estómago no está en el caso de recibirlo; sin perjuicio en las dudas de consultar al médico, y no cometer errores difíciles de reparar.

En cuanto al *sitio*, debe saberse que no conviene comer en sitio muy caliente, porque pre-dispone á la apoplejia y se altera facilmente la digestion.

Las pasiones violentas de ánimo como ira, cólera, tristeza, placer etc, deben evitarse du-

rante la comida, y poco antes y despues de ella, porque trastornan la digestion.

Reglas relativas á las edades. Al hablar de la higiene de la infancia, pubertad, vejez, hemos dado las reglas sobre alimentos relativas á estas edades. Hemos dicho que en la infancia y en la pubertad convenian alimentos ligeros, fáciles de digerir, y que se debian evitar los muy sustanciosos, y los alimentos y bebidas estimulantes; y que en la vejez convenian alimentos reparadores, pero de facil digestion. (Véase *Edades y su higiene*) En la edad adulta se observarán las reglas que dejamos espuestas en este capitulo relativamente á la clase de alimentos segun el estado de digestibilidad propia, su género de vida etc, etc.

Reglas relativas á los sexos, constituciones, hábitos, profesiones, estaciones y climas, temperamentos etc. Las mujeres, siendo por lo general de temperamento linfático, y llevando ordinariamente (escepto las trabajadoras del campo etc.), una vida sedentaria y de ligero trabajo corporal, les conviene alimento ligero, moderado y fácil de digerir.

Los sujetos *linfáticos* se alimentarán con sustancias sabrosas, reparadoras y tónicas, como las carnes, las plantas amargas y aromáticas, las achicorias etc.

Los de *temperamento sanguíneo* usarán con preferencia los vegetales, las frutas y los atemperantes, las carnes blancas, y todo lo que no sea escitante, ni aumente la riqueza de la sangre.

Los de *temperamento bilioso*, cuyas fuerzas digestivas son activas, pueden usar los alimentos que, sin ser indigestos, necesiten algun tiempo para ser digeridos.

Los sujetos *nerviosos* usarán los alimentos suaves, reparadores y sabrosos, como las féculas etc, y no usarán de especias, ni condimentos, ni los alimentos muy fortificantes, como carnes condimentadas, la caza etc.

Las personas *delgadas, delicadas y sensibles* usarán alimentos suaves, reparadores y fáciles de digerir. Los calientes ardientes ó escitantes raramente les serán convenientes.

Los sujetos *cargados de gordura* usarán los atemperantes, las legumbres y los vegetales herbáceos, á fin de no aumentar mas la gordura con alimentos sustanciosos. Los ácidos, el vinagre puro diluido en agua, ó como condimento, que muchos creen como buenos para enflaquecer, no solo no tienen esta propiedad, sino que ocasionan una multitud de enfermedades del conducto digestivo. El estado de gordura, lo mismo que el de flaqueza, provienen mas bien de una predisposicion orgánica natural, que de la clase de alimentos que se usa. Y asi para disminuir la gordura lo que hay que hacer es comer con parsimonia alimentos vegetales poco nutritivos, y hacer ejercicio ó dedicarse al trabajo algo pesado.

En cuanto á las *profesiones*, los que se ocupan en trabajos corporales pesados deben comer alimentos fuertes y reparadores; y al contrario,

las personas que hacen poco ejercicio, ó se dedican á trabajo intelectual, deben hacer uso de alimentos suaves, fáciles de digerir, y en moderada cantidad. Los escitantes, como el café, licores, etc, rara vez se usarán, porque su abuso produce, á la larga, una sobreescitacion cerebral, que puede ser peligrosa.

Los *convalecientes* deben usar de alimentos ligeros, como sopas, féculas, caldos, carnes blancas, y despues gradualmente los tónicos y fortificantes, empezando por los mas digeribles. Es necesario no olvidar que no todo lo que se come nutre, sino lo que se digiere bien. El dar despues de una enfermedad aguda muchos alimentos fortificantes y escitantes con el objeto de reparar pronto las fuerzas, seria comprometer la salud.

Resúmen. Los sujetos débiles y muy sensibles usarán alimentos suaves, reparadores, de fácil digerir y no escitantes. Los débiles, pero que no tengan irritables los aparatos nervioso y digestivo, usarán los fortificantes. Los sujetos fuertes, robustos y gruesos usarán los alimentos poco nutritivos, como los vegetales frescos y herbáceos y los refrigerantes. Finalmente las personas que gozan de salud habitualmente, y que no tienen ninguna mala predisposicion, y están colocadas en buenas circunstancias higiénicas corporales y morales, pueden usar toda clase de alimentos, pero con la moderacion debida.

Para conocer el estado de debilidad y de fuer-

za del organismo y el estado y fuerza del aparato digestivo, es necesario estudiarse á si mismo, consultar á los inteligentes en esta materia, y contar con la observacion y la experiencia.

En cuanto á los *climas y estaciones*, sépase que convienen los vegetales en los climas y estaciones calientes, y en las estaciones y climas frios las sustancias animales y reparadoras.

Vasijas para cocer, preparar y conservar los alimentos. Las vasijas de cobre, plomo, zinc y plaqué son malas, sobre todo si hay descuido en su limpieza y en la estañadura. Las grasas, los aceites y todos los cuerpos crasos atacan con prontitud el cobre, plomo etc; igual sucede con las sustancias ácidas ó que contienen algun ácido, como el agráz, limon, la accedera, el vinagre, el vino, la sidra y otras. Por lo tanto, es preciso que las sustancias crasas y ácidas permanezcan el menos tiempo posible en vasijas de plomo ó barnizadas con este metal, de cobre ó de cualquier otro metal peligroso, á causa de la prontitud con que se producen compuestos venenosos, que son causa de accidentes terribles. Las vasijas de tierra barnizada, como el barniz es de plomo, son malas, ya porque el barniz puede ser atacado por las sustancias crasas y ácidas, como hemos dicho, ya tambien por el roce de instrumentos, con el fuego y con el uso. Las vasijas de loza y china son buenas, y tambien las de plata y las de hierro colado, sobre todo si se tiene cuidado en su limpieza. Están ya bas-

tante generalizadas las ollas de hierro colado, y es de esperar que aun se generalizarán mas.

CAPITULO III.

BEBIDAS.

Las bebidas son necesarias al hombre para favorecer la disolucion de los alimentos sólidos, escitar los órganos digestivos, y calmar la sed.

Aqua. La bebida mas natural, sana, útil é indispensable á los hombres y animales es el agua, y por esto se halla en tanta abundancia esparcida por la naturaleza. Sus efectos son: fria estimula y entona; la tibia relaja; la caliente escita. A la temperatura ordinaria refresca, calma la sed y favorece la digestion, repara las pérdidas ocasionadas por la traspiracion y demás excreciones, dá la vida á los vegetales y á muchos animales que no reciben sustancias asimilables ó nutritivas, y finalmente nutre, segun algunos, pues prolonga la vida de los que están privados de todo alimento; aunque esto, segun nuestro juicio, no depende de las propiedades nutritivas del agua, sino porque el individuo se mantiene á espensas de sus mismos órganos, por mas ó menos tiempo. Tiene también el agua la propiedad de conservar las fuerzas, la salud, de dominar las pasiones (por cuyo motivo hemos

dicho debia ser la bebida de la juventud, al hablar de las edades) de la prolongacion de la vida, y de mantener las funciones intelectuales en una perfecta integridad. Se observa que los bebedores de agua no son inferiores en lo físico ni en lo moral á los aficionados al vino y demás bebidas espirituosas, siendo en general mas útil el agua en un todo que el vino y demás licores.

El agua es de rio, arroyo, de fuente, de lluvia, de cisterna, de pozo etc. La mejor es la de rio que tiene una corriente rápida y pasa por un suelo arenisco ó pedregoso. La de arroyo y de fuente se parece á la de rio si el piso por donde pasa es arenoso ó de piedra, y corre bastante por la superficie de la tierra para que se cargue de cierta cantidad de aire, sin lo cual el agua es indigesta. La de lluvia es buena si se recoge lejos de las habitaciones, y se dejan pasar las primeras lluvias, porque estas arrastran consigo las inmundicias que contiene la atmósfera ó el aire. El agua de nieve cuando se hace fundir tiene los inconvenientes de la de lluvia. Las aguas de balsas, lagos, estanques, cisternas, son en general malas por las materias salinas, vegetales y animales en descomposicion que contienen, y que mas ó menos alteran el agua. 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 aguas de los pantanos son muy malas.

Caractères del agua buena. Para que el agua sea buena ha de ser trasparente, sin olor ni sabor desagradables, ha de disolver bien el jabon y cocer las legumbres, y además contener cierta cantidad de aire. Por esto la de pozo, cisterna, nieve, fuente en el punto de su salida de la tierra, y cualquiera otra encerrada, son malas por no contener bastante aire. La de rio debe recogerse, lo mismo que la de mar, lejos de la orilla y de las casas.

El agua muy fria ó helada, usada en verano y cuando el cuerpo está acalorado ó bañado de sudor, es perjudicial y puede tener muy malos resultados, como los helados. En verano durante los grandes calores se puede añadir vino, como una tercera parte, ó bien algun zumo ácido, como de limon, de naranja etc., ó algunas gotas de aguardiente ú otro licor. Mezclando una parte de aguardiente con treinta de agua, se obtiene una bebida refrescante y fortificante, que apaga bastante la sed, sin debilitar ni promover el sudor como el agua y vinagre.

Purificacion del agua. Como el agua puede hallarse cargada de impurezas, turbia, ó sin contener aire, se emplean varios modos para hacerla útil y sana, y son los siguientes: 4.º La *filtracion*, y consiste en hacerla pasar por una caja de arena, piedra porosa, lana, esponja ó cualquiera otro cuerpo de abundantes poros. La arena sola ó mezclada con carbon, ó bien puesto el carbon entre dos capas de arena es un buen filtro. 2.º La *depuracion*,

verificada por el reposo (método vulgar) ó bien añadiendo algun ácido vegetal, limon, vinagre etc. 3.º *Refrigeracion*, que consiste en poner el agua en vasijas porosas, (método comun) ó bien poner las vasijas del agua en otras llenas de hielo ó nieve, ó bajarlas á los pozos ó cisternas. 4.º *Hacerla hervir*, con lo cual pierde el agua sus malas cualidades, y es muy útil á las aguas pantanosas, agitándola despues para volverle el aire perdido por la ebulicion. 5.º La *destilacion*, que es muy útil ó necesaria para hacer uso del agua del mar, debiéndose tambien agitar despues para volverle el aire perdido por la destilacion. 6.º *Poner carbon*, el cual absorve los gases y quita el mal olor y sabor, lo mismo que á los alimentos alterados.

El agua de pozo, cisterna y nieve debe agitarse para incorporarle el aire que necesita; y mantener el fondo de aquellos limpio y cubierto de piedra como hemos advertido ya antes.

De los conductores y vasijas para el agua. 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. Se guardará el agua en vasijas de loza, marmol, piedra, y no en vasijas de cobre, plomo ú otro metal nocivo.

Del vino. Tomado el vino en cantidad moderada ayuda á la digestion, y fortifica los estómagos débiles, reanima el corazon, aumenta el calor, la traspiracion, facilita la nutricion, tonifica los

órganos, da fuerza muscular y fomenta el desarrollo de las pasiones. Al abusar habitualmente del vino se abre la puerta á muchas enfermedades, pues su abuso altera y destruye las funciones digestivas y el apetito; el cuerpo se vuelve pesado, los sentidos se debilitan, dá lugar á enfermedades graves, como la gota, mayormente si es vino de tierras alcalinas ó adobadas con cal, como el de Candia; el mal de piedra, las hidropesias, la apoplegia, la estenuacion, el cáncer, el temblor etc. etc; y conduce no rara vez á una muerte pronta y prematura.

Al hablar de la infancia y de la pubertad hemos dicho que el vino y los escitantes no convienen en estas edades. Platon queria que los jóvenes no bebiesen vino hasta la edad de veinte y dos años, y sin duda que aun se quedó corto, por no ser esta edad muy favorable para poderlo usar. No conviene á los sujetos delicados, secos, irritables, á los predispuestos á anginas, á ardores gastro-intestinales y del pecho, á los flujos de sangre por efecto de robustéz, á los pletóricos, y dispuestos á enfermedades febriles, biliosas, inflamatorias etc. En general los sujetos sanos harán mejor en usar el agua que el vino, y los enfermos obrarán con consejo del médico. Las mujeres deben comunmente abstenerse de él, pues se encuentran mejor con el agua que con el vino, ó á lo menos úsenlo con mucha moderacion.

Los vinos rojos son mas fortificantes, mas nutritivos, los que menos embriagan y los mas saludables para los sujetos nerviosos. Los blancos son mas embriagantes y menos nutritivos, y la embriaguez es de corta duracion y menos peligrosa que la de los rojos, á no ser que se les mezcle con estos últimos. Los azucarados son mas espirituosos, mas escitantes y mas nutritivos que los anteriores.

Aguardiente. En corta cantidad es un estimulante, en las digestiones laboriosas, en la estenuacion causada por el cansancio. Tomado sin necesidad ó en ayunas, como hacen muchos, es perjudicial, y lo mismo tomado en cantidad notable: de su abuso suceden los mismos inconvenientes que del abuso del vino, y aquella debilidad y aquel atontamiento ordinario, propio de los bebedores de profesion.

El aguardiente solo lo toleran los sujetos sanos y robustos. Es particularmente dañoso á los sujetos débiles é irritables, á los jóvenes, ancianos, niños y mujeres, y á los demás que hemos dicho no conviene el vino.

Licores, Ratafias. Los licores tienen los inconvenientes y ventajas del aguardiente, con el cual se preparan, añadiendo azúcar, aromas etc. Los licores dulces no valen tanto como los secos, sobre todo despues de las comidas, porque facilitan menos la digestion, y cargan mas el estómago, ó empachan, como se dice vulgarmente.

Cerveza. La cerveza es una bebida nutritiva

y fortificante, y se aconseja á los sujetos flacos y débiles como bebida tónica y corroborante. Mezclada con agua la soportan mejor que el vino los individuos que tienen el estómago irritado.

La cerveza demasiado fuerte, mal preparada ó recién hecha, ocasiona á veces cólicos y flatos ú otras afecciones de los intestinos y del conducto de la orina, sobre todo á los que no están acostumbrados á su uso. en estos casos se le supende, se emplea agua azucarada etc.

Del Té. El té es un escitante enérgico y útil en varias enfermedades, y del que tanto uso se hace sin necesidad, y á veces con perjuicio. Es conveniente no usarlo habitualmente sin necesidad, para no verse despues privados de las propiedades útiles que posee en muchas circunstancias en que puede ser conveniente. pues su uso habitual hace que no tenga los efectos saludables que tiene para los no habituados á él. Como en cuarto á los efectos tiene mucha analogia con el café, se tendrá presente lo que diremos de esta sustancia.

El té es el remedio popular en las digestiones difíciles, y por cierto que el pueblo lo usa en muchos casos en que está contraindicado, por cuyo motivo seria bueno en las indisposiciones consultar al médico antes de usarlo. El té se prepara en vasos de loza ó porcelana, y no en los de metal que le comunican mal sabor.

Se halla muchas veces el té alterado, falsificado y colorado con sustancias mas ó menos peligrosas.

Café. El café es tambien un escitante poderoso del cual es preciso no abusar, no solo por que su uso habitual puede perjudicar, sino tambien para que con el hábito no se pierda la facultad de percibir sus efectos cuando sea necesario experimentarlos. Los que habitualmente toman café se envenenan lentamente dice Fontenille.

El café es un escitante poderoso del cuerpo y sobre todo del cerebro, por cuya razon no se debe abusar de él. Es particularmente perjudicial á las personas jóvenes, á las nerviosas, y por lo mismo á las mujeres, á las sanguíneas ó irritables, á las afectadas de enfermedades agudas, inflamatorias, ó de irritaciones crónicas en el aparato respiratorio, digestivo, del cerebro etc., á las personas pletóricas y ardientes. El té café, licores y escitantes producen á la larga una sobre-escitacion cerebral que no carece de peligros.

Los mas apasionados al café lo toman puro; pero otros lo mezclan con azúcar, rom, aguardiente, leche etc. El café con leche, (cuavormente si es esta en bastante cantidad y en proporciones bastante notables de una y otra sustancia) es muy indigesto, por cuya razon el que lo toma por ejemplo por la mañana, llega á la hora de comer sin apetito, lo cual hace creer que es por ser muy alimenticio, siendo así que es por no haberse digerido bien; pues cuanto mas pronto se digiere un alimento, tanto mas pronto vuelve el apetito. No se estrañará esto, si se considera, como quieren algunos, que el café se opone á

que la leche se coagule, y por lo mismo la conserva y evita su pronta alteracion. El café, si solo causa muchos males, con leche los causa tambien, mayormente en las mujeres: debilita además el estómago, y despues todo el organismo.

Para que el café sea bueno y produzca sus efectos, es preciso que se prepare a medida que se necesite, esto es tostarlo, molerlo é infundirlo en seguida en el agua. Obrando asi conserva su aroma, y causa en el espiritu la alegria, agudeza, la vigilia del insomnio, y dá á las facultades intelectuales mayor aptitud para el trabajo y la meditacion. Sino se hace luego de tostado, es evapora su aroma, y pierde su sabor y sus buenas cualidades. Debe tostarse moderadamente sin exceso, y reducirse á polvo algo grosero.

Helados. Ya que tanto se usan en el dia, nos parece oportuno decir dos palabras sobre ellos. No hay duda que los helados tienen muchos inconvenientes. Son particularmente perjudiciales á los convalecientes, los ancianos, los débiles de estómago, los que están fatigados, acalorados ó están sudando, á los que padecen ó están delicados del pecho ó de la garganta etc., todos estos deben abstenerse de los helados, ó á lo menos usarlos con moderacion. Los jóvenes y sanos pueden usarlos con menos inconvenientes. No deben tomarse durante las comidas ni poco antes ó despues de ellas, porque son temibles durante la digestion.

Los helados deben tomarse despacio, y en pequeña cantidad cada vez.

Lo que hemos dicho de los helados, es aplicable al agua muy fria.

Nota. Ya vemos que algunas de las cosas que hemos dicho respecto á los alimentos y bebidas serán poco agradables á muchos espendedores de estos artículos; pero no importa, la verdad y la salud son superiores al egoismo; y no podemos menos de repetir con el célebre Hufeland, primer médico del rey de Prusia, que los *fondistas, pasteleros, confiteros, licoristas* etc., son los enemigos de nuestra salud y de nuestra existencia, porque ellos, escitando la gula con alimentos y bebidas agradables, ocasionan al hombre numerosas enfermedades y una muerte prematura.

CAPITULO IV.

VESTIDOS.

Los vestidos útiles al hombre para preservarle de los agentes que le circuyen, son útiles ó perjudiciales segun el modo de usarlos. Vamos á exponer algunas reglas para que los vestidos que se usan como objeto de utilidad, no se conviertan en causa de enfermedades, como sucede con frecuencia.

Propiedades caloríferas de los vestidos. Los vestidos son mas ó menos cálidos segun los materiales de que están formados. Los vestidos de

lana, seda, pelo de animales, pieles de estos etc., son calientes, porque son *malos conductores del calorico*, y asi es que no roban el calor del cuerpo, y por lo mismo le conservan el que tiene, y tambien le protegen contra el calorico exterior. Por esto en paises calidos, como en Egipto, usan las capas. Por el contrario los tejidos vegetales, como el algod6n, el lino, el cãamo etc., son menos calientes que los animales, porque son *buenos conductores del calorico*, pues se calientan y enfrian facilmente. De estos tejidos vegetales, el algod6n es el menos frio, y por esto en igualdad de circunstancias los que habitualmente usan el algod6n estãn menos espuestos a los resfriados repentinicos. Entre los vestidos calidos, debemos hacer particular mención de los de *lãtle* y de *caoutchouc* ó *goma elãstica*, los cuales concentran al rededor del cuerpo una especie de baño de vapor peligroso, sobre todo si se quitan sin precaucion en paraje ventilado y cuando el cuerpo transpira mucho. Igual sucede con las capas largas y pesadas, y cualquiera otra pieza de vestido que por su peso ó impermeabilidad al aire promueva abundante transpiracion ó sudor.

El color influye tambien en que los vestidos sean mas ó menos calidos. Asi los vestidos de color negro son mas calidos que los de color blanco, pues aquẽllos absorben los rayos luminosos, mientras que estos los rechazan.

Reglas generales relativas a los vestidos. Sea cual fuere la forma de los vestidos, puesto que de-

pende de la edad, sexo, gusto, clima, y sobre todo de la esclavizadora moda que arrastra en pos de si desde el magnate hasta el hombre de escasa fortuna, haciéndole en esto la generalidad de los hombres esclavos del capricho de un sastre, zapatero, sombrerero, de una modista etc. etc., con notable detrimento, muchas veces, de la salud, de la moral pública, y hasta de la dignidad del ser racional, pues que muchas veces un traje ridiculiza al que lo lleva, y le hace objeto de la risa y del sarcasmo público; dejando a parte, pues, la forma de los vestidos, deben estos, para corresponder a los fines a que estãn destinados, que son la *honestidad* y la *conservacion de la salud*, tener las cualidades siguientes: 1.º Que no fatiguen al cuerpo por su peso. 2.º Que cubran al mismo debidamente para resguardarle de las variaciones admosféricas. 3.º Que no compriman ni incomoden ninguna parte del cuerpo, ni impidan el poder ejecutar libremente y sin incomodidad los movimientos de todas ellas. Vamos a estendernos mas sobre estos tres puntos.

4.º circunstancia: *No ser pesados*, hemos dicho; y en efecto los vestidos muy pesados, como sucede con las capas largas ú otras piezas, no solo fatigan el cuerpo al andar, sino que, provocando el sudor, se convierten con frecuencia en causa de resfriados ú otras enfermedades, mayormente si, como hemos dicho antes, no se tiene la precaucion de no quitarse dichas piezas hasta que pase el sudor ó ardor del cuerpo, ó a lo

menos no quitárselas en paraje donde corra viento, sino en una habitación recogida. Esta precaución debe tenerse siempre que uno llegue á casa fatigado ó traspirando mas de lo regular, de no aflojar ni disminuir el vestido hasta que pase el calor no natural, á menos que se mude la ropa.

2.^a circunstancia: *Cubrir debidamente el cuerpo* es otra circunstancia necesaria del vestido, pues teniendo este por objeto preservar á aquel de la influencia de los agentes atmosféricos, y la honestidad del mismo, ¿cómo cumplirá con estos dos fines, si le cubre indebidamente? ¿Qué diremos de esa costumbre tan perjudicial á la salud como inmoral de llevar las mujeres los vestidos tan escotados? Poco saben las que así visten tan descaradamente los inconvenientes que esto les trae para la salud. De esta fatal é indecente moda, que revela el descaro y poco pudor de las que la siguen nacen resfriados, tos, inflamaciones del pecho y de la garganta, la tisis y otras. Y dejando aparte las enfermedades graves que pueden resultar, ¿qué pretenden las que así visten? ¿No conocen que en los pascos, en los bailes, en las tertulias etc., son objeto del sarcasmo, del desprecio y de la vergüenza? El hombre sensato aparta su afecto de semejantes mujeres, que son para el menos virtuoso un objeto de burla. ¿Cómo ha de agradar una mujer que viste como una ramera, y que como esta no aprecia su cuerpo, sino que le pone á la vista del público sin ruborizarse de su crítica? El recato, el pudor

es indispensable en la mujer para que tenga mérito y adquiera el aprecio de las almas sensatas, y con esto se distingue la honrada y virtuosa de la que no lo es. La que no aprecia su cuerpo para cubrirlo, merece la reprobacion de los mas mundanos, y debiera ser castigada por la ley, como agresora de la moral pública. Dejad, pues, dejad esa moda que os equipara á las mujeres sin honra, que os puede ocasionar muchas y graves enfermedades, y que os acarrea la vergüenza y la reprobacion de todos.

De lo dicho se ve que los vestidos excesivamente anchos no son un preservativo contra el frio, porque permiten que el aire circule libremente por el cuerpo. ¿Cómo han de guardar el frio esas mangas enormemente anchas, que por otra parte dan un aire grotesco al individuo? ¿No puede por ellas penetrar el viento hasta el mismo pecho, punto delicado y asiento frecuente de enfermedades mortales? ¡Oh pérdida moda que tanto avasallas al hombre, aunque sea á costa de su existencia!

Fuera útil que se generalizase el uso de los calzoneillos ó pantalones en las mugeres, pues con esto se evitarian numerosas y graves enfermedades, al paso que nada perderia la moral pública.

Si importante es cubrir el cuerpo debidamente, sobre todo el pecho y el resto del tronco para preservarle de la accion del aire y del frio, pues no cabe duda que en el pecho es donde mas espe-

cialmente causa daños el frío, ocasionando pulmonías, dolores de costado, catarros, la tisis etc.; hay tambien que advertir que no conviene acostumbarse á cargar mucho de ropa, porque el exceso de calor mantiene la piel delicada, y la hace mas sensible á la impresion del frío; sucediendo aquí, que los que llevan mas ropa, son los que estan con mas frecuencia resfriados. Basta, pues, cubrir el cuerpo moderadamente sin exceso de precaucion, á menos que alguna circunstancia particular obligue á hacerlo. (Véase *Vestido interior, vestidos de lana*).

3.ª circunstancia. *No comprimir ni impedir el libre movimiento en nin, una parte del cuer o.* El comprimir el cuerpo en alguna parte de él, dificulta el movimiento y las funciones en la parte comprimida, causa incomodidad, ocasiona muchos y graves accidentes, y es causa de que la parte del cuerpo comprimida no se desarrolle del modo que se desarrollaria naturalmente, siguiéndose de aquí la mala configuracion del mismo, la falta de salud, y con frecuencia una muerte prematura. Nos ocuparemos de algunas piezas de vestir aplicables á diversas partes del cuerpo, manifestando sus fatales perjuicios, cuando estan comprimidas.

Piezas de vestido para la cabeza. Cualquiera que sea el tocado con que se cubra la cabeza, se ha de procurar que no incomode por pesado y estrecho, ni por su dureza; pues de lo contrario, ocasiona dolores de cabeza y dificulta en la masticacion. Los gorros de lana, pieles de animales

ó de cualquier tejido muy cálido, acumulan el calor en la cabeza, y ocasionan á veces en ella congestiones de sangre peligrosas. A los niños se les pone un frontero, que no sea pesado, para preservarles en las caídas.

Piezas de vestido para el cuello. Los pañuelos, las corbatas de que se usa para esta parte, no deben comprimir en lo mas minimo el cuello, ni ser duros de si, ni tener cuerpos duros dentro, como carton etc.; pues de lo contrario, la compresion impide el movimiento de la laringe y perjudica á la fuerza y hermosura de la voz; y ademas, comprimiendo las venas del cuello, ocasiona congestiones de sangre en el cerebro mortales, sobretudo en los sujetos que tienen el cuello corto y son gruesos, que se dedican á movimientos ó esfuerzos considerables, ó han de permanecer en lugares notablemente cálidos.

Vestidos propios para el tronco. Estos vestidos 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. El vestido del tronco no solo debe cubrir el pecho y los brazos, sino tambien el cuello en la mujer, para preservarla de las numerosas enfermedades que hemos indicado al hablar de los males que resultan de los vestidos oscuros, cuando hemos tratado de la segunda circunstancia que deben tener para ser buenos. Entre las piezas de vestido del tronco, haremos particular mencion de una, el corsé por ser la que ocasiona mas fata-

les perjuicios , y todo lo que diremos de él , es aplicable á cualquiera otra que comprima, sea en el hombre ó en la muger.

El corsé inventado por una coqueteria fatal , y que tanto ocupa la imaginacion de la muger en ciertos paises, es la pieza de vestido mas perjudicial , y origen de una multitud de enfermedades muy graves y de la muerte. El corsé comprimiendo el pecho, impide los movimientos de este, 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 ó gibosidad, sofocaciones , desmayos y apoplegias, 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, subiendo escaleras etc. ocasiona tambien la descoloracion del semblante , tos , vómitos de sangre , desarreglos funcionales y hasta la tisis , que no deja de ser frecuente. Si el corsé comprime el estómago y vientre, ocasiona la pérdida del apetito, las digestiones dificiles, la hinchazon de las piernas y otros males.

Hé aqui, pues, las terribles consecuencias del abominable corsé , inventado por la coqueteria para obtener , segun pretenden , un cuerpo mas elegante , pero que , por el contrario , las que lo usan destruyen la hermosura natural del cuerpo, le desfiguran , dividiéndole en dos , causando una

figura ridicula , y esponiéndose con frecuencia á la multitud de males referidos , y cuya causa mas de una vez se cree ser otra.

Acostúmbrense las niñas á vestir sin el corsó como los niños, y de este modo se acostumbrarán á andar sin él rectas como el hombre, y tendrán el cuerpo robusto y bien conformado como las de los paises que no lo usan. ¿No es acaso mas hermosa la forma natural del cuerpo que la artificial, producida por el corsé, la cual no puede ser sino viciosa? ¿No es querer destruir y contrariar lo que la naturaleza cria con tanta perfeccion, cuando se procura que la parte inferior del pecho, que debe ser la mas ancha , sea la mas estrecha , y se da al pecho esa forma estravagante de embudo? No consiste, no, la hermosura corporal en tener delgada la cintura, que es simbolo de poca robustez, sino en tener el cuerpo bien proporcionado en todas sus partes , lo cual se consigue dejándolo crecer con libertad completa.

Abandonad , pues , mugeres , en virtud de lo dicho , el uso del corsé , si quereis ser robustas y gozar de salud , y no tendreis esa forma ridicula y gibosa que con frecuencia adquiris con su uso: adquirireis, por el contrario, una robustez sólida, si desde muy jóvenes os acostumbrais á vestir sin el corsé , ni otro medio de compresion , pudiendo en adelante luchar con los agentes contrarios de vuestra salud , y no os espondreis á padecer la multitud de males enumerados, al paso que vuestro cuerpo será mas elegante. Y si quereis usar

algun suplente del corsé, usad á lo menos algun justillo, que no tenga hierros ni ballenas, atado con cordones elásticos, á fin de que no comprima ni dificulte en lo mas minimo el desarrollo y los movimientos de la parte que ocupe, y evitar de este modo los funestos accidentes mencionados.

Las madres deberán poner sumo cuidado para que sus hijas no usen del corsé, ni adquieran por este medio mala conformacion del cuerpo, y se erien débiles y enfermizas por esta causa.

Ahora preguntaremos á estas jóvenes necias: ¿Qué pretendéis con el uso del corsé? Tener un cuerpo mas hermoso y agradar asi mas, nos dirán tal vez. Pero en cuanto á lo primero, ya habeis visto que en lugar de hermosear el cuerpo lo desfigurais considerablemente; y en cuanto á lo segundo, si pretendeis agradar á los hombres sensatos es un error, porque ningun hombre cuerdo puede agrardarse de una mujer que tenga un cuerpo delicado y enfermizo, para lo cual necesite al médico todos los dias; sino que, por el contrario, prefiere una mujer sana, robusta y bien constituida. Si pretendeis agradar á los necios, tambien facilmente se arrepentirán, cuando conozcan su error.

Lo que se ha dicho del corsé es aplicable á toda otra pieza de vestido que comprima el pecho ó el vientre, como los ceñidores, que algunos esclavos de la moda, dignos por cierto de compasion, llevan; las fajas, cinturones, pantalones, calzones, calzoncillos, y cualquiera otra

pieza de vestido para el tronco, ya sea para el hombre ya para la mujer, y lo mismo los lazos ó ataduras de los vestidos; pues nada, absolutamente nada debe comprimir, incomodar ni dificultar los movimientos del cuerpo en todas direcciones, ni perturbar las funciones del mismo.

Vestidos para los miembros. Para los miembros superiores están las mangas de los vestidos, las que deben permitir el libre movimiento de los brazos, y su entrada y salida con facilidad, sin ser con exceso anchas, por que no guardarian la impresion del viento y del frío.

Para los miembros inferiores se usa el pantalon, el cual es perjudicial cuando sube demasiado alto sobre el pecho, dificultando la respiracion, circulacion y la digestion; cuando por ser demasiado estrecho ó esturado por las trabillas (cuya pésima moda por fortuna ya pasó) ó por los tirantes, hace dificiles los movimientos del tronco sobre el vientre, y de los muslos y piernas. Los tirantes deben ser de goma elástica, para que puedan distenderse facilmente. El calzon, desterrado ya de todos los paises civilizados, estorba los movimientos de las rodillas.

Las ligas cordones, hebillas etc. que se usan en las piernas, no deben comprimir; pues de lo contrario dificultan los movimientos de estas, causan congestiones de sangre, é hinchazon de las venas; y de toda lo estension de las piernas.

Vestido para los pies ó calzado. Si es estrecho, duro ó pesado incomoda, y si es estrecho y el tacon demasiado alto, ocasiona callos. Debe, pues, ser el calzado flexible, que sujete moderadamente los pies, sin ser estrecho. Si bien es util preservar los pies de la humedad, con todo, el calzado muy caliente los hace mas sensibles á la accion del frio.

Reglas relativas á los vestidos segun las edades, constituciones, estaciones y climas. Al tratar de las edades dijimos el vestido que convenia en la infancia y en la vejez.

Los *sujetos linfáticos*, que tienen lentas las funciones de la piel, usarán con preferencia vestidos cálidos, como los de lana.

En los climas y estaciones cálidas convienen los vestidos ligeros, algo anchos, y que sean buenos conductores del calórico, como los de lino, cáñamo, algodón. Por el contrario, en los países y estaciones frias y húmedas se usarán los vestidos cálidos ó malos conductores del calórico, como de lana y demás sustancias animales. Los que no tienen posibilidad para vestir segun la estación, les es mas conveniente ir siempre con vestidos de bastante abrigo; y ciertamente fuera mejor vestir siempre de igual modo, sobre todo en los países cuya temperatura atmosférica es muy variable; ó á lo menos hacer pocas mutaciones, pues asi se evitarían esos resfriados por la imprudente prontitud de quitarse los vestidos calientes. Cuando se hayan estos

de quitar, hacerlo por grados, y no pasar con rapidéz de los muy cálidos á los opuestos. Los niños es oportuno que vistán de igual modo en todo tiempo, con bastante abrigo, sin exceso, en los países frios.

Vestidos interiores: Los vestidos interiores son de lino, cáñamo, algodón ó lana. Los de lino y cáñamo son los mas generales; si son de tejido ordinario y nuevo, causan picazon, y á veces erupciones y escoriaciones en la piel. Para los niños deben ser de tejido suave, porque la delicadeza de su piel facilmente daria lugar á las escoriaciones; y deben ser de lino ó cáñamo y no de algodón, á menosde alguna indicacion particular.

Se ha creído que el algodón era perjudicial para vestido interior, siendo asi que es muy bueno en tiempo frio, pues es mas cálido que el lino y el cáñamo, porque conserva mejor el calor del cuerpo, y evita por lo mismo la influencia del frio sobre aquel, y de que se enfrie el sudor de que se hallan embebidos los vestidos interiores. ¿Quién no ha observado la desagradable impresion que causa una camisa cargada de sudor sobre el cuerpo, cuando se enfria, si es de lino ó cáñamo? Por cierto que no se percibe tanto si es de algodón, por cuanto no llega este material á enfriarse tanto como aquellos. Destiérrese, pues, el temor que algunos tienen al algodón para vestido interior, y persuádanse que puede usarse sin inconven-

niente, y que lejos de ser perjudicial, es por el contrario en tiempo frio y húmedo mas útil que el lino y cáñamo, porque deja percibir menos la impresion del frio. Hemos dicho tambien que cuando las funciones de la piel son débiles, como sucede á los de constitucion floja, á los de temperamento linfático, es preferible el algodón al lino y al cáñamo.

En cuanto á los vestidos interiores de lana y demas sustancias animales, causan al principio picazon y escozor, y solo deben usarse en casos particulares y por consejo del médico, pues habituarse á ellos sin necesidad hace el cuerpo mas sensible á la impresion del frio, y por lo mismo mas susceptible de enfermar por la influencia de este; y ademas, los que usan sin necesidad de tales vestidos, se privan de un gran recurso cuando para la curacion de ciertos males lo serian muy importante. Los que se constipan ó tosen al menor cambio de temperatura, los que están espuestos á catarros, inflamaciones de pecho, á la tisis etc. podrán usarlos; pero los que viven regularmente sanos, es mejor que se guarezcan de la impresion del frio llevando el pecho y resto del cuerpo al abrigo con los vestidos exteriores, que no con los de lana interiormente; y en caso de hacer uso de estos, vale mas llevarlos por encima de la camisa que tocando á la piel, sino hay indicacion particular para esto último. Mas algunos dirán, ¿y la moda de llevar el pecho descubier-

to ó el chaleco bien abierto? ¡O funesta moda, cuantos llevas al sepulcro! Los que hace años usan vestidos interiores de lana como medios preservativos y curativos de los males de pecho que hemos dicho antes, aunque despues vean ya asegurada su salud, dificilmente podrán dejar el uso de dichos vestidos; pero si solo cuenta su uso algunos meses, y fué su objeto solamente un medio de precaucion mas bien que de curacion, pueden quitárselos. Conviene al quitarse los vestidos interiores de lana cubrir debidamente el cuerpo con otros exteriores de bastante abrigo, y disminuir así por grados los vestidos caloriferos, y no pasar de golpe de los muy cálidos á los que lo son poco.

Mudanza de los vestidos y modo de hacerla.
Cuando los vestidos están humedecidos por la lluvia, sudor, orina etc. conviene mudarlos, haciéndolos en una habitacion cerrada, al abrigo del aire; y procurar que la ropa interior sea mas bien caliente que fria, mayormente si se está sudando, pues es preciso no olvidar, que es mas temible el enfriamiento que el frio. Si los vestidos están impregnados de gases ó emanaciones dañosas, en este caso se desinfectan del modo que aconseje el médico. Volvemos á repetir aqui que cuando se deje un vestido cálido por otro que no lo es, que se haga por grados, si es posible, y no pasar de golpe de un extremo á otro.

CAPÍTULO V.

EJERCICIO CORPORAL Ó GIMNASTICA.

Ejercicios. La gimnástica es el arte de los ejercicios corporales con el fin de fortalecer el cuerpo, conservar la salud, prevenir y curar enfermedades.

La gimnástica ha sido mirada desde la antigüedad como un ramo importante para la salud. Los Griegos y Romanos tenían ya sus cursos, en donde los ciudadanos acudían á practicar ejercicios, particularmente el guerrero, que adquiría robustez, destreza y habilidad para luchar.

El ejercicio corporal no es menos necesario á la mujer que al hombre, porque no tiene aquella menos necesidad de fortalecer su cuerpo que este, ni que luchar con menos causas de destruccion que el hombre, como lo hemos ya advertido.

Utilidad de los ejercicios. Con el ejercicio corporal se adquiere aumento de fuerza y volumen en las carnes, una agilidad y mayor accion del cuerpo ó de las partes de este puestas en movimiento; pues cuanto mas se ejercita una parte del cuerpo, tanto mas fuerte, ágil y apta se halla para cumplir sus funciones. En corroboracion de esto, no hay mas que comparar el vigor de los campesinos con ese color

pálido y miserable de la mayor parte de los habitantes de las ciudades, de los que viven en la ociosidad y en el retiro, y de las mujeres en general. Compárese la corpulencia, la fuerza y el vigor de unos con otros, y se verá la necesidad del ejercicio corporal, como ya hemos indicado al tratar de la higiene de la infancia. Con el ejercicio se aumenta la circulacion, la respiracion, el calor, las excreciones, el apetito, y se hacen mas fáciles la digestion y la nutricion, pues se vé que el inactivo come y digiere menos que el que se dedica á los trabajos corporales activos; pero no deben tampoco estos ser excesivos, pues en este caso lejos de fortalecer, debilitan y disminuyen el apetito.

En virtud de lo dicho, conviene dar un paseo despues de las comidas, y si puede ser al aire libre y no en la habitacion. Tampoco conviene dormir despues de las comidas, de lo que resultan á veces indigestiones, apoplejias. (*Véase sueño.*) No conviene tampoco dedicarse al trabajo luego despues de comer, sobre todo al trabajo sedentario, al estudio etc.

No solo se activan las funciones del cuerpo con el ejercicio, sino hasta las mismas facultades intelectuales. ¿Cuantas ideas halagüeñas, meditaciones profundas, composiciones poéticas despiertan el entendimiento del filósofo, literato, naturalista, del hombre espiritual, al pasear por sitios amenos, y al contemplar las maravillas del Criador? En el campo, sí, es en don-

de se fortalecen y se ejercitan con perfeccion las funciones de nuestro cuerpo, en donde al mismo tiempo se encuentran pensamientos hermosos y grandes, y en donde las personas entregadas por su oficio á ocupaciones sedentarias, y las mujeres, se distraen, y disminuyen la debilidad de su cuerpo, consiguiendo á su profesion y vida inactiva.

Por lo que acabamos de decir, comprenderán los padres de familia, así como otros encargados de la educacion fisica y moral de la juventud, cuanto importa el que los jóvenes de ambos sexos hagan ejercicio corporal al campo para gozar de salud y robustez, y lo mismo las mujeres en vez de estar sentadas y encerradas en casa. Si, vale mas mil veces que los padres acompañen á pasear al campo á sus hijos, y no á los paseos concurridos de las ciudades, en donde el aire es impuro, y en donde la juventud no puede correr y hacer el debido ejercicio, á que les inclina la misma naturaleza.

Eleccion de ejercicios y modo de usarlos. Son en general preferibles los ejercicios que ponen en movimiento varias partes del cuerpo á los que solo hacen mover alguna; pues aquellos fortalecen la generalidad del cuerpo, mientras que los parciales solamente los miembros que se ejercitan. Se observa que, cuanto mas se ejercita una parte del cuerpo, tanto mas fuerte y robusta es.

Sea cual fuere la clase de ejercicios que se empleen, es necesario advertir, que se han de usar con moderacion, sin ser violentos ni prolongados, pues que en este caso se fatigaria 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. Además, los esfuerzos violentos, sean para levantar pesos, sea para orinar, regir ó de cualquier otro modo, pueden causar hernias, mayormente á los predispuestos á ellas, y otros accidentes graves; un bostezo puede causar la luxacion de la mandibula inferior; una rotacion fuerte y brusca de la cabeza puede dislocar las vértebras (huesos) del cuello, el retener en el pecho cierta cantidad de aire, puede ocasionar la rotura del corazon ó de los grandes vasos, la apoplegia, flujos de sangre por la nariz, por la boca y otros males.

Tambien se debe tener cuidado de ejecutar los ejercicios gimnásticos en paraje que no pueda recibirse daño, como en la arena etc.; y si se hace uso de ejercicios en los que el cuerpo haya de estar colgante, como en la *suspension de manos*, el *balanceo* y el *pórtico*, debe elevarse poco el cuerpo de la superficie de la tierra, á fin de evitar los fuertes golpes que pueden resultar de sus caidas.

Variiedad de ejercicios. Son varios los ejercicios gimnásticos que se pueden usar, eligiendo cada uno los que sean mas adecuados á su edad, robustez, comodidades ó recursos. Son ejerci-

cios gimnásticos los siguientes divididos en activos y pasivos.

A. *Ejercicios activos.* Son ejercicios activos los siguientes:

1.° La *marcha*, la *carrera* ó *corrida* y el *salto*. La *marcha* hácia arriba no conviene á los que padecen de asma, ó enfermedades de corazón. La *carrera* y el *salto*, mas pesados aun, son perjudiciales, á los que padecen *hérnias*, *enfermedades de pecho*, *inflamaciones agudas*, *aneurismas*, á las *mujeres en cinta*.

2.° El *baile*, sobre todo si es saltando, ó de cualquier otro modo fatigoso, tiene los inconvenientes de la *carrera* y del *salto*. Además verificado entre personas de diverso sexo tiene gravísimos inconvenientes, no solo para la moral, sino para la misma salud, como lo hemos dicho al hablar de la *higiene de la segunda infancia* y de la *pubertad*, por cuyo motivo el baile entre personas de diferente sexo debiera prohibirse como un mal social, sobre todo esos bailes inmorales y corruptores que con tanta profusión nos importan de allende el *Pirineo*.

3.° La *caza* tiene las ventajas ó inconvenientes de la *marcha* y de la *carrera*, segun que es ó no fatigosa.

4.° La *natacion* es tambien útil y fortificante, mayormente si se hace en *agua corriente de río* ó de *mar*, y conviene á las *personas jóvenes*, débiles, *deshidratadas*, con consejo del médico, tomando las debidas precauciones, para

evitar los peligros en los que no saben aun nadar.

5.° La *esgrima* y varios juegos, como la *pelota* que es muy pesado, el *balón*, la *bocha*, los *bolos*, el *billar* etc. tienen las ventajas é inconvenientes de la *marcha*, del *salto*, de la *carrera*, y por lo mismo se aconsejarán ó reprobarán á los que convenga, como hemos dicho de la *marcha*, *salto* y *carrera*.

6.° Son igualmente ejercicios gimnásticos, la *lucha de manos* ó *de brazos*, la *suspension* por las *manos en barras transversales*, ya permaneciendo quietos, ya haciendo ejercicio, el *pórtico* ó el *trepar por maderos*, *árboles*, *cuerdas*, *muros*, sobre *vigas*, la *punteria*, el *balanceo* y otros varios.

7.° *Ejercicio de la voz.* El canto y la *lectura en alta voz*, siendo moderados, dan fortaleza á la *voz* y favorecen el desarrollo del *pecho*, y por las sacudidas sucesivas que comunican al *estómago* ayudan á la *digestion*. La *lectura* depues de las *comidas*, con todo, no conviene, ó debe ser muy corta. Guárdese, empero de abusar de la *palabra*, del *canto* y de la *lectura en alta voz*, pues daria lugar á la *irritacion de la garganta* y del resto del *conducto de la respiracion*, que se manifiesta por la *sequedad de la garganta*, algun *dolor en la misma*, *dificultad de tragar*, *ronquera* etc; pudiéndose seguir de la *fatiga resultante de la palabra* ó del *canto* *vómitos de sangre* y *varias en-*

fermedades de la garganta, del corazon y de los grandes vasos, y del pecho, entre otras la tisis. Por esto, los que están algo delicados de la garganta ó del pecho deben evitar el cantar y el hablar mucho; y no deben dedicarse á abogados, oradores y dramáticos los que no estén bien constituidos de los órganos respiratorios, ó estén delicados de la garganta y del pecho. Los que por su profesion se entregan á la oratoria, al canto ó declamacion no deben violentar la voz por alto ó bajo, deben detenerse antes de experimentar fatiga, y evitar los licores, los salados y condimentos, como tambien los enfriamientos del conducto respiratorio, y usar durante los ejercicios de la voz bebidas templadas y azucaradas.

B. *Ejercicios pasivos.* Estos son la equitacion, el carruaje, la navegacion, la litera etc.

La *equitacion*, siendo moderada, fatiga poco, mayormente si el animal tiene andadura; es útil á los débiles, convalecientes algo reforzados, y á las personas de edad. Es útil por el movimiento, por la distraccion y porque favorece la digestion, y despierta el apetito con los sacudimientos que ocasiona. No debe continuarse hasta fatigarse, sino suspenderla antes de la fatiga. La equitacion al trote es muy pesada y perjudicial, sobre todo á los predispuestos á enfermedades inflamatorias, del corazon, al mal de piedra, á las almorranas, hernias etc. á irritaciones de garganta y del pecho etc.

El *carruaje*, si está bien colgado, produce un ejercicio suave y conveniente á los débiles, y ancianos, etc.: su abuso causa ó predispone á la gota, á la apoplejia, á la digestion dificil etc. Si están los carruajes mal colgados, atropellan. La *Litera* ofrece aun un movimiento mas suave que el carruaje bien colgado.

La *navegacion* en agua tranquila distrae, alegra y ofrece un ejercicio mas ó menos activo segun que se está sentado ó en pié, quieto, ó remando etc. La navegacion, mayormente la del mar, ofrece con frecuencia un inconveniente para los no habituados á ella, el *mareo*, el cual, aunque suele estar exento de peligro, es empero, muy penoso. Se disminuye su accion tomando antes de embarcarse una alimentacion fortificante, sin ser demasiado abundante. Conviene estando en la embarcacion pasearse, distraerse sobre el puente, mirando los objetos de fuera la embarcacion etc. Si el mareo aparece, bajarse al fondo del barco, acostarse de espaldas y con la cabeza poco alta.

En cuanto al movimiento de la cuna, se hablará al tratar del sueño.

Estaciones ó posiciones del cuerpo.

Lo que se ha dicho de los diversos ejercicios, es aplicable á las estaciones del cuerpo, ya sean de los dos pies, de uno solo, de rodillas, sentado etc. las cuales fortifican las par-

tes que entran en accion, no haciéndose fátiga. En la estacion sentada, que es la mas general y la mas cómoda, deben evitar los asientos muy duros y desiguales aquellos en particular que por su oficio se vén obligados á guardar esta posicion. Son tambien muy perjudiciales los asientos muy blandos, como los sillones, sofás, cojines llenos de lana, algodón, pluma etc. los cuales causan enardecimiento en las nalgas, aparicion de granos en las mismas, restricciones de vientre, almorranas y otros males. Son sobre todo perjudiciales á las personas jóvenes, como lo dijimos en la higiene de la infancia y pubertad. Son pues, preferibles los cojines elásticos, llenos de crin, y algo elevados en el centro, y no agugereados ó á manera de corona.

CAPITULO VI.

VIGILIA Y SUEÑO.

La vigilia excesiva causa la debilidad, el enflaquecimiento, las digestiones se hacen pesadas, difíciles ó nulas, se exalta la sensibilidad, sobreviene dolor de cabeza, calor del cuerpo, y se altera toda la constitucion del individuo.

El sueño. El sueño es indispensable, pero su abuso produce malos efectos.

Efectos del sueño. El sueño no favorece la digestion, antes bien la hace mas pesada y lenta. Cualquiera ha podido observar que, acostándose

luego despues de una comida, se hace la digestion dificilmente, pues, además de los ensueños que sobrevienen, se despierta la persona con la boca enjuta, pastosa, y mal gusto en ella, eructos etc. Causa además el sueño despues de las comidas pesadéz de cabeza, y á veces enfermedades de la cabeza y del pecho, siendo muy malo para los que se hallan predisuestos á la apoplegia.

La absorcion del cuerpo es mayor durante el sueño, por lo cual es malo dormir á las orillas de los pantanos, por la facilidad con que se contraen las fiebres intermitentes (tercianas, cuartanas etc.) Igual influencia tienen otros lugares donde el aire es insano como el dormir al aire libre en paraje fresco, á la sombra, al sol, sobre todo con la cabeza espuesta á la accion de aquel.

Camas. Las camas, si bien no deben ser muy duras porque dificultarian el sueño, tampoco deben ser muy blandas, porque provocan demasiado calor al rededor del cuerpo y predisponen á la apoplegia. La cama dura es mas sana que la blanda, y mas útil para la pureza de costumbres. Por esto á las personas jóvenes se les hará dormir en jergón y no en colchones, como lo hemos adverbido al tratar de la infancia y pubertad, porque las camas blandas son peligrosas para la juventud. Las sábanas en verano son preferibles de lino ó cáñamo, y en invierno de algodón, por ser mas cálidas.

Duracion del sueño.— El exceso de sueño causa

la debilidad del cuerpo y del entendimiento, la apatía y la obesidad ó gordura. Las personas que son pletóricas, que tienen el cuello corto y la cabeza voluminosa, sienten grande inclinacion al sueño, la cual deben evitar, porque predispone á la acumulacion de sangre en la cabeza y á la apoplegia. Seis ó siete horas bastan para los adultos; los niños y viejos necesitan mas.

Tiempo para el sueño. La noche es el tiempo mas á propósito para dormir, y en los climas muy cálidos las horas del medio-día. La *siesta* en estos climas no tiene los inconvenientes de los climas templados, como pesadez y embotamiento de los sentidos, amargor de boca etc. Hacer en los climas poco cálidos de la noche día, ocasiona trastornos en la salud y la debilidad, por la privacion de la fortificante y benéfica influencia de la luz del día.

Precauciones durante el sueño. Al acostarse es necesario desatar los lazos ó ataduras que puedan impedir los libres movimientos de todas las partes del cuerpo y la circulacion de la sangre; y así se desatará el cuello de la camisa, las ligas, se quitará el corsé y cualquiera otra ligadura; pues de lo contrario es esponerse á congestiones, apoplejías, á los ensueños penosos etc. No conviene acostarse luego despues de las comidas, mayormente si son estas abundantes, porque trae los mismos inconvenientes dichos antes, y tambien porque se hace difícil la digestion. Conviene tambien que las mujeres desaten el cabello, que

no lo ricen con papeles ni lo compriman debajo de los gorros, para evitarse dolores de cabeza, la caida de los cabellos etc., basta colocarlos cómodamente debajo del gorro de dormir, de modo que no causen incomodidad alguna. (Véase *cabellera*).

No debe haber en los dormitorios flores ni plantas olorosas, porque pueden causar varios accidentes, como dolores de cabeza, vértigos y hasta la asfixia y la muerte. Tambien deben deterrarse de los dormitorios otras emanaciones perjudiciales, como las del tufo del carbon, del vino, de las letrinas etc., porque pueden causar la muerte por asfixia. De aquí se vé cuan perjudicial y peligroso es el tener brasero entre día en las habitaciones destinadas para dormir, ó á lo menos deben ventilarse bien antes de acostarse. Debe ser el aire de los dormitorios puro y renovado con frecuencia, evitando todo olor que pueda alterarlo; y por lo mismo se alejarán de ellos los animales que aumentarían con su respiracion la cantidad de ácido carbónico que puede producir la asfria. Si bien conviene respirar el aire puro, no debe con todo haber corriente de aire en donde se duerme, ni por lo mismo deben estar abiertas las ventanas durante el sueño.

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.

Se evitará el contar á los niños cuentos fú-

nebres ó espantosos, lo cual les causa terror y ensueños horribles.

Se evitará el causar espanto á los que duermen, pues la agitacion que experimenta el que despierta sobresaltado, ha dado lugar á enfermedades muy graves. Las alcobas deben ser espaciaosas, altas y con ventiladores para purificar el aire cuando no se está en la cama, y nunca cerradas con vidrieras etc.

Posicion para dormir. La posicion del cuerpo para dormir varia segun el hábito de cada individuo. En la posicion sobre el pecho y vientre (ó boca á bajo) es penosa la respiracion. En la posicion horizontal ó de espaldas debe tenerse la cabeza algo elevada, pues de lo contrario causa esos ensueños espantosos ó *pesadillas*, sobre todo si está lleno el estómago de alimento, si se acuesta á horas no acostumbradas, la cama es caliente, ó hay algun lazo que comprima alguna parte del cuerpo, pues son estas cosas causas ordinarias de los ensueños. Mientras uno está acostado los miembros (brazos y piernas) deben estar medio doblados, pues, si están muy doblados ó demasiado estendidos, dificultan el curso de la sangre, causando incomodidad, hormigueo, rampa etc.

El sueño en los niños. Los niños tendrán para dormir su cama particular, ó cuna, compuesta de un jergon relleno de paja menuda de avena ó de heno bien secos, su pequeña cubierta y ó cortina. Estarán colocados fuera de la corriente del aire, sea este frio ó caliente, y lejos tambien

de la luz viva; para este fin se les colocará de modo que puedan recibir la luz de frente, pero que sea poca, para que no les obligue á volver la vista hácia los lados, ó bien de modo que no puedan recibir ninguna luz, para cuyo objeto servirá la cortina. Si reciben la luz de lado, ó la reciben de frente, y es muy viva, pueden resultar bizcos.

Se acostarán los niños cuando de un lado cuando del otro, para que no les fatigue una misma posicion. Las sacudidas de la cuna serán suaves y poco repetidas, y no violentas, rápidas ni muy prolongadas, y aun podrian acostumbrarse á dormir sin movimiento.

En cuanto á los dormitorios, alcobas y demás precauciones, son iguales que en los adultos. (Véase *habitaciones*).

CAPITULO VII.

DE LOS CUIDADOS DE ASEO.

El aseo ó limpieza corporal se mantiene á beneficio de los baños, de las lociones, abluciones etc. El aseo es necesario á todos, no solo como objeto de urbanidad, por que la suciedad es repugnante, sino tambien con el fin de conservar la salud: pues la falta de limpieza dá lugar á la salida de granos y otras enfermedades de la piel, causa picazon etc.

A. De los baños.

Los baños fueron ya muy usados por los Romanos, Egipcios etc., y son de un uso general en las diversas naciones. Los baños son frios, frescos ó medianamente frios, tibios y calientes.

Baño frío. Este baño comprende desde 0 á 45.º R. Este baño es fortificante y pone al cuerpo en estado de poder luchar mejor contra el frío de la atmósfera. Como son pocas las personas que puedan soportar el baño muy frío, y raros los casos en que interesa tomarlo; y como los efectos, ventajas é inconvenientes son los mismos que los del baño fresco, aunque en mayor grado que este, por ser mayor la impresion que causa en el cuerpo cuanto mas fria es el agua; por esto todo lo que diremos del baño fresco, es aplicable al frío con mayor intensidad.

Baño fresco. Este baño comprende de 45 á 20º sobre 0, R. Es refrigerante y al mismo tiempo tónico escitante por la reacción que promueve luego que se sale del baño, pues al salir de él, viene una reacción ó escitación general, y un bien estar, y se halla el sujeto más ágil y fuerte. Escita el apetito, y su uso frecuente aumenta la fuerza muscular, el espesor de la piel y hace perder á esta su finura: disminuye la sensibilidad de la misma, parece que debilita su exhalacion y absorcion, hace el cuerpo menos sensible á las variaciones admosféricas, y finalmente activa todas las funciones vitales.

Peligros del baño fresco. El baño fresco no conviene á las personas que estan fatigadas ó sudando de todo ó parte del cuerpo á quienes puede causar la muerte, como sucedió á Alejandro Magno que murió por entrar sudando en el rio Cydnus; no conviene tampoco á los que padecen granos ó erupciones de la piel, á los que tienen flujos de sangre que no se deben suprimir, á los viejos, débiles, convalecientes, á los pletóricos, á los que padecen acúmulos de sangre en la cabeza, enfermedades del pecho ó de la garganta, como resfriados, tos, inflamaciones, esputos ó vómitos de sangre, enfermedades del corazon, reumatismos, á los que tienen predisposicion á la apoplejia, y á los que la impresion del frío les causa pronto escalofrios, espasmos ú otros accidentes notables, ó les es difícil recobrar despues del baño el calor. Estos inconvenientes son tanto mayores, cuanto mas fria es el agua.

Utilidad del baño fresco. Este baño es útil en los casos de debilidad sin calentura ni otro mal que lo contraindique, en ciertos males nerviosos, como la hipocondria, manía, ciertos dolores nerviosos y en otros casos de debilidad del organismo, y siempre con consejo del médico.

Reglas que deben observarse sobre este baño. Antes de entrar en el baño conviene mojar la cabeza para evitar el acúmulo de sangre en ella, y tambien de cuando en cuando estando en el baño. No se debe entrar repentinamente en el baño frío, sobre todo si lo es mucho, y mas los que no están

acostumbrados á esta clase de baños, sino por grados, ó poco á poco. El que acostumbra percibir mucho la impresion del frio del baño, ó lo siente mucho despues de él, debe tomar al principio baños templados, siendo cada vez mas fria el agua hasta que se tomen frios. Esta regla debe observarse cuando se quiere habituar á los jóvenes á los baños frescos para fortificarlos. No conviene tomar alimento antes del baño, á no ser alguna cosa lijera los que son débiles; ni tampoco luego despues del baño, hasta que pase á lo menos media hora, segun Hipócrates, bien que se puede tomar alguna copa de vino con bizcochos.

Durante el baño es útil hacer algun movimiento para sentir menos el frio, para que venga despues mejor la reaccion, y para que sea mas fortificante. Por esto los baños de agua que está en movimiento, como la de los rios, del mar etc., son mas fortificantes que los de agua tranquila, ya por el choque del agua contra el cuerpo, ya por los movimientos y esfuerzos que tienen que hacerse para resistir las ondulaciones del agua.

La duracion del baño frio debe ser corta y salirse de él apenas se siente incomodidad, especial debilidad, calambres ó rampa, dolor, y antes del segundo escalofrio, porque si se prolonga demasiado el baño muy frio puede acarrear varios accidentes y la misma muerte; puesto que el frio hace retirar la sangre de la superficie del cuerpo á los vasos interiores, con grave peligro,

si esta concentracion es violenta y prolongada. Bastan ordinariamente cinco ó seis minutos de duracion, y sino basta una vez se puede repetir, consiguiéndose varias reacciones sucesivas con mas utilidad.

Despues del baño se enjuga y viste luego, mayormente sino se toma el baño en paraje cubierto y al abrigo del viento; y sino se entra luego en calor, se hace un poco de ejercicio, se envuelve entre mantas de lana calientes, ó se toma alguna bebida escitante, si nada la contraindica.

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

Baño caliente. Comprende este baño desde los 25 á los 30.º R. Este baño es escitante, y por tanto no conviene, lo mismo que el baño tibio, á las personas pletóricas y dispuestas á flujos de sangre, ni durante estos, á los dispuestos á inflamaciones y á la apoplegia, á los que padecen supuraciones internas, á los que suelen sudar mucho, ni mientras se suda, porque aumenta el sudor, á menos que conviniese aumentarlo. Muchas veces sobrevienen accidentes temibles á ciertas personas, estando en este baño, como á las pletóricas, á las predispuestas á apoplegias etc.

Reglas de este baño. No conviene tomar repentinamente un baño muy caliente, sino que se tomará primero templado, añadiendo despues de

un rato, poco á poco, agua caliente; y antes de salir del baño volver á refrescar el agua, si es aun muy caliente, añadiendo la fresca hasta volverla templada; de este modo se evitan los graves accidentes que podrian resultar, como congestiones de sangre en la cabeza, apoplegias etc., que no pocas veces se observan por entrar repentinamente en un baño muy caliente.

Al salir del baño debe enjugarse con sábanas calientes, esponjas etc., si se envuelve el cuerpo en mantas de lana calientes se siente menos el frio.

Baño tibio. Este baño ocupa un término medio entre el fresco y el caliente. Además de la limpieza que proporciona este baño, causa un sosiego y bienestar, disminuye la frecuencia del pulso, la digestion es menos activa, la respiracion algo incómoda, aumenta la traspiracion como el caliente, aunque en menor grado, disminuye ó quita la fatiga, y hace la absorcion de la piel mas activa; por lo cual, si es frecuente, hace mas sensible el cuerpo á las vicisitudes atmosféricas, y debilita.

Inconvenientes de este baño. Es malo á los débiles, á los que tienen poco calor, y á los que hemos dicho dañaban los calientes.

Utilidad de este baño. Es útil á las personas nerviosas, y en varios casos de enfermedades, con consejo del médico.

Inuracion del baño. No debe permanecerse en el baño demasiado tiempo, ni repetirlo con dema-

siada frecuencia, porque ocasionaria la debilidad, en lo cual estaban viciados los ricos romanos en la época de su grandeza, que gastaban mucha parte del dia dentro del baño, con lo que debilitaban su cuerpo. No se debe experimentar en este baño frio ni calor.

Tanto en este baño como en el caliente debe evitarse al salir del baño la impresion del frio y del viento, y por lo mismo conviene tomarlos en tiempo bueno.

Baño de vapor. El baño de vapor causa los efectos del baño tibio ó caliente segun que tenga mas ó menos grados de calor el vapor. Este baño es peligroso ó perjudicial á los que hemos dicho eran perjudiciales los baños calientes.

Baño de mar. El baño de agua de mar á la temperatura natural es fortificante, ya por la frescura del agua, como hemos dicho del baño fresco, ya por los minerales que contiene, ya tambien por el choque de sus ondulaciones sobre el cuerpo. Es útil por lo mismo á los sujetos débiles, descoloridos, á los que suelen transpirar ó sudar mucho, á los de temperamento linfático, á los escrofulosos, raquiticos, á los que padecen parálisis antiguas, ciertas dolencias nerviosas con debilidad, á las personas de vida sedentaria y ocupadas en trabajos intelectuales, á los que tienen poco apetito sin mal manifiesto. En una palabra á todos los que conviene fortificar su constitucion; por el contrario es malo á los que tienen disposicion pletórica ó apoplética,

á los propensos á erisipelas, pues causa recaídas; y en los demás casos dichos de los baños fríos.

Si el agua fuese tibia ó caliente, entonces obraría por su temperatura como los baños tibios ó calientes de agua simple, además de la propiedad fortificante de las sales que contiene.

Las reglas relativas á este baño, siendo á la temperatura natural, son las mismas que hemos dicho para los baños frescos, como hacer antes un ligero ejercicio sin fatiga ni sudor, bañar antes la cabeza, estar poco tiempo en el baño, procurar despues el calor etc.

Advertencia para toda clase de baños. El baño, sea general, sea parcial, como de pies etc., conviene tomarlo en ayunas, por la mañana, ó si es en otra hora del dia, despues de hecha la digestion, como tres ó cuatro horas despues de una comida moderada; porque durante la digestion puede ser perjudicial, ya porque el baño la perturba, ya tambien por otros accidentes graves que pueden resultar, sobre todo si el alimento ha sido tomado en notable cantidad, ó de clase indigesta.

NOTA. Lo que dejamos dicho de los baños es sobrado para el público, á fin de evitar graves accidentes por efecto de imprudencias; y á pesar de lo dicho, es bueno, teniendo ocasion, consultar al médico antes de tomar ninguna clase de baños.

Quando los baños se toman por limpieza basta uno ó á lo mas des por semana.

B *Lociones y abluciones.*

Lo que se ha dicho de los baños es aplicable á las lociones y abluciones por lo que respecta á la limpieza, y por los efectos de la temperatura del liquido, segun que es frío, fresco, tibio ó caliente.

Las lociones suelen bastar una vez, y mejor si se repiten algunas veces al dia, sobre todo en donde sean mas necesarias. Se hacen con agua, á la cual se añaden á veces algunas gotas de sustancias aromáticas. En las estaciones frias las lociones de la boca y del interior del cuerpo se hacen con agua que haya perdido la frialdad; mas la cara es útil acostumbrarse á lavarla con agua fría, sino hay algun motivo que se oponga y que haga perjudicial la accion del frío.

Boca. La boca debe lavarse por las mañanas y despues de las comidas, ya con agua sola, ya mezclada con algunas gotas de aguardiente, agua de colonia, alcohol de coclearia, de tintura de quina, de rábano, de naranja ó del liquido que segun el estado de la boca aconseje el médico.

Dientes. Los dientes se limpiarán con una esponja fina, sujeta á un mango de madera etc. ó con un lienzo empapado en el liquido mencionado para lavar la boca; pero váyase con cuidado en no friccionar fuertemente las encías con un cepillo, porque las úlceras, y estas úlceras son

sumamente difíciles de curar. De cuando en cuando se debe quitar el sarro de los dientes, y despues de las comidas deben limpiarse los intermedios de estos y de las muelas con un limpia dientes de ballena, de tea ú otra madera flexible, ó con una pluma; y evitese el limpiarlos con alfileres, cuchillo ni otros metales, por que los dañan considerablemente. Si alguna vez se cree necesario usar polvos dentríficos, pueden usarse los polvos de quina y carbon en partes iguales, bien sea mezclados, ó bien el carbon solo ó mezclado con azucar ó con la magnesia, en polvo muy fino, para que no raye los dientes, pues el carbon tiene la doble ventaja de limpiar y blanquearlos, y corregir la fetidez resultante de la suciedad de los mismos y de las úlceras de las encias. Váyase con mucho cuidado en usar los polvos dentísticos y liquidos de la misma clase que tan profusamente se venden, y cuya composicion se ignora, porque pueden ser perjudiciales. En esto como en lo demas concerniente á la salud, consúltese al médico.

Orejas. El humor que se condensa en el conducto auditivo exige que se quite, y se limpie el conducto.

Nariz. El humor nasal que suele ser mas frecuente en los niños, en los de temperamento linfático, y en las irritaciones del mismo organo de naturaleza catarral, herpética etc, debe quitarse con pañuelos de hilo fino; pues los de

algodon, sobre todo sino son finos, y singularmente los de lana, irritan la parte, causan picazon, y á veces la salida de granos.

Cabellera. La cabellera necesita peinarse y limpiarse; pues del contrario además de los piojos que se crían en ella, la secrecion que á manera de salvado segrega la piel de la cabeza, y otros cuerpos estraños que se depositan en los cabellos, los ensucian, los alteran y son causa frecuente de su caída; y ademas la suciedad causa una picazon incómoda.

La piel de la cabeza y la raiz de los cabellos con frecuencia se irritan, se siente dolor al tocar la piel, y suele ser causa de la caída de los cabellos. En este caso es útil aplicar algunas sustancias suaves, como el aceite de almendras dulces fresco.

Al peinar la cabellera debe tenerse cuidado de no envolver los cabellos en el peine para no romperlos ni irritar la piel estirándolos, y se peinarán siempre que sea necesario para su limpieza. Se cortarán un poco de las puntas cada quince dias los que sean largos; y si de cuando en cuando se cortan bien se hacen mas fuertes, mas espesos, y se evita mucho su caída, lo cual es mas comun en las mujeres por llevarlos largos. Tambien es causa de su caída el rizarlos con hierros calientes, porque se secan; y el conservarlos atados de noche, el llevarlos de dia fuertemente sujetos y tirantes, porque se arrancan; y así tanto de dia como de noche de-

ben estar colocados de modo que no sufran ninguna tirantéz. Tampoco conviene poner á los cabellos aguas aromáticas, como el agua de colonia, aguardiente etc. porque los secan y contribuyen á su caída. Conviene limpiarlos con yema de huevo, desleida en agua.

Esto es lo que debe hacerse para la conservación de los cabellos, y abandónese esa ciega credulidad de las pomadas de estupenda propiedad de impedir su caída, hacer renacer los caídos, y no tendrán muchos que lamentar el haber malogrado el dinero, sino es que al mismo tiempo hayan experimentado funestos efectos en su salud. Para evitar y remediar la calvicie, consúltese al médico mejor que al empirismo, quien lo remediará, si puede, cuidando de no perjudicar.

También se debe ir con mucho cuidado en usar aguas, pomadas etc. para teñir el cabello, pues pueden estar compuestas de sustancias perjudiciales, no solo para los cabellos haciéndolos caer, sino para la misma salud, como diremos en los cosméticos.

Barba. Esta, siendo larga exige los mismos cuidados que la cabellera.

Uñas. Las uñas deben limpiarse y cortarse siempre que incomoden siendo largas. Las de las manos deben cortarse en semicírculo, y las de los pies cuadradas y no demasiado cortas para evitar de este modo que se introduzcan en la carne, lo cual no es raro, sobre todo en el dedo

grueso, siendo entonces molesto el andar y exigiendo una operacion muy dolorosa.

CAPÍTULO VIII.

COSMETICOS.

Llamánse cosméticos las diversas sustancias de que se hace uso para conservar á las diversas partes del cuerpo apariencias de la salud, de la juventud y hermosura, simulándolas naturales.

Inconvenientes de los cosméticos. Los cosméticos, con la hermosura ficticia que proporcionan, quitan el brillo á la hermosura natural, la cual es por cierto muy superior á la ficticia, aunque parezca alguna vez inferior. Y ¿no es, en efecto de mucho mas mérito una tez morena de aldeana, indicio de la robustez, que no ese aspecto blanco azulado, ó rosado fingido de la ciudadana? Una mujer medianamente hermosa, ¿no comete una ridiculez en ocultar su color natural, y en esponerse á la critica y burla de los espectadores? No podemos recordar sin sonreirnos el siguiente caso: estando en un paseo público de una ciudad con un amigo, y haciendo advertir á este una mujer muy colorada, me contestó admirado: ¡Como! ¿no la conoces? Es la rosa de todo el año, bien conocida de todos. El hermosearse con cosméticos es propiedad de las feas, y la que no quiera adquirir título de

tal, no debe usar de afeites. La fealdad natural es mas hermosa que la belleza ficticia.

Quando se ha usado por mucho tiempo de cosméticos, se presentan arrugas, mas ó menos profundas en la piel, segun el tiempo que se han usado, y segun que cosméticos han sido, pronunciándose los caracteres de la vejez. Y ¿ni será una ilusion temeraria querer ofrecer las insignias de la vejez, que no es lo que pretenden, en la flor de la juventud por el gozo momentáneo de aparentar una belleza ficticia, con la cual se pretende engañar á los demas y á sí mismo? ¿Cuales serán las consecuencias de este proceder despues que se haya querido engañar? Tal vez la indiferencia y el desprecio futuro. Mas no está aqui todo: causan los cosméticos con no poca frecuencia, terribles dolores de cabeza, enfermedades de nervios etc, lo cual no puede menos de suceder, cuando se usan de los compuestos con sustancias minerales venenosas. ¿No es una locura el que para aparentar algun tiempo una belleza ficticia, se destruya la hermosura natural para el resto de la vida, se aniquile al propio tiempo la salud, que tal vez no se podrá ver restablecida, y se prodigue así mismo el dinero para enriquecer á cuatro especuladores, que atienden mas al oro que á la salud de sus semejantes?

He aqui, pues, los fatales resultados de los cosméticos, cuyos accidentes producidos por los

mismos tienen que soportar los que los usan, bajo pena de que, dejándolos, sea conocida su fingida belleza, y aparezcan entonces mas feos que antes, por la fealdad que resulta de su uso habitual. Esto aconteció á una joven que no se atrevia á dejar un cosmético, que le causaba dolores de cabeza, para que no fuese conocido el uso que de él hacia.

Mas ya me parece oir un enjambre de perfumistas y especuladores, diciéndome que no todos los cosméticos son venenosos y dañosos. Convengo en esto; pero en todas las cosas del mundo el bien está al lado del mal, y la dificultad está en saber abrazar lo bueno y repudiar lo malo. Quando alguno compra un cosmético, ignora si es ó nó dañoso á la salud, y por lo mismo se pone en peligro de destruirla.

El mejor cosmético para conservar la hermosura y la salud hasta una edad avanzada, es el agua pura, sin que ningun otro pueda suplirla, pues ninguno es mas refrescante ni fortificante. Añadanse en hora buena algunas gotas de alguna sustancia aromática, como de agua de colonia, de rosas etc, sino hay algun mal que lo contrandique; pero nada puede compararse con el agua natural.

Lo que se ha dicho de los peligros de los cosméticos destinados á herosear la piel, es tambien aplicable á las preparaciones que sirven para quitar el vello, teñir el cabello etc.

CAPITULO IX.

SENTIDOS.

Los sentidos pueden ser alterados por exceso ó por defecto de estímulo en ellos, como lo vamos á ver hablando de cada uno en particular. Todos los fuertes estímulos de los sentidos los debilitan, y la falta de estímulo los hace mas sensibles.

Vista. Una luz muy viva, sea natural ó artificial fatiga mucho la vista y la altera pronto. Por el contrario una luz escasa, la fatiga tambien y la altera, pues el ojo tiene que hacer esfuerzos para distinguir los objetos. Los cuerpos blancos, brillantes ó resplandecientes, y los colores relucientes, como el rojo etc., la fatigan. El color verde, el azul y el amarillo son los mejores, sobre todo los dos primeros, de los cuales se deberá usar con preferencia para las pinturas de las habitaciones. Alteran pronto la vista el uso immoderado de las bebidas alcohólicas, el aire muy caliente ó muy frio, 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.

Higiene de la vista. Las reglas higiénicas relativas á la vista son las siguientes: 1.^a Apartarse, en cuanto se pueda, de la influencia de las causas que hemos dicho la alteraban. 2.^a Contra la luz

muy viva ó brillante, usar anteojos de vidrios verdes ó azules, guarnecidos de tafetan por los lados, ó bien velos de colores, como los que usan las mujeres, los que siendo aun menos relucientes al paso de los rayos luminosos por ellos, fatigarian probablemente menos la vista que los anteojos. Lo cierto es que los que padecen irritaciones crónicas de la vista soportan mejor los velos que los anteojos. ¿No podrian fabricarse anteojos cómodos con velos? La industria higiénica responderá á esto. 3.^a Los que tienen la vista exaltada ó muy sensible por haberse habituado á vivir en estancias oscuras, como el prisionero, el minero y otros semejantes que viven en habitaciones poco alumbradas, aumentarán la luz progresivamente ó por grados y no de golpe. 4.^a Los que tienen la vista debilitada por una luz muy viva ó por cuerpos brillantes, vivirán en la oscuridad, volviendo despues á la luz por grados. 5.^a Los que se dedican al trabajo nocturno, como la luz artificial cansa mas la vista que la natural, sobre todo si es para leer, escribir, ó para trabajos manuales que requieren fatiga de la vista, como bordar, coser, componer relojes, labrar diamantes etc., es necesario que tengan bastante luz, y poner cuerpos preservativos de color verde ó azul para que la luz no dé directamente á los ojos.

Los sujetos *miopes* ó cortos de vista deben usar de anteojos de vidrios cóncavos ó divergentes. Es útil principiar por los números mas bajos, au-

mentando, si conviene, progresivamente de 27 en 27 milímetros. Los que ven de lejos y menos de cerca, *prébitos*, deben usar anteojos de vidrios convexos ó convergentes. Los vidrios deben conservarse limpios, y á igual distancia de los ojos. No conviene habituarse á llevar anteojos sin necesidad porque perjudican á la vista.

Oído. El oído se altera también por varias causas, como por sonidos ó ruidos fuertes, demasiado prolongados y de una sensación desagradable, por la frotación del vidrio con un cuerpo duro, por el roce de la lima sobre metales, afilar cuchillos, las habladurias de ciertos individuos, las irritaciones ó inflamaciones del conducto del oído, las supresiones intempestivas y bruscas de los flujos del mismo conducto, el abuso de los licores alcohólicos, de la impureza etc.

El oído es afectado por el sonido ó por el ruido, los cuales no se diferencian sino en ser este mas fuerte é intenso. El sonido tarda mas ó menos en llegar al oído segun la distancia del cuerpo que le produce y la temperatura atmosférica. Los experimentos han dado por resultado que, estando la temperatura atmosférica á 46° recorre el sonido de 337 á 338 metros por segundo. Por esto se vé el relámpago antes que oír el trueno, el disparo de un fusil antes de percibir el ruido etc.

Influencia física, moral y sensitiva del sonido en el individuo. Los efectos de los sonidos en el hombre son físicos, morales y sensitivos.

Los físicos. Como efectos físicos se observa despues de fuertes detonaciones cierto estu- por pasajero, cansancio y pereza, á veces pesadez de cabeza, oscurecimiento de la vista, parálisis, dolores articulares etc. Estos accidentes son notados particularmente de los artilleros jóvenes, en los cuales se disipan poco á poco y desaparecen al cabo de algunas pruebas. Mas otras veces causan las detonaciones fuertes flujos de sangre por la nariz y por la boca, mayormente á los mal conformados ó delicados de pecho, ó enfermos del corazón ó de los grandes vasos, la sordera, convulsiones y otros accidentes graves.

Efectos morales y sensitivos. El silencio y la oscuridad predisponen al sueño, al reposo y á la meditación; y si se prolongan mucho producen la tristeza, la melancolía y hasta la enfermedad. Tal es la influencia física y moral de la ausencia del sonido. Los sonidos graves predisponen también, como el silencio, al reposo, al sueño y á la tristeza. Al contrario, los sonidos muy intensos causan incomodidad, dolores de cabeza etc., sobre todo en los sujetos muy sensibles ó irritables. La música suave y armoniosa exalta la sensibilidad, fomenta el desarrollo de las pasiones, y es causa de enfermedades nerviosas, y de muchos males físicos y morales. Por esto hemos dicho que los conciertos eran perjudiciales á la juventud. (Véase *higiene de la infancia y de la pubertad*).

La música es un escitante poderoso. Así vemos

que los sonidos regulares ejercen mucha influencia en la uniformidad y energia de los movimientos musculares, como acontece en la música militar que hace la marcha del soldado mas fácil y menos penosa, la misma escita su valor, dá impulso para el baile etc.

Siendo la música un escitante, deben abstenerse de ella las personas muy sensibles; asi como podrá ser útil en ciertos casos de tristeza y melancolia poco graves.

Higiene del oido. Si el oido se halla exaltado ó muy sensible, se usarán con prudencia los sonidos, evitando los que puedan perjudicarle, y cerrar el oido con bolitas de algodón, si el caso lo exige. Se alejarán de los enfermos los charlatanes, que con sus incómodas habladurias puedan incomodarles. Si la sensibilidad del oido proviene de alguna irritacion ó inflamacion del conducto auditivo, se empleará el silencio y las bolitas de algodón en su interior junto con los demás medios que requiera el mal. Para evitar la impresion de las fuertes detonaciones, se usarán las bolitas de algodón, y colocar esteras, paja, trapos entre los pies de las camas de los enfermos y el suelo, ó debajo de los pies y asientos de los delicados del pecho y otros á quienes puedan ser perjudiciales las fuertes detonaciones. La disminucion del oido se combatirá con los medios acústicos.

Olfato. El olfato se pierde por el vicio asqueroso de tomar tabaco, el resfriado de la nariz,

la secrecion abundante del moco nasal, el uso frecuente de pomitos de sal, de vinagre, el permanecer mucho tiempo en lugares donde haya cuerpos olorosos, habitaciones con plantas aromáticas, el abuso de los cosméticos y de sustancias muy olorosas, como el almizcle etc.

Conviene conservar el olfato, porque puede ser útil en varias enfermedades que hayan de combatirse con oler medicamentos, como en el síncope ó desmayo, en la asfixia etc. Es tambien necesario en ciertas profesiones, como de químico, cocinero, licorista etc.

Gusto. El gusto se pervierte y deteriora por el hábito de comer y beber muy caliente ó muy frio, de no poner en la boca sino sustancias muy sabrosas, de mascarlas acres, aromáticas, tabaco, de fumar mucho, la suciedad de la boca, el depósito de alimentos indigestos en el estómago, y el abuso de condimentos y bebidas escitantes. En las comidas es lo mas natural pasar de los platos menos delicados á los mas sabrosos, pero en muchas mesas se principia por los escitantes del apetito, forzándose este y destruyendo pronto el gusto. ¿Mas qué importa con tal que se siga la moda de los estranjeros?

El hábito tiene mucha parte en el gusto, y para encontrar cualidades en los alimentos y bebidas que no encuentran otros.

Tacto. El tacto es la impresion que produce algun cuerpo cuando toca en alguna parte de la piel.

El tacto se deteriora en la vejez, en ciertas profesiones como las de carpintero, albañil, labrador etc., y tambien con el abuso del asco.

Es preciso abstenerse de todo lo que pueda exaltar el tacto, como las camas blandas, asientos blandos etc., para evitar muchas enfermedades nerviosas que son efecto de la delicadeza del mismo tacto y de la exaltacion de la sensibilidad que ella produce; y abstenerse no menos de los hábitos vergonzosos y fatales que tan grave influencia tienen en la salud. (Véase *hábitos vergonzosos, al hablar de los malos hábitos.*)

CAPITULO X.

ESCRECIONES.

Llámanse escreciones los materiales sólidos ó líquidos que se forman en el interior de nuestros órganos, destinados á salir por los conductos del cuerpo.

Las escreciones son necesarias para la purificacion de los humores, y para descartar del cuerpo muchos materiales nocivos; pero pueden ser perjudiciales por su exceso ó defecto.

Sudor. Perspiracion cutánea. Llámase *perspiracion* la exhalacion que se verifica en la piel de un modo poco sensible, que la humedece ligeramente y es absorbida por el aire ó por los vestidos; y cuando esta perspiracion se aumenta por la accion del calor, del ejercicio, del uso de estimulan-

tes etc., se llama *sudor*, en cuyo caso la exhalacion cutánea se presenta en forma de gotitas.

Higiene del sudor. Es muy importante evitar que se suprima el sudor de un modo brusco ó repentino, y lo que pueda estorbar tanto el sudor como la perspiracion. Para este fin debemos sustraernos en lo posible de las rápidas variaciones de la temperatura admosférica, guardarnos de la accion nociva del frio y de la humedad por medio de vestidos y habitaciones calientes, evitar la corriente del aire y el estar parados en ella, hallándonos fatigados ó sudando sobre todo. Cuando el sudor se suprime intempestivamente, debemos llamarle de nuevo á la piel por medio de bebidas calientes, pieles, paños de lana calientes, vestidos de hule ó de goma elástica, baños tibios, ejercicios etc. Al hablar de la muda de los vestidos, hemos advertido cuanto importa no mudarse donde corra aire para evitar la brusca supresion del sudor. ¡A cuantos les ha costado la vida el esponerse un momento sudando á la accion de la corriente del aire de una ventana, puerta, calle etc., cuantos han quedado por la misma causa paralizados de todo ó parte del cuerpo, ó han recibido otros males gravisimos! (Véase *aire, habitaciones.*)

Orina. La escrecion de la orina es mas abundante en invierno que en verano, porque en aquella estacion se suda ménos, y las escreciones suelen disminuirse las unas cuando se aumentan las otras.

Higiene de la orina. No debe acostumbrarse á

orinar muy á menudo, pues la vejiga habituada á esto, disminuiria su diámetro, y contendria poca cantidad; pero guardémonos tambien de no orinar cuando se siente necesidad, pasando largo intervalo de una á otra vez, pues esto podria dar lugar á varias enfermedades de la vejiga, como á los cálculos, ó mal de piedra etc.

Es necesario, pues, orinar siempre que se siente necesidad y ha trascarrido algun tiempo, al montar á caballo ó subir en carruaje, si hay necesidad, ó debe tardarse demasiado tiempo en poderlo verificar. Conviene tambien evacuar toda la orina cada vez, para que no quede cierta cantidad de una para otra.

Deyecciones de vientre. La persona adulta y sana suele ordinariamente regir una vez cada veinte y cuatro horas. Hay sujetos que no rigen sino cada dos, tres, cuatro ú ocho días y mas tarde, sin experimentar trastornos en la salud. Las personas de vida sedentaria, las que se dedican á trabajos intelectuales, las que abusan del vino y licores espirituosos, las que viajan á caballo, suelen deponer con mas dificultad. Cuando las materias fecales tienen una consistencia regular, sin ser duras, es señal de que hay robustez y salud; por el contrario, cuando las materias fecales son muy duras ó muy líquidas, no se hacen con integridad las funciones digestivas.

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

hora todos los dias, siendo preferible por la mañana, por ser mas fácil en esta hora, y muy útil por lo mismo á los viejos y á todos los que deponen con dificultad por la excesiva dureza de las materias fecales. Los que se hallen en este caso podrán usar alimentos y bebidas laxantes, y los demás medios aconsejados por un médico, sin abusar de los purgantes y remedios secretos, como malamente muchos hacen.

De las escreciones de las orejas y nariz, ya hablamos de ellas al tratar de la limpieza.

CAPITULO XI.

AFECCIONES Y PASIONES.

Las afecciones del alma son unos deseos que rigen al individuo, que forman en él los vicios ó las virtudes, y que causan pena cuando no son satisfechas. Las pasiones son las mismas afecciones del alma cuando son violentas. Unas y otras tienen grande influencia en la salud, diferenciándose solamente en ser mas intensos los efectos de las pasiones que los de las afecciones; y así lo que diremos de estas, se entenderá de aquellas con mas intensidad.

Las afecciones del alma son de dos especies: las unas que causan placer, alegría ó agrado, y las otras tristeza, pena, desagrado y dolor. Las de la primera clase, siendo moderadas, son favorables á la salud, y á veces curan enferme-

dades; por el contrario las de la segunda pueden causar varias dolencias, y hasta la misma muerte, de lo cual no faltan ejemplos.

Las afecciones violentas, ó sean las pasiones, tanto si causan placer como tristeza tienen, como hemos dicho, grande influencia en la salud y pueden causar terribles y funestos resultados. En efecto ¿quién desconoce los peligros de una violenta impresion de gozo, ó de pena causada de improviso, del terror, de la cólera, del rencor, de la envidia etc. etc.?

Higiene de las afecciones del alma. Los preceptos higiénicos relativos á las afecciones del alma se reducen á los siguientes: 1.º Impedir las afecciones malas antes que se desarrollen. 2.º Moderar las buenas. 3.º Sofocar el desarrollo de las malas cuando existen, y mejor ya apenas nacen, porque al principio son mas débiles y mas fáciles de sujetar, y no favorecerlas y aumentarlas, como suele hacerse. 4.º Evitar la brusca aparicion y sucesion de ellas, tanto si son malas, como si son buenas, siendo inmoderadas. 5.º Modificar la manera de sentir las afecciones, fortificando el espíritu contra ellas, y poner al individuo en estado de poder juzgar su valor y sus inconvenientes, y á no dejarse dominar por ellas, en lo cual está la razon que distingue al hombre de los irracionales; pues el individuo que no sabe dominar sus pasiones, imita á los brutos. 6.º Alejar los objetos susceptibles de provocarlas, pues quitada la causa, se quita el efecto, se dice en

medicina; y en lo moral, el Espíritu Santo dice: *que el que ama el peligro, perrirá en él.* 7.º Apartar las causas que pueden aumentar la sensibilidad, como los licores, alimentos condimentados, café, bailes, teatros, lectura de novelas, amores etc., particularmente á los sujetos vivos ó impresionables. 8.º Las distracciones, los viajes, las ocupaciones variadas, la lectura de obras adecuadas, como las que tratan del desprecio del mundo para combatir las afecciones de las cosas terrenas etc., los paseos, los consejos de un amigo prudente etc. etc., son medios útiles para destruir muchas afecciones. 9.º La buena educacion moral. Este es grande remedio de las afecciones ó inclinaciones. Y así es muy importante estudiar ya en los niños sus gustos ó inclinaciones, á fin de favorecer las buenas, y reprimir las malas, y evitar las ocasiones de éstas, lo cual es mucho mejor que no el tenerlas que contrariar cuando están arraigadas. De la buena direccion de las inclinaciones del alma nace la felicidad del individuo; así como de la mala direccion de aquellas resulta el fastidio y la desgracia. Así como cuanto mas se ejercita debidamente una parte del cuerpo, es tanto mas vigorosa y fuerte, así tambien cuanto mas se cultivan las buenas inclinaciones, son estas tanto mas sólidas. ¿No vemos, en efecto, con sobrada frecuencia, sobrevénir enfermedades graves, locuras, la desesperacion y el suicidio etc., por un deseo contrariado, por la pérdida de una persona querida,

por una adversidad en los bienes de fortuna, ó por otros disgustos? Pues, ¿de donde procede todo esto sino de la mala educacion moral del individuo que no le ha enseñado á conformarse con resignacion con las adversidades tan frecuentes y anexas á la miserable vida humana? La buena educacion moral, les hace felices por la tranquilidad que gozan en medio de las contradicciones de la vida, y menos espuestos, por lo mismo, á enfermedades y á una muerte prematura. Es preciso, pues, inculcar á la juventud el consejo importante de mirar las miserias, calamidades y adversidades de esta vida con indiferencia; pero no con una indiferencia brutal, sino con aquella indiferencia que debe tener el ser mas noble de la creacion, con la abnegacion de la propia voluntad, y con la conformidad á la voluntad divina, para lo cual podrá servir de estímulo la consideracion del poco valor de las cosas del mundo, pues, como dice el Sabio, *todo es vanidad de vanidades*. De este modo las pasiones quedarán sujetas á la razon, la cual, como hemos dicho, distingue al hombre de los irracionales; y conservando de este modo un ánimo tranquilo ó indiferente á los estímulos del mundo, se gozará de una vida pacífica y albagüeña, y se evitarán numerosas enfermedades; porque no debe olvidarse que, el que siente poco, desea poco, y el que desea poco, gasta poco su salud.

Amor. Entre las pasiones hay una que debe llamarse particularmente nuestra atencion, el *amor*,

ya por ser bastante comun en los jóvenes, ya por su notable influencia en la salud. Vemos en efecto, que el amor llena la imaginacion de las personas jóvenes de ilusiones, y de una esperanza de felicidad engañosa, y que en vano encontrarán en la correspondencia del objeto amado; viven con inquietud entre la esperanza y la zozobra; y si el amor, objeto de todas sus solicitudes, es contrariado, es capaz de causar graves trastornos en la salud, sino se tiene bastante conocimiento de la inconstancia del mundo, y de los acontecimientos que tan facilmente pueden sobrevenir y hacer fracasar los proyectos que parecen mas realizables. El que ve contrariados sus necios amores, vive triste, su sueño se agita, pierde el apetito, y se vé á veces acometido de enfermedades nerviosas y hasta de la locura: su pensamiento está fijo en el objeto de su amor, en quien cree hallar toda la belleza, todas las gracias, aun cuando carezca de ellas, y aun cuando carezca de la verdadera hermosura, que es la virtud, de la cual solo debemos enamorarnos, porque no la destruyen los años, ni las enfermedades, y la que nunca cansa, sino que se ama tanto mas cuanto mas se conoce. El amor mundano, el que perturba la tranquilidad, es un amor necio é insensato, y un principio de locura, que arrastra á veces á sus esclavos á cometer horribles crímenes.

Es preciso, pues, que los encargados de la educacion de las personas jóvenes eviten por to-

dos los medios posibles que esta pasión devoradora de la juventud se arraigue en el corazón de ellas, á fin de evitar sus funestas consecuencias, y las librarán del pesar de haber amado á quien por su infidelidad ó por otros motivos imprevistos no pudo corresponder á sus esperanzas. ¡O cuantos daños causan con frecuencia los necios amores y los cortejos á la salud y á la moral! Son muchos los que creen hallar en el amor el objeto de su dicha, cuando solo hallan en él inquietudes, y no pocas veces otros males peores.

CAPITULO XII.

TEMPERAMENTOS, CONSTITUCIONES.

Llámanse temperamentos ó constituciones las cualidades y diferencias que el organismo produce en individuos de la misma edad y sexo, y que espresan las relaciones entre el alma y el organismo, entre las inclinaciones y estructura corporal que las alimenta. O bien, consisten los temperamentos en la mayor ó menor disposición á las afecciones, causadas ó promovidas por la influencia de la composición material del organismo.

Division de los temperamentos. Los temperamentos han sido divididos ya desde muy antiguo en cuatro, que son: el *nervioso*, el *linfático*, el *sanguíneo* y el *bilioso*, á los cuales añaden algunos el

muscular y el *melancólico*. Hablaremos de todos ellos. Los temperamentos son naturales, ó adquiridos por medio de la educación física; y la influencia que el temperamento puede tener sobre las afecciones del alma, se modifica y neutraliza por medio de una buena educación moral, y también por la reforma del temperamento natural. Las constituciones son temperamentos naturales. Llámense temperamentos *mistos* cuando se confunden ya con unos ya con otros, que es lo mas general.

Temperamento nervioso. Este temperamento está caracterizado por el predominio del sistema nervioso. Tienen los individuos de este temperamento poca gordura, los cabellos mas bien oscuros ó negros que rubios, y poca fuerza física, y si hacen un acto de fuerza, luego esta cede. Tienen estos individuos mucha susceptibilidad: sus sensaciones y afecciones se suceden continuamente, pero son poco duraderas, siendo por lo mismo sus deseos caprichosos, pero fugitivos y poco permanentes sin tener voluntad fija y constante; pasan fácilmente del placer al dolor, de la alegría al disgusto, y á menudo exageran sus sensaciones y padecimientos. Suelen ser delicados de salud.

Este temperamento suele ser mas comun en las ciudades que en el campo, y en las mujeres mas que en los hombres. Desarrollan y fomentan este temperamento la ociosidad, la inacción, la frecuencia de bailes, teatros, reuniones, lectura de novelas, las conversaciones licenciosas y amo-

rosas, los alimentos y bebidas estimulantes, la mollicie y el regalo, las camas blandas, el dedicarse mucho á la lectura y á los trabajos intelectuales, particularmente en la niñez y juventud.

Higiene del temperamento nervioso. Se deben apartar las causas que acabamos de indicar le favorecen y fomentan, y todo lo que puede exaltar la susceptibilidad. Habitarán con preferencia en el campo, harán ejercicio moderado, huirán, si pueden, de los países frios y montañosos, y les serán útiles los baños frescos para fortalecerlos. (Véase *ejercicios y baños.*) Usarán alimentos suaves, bebidas fortificantes sin ser escitantes, y no abusarán del trabajo intelectual, ó lo interrumpirán con ejercicio moderado al campo, con paseos de recreo etc. Cuando amenaze alguna tempestad, evitarán los efectos que la electricidad ejerce sobre ellos, con ejercicio moderado, con ocupaciones domésticas etc.

Temperamento muscular. Este temperamento es opuesto al anterior y está caracterizado por la grandeza ó predominio de fuerzas físicas, siendo la sensibilidad escasa ó casi nula, y también la inteligencia, las sensaciones y afecciones obtusas ó torpes. Los individuos de este temperamento tienen el cuello grueso y fuerte, especialmente hácia la nuca, los hombros anchos, el pecho ancho y redondeado, los miembros voluminosos, las articulaciones bastante gruesas, la mano y el pié mas gruesos en proporcion que el antebrazo y la pierna, los tendones salientes, y son grandes

comedores y bebedores. El caracter de estos individuos es apático, su inteligencia torpe, la imaginacion parada, ó poco activa y perezosa, y á veces nula, incapaces de experimentar las dulces afecciones del alma, y poco susceptibles de conmoverse y encolerizarse, pero si se encolerizan raramente, en cambio su cólera es furiosa é indomable.

Higiene del temperamento muscular. Estando estos individuos espuestos á inflamaciones, á la apoplegia, á la parálisis, á las hemorragias ó flujos de sangre, y á la gordura, deben observar un régimen poco nutritivo y nada escitante. Estando este temperamento generalmente asociado al sanguíneo, véase lo que diremos sobre la higiene de este.

Temperamento linfático, flemático ó moderado. Este temperamento depende de la superabundancia de humores blancos, ó linfa. Los individuos de este temperamento tienen los cabellos rubios, los ojos azules, la piel blanca y fina, los labios bastante gruesos comúnmente, las articulaciones redondas, las carnes blancas y gordura bien manifiesta en la juventud, disposición á las escrófulas ó lamparones y á la raquitis, cuyos caracteres van desapareciendo á medida que se aproxima la edad adulta ó madura. Los individuos de este temperamento son poco sensibles, y experimentan mas bien emociones que fuertes sensaciones, porque las ideas de las cosas no tienen un influjo marcado sobre sus afectos, y por lo mismo no es

perimentan con violencia placer, pena, ni deseo, teniendo facilmente á raya sus afecciones. Estos individuos son de un caracter apacible ó pacífico, su marcha es lenta, son apáticos, perezosos, y tienen marcada disposición al descanso; les caracteriza tambien, como consecuencia de la apatía la irresolucion, y miran con indiferencia sus cosas y las de sus semejantes. De esta apatía nace tambien la dificultad en comprender, la lentitud en los progresos intelectuales, y el preferir el dolor poco violento á los esfuerzos y al trabajo. La inteligencia de estos individuos es con frecuencia bastante despejada, favorecida por la prudencia, la razon y el juicio, que les hace facilmente dominar sus afecciones. Sus facultades intelectuales pueden llegar al grado mas elevado; pero como reflexionan y obran con mas juicio, detencion, despacio y reflexion que los otros, no debe esperarse de ellos una resolucion que requiera fuertes y profundas emociones, pero si las que requieran paciencia y perseverancia. Si llega á contraer amistad, será fiel, y se podrá contar con su apoyo.

La conducta prudente y calmosa de estos individuos les facilita conocer lo que les conviene y evitar errores; la cual, si bien no les proporciona bienes intensos, les proporciona una satisfaccion habitual, y les evita penas profundas.

¿Quien no ha visto en la prolija descripcion de este temperamento, el tipo de la bondad, de la virtud, y de la apatía corporal é intelectual?

Este temperamento es con frecuencia adquirido. Los sitios bajos, frios y húmedos, las habitaciones bajas, oscuras y mal ventiladas, y los alimentos poco sustanciosos predisponen y favorecen á este temperamento.

Higiene del temperamento linfático. Se evitarán las causas que lo ocasionan, como los lugares frios, bajos, húmedos y pantanosos y abundantes de bosques, las casas bajas y mal ventiladas etc. Se llevarán vestidos de bastante abrigo; se usarán alimentos fortificantes, sin ser escitantes, las bebidas amargas como de achicorias etc., los baños frescos, especialmente los de mar, si no hay nada que los contraindique; se hará ejercicio moderado; se habitará en sitios y habitaciones bastante elevados, y se trabajará en paraje que no esté alterado el aire por falta de la debida ventilacion.

Temperamento sanguíneo. En este temperamento abunda la sangre. Los individuos de este temperamento tienen los cabellos castaños ó negros, los ojos oscuros ó azules, los labios y la cara colorados, la piel sonrosada, aunque mas oscura que los linfáticos, la fisonomía animada, las formas bien proporcionadas, las articulaciones pequeñas, una gordura regular, bastante fuerza muscular, el pulso lleno y fuerte y la sangre rica en principios nutritivos; y por esto están predispuestos á congestiones de sangre, inflamaciones, flujos de sangre etc. La impresionabilidad de estos individuos guarda un término medio

entre el nervioso y el linfático. Los caracteres de este temperamento son gran tendencia al placer ó alegría, y mucha susceptibilidad, pero son de corta duracion sus emociones. Asi es que el sanguineo sigue y apetece lo agradable, tiene simpatia con los demás, y contrae facilmente amistad; es franco, amable, liberal, bienhechor, sociable y desinteresado; es indulgente y pródigo en promesas, mas como es variable, facilmente se arrepiente de ellas; forma muchos proyectos que facilmente luego desecha. Sus afecciones son violentas pero de corta duracion; y asi su cólera y furor son llevados al extremo, pero se disipan con la misma prontitud, y luego se arrepiente. Alternan, en una palabra, sus buenas cualidades facilmente con los defectos.

Este temperamento puede adquirirse con habitar lugares secos y elevados, llevando una vida activa, y usando alimentos sustanciosos.

Higiene del temperamento sanguineo. Los individuos de temperamento sanguineo se encuentran pesados ó incomodados en tiempo de tempestades, en habitaciones estrechas, muy calientes ó mal ventiladas, en los ardores del sol etc.; y por lo tanto evitarán el permanecer en habitaciones estrechas y mal ventiladas, en los bailes, teatros, reuniones, en donde el aire está caliente y alterado. Evitarán el aire muy caliente que es causa de la plétora general, y el demasiado frio que es causa de la plétora interior, y por las mismas razones los baños muy calientes ó muy frios; lo

tibios y los algo frescos les son útiles. Evitarán el pasar repentinamente del calor al frio y al revés, que les es perjudicial, y causa de catarros, inflamaciones del pecho, de la cabeza y del vientre, de reumatismos etc. No llevarán los vestidos comprimidos, ni usarán alimentos y bebidas estimulantes, á lo menos en cantidad notable. La digestion merece un cuidado especial en estos individuos, porque si despues de una comida abundante es aquella difícil, causa incomodidad á la respiracion, sofocaciones y otros accidentes, que pueden ser funestos.

Temperamento bilioso. Está caracterizado por el color negro de los cabellos, el color amarillento ó moreno de la piel, mucha energia y mediana gordura. Las sensaciones parecen menos fuertes que en los de temperamento nervioso y sanguineo, pero son mas duraderas. Los individuos biliosos son determinados, y se arrojan sin titubear á las empresas mas arduas, con una constancia invariable. En este temperamento se encuentran los hombres extraordinarios, tanto para el bien, como para el crimen.

Los individuos biliosos están espuestos á enfermedades del estómago y de los intestinos, y no deben abusar de los alimentos y bebidas estimulantes.

Temperamento melíncolico. El carácter distintivo de este temperamento es la inclinacion á la tristeza y bastante susceptibilidad, siendo las sensaciones mas durables que en el sanguineo. Los

individuos de este temperamento son temerosos, indecisos, se desaniman fácilmente por los obstáculos que encuentran en la carrera de sus proyectos, y les imposibilitan el reflexionar para vencerlos; sus inclinaciones y sus deseos están llenos de melancolía, y se afligen mucho en los sufrimientos.

Los individuos de temperamento linfático son los mas espuestos á la melancolía, y los nerviosos, pues que la melancolía depende de la exaltacion de la sensibilidad.

Higiene del temperamento melancólico. Como la vida sedentaria, la soledad, la debilidad corporal y el abuso de los trabajos mentales favorecen este temperamento, se procurarán evitar estas causas, y emplear los paseos y los ejercicios moderados al campo, y los demas medios aconsejados á los de temperamento linfático y nervioso, cuando estos son causa de la melancolía, ó contribuyen á ella. Se procurará sobre todo indagar la causa para combatirla prudentemente.

Temperamento nervioso y muscular. La reunion de estos dos temperamentos es uno de los mas ventajosos, sobre todo si hay algo de sanguíneo. En este caso hay robustez y bastante fuerza física, sin ser excesiva; hay energía y valor, alegría y vivacidad; los movimientos son fáciles y regulares, la inteligencia es grande, penetrante, y los pensamientos se ponen en ejecucion tan pronto como se conciben.

CAPITULO XIII.

HÁBITOS.

El hábito ó costumbre es la mayor ó menor repeticion de algun acto, ó de alguna cosa que influye en nuestra economía.

El hábito tiene ciertas ventajas para nuestra economía, porque disminuye la impresionalidad de nuestros órganos, y les hace menos sensibles á la influencia de los agentes que les rodean. Asi los que trabajan en fraguas, hornos, adquieren por el hábito la facultad de poder resistir un calor escsivo, la luz muy viva, el ruido fuerte, etc. El hábito hace que el individuo se bañe sin incomodidad en un baño frio ó caliente, que soporte olores incómodos para otros, que use alimentos y bebidas escitantes ó de mal gusto, ó medicamentos activos ó de mal sabor, que soporte ejercicios corporales, ó trabajos inteleteuales escsivos, etc. etc.

La privacion de un hábito y el obrar contra él, puede causar dolor, tristeza y enfermedades. Asi, por ejemplo, el acostumbrado á llevar por mucho tiempo vestidos de franela, peligra cuando se los quita; muchos acostumbrados al café, sienten dolores de estómago al privarse de él; el acostumbrado al paseo despues de comer, siente dificultad en la digestion, careciendo de él; y por fin las penas del fumador, del que toma

polvo ó tiene algun otro hábito, cuando no puede satisfacerle, solo ellos las saben; el acostumbrado á tomar precauciones escesivas contra el frio está mas espuesto á los resfriados, que los que se guardan de ellos con menor afan; el acostumbrado á la oscuridad, se deslumbra al volver á gozar de la luz, etc. etc.

Asi, pues, como el hábito disminuye la impresionabilidad de nuestros órganos, pues estos son tanto mas sensibles á sus modificadores, cuando mas de tarde en tarde obran sobre aquellos; asi tambien nuestros órganos son tanto mas impresionables, cuanto menos acostumbrados están á la influencia de sus modificadores.

Higiene de los hábitos. Siendo los hábitos buenos ó malos, es necesario respetar los buenos, mayormente si son antiguos; y cuando es necesario corregir ó modificar algun hábito, que no sea criminal, es prudente hacerlo por grados y con la debida circunspeccion. Los malos hábitos, de los que luego hablaremos, es importante desterrarlos, y mas que todo no contraerlos.

Malos hábitos. Entre estos se encuentran el fumar, mascar tabaco, tomar polvo, la embriaguez, la impureza etc.

Fumar. Las ventajas del fumar son la distraccion que en ello encuentra el fumador, y el adormecer ó hacer menos sensible el hambre. Los inconvenientes son muchos, como el tormento que el fumador experimenta cuando no

puede fumar, la a'tracion pronta de los dientes, la fetidez del aliento y de los vestidos, la abundante secrecion de la saliva, y un gárgago frecuente y asqueroso. La secrecion abundante de saliva causa la estenuacion y la consuncion á veces mortales, de lo cual no faltan ejemplos; á veces la hidropesia, el escirro del estómago y el cáncer del mismo órgano y del labio inferior causados por el uso de la pipa. La pipa es mas perjudicial que el cigarro, y altera mas los labios y los dientes y deja un hedor mas desagradable por el depósito de aceite empreumático, infecto, asqueroso y corrosivo que se forma en su interior.

Mascar tabaco. Este vicio usado entre los individuos mas comunes del pueblo, tiene todos los inconvenientes del fumar, que hemos mencionado al hablar de este vicio, y es aun mas asqueroso el masticar *gengibre*, *pelitre* ú otras sustancias irritantes. es tambien perjudicial para la conservacion de las encias, porque las irrita, las inflama, se ulceran y se gastan.

Tomar polvo. Este vicio asqueroso y repugnante es por fortuna menos general entre nosotros que en otras naciones, en donde hasta las doncellas se aficionan á él con pretexto de calmar dolores de cabeza y otros males, sin considerar que una cosa de la cual se hace hábito, no produce los efectos debidos, porque, como hemos dicho, el hábito embota la sensibilidad organica. El hábito de tomar polvo destruye el olfato, como lo hemos indicado al hablar

de este sentido, y tambien puede causar otros males en la nariz de difícil ó imposible curacion. ¿No causa por cierto asco el ver una nariz convertida en un estercolero? Si es una mujer, ¿no repugna que se acerque á la cocina? Y si fuese una doncella, los jóvenes de nuestra patria se alejarían de ella.

Embriaguez. La embriaguez, este vicio vergonzoso tan comun en los países del norte, y que tantas enfermedades produce, data de tiempos remotos. Es tan perjudicial que Bacon ya en el siglo diez y siete decia que no habia en la tierra crimen que perdiese á tantos hombres y destruyera mas fortunas. Y el juriconsulto Matteo Hale decia, que las cuatro quintas partes de los crímenes eran producidos por los excesos en las bebidas alcohólicas. A pesar de ser este vicio tan perjudicial, ¿qué providencias toman los gobernantes contra él? ¿Bastaría, como pretende cierto autor, castigar y prohibir el continuar en su comercio, á los espendedores de bebidas espirituosas, que por segunda vez despachasen bebidas á individuos ya embriagados? ¿Bastaría proceder igualmente contra los mismos cuando suministrasen bebidas á individuos que malversan sus intereses con dicho vicio? Mucho podria contribuir, aunque no bastaría del todo.

Hablar de las enfermedades originadas de la embriaguez, como el temblor, las inflamaciones, la tisis, la locura, el delirio, la apoplejia, etc. seria cosa prolija. La combustion espontánea la admiten varios.

Hábitos vergonzosos, impureza. El vicio de la impureza que tantos estragos causa en la juventud, nos presenta un cuadro feo y horrible de los males físicos y morales que ocasiona. Los desgraciados que se entregan al vicio de la impureza, ven desaparecer con rapidez la hermosura de su semblante, su sueño se perturba, se enflaquecen, se altera la digestion, se debilita la vista, se alteran las facultades intelectuales, pudiendo dar lugar á la imbecilidad, al idiotismo, la locura etc.; se desarrollan varias enfermedades, como son las del corazón y de los grandes vasos, espasmos, convulsiones, la tisis, la retencion de orina, etc. etc., á lo cual se sigue la demacracion y la muerte.

Hé aquí el cuadro triste que ofrece este vicio, que como hemos visto, destruye la hermosura, la robustez, la salud y la vida. ¡Ah! ¡cuántos mueren en la flor de la juventud victimas de este vicio brutal, tan difícil por otra parte de desarraigar, cuando ha tomado asiento! Si, es difícil desarraigarle porque los demás crímenes horrorizan, mas la impureza halaga y se presenta mas agradable de lo que es en sí, y bajo una copa encantadora de licor suave, encierra el mas mortífero veneno. Además, el vicio de la impureza aumenta siempre los deseos sin jamás saciarlos, porque una escitacion promueve otra escitacion, aumentando siempre la necesidad de llenar los deseos, sin dejarlos jamas satisfechos; por esto es mas fácil evitar del todo la impureza, que contenerse en medio de ella.

Hemos espuesto los graves perjuicios físicos de la impureza, veamos lo que dicen los filósofos y moralistas sobre ella. La deshonestidad trastorna los sentidos, y convierte al hombre en bruto (S. Geron. in Osseam C. 4), y dice el mismo, que no hay cosa mas vil y despreciable que dejarse el hombre vencer de la carne, de cuyo pecado se avergüenza despues de cometido. David dice que el hombre es igual á las bestias. (Ps. 48, 43.) El hombre se separa del hombre. (San Clemente). Los mismos gentiles conocieron sus males, pues Séneca y Ciceron decian ser la impureza el peor vicio del mundo, y añadia este, que no hay peste tan maligna, ni que tantos estragos cause como este maldito vicio.

Véanse, pues, los males físicos y morales que ocasiona la impureza. ¡Desgraciados los que ponen el pié en este vicio, porque una vez dado un paso, ya no es facil detenerse en su caída! Sabe el desgraciado impuro cuando principia sus vicios, mas no sabe cuando saldrá de ellos, por que *la impureza es un pozo profundo del que dificilmente se sale* (Prov.), pues no es raro el cometer un delito detras de otro, formando asi una cadena de ellos, hasta precipitarse en el sepulcro.

Higiene del hábito de la impureza. Para remediar este funesto vicio, se emplean los medios que hemos dicho al hablar de la edad de pubertad convenian para evitar el desarrollo de las pasiones, como evitar los escitantes de la ima-

ginacion y del cuerpo, las malas compañías y demás medios oportunos. (Véase higiene de la pubertad.)

CAPITULO XIV.

PROFESIONES, ENFERMEDADES É HIGIENE DE LAS MISMAS.

El trabajo reporta al individuo grande utilidad material y moral: con él atiende á su subsistencia, el mismo le proporciona felicidad y contento, le distrae de las malas inclinaciones, tan comunes en la ociosidad, y le hace olvidar los malos hábitos ó vicios adquiridos.

Todas las profesiones son honoríficas, como no sean inmORALES, y dignas de respeto; pues el honor no está en la profesion, sino en la probidad del que la ejerce. ¿Acaso no es mas noble un artesano, un labrador ú otro hombre de otra profesion manual, que vive segun los preceptos de la moral cristiana, que no un magnate, uno de los que el mundo llama nobles, y que el que vive ufano porque tiene mucho oro, si su vida no es conforme á la moral cristiana? ¿Consideramos, acaso, menos noble á Jesus dándonos ejemplo en el humilde oficio de carpintero, que aquellos que entre los judios se llamaban sabios, y eran entre ellos hombres de autoridad, pero que en su interior eran hipócritas y viciosos, por cuya depravacion mere-

cieron la reprobacion [del Salvador? No por cierto. La distincion, pues, de profesiones en nobles é ignobles, ha sido hija del orgullo y necedad del hombre. La nobleza, repetimos, consiste en la virtud tan solamente, y la bajeza en el vicio.

Eleccion de profesiones. No es indiferente, como muchos creen, la eleccion de una profesion ni para el bienestar material del individuo, ni para la moral del mismo, ni para la sociedad. Y sin embargo son muchos los que emprenden una profesion, no segun su vocacion y capacidad, sino mas bien por obedecer á los superiores, por la indiferencia, por la imitacion de otros, y segun consejos dictados por la amistad, muchas veces imprevisora ó poco ilustrada sobre lo que se aconseja. Y ¿qué resulta de esto? Adelantar poco en la profesion, la ruina, la falta de conducta, el arrepentimiento y la infelicidad. Sí, muchos que hubieran sido eminentes en una profesion, á la cual tenian inclinacion, son, no pocas veces, estúpidos é incapaces para desempeñar con acierto la que abrazaron contra su voluntad, ya por falta de capacidad, ya por el disgusto con que la ejercen; puesto que el que toma una profesion contra su voluntad, dificilmente hará progresos en ella. ¿Quién, pues, es capaz de calcular los males que resultan de una vocacion contrariada ó errada para la eleccion de tal ó cual profesion, á los jóvenes, y á las familias, á la misma sociedad y á la moral?

Es necesario, pues, antes de emprender una profesion examinar la vocacion, la capacidad y las ventajas é inconvenientes de las unas respecto de las otras, para ver á cual se siente uno mas inclinado, y cual se le presenta mas facil de cumplir y de hacer progresos en ella: de este modo se evitarán disgustos, arrepentimientos, y quizás el ser criminales. Así, por ejemplo, el que quiere dedicarse á las artes y á las profesiones puramente manuales, debe calcular su fuerza y su robustez, para ver si se alterará su salud en tal ó cual profesion; y su capacidad, para poder sobresalir en ellas, y poder ganar para sus necesidades. El que quiere dedicarse á profesiones intelectuales, debe examinar su talento, para poder salir airoso en su empresa.

Preguntamos ahora de paso: ¿el talento es propiedad esclusiva del rico? No, porque es don de Dios, como todos los demás dones buenos, que los dá á quien y como quiere. ¿Porque, pues, se ha de hacer imposible una facultad al pobre de grande ingenio, solo porque no tiene recursos? ¿Porqué no han de poder ahora los pobres emprender, como en otro tiempo, una profesion científica? ¿No es acaso mas inherente en el pobre la aplicacion, porque tiene menos distracciones y mas necesidad de brillar en las ciencias, para procurarse un porvenir? No cabe duda alguna. Tiéndase, pues, una mano generosa al pobre, y hágansele ase-

quibles todas las profesiones, en las cuales brillará, en igualdad de circunstancias, mas que el rico.

Enfermedades inherentes á las profesiones, é higiene relativa á las mismas.

Los que se dedican á las ciencias, á la literatura y á las artes, ó sea á oficios sedentarios, suelen ser pálidos, enfermizos, espuestos á indigestiones, flatos, infartos del vientre, á enfermedades de la orina, á irritaciones é inflamaciones del pecho, ó almorranas, sobre todo á esta afeccion, cuando usan asientos muy blandos.

Los de esta clase de profesiones practicarán ejercicio moderado al campo los ratos que puedan, y usarán alimentos suaves, y fáciles de digerir.

Los que se dedican á trabajos ó profesiones intelectuales, están espuestos, sobre todo si abusan del trabajo, á enfermedades cerebrales y nerviosas, como pesadez, ardor y dolor de cabeza, congestiones de sangre, irritaciones é inflamaciones cerebrales, á la apoplegia (sobre todo si es el trabajo despues de las comidas ó en habitacion muy caliente) á palpitaciones etc, y si la inteligencia no corresponde á la clase del trabajo y á los deseos inmoderados, sobreviene tristeza, desconfianza, timidez, morosidad, abatimiento y cuanto hay de afectivo. Las funciones intelectuales y el genio se debilitan gradual-

mente, viene la hipocondria, melancolia, mania, se vuelve la inteligencia nula, y el sujeto insensato ó loco. Por razon de la vida sedentaria están espuestos como los anteriores á las enfermedades de estos, dichas antes.

La higiene de estos individuos consiste en moderar el estudio para no fatigar las potencias intelectuales, hacer ejercicio despues de comer, evitar los alimentos dificiles de digerir y los escitantes, no acostarse tarde, tener la temperatura donde trabajen poco elevada y los asientos poco blandos, vigilar las funciones digestivas, tener calma en las pasiones, poca ambicion, y resignacion en los acontecimientos adversos.

Los que emplean mucho la voz y la palabra, como los cantores, oradores etc. están espuestos á la tos, á irritaciones de la garganta y del pecho, y á la tisis. Los músicos de instrumentos de viento se afectan fácilmente del pecho, padeciendo vómitos de sangre etc, y pudiendo llegar á ser tísicos.

Procurarán todos estos no violentar la voz por tono agudo ni grave, usarán bebidas azucaradas algo tibias, evitarán las bebidas frías, los licores, los salados, los condimentos, como tambien los resfriados del conducto respiratorio, y se detendrán en su trabajo antes de experimentar fatiga. (Véase *ejercicio de la voz.*)

Los que trabajan á la intemperie, están espuestos á inflamaciones, catarros, reumatismos etc.

Se guardarán cuanto puedan de la influencia del sol, usarán vestidos de abrigo contra el frío y la humedad, cambiarán con frecuencia los vestidos sucios, mojados ó cargados de principios miasmáticos, usarán alimentos proporcionados á las pérdidas ocasionadas por el trabajo, evitarán los cambios bruscos de la atmósfera, las emanaciones miasmáticas, las corrientes del aire, sobre todo estando acalorados ó sudados, procurarán restablecer los sudores suprimidos con bebidas calientes, apagarán la sed con líquidos algo alcohólicos (una parte de alcohol con treinta de agua) y evitarán los excesos de todo género para no debilitar las fuerzas.

Los que trabajan en parajes estrechos ó cerrados, deben renovar el aire con frecuencia y en bastante cantidad, por medio de ventiladores y de agujeros situados en la parte mas elevada y en la inferior de la habitación, procurando que la corriente del aire no dañe á los trabajadores; desinfectarán las habitaciones si hay emanaciones dañosas (Véase *alteraciones del aire*) y agrandarán los talleres estrechos, para que pueda tocar á cada obrero 400 pies cúbicos de aire, pues que un adulto gasta en cada hora 27. (Véase *habitaciones*).

La alteración del aire producida por la respiración puede dar lugar, entre otras enfermedades, al tífus.

Los que trabajan en una atmósfera caliente, emplearán la ventilación para introducir aire

fresco, con las precauciones dichas en el caso anterior, y usarán bebidas atemperantes, y las alcohólicas debilitadas con agua, como hemos también dicho.

Los que trabajan materiales que levantan polvo, como los molineros, panaderos, fabricantes de yeso, de cal, de almidón, carpinteros, canteros, carboneros, deshollinadores, cepilleros, colchoneros, hiladores, tejedores, fabricantes de seda, trabajadores de plumas, vaciadores etc. están espuestos á enfermedades del pecho, como dificultad de respirar, asma, tisis, y á enfermedades de la piel, por el contacto continuo del polvo.

Los que se hallan en este caso deben llevar telas ligeras de mallas apretadas para tapar la boca, la nariz, los ojos, las orejas, vestir blusas en el trabajo, y colocarse de modo que las corrientes del aire lleven el polvo á la parte opuesta de donde se hallen.

Los trabajadores de minerales y metales, como estañadores, moledores de colores, pintores, fabricantes de albayalde, fundidores de caracteres de imprenta y los cajistas, los alfareros, fabricantes de vasijas de tierra barnizada y de loza, los caldereros, los que manejan mercurio, plomo, estafío, régulo de antimonio y cobre, ó respiran moléculas de estos minerales, sufren con mas ó menos frecuencia inflamaciones intestinales ó cólicas por las partículas metálicas introducidas en el cuerpo por la respiración, por la piel ó por el estómago con los alimentos.

Todos estos deben tapar la boca, la nariz, los ojos y las orejas, como hemos dicho antes, por medio de telas, vestir blusas y pantalones impermeables, cerradas sus aberturas, ponerse á la parte del viento, llevar guantes para que no se conserven partículas en las manos á las horas de comer, lavarse con agua sulfurosa, luego pura con un cepillo, y conservar mucha limpieza en la piel, en las manos sobre todo, y en la cara.

Los trabajadores de cáñamo, como son los que le machacan, rastrillan, hilan, tejen etc. sufren por el polvo enfermedades del pecho, sequedad de la boca y garganta, irritacion ó inflamacion de estas partes, infarto y rubicundez de los párpados, y á veces ulceraciones en los mismos; y además supresion repentina del sudor de los pies, é hinchazon y rubicundez de los mismos por su contacto permanente con el cáñamo.

Tomarán estos individuos las mismas precauciones que los que trabajan materiales que levantan polvo, esto es, cerrar la boca con tela etc. y no trabajarán descalzos.

Los que trabajan al fuego y á la luz, como los caleros, herreros, vidrieros, tejeros, cocineros, pasteleros, destiladores etc. están espuestos á irritaciones é inflamaciones de los ojos y del pecho, y con el calor empalidecen y se estenuan.

Estos individuos pueden usar anteojos, ó verdes ó azules (véase *vista*).

En igual caso que los dichos, y la misma higiene deben observar los que cortan piedras y

trabajan cuerpos brillantes ó á la luz artificial.

Los que trabajan en sitios bajos, húmedos, mal alumbrados y poco ventilados, como los porteros, sastres, tejedores, trabajadores en tiendas bajas etc. viven pálidos, débiles, espuestos á tumores escrofulosos, á hinchazones de las piernas y de los pies y de las venas de estas partes, á úlceras en las mismas, á enfermedades del pecho y de los grandes vasos sanguíneos, á catarros, reumatismos etc.

Procurarán los individuos de esta clase dar paseos al aire libre, ó sea al campo, para disfrutar del aire puro, del sol y de los beneficios del ejercicio.

Los que trabajan en subterráneos y minas, están pálidos, abotargados, encorvados, espuestos á reumatismos, vómitos de sangre, úlceras y á la tisis. El trabajar en las minas bajas y estrechas perjudica á la estatura, causa corvaduras, adelanta la vejez, y están flacos y enfermizos por lo pesado del trabajo y el copioso sudor los que se ocupan en ellas.

Los que trabajan en sitios frios, húmedos, á la orilla de los rios, cerca de sitios pantanosos ó en el agua, están espuestos á catarros, reumatismos, anginas, cólicos etc.

Estos sujetos llevarán calzado impermeable, fajas de franela; usarán alimentos nutritivos, vestidos de abrigo etc.

Los que trabajan estando de pié ó encorvados, como el labrador, impresor, carpintero, soldados

do infantería, andadores etc. están espuestos á hinchazones de las piernas, de las venas de ellas, á úlceras, reumatismos etc.

Llevarán estos sujetos botines atacados, y fajas de cuerpo.

Los que viajan mucho á caballo, los trotadores de á pié, los llevadores de fardos, y los que hacen grandes esfuerzos musculares, están espuestos á hernias, infartos intestinales, hinchazon de las venas de las piernas, á flujos de sangre y á inflamaciones del pecho y del vientre.

Usarán estos individuos fajas y vendajes apropiados.

Los poceros y limpiadores de letrinas, están espuestos á inflamaciones crónicas de los ojos, almorranas de carácter canceroso, úlceras de la misma clase, diarreas sanguinolentas, reumatismos, vértigos, y á veces á la asfixia, sobre todo al principio.

Observarán estos individuos grande limpieza en su cuerpo, no respirar en cuanto puedan los gases que salen, y probar con la luz la alteracion del aire (Véase *alteracion del aire*).

Los sombrereros, fabricantes de cuerdas de tripas, fundidores de sebo y fabricantes de velas, sufren toses, diarreas, cólicos etc.

CAPITULO XV.

DE LA ADMÓSFERA.

La admósfera ó sea el aire admosférico es un fluido que rodea la tierra hasta una altura de 45 ó 46 leguas aproximadamente. El aire es indispensable para la respiracion y la vida: pero es tambien perjudicial cuando se halla alterado ó ha perdido su pureza.

Densidad del aire. El aire es mas denso en los parajes hondos, como en los valles, subterráneos, minas etc. y mas raro en las partes altas; por lo cual, á medida que se sube una montaña elevada, siendo cada vez menos pesado el aire y comprimiendo por lo mismo menos el pecho, la respiracion es mas precipitada y fatigosa, y si es la altura considerable, sobrevienen flujos de sangre por la boca, nariz etc. por la dilatacion de los vasos que se hallan entonces poco comprimidos, y por último la *asfixia*, la cual sobreviene cuando se sube á una altura de tres ó cuatro mil varas sobre el nivel del mar.

Por lo dicho se vé que las habitaciones altas convienen á los sujetos débiles, y son dañosas á los predispuestos á inflamaciones del pecho, aneurismas, flujos de sangre etc.

Propiedades y efectos del aire. El aire puede ser caliente y seco, caliente y húmedo, frio seco y frio húmedo.

Aire caliente y seco. El aire moderadamente caliente y algo seco es escitante del cuerpo, y activa las funciones y movimientos del mismo; pero si es muy caliente, agota las fuerzas, relaja los órganos, entorpece la digestión, causa sed, estreñimiento, acelera la circulación de la sangre y la respiración, aumenta las secreciones, disminuye la nutrición, y se sigue de todo esto la debilidad corporal é intelectual. Causa también si es demasiado caliente, flujos de sangre, inflamaciones del cerebro y del vientre, enfermedades de la piel etc.

Conviene este aire á los individuos que tienen los órganos y las funciones débiles, como á los escrofulosos, los raquiticos, los reumáticos etc. y es dañoso á los sujetos muy sensibles é irritables, y á los que padecen enfermedades de irritación ó excitación de fuerzas.

Este aire puede ser natural ó producido artificialmente por medio de la estufa.

Aire caliente y húmedo. Procede este de que por no ser bastante caliente, ó por otras causas, no puede absorber la cantidad de agua que se halla en la atmósfera. Ocasiona la debilidad del organismo y de sus funciones. Al influjo de este aire, se pierde el apetito, disminuyen la digestión y el pulso, la respiración es mas fatigosa, es mas fácil la absorción cutánea, y el sudor es mas abundante; son difíciles los movimientos ó ejercicios corporales, sintiendo cansancio y posturación el que se halla bajo su influencia.

Este aire es perjudicial á los individuos linfáticos, á los predispuestos á hincharse, al escorbuto, á las fiebres intermitentes, á las inflamaciones crónicas del estómago é intestinos, es, por el contrario, útil á los sujetos de constitución seca y biliosa, en las afecciones agudas, y para remediar los malos efectos producidos por una temperatura caliente y seca en los pulmones ó en otros órganos.

Se puede producir este aire artificialmente esparciendo en habitaciones calientes vapor de agua.

Aire frio y seco. Este aire es fortificante porque estimula los órganos, constriñe la piel y los tejidos corporales sobre los cuales obra, y activa las funciones. Y aunque su primera impresión sea algo debilitante, produce una reacción fortificante en los individuos cuyas fuerzas vitales pueden rehacerse fácilmente contra el frio; y por esto en los sujetos debilitados por la edad, por la miseria ó por enfermedades, en los asmáticos etc. no tiene el frio seco las ventajas fortificantes.

Conviene este aire á los sujetos naturalmente débiles, como los linfáticos, escrofulosos etc.

Como la temperatura seca y fria favorece la digestión y la nutrición, ocasiona la plétora, inflamaciones, flujos de sangre; y por lo mismo no conviene esta temperatura á los atacados ó predispuestos á enfermedades agudas, quienes deben moderar sus efectos con los alimentos menos nutritivos y demás medios adecuados.

Cuando el frio es muy rigoroso y continuo se entorpecen los miembros del cuerpo, hay temblor, y mas tarde sobreviene un sueño mortal, sino se combate con el movimiento, con friegas etc. á fin de desarrollar el calor. Cuando un individuo se halle en este caso, helado como se dice vulgarmente, no debe acercársele de pronto al fuego, sino que lo primero que debe hacerse es frotarle la parte helada con nieve ó agua fria, luego un poco mas caliente, calentándola gradualmente mas, hasta pasar por grados á los paños de lana calientes.

Cuando el sujeto está en un estado de muerte aparente, se escitan la respiracion y la circulacion con friegas en el pecho, en la parte del corazon, y en el vientre: se insulla aire caliente de otra persona en la boca con un canutillo ó caño de una pluma, pero con suavidad y no con violencia, á imitacion de la respiracion natural; pues la insuflacion violenta daña. Ademas se estimulará la garganta ligeramente con las barbas de una pluma ú otro cuerpo cualquiera apropiado, procurando mantener abiertas las mandíbulas mientras se estimule la garganta con un cuerpo de madera. Se procurara hacerle tragar alguna bebida caliente, ó algun poco de bebida espirituosa. Tales son los cuidados primeros mientras se llama al médico.

Aire frio y húmedo. Este aire es perjudicial, y altera todas las funciones del cuerpo, disminuye el apetito y las fuerzas digestivas, re-

tarda la circulacion, y aumenta las secreciones.

Este aire desarrolla las fiebres intermitentes, las enfermedades catarrales, los reumatismos, los infartos de las glandulas, las escrófulas, las hidropesias, el escorbuto etc. etc. Los efectos de este aire se remedian con habitaciones y vestidos calientes, alimentos sustanciosos y ejercicio corporal.

El frio y la humedad son perjudiciales particularmente á los viejos, convalecientes, delicados de pecho y de la garganta, y á los predispuestos á las enfermedades que hemos dicho desarrollaba.

La escarcha, el rocío, el granizo, la niebla, la nieve, las nubes, lluvias é inundaciones obran sobre el cuerpo como el frio húmedo, por lo que no nos detendremos en ellos.

El calor, frio y humedad obran como el aire seco y caliente, el aire frio y húmedo; y asi se tendrá presente lo dicho de estos agentes.

Vientos. Los vientos dependen del movimiento desordenado de la atmósfera, y asi no se diferencian sus efectos de los del aire, sino en ser mas intensos.

Los vientos tienen la utilidad de purificar la atmósfera, arrastrando consigo las exhalaciones perjudiciales, y distribuir los nublados por varios puntos de la tierra. Mas asi como se llevan las emanaciones perjudiciales, pueden traerlas, y causar las epidemias y diversos males.

Los vientos producen un efecto fortificante del cual saca provecho la medicina en diversos casos de debilidad. Son perjudiciales cuando el

cuerpo está acalorado, y á los que padecen ó están predispuestos á anginas, á enfermedades ó irritaciones de la garganta y del pecho, á vómitos de sangre etc.

Corrientes de aire. Deben observarse los mismos preceptos que hemos dado sobre los vientos, y lo que vamos á indicar sobre las variaciones atmosféricas. Advertimos tan solo que la corriente del aire, como la que se verifica por las puertas, ventanas, lugares estrechos, agujeros etc. es mucho mas peligrosa que no la accion del viento al aire libre.

Variaciones atmosféricas. Las variaciones rápidas del calor al frio y de este á aquel son muy peligrosas, y conviene evitarlas, pues son mas nocivas las variaciones que el frio ó el calor continuados. La variacion del calor al frio es mas peligrosa que la del frio al calor.

Las variaciones del calor al frio pueden ocasionar las enfermedades catarrales, reumáticas, inflamatorias, diarreas, y son mayormente peligrosas para los delicados de la garganta y del pecho, los que se constipan facilmente etc. Las variaciones del frio al calor, pueden causar sofocaciones, desmayos, apoplejias, flujos de sangre etc. y se hace difícil la digestion, si es despues de las comidas, notándose incomodidad, opresion etc.

Higiene de las variaciones atmosféricas. En las habitaciones, en los coches y en otras partes no debemos ponernos en la corriente de aire, y menos aun estando acalorados ó sudando, ó siendo

el aire frio y húmedo. ¡Cuantos han pagado con la vida por buscar la frescura en los viajes, en los bailes etc.! Durante la noche deben cerrarse las puertas y ventanas procurando que no haya corriente de aire en la habitacion. Al pasar de un lugar caliente á otro frio, es útil hacerlo por grados, ó á lo menos taparse bien.

De la alteracion del aire.

La pureza del aire es necesaria para la respiracion, y sus alteraciones pueden ocasionar funestos perjuicios. De los diversos principios que componen el aire, el *oxigeno* es el que sirve para la respiracion, y la falta de este ocasiona pronto un estado de debilidad, llegando hasta causar la muerte por asfixia.

Varias son las causas que pueden alterar ó viciar 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 oxigeno, tan necesario como es, sino que se forme ácido carbónico, el cual es tan perjudicial, que puede, en cierta cantidad, causar la muerte. Alteran tambien la pureza del aire los miasmas desprendidos de materiales vegetales ó animales en putrefaccion ó en fermentacion, como los que se desprenden de los estiércoles, de las letrinas, de los sumideros, albañales, fábricas, mataderos; los vapores de lugares pantanosos, de minerales, como el plomo, arsénico etc.; los polvos de tierra, cal, harina, yeso, lana etc. etc.

Tambien lo alteran las plantas y los árboles, que despiden durante la noche cierta cantidad de ácido carbónico, así como durante el día, mayormente mientras el sol está en el horizonte, despiden oxígeno; lo cual hace mas útil el paseo al campo de día que no de noche. Por lo dicho se vé la utilidad de no dejar plantas ni flores durante el sueño en las habitaciones destinadas para dormir, las que, además de los inconvenientes dichos, si son olorosas, pueden ocasionar dolores de cabeza, congojas, desfallecimientos etc.; otras excitan ó envenenan, segun sus propiedades.

Para evitar los malos efectos del polvo se pondrá en la boca y nariz una tela fina, como hemos dicho hablando de las profesiones de materiales pulverulentos.

Para precaverse de los miasmas de los pantanos, hemos hablado lo bastante al tratar de los trabajos en lugares pantanosos, y hablaremos al tratar de los terrenos.

Para precaverse de los miasmas de los enfermos véase *epidemias*.

Quando se ha de penetrar en lugares donde se crea que el aire no pueda ser respirado sin peligro, como en los subterráneos, minas, habitaciones que han estado mucho tiempo cerradas etc., se prueba introduciendo una vela encendida, y sino se apaga, sino que arde bien, puede el hombre penetrar allí.

CAPITULO XVI.

ELECTRICIDAD ATMOSFÉRICA.

La electricidad es un fluido que se halla esparcido por la atmósfera, el cual ocasiona á veces fenómenos visibles, conocidos por *trueno*, *rayo*, *relámpago* y *centella*.

La electricidad produce en el individuo cierta influencia. Así vemos que durante una tempestad sobreviene pesadez ó incomodidad, propension al sueño etc., siendo mas notables estos fenómenos en los niños, mujeres y sujetos nerviosos. Tiene tambien influencia en las enfermedades, pues aumenta los dolores del reumatismo, de las heridas etc.

Higiene de la electricidad. El que viaja á caballo ó en carruaje debe andar despacio, ó mejor detenerse hasta que pase la tempestad. No conviene ponerse debajo de árboles, torres ú otros edificios elevados que no tengan pararrayos. Los subterráneos, cubierta su superficie de agua, son sitios bastante seguros. Los vestidos de seda y lana son menos atacados de la electricidad, que los de cáñamo, lino y demás vegetales. Siendo los metales mas facilmente atacados de la electricidad, debe permanecerse lejos del hierro, muebles dorados, espejos etc. El vidrio y la resina son cuerpos buenos para preservar. La reunion de personas es mala, por ser la persona buen

conductor del fluido eléctrico. Algunos atribuyen á las grandes hogueras, á las descargas de artillería, la propiedad de atenuar las tempestades. No está probado que la agitacion y toque de las campanas haga mas peligrosas las tempestades, aunque es bueno no ponerlas en movimiento por el vacío que se verifica en el aire, á lo menos para bien del que las toca.

El *para-rayos* es el mejor preservativo si está bien construido; pero es muy peligroso si está mal establecido, porque atrae la electricidad. El *para-rayos* consiste en una larga barra metálica puntiaguda, (á veces es reemplazada por una cadena de alambre bien barnizada con una gruesa capa de alquitran) cuya estremidad superior escende seis ó siete varas de la parte mas elevada del edificio que debe proteger, y cuya estremidad inferior penetra en el suelo hasta una profundidad de cuatro ó cinco varas, ó un poco menos si se encuentra agua. Esta estremidad inferior se preserva de la oxidacion rodeándola de carbon de tierra contenido en un canalon construido de ladrillo.

Para colocar *para-rayos*, es necesario tener presente, que un *para-rayos* solo preserva á su alrededor un espacio doble de la longitud que el tallo ó barra tiene sobre el edificio. Asi pues, si el *para-rayos* escende de la parte superior del edificio 6. ó 7 varas, como hemos dicho, preservará un espacio al rededor de doce ó catorce varas, y si han de colocarse varios *para-rayos*,

se hará á la distancia de veinte y cuatro ó á veinte y ocho varas. Si están mas separados no preservan toda la superficie, y si se hallan mas aproximados se perjudican entre si.

El conductor que debe dirigirse al suelo por el camino mas corto tiene de 8 á 9 lineas de diámetro.

Modo de conocer la distancia de la electricidad. Cuando el ruido del trueno sigue inmediatamente al relámpago, está cerca la nube eléctrica. Cuando entre el relámpago y el trueno media un segundo, ó el tiempo que media de un latido del pulso á otro en una persona adulta, está á la distancia de 337 metros (1207 pies castellanos á corta diferencia), que es el tiempo que hemos dicho empleaba el sonido ó ruido para recorrer la distancia del cuerpo sonoro al oido. (Véase *oído*). Si tarda mas tiempo en percibirse, se calculará la distancia proporcionalmente del mismo modo.

CAPITULO XVII.

LUZ SOLAR. SU INFLUENCIA EN LA PERSONA.

La luz del sol es indispensable á las personas para gozar de salud y robustez; pues su defecto acarrea la palidez y la debilidad del cuerpo y de sus funciones. Ejemplo de esto tenemos en el prisionero que ha sido encerrado en calabozos oscuros, se vuelve pálido, débil y enfermizo; el habitante de la ciudad y el que vive en el retiro son

menos fuertes que el aldeano, porque este disfruta mas de la accion benéfica del sol.

Higiene de la luz solar. Lo que hemos dicho poco hace basta para darnos á conocer la necesidad de que los habitantes de las ciudades, los hombres de bufete y todos los que se hallan ocupados en la vida sedentaria ó retirada, como suele suceder principalmente á las mujeres, salgan á paseo al campo mientras el sol alumbra el horizonte, para gozar de la influencia fortificante de este astro luminoso. Si los mismos vegetales no pueden carecer de su influencia, ¿porqué se ha de sustraer la persona de su benéfico influjo?

La hora mas á propósito para tomar el sol es por la mañana y por la tarde en los países y estaciones muy cálidas; en invierno las horas del medio día; y en los países y estaciones templadas en cualquiera hora.

No debe tomarse el sol en la cabeza, estando el individuo parado, tanto en invierno como en verano, lo contrario es esponerse á graves accidentes, como dolores de cabeza, inflamaciones del cerebro, apoplejias, la locura, erisipelas de la cara etc. etc.

Ya dijimos al hablar de la vista, que una luz muy viva natural ó artificial y la continuada usual irrita los ojos, y la vista se debilita y puede perderse; que la luz débil, obligando á los ojos á esfuerzos para ver los objetos, podia ocasionar la cortedad de la vista, y que prolongándose estos se ponen los ojos muy sensibles, y peligra la,

vista, sobre todo si se pasa de pronto y no por grados de la oscuridad á una viva claridad. Dijimos tambien que los colores subidos, como el blanco, encarnado, amarillo, molestan y fatigan la vista, lo mismo que los cuerpos pequeños, brillantes y negros afectan pronto la vision, é irritan ó inflaman los órganos que componen su aparato.

CAPITULO XVIII.

LOCALIDADES Ó TERRENOS.

Las disposiciones del terreno, su elevacion, sequedad ó humedad ejercen en las personas una influencia bien marcada. Vemos por esto enfermedades propias de ciertos países y pueblos. Los terrenos son altos, bajos, secos y húmedos. Los terrenos algo elevados y secos son mas sanos que los bajos y húmedos, pues en aquellos circula mejor el aire; los habitantes son mas ágiles, vivos y vigorosos. Por el contrario en los terrenos bajos el aire no circula con libertad, y si hay humedad el aire está muy cargado de vapores acuosos y de sustancias insalubres vegetales y animales en descomposicion. Tales son los terrenos que abundan de aguas corrientes, lagos, estanques, pantanos, mares etc. Los habitantes de estos terrenos son linfáticos, escrofulosos, cáquéticos etc.

Los terrenos que abundan de aguas corrien-

tes, si bien tienen el inconveniente de la humedad, con todo la corriente del agua tiene de bueno el que comunica al aire un movimiento rápido y le purifica así de las inmundicias de que se halla cargado. No gozan de este beneficio los terrenos por donde corren ríos caudalosos y tienen poca corriente, los cuales por lo mismo son insanos.

Los terrenos marítimos ó inmediatos á los mares son poco saludables, desarrollándose en ellos las fiebres intermitentes (tercianas, cuartanas etc.) las diarreas sanguíneas dolorosas, el escorbuto etc.; y lo propio sucede en las islas, aunque algunas son saludables.

Los terrenos donde hay aguas estancadas, como lagos, estanques, pantanos etc., tienen mucho de malo para la salud, por las exhalaciones perjudiciales que despiden.

Los lugares pantanosos son los más insanos, y más en verano que en invierno, (por esto no conviene trabajar en ellos para sanarlos en verano) porque en verano se desprenden emanaciones de las sustancias vegetales y animales en putrefacción, y varios gases, que alteran la salud de los que habitan en sus cercanías, siendo á veces trasportadas por los vientos á mayor ó menor distancia. De los lugares pantanosos salen en verano ciertos principios que al contacto del aire se inflaman (hidrógeno fosforado.) En invierno los sitios pantanosos son más perjudiciales por la humedad que por las emanaciones.

Los sujetos débiles, enfermizos, los niños y

mujeres, y los indigentes suelen pasarlo peor en estos terrenos.

Para evitar los perjuicios de los pantanos, es conveniente secarlos y cultivarlos, si se puede, lo cual harán mejor los habitantes del mismo terreno, que sean sanos y robustos, usando de buenos alimentos y bebidas fortificantes, ropa de abrigo y mudada con frecuencia, para que la humedad no dañe, y así mismo buen calzado impenetrable á la humedad. (Véase *habitaciones situadas cerca de aguas estancadas y pantanos*).

CAPITULO XIX.

CLIMAS Y ACLIMATACION.

La diferencia de climas tiene como las localidades una notable influencia sobre el carácter, costumbres y enfermedades del hombre. En efecto, ¿qué contraste no forma el carácter grave, pacífico y meditabundo de los habitantes del norte, con el jovial y bullicioso de los habitantes de los países meridionales?

Los climas son frios, templados y calientes, con grados intermedios. Los frios comprenden desde los 55° de latitud hacia el polo; los templados entre los 30 35 y 55° de latitud austral y boreal; y los calientes comprenden los trópicos, y desde estos hasta los 30 y los 35° de latitud austral y boreal.

Al hombre le es dado vivir en todos los cli-

mas, pero para pasar de un clima á otro opuesto, y no esponer su existencia, debe observar los preceptos siguientes: 1.º Conocer el modo de vivir y las costumbres de los habitantes del pais que vá á habitar. 2.º No dejar luego las costumbres del nativo, sino ir poco á poco acostumbrándose á los hábitos ó costumbres del terreno nuevo. 3.º Procurar llegar al pais nuevo en una estacion parecida á la de su pais.

Aclimatacion en paises frios. Al llegar á estos paises se hará uso de alimentos sustanciosos, habitaciones calientes, vestidos de abrigo, ejercicio moderado etc. En los paises frios, se hacen mas fáciles las digestiones y la nutricion, se aumentan las fuerzas físicas y morales, se acrecienta la riqueza de la sangre, y se disminuye la escesia susceptibilidad nerviosa. Es mas fácil aclimatarse en un pais frio que en uno caliente, ya porque hay menos inconvenientes, ya por la abundancia de medios para corregir aquellos.

Aclimatacion en paises cálidos. Las personas robustas, sanguíneas y habituadas á los alimentos sustanciosos se avienen á los climas cálidos mas difícilmente que los sujetos flacos y linfáticos; y por esto el europeo tiene necesidad de disminuir sus fuerzas, cuando vá á un pais cálido.

Para aclimatarse en pais caliente se observará lo que sigue: 1.º Detenerse si se puede en un clima intermedio. 2.º Elegir habitacion en paraje fresco y seco. 3.º Usar con moderacion los alimentos y bebidas fortificantes ó estimulantes, y

usar de vegetales, frutas ácidas, leche y refrescos, agua pura para bebida con un poco de licor cualquiera, absteniéndose de licores puros y de helados. 4.º Usar vestidos de algodón y lana, guardar la cabeza de la accion del sol, y preservar el vientre de las variaciones atmosféricas con una faja. 5.º Mantener la habitacion fresca, y tomar baños frescos, mayormente por la tarde. 6.º Evitar la frescura del aire y del rocío. 7.º Hacer unturas oleosas en el cuerpo para evitar la introduccion de miasmas en él, y disminuir la abundancia del sudor. 8.º La cama debe ser fresca, de colchones de crin etc.

Cuando el habitante en pais cálido empieza ya á aclimatarse (la aclimatacion se hace de los dos á los diez años) debe disminuir por grados el régimen debilitante que se acaba de esponer, usando gradualmente alimentos mas nutritivos.

Lo que se ha dicho de la aclimatacion en los paises, debe entenderse de la misma en las localidades, segun que sean frias ó calientes, húmedas ó secas, altas ó bajas etc. (Véase *localidades, atmósfera*)

CAPITULO XX.

CASAS, HABITACIONES, POBLACIONES.

Es muy importante el estudio sobre el sitio y construcción de las habitaciones por los grandes perjuicios que pueden ocasionar á la salud.

Es inútil describir aquí las varias formas de habitaciones que han existido y existen en el globo terrestre, pues están acomodadas á los climas y necesidades de los habitantes, al grado de civilizacion, etc., etc. Vemos chozas, cabañas, huecos de rocas, tiendas portátiles en la Australia y entre los beduinos; al campo raso algunos pueblos de Egipto; y por fin las casas mas ó menos lujosas de nuestras villas y ciudades.

Altura, capacidad situacion y disposicion de las casas y habitaciones. Las habitaciones deben ser bastante espaciosas, y los pisos bastante altos, para poder de este modo contener la suficiente cantidad de aire, lo cual es mucho mas necesario en las piezas destinadas para dormir, comer, estudiar, trabajar etc., ó sea en las que se haya de pasar mucha parte del dia ó de la noche; y serán tanto mayores las habitaciones, cuanto mayor número de personas deban permanecer juntas en ellas. Debe haber en las habitaciones suficiente número de ventanas, y que estas sean grandes y poco alta la parte inferior, y si puede ser que estén unas en frente de otras, pues de este modo podrán ventilarse bien las estancias. Lástima causa por cierto ver tantas habitaciones sin ventanas, ó tan pequeñas que mas bien parecen agujeros de choza, que ventanas de casa, en cuyos recintos se percibe un hedor incómodo y muy mal sano.

En los paises frios las casas tendrán puestas

sus fachadas hácia el medio dia, y sus ventanas cerradas y provistas de vidrieras. En los paises cálidos, estarán las fachadas hácia el oriente, habrá ventanas en la parte del norte, con celosías en la parte exterior de las ventanas que deba bañar el sol, y cortinas en el interior, para disminuir así la accion de sus rayos. Los chinos ponen en la parte exterior de las ventanas cortinas blancas mojadas para el mismo fin. Las ventanas en los paises cálidos se abrirán por la mañana y tarde, teniéndolas cerradas durante la fuerza del calor, pero en los climas y estaciones frias se abrirán algunas horas al medio dia, para renovar el aire.

Las puertas de las habitaciones deben ser bastante altas y anchas, que ajusten bien, y que no estén en frente de la chimenea, para no quemarse por delante y helarse por detrás.

Las escaleras deben ser bastante anchas y poco pendientes.

No debe haber en las habitaciones durante las horas de dormir ningun animal, ni luces encendidas, ni fuego, porque se altera el aire por el exceso de ácido carbónico, pudiendo causar la asfixia y la muerte, como hemos dicho al hablar del sueño; y si durante el dia ha habido luz ó fuego, conviene renovar el aire antes de irse á dormir. Tampoco debe haber en los dormitorios flores ni plantas olorosas por la misma razon, y porque su olor causa dolores de cabeza y otros accidentes mas graves.

Es muy dañoso para la salud habitar en casas recién construidas, pues la humedad que las paredes conservan largo tiempo es causa de reumatismos, inflamaciones de los ojos y otras enfermedades graves. Seria útil que pasasen tres ó cuatro años despues de edificadas antes de habitarlas, pues son mas sanas si se puede conseguir que hayan permanecido largo tiempo inhabitadas. Igual inconveniente tienen las habitaciones recién blanqueadas, sobre todo aquellas cuyas paredes estan revestidas de una capa gruesa de yeso, por la humedad que conservan mas ó menos tiempo. Iguales perjuicios causan las habitaciones bajas, sobre todo las que tienen rodeadas sus paredes de terraplen, por ser húmedas y frias, y por lo tanto se procurará que el piso bajo esté bastante alto, subiendo á él por una escalera mas ó menos larga. Para obviar los inconvenientes de la humedad, pueden ponerse ensambladuras de madera junto á las paredes, ó bien bastidores de madera á cierta distancia, los cuales se cubren de lienzo. Debe procurarse que las camas no estén inmediatas á las paredes húmedas.

Las habitaciones recién pintadas acarrea grandes peligros para la salud el habitarlas, pues originan graves enfermedades, entre otras cólicos.

Las casas situadas cerca de aguas detenidas, lagos, estanques etc., tienen los inconvenientes de la humedad, que dijimos al tratar de los terrenos; y los mismos inconvenientes tienen las inmediatas á rios, aunque participan de las ventajas de

la purificacion del aire. (Véase *terrenos*). Las casas cercanas á lugares pantanosos tienen los inconvenientes de la humedad y de los miasmas. (Véase *terrenos pantanosos*). Para disminuir sus malos efectos se mejorará el terreno, como hemos dicho al hablar de los terrenos pantanosos, y se plantarán arboledas altas á cierta distancia de las casas ó pueblos, á fin de disminuir los efectos de los miasmas, que ordinariamente suben á poca altura. Se elegirán habitaciones elevadas, y guardadas de los vientos frios y húmedos por montañas, bosques ó arboledas. Las arboledas inmediatas á las casas son malas, ya porque impiden la libre circulacion del aire, y por lo tanto el que sean ventiladas las habitaciones, ya tambien por los perjuicios que causan la corrupcion de las hojas y la exhalacion del ácido carbónico.

Debe procurarse que el hedor de las letrinas no se perciba en las habitaciones. Igualmente se desterrará la costumbre de algunos países de dejar montones de estiércol dentro de las casas ó cerca de ellas, pues los miasmas que se desprenden alteran el aire y le hacen insano. Lo que se ha dicho de las letrinas y montones de estiércol, debe entenderse de otras cosas que pueden infectar el aire, como muladares, pudrideros de estiércol, fábricas de cuerdas de tripas, aguas encharcadas, pozos de aguas sucias, ó cualquiera otra cosa que por su putrefaccion pueda alterar la pureza del aire tan necesaria para la respiracion. Siendo debidas á la impureza del aire mu-

chas y graves enfermedades y muchas epidemias, es preciso alejar de las habitaciones cualquier foco de corrupcion para evitar sus funestas consecuencias.

No deben abrirse pozos ó cisternas cerca de los lugares comunes. Los pozos de aguas sucias deben ser mas hondos que el del agua que sirve para los usos domésticos.

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

Es mejor pintar las habitaciones que no adornarlas con papeles, pues no pegándose bien estos, ó desgarrándose, sirven de nido á los insectos.

No deben edificarse casas cerca de los cementerios, porque estos necesitan ser ventilados para que se disipen las emanaciones que se desprenden de los cuerpos que están en putrefaccion, lo cual hace conveniente alejar los cementerios de las poblaciones.

Cuadras. Las cuadras ó habitaciones para los animales deben estar apartadas de las casas, y no dentro de ellas, como malamente se vé en tantos paises. La respiracion de los animales y la fetidez del estiércol alteran la pureza del aire y le hacen insano. Deben ser las cuadras espaciosas y bien ventiladas, pues es tambien á los animales necesario el aire puro para la respiracion. El piso debe ser bastante inclinado, para que no se de-

tenga en él la humedad de los excrementos. Deben ser las cuadras limpias, sacando el estiércol con frecuencia y mejor todos los dias.

Fábricas. Lo dicho de la salubridad de las habitaciones es aplicable á las fábricas, las que deberian establecerse en el campo, y nó en las ciudades.

Poblaciones. Lo que se ha dicho de las casas es aplicable á las poblaciones, es decir que cuanto mejor ventiladas esten, tanto mas sanas serán. Convendrá, pues, que sus calles sean anchas y rectas para que el aire y el sol puedan bañar suficientemente los edificios; pues, repetimos, la pureza del aire y la accion escitante del sol son indispensables para la salud y robustez de los habitantes. Las calles deben ser limpias, empedradas y sin hoyos, para que no se detengan en estas las aguas formando lodos hediondos, como sucede generalmente en los pueblos, y rociadas en los climas y estaciones cálidas, procurando todos los medios de limpieza. Fuera mejor que las casas estuviesen separadas entre sí, que unidas.

A los habitantes de las ciudades les es indispensable salir todos los dias á paseo al campo para robustecer su débil naturaleza.

CAPITULO XXI.

DEL ALUMERADO Ó LUZ ARTIFICIAL.

Quando desaparece la luz solar nos valemos de la artificial producida por la combustion de

cuerpos sólidos, líquidos ó gaseosos, como las velas de sebo, las de cera ó bujías, el aceite de olivas ó de otra clase, las teas ó velas de resina, el alcohol, el gas etc.

El alumbrado con velas de sebo es malo, porque despiden mucho humo, esparce en el aposento ácido carbónico y agua, que son los productos que resultan de la respiracion de cualquier animal doméstico, y otros gases, los cuales, introducidos en el conducto de la respiracion en el acto de inspirar, modifican la oxigenacion de la sangre, irritan la garganta y el pecho, causan escozor en la garganta; y es por lo mismo perjudicial, sobre todo á los que padecen de aquellas partes. Estos mismos inconvenientes tienen las teas, las velas de resina, y el aceite en ciertos candiles que producen mucho humo; pero si los aparatos son contruidos de modo que el alumbrado de aceite despida poco, tiene este alumbrado menos inconvenientes que el de sebo, resina y tea, porque cuanto menos humo se esparce en el aposento, tanto menos perjuicio causará.

Las bujías, sean de cera ó de estearina, son menos perjudiciales que las velas de sebo, ya porque producen menos humo, ya porque los principios que resultan de su descomposicion son menos nocivos.

El alumbrado de alcohol solo, ó de trementina, difunde en las habitaciones olor alcohólico, el cual en cierta cantidad puede causar la embriaguez.

El alumbrado de gas es el mas perjudicial sobre todo para las habitaciones, dormitorios, tiendas, teatros etc. pues, escapándose en mas ó menos cantidad de los vasos ó tubos, produce un olor muy fétido, y carga el aire de ácido carbónico, apoderándose del oxígeno de la atmósfera, pudiendo en consecuencia causar desmayos, asfixias y la muerte. Además, poniéndose en contacto con el aire atmosférico y con un cuerpo ardiendo, puede inflamarse fácilmente y causar fuertes detonaciones.

Conviene, pues, desterrar de las habitaciones el alumbrado de gas, porque vicia el aire y le hace impropio para la respiracion. causa debilidad, dificultad de respirar, sofocacion, calor de aire y cosquilleo en la garganta, tos etc. siendo sobre todo perjudicial para los que padecen irritaciones del pecho y garganta, y los predispuestos á la tisis.

En resumen, el alumbrado que despiden poco humo, que no causa mal olor y no irrita la garganta y el pecho, es el mejor.

El permanecer mucho tiempo encerrado en un aposento con alumbrado, sin renovar el aire, es malo, sobre todo si es la habitacion pequeña.

Ya dijimos al hablar de la vista que la luz artificial era mas dañosa para la vista que la natural.

CAPITULO XXII.

CALEFACCION, Ó SEA MODO DE CALENTAR LAS HABITACIONES.

Para calentar las habitaciones empleamos varios medios como las estufas, caloríferos, chimeneas, braseros etc. Todos estos medios alterarian la pureza del aire y le harian perjudicial sino estuviesen bien dispuestos, y no se procurase aire del exterior de la habitacion por medio de tubos y de aberturas practicadas en las paredes del aposento, ó en la bóveda del sótano, y que viniendo á parar á las partes inferiores y laterales del fogn, viertan nuevas corrientes.

Estufas. Las estufas son de hierro colado ó batido, ó fabricadas con barro ó con loza; estas son mejores que las de hierro, pues aunque se calientan mas lentamente, mantienen el calor mas largo tiempo, y no despiden el olor metálico y fastidioso que las de hierro. Las estufas se colocan ya en el interior de la habitacion, ya en su exterior, pero en ambos casos es necesario establecer, como hemos dicho antes, una comunicacion por donde se introduzca el aire exterior, por medio de cilindros colocados en el interior de la estufa, y que se abren en el aposento por bocas de calor. Los cilindros ó tubos por donde entra el aire frio y sale caliente, tanto en las chimeneas como en las estufas, deben tener 37 pulgadas cuadradas de abertura, si el aposento es capaz de

gastar en una hora dos libras de leña seca ó de ulla de buena calidad.

Las bocas de calor deben estar situadas verticalmente á derecha ó izquierda en las chimeneas, por delante ó á los lados en las estufas ó caloríferos, y estar provistas de puertecillas móviles, para poderlas abrir y cerrar cuando se quiera, segun el grado de calor que se desee en el aposento.

Como el calor de las estufas seca el aire de la habitacion, se deben colocar vasos de agua encima ó al rededor de las estufas para evitar la sequedad de garganta y demás inconvenientes que resultarian. Las estufas, calentando primero y en mayor grado las partes medias y superiores de las habitaciones que la parte inferior, causan vértigos, dolor de cabeza, sofocaciones, cuyos accidentes sienten mas las personas nerviosas, los asmáticos y otros afectados del aparato respiratorio. Tambien por el calor uniforme que producen en todo el cuerpo hacen á las personas mas sensibles á la accion del frio exterior, y mas espuestas á catarros, inflamaciones del pecho y otras.

Caloríferos. Los caloríferos son grandes estufas que se colocan debajo, ó al exterior de las habitaciones, y no tienen los inconvenientes de las estufas situadas en los aposentos.

Chimeneas. Estas tienen menos inconvenientes que las estufas, pues no causan dolores de cabeza ni otros accidentes propios de ellas ni un calor tan uniforme ni excesivo.

En las partes laterales internas de las chimeneas se colocan tubos ó cilindros para establecer la circulacion del aire, y no introducirle por detrás por las puertas ó ventanas como muchos hacen, quemándose asi por delante y helándose por detrás.

Braseros y braserillos. Estos medios de calefaccion tienen todos los inconvenientes y peligros resultantes de los demás medios ordinarios sobre todo sino se procura la renovacion del aire por una circulacion bien dirigida. Los *braserillos* son muy perjudiciales, y pueden causar varias enfermedades, como hinchazon de las venas de los pies y piernas, manchas en las mismas, desmayos, la asfixia y otras; y además vuelven los pies mas sensibles á la accion del frio. En caso de tener que calentar los pies, es mejor usar un ladrillo, una piedra, ó un cilindro de hierro caliente, que braserillos; pero nada de esto debe usarse sin precisa necesidad, sino calentarse al fuego de la chimenea.

Deben por lo dicho las mujeres abandonar el uso de los braserillos á que tan aficionadas son en las ciudades, y que ciertamente les son mas perjudiciales de lo que pueden imaginarse.

CAPITULO XXIII.

EPIDEMIAS. CONTAGIOS.

Para disminuir los efectos que pueden producir en nosotros los principios miasmáticos y

virulentos que dan lugar al desarrollo de enfermedades epidémicas y contagiosas, emplearemos los medios siguientes: 1.º Se procurará durante las epidemias evitar los excesos de toda clase y las pasiones tristes, procurando tranquilizar el espíritu. 2.º Hacer ejercicio moderado de dia al aire libre, y evitar el frio y la humedad. 3.º Tomar baños frescos en tiempo de calor. 4.º Tener mucha limpieza en los vestidos, en el cuerpo y en la habitacion, cambiándolos etc. 5.º Evitar la larga permanencia inútil cerca de los enfermos, y durante este tiempo arrojar fuera la saliva. No respirar en cuanto se pueda el aliento de los enfermos ni el vapor de su cuerpo, y cuando se haya de descubrir el enfermo no acercarse á él hasta un poco despues, si puede esto hacerse sin inconveniente para el enfermo, para dejar salir el baho de la cama, ó á lo menos volver la boca hácia donde no pueda aquel respirarse. Despues de haber tocado al enfermo ó su ropa, lavarse las manos y la cara con agua, y tambien las manos con vinagre, aguardiente, aun antes de tocar al enfermo. 6.º Lavar la boca con algun liquido acidulado ó espirituoso, como agua y vinagre ó aguardiente, y se beberá un poco de vino. Se tendrá en la boca agua y vinagre ú otro ácido con un lienzo mojado, ó se respirará un frasquito que contenga lo mismo. 7.º Se mudará con frecuencia de vestidos, se ventilarán estos ó se pondrán dentro del agua. 8.º Son útiles los guantes de tafetan gomado, y

los vestidos de lo mismo que cubran todo el cuerpo, y que podrán ponerse dentro del agua después de haber servido al enfermo, cuyos vestidos no se impregnan de las emanaciones, como los tejidos de lana, algodón y otros. 9.º Se procurará mucha limpieza en la habitación del enfermo, y en la ropa, así como la renovación del aire con las debidas precauciones para que no le perjudique, como establecer conductos ó agujeros en la parte superior ó inferior de la habitación, de modo que el aire corriente no roze con el enfermo.

Los excrementos recibidos en una vasija que contenga agua, deben ser luego arrojados. 10. Desinfectar las habitaciones por medio del cloro que es el mas seguro desinfectante, del modo y con las precauciones que el médico indicará, pues se necesitan algunas para que no dañe. El fumar tabaco, las fumigaciones de azúcar, la inflamación de la pólvora, el viragre, enebro y otras plantas aromáticas que se queman con el mismo fin, aunque no son de reprobar sino perjudican al enfermo, porque á lo menos neutralizan el mal olor de las habitaciones, y quien sabe si atentan algun tanto la acción de los miasmas mezclados con el humo, con todo no merecen los elogios que una creencia vulgar les atribuye. De todas estas sustancias el vinagre echado sobre el hierro enrojecido para que levante vapor es la mejor. Si los enfermos padecen del pecho ó garganta, las fumigaciones

les causarán tos é irritación en el conducto respiratorio.

CAPITULO XXIV.

EDUCACION INTELECTUAL Y MORAL.

Hemos hablado hasta ahora de la educación física ó sea del modo de favorecer el desarrollo y robustez del cuerpo, vamos ahora á tratar de la educación moral é intelectual, ó sea del modo de desarrollar y dirigir las facultades intelectuales, y de formar las bellas cualidades del alma.

A. *Educacion intelectual.* La educación intelectual prematura y fatigosa, retarda la educación física; es decir, que si se dedica á los niños al estudio y demas profesiones que requieren mucho trabajo de la imaginación antes de que el cuerpo haya adquirido la suficiente robustez, resulta la debilidad corporal, y no pocas veces el ofuscamiento de las facultades intelectuales; viniendo de aquí la ineapacidad de aprender, en vez de hacerlos sabios antes de tiempo, como desgraciadamente se pretende.

¿*Hacia que edad conviene principiar la educación intelectual?* Basta comunmente dar principio á ella á los doce años en los niños, y á los diez en las niñas. Es necesario que los padres abandonen la complacencia que les causa el oír recitar á sus hijos varias páginas de memoria, pues deben convencerse que ese trabajo prematuro puede ser per-

judicial, y con frecuencia es nulo, porque los niños saben tan solo las palabras, sin comprender el significado de ellas. Y ¿qué resulta? que esas páginas se olvidan pronto, y como no se conoció su significado, olvidándose las palabras se olvida todo, resultando de aquí inútil el estudio, y teniendo mas tarde que volverlo á aprender, si se quiere tener una idea sólida de la materia estudiada en la niñez.

Los trabajos intelectuales deben ser moderados y proporcionados á la capacidad de las facultades intelectuales, en lo cual han de ir con mucha circunspeccion los maestros, para no señalar á los niños de una clase mas leccion de la que puedan sin grave dificultad aprender; pues no todos los niños ó jóvenes de una clase tienen igual capacidad intelectual. Es importante no olvidar que asi como el trabajo intelectual moderado perfecciona la inteligencia y la hace mas apta para raciocinar y emprender nuevos trabajos intelectuales; así, por el contrario, el trabajo intelectual excesivo cansa á aquella, y es fácil que ocasione la pérdida sucesiva de las mismas y enfermedades nerviosas, cerebrales, del tubo digestivo etc. como hemos visto al hablar de la higiene de las profesiones intelectuales. (Véase *higiene de las profesiones*.)

Es preciso, pues, no abusar del trabajo intelectual, para no deteriorar la salud y la robustez, y no es raro observar que los individuos que tienen una imaginacion excesivamente activa, son de un cuerpo débil, flaco y enfermizo.

Modo de favorecer las facultades intelectuales. Para favorecer el desarrollo de las facultades intelectuales deben emplearse los medios adecuados á cada una de ellas. Así para la memoria se favorecerá con la lectura, la conversacion, las narraciones de hechos interesantes etc. La imaginacion, que es aquella facultad intelectual que concibe ideas y establece relaciones y comparaciones entre los objetos, se favorecerá con la atencion, reflexion y meditacion. Esta facultad intelectual se ocupa de materias reales y de las no existentes, abre campo al pensamiento, y nos hace formar mil ilusiones; es activa en los sujetos sanguineos, escensiva en los nerviosos, apacible en los linfáticos, viva en la mujer, ardiente en los países cálidos, mas precoz en las ciudades que en el campo; porque está en razon directa de la naturaleza y del número de las sensaciones. El juicio, llamado tambien *sabiduria ó razon* consiste en la facultad intelectual de coordinar, elegir, juzgar, adoptar ó repeler las ideas. Se favorecerá con reflexion, meditacion y la comparacion de unos hechos con otros análogos.

La atencion, la reflexion y la meditacion, se procurarán moviendo la curiosidad de los niños, destruyendo así la ligereza de su imaginacion; y para sostener la aplicacion, se variarán los objetos, y se escogerán los mas agradables, porque así ponen mas atencion y aficion, pues la lectura, por ejemplo de cosas históricas les llamará mas la atencion, que un análisis químico, in-

comprensible para ellos.

Dirijase, pues, la imaginacion de los niños hácia objetos útiles, agradables y de importancia, y de este modo sus ideas serán despues útiles, sublimes y de mérito, y tendrán mas tarde admiradores entre sus conciudadanos.

No se debe tener á los niños habitualmente atemorizados con amenazas, porque una alma atemorizada es poco apta para dedicarse á los trabajos intelectuales. Se deben tratar con dulzura y amabilidad para inclinarlos al estudio, que es de sí tan pesado en la infancia, y recompensarles despues del trabajo si cumplen bien, pero no ofrecerles la paga antes, para que no se distraigan con este pensamiento; y finalmente se estimularán con el ejemplo de los aplicados, con la correccion y el castigo, como diremos luego. Tampoco se debe infundir miedo á los niños con cuentos ridiculos y con fingidas apariciones de muertos etc.

Al hablar de las profesiones dijimos que se debian elegir las que eran mas conformes á las inclinaciones naturales, á la capacidad y fuerzas físicas de cada uno. Por lo tanto, nos limitaremos ahora á recomendar eficazmente á los padres y demás encargados de la direccion de las personas jóvenes, que observen, á imitacion de los Atenieses, sus inclinaciones naturales, las cuales á veces ya en muy temprana edad empiezan á manifestarse con preferencia para alguna profesion con la superioridad de talento correspondien-

te para una mas que para otra. Si, los Atenieses tenian la precaucion de poner á la presencia de los jóvenes diversidad de oficios, y examinaban y observaban á cual de ellos se inclinaban para darles despues la profesion que era mas de su agrado. Y, ¿no es lástima que en este siglo, llamado de ilustracion, (pero que con mas propiedad pudiera llamarse de corrupcion y de inmoralidad) no se sepa hacer en cuanto á la educacion intelectual ó profesional lo que hacian los paganos?

Estudiense, pues, las inclinaciones naturales de los jóvenes, su capacidad ó ineptitud para tal ó cual profesion, y háganse conocer los inconvenientes de la profesion que van á emprender por personas ilustradas en dicha materia y de reconocida probidad: para que de este modo conozcan lo que van á hacer, los deberes que se imponen, y examinen con detencion si cuentan con fuerzas para cumplir bien dichos deberes, y no sean criminales en la profesion que abrazan. Y una vez conocida la inclinacion natural, si la capacidad, las fuerzas y la salud la secundan, guárdense de contrariarla con súplicas, amenazas ó de cualquier otro modo, porque esto seria pervertir el orden de la naturaleza, de cuya imprevision resultan el tedio ó fastidio de los que ejercen una profesion contra su voluntad, la ignominia con frecuencia de los mismos, el arrepentimiento propio y de los que fueron causa cuando ya es tarde, y todos los inconvenientes enumerados al hablar de las profesiones. Solo de-

be procurarse impedir que tomen alguna profesion peligrosa para la moral.

B. *Educacion moral.* La educacion moral es indispensable y es la principal, por la grande influencia que tiene despues para las buenas costumbres, para el bien general de la sociedad y tambien para la salud. Si grande es el deber de los padres en procurar el alimento corporal de los hijos, mucho mayor es el deber que tienen de procurarles el alimento espiritual con la buena educacion moral; porque asi como un edificio mal fundado no puede dar sino ruinas, asi tambien un hijo mal educado no puede dar sino el fruto de su mala educacion en todo tiempo, esto es vicios, y la deshonra propia y de los padres. ¡Qué otro seria el mundo si hubiese buena educacion moral! No se necesitarian tribunales, ni policia, ni fuerza de seguridad, pues para todos bastaria la rectitud de justicia que impone la ley de Dios.

Lo que se ha de practicar para la educacion moral. Dos cosas deben practicarse para dar buena educacion: 1.^a Enseñar el bien. 2.^a Preservar del mal.

Enseñar el bien. Se conseguirá esto inculcando con frecuencia máximas de virtud cristiana, como la caridad ó el amor de Dios y del prójimo, aunque sea el mayor enemigo; el deber de perdonar las injurias y agravios, la fealdad del rencor y de la venganza, la cual es propia de los salvajes y de bestias; el desinterés ó desapego á las cosas del mundo; el grande respeto y la obediencia

á las autoridades eclesiásticas y civiles, en todo lo que no sea contrario á la ley de Dios; la resignacion en los trabajos y en toda suerte de adversidades, tan frecuentes en la miserable vida humana; que se hagan todas las cosas con rectitud y justicia, y jamás por amor, pasion, honras, intereses ni otros respetos humanos, con lo que el hombre se hace tantas veces delincuente; les enseñarán á ser amables y humildes con todos; laboriosos, económicos sin avaricia, sobrios y demas virtudes; les representarán la vaciedad, ridiculez y peligros del orgullo, de la vanidad, ambicion, pereza, dispacion de intereses, glotoneria, bajeza, adulacion, del juego y demas defectos que tanto esclavizan al corazon del hombre, le envilecen y le perturban la tranquilidad, tan necesaria para la moral y para la salud. (Véase *pasiones*) Les enseñarán á hablar siempre con verdad, por ser la mentira cosa vil y propia de cobardes. Les infundirán horror á las injurias, al robo, homicidio, suicidio y al abominable desafio, con cuyo horrible crimen se imita á los salvajes y á las fieras que entre sí se acometen, y de cuyo crimen que abraza el homicidio y el suicidio, han hecho muchos hombres sin religion, sin honor, y sin vergüenza, un acto de honor. Si, el homicidio verificado en desafio ó en medio de una revolucion contra la autoridad, se considera en el estado actual de desmoralizacion como una cosa leve, como si el mal no fuese siempre el mismo. El que desafía es, pues, un asesino

malvado que debiera desterrarse de la sociedad, y el que admite el desafio es tambien un malvado y un cobarde, porque no considera que el valor está en reprimir las pasiones y en no hacer caso de los insultos de un perverso.

Se procurará, pues, infundir á los niños y jóvenes amor á la virtud y horror á todo vicio, lo cual se conseguirá con sanos consejos, y sobre todo con el buen ejemplo. Siendo el corazon de los niños tan puro, es preciso conservar esa pureza para cuan lo sean mayores.

Evitar el mal. Para conseguir esto se practicará lo siguiente: 1.º Combatir ya desde la niñez las malas inclinaciones con la correccion dulce y amable, con la persuasion, haciendo ver la hermosura de la virtud comparada con la fealdad del vicio; con el ejemplo de otros niños bien inclinados, y el que nos presenta por modelo la historia de los santos; con las reprehensiones, ya á solas, ya delante de otros sino hay inconveniente; con privarles de sus gustos é inclinaciones; amenazarles con el castigo si repiten la falta, y finalmente emplear el castigo moderado, justo é imparcial, sin ser indulgente con unos y severo con otros, para no causar odio ni venganza. El castigo es necesario en las faltas graves, y cuando no se hace caso de las correcciones: pero no debe ser bárbaro, con golpes en la cabeza, en el pecho, vientre, en las espaldas, con palos piedras etc., como hacen muchos padres crueles, porque pueden causar á sus hijos grave perjuicio en la salud, sino con azotes, y

sin exceso ni con crueldad, y haciéndoles conocer que les castigan por su bien, y para cumplir con su deber. El castigo es necesario por mas que muchos digan que nó, pues el mismo Espiritu Santo, cuya sabiduria no puede errar dice: *El padre que escusa la disciplina del hijo le aborrece.* Muchos padres dicen que no castigan á sus hijos porque los aman, lo cual es un absurdo, porque el amarlos consiste en querer que sean buenos, y el que no los castiga y tolera que sean viciosos y malos, es evidente que no los ama. No se debe amenazar á las personas jóvenes en vano con gestos, acciones iracundas, etc., como hacen muchos necios, porque las personas jóvenes aprenden lo que ven, y ademas se acostumbran á los gritos y amenazas de modo que en lo sucesivo no hacen caso. Cuando se les amenaza y merecen el castigo, sea con suavidad, sin enfado, y es preciso ser inflexible en cumplir el castigo prometido, pues de lo contrario, confiadas en el perdon, dejan de cumplir despues. 2.º Apartar á todos los niños y jóvenes de todas las ocasiones de perversion. Y asi se vigilarán sus compañías, que con tanta frecuencia corrompen á los inocentes, no olvidando que los vicios de la juventud suelen con frecuencia dejar rastro para el resto de la vida. ¡Ojalá hubiese en el dia el cuidado que tenian los Atenienses, quienes encerraban los jóvenes en colegios, donde eran educados por maestros virtuosos! Muchos maestros tenemos ahora, y no deben olvidar que su principal mira ha de ser el inculcar á sus discipulos máximas

de virtud. ¿De qué serviría que sus discípulos fuesen sabios en ciencias humanas, si fuesen por otra parte viciosos? Deben por lo mismo también prohibirles la lectura de obras inmorales, de periódicos de la misma clase, y de las novelas que son comunmente la polilla de la sociedad, la destruccion del candor de la juventud, y acerca de las cuales no hay palabras suficientes para pintar los perjuicios que causan en la salud, en la moral y en la sociedad. ¿Qué son esos cuentos ficticios, esas pinturas imaginarias, y con sobrada frecuencia inmorales, sino la destruccion de las buenas costumbres y un veneno que corroe á la par la salud y el alma del que las lee? Los jóvenes que las leen no saben ó no atienden siempre que lo que leen es un escrito falso, hijo de la imaginacion de un joven, llena de flusiones, y del que desea adquirir oro ó gloria mundana con esos falsos y venenosos escritos. ¡Cuántas deshonras, y cuántos suicidios son debidos á la exaltacion de la imaginacion producida por la lectura de novelas! ¡Cuántos casamientos realizados contra la voluntad de los padres, y cuantas buenas vocaciones frustradas son debidas á la misma causa! En ellas se pinta el amor mundano con colores tan halagüeños, con palabras tan suaves y agradables, pero venenosas y mortíferas como las de la serpiente del Paraíso. ¡Ay de los jóvenes incautos que leen tales novelas, que pronto la tranquilidad de su espíritu de que antes gozaban se verá alterada!

Ya no son aquel joven, ni esta doncella lo que eran: su espíritu poco antes tranquilo, se vé fácilmente asaltado de representaciones de esas bellezas, de esos entes imaginarios que el novelista ha sabido dibujarles; de esos deseos vagos de hallar una de esas bellezas, uno de esos pasajes amorosos que la perjudicial pluma ha sabido describirles. Ya les parece hallarse en regiones remotas en donde presencian lo que leen, sin mas que el producto de una inteligencia que quiso especular por este medio. ¡Fatal ilusion! ¡Desgraciados jóvenes que leéis tales libros, y os tragaís sin conocerlo el veneno que hiere y perjudica vuestra salud, que roba vuestra tranquilidad y daña vuestra moral!

Veán, pues, los padres y demás encargados de la educacion de la juventud, cuanto importa el prohibir á los jóvenes de ambos sexos la lectura, en general, de las novelas, para evitar que corrompan el cándido corazón de la juventud, pues que un corazón minado por la lectura de semejantes libros, marcha, no pocas veces, con paso agigantado hácia su ruina.

Todo lo dicho de las novelas es aplicable á los cortejos y demás causas de inmoralidad, que hemos enumerado al tratar de la pubertad.

CAPITULO XXV.

MATRIMONIO.

El matrimonio ya se mire bajo el aspecto de

la utilidad social. ya bajo el aspecto de la moral, ó como sacramento, es un acto grande y digno de recibirle con las debidas disposiciones morales y físicas; mas por desgracia se atiende poco á las circunstancias físicas, cuyo estudio vá á ocuparnos en el presente capítulo, el cual comprenderá la edad, robustez y salud necesarias para abrazar dicho estado.

Edad. ¿En qué edad debe contraerse el matrimonio? Cuestion es esta difícil de resolver de un modo general, por ser dependiente de circunstancias individuales particulares. Vamos, empero, á dar una idea de los pareceres de los filósofos, médicos y moralistas sobre esta materia.

Los filósofos gentiles, cuya mira era obtener generaciones robustas, exigian que el hombre tuviese bastante edad. Asi vemos al famoso Licurgo, rey de Lacedemonia, que impuso por ley que el hombre no pudiese contraer matrimonio hasta la edad de treinta y siete años, y la mujer hasta los diez y siete, esto es, veinte menos que el hombre. Del mismo parecer era Aristóteles. Platon no queria que el hombre se casase antes de los treinta años, y la mujer antes de los veinte. Esta edad representaban Adán y Eva cuando Dios los formó, segun Villegas.

En cuanto á la diferencia de edad entre el hombre y la mujer, en el dia está admitido que diez ó doce años de mas en el hombre que en la mujer es lo suficiente para que un matrimonio reúna todas las circunstancias necesarias re-

lativas á la edad, y asi parece lo indica la naturaleza. Que el hombre tenga mas edad que la mujer, es cosa útil, porque siendo aquel cabeza y guia de la mujer y de la familia, es bueno que tenga mas juicio y discrecion para gobernar y dirigir con acierto á los que están bajo su dominio. El padre de familia es por otra parte el espejo en quien se miran sus dependientes; y ¿como podrá ser buen espejo y buen ejemplo, sino es hombre de probidad y juicio? ¿Qué aspecto causará una familia si el padre es bullicioso y de poco entendimiento, y la madre le imita? Parecerá una casa de locos. Además, los padres muy jóvenes infunden poco respeto á los hijos.

Los moralistas, cuya tendencia es mas elevada que las de los filósofos, porque se dirigen á moralizar al hombre y alejarle del vicio, dicen que el matrimonio, verificándose temprano, corta el vuelo á los hábitos viciosos, los cuales no cabe duda tienen grande influencia en la moral, y tambien en la salud y en la sociedad. Por esto nuestras leyes, que en este punto, como en otros, tienden á la moralidad, permiten que el hombre contraiga matrimonio á los catorce años, y la mujer á los doce. Mas si esta permission es sabia y laudable, si los matrimonios realizados en prematura edad pueden, en muchos casos, ser útiles, y evitar la depravacion de costumbres, pueden en otros muchos ser funestos á la moral, á la salud y á la sociedad, como lo vamos á de-

mostrar. La mujer á los doce años y el hombre á los catorce, son comunmente de una cabeza atolondrada, de una imaginacion vaga y sin estabilidad, y de un juicio poco reflexivo para abrazar lo bueno y repeler lo malo, y para dirigir con acierto sus acciones en medio de la sociedad, y servir al propio tiempo de buena guia á su familia. Además se medita bastante en esta edad sobre el indisoluble lazo que les vá á unir, sobre las grandes obligaciones que van á contraer? No por cierto: la ilusion, la hermosura en unos, los cálculos de interés en otros, y la obediencia y los consejos, á veces imprudentes, en algunos, son las causas que con frecuencia se atienden, sin mirar si los contrayentes han adquirido el debido desarrollo físico y moral, si existen defectos corporales ó enfermedades hereditarias etc. etc.; de lo cual resulta, que algunos que, casándose mas tarde, ó con otros individuos, hubieran sido buenos casados, y hubieran vivido en paz, son criminales por haberse enlazado antes de conocer los deberes que se imponian, siguiéndose de aquí la infelicidad de los esposos ó hijos, y graves perjuicios á la salud, á la sociedad y á la moral. Hé aquí, pues, que los matrimonios verificados en prematura edad, considerados de un modo general, no ofrecen de un modo absoluto las ventajas que algunos creen, y que en muchos casos tienen gravísimos inconvenientes.

Los médicos, no ateniéndose á la edad, sino

al desarrollo físico del individuo, y á la salud del mismo, dicen, que para contraer matrimonio es necesario que el cuerpo haya adquirido el debido desarrollo y poder, y que goce de salud. Cuando el cuerpo no ha adquirido el debido desarrollo, si se pasa al estado de matrimonio, se considera el matrimonio en este caso como *prematureo*, el cual tiene funestos resultados para los padres y para los hijos. Los padres, cuyo matrimonio ha sido *prematureo*, por no haber aun adquirido el cuerpo el debido desarrollo, y no gozar de la suficiente robustez, se ven con frecuencia afectados de varias enfermedades, como la consuncion, la tisis, convulsiones y otras, que fácilmente podrán acabar con la vida. Los matrimonios *prematureos* impiden el desarrollo del cuerpo, la gentileza del mismo, le deterioran y le llenan de accidentes, como hemos visto antes. Los hijos resultantes de los matrimonios *prematureos* son débiles, de una organizacion pequeña, endeble, miserable y degenerada, resultando de aquí el deterioro de las generaciones.

Acabamos de ver los inconvenientes de los matrimonios *prematureos* para la salud y robustez de los hijos, para la salud de los padres, y para la misma moral en muchos casos de los verificados en la tierna edad; veamos ahora lo que se debe hacer para obviar todos estos inconvenientes.

Precauciones que se deben tomar para el estado del matrimonio. Los padres de familia y demás encargados de la educacion física y moral de las

personas jóvenes, cuidarán de dar á estos una buena educacion física y moral del modo dicho en los precedentes tratados; pues con la educacion física conseguirán el desarrollo conveniente del cuerpo, y podrán por este medio ser robustos á la edad núbil; y con la educacion moral conocerán los deberes morales para consigo mismos, para con sus familiares, y para con la sociedad, lo cual podrá suplir, hasta cierto punto, la falta de juicio y la volubilidad de carácter tan comunes en las personas muy jóvenes; por donde al llegar la edad núbil conocerán mejor los deberes que van á contraer.

Con una buena educacion física y moral, podrá tomarse el estado del matrimonio al llegar á la edad núbil, con menos inconvenientes. Pero en caso de que se crea oportuno enlazar personas al llegar á la edad núbil, es indispensable examinar si los contrayentes tienen la robustez y salud competentes; pues si hay falta de robustez y salud, conviene antes mejorarla; porque de lo contrario, ¿cuántos pesares y disturbios, cuantas desavenencias, riñas, pérdidas de fortuna y de casas pueden resultar?. ¿Qué será de aquella casa en la que entre una persona enfermiza, achacosa, inútil para el gobierno de la casa por falta de salud, que necesite constantemente el auxilio de un médico, que en una palabra reduzca el hogar doméstico á un hospital, con incesante tormento del enfermo, de su consorte, de la familia y de los médicos? ¿Qué será, repetimos, de aquella desgraciada familia,

cuyos padres estén continuamente enfermos, que sus hijos lo estén igualmente por haber heredado la enfermedad de los padres, ó á lo menos una mala naturaleza, una naturaleza débil y predispuesta á adquirir cualquiera enfermedad al menor contratiempo que sufran? ¿Qué será cuando los hijos mueran por esta causa, sin quedar tal vez ninguno, que pueda ser el consuelo y apoyo de los padres en su senecud? ¡Ah! ¡desgraciada familia! ¡Cuántos sinsabores, cuántos remordimientos roerán su corazón al verse cercados de tantas penalidades!

Es, pues, de la mayor importancia examinar si los que van á contraer matrimonio tienen la debida robustez y salud, y si tienen predisposicion para alguna enfermedad que pueda agravarse en dicho estado, para evitar de este modo las funestas consecuencias que resultarían de un mal acierto en la robustez y salud de alguno de los contrayentes. ¡Cuán pérdidas son aquellas familias que pretenden casar algun individuo de las mismas, sin tener salud, ocultando y disimulando el mal, llevando así el desconsuelo y la infelicidad al seno de otra familia, para desembarazar sus casas!

Mas si los que han de tomar el estado de matrimonio gozan de la debida robustez y salud, cásense en buena hora al llegar á la edad núbil, mayormente si esto se cree útil para la moral de los mismos. Pero no hay que olvidar que la buena educacion moral, las exhortaciones juiciosas de los superiores, las prácticas religiosas, la lec-

tura de libros espirituales, las precauciones contra las ocasiones y demas medios que un sabio y discreto director de almas sabrá aconsejar, podrán en muchos casos contener la inmoralidad, tal vez mejor que el matrimonio prematuro, que puede ser causa de aquella en ciertos casos.

En resumen de todo lo dicho podemos sacar las conclusiones siguientes: 1.º Que no puede fijarse edad para el matrimonio, porque el poderlo abrazar sin peligros para la salud, depende de las circunstancias individuales. 2.º Que los matrimonios prematuros, ó sean aquellos verificados antes del conveniente desarrollo corporal, son ordinariamente perjudiciales á la salud y al mismo desarrollo, y causan el desmedro de las generaciones. 3.º Que son sabias las leyes que permiten contraer matrimonio en la edad núbil para poderlo verificar cuando el estado del organismo lo permita, y la moral lo exija. 4.º Que los matrimonios prematuros pueden ser muchas veces remedio contra hábitos viciosos, pero que pueden ser á veces peligrosos y causa de inmoralidad. 5.º Que debe atenderse antes de realizar el matrimonio al desarrollo, robustez y salud de los contrayentes. ¿No es por cierto lamentable que muchos tengan tanta solicitud en mejorar las razas de los animales, y no les dé ningun cuidado el mejorar, ó á lo menos procurar no aumentar la degeneracion de la especie humana?

FIN.

INDICE

alfabético de las materias contenidas en esta obra.

	Pag.
A.	
Abluciones	89
Aclimatacion	149
Admósfera	135
Adolescencia	20
Afecciones del alma	105
Agua	44
Aguardiente	49
Aire	135
Alimentos	26
Alteracion del aire	144
Alumbrado	157
Amor	108
Aseo	81
B.	
Baños	82
Barba	92
Bebidas	44
Boca	89
Bujías	158
Braseros. Braserillos	162

C.

Cabellera.	94
Café.	54
Calefaccion.	460
Calentar las habitaciones.	460
Calor.	439
Caloríferos.	464
Calzado.	64
Canto.	73
Casas.	454
Centella.	443
Cerveza.	49
Chimeneas.	464
Climas.	449
Conductores para el agua.	47
Contagios.	462
Constituciones.	440
Corrientes de aire.	440
Corsé.	60
Cosméticos.	93
Cuadras.	156
Cuna.	80

D.

Denticion (cuidados de la).	48
Destete.	45
Deyecciones de vientre.	404
Dientes.	89

E.

Edades.	7
Edad adulta, madura ó viril.	24
Educacion intelectual y moral.	465
Ejercicio corporal.	68
Electricidad admosférica.	443
Embriaguez.	122
Ensueños.	80
Epidemias.	462
Escarcha.	430
Escreciones.	402
Estaciones corporales.	75
Estanques.	448
Estufas.	460

F.

Fábricas.	457
Facultades intelectuales.	467
Frio.	439
Fumar.	420

G.

Gimnástica.	68
Granizo.	439
Gusto.	404

H.

Habitaciones.	454
---------------	-----

Hábitos.	449
—malos.	420
—vergonzosos.	423
Helados.	52
Humedad.	439

I.

Imaginación.	467
Impureza.	423
Infancia.	7
Inteligencia.	165
Inundaciones.	439

J.

Juegos.	73
Juicio.	467

L.

Lactancia.	40
—artificial.	43
Lagos.	448
Lectura en alta voz.	73
Licores.	49
Localidades.	447
Lociones.	89
Luz solar.	445
Id. artificial.	457
Lluvias.	439

M.

Masticación del tabaco etc.	424
Matrimonio.	475
Memoria.	467

N.

Nariz.	90
Nieblas.	439
Nieve.	439
Nodriza.	44
Nubes.	429

O.

Oído.	98
Olfato.	400
Orejas.	90
Orina.	403

P.

Palabra.	73
Pantanos.	448
Pararayos.	444
Pasiones.	405
Poblaciones.	457
Pozos.	456
Profesiones.	425
Pubertad.	20

R.

Rayo.	443
Ratafias.	49
Relámpago.	443
Rocio.	139

S.

Sentidos.	96
Siesta.	78
Sonido.	98
Sudor.	402
Sueño.	76

T.

Tacto.	401
Té.	50
Temperamentos.	440
Terrenos.	447
Tocado.	58
Tomar polvo.	421
Trabajo intelectual.	466
Trueno.	443

U.

Uñas.	92
---------------	----

V.

Variaciones atmosféricas.	440
Vasijas para los alimentos.	43
— para el agua.	47
Vejez.	24
Vestidos.	53
Vigilia (efectos de la).	76
Vinos.	47
Vista.	96
Voz.	73

ERRATAS.

<i>Pag.</i>	<i>Lin.</i>	<i>Dice.</i>	<i>Léase.</i>
75.	8.	avegnacion	navegacion.
115.	4.	can.	con.
Id.	22.	pos.	los.
146.	29.	ocasionas	ocasionar.
Id.	30.	estor.	esto.
159.	43.	acre.	aire.
Id.	45.	aire.	acre.