



32

A-8-9562

# COMPENDIO DE HIGIENE, <sup>bis</sup>

ó

## ARTE DE CONSERVAR LA SALUD.

POR

DON FRANCISCO RAMIREZ VAS,

LICENCIADO EN MEDICINA Y CIRUGIA, CABALLERO DE LA REAL Y DISTINGUIDA ÓRDEN ESPAÑOLA DE CARLOS III, CONDECORADO CON LA CRUZ DE 1.ª CLASE DE LA ÓRDEN CIVIL DE LA BENEFICENCIA Y CON LA DE EPIDEMIAS, ACADÉMICO CORRESPONSAL DE VARIAS SOCIEDADES CIENTÍFICAS, NACIONALES Y ESTRANGERAS, MÉDICO HONORARIO DEL CUERPO DE SANIDAD MILITAR, Y TITULAR DE LA CIUDAD Y HOSPITAL DE OLIVENZA, &c.



BADAJOZ:

Imprenta de Arteaga y Compañía, calle de la Guerna núm. 2.

1858.

bis

*La higiene es indispensable para la buena educacion; así es que el legislador, el filósofo y el político no han podido menos de tomarla en cuenta al dar instituciones á los pueblos.*

---

*Las pasiones, en su estado de desorden, son movimientos vehementes del apetito sensitivo, que perturban la razon, alteran el organismo y se constituyen dueños despóticos de todas las acciones del hombre.*

## CENSURA DEL TRIBUNAL ECLESIASTICO.

---

Censurado de nuestra orden el presente compendio de Higiene, y resultando de la que han dado por escrito nuestro Rector y Vice-Rector del Seminario Conciliar, que en citado compendio no se encuentra cosa alguna contraria al dogma y moral de nuestra Sagrada Religion, y que su lectura puede ser conveniente y útil á los niños; damos nuestro permiso y licencia para que se imprima. Badajoz 6 de Marzo de 1858.

*Fr. Manuel, Obispo de Badajoz.*

Por mandado de S. E. I. el Obispo mi señor,

*Benigno Crespo, Sria.*



## INTRODUCCION.

---

NÓTASE en la educacion del pueblo un vacio inmenso, origen de grandes males así físicos como morales, y tal vez la causa principal de los vicios y de la miseria que afligen á la sociedad. Este vacio es el abandono en que yace la educacion física de la infancia: el olvido completo de la Higiene, de ese código admirable, producto de la observacion y de la esperiencia, que marcha al lado de la Religion, como una hermana cariñosa, para guiar al hombre en la azarosa carrera de su vida.

En efecto: el instinto imperioso de la propia conservacion hace que el hombre anhele los medios de afianzar la salud y prolongar su existencia. La Higiene se los presenta fáciles y sencillos, y ella sola puede salvar á la sociedad de su degradacion física, así como la religion es la única que puede arrancarla de la abyeccion mo-

ral. La Higiene es en ese sentido la base de la educacion, y la que ha suministrado al legislador, al filósofo y al político muchos de los principios fundamentales para dar instituciones á los pueblos.

Tan importante es su estudio y tan inmensa su trascendencia para la felicidad del hombre, que muchos legisladores antiguos, conocedores de la índole del corazón humano, para hacer mas obligatorias las reglas higiénicas, las dieron el carácter de preceptos religiosos, á fin de que entremezcladas con las ceremonias del culto, quedasen mas grabadas en la memoria de los hombres y no abandonáran su práctica.

De lamentar es, que cuando con tanto afán se trabaja por mejorar las castas de los animales, esté tan abandonado el estudio de la ciencia que se ocupa de perfeccionar la especie humana. Esta, y no otra, es la causa de esa multitud de seres raquíticos y valetudinarios que hormiguean en las grandes poblaciones, y que llevan marcado en su fisonomía el sello de una generacion

corrompida, que ha de servir de plantel á otra mas corrompida y degradada.

Muchos tambien se quejan amargamente de su suerte porque su salud es delicada; pero cometiendo á cada paso excesos en su régimen de vida, ya por ignorancia ya por hábitos viciosos, no quieren creer que sus enfermedades son el resultado funesto de faltas higiénicas. Incúlquenseles en la infancia estos principios, obsérvenlos siempre, y sus padecimientos minorarán.

Demostrada la importancia de la higiene, debe ponerse al alcance de todas las clases, proponiendo su enseñanza en los Institutos y en las Escuelas. Asi lo han declarado varios escritores nacionales y extranjeros, reconociendo su necesidad.

Estas son las razones que me han decidido á escribir el presente compendio, como uno de los ramos que deben estudiar los niños á la par de las lecciones de moral, de religion, de historia, geografia &c. Si estas sirven para perfeccionar el corazon y el entendimiento del hom-



bre, aquella sin desatender tan noble mision, aspira á mejorarlo en su educacion fisica, á preservarlo de muchos males, y á darle una robustez que lo embellece.

Aunque no se tomase en cuenta el bien de la humanidad en cada uno de sus individuos: aunque se dejase flotar á las clases proletarias en la abyeccion á que las condena su ignorancia y la miseria, olvidando para ello los principios augustos de caridad y de justicia; los Gobiernos tendrian un interés grande en contribuir al perfeccionamiento de la especie humana. Un estado, para conservar su nacionalidad y para ser respetado, necesita ser fuerte. ¿Y cómo podrá conseguirlo si no cuenta con ciudadanos robustos y morigerados, que puedan dedicarse á las artes, á la agricultura y á las armas? El ejército en su mayor parte se compone de individuos de nuestra población rural y artesana, es decir, de las clases menos acomodadas.

¡Triste es, en verdad, el cuadro que en esas clases nos presentan innumerables familias, que

apenas cuentan con lo estrictamente necesario para vivir! El envilecimiento de su posición social, la mala calidad de sus alimentos, las condiciones insalubres de sus detestables habitaciones, y la completa ignorancia de sus deberes hacen que su salud se quebrante, que su constitución se debilite, que su vida se acorte, y que sus hijos al nacer traigan todas las señales de una generación enfermiza y débil. ¿Qué se ha de esperar de individuos, cuya existencia está ya minada desde antes de nacer, y que parece que solo han venido á este mundo para sufrir?

La conservación del individuo tiende al bienestar de la familia, que es la base de toda Sociedad. Sin salud nada se puede emprender.

No he hecho mas que escribir un libro sencillo, acomodando al lenguaje vulgar los preceptos esparcidos en las obras clásicas de este género, con el fin de ser útil á mis semejantes. Si por mis escasos conocimientos no he acertado á llenar el objeto que me propuse, perdóneseme en gracia de mis buenos deseos.



## PRIMERA PARTE.

### INFLUENCIAS INDEPENDIENTES DEL INDIVIDUO.

EL hombre desde que viene al mundo está rodeado de un considerable número de agentes, que le impresionan de diversos modos, contribuyendo unas veces en bien de la salud, y convirtiéndose otras en causas de sus padecimientos. De estos modificadores naturales unos son de absoluta necesidad para vivir, como el *aire* y los *alimentos*, y otros que no siendo esenciales, nos proporcionan una vida mas cómoda y saludable, como los *vestidos* y los *baños*. Tampoco faltan algunos (los vapores ó miasmas de los  *pantanos*, los *venenos* &c.) que *siempre* perjudican. Está desde luego al alcance de la inteligencia menos cultivada, cuanto debe interesarnos el conocimiento de todas estas circunstancias, que forman el objeto de la primera parte.

### CAPÍTULO I.

#### DE LAS INFLUENCIAS CLIMATOLÓGICAS.

### ARTÍCULO I.

#### DE LA COMPOSICION Y PESANTEZ DEL AIRE.

El aire con otros flúidos rodea ó envuelve por to-

das partes á la tierra hasta la altura de unas diez y seis leguas, formando lo que se llama *atmósfera*.

El aire es un cuerpo flúido, elástico, que se puede comprimir, pesado, invisible, sin olor ni sabor. Cuando está puro se compone de setenta y nueve partes de *ázoe* y veinte y una de *oxígeno*. Éste último es el que aprovecha para la respiracion, y sirve para cambiar en el pulmon la sangre negra de las venas en sangre roja, que ha de ser conducida por las arterias á todas las partes del cuerpo para alimentarlas.

El aire contiene tambien en proporciones variables agua reducida á vapor y gas ácido carbónico. Este sale del pulmon durante la respiracion, y por eso es peligroso que permanezcan muchas personas en habitaciones reducidas ó en parages poco ventilados.

A medida que nos elevamos á mayor altura el aire está mas enrarecido y es menos pesado, lo cual no deja de ser peligroso, notándose al momento, que la respiracion es frecuente y dificultosa; los latidos del corazon son muy precipitados, y sobrevienen náuseas y aun vómitos. Si la elevacion es muy extraordinaria, se echa tambien sangre por las narices y por la boca, y puede ocasionarse la muerte. Las personas endebles de pecho, que se resfrian con facilidad, que tosen habitualmente, y que son *cortos de respiracion*, harán muy mal en subir á las altas montañas ó en globos aereostáticos; cuya imprudencia les acarrearía inflamaciones funestas del pulmon y hasta la misma tisis. Contra el enrarecimiento del aire no hay otro remedio que marcharse á habitar otro terreno que no sea tan alto.

## ARTÍCULO II.

## DE LOS VIENTOS.

Todo el mundo sabe que los *vientos* no son otra cosa que corrientes ú oleadas mas ó menos fuertes de aire. Corren de nueve á diez leguas por hora, y tienen una celeridad mas asombrosa en los *huracanes*.

El viento norte, que atraviesa montañas cubiertas de nieve, es frio: el Sur ó de mediodia, que viene de países muy cálidos, caliente: el Este ó de levante, que recorre los áridos desiertos del Asia, seco, y el Oeste ó de poniente cargado de vapores del mar océano, húmedo. Estos vientos se llaman *cardinales*; pero hay ademas otros cuatro, que soplan por entre los cuatro puntos principales del globo, que hemos señalado. El Nord-este (que sopla entre norte y levante) es frio y seco: el Nord-oeste (entre norte y poniente) frio y húmedo: el Sud-este (entre mediodia y levante) caliente y seco; y el Sud-oeste (entre mediodia y poniente) caliente y húmedo.

El Norte, no muy frio, es el mas saludable y el mas apropiado para evitar que se pudran las carnes y los vegetales.

Los vientos templan y refrescan la atmósfera; arrastran consigo las emanaciones ó vapores que la impurifican, y traen muchas veces las nubes y las lluvias beneficiosas. En los ardores calmosos del verano se padecen mas enfermedades, y cuando repentinamente se cambia el viento de caliente en

frio ó al contrario, tiene todos los inconvenientes de las vicisitudes atmosféricas.

Si el tiempo cambia bruscamente, experimenta el cuerpo una impresion desagradable, y la salud se resiente. Desde pequenitos deberíamos acostumbrarnos á estas alternativas, y viviríamos mas sanos y robustos. A falta de esta costumbre, bueno es estar precavidos y no aligerarse de ropa demasiado pronto en las estaciones medias, que es cuando con mas frecuencia ocurren tales cambios, especialmente de calor á frio. Los catarros, las pulmonías, los reumatismos y diarreas son entonces muy frecuentes. Cúiden mucho de no esponerse á sus fatales consecuencias principalmente los viejos, las personas nerviosas y de salud delicada.

Convendrá no esponer al recién nacido á la accion del aire libre, preservándole del frio, tan funesto en esta edad. Permanecerá en el cuarto de la madre con una temperatura moderada y uniforme, y á los diez ó doce dias se sacará el niño á las demas habitaciones de la casa, y poco á poco al aire libre, para que su piel se fortifique y se habitue á las impresiones atmosféricas. Los que permanecen muy abrigados en las habitaciones se crian enfermizos, descoloridos y débiles, y mas pronto se costipan: percance que infundamente creen evitar las madres con tenerlos siempre encerrados.

Los cambios artificiales de temperatura son mas temibles. Tengase presente para no salir á la calle de pronto cuando se abandona el teatro ó las tertulias. Tampoco es bueno quitarse el sombrero ó la chaqueta donde corra el aire, si el cuerpo está resudoso, y debe evitarse el paso repentino de una

habitacion caliente á otra fria. Los braseros, sobre todo muy fuertes, son perjudiciales, y los niños no deberian acercarse á ellos.

Quando se anda ó corre contra el viento, es fácil adquirir inflamaciones de garganta y de pecho y echar sangre por la boca. Es todavía peor la accion del *aire colado*; cuya corriente se nota en los pasadizos ó corredores, en las habitaciones que tienen puertas abiertas y que se corresponden, en las ventanas y balcones. Véase la poca prevision de aquellos que se sientan á tomar el fresco en tales sitios sin las debidas precauciones.

### ARTICULO III.

#### DE LA ALTERACION DEL AIRE,

El aire se vicia y altera con las partículas de los cuerpos, reducidos á *polvo*, y con las *emanaciones*.

Si el polvo procede de sustancias inofensivas, solo obra mecánicamente irritando la piel, los ojos y la garganta. Estas son las enfermedades que mas á menudo padecen los molineros, panaderos, curtidores, mozo de botica, carboneros, droguistas, moledores de colores, yeseros y picapedreros.

Quando se respira ó maneja el polvo de los metales, resultan cólicos muy graves y un verdadero envenenamiento; fenómenos mas frecuentes y funestos en los moledores de plomo.

Los que hayan de moler metales ó plantas purgantes y venenosas, cuidarán de cubrir los morteros con una piel agujereada en el centro para meter



la mano del mortero, y tapándose la cara con una tela de gasa muy fina y tupida, se evita tragar el polvo. Si el operario trabaja al aire libre, colóquese de espaldas al viento, y lávese á menudo la cara y el cuerpo á fin de limpiar la piel de las impurezas que la irritan y obstruyen sus poros.

Las *emanaciones* provienen de los cuerpos vivos, de los restos de animales y vegetales podridos, y de las descomposiciones químicas.

Las grandes reuniones en locales que no se ventilan bien, consumen el *oxígeno* ó principio respirable de la atmósfera: el aire se carga de ácido carbónico, que unido al *ázo* es impropio para la respiración. Los mareos, el entorpecimiento de los sentidos, y la *asfixia* ó sofocación son sus fatales consecuencias.

El ambiente de los hospitales, cárceles, campamentos y cuarteles se vicia tambien por la aglomeración de muchos hombres, y ocasiona dolencias graves, origen de epidemias asoladoras, como la calentura hospitalaria, carcelaria y el tífus de los ejércitos.

Es saludable ventilar los aposentos abriendo todos los dias sus puertas y ventanas; regar las habitaciones, y en caso de enfermedad epidémica rociarias con *agua de cloro*.

Perjudican de noche las flores en los dormitorios, y las que tienen un olor muy penetrante dan dolor de cabeza á las personas nerviosas. Ciérrense á la caída de la tarde las ventanas que caen á las grandes arboledas, y no se tenga la mala costumbre de pasear de noche en los jardines.

Constrúyanse fuera de las poblaciones y en sitios

ventilados, las tenerías, cementerios, muladares y fábricas en que haya sustancias animales en descomposición.

Es malo pasar la noche cerca de los pantanos, los cuales deberían desecarse como medida sanitaria. Al rededor de los estanques y lagunas se han de plantar calles de árboles altos y frondosos, que absorvan la humedad y las emanaciones pantanosas. Ninguno mejor, mas útil, ni mas higiénico que el ciprés.

Los cloruros de cal y de sosa, sólidos ó líquidos, purifican el aire de las letrinas y demas sitios infectos, y es una mala costumbre arrojar en aquellas los desperdicios de la comida, las aguas sucias y la basura.

Antes de bajar á las minas, cuevas, silos y letrinas, se introduce una luz. Si esta se apaga, ó muere un animal pequeño que allí se meta, no se entrará sin que antes se renueve el aire.

El tufo del carbon puede matar, y algunos han muerto por dejar los braseros encendidos en el cuarto de dormir. Para quitar el tufo, se mete un pedazo de hierro dentro del brasero.

Es muy espuesto entrar en bodegas que están cerradas y sin ventilarse durante la fermentacion del vinagre, vino, cidra, etc. En Octubre de 1832 en la villa de Cantabrana, provincia de Burgos, se encontró muerta en una bodega una jóven de veinte años, que había entrado allí cuando el mosto fermentaba.

## ARTICULO IV.

## DE LA TEMPERATURA ATMOSFÉRICA.—CLIMAS.

La temperatura es el grado apreciable del calor de la atmósfera por medio del *termómetro*.

El hombre es *cosmópola*, ó capaz de vivir en todos los climas de la tierra, y conserva en el interior de su cuerpo iguales grados de calor cuando se espone á los hielos de la Siberia, que cuando cruza los abrasados desiertos del Africa. Sin embargo, aunque en menor escala que los vegetales y los animales, el hombre no puede ser trasportado de repente á climas diversos y opuestos al suyo, sin que su salud se resienta mas ó menos, y sin experimentar al cabo de algun tiempo cambios físicos y morales que lo asemejan á los indigenas. Solo entonces puede asegurarse que se ha conaturalizado, ó que se ha verificado la *aclimatacion*.

Las enfermedades de cada país se ceban con mas violencia en los sugetos no aclimatados.

El aire no solo nos afecta por su temperatura, sino tambien por su humedad. Puede ser caliente y seco, caliente y húmedo, frio y seco, frio y húmedo.

En el verano predomina el aire caliente y seco, se aumenta extraordinariamente la sed y el sudor, hay poco apetito, se aborrecen las carnes, las especias y los licores, gustan mas los vegetales, las frutas ácidas y los refrescos. Hay pereza ó poca disposicion para el trabajo.

Las enfermedades mas frecuentes entonces son los

empachos, diarreas, pujos, irritaciones de vientre y de cabeza, y las calenturas biliosas ó pútridas.

Durante el calor se cerrarán las puertas y ventanas, de manera que apenas penetre la luz en las habitaciones, favoreciendo su ventilacion por medio de cortinas y persianas. Conviene regar el piso de los aposentos y tomar algun baño fresco ó templado.

Evítense las grandes fatigas del cuerpo y del espíritu, las bebidas calientes y espirituosas y los escesos en la comida.

El aire caliente y húmedo relaja y debilita nuestras fuerzas; favorece el desarrollo de las epidemias, tercianas y otras enfermedades. No hay otro medio de evitar su dañina influencia que cambiar de localidad, y proporcionarse una habitacion naturalmente seca y elevada.

El otoño corresponde en su principio á la temperatura caliente y húmeda, y en su terminacion á la fria y húmeda, originando las mismas dolencias y exigiendo iguales cuidados. El fin del otoño es mas peligroso por los continuos cambios atmosféricos. Los dias se acortan y las noches se alargan y vuelven mas frias: las emanaciones de los pantanos son entonces muy nocivas, porque se elevan á menos altura durante el dia, y por la noche descienden mas pronto sobre la tierra: hay frecuentes alternativas de frio y de calor, y no faltan grandes tormentas. Estos cambios nos prueban que debe apelarse temprano á los vestidos de abrigo, y dar por comenzado el invierno desde el mes de noviembre. Los tísicos y los crónicos sucumben entonces en grau número.

El frio seco corresponde al invierno. En esta estacion se desempeñan mejor todas las funciones del cuerpo y hay mas fuerza y agilidad. El frio seco irrita la garganta y el pecho: de aquí la tos, los catarros y las pulmonias. A los que padecen estas enfermedades, á los viejos y convalecientes les perjudica el invierno.

Recursos contra el frio: usar vestidos de abrigo, de algodón ó lana, y buenos alimentos; elevar un poco el temple de las habitaciones con braseros, estufas, chimeneas ú otros calentadores, y sobre todo hacer ejercicio, que es el mejor medio y el mas saludable de calentarse.

Los sabañones y las grietas provienen de arriarse mucho á la lumbre.

Aplicar calor al que está helado de frio, es matarlo. Del mismo modo es funesta la costumbre, generalizada entre el vulgo, de enterrar hasta el cuello en estiércol á los asfixiados por el frio. Lo primero que hay que hacer, es envolverlos en una manta ó en paja, y colócarlos sin fuertes vaivenes sobre el suelo en una habitacion sin lumbre. Despues, se aplican á todo el cuerpo paños mojados en agua muy fria ó helada; y si las piernas y brazos están engarrotados, un baño tambien frio, que se irá entibiando muy poco á poco. Cuando los miembros hayan vuelto á adquirir flexibilidad, se ejecutan presiones ó movimientos suaves sobre el pecho y vientre, y al dar señales de vida el asfixiado, se le enjuga con una toalla seca y coloca en una cama sin calentar. Luego que pueda tragar, se le dan algunas cucharadas de agua fria con unas gotas de aguardiente, y despues caldo. Si hay pro-

pension al letargo ó modorra, beba agua con vinagre y échensele lavativas de agua salada ó jabonosa.

En invierno perjudican los helados, que tan de moda se han hecho en los bailes y tertulias.

Nada hay mas nocivo y debilitante que el frio húmedo. Los reumatismos, el asma y los catarros húmedos vienen con él.

Además de los medios indicados para el frio seco, es muy útil preservar los pies de la humedad. Llenen este precepto el calzado de dos suelas con plantillas de corcho, los chanclos de goma, las medias de lana y las polainas. Si las botas se mojan, deben mudarse.

El aire seco es mas puro que el húmedo, y el frio mas saludable que el calor.

Del mismo modo que, los climas templados son los mejores, la primavera es la estacion de las flores, la mas suave é higiénica, y con la que se sienten mas reanimadas las personas achacosas. Pero téngase en cuenta que las estaciones en su principio participan de las influencias atmosféricas de la que le antecede, y con eso viviremos mas precavidos para no aligerarnos de ropa ni cambiar de vestidos con mucha precipitacion á la entrada de cada una.

## ARTICULO V.

### DE LA ELECTRICIDAD ATMOSFÉRICA.

Nada mas sorprendente y variable que los efectos del rayo sobre el hombre. Unas veces parece re-

pentinamente, y otras sobrevive con heridas ó quemaduras de gravedad, ó queda sin la menor lesion.

Conviene alejar de la imaginacion de los niños toda idea de terror durante las tempestades, despojándolas de ese aparato supersticioso con que las reviste el vulgo. Las tormentas son estados naturales y hasta necesarios para purificar el aire.

Si despues del relámpago tarda en escucharse el truenó un segundo, la nube dista trecientas ochenta varas: si en el intermedio se cuentan dos segundos ó latidos del pulso, hay setecientas sesenta de distancia, y así sucesivamente. Siempre que veamos el relámpago y oigamos el trueno, podemos considerarnos libres de los estragos del rayo.

Evitese en los dias tempestuosos la permanencia en las habitaciones muy altas, en las Iglesias, en los campanarios, en los castillos, y debajo de los árboles (\*). Tampoco se llevarán paraguas con el fin de guarecerse de la lluvia, porque está demostrado que los edificios elevados y los objetos que rematan en punta tienen el funesto privilegio de atraer el rayo.

Perjudican las carreras á pie, á caballo ó en coche durante la tormenta. Es muy espuesto tocar

(\*) En La Vid, pueblo del partido judicial de Briviesca, se formó de pronto á la mitad del dia 21 de Octubre de 1852 una fuerte tempestad. Un jóven campesino que estaba trabajando, atemorizado por el estruendo de la tormenta, se refugió debajo de un chopo, creyéndose allí mas seguro. El desgraciado encontró la muerte donde pensó hallar un asilo, con la particularidad de que la exhalacion no le causó la mas leve herida; pero redujo el árbol á cenizas.

las campanas (\*) y tener abiertas las puertas y ventanas de las casas. ¡Cuántos al asomarse para observar el estado de la atmósfera, han pagado su imprudencia con la vida!

Es muy útil y debiera generalizarse mas el uso del *pararrayos*. Las personas meticulosas pueden esconderse en los sótanos ó habitaciones bajas, y acostarse sobre un colchon con cubierta de seda, si es posible. Es buena la precaucion de no tocar á las llaves y pestillos de hierro, y sacar del bolsillo las monedas, cortaplumas y otros objetos metálicos que atraen el rayo.

Las tormentas secas son las mas peligrosas, y exigen mayores cuidados. Cuando el aire está húmedo y la lluvia cae á torrentes, la tempestad es poco temible.

## ARTÍCULO VI.

### DE LA LUZ.

Sin luz el Universo no existiria. Es el estímulo propio del ojo, que sin ella no distinguiría los

(\*) Afirma el Sr. Deslandes, que en la noche del 14 al 15 de Abril de 1718, se formó una tormenta en la Baja Bretaña, y cayó el rayo en veinte y cuatro Iglesias en el espacio que media entre Landernau y San Pablo de Leon. Este accidente desgraciado sucedió en todos los templos donde se tocaban las campanas para alejar la tempestad. Segun el mismo autor en treinta y tres años ha caido el rayo en trescientos ochenta y seis campanarios, y han muerto ciento tres campaneros. El 11 de Julio de 1819 cayeron tres rayos en la Iglesia de Château-Vieix cuando se tocaban las campanas en una ceremonia fúnebre. Nueve personas murieron en el acto, y ochenta y dos fueron heridas.



objetos. Tambien estiendo su influencia á la piel y á toda la organizacion.

La oscuridad dispone el cuerpo al descanso y al sueño. Una luz muy débil cansa y acorta la vista: siendo muy fuerte y viva, la irrita.

Haya mucha cautela cuando despues de una prolongada oscuridad se salga á la luz del dia. Es malo fijar la vista en el sol, en las arenas y paredes muy blancas, y en la nieve. A estas causas se atribuye el gran número de ciegos que hay en las heladas regiones del Norte y en los ardientes arenales del África.

A la luz y al calor han de referirse las inflamaciones de ojos de los fundidores, vidrieros y cocineros; aunque tan desagradables consecuencias llegarían á evitarse con los anteojos ó viseras verdes ó azules. El color no muy oscuro; porque entonces la luz que pasa por los vidrios es tan débil, que cansa la vista.

Es mala la moda de llevar siempre anteojos. Cuando se adquiere esta costumbre detestable, no es fácil abandonarla, y cada vez hay que usar cristales mas fuertes.

La luz artificial es un precioso recurso para suplir la falta de la natural ó del dia; pero solo en casos de necesidad y con ciertas precauciones. Nada de combustibles que despidan mucho humo ó mal olor, porque irritan la vista y vician el aire. El mejor es el aceite.

Conviene que la luz sea uniforme, igual, sin oscilacion y de una fuerza proporcionada á la sensibilidad del ojo. La muy fuerte se ha de moderar con persianas, cortinas, pantallas ó viseras de color ver-

de, azul ó amarillo. En las paredes y muebles predominarán los mismos colores como mas inofensivos, y sobre todo el verde, que con tan sábia profusion ha esparcido Dios por los campos y en todas las obras de la naturaleza.

Los colores muy vivos y brillantes irritan mas, y su combinacion cuando son dos colores opuestos, ofende mas la vista que cada uno por separado. Las personas que por necesidad los manejan habitualmente, se ven precisados á usar anteojos antes de llegar á viejos.

Se dijo al principio que la luz estiende su influjo á todo el organismo. Las personas que por moda ó por su conducta desarreglada hacen del dia noche y de la noche dia, los encarcelados, los moradores en barrios bajos y oscuros, los mineros etc., tienen la piel descolorida, las carnes flojas y abotagadas, y la sangre es poco estimulante. Sucédeles como á las plantas privadas de luz, que se *ahilan* y pierden el color, el aroma de sus flores y la acritud de sus jugos.

Por lo que antecede se vé cuán perjudicial es trasnochar. La mayor parte de los achaques de las personas en la culta sociedad depende entre otras causas de pasar las noches en bailes y tertulias, y dormir luego casi todo el dia en el silencio y oscuridad de sus gabinetes.

Los mineros y jornaleros que trabajan en cuevas ó aposentos oscuros, han de salir cuando menos dos veces al dia para gozar del benéfico influjo de la luz del Sol. Es una imprudencia culpable trabajar con la cabeza descubierta á los rayos solares, y

muchas insolaciones, delirios y apoplejías no reconocen otra causa.

## ARTÍCULO VII.

### DE LOS SONIDOS.

Los sonidos son agudos ó graves, y la combinación de sus diversos tonos ha dado origen á la música.

Los sonidos fuertes y los ruidos inesperados ocasionan inflamaciones y supuraciones del oído, flujos de sangre y la sordera. Llega algunas veces á desgarrarse el oído por dentro, siendo esta la causa de que algunos artilleros echen el humo del cigarro por dicho órgano.

Los que padecen enfermedades de pecho y arrojan sangre, y las personas nerviosas ó muy impresionables deben huir mas que nadie de las grandes detonaciones, ó taparse los oídos con un poco de algodón ó lana.

El silencio y los tonos graves disponen el cuerpo al reposo y llaman el sueño.

La música es un ejercicio agradable para el oído; cautiva y atrae al hombre mas salvaje; suaviza las costumbres y debería formar parte de una buena educación social. Todos sienten inflamarse su corazón al escuchar una marcha guerrera, y conmovirse hasta verter lágrimas con una canción patética. El soldado experimenta menos cansancio en los ejercicios militares, si los ejecuta al compás de una buena música.

No hay pasión que no se ponga en juego segun

los diferentes aires musicales con un aumento de exquisita sensibilidad. Los sujetos delicados y nerviosos economizarán las emociones de la música, que si les arrebatara y entusiasma, también desgasta el resorte de su vida, esponiéndolos á varias enfermedades de nervios.

## ARTÍCULO VIII.

### DE LAS HABITACIONES.

El hombre, si pudiera, debería elegir su morada en parajes secos, templados y libres de emanaciones y vapores nocivos. Es preferible habitar en las montañas ó colinas, lejos de los pantanos y de las aguas encharcadas, que en sitios bajos, húmedos y sombríos. En aquellos el cuerpo se endurece, adquiere salud y robustez, y hay mas disposición para el trabajo. En los sombríos y húmedos debilitanse las fuerzas, los semblantes están pálidos, hinchados y tristes, y la salud quebrantada.

Las habitaciones construidas en valles ó cañadas formadas por las montañas, están siempre muy combatidas por los vientos, que serán mas ó menos dañinos segun de donde vengan.

Las habitaciones húmedas son también las mas frias, y en ellas se vive espuesto al reumatismo, á la gota y á todas las incomodidades del aire frio y húmedo. A quien mas dañan es á los niños, cuya fibra se relaja y empapa de jugos blancos: vuélvense linfáticos, no se desarrollan ni crecen, y sufren entre otros padecimientos las escrófulas, el encanijamiento y diversos tumores ó postemas

frias. ¡Cuánto menores perjuicios é inconvenientes resultarian de destruir poblaciones enteras, que por su situacion son el azote devastador de sus infelices habitantes, aunque hubiese que lamentar alguna pérdida en los intereses!

Las casas recién construidas ó calafeteadas con yeso tienen todas las desventajas de la humedad, y no pueden habitarse antes de trascurrido un año, ó mejor dicho, hasta que estén bien secas. No se atribuya á exageracion; pero muchas enfermedades, cuyo origen se ignora, no reconocen otra causa. Los romanos no habitaban una casa nueva hasta pasados tres años.

Los barnices, aceites y colores con que se pintan los muebles y paredes, pueden determinar cólicos metálicos, especialmente si entra en los ingredientes el albayalde (\*). Los aceites se enrancian muchas veces, y su olor demasiado fuerte ocasiona varias incomodidades. Respecto á las casas pintadas, tómense iguales precauciones que para las recién construidas.

Las calles mejores para vivir son las anchas y rectas, bien empedradas y con suficiente declive, de modo que las aguas no se encharquen.

Los ladrillos muy cocidos, las piedras poco po-

(\*) El médico Trousseau refiere que un amigo suyo, cuya casa se acababa de pintar de blanco, fué atacado de cólicos muy vivos por espacio de tres semanas. Se curó sin que los médicos hubiesen sospechado la causa del mal. A los dos años dispone volver á pintar del mismo color parte de su cuarto, y reapareció el cólico con tal vehemencia que puso en peligro su vida. Presentáronse todos los síntomas del envenenamiento por el plomo.

rosas y que no estén recién estraidas de la cantera, y el maderaje seco y compacto son muy buenos materiales de construcción.

Son más á propósito para invierno los aposentos con puertas y ventanas al mediodía, y para verano las situadas al levante ó al nord-este.

Todas las dependencias de una casa deben barrerse y asearse diariamente, para que el aire no se corrompa. Las ventanas de los dormitorios no se cerrarán hasta el anochecer, á no estar el tiempo muy frío ó húmedo.

## CAPÍTULO II.

### DE LAS INFLUENCIAS COSMETOLÓGICAS.

#### ARTÍCULO I.

##### DE LOS VESTIDOS.

Los vestidos nos defienden de las picaduras de los insectos y de las molestias de los cuerpos que nos rodean; neutralizan el efecto desagradable de los cambios atmosféricos, y contribuyen á conservar el individuo un mismo temple ó el grado de calor más conveniente á cada estación. El hombre paga en su modo de vestir un tributo oneroso á la *moda* con grave perjuicio de su salud, ya por disimular sus defectos ó imperfecciones físicas, ó bien para realzar la belleza y elegancia de sus formas. ¡A cuántos habrá costado la vida esta necia preocupación, después de sufrir mil incomodidades y achaques!

¡Guerra eterna á los *corsés*, que tantas víctimas causan! Muchas tisis y torceduras de las costillas y espinazo no reconocen otro origen. La persona que por desgracia no lo crea, ó que á pesar de estos peligros quiera usarlo, constrúyalo de tegidos elásticos, cuidando de quitárselo ó aflojarlo para comer.

La corbata es otra prenda superflua de nuestro traje. ¡Dichosos los pueblos que no la usan! Si es de suela ó cerda, ó aunque de tela, gruesa y almohadillada, engarrota el cuello; oprime las venas; produce mareos, y tambien es causa de apoplejías, cuando está muy apretada. Basta para satisfacer las exigencias de la etiqueta un pañuelo fino, de seda ó de hilo, que tenga despues de doblado dos á tres traveses de dedo de ancho, y que no incomode ni impida los movimientos para todos lados.

No se debe estudiar ni escribir con corbata, y es malo quitársela y descubrir el cuello cuando se suda.

Los pantalones, chalecos, chaquetas y gabanes no se han de llevar ceñidos al cuerpo. Vale mas que pequen por demasiado anchos, aunque en invierno conviene la ropa algo ajustada, y el chaleco con solapa para abrigar el pecho. Los tirantes elásticos, y nada de hebilla ni corsé en los pantalones.

¿Qué diremos del sombrero? Que con tanta reforma caprichosa es un mueble inútil, mas bien que una prenda de comodidad. Es preferible la gorra. El sombrero, negro y tupido en el invierno, blanco y mas ligero en el verano, tendrá las alas bastante anchas si ha de servir para algo bueno. Las redecillas de los niños y los gorros de dormir

que se sujetan con cintas ó cordones, tienen el inconveniente de oprimir la cabeza.

Las camisas y calzoncillos sean de hilo ó de algodón, blancos ó de colores claros, y su limpieza esmerada: los puños y el cuello bastante anchos, y la abertura hácia la espalda y no en la pechera, como generalmente se usa.

No se acostumbren los niños á llevar camisolas y calzoncillos de abrigo, mucho menos encima de la carne. Los que tengan esa costumbre, no se quitarán dichas prendas sino para mudarlas; porque al menor descuido se costipan. Mejor es no ponérselas, si á ello no obliga alguna enfermedad.

Las medias de algodón ó lana se prefieren para el invierno y las de hilo para el verano. Exigen mucho aseo por causa del sudor, y conviene sujetarlas con ligas elásticas por encima de la pantorrilla. Mas cómodos y baratos son los calcetines.

La ropa blanca debe mudarse cuando menos todos los domingos.

El calzado apretado dificulta el andar, causa dolores violentos, oprime y desfigura los dedos, y los llena de callos. Sea de tela ó piel suave, flexible y poco permeable; la suela fuerte, seca y bien batida, y los tacones anchos y no muy altos. Habrá una horma para cada pié.

Los vestidos de algodón, lana, seda y pieles son los mas calientes y apropiados para el frio; pero retienen por mas tiempo el sudor y las emanaciones del aire y de los enfermos. Las ropas que sirvan para estos, no se volverán á usar antes de lavarlas y ventilarlas bien. Los viejos, los convale-



cientes y las personas delicadas de pecho reportan mas ventajas de los trages de lana. Los tegidos de lino ó cañamo y los objetos de paja son propios para verano.

Las telas blancas ó de colores claros son mas frescas que las negras y oscuras. Las mal teñidas ó que pierden con el tiempo son malas; porque el tinte se mezcla con el sudor, irrita y mancha la piel.

La ropa mojada se ha de remplazar en seguida con otra enjuta y caliente para evitar costipados, pulmonías y reumas.

Ya que tratamos de trages, diremos que es una costumbre bárbara é inhumana apretar y ceñir con los pañales y la faja el cuerpo del recién nacido, y aprisionarle los brazos dentro de las envolturas. Nada de faja ni ligaduras, que oprimen y desfiguran sus miembros tiernos y delicados. Los mejores pañales son los de lienzo fino ó usado, y al cumplir el año, ó antes se vestirá el niño de corto, cuidando que la ropa no le lastime ni dificulte los movimientos. Los pañales sucios han de mudarse en seguida.

## ARTÍCULO II.

### DE LA LIMPIEZA DEL CUERPO.

Nada hay mas repugnante que el desaseo: el desidioso causa asco á todo el mundo y está espuesto á varias enfermedades; porque se entorpecen la absorcion y evaporacion por la piel. Con la limpieza desaparecen estos inconvenientes: ella es una virtud, y prenda muy recomendable para la salud del cuerpo.

Todas las mañanas, poco despues de levantarse, y siempre que por cualquiera causa se ensucien, han de lavarse la cara, cuello, brazos y manos con agua del tiempo. Los que la usan tibia, tienen la piel mas impresionable y sienten mucho el frio. El pelo exige tambien suma limpieza con el peine claro y el espeso ó *liendrera*; pero la mejor pomada es el agua pura. Las esencias y las mantecas de olor ensucian el pelo, el sombrero y la ropa. Todos los remedios que se anuncian pomposamente como eficaces para hacer crecer el cabello, son inútiles cuando se ha caído de raíz.

*Salud y alegría belleza cria: atavio y afeite cuesta caro y miente* Refran muy sábio que nunca se echará en olvido; porque los afeites, compuestos generalmente de sustancias irritantes y venenosas, cuestan el dinero y esponen la salud á algunos quebrantos.

La boca se lavará despues de cada comida con agua sola ó mezclada con vino, y el sarro se ha de quitar frotando los dientes con polvo muy fino de carbon de sarmiento ó de otro vegetal, valiéndose del dedo, de un trapo ó de una esponja; pero nunca de cepillos fuertes que lastiman la encia. Hay pocas opiatas y polvos dentríficos que no dañen, y los mondadientes de metal todos perjudican. Una pluma cortada al efecto ó un palito de punta poco aguda son los mejores escarbadietes.

Para el aseo de todo el cuerpo nada mas útil que el baño templado, que ni produce frio ni calor. Es el único que conviene en cualquier estacion, y aprovecha á todas las personas y en todas las edades. Limpia y suaviza la piel, y facilita sus importantes funciones.

El baño de limpieza debe tomarse una vez á la semana en invierno, y dos ó mas en el verano; despues de un viage, ó cuando el escesivo trabajo produzca fatiga, aumente el sudor y ensucie la piel. Su duracion un cuarto de hora ó poco mas.

No se ha de entrar sudando en el baño, ni inmediatamente despues de comer sin que haya mediado el tiempo suficiente para la digestion. Las insolaciones antes y despues de bañarse son peligrosas.

Si el baño es fresco, conviene zambullirse de pronto y sumergir la cabeza en el agua; pero no carece de esposicion el arrojarse al rio desde mayor elevacion que una vara.

Cuando se sale del baño, lo primero es secarse con una sábana para evitar el enfriamiento, y procurar no entregarse en un buen rato á ningun egercicio penoso.

Los que carezcan de recursos para tomar el baño templado, lávensen el cuerpo con una esponja empapada en agua tibia y jabon. Muy conveniente seria acostumbrarse desde niños á las lociones frias, pasando la esponja con rapidez una o dos veces por los brazos, cuello y tronco, para frotar y secar en seguida la piel con una tohalla de algodón. Mientras se adquiere esta costumbre, háganse las lociones con agua tibia, disminuyendo por grados su calor hasta que quede completamente fria. Si se practicase este beneficioso precepto, la especie humana, tan degenerada y raquítica en las grandes poblaciones, adquiriria una salud y una robustez, que no puede menos de envidiar en los rollizos campesinos.

Las toses habituales y la propension á costiparse no son un motivo razonable que retraiga al hombre de empezar á habituarse á las lociones frias. Solo en la vegez es peligroso cualquier ensayo.

Las piernas y los pies se han de lavar todas las semanas con agua tibia, y nunca se tratará de cortar el sudor de estas partes por abundante y pestífero que sea.

### CAPÍTULO III.

#### DE LAS INFLUENCIAS ALIMENTICIAS.

#### ARTÍCULO I.

#### DE LOS ALIMENTOS.

Se necesita comer para vivir; pero el hombre no viene al mundo solo para comer, que es el vicio de los glotones. El hambre natural, no el falso apetito, debe obligarnos á tomar alimento, siendo muy conveniente fijar horas determinadas para cada comida. Los niños necesitan comer á menudo; pero á los adultos les bastan dos comidas á la francesa, aunque pueden hacerse las tres que es de costumbre entre nosotros.

*De hambre á nadie vi morir, de mucho comer á cien mil.* Este refran nos aconseja la templanza y sobriedad en la mesa, que son un salvoconducto para vivir mucho. Cuando se come habitualmente con exceso, resultan malas y penosas las digestiones, y se concluye por adquirir irritaciones crónicas del estómago y del hígado.

Hay alimentos que, aunque buenos y nutritivos, dañan siempre á determinadas personas. Lo razonable es preferir aquellos que la esperiencia y el médico nos aconsejan como mejores, variándolos y combinándolos, aunque siempre han de predominar los vegetales.

Las carnes y pescados ahumados, salados y en escabeche son mal sanos é irritan el estómago. El escorbuto y varias enfermedades de la piel resultan de comerlos con frecuencia. Limítese su uso á pequeñas porciones y mezcladas con mucha verdura.

El pan blanco, bien cocido pero no quemado, es tal vez el alimento mas saludable y que menos cansa. Caliente ó muy duro es pesado é indigesto.

Las frutas agrias, cuando no están maduras ó se conservan en aguardiente, determinan cólicos y acedias. Tampoco se digieren bien los preparados de pastelería, y los dulces echan á perder la dentadura y son causa de lombrices.

El que sea aficionado á hongos, comida poco buena por lo indigesta y peligrosa, cuide de cortarlos en pedazos y tenerlos por algun tiempo en vinagre ó salmuera antes de guisarlos. Asi pierden las propiedades venenosas que pudieran tener.

*La mejor salsa es el hambre.* Los alimentos y las salsas ó condimentos estimulantes, lo mismo que el abuso de la sal, á la larga estragan el gusto, irritan el estómago, producen una sed intensa y desarrollan granos.

*Las cenas tienen las sepulturas llenas.* Son en efecto poco saludables; pero ya que tan generalizada está la costumbre entre nosotros, procúrese cenar

poco, temprano y dos horas lo menos antes de acostarse.

*Despues de comer ni un sobre escrito leer.* Esta juiciosa sentencia indica el reposo completo del cuerpo y del espíritu mientras dura la digestion. Perjudican tambien durante ese tiempo los helados, y mucho mas si son ácidos.

Está hoy tan vulgarizado el uso del chocolate, que no se puede prescindir de dedicar cuatro palabras á esta sustancia. Muy bueno y de fácil digestion cuando se prepara con partes iguales de azúcar y de almendras de cacao tostadas, añadiendo á cada arroba dos onzas de canela y tres de vainilla, es poco saludable si está adulterado. El que pueda debe mandarlo elaborar en su casa; porque es muy raro encontrar buen chocolate en el comercio.

No es indiferente el modo de hacerlo. Se toma una onza de chocolate para cada jicara regular de agua ó leche. Desliese poco á poco á la lumbre dentro de la chocolatera, valiéndose del molinillo, y se deja hervir hasta que esté suficientemente espeso. Si se rae ó desmenuza con cuchillo, queda mas insípido que cuando se disuelve lentamente al fuego.

El alimento que mas conviene al niño es la leche de su madre, como mas análoga á su naturaleza. La que no cria y educa á sus hijos es madre á medias. Solo debe abstenerse de este deber sagrado la que padezca enfermedades que puedan trasmitirse por la lactancia. En este caso búsquese una nodriza jóven, robusta y saludable, que no haya padecido enfermedades contagiosas, y que si

es posible tenga con corta diferencia el mismo tiempo de leche que la madre. El que no pueda pagar nodriza, alimentará al niño con leche de cabra.

No es fácil fijar una época para empezar el cambio de alimentos; pero procédase siempre con cautela para evitar indigestiones y no fatigar demasiado el estómago. La papilla de leche muy clara y bien cocida, hecha con harina de trigo ó de avena, con vizcocho ó cortezas de pan, la digieren bien los niños antes de que tengan dientes. Nada hay mas indigesto y pesado que la papilla hecha con aceite, ajo y miga de pan.

Después del destete y hasta la edad de siete años la clase de alimentos ha de corresponder todavía á la edad. La leche, el pan, las sopas de caldo de vaca ó gallina, huevos frescos y blandos, legumbres, verduras, frutas sazonadas y algunos trocitos de carne bien cocida ó asada, deben formar el régimen alimenticio de los niños.

Terminaremos este artículo con algunos consejos sobre los utensilios de cocina: cuya limpieza merece vigilarse con esmero para evitar accidentes desgraciados, que muchas veces suceden por descuido ó por ignorancia. La loza, porcelana, vidrio y el barro comun de alfarería no ofrecen ningun peligro; pero el vidriado ó barniz del barro, compuesto de una preparacion de plomo, llega á alterarse y disolverse cuando se cuecen ácidos en las vasijas por mucho tiempo. Semejante disolucion ocasionaria en una escala mas ó menos graduada los síntomas del envenenamiento. Otro tanto pudiera acontecer dejando en las cacerolas y vasijas de estaño aguas saladas, ácidos, huevos guisados &c.

El cobre puro forma con la humedad el *verdete* que es un veneno, y es muy espuesto usar tales vasijas sin estañar. Tambien deberian desterrarse las llaves ó espitas de cobre que se ponen en las pipas del vino y de otros licores.

Las ollas y utensilios de hierro batido son muy buenos.

## ARTICULO II.

### DE LAS BEBIDAS.

El agua es la bebida universal, comun á todos los pueblos cualquiera que sea su grado de civilizacion, y la que debió usarse esclusivamente en un principio. Por eso se la encuentra con tanta abundancia en la superficie del globo y sirve para preparar las demas bebidas.

El agua para beber ha de ser clara, fresca, aireada, sin olor, color ni sabor particular. La que no contiene aire, como la destilada, la hervida y la procedente de nieves ó hielos derretidos, es pesada, insípida é impropia para mitigar la sed. No se beba el agua que no disuelve el jabon, ni cuece las legumbres secas, ni desprende burbujas de aire al hervir.

La de lluvia, y no de tormenta, es la mejor; pero no debén recogerse las primeras aguas cuando llueve; porque se cargan y arrastran consigo las impurezas del aire y las arenillas calizas y terreas de los tejados y canales. Consérvense siempre muy aseadas las cisternas ó algibes.

Son tambien muy buenas las de fuente, las de los rios caudalosos y riachuelos que corren por



terrenos areniscos y pedregosos. Los que atraviesan por las grandes poblaciones y por sitios que abundan en yeso, cal ó betun, dejan un sabor ingrato y perjudican á la salud. Vulgarmente se dice entonces que las aguas son *gordas*.

Las de pozo en general, poco saludables y *crudas*. Lo mismo acontece con los charcos, pantanos y estanques; cuyas aguas dan origen á las escrófulas, escorbuto y mal de piedra. Las que abundan en sales calizas atacan y destruyen el esmalte de los dientes, y las que recorren conductos de plomo ó se conservan en vasijas del mismo metal, ocasionan cólicos funestísimos y algunas veces la muerte.

Para volver potables las aguas pantanosas ó impuras se filtran y airean; cuyos procedimientos vamos á indicar. Se destila el agua por piedras porosas, que se venden á proposito para este objeto, ó por filtros de esponja.

Tambien se echan en un saco capas alternadas de carbon y arena, es decir una de carbon y otra de arena hasta llenarlo, y el agua que se filtra por este saco queda bastante pura. El modo de airearla consiste en agitarla, trasegándola de unas vasijas á otras. Operaciones muy sencillas, pero muy útiles y convenientes donde las aguas son poco buenas.

El agua apacigua la sed mas pronto y mejor que ningun otro líquido. A la temperatura atmosférica es la bebida más saludable y el mejor disolvente de los alimentos en el estómago; favorece la digestion si no se bebe con esceso, y disminuye el calor acumulado en el vientre despues de la comida. Este ardor se hace algunas veces insoportable, si es completa la privacion del agua. Caliente ó tie-

bia no debe tomarse como bebida usual, á no ser en caso de enfermedades con dictámen del médico.

Los que solo beben agua, alcanzan una vida mas larga y saludable, sin los padecimientos de vientre tan comunes en los sugetos vinosos. Se adquiere tambien un vigor y lozanía, que desmienten el dicho de que el agua vuelve flojos y pálidos á los hombres.

El agua debe ser la única bebida de los niños.

Despues de una jornada en el verano, de un ejercicio violento y estando el cuerpo resudoso, aprovecha mas y mitiga mejor la sed el agua con unas euantas gotas de aguardiente anisado. Es espuesto entonces tomar refrescos que pudieran cortar el sudor. Los muy agrios irritan el estómago, y perjudican, como el helado, á los que padecen del pecho.

El vino bueno ha de ser claro, trasparente, añejo (de uno á dos años), ligero, poco espirituoso y algo aromático. El turbio es impuro y difícil de digerir. El agrio ó acedado y el nuevo, cuya fermentacion no ha concluido, desarrollan cólicos y ardor en el estómago, y repugnan por su mal gusto.

*De las aves que alzan el rabo la peor es el jarro.* Esta máxima vulgar patentiza la funesta influencia del uso inmoderado del vino, prescindiendo de las diferentes mezclas perjudiciales con que los taberneros lo adulteran.

La *borrachera* es uno de los vicios mas asquerosos y repugnantes; degrada al hombre en sociedad, haciéndole perder todos los bellos atributos de la razon y de la inteligencia. Los borrachos tienen entorpecidos los sentidos, concluyen por ponerse temblones y paralíticos, llevan en su fisonomía un sello indeleble de estupidez y embrutecimiento, y

se anticipan una vegez achacosa. Estos efectos resaltan mas en la muger. La frescura de sus formas desaparece, marchitase su hermosura, y la cara se llena de barros y manchas de color vinoso.

No hay vicio ni enfermedad que no pueda seguirse á la embriaguez. Salomon ha dicho: « *No mireis si el vino está colorado y brillante: entra agradablemente, pero al fin muerde como una serpiente y esparce su veneno como un basilisco.* »

*El trabajador que se entrega al vino, no será nunca rico,* dice la sagrada escritura.

El vino en ayunas y fuera de las horas de comer es sumamente perjudicial, pero en corta cantidad y á las comidas favorece la digestion y repara las fuerzas de los que se entregan á las faenas del campo y á rudos trabajos corporales. Aun entonces no lo beberán las personas á quienes *no hace buen estómago.*

Otro tanto puede decirse de las cervezas fuertes ó negras.

El vino caliente, puro ó mezclado con azúcar y canela, es mas irritante y dañino. Muchas pulmonías se deben á este remedio popular, que lo toman las gentes creyendo que solo tienen un simple cospitado.

¿Qué diremos del aguardiente y demas licores ó bebidas destiladas? Que son un *fuego líquido*, que varias veces ha comunicado al cuerpo del hombre la propiedad de inflamarse y arder, y esto ha recibido el nombre de *combustiones espontáneas*. Son un veneno irritante que desorganiza el estómago, que embriaga con suma rapidez, y que sumerge al hombre en el embrutecimiento mas degradante y lastimoso.

Influyen en los órganos de la voz, determinando la ronquera ó *voz aguardientosa*, y estragan el apetito. Deben prohibirse como bebida diaria á toda clase de personas.

«La *destilacion*, dice un autor, es el don mas funesto que la química ha legado á la humanidad. Sin este descubrimiento conservariamos aun aquel vigor de constitucion y aquella fuerza de temperamento que tenian los antiguos.»

El aguardiente y los licores son perjudicialísimos, sobre todo en ayunas, contra lo que generalmente cree el vulgo, que los tiene por beneficiosos para el dolor y desfallecimiento de estómago y para la flema.

El café puro, como bebida habitual, debilita y enflaquece á sus apasionados, y es causa de convulsiones. Mezclado con leche, si se añade pan con mantequilla, forma un desayuno agradable y ligero, cuyo uso diario no perjudica.

Aseguran varios autores de fama que son mas frecuentes las enfermedades nerviosas desde que se ha generalizado esta bebida.

## SEGUNDA PARTE.



## INFLUENCIAS PROPIAS DEL HOMBRE SOBRE SÍ MISMO.

El hombre, como ser racional, siente, piensa, discurre y tiene un orden de acciones morales y de funciones intelectuales, que lo elevan sobre los demás seres de la creación y lo acercan á la divinidad, de la cual no es mas que un destello. Aunque el alma y el cuerpo sean dos cosas tan diferentes; existe sin embargo tal armonía entre el hombre físico y el hombre moral, que este enlace, este equilibrio no se rompe sin que la salud se quebrante y la inteligencia se debilite. Los excesos del cuerpo matan el espíritu, á las pasiones, verdaderos padecimientos del alma, enferman y aniquilan el frágil resorte de la materia organizada.

El hombre, por consiguiente, además de la influencia que recibe de las cosas que le rodean, experimenta modificaciones importantes por las acciones que ejecuta; por la dirección que dá á las fuerzas físicas y al vuelo de su inteligencia, y por las circunstancias que nacen del temperamento, hábitos y profesiones.

Véase, pues, como la higiene tiene un deber en estudiar al hombre bajo el triple aspecto físico, moral é intelectual, para conservarle íntegro el inapreciable tesoro de su salud.

## CAPÍTULO I.

## DE LAS INFLUENCIAS SENSITIVAS Y AFECTIVAS.

## ARTÍCULO I.

## DE LAS SENSACIONES Y PASIONES.

Se dá el nombre de *sensacion* á toda impresion recibida por un órgano y percibida por el cerebro.

Hay sensaciones *esternas* é *internas*. Las primeras nos ponen en relacion con los objetos que nos rodean por el intermedio de órganos especiales, que en número de cinco constituyen los cinco sentidos corporales ó esternos. El ejercicio moderado los perfecciona, y las impresiones demasiado fuertes ó muy débiles los embota y vuelve imperfectos.

Las demas partes de nuestro cuerpo tienen tambien funciones que desempeñar. Para satisfacerlas se siente partir de cada entraña una sensacion imperiosa, que se llama *instinto*, y es la que explica las *necesidades* ó *sensaciones internas*. Estas han de satisfacerse con arreglo á la medida que prescribe la higiene y á las restricciones de la moral. Entonces el hombre cumple con un deber natural; pero si no limita sus deseos y necesidades segun aquellas reglas saludables, cometerá una falta contra la higiene, un pecado contra la religion, y talvez un delito contra la sociedad.

Las pasiones son la exaltacion de una necesidad que no ha sido dirigida por la razon ni por la

religion, y que se constituye en dueño despótico de todas las demas acciones.

Algunas pasiones están consideradas en nuestro dogma religioso como pecados capitales: las leyes incluyen á otras entre las faltas y los delitos, y la higiene las califica á todas de vicios y atentados contra la salud. Si no se combaten en su origen, los instintos animales se exaltan y sublevan, y los sentimientos del corazon y las facultades del entendimiento se pervierten. Nacen entonces nuevas pasiones, se fomentan los vicios, y no hay crímenes de que el hombre no sea capaz.

Los padres y maestros estudiarán con el mayor esmero las inclinaciones de los niños para darles buena direccion. Esto se consigue alejando las causas y los objetos capaces de fomentar las pasiones: esquivando todas las influencias que propenden á exagerar la sensibilidad, y dando al juicio y á la razon la solidez necesaria, á fin de poder apreciar las ventajas del bien y las deplorables consecuencias del vicio.

Cuando una pasion se arraiga y hace crónica, ha de vencerse llamando la atencion hácia otros objetos, y cambiando con maña el giro de la inclinacion descarriada con el auxilio de hombres virtuosos, tolerantes é instruidos. Búsqense las distracciones del espíritu y la ocupacion del cuerpo en las lecturas agradables, en los ejercicios gimnásticos, en el cultivo de las bellas artes, en el estudio de la historia y en la amenidad de los viajes. Las acciones nobles y generosas inclinan el corazon á la bondad, y solo un hombre corrompido desconoce los goces de la virtud, persistiendo

en su depravacion. La primera accion buena trae en pos de sí el deseo de egecutar otras mejores.

Los efectos de las pasiones son terribles. Perjudican al individuo, alterando su salud y prolongando sus padecimientos; y perjudican á la sociedad por los robos, asesinatos y otros crímenes que se perpetran. Son causa del mal egeemplo que perverte á las gentes sencillas é ignorantes, y de la desmoralizacion que amortigua las creencias religiosas. Tan funestos son estos efectos, que para contener al hombre en los limites del deber, es necesario que la higiene le amenace con la pérdida de la salud; la sociedad con las penas corporales, y la religion con un infierno de tormentos eternos.

La infancia, esa hermosa é inocente época de la vida, verdadera edad de imitacion, es la mas á propósito para dirigir los instintos hácia el bien, combinando diestramente la educacion social con la religiosa. *Formad al niño, ha dicho el Sábio, al entrar en su carrera; porque no se separará de ella ni aun en la vegez.*

Fomentese, pues, el espiritu religioso: tengan los niños buenos egeemplos que imitar en la moralidad de sus padres y maestros, y la sociedad mejorará. Fuera de la religion no hay virtudes morales ni políticas. El *ateismo* y la duda en religion traen consigo el desprecio de los deberes morales, y engendran el *escepticismo* ó la duda en filosofia, que es la fuente del egoismo y el germen de las revoluciones. La *razon filosófica*, sin el principio de autoridad y sin el correctivo de la fe, perjudica mas al género humano que la ignorancia.



Una mala idea que se propaga, hace mas daño á la sociedad que cien acciones criminales.

## ARTICULO II.

### DE LAS FACULTADES INTELECTUALES.

Las facultades intelectuales no se desarrollan todas á la vez en el niño. Procúrese la armonía y un justo equilibrio entre todas, ejercitando con mayor esmero las menos desarrolladas; pues ninguna puede sobresalir sin aniquilar á las demas, así como el ejercicio exclusivo de una parte del cuerpo aumenta sus fuerzas á espensas de las que permanecen en reposo.

La *atencion* en los niños se cansa muy pronto, y conviene escitarla alimentando su curiosidad con lecciones fáciles y variadas. Se ensanchará gradualmente la esfera de los conocimientos á medida que se vaya desarrollando la inteligencia. El estudio desproporcionado á las fuerzas del niño es un tirano del cuerpo que no le deja medrar.

Esta facultad exige mucho cuidado para robustecerla, y su buena direccion es la base principal de las demas operaciones del entendimienio. Una atencion débil o fácil de distraerse nunca podrá fijarse en estudios serios y profundos, y el juicio y el racionio tendrán poca solidez y rectitud.

La *memoria* es el deposito donde se conservan las ideas adquiridas, y presenta en cada individuo infinitas diferencias. No se permitirá que los niños aprendan nada de memoria sin que primero lo entiendan y analizen.

La *imaginacion* es la madre de la poesia y fuente de lo maravilloso, aunque muy espuesta á estraviarse si la razon y el juicio no la dirigen. Despiértese en los niños el sentimiento de lo bello y de lo sublime con la lectura de la historia sagrada y de algunas poesías agradables; pero no se les deje leer esos romances quiméricos y cuentos extravagantes que exaltan y desearrian la imaginacion, y estragan el gusto literario.

El *juicio* es el complemento de las facultades mentales. Muy limitado en los niños, debe ejercitarse principalmente sobre objetos que afecten á los sentidos y sobre las cosas mas familiares que tienen á la vista durante la leccion, pasando en seguida á analizar las que han visto en otras ocasiones. Con este método tambien se ejercita la memoria, y se acostumbra á fijar la atencion sobre todas las particularidades de los objetos.

Cuando falta la atencion se confunden las ideas falsas con las verdaderas, y el juicio de error en error cae en el absurdo. La esperiencia y la reflexion, y en su defecto los maestros, corrigen las ilusiones de los sentidos con el exámen detenido de las impresiones que se juzgan; porque asi como las fuerzas físicas están poco desarrolladas en la infancia, de la misma manera las facultades intelectuales tienen tambien una actividad muy limitada. Los estudios, por consiguiente, deben ser amenos, ligeros, sencillos y variados.

## ARTÍCULO III.

## DEL TRABAJO INTELECTUAL.

El estudio no puede crear facultades; pero sí perfeccionar las existentes. El excesivo trabajo intelectual fatiga el cerebro y causa dolor y pesadez de cabeza. Los ojos se cargan, y hay mareos, propension al sueño ó vigilia incomoda y tenaz. La memoria se debilita, la atención se distrae, y el juicio se ofusca. Cuando llegue ese caso, debe suspenderse el estudio.

La locura y la hipocondría atormentan muchas veces al hombre muy estudioso, y tampoco es rara la muerte por apoplejía.

El poco ejercicio de las facultades intelectuales embrutece al hombre, y da un predominio á su vida física que lo asemeja á los irracionales.

La hora mas ventajosa para el estudio, es por la mañana temprano. Entonces la inteligencia está mas despejada, y el cuerpo mas descansado con el sueño de la noche.

La repetición del trabajo hace menos cansado el estudio. Un ejercicio que al principio parecia penoso, con el tiempo no ocasiona la mas ligera incomodidad; pero téngase presente que nunca se debe llevar hasta la fatiga.

El literato ha de evitar el choque de las pasiones violentas. La gula y la lujuria, son madrastras de las ciencias. Mucha precaucion tambien en el verano con los trabajos mentales profundos; porque el calor amortigua las fuerzas del cuerpo y del espíritu.

El silencio y la soledad son muy convenientes para fijarse en el estudio. Se procurará trabajar lejos del bullicio de la calle y del ruido de la familia, en habitaciones ventiladas, con bastante luz y que conserven una temperatura moderada y uniforme. Aléjense los braseros fuertes, las macetas ó jarrones con flores y los olores muy penetrantes.

Los ejercicios gimnásticos y los paseos con personas de agradable conversacion moderan las fatigas del espíritu, y se oponen á la debilidad de las fuerzas físicas. Tambien son útiles los baños templados, que ademas de limpiar la piel, calman la irritacion nerviosa y las convulsiones que padecen los literatos.

## CAPÍTULO II.

### DE LAS INFLUENCIAS GIMNÁSTICAS.

#### ARTÍCULO I.

##### DEL EJERCICIO.

La gimnástica es un arte necesario para una buena educacion física, y tiene ademas grande influencia sobre la educacion moral é intelectual. El trabajo y el movimiento son tan indispensables para la vida como los alimentos, sobre todo en la infancia.

En esta edad conviene mas que en otra alguna, tener en cuenta las actitudes ó posturas habituales de los niños para la buena direccion de las fuerzas y el desarrollo gradual de los músculos y huesos;

cuya torcedura depende de cargar á menudo sobre un lado el peso del cuerpo cuando están de pie, co-siendo, escribiendo ó en otros ejercicios mecánicos. El conocimiento de estos inconvenientes retraerá á la juventud de contraer actitudes viciosas, que siempre se oponen á la belleza física, y se convierten en causa de deformidades incómodas.

Sean los ejercicios proporcionados á la edad, al sexo y á las fuerzas del individuo. Se procederá de los mas moderados á los mas violentos, y de los sencillos á los complicados.

El que se ejercita hasta la fatiga, y á pesar del cansancio se empeña en proseguir sus tareas, ostigado por la necesidad; siente aniquilarse sus fuerzas poco á poco, el cuerpo enflaquece, y despues de varios padecimientos se anticipa la vejez.

La pereza y la ociosidad son tambien altamente perjudiciales á la salud. He aquí lo que dice Salomon retratando al perezoso. «¿Hasta cuándo, oh perezosos, os llevaréis durmiendo? ¿Cuándo despertareis de vuestro letargo? Dormireis un poco, dormireis otro poco, colocareis tambien un poco una mano sobre otra para descansar, y en el interin caerá sobre vosotros la pobreza como un hombre que marcha á pasos precipitados, y la indigencia como un hombre armado.»

La pereza es el origen de la miseria y consume la mayor parte del tiempo de que podemos disponer. El perezoso pasa la vida formando proyectos que nunca realizará, sin acordarse que el que vive de ilusiones se muere de hambre. *El trabajo no contrae deudas, y la pereza las aumenta.* La actividad y la perseverancia acortan el trabajo, y dan pan para hoy

y para mañana, sin que falte tiempo para el descanso y las diversiones.

La ociosidad es la madre de todos los vicios y la herrumbre que desgasta las buenas cualidades del alma. Vida ociosa, muerte anticipada. El fruto del trabajo es el mas dulce de todos los placeres. con él se mitigan las penas del alma, y el pobre se considera dichoso. Ademas el porvenir es un arcano, y no sabemos si el tiempo que hoy malgastamos nos hará falta mañana, y tendremos que purgar en la indigencia las horas que hemos concedido á la pereza.

El ejercicio moderado y al aire libre despierta el apetito y facilita la digestion. Asi es que los labradores y artesanos se sientan siempre á la mesa con hambre, y aunque usan alimentos toscos ó mal condimentados, los digieren mejor y están mas robustos que los literatos y de vida sedentaria á pesar de alimentarse con manjares mas delicados.

En las estaciones frias es un excelente recurso para calentarse. Los perezosos y los que permanecen en reposo por mucho tiempo, sienten mas el frio que los que andan, corren y se agitan.

Los esfuerzos violentos pueden determinar la rotura de los músculos ó tendones y tambien la de los huesos mas duros. Muchas veces han acontecido tales desgracias, cuando se ha querido levantar y sostener un cuerpo muy pesado.

Los ejercicios mas ó menos activos promueven el sudor, especialmente en el verano. Será por consiguiente muy perjudicial esponerse entonces á las corrientes de aire, ó beber agua fria antes de haber descansado.

Los mas convenientes en la infancia son la marcha, la carrera, el salto y los juegos propios de la edad, que es lo que constituye la gimnasia natural, hasta que llegue la época de emprender los mas variados del trapecio, &c. que exigen ya la dirección de un maestro.

La posicion horizontal con la cabeza un poco levantada es la mas conveniente para el recién nacido; pero en llegando á los diez y seis ó diez y ocho meses se les dejará en el suelo sobre una manta, para que ejecute toda clase de movimientos. Es pésima la costumbre de llevar los niños con andadores, y no conviene ponerlos de pie ni enseñarlos á andar hasta que ellos se suelten naturalmente. La mayor parte de las deformidades ó defectos en las piernas y espinazo resulta de empeñarse los padres en que anden sus hijos antes de tiempo.

Los fuertes sacudimientos perjudican á la tierna y delicada organizacion de los niños, y el mecerlos en la cuna no carece de inconvenientes.

Nadie pone en duda la utilidad de los ejercicios activos bien dirigidos, y en algunas naciones cultas los gimnasios forman una parte esencial de la buena educacion. Se ha de procurar robustecer tanto las estremidades superiores como las inferiores, y lo mismo las del lado izquierdo que las del derecho. Tambien conviene ejercitar la voz de los niños y hacerles pronunciar claro y pausado. Muy útil seria generalizar el canto en las escuelas.

El paseo diario en sitios llanos y amenos con sujetos de buen humor, aprovecha á toda clase de personas y mucho mas á los viejos, y á los convalecientes y á los de vida sedentaria. Aquellos que

han sido industriosos y activos, si despues se contentan con pasear solamente en coche, se esponen á la obesidad, á los ataques de gota y á la apoplegia.

El salto es causa de un choque mas ó menos violento, segun la elevacion ó distancia á que es lanzado el cuerpo. No salten los quebrados, los viejos y los que echan sangre por la boca.

La carrera larga es espuesta.

La natacion constituyé un ejercicio agradable para el verano. No solo por esta causa, sino tambien porque alguna vez puede contribuir á conservar su vida ó á salvar la de otro que se esté ahogando, el hombre debé saber nadar. No han de arrojar-se á charcos profundos, y sin que alguna persona los acompañe y vigile, los que padecen mareos, calambres y accidentes.

Bueno será taparse los oidos con un poco de algodón, y las mugeres zambullirán várias veces la cabeza para mojar la cabellera. Los hombres, que en general tienen el cabello corto, se atarán un pañuelo y lo han de mojar tambien. Con esta práctica se ahorran algunas erisipelas, dolores de cabeza é inflamaciones del cerebro.

Es una preocupacion infundada la creencia de que perjudica la natacion durante la canícula.

## ARTÍCULO II.

### DEL REPOSO.

El descanso en el trabajo es el reposo incompleto del cuerpo. El sueño es el reposo perfecto, gene-



ral de nuestros órganos. Cualquiera que sea la profesion ó industria que se egerza, requiere esfuerzos físicos ó intelectuales, y el vigor se agotaría si no se descansase. En este intervalo, los músculos recobran su perdida energía, el cerebro se despeja, y se emprende de nuevo el trabajo con mas provecho y constancia, hasta que llega la hora del sueño, que es entonces mas tranquilo y reparador.

La necesidad de dormir es mas apremiante aun que la de alimentarse; pero el sueño escesivo debilita las fuerzas y entorpece los sentidos: todas las funciones del cuerpo se desempeñan mal, las digestiones son difíciles, la memoria se embota y la imaginacion se oscurece. El hombre dormilon se vuelve imbécil.

Cuanto mas se duerme, mas se desea permanecer en la cama, y menos ganas hay de trabajar. La miseria y un sin número de achaques asaltan al perezoso, como lo indica el siguiente adagio: *Mas pronto que el trabajo corporal, roe y gasta el moho y la ociosidad.*

El tiempo que se pierde durmiendo mas de lo necesario, nunca se vuelve á recuperar. Para el hombre laborioso y diligente no hay dificultades, y con menos tiempo y trabajo adelanta mas que el perezoso. *El que madrugar no quiere, todo el dia trotar debe: á quien madruga Dios le ayuda.*

Cuando se duerme menos de lo necesario, los órganos se irritan, los nervios se exaltan, el semblante se pone pálido y macilento y el cuerpo enflaquece. Un sin número de enfermedades siguen á las vigiliass prolongadas.

Hasta ciertos límites se puede resistir al sueño, escitando los sentidos; pero si esta escitacion se prolonga, sobrevienen afecciones cerebrales muy graves, capaces de determinar la muerte. Por regla general no se debe seguir velando siempre que haya una propension casi irresistible á entregarse al sueño.

El hombre por medio del hábito puede sentir á horas determinadas la necesidad de dormir y de despertar. La costumbre influye tambien en que se duerma mas ó menos tiempo. En general los sanos y robustos tienen bastante con seis á ocho horas, y los débiles con siete á nueve. Lo que pase de ese límite es una exigencia tiránica de la pereza; pero los niños de pecho han de dormir todo el tiempo que quieran. Se procurará colocar la cabecita contra la luz, para que su reflejo no le lastime la vista al despertar.

La noche es la hora propia para entregarse al sueño. Todos los seres de la naturaleza reposan entonces, y el silencio que reina en medio de la oscuridad brinda con el descanso apetecido. El sueño del dia satisface poco; por cuya razon las personas que trasnochan tienen una salud delicada.

*Todo hombre sábio, poderoso y sano, levántase pronto y se acuesta temprano.* Observando esta conducta, la cabeza está mas despejada por las mañanas para dedicarse al estudio, y el cuerpo mas ágil y dispuesto para emprender los trabajos del campo ó de la industria.

Aunque es provechoso el descanso despues de comer, nunca es conveniente *dormir la siesta*. La digestion se dificulta, la boca se pone pastosa y

amarga y al despertar está el cuerpo pesado y poco dispuesto para el trabajo. A lo mas se *puede tolerar* de media á una hora de siesta durante los ardores caniculares; pero no es tan necesaria ni útil como generalmente se cree.

El cuerpo ha de permanecer en completa libertad durante el sueño aflojando todas las cintas ó ligaduras, y desabrochando los botones de la camisa. La omision de estas precauciones, y la costumbre de acostarse inmediatamente despues de haber cenado, puede ocasionar congestiones peligrosas, pesadillas y hasta la apoplejia.

Los estudios profundos, los rudos trabajos corporales, las bebidas espirituosas y la poca tranquilidad del alma, estimulan el cerebro y alejan el sueño. Será prudente abstenerse de todo egercicio algun tiempo antes de acostarse, principalmente de los que cansan la imaginacion y fatigan el espíritu. Es perjudicial leer en la cama.

Los viejos se acostarán mas temprano, en cama blanda, caliente, bien abrigada y con la cabecera bastante alta. Si tuvieren los pies frios, pónganse medias de lana ó envuélvanlos con bayetas calientes.

Los dormitorios han de ser espaciosos, secos, con luz y ventilacion suficiente para que el aire se renueve. Las ventanas estarán abiertas solamente durante el dia, y se sacarán de las habitaciones todos los objetos capaces de viciar el ambiente, como flores, animales domesticos, luces y braseros.

Las camas deben estar elevadas del suelo, y son preferibles los catres de hierro ó de madera barnizada. Sáquense las tablas y banquillos con frecuen-

cia al aire libre, y limpiense á menudo y con cuidado.

Las camas muy duras fatigan el cuerpo, y las demasiado blandas tienen tambien sus inconvenientes. El jergon de paja de maiz ó de arroz es el mejor y ha de renovarse cada año, y si se añaden uno ó dos colchones de cerda en verano y de lana en invierno, sábanas de hilo para el calor y de algodón para el frío, tendremos una buena cama. Las mejores almohadas son las de paja ó cerda.

Múdense las sábanas lo mas tarde cada quince dias, y todas las mañanas se ha de sacudir y ventilar toda la ropa.

Cada cama debe servir á una sola persona, ó cuando mas á dos que sean saludables y de una edad proporcionada. Es perjudicial dormir juntos un niño con un viejo, y una persona sana con otra enfermiza.

Los que padezcan vértigos ó maréos, y sean propensos á congestiones cerebrales, pondrán la cabecera algo mas alta.

La cuna sea bastante espaciosa y altos sus costados para evitar una caída. Póngase un pedazo de hule que cubra el colchon, con lo que se evitará que las ropas se pudran y despidan mal olor. Es perjudicial el uso de cortinas cerradas en la cuna, interreptando la renovacion del aire, tan necesario para la vida de los niños.

## CAPÍTULO III.

## DE LAS INFLUENCIAS ORGÁNICAS.

## ARTÍCULO ÚNICO.

## DE LAS CONSTITUCIONES.

Se dá el nombre de *constitucion* al grado de robustez y de salud de cada individuo. La observancia de la higiene la mejora, y sus infracciones la debilitan y deterioran.

Las constituciones fuertes resisten enérgicamente á todas las causas de enfermedad, y se reponeu prontamente de los padecimientos. Los hijos de padres sanos, jóvenes, robustos y morigerados; que no hayan sido engendrados bajo la influencia de pasiones tristes; que hayan recibido en su infancia una buena educacion física y moral, y que en su juventud hayan seguido escrupulosamente los preceptos de la higiene, tendrán una constitucion fuerte, vivirán largos años, y padecerán pocas enfermedades peligrosas.

Es un error creer que no bastan los preceptos higiénicos para conservar la salud. Las personas que así piensan, recurren estando buenas á las purgas, sangrias y otros remedios de precaucion en ciertas épocas y estaciones; pero el hombre sano que de tal modo procede sin consultar al médico, se espone á enfermar y debilita su robustez.

Es lamentable la despreocupacion ó ignorancia de los que creen que todo se les debe permitir, por que están sanos y robustos, y que las precaucio-

nes están demás, cuando nada les hace daño. Es cierto que estos no han de fatigarse con cuidados innecesarios; pero tampoco olvidarán los que se han aconsejado en este compendio. ¡Cuántos hay que habiendo sido dotados de una salud y robustez envidiables, han perdido este precioso tesoro por burlarse y despreciar tan sanos consejos!

Es un argumento seductor, pero falso, obrar contra lo que previene la higiene, alegando que semejante conducta nunca ha perjudicado anteriormente. La gota de agua que cae y golpea en la piedra de continuo, ninguna mella hace al principio; pero por último la desgasta y rompe. Lo mismo sucede con la salud. Al principio resiste la constitucion; mas su energía se vá gastando año en pos de año hasta que llegan las enfermedades y los achaques, sin que se quieran atribuir estos males á las ligeras pero diarias infracciones de la higiene. Los mas económicos en los goces de la vida, son tambien los que mas tiempo viven y gozan.

Aquellos que se embriagan; los que se casan en edad avanzada, despues de haber pasado una juventud borrascosa y disipada, y aquellos que siempre están enfermos, tienen hijos raquíticos y débiles, que están atestiguando la desmoralizacion de los padres y el abandono de los legisladores.

Las contiendas civiles, las revoluciones, las grandes epidemias, los años estériles y el hambre comunican á los que nacen bajo tan deplorables influencias una constitucion débil y una vida llena de achaques y de dolores. De aquí el estado floreciente de las naciones en tiempo de paz. Esta trae con-

sigo la alegría, las comodidades, la riqueza y la fraternidad. La guerra es causa de la miseria, del hambre, de la peste, de los odios y de los crímenes. La alarma continua y las malas pasiones que se fomentan con la guerra, perjudican á la salud.

La mayor parte de las veces se adquiere también la constitucion débil con una alimentacion escasa ó mal sana; habitando en casas húmedas y oscuras; ejercitándose en faenas superiores á las fuerzas del individuo, y abusando de los licores. La lujuria, las pasiones de ánimo y el estudio excesivo y mal dirigido abaten y emferman el cuerpo y aniquilan el espíritu. Se vé, pues, que toda falta en la observancia de la higiene es una causa que agrava las constituciones débiles y deteriora las robustas.

Nadie mejor que los débiles por su nacimiento, ó debilitados por excesos, deben meditar los preceptos higiénicos, gravándolos en su corazon para aplicarlos á todas sus acciones. Séan sóbrios, continentés y sufridos: arreglen el trabajo corporal é intelectual á sus fuerzas: eviten todas las causas que se han espuesto como contrarias á la salud, y ellos reformarán y mejorarán el triste patrimonio que recibieron de sus padres ó que adquirieron con sus vicios, compitiendo por último en salud con los mas fuertes.

## CAPÍTULO IV.

## DE LAS INFLUENCIAS ADQUIRIDAS.

## ARTÍCULO ÚNICO.

## DEL HÁBITO.

Llámanse *hábito* ó costumbre á la repetición de unos mismos actos.

El hombre no se conserva segun salió de las manos del Criador. Las impresiones de los agentes que le rodean, la repetición de unas mismas acciones y el imperio de un género de vida uniforme cambian la organización, por lo que se ha dicho que *el hábito es una segunda naturaleza*.

También se ha dicho, y con razón, que *el hombre es un animal de costumbre*. Por hábito comemos, nos acostamos y levantamos á horas determinadas; por hábito es el hombre sóbrio ó gloton, diligente ó perezoso.

Lo mismo que en el órden físico acontece en el órden moral é intelectual. La costumbre de obrar bien desde la infancia hace al hombre virtuoso, y la perversion de los instintos en la niñez lo habitúa con las malas acciones, haciendo del hombre un malvado, un mónstruo. Los literatos se familiarizan con el estudio, y resisten á la fatiga por un tiempo que sería imposible al artesano y al labrador.

Los malos hábitos crean necesidades accidentales tan imperiosas como las naturales. Muy peligroso sería cortarlos de repente; pero tampoco



conviene dejarlos arraigar por mas tiempo con el pretexto de que no se puede pasar sin ellos. *Los malos hábitos se vencen con mas facilidad hoy que mañana.*

Se procederá con cautela y gradualmente, disminuyendo cada dia la repeticion de los actos que constituyen la mala costumbre, hasta que por último se abandone del todo. En la vegez es difícil, casi imposible y muchas veces arriesgado tratar de combatir los hábitos: por eso dice el refran, *viva la gallinita y viva con su pepita.* En la infancia y en la juventud se puede y se debe contrariar una mala costumbre.

La mayor parte de las dolencias que aquejan al hombre son el resultado de malos hábitos adquiridos en la infancia, y tambien proceden de los padres cuya conducta se ha separado de las reglas higiénicas. Es, por consiguiente, de la mayor trascendencia la direccion de la niñez, para que adquiera buenas costumbres. Ya que no podamos eximirnos de la ley del hábito, procuremos tenerlos en armonía con la salud.

## CONCLUSION.

Dios en su alta sabiduría y en sus juicios inescrutables fijó una duracion á todos los seres, fulminando la sentencia de que todo lo que nace ha de morir. La muerte natural del hombre se verifica entre los ochenta y los cien años; pero son muy pocos los que llegan á esa edad.

Las pasiones, los vicios, los excesos, la infraccion de los deberes naturales, religiosos y sociales son otros tantos enemigos encarnizados del hombre, que acibaran su existencia, trayendo en pos de sí los dolores físicos, los remordimientos de la conciencia y el terror del porvenir. Enemigos tanto mas temibles, cuanto que al principio se presentan con la sonrisa de placer, para que el hombre apure despues las heces de la amarga copa donde se oculta el veneno de la corrupcion.

Es verdad que no á todos ha colocado la fortuna en una posicion social capaz de hacer frente á las miserias y necesidades con que tiene que luchar la humanidad. El hombre libre y rico, que vive en un pais civilizado, se encuentra en mejores condiciones para evitar las influencias dañosas, y proporcionarse las que le son favorables. El pobre, por el contrario, espuesto á mil privaciones, mal alimentado, encorvado por el peso de un trabajo superior á sus fuerzas, ó mendigando su sustento de puerta en puerta, sin casa ni hogar fijo, y haciendo frente con sus destrozados harapos al rigor de las estaciones;

escasos frutos puede sacar de los saludables consejos de la higiene.

El mendigo, como si no formara parte de la sociedad, ó como si fuera una planta parásita abandonada á su miserable vegetacion, lucha con la miseria sin fuerzas ni recursos para vencerla. Esta degradacion fisica es causa tambien de la corrupcion moral; porque muchas veces se añaden á las privaciones de la pobreza los escesos de los vicios mas abyectos, como la borrachera y el completo abandono de la limpieza del cuerpo.

Aunque el pobre se halle colocado en el último peldaño de la escala social, puede hacer mas soportable su suerte, abandonando ese ciego fatalismo que le hace mirar con indiferencia el porvenir: comprendiendo la dignidad de la pobreza cuando no está manchada por el crimen, y fortaleciendo su corazon con los consuelos del cristianismo. Por eso se ha dicho en la introduccion de este compendio, que la higiene marcha al lado de la Religion como una hermana cariñosa para guiar al hombre en la azarosa carrera de su vida. Y así es en verdad. Son los dos polos de la existencia, al rededor de los cuales gira la pequeña suma de felicidad, que es dado alcanzar en este mundo.

La Religion enseña al hombre á ser virtuoso, caritativo, humilde, paciente y justo. Ella le impulsa á hacer abnegacion de sí mismo; á perdonar á sus enemigos y pedir por ellos sin violencia, á soportar con resignacion, con paciencia, y hasta con gusto, los trabajos de esta vida con la esperanza de otra mejor en el cielo, y no hay nada capaz de

abatir el corazon, quando se entrega confiadamente en manos de la Providencia.

—Si algun ramo del humano saber puede contribuir á fomentar el espíritu religioso en el seno de las familias es la higiene. Ella patentiza todas las causas capaces de alterar la salud; prescribe reglas para robustecerla y prolongarla, enseñando al hombre á ser casto, sóbrio, aseado y virtuoso; le manifiesta todos los inconvenientes que acarrear el desorden de las pasiones, los perjuicios de la ociosidad, y el cúmulo de enfermedades que se siguen á la infraccion de sus leyes.

El que cumpla con las máximas del evangelio tendrá un alma pura y una conciencia tranquila. El que no se aparte de lo que prescribe la higiene, alcanzará larga vida en medio de la salud mas floreciente, y se acercará al término de sus dias contento ó con menos sinsabores de los que generalmente rodean al hombre.

**FIN.**

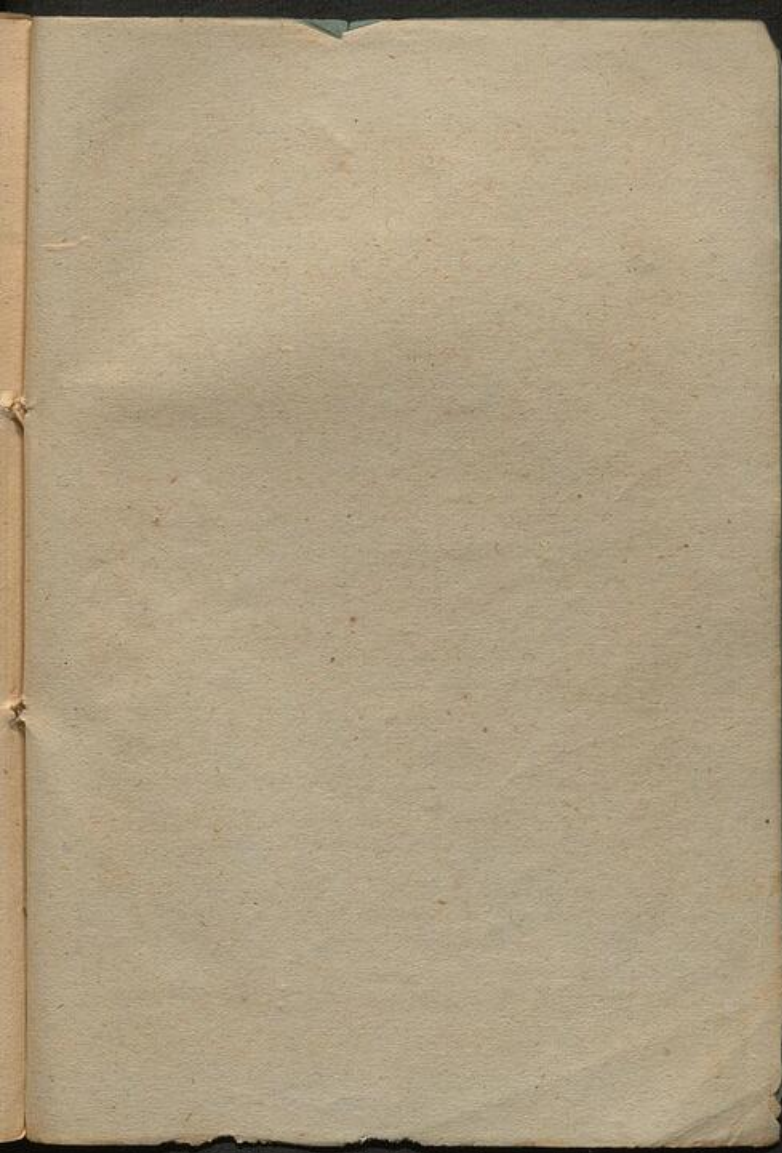
# ÍNDICE.

PAGINA.

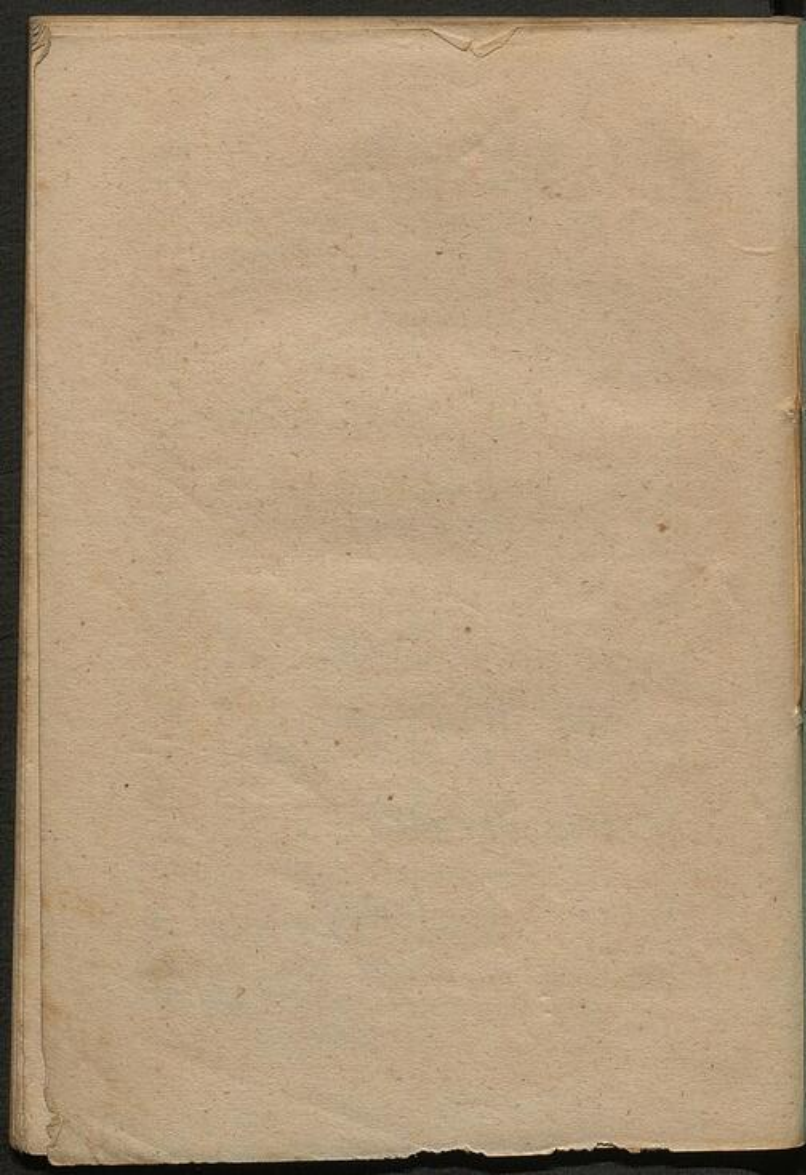
INTRODUCCION . . . . .	5
<b>PARTE 1.<sup>a</sup> Influencias independien-</b>	
<b>tes del individuo. . . . .</b>	<b>11</b>
CAP. 1. <sup>o</sup> De las influencias climato-	
lógicas. . . . .	11
ART. 1. <sup>o</sup> De la composicion y pesan-	
tez del aire. . . . .	11
ART. 2. <sup>o</sup> De los vientos. . . . .	13
ART. 3. <sup>o</sup> De la alteracion del aire. . .	15
ART. 4. <sup>o</sup> De la temperatura atmos-	
férica.—Climas. . . . .	18
ART. 5. <sup>o</sup> De la electricidad atmos-	
férica. . . . .	21
ART. 6. <sup>o</sup> De la luz. . . . .	23
ART. 7. <sup>o</sup> De los sonidos. . . . .	26
ART. 8. <sup>o</sup> De las habitaciones. . . . .	27
CAP. 2. <sup>o</sup> De las influencias cosme-	
tológicas. . . . .	29
ART. 1. <sup>o</sup> De los vestidos. . . . .	29
ART. 2. <sup>o</sup> De la limpieza del cuerpo. .	32
CAP. 3. <sup>o</sup> De las influencias alimen-	
ticias. . . . .	35

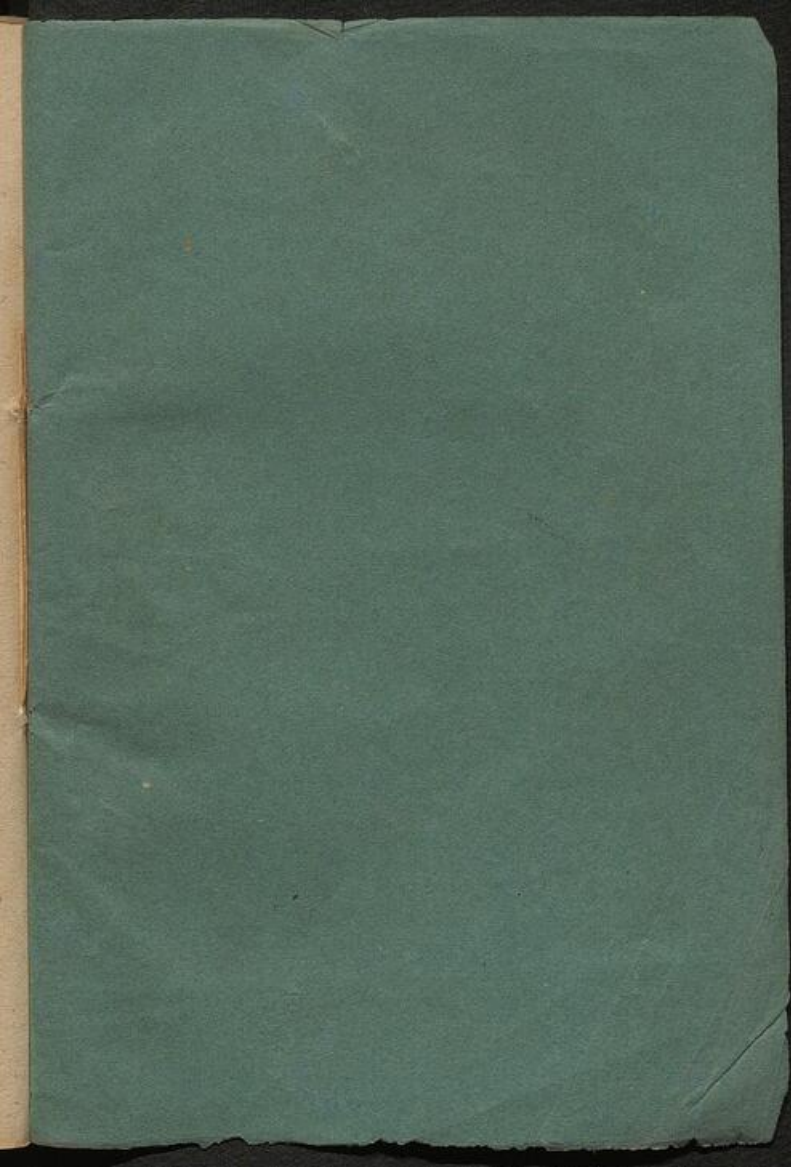
ART. 1.º	De los alimentos. . . . .	35
ART. 2.º	De las bebidas . . . . .	39
PARTE 2.ª	Influencias propias del hombre sobre sí mismo. . . . .	44
CAP. 1.º	De las influencias sensiti- vas y afectivas . . . . .	45
ART. 1.º	De las sensaciones y pa- siones . . . . .	45
ART. 2.º	De las facultades intelec- tuales . . . . .	48
ART. 3.º	Del trabajo intelectual . . . . .	50
CAP. 2.º	De las influencias gimnás- ticas. . . . .	51
ART. 1.º	Del ejercicio . . . . .	51
ART. 2.º	Del reposo . . . . .	55
CAP. 3.º	De las influencias orgá- nicas. . . . .	60
ART. ÚNICO.	De las constituciones. . . . .	60
CAP. 4.º	De las influencias adqui- ridas. . . . .	63
ART. ÚNICO.	Del hábito . . . . .	63
	CONCLUSION. . . . .	65

87	Art. 1.º	De los alimentos
89	Art. 2.º	De las bebidas
	Parte 2.º	Influencias propias del
11		hombre sobrenatural
	Cap. 1.º	De las influencias sensiti-
15		vas y afectivas
	Art. 1.º	De las sensaciones y pa-
15		siones
	Art. 2.º	De las facultades intelec-
18		tuales
20	Art. 3.º	Del trabajo intelectual
	Cap. 2.º	De las influencias extrin-
21		secas
21	Art. 1.º	Del ejercicio
22	Art. 2.º	Del reposo
	Cap. 3.º	De las influencias orga-
26		nicas
26	Art. 1.º	De las consideraciones
	Cap. 4.º	De las influencias adqui-
27		ridas
28	Art. 1.º	Del hábito









R.  
9.6