

COMPENDIO DE HIGIENE

ó

ARTE DE CONSERVAR LA SALUD

POR

P. RAMON GARCIA PONCE

LICENCIADO EN MEDICINA Y CIRUJÍA

MÉDICO TITULAR DE CASTROCALBON, SÓCIO CORRESPONDIENTE

DE LA ESPAÑOLA DE HIGIENE, ETC.



—LEON: 1883—

Imprenta y Librería de Rafael Garzo é Hijos

Calle de los Huevos, núm. 14.

200

Subsec 2^a Div 7^a

Sub

7.200

COMPENDIO DE HIGIENE

ó

ARTE DE CONSERVAR LA SALUD

Al distinguido amigo Maximiliano
del Río Rojas, su apud. amigo y A. A.

Y Autor



COMPENDIO DE HIGIENE

ó

ARTE DE CONSERVAR LA SALUD

POR

P. RAMON GARCIA PONCE

LICENCIADO EN MEDICINA Y CIRUJÍA

MÉDICO TITULAR DE CASTROCALBON

SÓCIO FUNDADOR CORRESPONDIENTE DE LA ESPAÑOLA
DE HIGIENE, ETC.



—LEON: 1883—

Imprenta y Librería de Rafael Garzo é Hijos

Puesto de los huevos, núm. 14.

A LA MEMORIA

DEL Sr. D. AMBROSIO ISASI, (Q. E. P. D.)

Y

AL Sr. D. FÉLIX TEJADA Y ESPAÑA



Sinceramente confieso el temblor que mi mano siente al escribir vuestro esclarecido nombre en la portada de estas páginas; y es, quizá, mi ignorancia que audaz pretende un recuerdo tributaros.

Desde que vuestra alma, Isasi, abandonó la tierra por el Cielo, mi mente concibió la idea de tributaros el homenaje que os debe. Fuisteis para mí, la primera antorcha que iluminó las sendas de la vida: el sábio y cariñoso maestro, que tras largos años de variada práctica profesional, escudriñabais mis estudios en el cadáver, y, ampliando los conocimientos universitarios, me guiabais por entre las camas de los infinitos enfermos, que, en vuestras clínicas buscaban la reputación científica que gozasteis. Como infinito número de gentes que hoy

gozan los placeres de la vida, debiéndola á vuestros concienzudos estudios y dilatada práctica, así yo os debo infinitos consejos y sábias lecciones, que procuro conservar en mi mente. ¡Séa para vos la eterna vida, campo de flores y palma de merecimientos!

Empero cuando el Sr. Isasi fué á recibir el premio de sus obras, el Sr. Tejada siguió allanándome las escabrosas sendas de la ciencia médica; y llevando á mi alma la persuasión del raciocinio teórico, examina el caso práctico; y siempre dispuesto á hacer bien, allana las asperezas literarias en que fácilmente la juventud se pierde.

Conceptos táles, llévanme á poner vuestro nombre al frente de estas páginas, encaminadas á mejorar las condiciones de la vida; camino que, si no acierto á seguir, debido es solo al mal aprovechamiento de mis lecciones; pero tengo para mí por seguro, que al ver vuestro nombre en estas páginas, solo hallareis el público testimonio de consideracion y afecto que siempre os profesó y profesa.

El Autor.

INTRODUCCION



Higiene es la ciencia que dicta reglas para conservar la salud, llevando por norma principal de su destino, la perfeccion del linaje humano, tanto en su órden físico, como en el moral.

La Higiene, brotada en la mente humana bajo la forma de un empirismo más ó ménos lejos de la razon al sentir el hombre el deseo de vida, estrecha de día en día sus relaciones con todas las ciencias conocidas: y, así como en la antigüedad, era la Astronomía ó el estudio de los astros y de su influjo sobre el hombre y los séres que le rodean, la ciencia que más apoyo la prestaba, hoy, pues, los progresos de la Anatomía, que estudia la materia y construccion de la máquina del hombre; la Fisiología, que conoce las funciones y actos que ejecuta esta máquina-organizacion; la Física, que estudia las propiedades generales de los cuerpos, sin ejercer accion sobre ellos; la Química, que descompone los cuerpos de la naturaleza, y dá á conocer sus pro-

piudades y el resultado de sus combinaciones; todas estas ciencias, principalmente, son el apoyo de la ciencia Higiene; en las que fundando sus experimentos, estudia la Historia y forma la Estadística, sobre cuyos números calca la razón de su doctrina.

Las ciencias todas y las artes conocidas llevan á la Higiene principios ó reglas de su estudio; porque la Higiene, interviene en los actos todos de la vida humana. Pero, centralizada en ella la dirección de nuestras acciones, sobre la misma descansa la legislación política y religiosa de la sociedad: porque, como dice Monlau, *legislar es higienizar*.

La ley, que gobierna á las naciones, tiene por objeto hacer la felicidad de los pueblos: y para esto, preciso es que las leyes estén en armonía con la naturaleza del sugeto que las há de obedecer; porque si su constitución física, edad, estado, desarrollo intelectual y otras varias condiciones no van acordes con el espíritu de la ley, un código sería la mayor tiranía de los pueblos, y con sus efectos vendría la decadencia física y moral de nuestro linaje; cuando, precisamente, no será buen legislador, aquel que tratando solo de acrecentar la riqueza pú-

blica, desatienda en los medios de alcanzarla, las leyes naturales que rigen al hombre.

La Higiene es á la sociedad áncora salvadora de sus extravíos; porque no solo en ella se afirma la familia que crea á la sociedad, sinó que modifica las costumbres de los pueblos, normalizando la conducta del hombre; y como tiende á la procreacion y perfeccionamiento de la especie, estirpa los núcleos de desolacion y muerte, fertiliza las comarcas, cambia los vientos que baten á los pueblos, sofoca los gérmenes de infeccion, preside, en fin, los pasos de la sociedad, y luchando contra la epidemia y el contagio, á la sombra de la Cruz del Redentor, alza asilos de caridad; y entre su lucha y el mal, surge una aurora de risueña vida.

No de ménos importancia es al individuo la Higiene, porque como el individuo es la base de la familia que constituye la sociedad, y la familia, como el individuo, no es más que la sociedad bajando en números. De aquí, que, la Higiene ha de regular los actos todos del hombre en sus diferentes estados y edades, y en todas las circunstancias de su vida, porque el fundamento de la vida es la salud; y la salud, que es fuente de riqueza y felicidad, no puede existir

si desoimos el acento de la esperiencia higiénica.

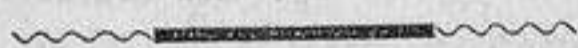
Concíbese, pues, cuanta utilidad esta ciencia presta á la humanidad, en todas las gerarquías de su escala social: y si pues no hemos de vivir sin la intervencion que la Higiene reclama en nuestros actos, justo es que sus máximas principales se popularicen y desde la niñez se aprendan, produciendo al fin los frutos saludables á que aspira.

Hoy, la Higiene, no se impone al individuo como en los tiempos de la antigüedad. Los preceptos bíblicos de Moisés cuya observancia era sometida al fallo de los sacerdotes Levitas, y penada por leyes religiosas-civiles; los mandatos que emanaban de la Autoridad superior de Esparta, y mientras el convite público de la nacion ordenaba los alimentos á cada ciudadano, se arrojaba por la más alta peña á los niños endebles y raquíticos, se impedía el cultivo intelectual, quedaron para siempre sepultados entre las zarzas del Sináí ó las peñas de Lacedemonia al levantar la Grecia antigua el grito de la ciencia, proclamando á la razon intelectual, llevada por la vía de la civilizacion, como fundamento de la ley social.

Así pues, nuestro propio criterio, que conoce las necesidades de nuestro ser, es quien comprendiendo las ventajas que el saber reporta debe de dirigir los actos de nuestra vida; teniendo ante su vista el antiguo precepto del templo de Apolo en Delphos, *nosce te ipsum*; porque la primera necesidad que siente el hombre, es relativa á sí mismo; y ántes de conocer á los demás, es preciso conocer su propia organizacion.

I.

El organismo y sus condiciones saludables



El *hombre* es la obra más complicada y perfecta de la Creacion: superior á todos los animales que pueblan la tierra, y, formado de una dualidad compuesta de *espíritu y materia*: de una *alma*, y de un *cuerpo*.

El *alma*, conocida bajo los nombres de *espíritu, ánima ó fuerza vital*, es un ser incorpóreo, una sustancia inapreciable por los sentidos del mismo hombre; pero de cuyos efectos tiene conciencia, por la misma razón de que tiene *alma*: pues los animales que carecen de ella, sienten, por las propiedades que rigen á la materia organizada; pero no tienen conocimiento cierto de lo sentido, porque la conciencia nace del *alma*.

No se puede negar en sano criterio la existencia del *alma*: porque uno de sus atributos es la razón, la inteligencia, y en el hecho de decir

el alma no existe, es negar lo que se dice: porque esa afirmacion es hija del raciocinio, y la razon es emanacion del *alma*.

El *alma*, además del raciocinio y conciencia de sí misma, tiene la facultad de recibir y reflejar las sensaciones de la materia, y de producir los sentimientos.

Como ser más potente que la *materia* y con atributos propios, el *alma* imprime su accion al *cuervo*, y le obliga á ejecutar actos, imponiéndole su voluntad; porque el *sentimiento*, la *voluntad*, el *pensamiento* y el *raciocinio* son propiedades exclusivas del *alma*.

El *cuervo* humano compuesto de *materia* como el de los demás séres vivientes, es, sin embargo, muy superior á ellos en su delicada formacion y estructura.

La *materia* universal formada de los *principios inmediatos* de la naturaleza, forma luego la *célula* ó molécula orgánica, gérmen ó principio fundamental de toda materia viva.

La *célula* material dotada de propiedades y fuerzas vitales propias, sigue su desarrollo por la agregacion de nuevos *principios* para luego formar los *tegidos orgánicos*, que, como el *tejido huesoso, celular y fibroso*, se combinan de cierto

modo formando los *órganos* del *cuerpo*, que, como el *estómago*, *hígado* y *lengua* desempeñan los *actos* del organismo.

Los *órganos* distribuidos admirablemente por la economía del hombre, forman un género de *aparatos* especiales, destinados á ejercer una *funcion*, como la *nutricion*, *circulacion* y *respiracion*, compuesta de los variados *actos* de cada *órgano*.

Enlazado este *sistema* de *aparatos*, forman la *organizacion* dispuesta para desempeñar la *vida*; pero que solo la desempeñará, cuando el *alma* se infunda entre la *materia*, y su nueva *fuerza* alce magestuoso al hombre sobre la escala animal, á quien entonces llamamos *organismo*.

Empero, aunque la *vida* es la *funcion* del *alma* y la *materia*, ni es la *vida* propiedad exclusiva del hombre, ni los demás séres vivientes tienen *alma*, pues que tambien las plantas viven; pero su vida, es hija solo de las fuerzas que rigen á la materia universal, como la de los animales resulta por la union de estas fuerzas y un espíritu, que dotado solo en el hombre de libre albedrio y raciocinio, constituye su vida *espiritual* é *inteligente*, *pensativa* y *razonadora*.

La vida que resulta al confundirse el alma con la materia, no es tan constante como el hombre deseara; y entre sus límites, hay estados que luchan contra ella.

Fuera un placer la vida si las funciones todas del organismo se desempeñáran con normalidad y la *salud* brillara en el rostro del hombre; pero la *salud* está en continua asechancia por la *enfermedad*, y en sus luchas la *vida* con facilidad perece.

Salud es el equilibrio y armonía entre todas las fuerzas vitales: la ordenada y mútua correspondencia entre la dualidad que constituye al hombre, por la que desempeña con perfeccion las funciones propias de su ser.

El natural estado del hombre es el de la *salud*; porque el hombre fué hecho para *vivir*, y *vivir* es necesitar la *salud*; porque esta no solo es el apoyo de la *vida*, sinó que de ella viene el mayor ó menor desarrollo físico é intelectual y como consecuencia de esto, sus obras serán más ó menos perfectas y valiosas.

Vivir sin *salud*, es caminar precipitadamente á la muerte, necesitando siempre del auxilio de la sociedad.

La *salud* es para el hombre fuente de dicha

y de prosperidad, como para las naciones crecimiento de su grandeza y poderío; porque cuando los pueblos tienen muchos enfermos ó individuos inéptos y degenerados, sienten la flojedad general en el trabajo y el abatimiento público; y en vez de marchar por el engrandecimiento y felicidad nacional, la civilización se detiene, y la pobreza, la desdicha, y la muerte son ruina de los pueblos.

Entre todos los dónes, entre los tesoros todos que el hombre posée, ninguno es tan valioso ni importante como la *salud*; pero si bien este es su natural estado, no siempre pende de nuestra voluntad, pues todos los agentes que rodean al hombre, desde los astros que ruedan en el espacio, hasta los frutos de la tierra que le sostienen; desde la atmósfera que, envolviéndole presta aire á su respiración para efectuar la vida, hasta la esencia ó fuerza que anima á su ser, todo parece estar allí para que el hombre disfrute de ello; pero dispuesto á castigarle, en el instante mismo en que se extralimite en su uso.

Puede usar el hombre de todos los frutos de la tierra, pero es preciso que sepa las propiedades que tienen, para saber cuándo y cómo ha de hacer ese uso; porque de lo contrario, la

salud se quebrantaría, y la *enfermedad* vendría á sustituirla.

Enfermedad, segun la define el patólogo Chomel, es «un desórden notable, ya en la disposicion material del cuerpo vivo, ya en el ejercicio de las funciones.»

Es tan extenso el catálogo de las enfermedades que el hombre padece, que su sola definicion pudiera dar á conocer nuestra débil y delicada naturaleza: bastando á nuestro objeto, reseñar con brevedad lo más esencial que importa saber al vulgo, para que su raciocinio é ilustracion oponga el dique posible.

Originaria la *enfermedad* del pecado de nuestros primeros padres, nace muchas veces con el individuo, como legado de los que nos engendraron; saltando á veces algunas generaciones, ó cruzando las líneas directas de las familias.

Esta enfermedad denominada *congénita*, es de toda importancia para los individuos y para la sociedad; porque altera la constitucion del organismo, y puede ser fecundo gérmen de la decadencia de la familia, y aún de la raza.

Son *enfermedades adquiridas*, las que invaden al organismo durante los dias de su vida.

Entre esta clase de *enfermedades*, que son

las más comunes, unas son *enfermedades generales*; porque causas ajenas á nosotros mismos, pueden producirlas en todas las personas sometidas á su influjo; y otras son *individuales*, porque la causa de que toman origen es hija de las condiciones particulares del hombre.

Fueron siempre tan frecuentes entre los hombres las enfermedades *específicas*, ó producidas por causas especiales, que para la sociedad son las más importantes, aquellas que se conocen bajo los nombres de *endémicas*, *epidémicas*, *contagiosas* y *pestilentes*. Estas enfermedades que atacan siempre á crecido número de personas son la plaga social que diezma á los pueblos y ante quien los gobiernos, con más interés que los individuos, precisan estar en constante vigilancia, para dictar leyes político-higiénicas que impidan la infeccion de las comarcas.

Son *endemias* ó *endémicas* las enfermedades cuya causa emana de las condiciones anti-higiénicas del país, presentándose en épocas fijas: tales son las *intermitentes*, *tercianas* y demás formas del paludismo que reina en ciertas localidades, y cuyo único remedio es el saneamiento del local.

Epidémicas son las enfermedades produci-

das por una causa general que, al mismo tiempo y sin regulares épocas, atacan á crecido número de personas: tales son las *fiebres tíficas*, el *sarampion*, la *escarlatina* y otras.

Contagio es la enfermedad producida por un gérmen, virus, ó veneno animal: es decir, que, absorvido ó mezclado el virus con la sangre de otro organismo, produce la enfermedad que le dió origen, como las *viruelas*, la *rabia* y la *pústula maligna*.

Es enfermedad *pestilente* ó *infecciosa* la que se desarrolla á causa de una fuerte variacion de la atmósfera; y por lo general, es tan rápida en atacar á los individuos, como peligrosa en su desenvolvimiento; ejemplo de esta enfermedad es el *cólera morbo del Asia*, la *peste de Levante*, etc.

Esta breve exposicion de las principales enfermedades, que debe de saber quien aprecie en algo su vida y salud, quien lleve el timon que dirige á una sociedad mayor ó menor, paulatinamente van desapareciendo á impulsos de la civilizacion moderna, que cuida de dar al hombre las condiciones higiénicas que á su salud son menester.

La vida del organismo que, como vemos,

puede armonizar con la salud ó luchar con la enfermedad, tiene además del término á que ésta conduce, su término natural; la *muerte senil*, período lento de la decadencia orgánica, fin de toda actividad, y principio de la desorganización del hombre.

Finitos los dias del hombre sobre la tierra, llega un dia en que sus fuerzas no obedecen al deseo, y la salud se resiente por el deterioro del organismo, que cansado de funcionar, no repone ya las continuas pérdidas que sufre; y abandonándose por la muerte á las leyes generales del Universo, vuelve todo al centro de donde tomó origen.

Así es el hombre que, obcecado en insensato orgullo, quiere dominar á su antojo los elementos todos de la naturaleza, olvidando que volverá á la tierra muy presto lo que la tierra le prestó, como mezquina cárcel de su espíritu inmortal, quien á Dios dará cuenta del empleo de su salud.

II.

Modificadores físicos é individuales de la salud



La perfeccion que existe entre la estructura y funcionalidad del organismo, constituyendo la salud, es con frecuencia alterada por las especiales circunstancias del individuo, ó por las de los agentes con quienes se relaciona.

Estas circunstancias, de donde nacen las causas productoras de la enfermedad, divídenlas los higienistas en *individuales* y *generales*, segun son inherentes á la naturaleza orgánica del hombre, ó aunque obran sobre ella, son extrañas á esta naturaleza.

De las cualidades físicas que el mismo hombre posee, capaces de alterar su salud, viene en primer lugar la *especie* á que los hombres per-

tenecen; fijando luego nuestra atencion el *sexo*, las *razas*, los *temperamentos*, las *constituciones* y la *edad*; para proceder metódicamente en el estudio analítico del hombre, y de los cuerpos que en él obran.

La *especie* humana es una sola, porque no solo así lo dice la tradicion religiosa, sinó que en los cincuenta y nueve siglos que cuenta de existencia, jamás se ha presentado ante ella otro ser viviente, con caractéres semejantes á los principales que constituyen al hombre.

El *sexo masculino* y *femenino*, única variacion que se conoce en la *especie* humana, puede presentar degeneraciones y defectos más ó menos distantes del tipo humano, confundiéndose, al parecer, ambos *sexos* en uno solo: más estos raros fenómenos que alguna vez se encuentran, sin ser verdaderos seres híbridos ni hermafroditas, son inhábiles para el desempeño de la vida.

Empero, si la *especie* y el *sexo* son condiciones innatas é inalterables en el hombre, las demás circunstancias inherentes á sí mismo que de un modo ú otro obran con la enfermedad, son susceptibles de modificarse por la accion de otros agentes.

Cuando el hombre al levantar la torre de

Babel, recibió en castigo de su soberbia la *confusion* de lenguas, se dispersó por los ámbitos de la tierra; y habitando zonas opuestas unas á otras, bajo el influjo de las diversas condiciones del terreno y de la mayor ó menor distancia de los astros, constituyó variedades especiales de nuestra *especie*, á las que se ha dado el nombre de *razas*.

Raza se llama á la variedad más limitada y específica de la *especie* humana, caracterizada por rasgos físicos importantes, aunque susceptibles de modificarse y mezclarse. Pero cuyos importantes rasgos no alcanzan á la gerarquía de *especie*.

Las *razas* de nuestra *especie* son tres, llamadas *raza blanca* ó *caucásica*, *mongólica*, y *negra etiópica* ó *africana*.

La *raza blanca* procedente del Cáucaso, es la más esbelta en sus formas, y la más inteligente y general.

La *raza mongólica* procede de la cordillera Altáica.

La *raza negra* ó *africana* toma origen en los montes centrales del Africa llamados Atlas.

Extendidas las *razas* por la superficie del Globo, bajo distintas costumbres y elementos de

vida; bajo distintos climas y alimentos, adquirieron otra modificación del organismo; modificación que comprendida dentro de todas las *razas*, es, sin embargo, una especialidad en cada individuo, designada con el nombre de *temperamento*.

Temperamento se llama al predominio de un *sistema orgánico* sobre los demás que constituyen al cuerpo: un desequilibrio entre las fuerzas del hombre; una destemplanza entre la armonía de sus leyes que, por ser compatible con la vida, decimos que el *temperamento* influye sobre la salud; pero no la quita: la modifica.

El *temperamento* de los hombres en general, se ha reducido á cuatro divisiones que dentro de ellas, con ligeras diferencias comprenden el temperamento de todos los individuos tales son, *temperamento sanguíneo, linfático, bilioso, y nervioso*.

El *temperamento sanguíneo* consiste en el predominio del *aparato circulatorio* sobre los demás; y le caracterizan al exterior del sugeto, fisonomía expresiva; mejillas encendidas ó encarnadas; carnes fuertes y robustas; regular estatura; temperatura caliente; respiración fácil y profunda, y pulso lleno y fuerte.

El *temperamento linfático* consiste en el mayor desarrollo del *sistema* por donde circula la *linfa*; y le caracterizan, la flogedad de todos los tegidos; la palidez de la piel; la escasez de bello y su color castaño claro ó rubio; melancolía en la espresion del rostro; pereza en todos los movimientos; poca temperatura del cuerpo; respiracion anhelosa é incompleta, y pulso blando y lento.

El *temperamento vilioso* consiste en el predominio del *órgano* secretor de la *bilis* sobre los demás; y le caracterizan, ojos vivos, nunca negros, con mirada de grave espresion, tez morena; cabellos negros ó castaños; piel vellosa y caliente; carnes flacas y venas abultadas debajo de la piel, especialmente en el cuello, y pulso frecuente.

El *temperamento nervioso* consiste en la excesiva impresionabilidad del *sistema nervioso*; y le caracterizan, esta sensibilidad delicada; la flacidez de las carnes; la piel seca y descolorida por donde se transparentan las venas llenas de sangre azulada; pulso delgado; respiracion algo agitada, y sueños intranquilos, turbados por frecuentes pesadillas.

Los *temperamentos* así clasificados, dieron

márgen á una derivacion de ellos, formada por la *constitucion* de los individuos.

Si en todos los estados físicos en que se conceptúe al hombre; si bajo las consideraciones todas en que se le puede estudiar, su propio *temperamento* cautiva desde luego la atencion del observador, por la grande importancia que tiene, así en el estado de *salud*, como en el de *enfermedad*, no es ménos atendible la *constitucion* de los sugetos, quien desde luego representa la energía del *temperamento*.

Constitucion, pues, se llama al conjunto de fuerzas con que obra el individuo, manifestadas en su robustez ó debilidad general.

La *constitucion* solo admite dos formas distintas y opuestas: *constitucion robusta* ó *débil*.

La *constitucion robusta* está manifestada por el abultamiento y firmeza de las carnes; por el color sonrosado de la piel; por el calor normal y uniforme en ella; por la agilidad de los movimientos; por la alegría de la expresion, y por la facilidad conque se desempeñan todas las funciones del organismo

La *constitucion débil* se manifiesta por la palidez del rostro; la flacidez de las carnes; lentitud y debilidad del pulso; respiracion trabajo-

sa; abatimiento en el rostro; lentitud en todo movimiento, y pereza en el desempeño de las funciones orgánicas.

La *constitucion* y el *temperamento* son innatos, ó adquiridos: es decir, que pueden ser patrimonio legado de los que nos engendraron, como pueden modificarse en el trascurso de nuestra vida, por las condiciones accidentales que nos rodean, por el género de vida, de clima, de alimentos, y, por la impresion que en nuestra naturaleza causan las preocupaciones morales, y las enfermedades físicas.

El tipo de la constitucion *robusta*, solo puede hallarse fuera del temperamento *linfático*, y en la edad viril. Esta constitucion es el verdadero tipo de la especie humana, en todo su vigor, en toda la plenitud de su vida, en su mayor apogeo.

La constitucion *débil*, es el reflejo del temperamento *linfático* y la imágen fiel de la vejez: los achaques; la decadencia propia de esta edad, adelantada en la vida del hombre.

Los *temperamentos* y las *constituciones* sufren algunas modificaciones tambien por las fases que recorre la vida; y en cada una de estas fases, el organismo adquiere condiciones especiales.

Edad es el tiempo que el organismo tarda en recorrer las principales evoluciones de su desarrollo; y según la marcha natural de la vida cuatro son las principales *edades* en que esta se divide: tales como *infancia*, *juventud*, *virilidad*, y *vejez*.

Infancia es el período que media desde el momento de nacer el hombre, hasta que cumple los quince años; y este plazo está destinado, á la formación y desarrollo de los órganos complementarios de la *vida*.

Juventud llamada también *adolescencia*, por la frecuencia de dolores que tiene, es el período que media desde los quince años en que termina la *infancia*, hasta los veinte y uno en la mujer y veinte y cinco en el hombre; y cuyo plazo está destinado al curso del incremento de los órganos de la *vida*, y especialmente de los de la *generación*.

Virilidad es el término que hay desde los veinte y un años en la mujer y veinte y cinco en el hombre, hasta los cincuenta en la mujer y sesenta y tres en el hombre: cuyo término es la manifestación del completo desarrollo físico y moral del individuo; la manifestación de las fuerzas naturales en todo su apogeo; cuando el

individuo, disfrutando como nunca de la plenitud de su vigor, despliega toda su actividad intelectual, consiguiendo realizar entonces los ensueños que su mente acaricia en otras *edades*.

Vejez es el último término de la *vida*: comprende desde el fin de la *virilidad*, hasta el fin del individuo: y así como hasta esta *edad* el cuerpo ha ido creciendo en talla ó peso, aquí va paulatinamente perdiendo su lozanía: sus carnes se van secando, y desfiguran la esbelta forma que tuvieron; sobrevienen parálisis ó entorpecimientos en las articulaciones; los aparatos internos destinados á la *generacion* pierden en absoluto sus facultades reproductoras; los destinados á sostener la vida nutritiva, obran con pesadez y de un modo incompleto; la *materia*, en general, pierde la actividad vital que la sostenía, y el cuerpo se doblega hácia la tierra; la piel cambia su color, por el blanco mate ó el terroso; los cabellos se marchitan y desprenden por la sequedad y muerte de los folículos que les contienen; la razon se obceca; la inteligencia es perezosa para comprender, ó no concibe; y tras esta vida de decadencia, de muerte que camina de lo exterior á lo interior, viene la inaccion completa; el término de toda *vida*; la *muerte sé-*

nil que, devuelve á la tierra por la descomposicion cadavérica, los *elementos*, la *célula*, y cuanto de ella había tomado su organismo.

Mas, la *vida* segun la *edad* en que se halla, así padece con más ó ménos frecuencia *enfermedades* determinadas: por eso en la *infancia* es frecuente observar las *hemorragias nasales*, el *sarampion*, la *escarlata* y otras; mientras en la *juventud* predominan las afecciones *torácicas* ó de pecho; en la *virilidad* los de *cabeza y pecho*; y en la *vejez*, son propios los desarreglos del *aparato digestivo*, y la pérdida de todos los *sentidos*

El *término natural* de la *vida*, que conduce á la *muerte senil*, duraba en los tiempos antiguos hasta completar algunos siglos: más hoy, el nuevo rumbo por que gira la civilizacion, ha modificado de tal modo la naturaleza humana que, el *máximum* de nuestra vida, exceptuando raros casos, apenas alcanza á los ochenta ó noventa años; pero sin embargo, lejos de aquella vida material de las antiguas generaciones, es la nuestra, vida intelectual de instruccion y de deleite.

Es el hombre, como hemos visto, una máquina especial formada por Suprema Sabiduría

y sin embargo, llena de condiciones inherentes á sí misma, que predisponen á perturbar su funcionalidad, alterando la perfectibilidad de la salud. Conocidas sus propias cualidades higiénicas, veámos las de los agentes que en él influyen.

III.

Modificadores físicos y generales de la salud



Colocado el hombre en una tierra de condiciones geológicas muy distintas en sus diferentes zonas, y rodeado por todas partes de una atmósfera diferente, según los climas, terrenos y estaciones del año, fácil es comprender, que las diversas circunstancias en que se encuentra, han de tener importancia para su salud.

Para clasificar las principales cualidades del terreno y las condiciones atmosféricas, la inteligencia humana ideó dividir al Globo en *paralelos* y *meridianos* geográficos, entre los cuales la Higiene ha fundado sus *climas*.

Clima es un espacio geográfico donde reinan los mismos ó idénticos fenómenos atmosféricos.

Los *climas* han sido graduados principal-

mente, por la mayor ó menor temperatura que en ellos reina; y bajo este concepto, tres son sus principales divisiones, denominadas, *clima caliente, templado, y frio.*

Clima caliente es el que de ordinario tiene una temperatura próxima á los veinte grados, y comprende el espacio que media entre los trópicos. En este *clima* es mayor que en ningun otro la duracion del dia; la luz es más viva, la vegetacion más precoz y lozana; produce los frutos más sazonados y dulces, las flores más coloridas, y los virus, miasmas y venenos de origen animal y vegetal, más activos y perniciosos.

Clima templado es el que cuando más, llega á una temperatura de treinta grados centígrados, siendo la ordinaria de quince próximamente.

Clima frio es el que estando ordinariamente la temperatura bajo cero, comprende la region de los hielos perpétuos, donde la vida se hace imposible para todo ser viviente conocido.

Puede el hombre habitar en todos los *climas*, excepto en la region de los hielos perpétuos y por poseer esta facultad, se le llama *cosmopolita*. Pero á pesar de esto, no puede impune-

mente pasar de un *clima* á otro; porque su habitualidad á los agentes que le rodean, se perturba por agentes desconocidos ó extraños.

En medio de la facultad que tiene para habitar todos los *climas* de la tierra, ninguno es tan benigno ni saludable como el *templado*; porque los extremos del *frio* aprietan las carnes disminuyen el calor natural del cuerpo, y dificultan todas las funciones.

Los habitantes de los *climas frios*, son de pequeña estatura, piel pálida, miembros robustos, movimientos lentos, y con relacion á otros paises, tienen poco desarrollo intelectual. Cuando al contrario, en los países *cálidos*, ha sido el punto donde tomaron origen las ciencias, y donde la actividad humana se ha desplegado con mayor pujanza y brillantez.

Aún dentro de estos principales *climas*, las fases porque pasa la tierra al girar al rededor del Sol, han constituido otra importante variedad denominada *estaciones*, y que al decir de un célebre higienista, *las estaciones son los climas en pequeño*.

Estacion se llama al tiempo en que la tierra tarda en recorrer la elíptica: y las principales por sus notables variaciones, segun las considera

la Higiene, son estas cuatro: *invierno*, *primavera*, *verano*, y *otoño*.

El *invierno* higiénico comprende desde el veinte y uno de Diciembre, hasta el veinte de Marzo que empieza la *primavera*, para terminar en veinte y uno de *Junio*; y desde esta fecha al veinte y uno de Setiembre, dura el *verano* ó *estío*, empezando al fin de éste el *otoño*.

Las *estaciones* influyen muy evidentemente sobre nuestra salud, ya por el cambio y direccion de los vientos; por la temperatura de la atmósfera; por su humedad y la del terreno; por la electricidad que se acumula en las nubes, y los efectos que causan las tempestades; por la variacion de los frutos que la tierra produce para alimento, y, por las enfermedades propias de cada una.

El *invierno*, época de friuras y humedades tiene por enfermedades reinantes los *catarros*, las *inflamaciones* de los *órganos respiratorios*, y las *oftalmias*: cicatrizan con lentitud las heridas y las afecciones reumáticas, como los dolores de ciertos géneros se exasperan.

En la *primavera* ceden las afecciones propias del *invierno*, y empiezan las fermentaciones de los gérmenes contagiosos y epidémicos,

como el de la viruela, del *sarampion*, del croup, de la *escarlata* y otros.

En el *estío* ó *verano* son frecuentes las *hemorragias* y *flujos* de todo género, las *congestiones aplopléticas cerebrales*, la *gangrena* de las úlceras, las *erupciones*, etc.

En el *otoño* son frecuentes las *disenterias*, y las *fiebres palúdicas* en todas sus formas.

La desigual superficie que presenta nuestro planeta, y su distancia de los astros, con otras varias condiciones, alteran el vigor de los climas y estaciones.

Entre los modificadores generales de la salud, que la naturaleza posee, la calidad de los terrenos que el hombre habita, más ó menos silíceos, cálcicos ó de otro género, no está exenta de influencia; así como la proximidad de los mares cambia las condiciones climatológicas, presentando humedades en la atmósfera y en los terrenos, al modo que los montes y arboledas absorben la humedad y purifican los aires.

Más, el hombre para librarse del rigor á que le exponen los cambios atmosféricos, ideó construir *habitaciones* donde albergarse, al tiempo que en ellas reposa de las fatigas que la vida le ofrece.

Pero las *habitaciones* ó *casas*, si en su construcción no se tuvieran presentes las condiciones necesarias, bien pronto fueran un grave peligro para la salud.

Aisladas las *casas* en despoblado, ó agrupadas en pequeñas aldeas ó populosas ciudades siempre deben de estar lejos de los rios, lagos, curtijos, mataderos, hospitales, cementerios y de todos aquellos puntos que despiden olores, miasmas, ó humedades; lejos tambien de espesas plantaciones, y, procurando que á su frente tengan plazas ó calles anchas y rectas, en torno de las que se alcen edificios bajos; para que el sol, la luz, y el aire, las acosen con libertad en la mayor extension posible.

Si en la eleccion de lugar y terrenos, solo pudieran darse reglas en los casos particulares, siempre los materiales de construcción deben de ser maderas bien secas, ó vigas de hierro que, ocupan menos, resisten más, y están más exentas de incendios: así como las tapias de adobe ó tierra, aún hoy muy comunes en las aldeas, se deben de olvidar por completo; puesto que ni son económicas, ni saludables; porque son de poca duracion, y susceptibles de muchas filtraciones, con lo que hacen que las casas sean hú-

medas; debiendo emplearse en su lugar ladrillo bien cocido, ó piedra dura y poco caliza.

Triste espectáculo ofrecen á nuestra consideracion las casas de muchas villas y aldeas, donde el vecindario, cuidando de sus intereses agrícolas más que de su salud, distribuye los extensos solares de sus casas en patios, establos, y pajares, reduciendo su habitacion á un mal portal y una cocina, sin luz, sin aire, de tierra el suelo, y en algunas comarcas donde queman leñas, apestada por el humo de las arcillas; entre el cual, un saco de paja, ó una tarima y un pajero sobre ella, son el lecho de una familia más pobre en apariencia que en realidad; pero donde la civilizacion apenas alborea, y donde arraigan las tradiciones antiguas.

Los *apuestos* en que se dividen las *casas*, si éstas han de reportar utilidad á la vida, no deben de ser demasiado grandes, ni altos sus techos; porque con estas condiciones es mala su calefaccion: pero aún es peor que sean pequeños y bajos; porque la atmósfera se vicia con facilidad, y la temperatura se hace muy caliente: tanto más, cuanto que toda *habitacion* debe de tener balcones ó ventanas espaciosas para recibir aire puro y luz; y si una habitacion pequeña,

como es hoy moda en las ciudades, tiene estas condiciones, queda reducida á un ventisquero, tan cruel para la salud, como la mísera y sucia cabaña de aldea.

Una *habitacion* saludable, ya que la agrupacion de aldeas y ciudades sea necesaria para otros fines sociales, estará en el clima más adecuado al temperamento y constitucion de sus moradores, si puede ser en un valle, en los puntos más elevados y aireados del mismo; sobre terreno firme y seco; léjos de todo almacén, depósito ó foco que pueda exponer á incendios, emanaciones ú olores nada gratos; construida con materiales resistentes y secos; batida del aire, á poder ser, por sus cuatro ángulos; ó sinó que su principal fachada mire al Mediodia, en una plaza ó calle corta, ancha, despejada y bien empedrada, de suelo plano é inclinado: sus divisiones serán segun al uso á que se las destine; y si es para habitar, que además de un patio central, y aún detrás de él un huerto ó jardín, tenga aposentos perfectamente ventilados y calientes para todos los principales usos de la vida; suelos planos y embaldosados con ladrillos bien cocidos, ó entarimados en estrechas listas con madera seca y bien acondicionada, que pro-

duce menos polvo y es más abrigada la habitación; techos también planos, para que la calefacción sea igual; paredes charoladas de estuco averdado, para que se limpien con facilidad, y el reflejo de la luz no dañe á la vista; dormitorios despejados, donde no debe de haber flores, esencias ni olor ninguno; un algibe ó pozo para surtir de agua en caso necesario; y, retretes y desagües alejados de los aposentos habitados, sin perjudicar á los vecinos.

No en todas partes, ni todas las fortunas, pueden permitir estas condiciones en las casas; más no por eso la salud puede prescindir de ellas, y si como es nuestro deseo, hemos de procurar disminuir el censo de mortandad rural, preciso es que la sociedad en todas sus esferas nos ayude; y porque el mayor interesado en la vida es el mismo individuo; que por todas partes se difundan los nuevos sistemas de la civilización, y mejorando las condiciones de la habitación, cuanto se pueda, el influjo de los climas y estaciones será más benigno á nuestra salud.

IV.

Modificadores físicos y especiales de la salud



Para cubrir la desnudez y conservar el calor natural del organismo usa el hombre *vestidos* de varias clases, fabricados con pieles, lanas, tejidos de hilo, seda, algodón y otras infinitas materias procedentes de los reinos naturales animal y vegetal.

El *color* de los *vestidos* exteriores influye mucho sobre la temperatura del cuerpo, porque absorbe ó refleja los rayos del sol: así los *vestidos* de *colores claros*, son de utilidad en los países meridionales, en la estación de verano, y en la niñez y juventud, edades que desarrollan mucho calor.

Los *colores oscuros* ó *negros* son útiles para los climas y estaciones frías, y para las personas de edad avanzada; en quienes el calor natural se vá perdiendo paulatinamente.

Pero las ropas interiores que tocan con nuestro cuerpo, siempre deben de ser blancas, limpias, y de hilo ó de algodón que, conservan moderadamente el calor, limpian el sudor, se lavan con facilidad, no impiden como la seda la traspiracion cutánea, ni como las lanas y pieles irritan á este órgano.

Los *vestidos* sin ser tan anchos que dificulten los movimientos y no abriguen, deben de ser desahogados, dejando en libertad al cuerpo; porque la opresion que hagan, es contraria á la mejor esbeltez, ó sea á la forma natural; detiene la circulacion de la sangre en el órgano oprimido, y expone á infartos, inflamaciones, gangrenas y otras dolencias.

Los *vestidos* siendo libres y sin demasiado vuelo, ni tan largos que la falda barra el suelo, como ni tan entallados que el corsé cambie la verdadera forma del pecho de la mujer, y se oponga á su desarrollo, provocando las enfermedades de los órganos respiratorios; del género y color propio de la estacion y edad, de modo tal, que quiten el frio sin producir mucho calor, serán los más convenientes; estando siempre limpios, y sin esas perjudiciales esencias: porque como dijo un escritor, *quien bien huele, mal hue-*

le: pues las esencias, pomadas y otros coloretos propios solo de la coquetería y del teatro, no son más que una especulación del arte, propia para agrietar la superficie de la piel, é irritar los sentidos; y, al fin, si algun lunar ó defecto están destinados á encubrir, no lo hacen; porque, *quien nada teme, nada oculta*.

Esquisito debiera de ser nuestro cuidado para no desabrigarnos donde corre aire ó se siente frio; así como no acostumbrarse á usar demasiada ropa, ni aligerarla ó disminuirla en la entrada de las estaciones.

Entre los múltiples defectos con que las modas atormentan á la gente de ciudad, empaquetándolas en estrechas botinas y bajo un pesado é incómodo sombrero de alta copa, son los aldeanos más dichosos en este punto; porque pueden prescindir de todas las etiquetas sociales y conservar mejor su salud. Sin embargo, el descuido ó ignorancia de sus vestidos les expone tambien á bastantes dolencias, porque acostumbran á trabajar los campos sin más abrigo en el cuerpo que una camisa, descalzos muchas veces y calzados otras con abarcas que, con facilidad asientan mal el pié, y producen una luxacion, ó torcederas.

Cuando los vestidos que uno lleva se han mojado, es preciso desde luego despojarse de ellos, poniéndose otros secos y calientes: más no secar los mismos al fuego, como muchos hacen, porque si la friura y humedad de la ropa produce reumas y otras dolencias, calentada en estas condiciones sobre el cuerpo, la absorve éste con más facilidad, y es mayor el peligro.

Es muy comun cuando el hombre se muda de ropa blanca ó interior, vestirla fria, ó calentarla al fuego, y aún al fuego de arcillas aromáticas. Prácticas son estas nada saludables; porque la friura que extremece al cuerpo, le enfria y priva de la traspiracion necesaria, como el calor y aroma de las arcillas es absorbido por la piel que tambien respira. En consecuencia pues, la ropa que se aplica sobre nuestro cuerpo, debe de tener su misma temperatura, y exenta de todo olor.

Cuando la ropa no ha sido lavada con esmero, y conserva entre su tegido algun jabon ó polvos de esos que hoy se usan para blanquearla se irrita la piel y produce una erisipela, que en los niños de pecho es fácil observar, cuando sus pañales no han sido bien pasados en agua sola.

Es la ropa ademas, en varias poblaciones,

un buen medio de trasportar los gérmenes del contagio de unas á otras familias. Pues, envueltas en los almacenes de los lavaderos, y mezcladas en un saco las de sanos y enfermos donde se usan lavanderas de oficio, nada más natural que donde se deja la ropa de un virolento, quedan costras de su enfermedad, capaces de contagiar á otra familia.

Empero, el hombre es una máquina que está en continua funcion ó ejercicio; y para que no haya entorpecimientos en sus órganos, es preciso que además del calor que los *vestidos* producen ó sostienen, lejos de las pinturas y cosméticos que ciertas personas usan, siempre haya mucha limpieza.

La limpieza del cuerpo se consigue por medio de los *baños higiénicos*, que son baños de agua pura ó sin mezcla ni combinacion de ningun género; los cuales contribuyen á refrescar la sangre, á fortalecer la piel, y á reblandecer los tegidos, abriendo su porosidad irritada por la acidez del sudor ó de otros jugos.

Los *baños simples* ó *higiénicos* son por razon de su temperatura, *calientes*, *frios*, y *templados*: por razon de su mayor ó menor duracion, *cortos*, *largos*, y de *impresion*: por el mo-

do individual de tomarlos, *generales y parciales*; y, por fin, tambien se usa el *baño seco* ó de *estufa*.

Baño caliente es el que tiene una temperatura mayor de los veinte grados centígrados.

Baño frio es el que tiene la temperatura menor que la del individuo.

Baño tibio ó *templado* es el que tiene la temperatura entre quince y veinte grados.

Baño corto es el que tiene como mayor duracion quince minutos.

Baño largo ó *prolongado* es el que tiene una duracion mayor de veinte y cinco minutos.

Baño de impresion es aquel en que se echa el agua desde alto por medio de un tubo ó regadera ordinaria, en forma de lluvia, chorro, ú otra, para que el agua por su temperatura produzca impresion en el individuo. Esta clase de baño, que suele usarse con agua fria, puede tambien recibirse sumergiendo el cuerpo en agua, por una duracion de corto número de minutos.

Baño general es aquel en que se introduce en el agua por completo el cuerpo del individuo.

Baño parcial es aquel en que solo se sumerge una parte del cuerpo, como los *pediluvios*

ó sumersion de piés; los *maniluvios* ó sumersion de manos.

Baño seco ó de *estufa* es aquel en que no se emplea agua ni líquido alguno; y consiste, en la permanencia del individuo en una localidad cerrada, donde el arte ha producido un calor, capaz de hacer sudar al individuo.

Los baños tienen distintas propiedades; y así los *calientes* debilitan; los *fríos* entonan; y los *templados*, laxan ó reblandecen: por tanto, el *baño frío general*, conviene en el estío á los temperamentos linfáticos, y á las personas raquíticas y de constitucion débil: mientras que los *baños generales templados*, convienen á toda clase de personas y en todos estados; al paso que los *calientes*, solo se deben de tomar por consejo médico.

Pueden tomarse los *baños* en agua corriente, como la de los rios y presas, ó en agua quieta como la de las *casas de baños* destinadas á este objeto. Más, siempre que el agua se conserve limpia y á igual temperatura, los efectos son iguales.

Antes de entrar en un *baño general*, sea este de la clase que quiera, preciso es tomar algunas precauciones: como la de que haya ter-

minado la digestion; que no haya agitacion ni temblor causado por emociones de ningun género; que primero se mojen las manos, luego la cabeza, y despues echar el agua por todo el cuerpo; á fin de nivelar su temperatura y evitar congestiones.

Cuando el *baño* se termine, con una sábana limpia y templada, se envolverá y secará el cuerpo, tratando de no tardar en vestirse.

Las lociones ó *baños parciales* no solo manifiestan la cultura y educacion del hombre, sinó que son de mucha utilidad para la salud; y si el que trabaja en el campo bajo los ardorosos rayos del Sol que le provocan el sudor, expuesto á la accion de los vientos y al polvo de la tierra descuida la limpieza, con frecuencia se verá enfermo de los ojos, de los oidos, y de otros aparatos orgánicos.

Por tanto, el hombre debe de lavar su cuerpo con frecuencia, y las partes expuestas á la intemperie, como la cara y manos, á lo menos una vez todos los dias, media hora ó una despues de levantarse por la mañana.

V.

Necesidad y condiciones de la nutrición y alimentos

Construido el hombre de partes materiales en continua actividad, es consiguiente que su máquina se desgaste por el roce de las ruedas ú órganos. Más pródiga la naturaleza para remediar las necesidades del hombre, ha puesto á su disposición los frutos de la tierra y otros, para que el hombre, por medio de la *nutrición*, les combine y asimile á su misma materia orgánica.

Nutrición es una función ejercida por todos los aparatos orgánicos, que tiende á mezclar con nuestra sangre los alimentos *digeridos*, para que esta dé luego á cada órgano la materia que pierde en su actividad.

No es lo mismo *digestion*, que *nutrición*: porque la *digestion* del alimento se efectúa solo en el aparato digestivo, y no tiene más objeto

que, *preparar* los alimentos útiles para que con facilidad pasen á la sangre, espulsando los residuos inútiles: mientras que la *nutricion* se efectúa por el concurso de todos los órganos y aparatos del cuerpo; y del alimento que, *despues de digerido* llega á la *sangre*, *extraen* los órganos la sustancia que cada uno necesita, asimilándola á su naturaleza.

Vese, pues, cuan grande es al organismo la necesidad del *alimento*, y de cuanta importancia es *digerir* bien, para *nutrir* bien.

Como la *nutricion* es una necesidad del organismo, cuando este necesita de materia asimilable, suele avisar con más ó menos imperio, haciendo sentir dos efectos distintos, á que llamamos *hambre* y *sed*.

Hambre es la sensacion que tiene por objeto manifestar el término de las digestiones anteriores, y la necesidad de ingerir en el estómago sustancias alimenticias ó reparadoras.

El *hambre* no siempre es una verdadera necesidad, puesto que muchos enfermos desean comer, lo que solo al verlo les repugna: pues el *hambre* se confunde muchas veces con una ficcion de la naturaleza individual, causada por las costumbres y otras cualidades: mientras que

si el *hambre* es verdad, es preciso satisfacerla desde luego.

Sed es otra sensación que avisa de la necesidad de tomar sustancias líquidas; y si bien la verdadera *sed* es más frecuente que el *hambre*, también en ocasiones es solo un estímulo ficticio hijo de las condiciones individuales y de las enfermedades.

La *sed* puede aplacarse sin usar de las bebidas, como sucede al sumergir el cuerpo en un baño; porque la piel, porosa en extremo, absorbe más líquido que el que se podría beber. Pero con el *hambre* no sucede igual; porque solo se satisface comiendo, ó llevando alimentos al estómago.

El uso del tabaco, tan comun hoy, es en varios individuos estímulo del *hambre*, como en muchos de la *sed*; porque siendo un escitante el tabaco, provoca el estímulo de las glándulas salivales, y éstas activan su secreción con demasiada rapidez. Por otra parte, sabido es que las tribus salvajes cuando cruzan grandes desiertos y no tienen que comer, comen arcillas aromáticas, con las que no se nutren ni alimentan, pero distraen al hambre por un breve tiempo.

Alimento, pues, no es todo aquello que se

come ó bebe: pues vemos que la *digestion* siempre halla residuos inútiles que expulsar. Para ser *alimento*, es preciso que sea susceptible de disolverse en los jugos del organismo, y, que contenga alguna de las sustancias que forman nuestra materia.

La primera clasificacion que se hace de los *alimentos* puesto que lo que no sea soluble no lo es, consiste en *alimentos begetales, minerales, y animales*, por los tres reinos en que se divide la naturaleza.

Alimentos vegetales, como su nombre indica, son los producidos por la tierra; y se subdividen en *cereales, legumbres, verduras, y frutas*.

Cereales son todas las semillas que, como el trigo, centeno, cebada, y maiz, pueden formar una harina susceptible de amasarse en forma de pan.

Los cereales son la base de la alimentacion pública en todas partes; y desde remotos tiempos, el pan está siendo el alimento más comun y general; pues á ello concurren los grandes acopios que las mieses dan, y los principios nutritivos que le constituyen.

El mejor pan es el que se hace con harina de trigo: y aunque por si solo puede sostener por

algun tiempo la vida, no es conveniente usar solo de este *alimento*; porque el pan no contiene todos los elementos que constituyen nuestra materia.

Legumbres son otras semillas que, si bien pueden formar harina, son impropias para la fabricacion del pan: tales son la lenteja, el garbanzo, las habas, los guisantes y otras varias, con quienes las harinas de algunas, llamadas *purés*, solo se usan desleidas en caldo; pero que así como en los *cereales* predomina la sustancia *gluten*, en las *legumbres* abunda la *fécula*.

Verduras son los productos de las huertas que, por su color verde, se las ha designado con este nombre: sin embargo, no todas las *verduras* tienen este color; y entre otras pueden citarse, la lechuga, la escarola y la cebolla.

Las *verduras* son de poco alimento, porque en su composición entra mucha *agua*; y así, solo se usan adicionándolas otros componentes en forma de *ensaladas*, ó entre otros alimentos sirviendo de *estimulantes* al apetito.

Frutas son los productos de ciertas plantas que, en épocas determinadas, adquieren la sazón suficiente para servir de *alimento*, y en su constitucion predominan las *sales*, ó los *ácidos*.

Las *frutas* por si solas, son de poco ali-

mento; pero estimulan al apetito, y sus jugos *ácidos* ó *azucarados* dan muchos extractos útiles

Alimentos animales son los que suministran los animales llamados *aves*, *peces*, *moluscos* y *mamíferos*.

La *carne* que constituye á estos animales, es casi el único alimento que nos dan; pues aunque excepto lo llamado *producciones córneas* y *huesos*, todas sus demas partes se pueden comer, solo la *carne magra* es la que se suele usar.

La *carne* es, como alimento, el más reparador y nutritivo; porque contiene los principales elementos de la composicion del hombre: si bien, no todas las carnes son iguales; pues las de los *peces* son muy blandas y poco sabrosas por la grande cantidad de agua que contienen, siendo la más nutritiva la de los *mamíferos*.

Alimentos minerales son los que proceden del reino inorgánico ó mineral; compuestos siempre de *sales* que, disueltas en los líquidos del organismo, vienen á renovar la proporcion que gastan sus tegidos.

Esta clase de *alimentos* son los únicos que por si solos, no pueden sostener la vida; pero, les hay que, como la sal comun, estimulan mucho la actividad de los órganos digestivos.

Division muy importante de los *alimentos* es tambien la que les clasifica en *azoados* y *no azoados*.

Alimentos azoados son los que en su composicion abunda la *albúmina*, quien forma casi por completo la *clara* del huevo; abunda en la *fibra* de la carne, en la *leche*, en la mayor parte de los *tegidos* animales, y en el *glúten* de los cereales.

Alimentos no azoados son los que tienen muy poca ó nada *albúmina* en su composicion: tales son la *manteca*, la *miel*, etc.

Como el *alimento* está destinado á reparar las pérdidas que nuestro cuerpo sufre; y la sangre en que se mezcla, antes de ser arterial ó *reparadora*, tiene que ponerse en contacto del aire exterior por la respiracion, para soltar ácido carbónico y recibir oxígeno y azoe, de aquí que, es preciso que el alimento ayude á la respiracion, dándola azoe igual al que contiene el aire. Por eso los alimentos *azoados*, se llaman tambien *respiratorios*.

Pero aunque los alimentos de una especie sola basten á sostener por algun tiempo la vida, es muy conveniente usar de todos ellos; porque una sola clase no contiene los *elementos* todos de

nuestro cuerpo, al paso que su combinacion, dará materia á la sangre para ser rica en principios nutritivos.

El *alimento animal* debe de ser preferido por los individuos de temperamento linfático, y por los de constitucion débil: es muy útil tambien para los convalecientes, para los que tengan mucha actividad y trabajo; y su principal uso, debe de ser en las estaciones y paises frios.

El *alimento vegetal* es conveniente principalmente en los países y estaciones de calor; á los individuos muy gruesos, y á los de temperamento sanguíneo y nervioso.

El *alimento* de origen *mineral* casi siempre se usa para componer *salsas*, y dar sazon á los demás alimentos: puede usarse en todo tiempo y por toda clase de personas; pero, por su propiedad muy *estimulante*, es preciso usarle con mucha moderacion. Es, sin embargo, de mucha utilidad para los niños endebles y raquíticos.

Para hacer uso de los *alimentos*, se les suele antes aderezar de diversos modos que, constituyen el arte *culinario* ó de cocina: y en esta ocasion, para sazonarles de color y gusto al propio tiempo que se les hace de fácil digestion, se les agregan sustancias que se llaman *condimen-*

tos, las cuales, así como el *aceite*, la *canela*, el *azúcar*, la *mostaza*, el *pimiento* y otros, de quienes la moda se há apoderado con perjuicio de la salud, no tienen principio ninguno alimenticio.

Empero, así como los *alimentos sólidos* reponen las partes de igual condicion del organismo, los *líquidos* ó *bebidas* reponen los fluidos.

El *agua*, base de todas las *bebidas*, es la que más consume el hombre, por la que bebe, y por la que contienen todos sus alimentos.

El *agua* que se bebe, para que sea saludable, necesita ser *potable*, y tener la *temperatura* de quien la bebe.

Será el *agua potable*, cuando reuna las condiciones siguiente: ser *clara*, sin *color*, *olor*, ni *sabor*: ser *pura*, y estar aireada. Tendrá estas condiciones el agua, cuando el jabon desleido en ella haga mucha espuma, y se cuezan bien las legumbres.

El agua de *lluvia* fuera la más *potable*, si se cogiera antes de pasar por los tejados y canales que lava, haciéndose *impura*; pero, en su defecto, el agua de *pozo* tiene la desventaja de no estar *aireada*, y la más conveniente es la de manantial, despues de recorrer un largo trecho sobre arena ó tubos que no la impurifiquen.

Son *bebidas acídulas*, aquellas que llevan en combinacion con el agua algun *ácido*, tal como el *sulfúrico*, el *acético* ó *vinagre*, etc. Esta clase de aguas apagan con facilidad la *sed*, y es donde están los verdaderos *refrescos* ó *atemperantes* propios del verano.

Bebidas aromáticas son las que llevan en disolucion con el agua alguna sustancia *olorosa* ó *aromática*, como el *café*, y el *té*. Estas *bebidas* son muy *estimulantes*, y así como no es saludable su uso en países ni estaciones de calor, son perjudiciales, por lo general, á los de temperamento *sanguíneo*, *nervioso*, y *vilioso*; á las de constitucion *robusta*; y, á las mujeres en los últimos tiempos de *gestacion*.

Bebidas fermentadas son las que proceden de la *fermentacion alcohólica*, tales son el *vino*, la *sidra*, la *cerveza*, el *rom* y todos los *licores* que contienen *alcohol*.

Los *alcohólicos* no solo causan la *embriaguez*, sinó que siendo más *estimulantes* que los *aromáticos*, algunos que están muy concentrados, causan la destruccion de los órganos que tocan: y así, su uso debe de ser más moderado que el de los *aromáticos*, porque sus efectos son peores.

Entre el extenso catálogo de *vinos* que se elaboran, haremos mencion del vino *comun* y del *generoso*, por ser los de más uso en nuestras mesas.

Los *vinos* son *blancos* ó *tintos* más ó menos cargados de *color*, segun estén saturados de la materia colorante que contienen.

Los *vinos tintos*, por lo general, tienen menos alcohol que los *blancos*; y siendo menos *excitantes*, deben de ser los de uso ordinario en nuestras comidas. Más, es preciso que los *vinos* sean *netos* y *secos*, es decir, que ni estén como el *mosto* á medio camino de la *fermentacion*, ni dulces á consecuencia de la agregacion de azúcar y otras mistificaciones.

Los *vinos generosos* de España, como el de Málaga y el de Jerez, son *excitantes* fuertes, que solo se deben de beber al fin de las comidas, en cantidad de una á dos onzas.

Los *vinos* en general, y los *generosos* especialmente, prestan mucha utilidad para reanimar la digestion en los estómagos débiles, y en el decaimiento general de las fuerzas; y las personas endebles y las convalecientes, pueden tomar todos los dias una corta cantidad.

VI.

Efectos de la actividad y reposo

Si la salud y la vida fueron hechas para disfrutar de ellas el hombre, éste fué hecho para obrar, para hacer algo, y á ello concurre la armónica disposicion de todas las partes de su cuerpo, como las facultades que su ser posee.

Ejercicio es la actividad que manifiesta el hombre por medio de todos sus movimientos, ya sean espontáneos, ó ya adquiridos.

El *ejercicio* muy *activo* ó por un tiempo prolongado con demasía, no es saludable: porque cansa las fuerzas del individuo; activa demasiado su respiracion y circulacion; desgasta precipitadamente los órganos, y promueve ó aumenta las secreciones del sudor, orina, etc., causando la debilidad general.

El *ejercicio moderado* aumenta y desarrolla las fuerzas del individuo, aumentando el calor orgánico y el volúmen de la musculatura, y ha-

ciendo la nutrición más activa y completa: porque excitada la actividad de los músculos respiratorios, aumentan éstos con moderación la capacidad del pecho; y la respiración, siendo más fácil y completa, inspira mayor cantidad de aire.

El *ejercicio* se divide en *activo*, *pasivo* y *mixto*, por las potencias que concurren á efectuar los movimientos.

Ejercicio activo es cuando el cuerpo se mueve por sí solo, sin el concurso de ningun impulso extraño á él: tal sucede cuando el hombre anda sobre sus piés; cuando ejecuta los pasos de sus diferentes marchas.

Ejercicio pasivo es cuando el hombre se mueve impulsado por un agente que le hace mover, cuando él es completamente extraño á la acción del movimiento, tal sucede cuando camina en un carruage, en un globo ó en un barco.

Ejercicio mixto es cuando la persona que se mueve, dá y recibe al mismo tiempo impulso para su movimiento: cuando combina sus propias fuerzas, con las fuerzas de otro agente, por cuya combinacion resulta el movimiento, tal acontece cuando se marcha á caballo, en que el caballo mueve y lleva al cuerpo del jinete,

mientras éste tiene que guardar el equilibrio para no caerse, imprimiendo su fuerza á las piernas y rodillas que le sujetan sobre la montura.

Los *movimientos activos* lo serán en mayor ó menor grado, segun la velocidad y fuerza que se emplee en ellos, como segun los obstáculos que se opongan á su ejecucion. Así, la *marcha* del hombre sobre un plano duro, es menos activa, aún con igual velocidad, que si camina por entre piedras, arena ó peñascos; y menos activa cuando el plano baja en direccion á la *marcha*, que cuando sube en oposicion á ella.

La *marcha* ordinaria es menos activa, que el paso-doble, la carrera, el salto, el baile, etc.

No deben hacerse las *marchas* en direccion opuesta á los grandes vientos, porque con la velocidad del individuo, es como si se aumentára la fuerza y velocidad del viento, y se expone á sérias afecciones.

El *ejercicio moderado* ó paseo es conveniente á toda persona; porque así como las máquinas sin uso llegan á entorpecerse en alguna de sus ruedas, la máquina del organismo humano adquiere por la falta de uso, vicios y pereza para desempeñar sus funciones. Es por tanto conveniente el paseo diario por el campo y despo-

blados; porque además de estas ventajas para la salud, distrae las preocupaciones de la mente con los encantos que la naturaleza presenta, y permite al pecho la respiración de un aire puro.

Los paseos matutinos entre arboledas son los más gratos y saludables; porque la vegetación entonces despidе oxígeno y absorbe ácido carbónico, en contraposición de lo que hace durante la noche.

Los diferentes movimientos que hace el hombre, vienen á constituir en él un hábito; y por esta razón no son tan perniciosos algunos de sus defectos.

En oposición al *movimiento* se halla el *reposo*: el cual es, no la inactividad aparente de los órganos, sino la falta de movimiento en ellos, cuyo efecto produce el cansancio.

Todos los seres materiales son pesados; y según las leyes físicas, todo cuerpo pesado tiende naturalmente al *reposo*, al *descanso*.

El *descanso* moderado de los órganos es útil, porque como la *actividad* gasta las fuerzas y la materia, durante el *reposo* se rehacen estas condiciones, para luego *activar* con más pujanza. Pero el *descanso* ha de ser relativo al *movimiento* que le precede; porque constituyendo

tambien un hábito, dilatado por mucho tiempo dá pereza para ejercer nuevos *actos*.

Durante las horas de la digestion estomacal trásde un ejercicio muy activo; trás de una fuerte impresion moral; antes de entrar en un baño y en algunas otras circunstancias, es muy conveniente que el cuerpo y el espíritu pierdan la escitacion producida por su actividad.

El *cansancio* resulta del consumo de las fuerzas naturales, que tiende á abandonar al cuerpo á las leyes físicas de la materia, y aún á la abstraccion de la mente: por eso el descanso es como el primer tiempo del sueño á quien atrae.

El *sueño*, que es el descanso de todos los sentidos, especialmente del cerebro y centros nerviosos donde reflejan todas las impresiones, no es lo más conveniente entregarse á él luego de haber sentido una grande impresion moral: porque en estas circunstancias, el espíritu está intranquilo, y en su abstraccion soñolienta, sobrevienen ensueños gratos, ó pesadillas tristes que, no reponen bien las fuerzas, porque el *descanso* no es íntegro.

Así, los niños preocupados con sus juegos, suelen soñar mucho cuando duermen; y aunque

sus ensueños son alegres, necesitan dormir más horas que en ninguna otra edad; porque también su actividad corporal, relativamente á sus fuerzas, es mayor que nunca.

La *actividad* y el *descanso* son relativas entre sí, y relativas con la edad del individuo: por eso si el niño precisa doce horas diarias de sueño, el jóven tiene bastante con diez, el de edad viril con ocho, y el viejo despierta muchas veces durante la noche y duerme poco y mal, como si estando despierto quisiera aprovecharse de los breves días que le restan de vida.

La *actividad* y el *descanso* están también en mucha relación con la profesión ú oficio del individuo; y así vemos, que los que tienen oficio cuyo punto de partida y de mayor funcionalidad es la inteligencia, precisan mayor *descanso* y más horas de sueño, que los que tienen trabajos manuales. Esta es la razón porque el hombre de estudio no se desvela tanto y *duerme* más que el labrador de los campos. Para aquel, su principal *alimento* es el *descanso*; porque lo que más gasta es fuerza espiritual, intelectual: para el labrador, el *descanso* vale mucho, pero el *alimento* vale más; porque las fuerzas que gasta son materiales.

El sexo y el estado social del individuo, tambien tienen alguna relacion con la necesidad del *reposo*; porque las labores de la mujer, por lo general, son menos trabajosas que las del hombre: y así, en igualdad de circunstancias, ni se *alimenta* ni *duerme* tanto como éste.

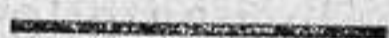
Podría decirse por regla general, que á mayor *actividad muscular*, es consiguiente mayor cantidad de *alimento*: á mayor *actividad intelectual*, mayor duracion de *descanso*: á menor *edad*, mayor *descanso* y *alimento* relativos: á varon *sexo*, *descanso* y *alimento*, mayor que al femenino.

La actividad del organismo que reanima la vida de todo el sér, por el calor general que produce, hace se dilate el volúmen de los órganos; y á esto sucede, que dilatados ó abiertos los poros de la piel sale por ellos un jugo ó secrecion que se llama *sudor*; y cuando pasa la *reaccion*, y estos poros se cierran, el *sudor* se seca en la piel, y cubierta su superficie, dificulta la nueva y necesaria salida de la secrecion, y la respiracion que se efectúa por los poros.

Más, si á remediar estas consecuencias, que pudieran perjudicar á la salud, vienen los baños que lavan y reblandecen la piel, y los vestidos

que enjugan el sudor, á dirigir las fuerzas naturales del organismo; concurre la verdadera gimnasia, fundada sobre diversos juegos y movimientos científicamente dirigidos.

Los antiguos pueblos de la tierra, los notables por su ilustracion y valor, como Grecia, Atenas, Pompeya, Roma y otros más, fundaron escuelas de gimnasia, donde ejercitando las fuerzas de la juventud, robustecieron la naturaleza del hombre en aquellas generaciones.



VII.

Influjo de la moral particular en la salud



La relacion tan íntima que existe entre las partes *moral* y *física* del hombre, es con frecuencia causa de las perturbaciones de su salud, como alguna vez lo es del restablecimiento de la misma. Porque la *moral*, bajo cualquiera concepto que se la mire, imprime un carácter especial en los individuos; que, si bien parece dependen los actos de éstos de las circunstancias exteriores que les rodean, todos son hijos de las necesidades del hombre, y de la direccion ó educacion de sus sentimientos.

Moral es la ley de los deberes: la regla á que debe de sugetarse siempre la conducta del hombre.

Los séres todos de la creacion tienen *deberes* que cumplir, porque todos han sido hechos para *obrar* algo: ninguno hay que huelgue ni que estorbe, tanto en las especies animales, co-

mo en el reino vegetal y entre los cuerpos estelares. Pero estos *deberes* son conformes con la naturaleza de cada individuo; y si el hombre que siente dentro de sí mismo un espíritu inteligente, libre, y con dominio sobre todos los demás seres de la tierra, justo era que tuviera *deberes morales* que cumplir: *deberes* nacidos de las condiciones de ese espíritu.

Las *obligaciones* que particularmente tiene el hombre, son respecto á su *Dios*, respecto á *sí mismo*, y respecto á la *sociedad* de sus semejantes.

Respecto á *Dios*, el hombre está obligado á tributarle *gloria* y *culto*, siguiendo las leyes de su religion; porque toda obra debe de rendir gratitud y gloria al obrero que la hace.

El culto de la verdadera religion, solo consiste en la práctica de todas las virtudes, para lo que es preciso observar las leyes *natural* y *social*.

Ley natural, emanada de nuestra propia naturaleza y de su relacion con lo que nos rodea, es el *deber* de atender á nuestra propia conservacion y perfeccionamiento.

Para cumplir con esta ley, es indispensable que procurando sostener la vida y la salud, no

desoigamos el grito de las necesidades que acosan á nuestros *sentidos*, y á nuestra *alma*.

Los *sentidos*, que son los aparatos destinados á llevar al espíritu vital las impresiones que les causan las propiedades físicas de los cuerpos, son en todo animal incentivo del vicio y de la pasión; pero la razón intelectual que disfruta el hombre, le enseña la importancia que tienen en su vida; y usando de esa razón, educará con acierto la función de sus órganos.

Como al *hambre* y á la *sed* es preciso satisfacerlas desde luego, y no saciarse hasta constituir la *gula*, porque la saciedad produce el hastío, la pérdida de la sensación y otros efectos, así conviene no exacerbar con fuertes olores al sentido del *olfato*; porque producen el cansancio de los nervios olfatorios, y predisponen á la pérdida del sentido; como hace el hábito de usar constantemente perfumes y esencias deletéreas,

De igual modo que al sentido del *olfato* se perjudica en el exceso de su actividad; el *gusto* se pierde ó deteriora por la continua excitación que en él producen los sabores muy subidos é irritantes, como el de la mostaza, clavo, pimienta y otros.

El *oído* se entorpece por la excesiva sono-

ridad de los cuerpos; é impresionando á todo el sistema nervioso, esta sonoridad causa zumbidos sorderas, vértigos y otras alteraciones de la salud del aparato, ó de la general del individuo.

Así como todos los sentidos requieren una educacion especial, consistente en el moderado uso de las propiedades de los cuerpos, cuyo uso gradual es bueno para su funcionalidad, la armonía de los sonidos, la cadencia rítmica de las ondulaciones sonoras, afinan y hacen delicada y normal la *audicion*.

El brillo de la superficie de los cuerpos, el reflejo de la luz sobre colores claros y superficies lisas y pulimentadas, produce en el *globo ocular* enfermedades que pueden irritar sus membranas, haciéndolas opacas, y causando la pérdida de la vista.

El aparato visual padece con mucha frecuencia tres enfermedades que, solo debieran de ser consecuencia de la vejez, y sin embargo, en muchos jóvenes son efectos de malos hábitos.

La *miopía* ó cortedad de vista, la *presvicia* ó vista cansada, y el *estravismo* ó direccion anómala de la mirada, son con frecuencia causadas por el hábito de leer echados; por leer en confusa luz, ó en caractéres pequeños y tintas muy

reflexivas, y por acercarse demasiado á la vista la escritura, ó tenerla á mucha distancia.

El aparato de la *vision*, sumamente delicado, requiere un cuidado excesivo, si ha de dar al hombre la inmensa utilidad para que fué hecho: así, la mejor postura para leer, será estando de pié ó sentado con comodidad, teniendo ante los ojos la escritura en una direccion oblicua de cuarenta y cinco grados sobre el horizonte, y á una distancia de treinta y seis centímetros de los ojos, siendo las letras del tamaño más comun: luz clara y sin oscilaciones, que venga de arriba ó del lado izquierdo del que lee ó escribe, y tintas negras mates sobre fondo ó papel blanco.

Empero si esta higiene es la educacion de los sentidos, no con ella sólo se cumple la ley *natural*: pues el hombre necesita el cultivo de la *inteligencia*, parte integrante de su sér.

La *inteligencia*, la conciencia que dá á conocer los efectos de las sensaciones que los sentidos reciben, es una condicion propia y exclusiva del hombre, es la esencia del espíritu que, se demuestra por el raciocinio ó talento que inventa, por la recordacion ó memoria de lo pasado, y por los más ó ménos acertados cálculos sobre el porvenir.

Sentir la luz, no es *idear* la luz: porque para *idear* es preciso no estar en presencia de lo que se idea; pero el *ojo* que recibe el rayo de luz, y por un nervio material trasmite su impresion, contribuye mucho á la idea de la luz que la mente concibe: y por eso, todos los sentidos, todas las sensaciones bien dirigidas, ayudan al desarrollo intelectual que engendra los sentimientos.

La *inteligencia* se desarrolla pues, por el metódico uso de los sentidos, y por el estudio, que facilita la concepcion de la idea. Por tanto quedarán cumplidos los *deberes* de la ley *natural*, guardando la higiene que encauza las funciones de todo nuestro organismo, y dando á la inteligencia el cultivo y accion para que fué destinada.

Pero como la materia tiene irregularidades funcionales que constituyen defectos físicos, y alteran la salud, la inteligencia adquiere *vicios* ó *pasiones* perjudiciales á la moral, y por tanto á la salud.

La *pasion*, como la palabra indica, es un *padecimiento inmoral*, una *enfermedad del espíritu* que, á semejanza de la imbecilidad y locura que puede acarrear, empieza por debilitar y

torcer las facultades del alma, para deteriorar á la materia orgánica.

Desde la *embriaguez* que, embota todos los sentidos y convierte al hombre en un ser asqueroso é insociable; desde la *ira* que, tratando de imponer la fuerza del génio, la fuerza bruta ó sin razon, hace del hombre un déspota semejante á las fieras salvajes; desde la *gula* que entorpece la razon y los sentidos, haciendo al hombre un grosero, como si solo hubiera nacido para el deleite de comer; desde la *ambicion* que despierta á todas las demás *pasiones*, y degradando al individuo, no le deja felicidad, porque no reparte y socorre al prójimo; hasta el *amor* que, por su origen é intensidad, si llega al grado de *pasion*, en vez de inspirar paz y dicha, apaga el fulgor intelectual; destruye á la razon; perturba la salud, y, humilla al hombre hasta la escala de los demás animales, todas las *pasiones* y *vicios* conocidos, todos los *extremos* del sentimiento humano, son vigilantes enemigos de su vida, lucha entre la armonía del espíritu y de la materia, y abrojos en la perfeccion y progreso del hombre.

Cuando el *amor* está contenido en los justos límites; cuando la templanza le pone diques, y,

puro es recíprocamente correspondido, sonríe la dicha en tono del sentimiento, y viene la verdadera felicidad.

El fundamento de toda ley es el *amor*, y el *amor* moderado sofoca todas las *pasiones*.

El *amor* es el lazo que une á los hombres en *sociedad*, y de él nace esa consideracion particular en que se encuentra cada individuo, conocida con el nombre de *estado*.

Tres son los principales *estados* en que se considera al hombre: *celibato* ó *soltería*, *matrimonio* y *viudez*.

Celibato es el *estado* más imperfecto que hay, aunque circunstancias excepcionales no permiten cambiarle: tal sucede en las dos primeras edades de la vida; y en la profesion religiosa.

Matrimonio es la union de los dos sexos á fin de sostener la especie, y el estado más natural en el hombre: porque es la única fuente lícita de la sociedad, la purificacion de los sentimientos, el gérmen del trabajo, de la economía y de la riqueza. Por eso, el *matrimonio* contribuye poderosamente á la salud; prolonga la vida y de él son consecuencia las más avanzadas edades que se conocen.

El *matrimonio* es saludable al individuo, cuando al contraerle se reúnen estas circunstancias: haber terminado la edad de juventud; porque en esta, el organismo se está desarrollando, y el *matrimonio* perturba al desarrollo, no haber pasado de la mitad de la edad viril; porque luego viene la vejez, incapaz del *matrimonio*: tener temperamentos desiguales los cónyuges: exceder la edad del varón á la de la hembra, en la misma proporción que excede el paso á la edad viril; y no tener ningun contrayente defecto alguno orgánico de importancia.

Viudez es el intermedio entre el *celibato* y el *matrimonio*; y cuando este *estado* sobreviene en avanzada edad, debe de conservarse hasta el fin de la vida, más si sobreviene en la plenitud de la virilidad, consultando el individuo con sí mismo y con personas ilustradas su especial caso, aténgase con todo rigor y más que nunca á las condiciones precisas del *matrimonio*, si por uno nuevo se decide.

Es de tal importancia *moral* y *física* la condición del *estado* que el hombre tiene, que, como dijo un ilustre jurisconsulto en la Academia de Ciencias Morales y Políticas, «de ahí que sea éste (el matrimonio) de todos los actos humanos el

más grave y trascendental de la vida; de ahí ese carácter severo y augusto que se dá al acto de su celebracion y á las pompas nupciales que le preceden, y de ahí esa tendencia universal de la humanidad á consagrar la union de los esposos ante los altares y en presencia del ministro de la religion; como si el hombre, finito y limitado en sí mismo, no comprendiera lo absoluto, lo perpétuo sino asociándolo á la idea de Dios. »

VIII.

Influjo de la moral pública en la salud



Nuestra dicha debe de sernos de tanta importancia como la salud, porque es la fuente de ella.

Si el hombre viviera separado de sus semejantes, dejándose llevar por sus solos sentimientos naturales, su vida apenas tendría utilidad, y su perfeccion y dicha no existirían.

La *sociedad* establecida entre el varon y hembra primeros de nuestro linaje, hizo conocer la necesidad natural que el hombre tiene de relacion y ayuda; con cuyo objeto, conserva esta relacion á través de tantos siglos, y entre todas las razas procedentes de aquél matrimonio; á fin de que los hombres, uniendo sus talentos y esfuerzos, se ayuden en la defensa contra los enemigos de la vida, y en el aumento de su felicidad.

Pero esta misma asociacion de los hombres.

sería un foco de corrupcion y de libertinaje perjudicial, sino fuera gobernada por leyes rectas en armonía con la constitucion del hombre, y los fines que se promete.

Está, pues, obligado el hombre á cumplir las *justas leyes sociales*; porque la *sociedad* siendo apoyo para todos, de todos espera tambien apoyo.

La *sociedad* vive y se desarrolla á expensas de la familia, y la familia no existiria si el individuo no viviera. Por esto la vida individual no es una pertenencia absoluta de cada hombre, sinó un depósito que le hacen, Dios primero, y la sociedad luego: del cual á ambos debe de dar cuenta. Por eso es obligatorio en extremo cuidar de conservar la vida y la salud que la sostiene, siendo un crimen el suicidio y el homicidio

Para que la sociedad pueda dar su proteccion, es necesario el órden público de la *idea* y de la *accion*, y este *órden* nace de la *moralidad* y *órden* de los individuos; y así, *moralizar*, es *civilizar* ó *ilustrar*; porque los pueblos salvajes donde la civilizacion no es conocida, carecen de toda ilustracion, y entre el desórden que sus pasiones causan, los habitantes de Europa civi-

lizada no podriamos habituarnos á vivir con tan bárbaras costumbres.

Recogiendo la sociedad todos los frutos que produce el individuo, marcha envuelta en la Beneficencia pública; y, como al huérfano desheredado de conocidos padres, ella patrocina; como al infeliz doliente que, sin fuerzas, tuviera por lecho el duro suelo, si nó hubiera hospitales; como el loco y el cuerdo y todo enfermo se acoge bajo su caritativo manto, así los rayos de la civilizacion llevan á la inteligencia fulgores de ilustracion científica, que dán salud al hombre y perfeccion á las razas.

Obligado el hombre por su naturaleza al cultivo de la inteligencia, es preciso que aleje su indiferentismo por la instruccion; y acudiendo á los centros donde se cultivan las ciencias y las artes, veneros de riqueza brotarán de la tierra.

La holganza, se ha dicho con razon, es madre de todos los vicios; y el vicio es causa del desórden público; porque contrario á la razon, engendra la miseria y dá márgen al incremento de las pasiones.

El hombre laborioso y trabajador no solo acrecienta su riqueza y la pública, sinó que ocu-

pado en el ejercicio de su profesion, doma la soberbia de la carne, y levanta su fama por el ejercicio virtuoso del trabajo, fomentando su perfeccion intelectual y la salud.

Importando mucho á la sociedad, para producir bienes particulares, los actos todos de la vida humana; y así como sus representantes, á fin de corregir los extravios de la moral, dictan leyes diferentes y procuran saludables matrimonios, para que engendren sanos y buenos ciudadanos, aún debieran de figurar entre las leyes vigentes como *impedimentos* para contraer este *estado*, por los considerables perjuicios sociales que causan todos los parentescos consanguíneos que hoy se dispensan, y los afines dentro del cuarto grado: la edad menor de veinte años en la mujer y de veinte y cinco en el hombre, ó mayor de cuarenta y cinco en la mujer y cincuenta y cinco en el hombre: las imperfecciones esenciales del organismo; y, todas las enfermedades que, como el cáncer, la tisis, los herpes y otras, puedan trasmitirse á la prole.

La *ley social* destinada á la felicidad pública, debe de estar atenta á todos los defectos que los pueblos presenten, y divulgando las más importantes máximas de la vida, sanear los ter-

renos y habitaciones públicas y privadas, estirpando los focos infecciosos, y propagando oficialmente la vacunación, cuya importancia es muy grande para la sociedad y para el individuo especialmente en las aldeas, donde toda policía sanitaria es desconocida.

Si muchas causas contribuyen á la alta proporción de mortandad de la infancia, cumpliendo la Autoridad social con su deber, tratára de averiguar esas causas, que, en las aldeas que constituyen la mayoría de la nación, son originarias de los innumerables defectos de las localidades, de las pocas y malas vacunaciones, de la poca ilustración materna y de la mala lactancia.

Cada niño que fallece, es un miembro arrancado á la sociedad antes de tiempo; y ésta, debe de dar á la madre todos los medios de conservarle.

El buen ciudadano tiene que empezar por ser buen hijo; y para esto, preciso es que sea buena la madre: porque la primitiva escuela del hombre son los ejemplos que recibe de su madre, y los halagos y caricias de quien le dá el primer alimento, despertando en él las primeras afecciones y sentimientos.

En raras circunstancias debiera el niño de

ser amamantado por quien no le hubiera dado el sér: porque, además de la educacion, como la nodriza trasporta al niño sus enfermedades hereditarias, constitucion y temperamento, y recibe de ella sus primeras caricias y aún el nombre de madre, es tambien quien más influye en su carácter y educacion.

La madre que puede hacerlo, tiene el deber ineludible de amamantar á sus hijos, cerrando sus oidos al nécio grito de la moda, y, teniendo solo presente, que María Vírgen, descendiente de Real familia, fué la *única* nodriza de su hijo Jesús: ejemplo seguido por las familias distinguidas de todos los tiempos y paises; y que si un dia de nuestro siglo fué olvidado, las consecuencias le vuelven hoy á renacer.

Más, este sagrado y humano *deber*, no basta á llenar las condiciones de la maternidad: pues así como en los primeros pasos de la vida, no abandona la madre al niño, porque el suelo presenta escollos ante su paso, en los primeros pasos de la educacion moral, la madre debe de dirigir bien á su hijo, no provocándole á *celos* ó *envidias*, y, mientras aprende con claridad el lenguaje pátrio, despertar en él amor á la virtud y al estudio.

Por fin, todas las máximas de la Higiene así *individuales* como *sociales*, así *físicas* como *morales*, deben de presenciarse las acciones todas del hombre; porque son el freno de la *pasion*, cual pervierte á la *inteligencia* y deteriora á la *salud*, en pos de lo que vá el desórden y decadencia de los pueblos.

FIN

ÍNDICE



	Fólio.
Dedicatoria.	5
Introduccion.	7
I. El organismo y sus condiciones saludables.	13
II. Modificadores físicos é indivi- duales de la salud.	23
III. Modificadores físicos y generales de la salud..	35
IV. Modificadores físicos y especia- les de la salud.	45
V. Necesidad y condiciones de la nutricion y alimentos.	53
VI. Efectos de la actividad y reposo	65
VII. Influjo de la moral particular en la salud.	73
VIII. Influjo de la moral pública en la salud.	83

CONTENIDO

1

1	Introducción
7	El organismo y sus condiciones saludables
13	Modificadores físicos e individuales de la salud
23	Modificadores físicos y genéticos de la salud
33	Modificadores físicos y ambientales de la salud
43	Modificadores físicos y nutricionales de la salud
53	Factores de la actividad y el reposo
63	Factores de la salud pública en la salud
73	Factores de la salud pública en la salud

Se vende este libro al precio de **3 reales** ejemplar, en la papelería de D. Nicolás Lopez Muñoz, en la librería de D. Raael Garzo é hijos, Leon; y en casa de su autor, (La Bañeza) Castrocalbon.

A los señores maestros, libreros y demás personas que tomen de una sola vez cincuenta ejemplares por lo menos, se les hará una rebaja del 25 por 100.