

04
A. Arjil M. Blanco GUTIERREZ

FB
372.37
U79 C

CUESTIONARIO

1662

DE HIJENE



PARA EL USO DE LAS ALUMNAS

DEL

COLEJO DE «HERMANAS DE LA CARIDAD», ASILOS Y
DEMAS ESCUELAS DEL DEPARTAMENTO,

FORMADO

De tratados especialmente destinados para la
instruccion del pueblo,

POR

El Ciudadano Belchor Arquidi, Ministro
de Hacienda.

Y

PUBLICADO POR ÓRDEN DEL MISMO.



COCHABAMBA—1864.

TIPOGRAFIA DE GUTIERREZ.

3
7
c

Arjil

00497

GUESTIONARIO DE HIJIENE.

PRELIMINARES.

- P. Qué es Higiene?
 R. La higiene es el arte de conservar la salud i de alargar la vida.
- P. Cómo se representa la salud?
 R. Se representa bajo el aspecto risueño de la frescura, de unas carnes regulares, de la agilidad corporal i de la juventud.
- P. Cuándo es perfecta la salud?
 R. La salud es perfecta en todo individuo que come con apetito i dijere sin eruptos ni pesadez.
- P. Qué mas?
 R. Que respira cómodamente de 15 a 18 veces por minuto sin toz ni dolor.
- P. Qué mas?
 R. Que su pulso da de 60 a 73 latidos por minuto.
- P. Qué mas?
 R. Que anda i se mueve con cierta agilidad, i que duerme sin agitacion ni sueños penosos de cinco a siete horas cada noche, segun la edad i la fatiga.
- P. Qué es necesario para que una persona llegue a este estado i se mantenga en él?
 R. Es indispensable que siga los preceptos de la higiene.
- P. La higiene solo es un arte?
 R. La higiene, mas bien que un arte, es una especie de virtud, como dijo Rousseau, o mejor un complejo de casi todas las virtudes como dice el Dr. Rostan.
- P. Este arte precioso deberia entonces formar parte de toda educacion bien entendida?
 R. Sí; la higiene debe formar parte de toda educacion bien entendida.
- P. La higiene es el arte por exelencia?
 R. Sí, la higiene es el arte por exelencia; sin él de nada sirve cuanto se enseña, se aprende i se adquiere, porque la ciencia, la gloria, las riquezas, los honores i los bienes nada valen sin la salud.
- P.Cuál es el orjjen de la palabra higiene?
 R. Los griegos hicieron de la salud con el nombre de Hygie, una diosa, cuyo estatuario personificó su imájen i consagró su recuerdo. Tal es el orjjen pagano de la palabra higiene.
- P. En qué se divide la higiene?
 R. En privada i pública.
- P. Qué es higiene privada?
 R. Es la que considera al individuo aislado.
- P. Qué es higiene pública?
 R. La que considera al individuo en sociedad.
- P. En qué se subdivide la higiene privada?
 R. Se subdivide en jeneral i especial.
- P. De qué se ocupa la higiene jeneral?
 R. Considera al individuo como en abstracto.
- P. I la higiene especial?
 R. Mira al individuo concretándose a las circunstancias de su edad, sexo, temperamento, profesion, etc.
- P. De qué trata la higiene privada jeneral?
 R. Trata del aire i de las habitaciones.
- P. De qué mas?
 R. De los vestidos i de la limpieza del cuerpo.
- P. De qué otra cosa?
 R. De los alimentos, condimentos i bebidas.
- P. De qué mas?
 R. Del ejercicio i del reposo.
- P. De qué mas?
 R. De las sensaciones, de las facultades intelectuales i de las pasiones.
- P. Estos tratados tienen nombres particulares?
 R. Sí, cada uno de estos tratados ha recibido un nombre particular segun se verá en este cuestionario.

ATMOSFEROLOGIA,

P. Qué es atmosferologia?
R. Es la parte que trata del aire i de las habitaciones.

P. Qué es aire?
R. Es el fluido o gaz que constituye la atmósfera terrestre: especie de túnica que cerca nuestro planeta por todas partes, hasta la distancia de 15 a 16 leguas.

P. Para qué sirve el aire?
R. El aire es el agente natural de los pulmones i el verdadero alimento de la respiracion.

P. El aire es pesado o carece de esta calidad?

R. El aire es pesado, como todos los demas cuerpos de la naturaleza.

P. Cuál es el peso de la columna de aire que grávida sobre nosotros?

R. El peso de la columna de aire que grávida sobre la superficie de un hombre de mediana estatura no baja de 300 quintales.

P. Este enorme peso, cómo no nos incomoda i dificulta nuestros movimientos?

R. No nos incomoda i dificulta nuestros movimientos el enorme peso del aire:

1º Porque el interior de nuestro cuerpo i nuestros huesos están lleno de aire tan elástico como el aire exterior que contrabalanza su peso.

2º Porque como la presion se ejerce en todos sentidos, resulta que la reaccion es igual a la accion.

P. El peso del aire es igual en todas partes?

R. No; el peso del aire disminuye a medida que nos elevamos sobre el nivel del mar i aumenta a proporcion que se descende.

P. Cuál es la presion atmosférica mas saludable?

R. La presion atmosférica mas saludable es la que hace subir el barómetro (1) algo mas de las 28 pulgadas.

(1) Instrumento de vidrio con que por medio del azogue o mercurio, se conoce o determina la presion i gravedad del aire i las variaciones atmosféricas. Sirve tambien para medir las diferentes alturas del globo.

P. Qué efecto produce en nosotros el aumento o disminucion del peso de la atmósfera?—R. Cuando el barómetro sube, es decir, cuando aumenta el peso de la atmósfera, nos sentimos despejados, alegres, con cierta enerjía i facilidad en todas las funciones.

Quando el barómetro baja, es decir, cuando disminuye el peso de la atmósfera, nos sentimos como oprimidos, fatigados, con suma propension al reposo.

P. Qué recurso hai para librarse de los efectos de una exesiva disminucion en el peso del aire?

R. No hai otro que variar de localidad o de habitacion.

P. Es una misma la temperatura de la atmósfera?

R. No; ella varia segun los climas.

P. De qué dependen sus variaciones?

R. Dependen de la presion mas o menos prolongada del sol sobre el horizonte.—P. De qué mas?—R. De su accion mas o menos perpendicular.—P. De qué mas?—R. De la naturaleza de los terrenos i de su inclinacion.—P. De qué mas?—R. De la mayor o menor elevacion de los terrenos.—P. De qué mas?—R. De la mayor o menor elevacion de los lugares sobre el nivel del mar.

P. De qué mas?—R. De la mayor o menor evaporacion de las aguas; de la figura de las montañas; de los vientos; de la mayor o menor pureza del aire.—P. De qué mas?—R. De la hora del dia, de la noche, etc.

P. Cuál es el temple comun del estio?

R. El predominio de la temperatura caliente i seca.

P. Cómo se conjura este predominio?

R. Por varios medios.—P. Cuáles son estos medios?—R. El primero es el uso de bebidas frescas i medianamente copiosas.—P. Qué mas?—R. La abstinencia de fuertes trabajos mentales, de ejercicios musculares violentos, de alimentos demasiado exitantes i de bebidas espirituosas.—P. Qué mas?—R. El uso de vestidos lijeros, buenos conductores del calórico, i el uso de baños frios o tem-

plados.—P. Qué mas?—R. La morada en el campo.—P. Qué mas?—R. Impedir por medio de cortinas o persianas la entrada del sol en las habitaciones.—P. Qué mas?—R. Regar con agua fresca los pisos de los cuartos.

P. Qué efecto produce el aire caliente i húmedo?

R. El aire caliente i húmedo es muy favorable al desarrollo del escorbuto, de las tercianas, de la fiebre amarilla, etc.

P. Cómo se combate este aire?

R. Escojiendo una habitacion naturalmente seca, i elevada o mudando de pais.

P. Cómo se forma artificialmente una temperatura caliente i húmeda?

R. Vaporizando agua en las habitaciones; así como se procura una temperatura caliente i seca calentando los cuartos.

P. A que predispone el aire frio i seco que suele reinar en invierno?

R. Predispone a las congestiones sanguíneas de toda especie, a las pulmonías, a los flujos de sangre, etc.

P. Qué aconseja la higiene para luchar contra el frio i cooperar a la oportuna reaccion de los órganos?

R. Aconseja alimentos fibrinosos i bebidas fermentadas; bestidos de algodón, lana i pieles, elevar la temperatura de las habitaciones por medio de chimineas, estufas, braceros o caloríferos; ejercicios activos, etc.

P. Cuál de las temperaturas es la mas desfavorable?

R. La mas desfavorable de todas las temperaturas, es la fria i húmeda.

P. Porqué es la mas desfavorable esa temperatura?

R. Porque el frio húmedo es nocivo a todas las edades, sexos i temperamentos: las toses, los catarros, las anjinas; las pulmonías i los reumatismos son enfermedades frecuentísimas en los tiempos de frialdad húmeda.

P. Cómo se evitan los inconvenientes de esta temperatura?

R. Se evitan hasta cierto punto calentando los aposentos i usando de vestidos, alimentos, condimentos i bebidas que des-envuelvan mucha reaccion.

P. Qué otra cosa debe llamar nuestra atencion?

R. Deben llamar tambien nuestra aten-

cion las vicisitudes atmosféricas o sean las súbitas variaciones en la temperatura del aire.

P. Qué cambio es mas funesto?

R. El tránsito del calor al frio es mucho mas funesto que el del frio al calor.

P. Qué efectos produce el tránsito repentino de la sequedad a la humedad?

R. Produce efectos distintos, pero siempre temibles, segun la humedad, sea caliente o fria.

P. I el paso de la humedad a la sequedad?

R. No suele tener desventaja alguna notable.

P. Qué debemos decir, de las vicisitudes atmosféricas?

R. Debemos decir, que ellas son naturales, inevitables i hasta necesarias. Una temperatura constante es un delirio i el hombre no podría vivir mucho tiempo en una primavera constante como suele decirse.

P. Qué importa hacer para que estas vicisitudes no produzcan efectos nocivos?

R. Importa que desde la infancia se acostumbre el cuerpo a las vicisitudes atmosféricas; mas por desgracia son poquísimos los individuos que han recibido una educacion física verdaderamente hijiénica i a todos nos afectan mas o menos desagradablemente las variaciones de tiempo.

P. Qué medios hai de sustraerse a ellas en cuanto es dable?

R. Conviene estar muy sobre sí a la entrada de las estaciones: no variar con precipitacion la naturaleza de los vestidos; no descubrirse, ni desnudarse, estando sudado el cuerpo; no alijerarse inconsideradamente de ropa de abrigo en la cama; no esponerse sin necesidad al aire libre; no dejar nunca abiertas de noche las ventanas de los cuartos, etc.

P. I en cuanto a los cambios repentinos producidos por temperaturas artificiales?

R. Debemos preservarnos enteramente de ellos, ya porque casi siempre está en nuestra mano el hacerlo, ya porque son mas preciosas que las vicisitudes naturales.

P. Qué debemos hacer entónces?

R. Debemos evitar salir repentinamente a la calle despues de concluido el teatro o un baile; no descubrirnos la cabeza cuando está sudada; no pararnos delante de las ventanas, de los balcones u otras aberturas cuando el cuerpo esta ba-

ñado en sudor o circula aire en callejónado; no arrimar las manos ni los pies a los braceros muy ensendidos; no pasar súbitamente de un aposento calentado a otra pieza fría.

P. Ha habido alguno que ha comprendido bien la teoría del efecto de las viscosidades?

R. Sí, Kant, célebre filósofo de Koenigsberg en invierno respiraba siempre por la nariz a fin de que el aire llegase un poco caliente a los pulmones.

P. Los tapabocas que se usan de poco tiempo a esta parte tienen el mismo objeto?

R. Sí; tienen el mismo objeto, de que el aire que respiramos llegue un poco caliente a los pulmones.

P. Qué efectos produce el estado eléctrico de la atmósfera o la electricidad desequilibrada del aire?

R. El estado eléctrico de la atmósfera desequilibrada del aire, hace que muchas personas, sobre todo las nerviosas, sientan una especie de decaecimiento, de malestar particular, con agitación interior, opresión, temblores en los miembros, dificultad de respirar, etc. que les hace presajiar la tempestad antes que se anuncie por señal alguna.

P. Qué otros efectos produce?

R. Otros individuos hai que experimentan turbaciones en la digestión, ruido de intestinos, a veces diarreas, i hasta vómitos.

P. Qué mas?

R. Otros sienten dolores vagos en las coyunturas, en las cicatrices de las heridas antiguas, en los muñones de los miembros amputados, i en los callos de los pies, cuando estas induraciones de la piel cuentan alguna fecha.

P. Qué sirve para obviar con tiempo todas estas incomodidades?

R. Sirven los ejercicios musculares, el sueño, la distracción, los baños, la rústicación i demas medios que calman la susceptibilidad nerviosa.

P. I qué se hará para disminuir su intensidad en el acto de experimentarlas?—R. Aprovechará el cargar poco el estómago, facilitar la digestión por medio de una conversacion agradable, pasear por un sitio o aposento fresco, etc.

P.Cuál es la precaucion mas eficaz

contra los riesgos que traen las descargas eléctricas?

R. Es colocar un pararrayos en la casa que uno habita i no salir de ella durante la tempestad.

P. A falta de pararrayos que puede servir de asilo?

R. Las bodegas o los sótanos abovedados serán particularmente para los medrosos el asilo mas seguro de la casa.

P. Qué aconseja ademas a este respecto la hijiene?

R. No estar, durante la tempestad, en pisos muy altos, ni en campanarios o torres ni en lugares que rematen en punta; ni en iglesias, ni bajo los árboles, aun cuando sean de la clase de recinosos.

P. Qué otras precauciones aconseja la hijiene?

R. Abstenerse de establecer corrientes de aire, al efecto no se deben tocar campanas, ni abrir las ventanas o los balcones, ni echar a correr si uno se halla en el campo o en la calle, ni acelerar el paso del caballo o la marcha del carruaje, si se vá montado, etc.

P. Porqué no se debe hacer ninguna de estas cosas?

R. Porqué el fluido eléctrico, al precipitarse hácia el reservatorio comun, sigue la direccion de las corrientes de aire. Muchas personas han sido muertas de un rayo en el acto de abrir las ventanas para ver el tiempo o la tempestad.

P. Cuál es la composicion del aire?

R. Cien partes de aire se compone de setenta i nueve en volúmen de azoe i veintiuno de oxígeno. Ademas el aire casi siempre tiene un poco de gas ácido carbónico i agua en vapor.

P. Qué es gas oxígeno?—R. Es la parte respirable del aire.

P. Para qué sirve el aire puro?—R. Sirve para convertir la sangre negra de las venas en sangre roja arterial.

P. Para qué mas?

R. El aire puro contribuye tambien a la formacion completa o parcial del calor animal que está siempre en razon directa de la estension de la respiracion.

P. Qué cantidad de aire absorbemos en cada respiracion?

R. Una persona sedentaria o en estado de reposo, con pecho i pulmones de regular capacidad, absorve de diez a do-

ce pulgadas cúbicas de aire en cada respiración.

P. Cuántas veces respiramos cada minuto?

R. Respiramos 18 veces o mas de 25 mil veces cada 24 horas.

P. A cuántas varas i leguas corresponde la respiración de solo un individuo al cabo de 24 horas i de un año?

R. Contando solo 10 pulgadas cúbicas por respiración, salen mas de 7,200 varas cúbicas de aire por cada individuo en 24 horas, i 400 leguas cúbicas al año.

P. Segun eso se necesita una cantidad enorme de aire renovado en las Ciudades 200,000, 300,000 i un millon de habitantes?

R. Sí; se necesita una cantidad enorme de aire renovado en tales poblaciones.

P. Qué otros inconvenientes hai en las grandes capitales?

R. No solo escasea el aire, sino que el poco disponible que hai en ellas, está espuesto a mil alteraciones que le roban el oxígeno, o le corrompen con gases, vapores o emanaciones fétidas, o le añaden cuerpesillos irritantes.

P. Qué sucede con el aire no renovado o que ya ha sido respirado?

R. Pierde su oxígeno; i si hai que respirarlo de nuevo, ocasiona fatiga en el pecho, vértigos, dolor de cabeza, amotamiento de los labios, i por último lo asfixia.

P. Qué conviene hacer respecto del aire?

R. Conviene renovar a menudo la atmósfera de los cuartos abriendo las ventanas o balcones.

P. Cómo deben colocarse estas aberturas?

R. Estas aberturas deben corresponderse, o estar opuestas entre sí, sobre todo en los teatros, cafés, en las salas de dirección, laboratorios de química, cuartos de talleres o fábricas, buques, hospitales i cárceles.

P. Qué otras cosas sirven para renovar el aire?

R. Sirven tambien para renovar una masa de aire circunscrita, las chimeneas i los ventiladeros, con la manga de viento en los buques, el ventilador de Hales que obra a manera de un verdadero fuelle, los tubos llamados de Darget, el hor-

nillo ventilador de Wuectig etc, etc.

P. Qué cosas alteran el aire?

R. Los vapores que se exhalan de los lugares donde se prepara el vino, la cerveza i la sidra, de los hornos de cal de ciertas cavidades subterráneas etc, alteran el aire por la adición de ácido carbónico.

P. Cómo se evitan los accidentes que produce esta alteración atmosférica?

R. Promoviendo corrientes de aire, i facilitando su renovación i circulación.

P. Qué precauciones se debe usar para entrar en lugares que hayan estado cerrados por mucho tiempo o en las cavidades subterráneas?

R. No se debe entrar en ellos sin asegurarse previamente de que el aire es respirable, probando si una vela encendida o una asuca continúan ardiendo dentro del recinto.

P. Qué aconseja la higiene respecto a los vegetales?

R. Como los vegetales respiran a su manera, i alteran la pureza del aire, dicta la higiene que de noche no se tengan plantas o macetas en los cuartos; que no se crien plantas en patios o terrados no bañados por el sol, i si en los sitios calentados directamente por aquel astro.

P. Qué mas aconseja la higiene relativamente a este punto?

R. Que es poco saludable respirar de noche el aire de los campos, de los bosques o de los jardines, porque en ella tiene poco oxígeno i mucho carbónico; que es nocivo dejar abiertas despues del acaso del sol, las ventanas de los cuartos dominados por grandes arboledas; que no conviene dormirse a la sombra de los árboles; que no se deben tener nunca flores dentro de las alcobas o aposentos; i que es muy sano respirar por la mañana el aire de los bosques, campos i jardines.

L. Qué otra cosa importa hacer?

R. Importa tambien no respirar en un salon o aposento donde arden muchas luces: no acercarse a los braseros mal entendidos, ni dejarlos en el cuarto al acostarse.

P. De qué mas se debe huir?

R. Se debe huir igualmente de toda atmósfera viciada por las emanaciones de los pozos i de las minas, de las letrinas, muladares, tenerias, mataderos, carnicerías, salas de dirección, cementerios, se-

pulcros i demas depósitos o lugares que contienen sustancias, vejetales o animales en putrefaccion.

P. Qué otras cosas corrompen el aire?

R. Corrompen tambien el aire los miasmas de los hospitales i de las cárceles, no menos que los que se enjendran o aparecen en tiempo de epidemia o de contajio.

P. Qué se emplea para corregir la infeccion del aire?

R. Suelen emplearse las fumigaciones clóricas de Guiton Marveau, las nítricas de Smit, los cloruros de Labarraque, etc.

P. Qué debe hacerse en tiempo de epidemia?

R. Todo particular que pueda, debe adoptar el remedio, de irse luego, lejos i a larga distancia de los lugares epidemiados.

P. De qué mas debemos alejarnos?

R. Con igual presteza debemos alejarnos del aire viciado por los esluvios de los pantanos, lagos, arrosales, albercas, balsas i aguas encharcadas.

P. Quiénes deben cuidar de librarse

de las materias pulverulentas, que de ordinario vienen i enturvian su respectiva atmósfera?

R. Los molineros, los tahoneros i panaderos, los medidores i archadores de granos, los canteros, los estatuarios, marmelistas i yeceros, las cigarrerías, los farmacéuticos, los hortelanos, etc.

P. Qué no se debe despreciar igualmente?

R. No es de despreciar tampoco la influencia de las oleadas o corrientes que tan a menudo ajitan el aire. Conviene por regla jeneral sustraerse a la accion de los vientos; no andar, i mucho menos correr, a pié o a caballo contra el viento; i por último no esponerse nunca a las corrientes artificiales que se establecen en las puertas, los corredores i las ventanas de las habitaciones.

P. Cuáles son en resúmen las condiciones hijiénicas jenerales del aire?

R. Presion de poco mas de 28 pulgadas; temperatura i humedad media; estado eléctrico equilibrado; pureza, tranquilidad o calma.

HABITACIONES.

P. Dónde puede habitar el hombre?

R. El hombre puede habitar en todos los climas i vivir en todas las localidades: es cosmopolita.

P. Cuáles son los climas mas propicios a la especie humana?

R. Los climas mas propicios a la especie humana, son los templados.

P.Cuál sería la localidad mas hijiénica?

R. La localidad mas hijiénica sería la falda de una colina que mirase el levante con una lijera inclinacion al Mediodia, cerca de un bosque poco espeso, no lejos de una corriente de agua, pero si muy lejos de todo volcan; pantano o depósito de aguas encharcadas.

P. Cuáles son las localidades mas funestas para la salud i la longevidad?

R. Las localidades mas funestas a la humanidad, son los hormigueros huma-

nos llamados Ciudades.

P. En la precision de habitar en ciudades, qué se debe escojer?

R. Se debe escojer al menos una calle bastante recta para que se renueve bien el aire, bastante ancha para que la luz penetre hasta los bajos de la casa, i lo mejor empedrada posible para que sea bien barrida i no dé lugar a lagos, charcos i otros pequenos focos de infeccion.

P. Qué otras cosas son preferibles?

R. Son tambien preferibles las casas de los extremos de la calle, las que están contiguas a un jardin público, a una fuente, con vistas al campo.

P. A qué importa atender en cuanto a los materiales de construccion?

R. Importa atender a que la piedra no sea esponjosa, floja o recién sacada de la cantera. Deben desecharse los ladrillos

mal cosidos. Las maderas han de ser secas i consistentes. Las casas no deben ser habitadas hasta que se halle enteramente evaporada el agua que entra en los materiales, i se hayan secado del todo las pinturas i los barnices.

P. A qué puede dar lugar la transgresion de estos preceptos?

R. La transgresion de estos preceptos puede dar lugar a reumatismos, dolores de cabeza, asfixias, cólicos i a un verdadero envenenamiento.

P. De qué pecan jeneralmente nuestros aposentos?

R. Pecan jeneralmente por demasiado reducidos.

P. Desde cuándo empezaron a estrecharse las casas?

R. Las casas se estrecharon desde que empezaron a ensancharse las calles.

P. Este sistema se sigue solo en algunas partes?

E. No; en todas partes vemos que se sigue el mismo sistema de construccion homicida, cuya fórmula es: dado un espacio o un solar, hácer caber en él los mas inquilinos que se pueda.

P. Dónde deben abrirse los pozos?

R. Los pozos deben abrirse en punto apartado de las letrinas. Hai letrinas movibles, tan sencillas, tan ventajosas para la salud, i tan económicas, que merecen jeneralizarse en todas partes.

P. Cómo deben ser los huertos o jardines?

R. Deben ser espaciosos; de lo contrario son jeneralmente mas nocivos que útiles.

P. I cómo serian todavia mas perjudiciales?

R. Serian mas perjudiciales, si sobre ser reducidos, hubiese que hacerlos productivos a fuerza de abonos i de riego: se guardasen en ellos depósitos de estiércol, se criasen cerdos, aves, etc.

COSMETOLOGIA.

P. De qué trata la Cosmetologia?

R. La cosmetologia de los vestidos i de la limpieza del cuerpo.

P. Qué cosas sirven para los vestidos?

R. El cáñamo, el lino, el algodón, la paja, la seda, la lana, el pelo i hasta la piel entera de algunos animales.

P. Para qué sirven los vestidos?

R. Para ponernos a cubierto de las injurias de la atmósfera, i a preservarnos de las picaduras de los insectos, del polvo, del choque de los cuerpos estranos i de las lesiones que éstos pudieran causarnos.

P.Cuál de éstos es mas caliente?

R. El pelo es mas caliente que la seda; la seda mas que la lana; la lana mas que el algodón i el algodón mas que el hilo de lino i cáñamo.

P. Es decir que los vestidos de hilo son los mas frescos i los de pelo de animales son los mas calientes?

R. Sí; los vestidos de hilo son los mas frescos, i los de pelo de animales

son los mas calientes.

P. I hai caso en que sucede a la inversa?

R. Sí; cuando el hombre, asi vestido, se halla espuesto a un calor superior al suyo propio.

P.Cuál es el grado del calor animal, o propio del cuerpo humano?

R. El calor animal o propio del cuerpo humano, es de unos 29 i 1/2 grados del termómetro de Reaumur.

P. En qué se hallan de acuerdo los físicos i los higienistas sobre el calor de los vestidos?

R. En que el blanco es el mas propio contra el frio, o el que mas eficazmente resiste a la diseminacion del calor.

P.Cuál es el color mas caliente despues del blanco?

R. El color mas caliente, despues del blanco, es el amarillo.

P.Cuál es el órden en que siguen los demas colores?

R. Siguen luego en progresion de creciente el encarnado, el azul, el morado i el negro; pero sucederia tambien a la inversa, si el calor admosférico llegase a ser mejor que el interior o propio del cuerpo.

P. En qué se apoya esta opinion?

R. Se apoya en que el color blanco retiené mejor que ningun otro el calor del cuerpo: se ha hecho la ingeniosa observacion de que la naturaleza ha dispuesto que casi todos los animales del Norte, como la marta, el armiño, la ardilla, i diferentes especies de raposas se vuelvan de color blanco o gris en el rigor del invierno, tornándose de color pardo, oscuro o negro, en estio.

P. Qué otra cosa se ha notado a este respecto?

R. Se ha notado tambien que los animales que no mudan de color, a lo menos tienen de color blanco o blanquizeo permanente el pecho i el vientre, es decir, las partes que miran hácia la tierra, que es de donde viene cierta frialdad húmeda.

P. Cómo esplican otros este fenómeno?

R. Otros esplican este fenómeno por medio de la teoria de la luz. Como sea, las capas blancas de nuestros abuelos i los gabanes blancos de nuestros contemporáneos, tienen un fin científico en que apoyarse.

P. Qué es menester para que el color de los vestidos influya de una manera sensible?

R. Es menester que ellos sean delgadísimos o mui finos.

P. Qué debe decirse de la forma de los vestidos?

R. Que el hombre ha hecho intervenir la vanidad i el lujo en la satisfaccion de esta necesidad real: el se adorna mas bien que se viste.

P. La hijiene es opuesta a la forma particular de los vestidos, o es tolerante con todo el de hechuras?

R. La hijiene, tolerante i hasta complaciente, no está en contradiccion con forma i hechura particular alguna, mientras los vestidos no incomoden por su peso, mientras no dificulten movimiento alguno, i mientras las ligaduras, cintas, hebillas, cordones i demas cerraduras no ejerzan la menor constriccion, incómoda

o dolorosa.

P. Qué reprueba entónces la hijiene?

R. Lo que reprueba la hijiene es el *carcere daro* de los corsés, la incómoda presion de los suspensorios, la ridícula argolla de las corbatas, la estúpida mania del calzado estrecho i la estrambótica forma de nuestros sombreros que no nos guardan del sol ni de la lluvia.

P. Qué es preferible a los sombreros de forma cilíndrica i de ala estrecha?

R. Los casquetes o las gorras con vicerason, bajo mil conceptos, preferibles a aquella clase de sombreros.

P. Qué se nota en esto?

R. Se nota un contrasentido espantoso: dentro de nuestras habitaciones, el bufete o el taller, llevamos casquete o gorra, atendiendo a la comodidad; pero es convenio jeneral que al salir de casa renunciamos la comodidad, nos encasquetemos un voluminoso cilindro de fieltro, vayamos bien apretados i nos mortifiquemos por mil estilos.

P. Qué clase de tejidos es útil a los jóvenes i los robustos en los tiempos de calor?

R. Los tejidos de sustancias vegetales hilo, algodón, son útiles a los jóvenes, i a los robustos, en los tiempos de calor.

P. Qué tejidos conviene a los viejos, a las personas delicadas, en los tiempos de frio?

R. Los tejidos de sustancias animales: la seda, la lana, las pieles, convienen con preferencia a los viejos, i a las personas delicadas, en los tiempos de frio.

P. Cómo deben ser los vestidos?

R. Los vestidos deben ser mui lijeros i anchos en estio, i no tanto en invierno; pero siempre limpios en todas estaciones.

P. Qué debe hacerse con los vestidos mojados?

R. Los vestidos mojados deben mudarse inmediatamente, que sea dable, enjugando ademas la piel para quitar toda humedad, sin que haya evaporacion.

P. Cuál es la parte del cuerpo que necesita mas calor, i por consiguiente el mas cuidadoso abrigo?

R. Los pies son la parte del cuerpo que, como mas distante del corazon, necesita mas calor, i por consiguiente el mas cuidadoso abrigo.

P. Qué debe hacerse con la ropa?

R. Conviene no alijerarse inconsideradamente de ropa, ni tomar el traje de verano hasta que se halle bien sentada la estacion: El refran *hasta cuarenta de mayo (9 de junio) no te quites el sayo*, es profundamente hijiénico.

P. Qué debemos decir por último sobre la ropa?

R. Debemos decir que es una imprudencia usar vestidos o prendas que hayan servido para otras personas, a menos de que, como la ropa blanca, puedan ser bien colados i lejiviados.

LIMPIEZA.

P. Qué es lo que constituye la salud i la robustez?

R. La limpieza constituye la mitad de la salud i de la robustez, la sobriedad i el ejercicio constituyen la otra mitad.

P. Qué debe hacerse relativamente a la limpieza?

R. Se debe lavar i limpiar con el mayor esmero i frecuencia, no solo las regiones descubiertas del cuerpo, la cabeza, la cara i las manos, sinó tambien las cubiertas, i sobre todo los pies i las piernas, los sobacos, las partes pudendas &c.

P. Qué se debe procurar respecto de los baños?

R. El que no pueda tomar un baño jeneral tibio cada mes o cada quince dias, debe procurar tomar uno siquiera a la entrada de cada estacion.

P. Qué fuera digno de la caridad pública con relacion a baños?

R. El proporcionar baños gratuitos a los obreros i los menesterosos.

P. De que modo podrian proporcionarse estos baños?

R. Hai sociedades filantrópicas para la instruccion de la infancia, para la educacion de las niñas, para alivio de los presos, para socorro de los pobres, para auxilio de los enfermos.

P. Por qué no habria tambien una asociacion para limpieza i aseo de los proletarios? P. ¿cómo se hace patente esta necesidad?

R. Se encuentran a millaradas los individuos que en el curso de su vida han tomado otro baño que el del bautismo; i estos infelices, sobre incomodar a los pudientes por su mal olor i aspecto asqueroso, son las víctimas de toda especie de enfermedades cutáneas, i el parto primero i favorito de todas las epidemias i con-

P. Qué necesita el pelo?

R. El pelo necesita mucho cuidado, pero no tan exesivo, que perdamos en su limpieza tanto como suelen perder las señoras.

P. De qué participan los cabellos?

R. Los cabellos participan siempre del estado de calma o de agitacion de los órganos: tienen una vida de parásitos o de proscritos.

P. Porqué se ponen blancos o caen?

R. Se ponen blancos o caen por efecto de enfermedades, de excesos en el régimen, de privaciones o de ciertos remedios.

P. Cuáles son los primeros órganos que experimentan las consecuencias de las pasiones?

R. Los primeros órganos que experimentan los efectos de las pasiones son los cabellos i los dientes, i el contragolpe de las imprudencias i de los infortunios. Como tienen mui poca vitalidad, poca cosa basta para que se alteren o mueran.

P. Qué debe hacerse con los cosméticos?

R. Se deben proscribir absolutamente los cosméticos. Una vez caído el pelo i consumida su raiz, no hai poder de hombre ni pomada de oso para que aquel reaparezca.

P. En qué casos se hace disculpable la supercheria de la peluca?

R. Solo se hace disculpable cuando la caída de los cabellos es mui prematura, o resulta de una enfermedad, o se efectúa en gran copia de una vez.

P. Cuál es el mejor dentífisco, o limpia dientes?

R. Es una mezcla de partes iguales de quina en polvo i carbon porfidizado.

- P. Se debe usar blanquete o colobrete i embocaciones sibaríticas?
R. No obstante. Un antiguo refran castellano dice: *salud i alegría, belleza eria; atavío i afeite, cuesta caro i miente.*

BRAMATOLOGIA,

- P. Qué es bramatología?
R. Es el tratado de los alimentos.
P. En qué se dividen los alimentos?
R. Los alimentos se dividen en vegetales i animales.
P. Cuáles son los alimentos vegetales?
R. Son los cereales, las legumbres, las hortalizas o verduras i frutas.
P. De qué se componen estos alimentos?
R. Están compuestos de ácidos, aceite, azúcar, fécula o almidon, glúten i mucilago o goma.
P. Qué son alimentos animales?
R. Son los que se sacan de la clase de los mamíferos, de las aves, de los peces, de los crustáceos, de los moluscos i de los reptiles.
P. Qué principios tienen estos alimentos?
R. Tienen por principios inmediatos componentes la albúmina, la fibrina, la gelatina, la gordura i el osmázomo.
P. Qué son los alimentos vegetales?
R. Son los mas lijeros o digeribles, i crian buena sangre.
P. I los alimentos animales?
R. Son mas pesados o indigestos que los vegetales, encienden la sangre, i predisponen a todas las pasiones fuertes.
P. Hai alimentos que no sufran alguna preparacion antes de ser ingerido en el estómago?
R. Apenas hai alimento que no sufra una u otra preparacion antes de ser ingerido en el estómago.
P. En qué influye esta preparacion?
R. Esta preparacion influye notablemente en la composicion química de los alimentos en su digestibilidad, i en sus efectos locales i generales.
P. A qué preparaciones se sujetan mas comunmente las sustancias alimenticias?
R. Las sustancias alimenticias se sujetan mas comunmente a la panificacion, la torrefaccion, la fermentacion, la eva-
- poracion, la maceracion, la coaccion, el azado, el frito, el escabeche i la zalason.
P. Cuál es la preparacion mas hijiénica i saludable?
R. La preparacion mas hijiénica o saludable, es i ha sido siempre la mas sencilla.
P. Hablando de las preparaciones i preparados alibles, cual merece que mencionemos?
R. El chocolate, pasta restauradora que antes de introducirse las numerosas sofisticaciones que hoi se conocen, fué justamente comparada al nectar i la ambrosía.
P. Qué es el chocolate?
R. El chocolate bien preparado es mui saludable, lijeramente tónico o confortante, i de fácil digestion.
P. Se puede decir lo mismo de los preparados de pasteleria i confiteria?
R. No podemos decir lo mismo, por ser casi todos ellos pesados, indigestos i destructores de la dentadura.
P. Qué son los huevos?
R. Son un alimento sano i agradable.
P. En qué estado es el huevo un bocado sabroso i nutritivo?
R. El huevo medio cocido, es decir, en aquel estado en que la albúmina de la clara empieza a cuajar i a ponerse blanca como la leche, es un bocado sabroso i nutritivo.
P. Qué se debe hacer para cocer a punto un huevo pasado por agua?
R. No hai mas que sumerjirlo en 20 veces su volumen de agua hirviendo, i mantenerlo sumerjido el tiempo necesario para contar 200 pulsaciones arteriales, algo mas o sobre 3 minutos.
P. Qué clase de alimento es la leche de los mamíferos?
R. La leche de los mamíferos, particularmente de la vaca, es un alimento calmante que tiene todas las propiedades de los vegetales acuosos i de las frutas

azucaradas, i que aun se dijere mejor i nutre mas.

P. A quiénes conviene la leche?

R. La leche conviene a los nerviosos, a los demacrados, a los que padecen neuraljias o gastritis crónicas.

P. Para qué otra cosa es útil?

R. Es tambien útil para los insomnios dependientes de irritaciones vagas o puramente nerviosas.

P. La leche cuándo no produce efecto alguno de los que de ella suelen esperarse?

R. Cuando se toma habitualmente todos los dias, cuando se toma con exceso, cuando está adulterada, o cuando se contraria su accion con tónicos i escitantes. Tomar la leche por la mañana, i saturarse de bisteck i de salsas picantes por la tarde, no es tomarla.

CONDIMENTOS.

P. Qué se llaman condimentos?

R. Son aquellas sustancias minerales, vegetales i animales, jeneralmente mas o menos estimulantes i nada o poco nutritivas por sí, que sirven para acompañar o aderezar los verdaderos alimentos, aguzando su sabor i modificando su digestibilidad.

P. Cuáles son los condimentos minerales?

R. La sal.

P. Los condimentos vegetales?

R. El aceite, el vinagre, el azúcar, la pimienta, la mostasa, las especias.

P. I los animales?

R. Las grasas, la manteca i la miel.

P. Cuáles son los condimentos mas necesarios e inofensivos?

R. La sal i el aceite: todos los demas

pueden considerarse de mero lujo i traen inconvenientes de no poca monta.

P. Qué debe hacerse con las salsas estimulantes i los condimentos fuertes?

R. Deben proscribirse absolutamente, mientras el estómago se baste a sí mismo para la digestion: *el que tiene buenas piernas no necesita de muletas.*

P. Qué efecto producen las salsas i las especias?

R. No hacen mas que calentar la sangre e incitar a comer mas de lo que el estómago puede buenamente digerir.

P. Los condimentos fuertes a quienes se debe vedar especialmente?

R. Debe vedarse sobre todo a los niños i los jóvenes: dice un adajo español, *el mozo que le sale bien el pan, pechado es el ajo que le dan.*

BEBIDAS.

P. Qué dices de las bebidas?

R. Las bebidas son tan necesarias como los alimentos sólidos.

P. Cual es la bebida por exelencia?

R. El agua, es la bebida por exelencia: se encuentra donde quiera hai animales; es la leche de los adultos i se nos hace tan indispensable como el aire.

P. Cual es el líquido que apaga verdaderamente la sed?

R. El agua es el único líquido que apaga verdaderamente la sed, i por esta rara vez bebemos mas de lo necesario para conseguir el objeto.

P. Qué son los demas líquidos?

R. La mayor parte de los demas líquidos no son otra cosa que paliativos; i si el hombre se hubiese atendido siempre al agua pura, no se habria dicho, como con razon se dice ahora, que otro de los privilejios de la especie humana, es beber sin tener sed.

P. Cuales son las calidades que debe tener el agua potable?

R. El agua potable debe ser sin color, olor ni sabor. i la ha de ver el sol.

P. Qué se llaman bebidas emulsivas?

R. Son las que calman la sed de un modo mui apasible i como maravilloso, tales son las orchatas o leches vegetales, ei

agua yema de huevo i azúcar, llamada leche de gallinas, el agua de arroz etc: son mui gratas al paladar, i ningun accidente puede seguirse de su uso moderado.

P. Qué son las bebidas acidulas o agrillas?

R. Las naranjadas, vinagradas, agraz, limonadas gaceosas etc. se llaman bebidas acidulas o agrillas.

P. En que estacion, i para quienes son útiles estas bebidas?

R. Son útiles en los fuertes calores del estío i a los temperamentos sanguíneos, igualmente que a los biliosos i secos, pero suelen probar mal a los sujetos mui nerviosos i a los que tienen el pecho mui delicado e irritable.

P. Con qué se debe tener mucho cuidado en estío?

R. En estío se debe tener sumo cuidado con las bebidas mui frias o heladas.

P. Qué no conviene despues de comer?

R. El agua de nieve, los helados i sorbetes, etc. no convienen despues de comer, ni cuando está sudado o ajitado el cuerpo.

P. Qué inconvenientes trae el hábito de tomar helados?

R. La dentadura se reciente considerablemente del hábito de beber helados; muchos cólicos estirales no reconocen otra causa; por eso se ha dicho mui bien: que nada gana el pecho con la frialdad de los sorbetes injeridos en el estómago.

P. Qué dices de las bebidas aromáticas el té i el café?

R. Son infusas de lujo que imponen a sola la Europa un gasto anual de mas de mil millones de reales de vellon, i que ademas inducen a la destemplanza en cuanto obvian muchos de los males, que ocasiona la intemperancia.

P. Qué es el café?

R. El café es una especie de bebida intelectual, es el *hipócreno* de los sabios, el líquido favorito de Buffon i de Deille, de Federico II. i de Voltaire; dá enerjía i lucidez al pensamiento, ajilidad al cuerpo i treguas al sueño—Tiene igualmente fama de prevenir i disipar la embriaguéz.

P. En que climas i a quienes puede ser útil el café?

R. El café puede ser útil en los climas mui frios i en los mui cálidos, a los sujetos mui flemáticos, a los de poca

enerjía dijestiva, i a los de circulacion lenta, como a Napoleon que era otro ilustre aficionado al café, i cuyo pulso daba solo 45 latidos por minuto, despues de una comilona o de haber bebido mucho vino i licores &, pero siempre en el concepto de ser en dosis moderada, i absteniendose de convertir su uso en hábito diario.

P. A quienes no conviene el café en manera alguna?

R. El café no conviene en manera alguna a los niños, porque se opondria a su crecimiento i desarrollo; ni a los jóvenes porque comprometeria su robustez; ni a las mujeres, porque marchitaria su frescura; ni a los que padecen del pecho, porque los espondria a esputar sangre; ni a los que tienen palpitaciones o temen las aneurismas del corazon, porque de seguro agravaría su estado i sus predisposiciones; ni a los que padecen de temblores o tienen motivos para temer la apoplejía; ni a las personas irritables, ni a las propensas al insomnio, ni a las personas que recelan la reaparicion de algun flujo de sangre.

P. Que males ha ocasionado el café?

R. El café ha ocasionado mas apoplejias, sorderas, convulsiones i gastrices de las que muchos creen. Cuanto mas escita la vida mas la acorta.

P. Qué prueba puede darse en favor de este aserto?

R. Dígase lo que se quiere, pocos centenarios se encontrarán que hayan abusado del café: este es un hecho notorio que en vano quiso combatir Voltaire con toda su agudeza epigramática. Al contrario su ejemplo dió una nueva fuerza a los preceptos de la hijiene. Organizado como estaba aquel insigne filósofo; dotado de una complexion i de un carácter en que hacian poca mella los dolores i los pesares, sino hubiese abusado del café, habria pasado de cien años, como pasó Fontanelle, quién supo moderar a tiempo su aficion al infuso arábigo: mas con su manía por el café se apérgaminó, se enervó, i se estinguó su vida, sin intervencion de enfermedad particular alguna a los 84 años, a la misma edad que Tailleirand, quien supo mas que Voltaire las vicisitudes de los tiempos i hubo de correr las borrascas de quatro o cinco revo-

luciones.

P. Cuál es la suerte de los maniáticos por el café?

R. La suerte de los maniáticos por el café es que algunas veces toman agua de achicorias, de castañas, u otra cosa peor en lugar del aromático infuso que piden i pagan.

P. Qué son las bebidas fermentadas simples (vinos) o destiladas (aguardientes o licores)?

R. Son una especie de *fuego líquido* que consume la vida, abre la puerta a mil vicios i se constituye causa inmediata de las tres cuartas partes de gastritis, gotas, apoplejias, cálculos i demas enfermedades de las vias urinarias.

P. Qué mas puede decirse del vino, el aguardiente i los licores?

R. El vino puede ser en muchos casos la *leche de los viejos* i un buen condimento para los que se ocupan en faenas trabajosas o habitan países rigurosamente frios; pero el aguardiente i los licores en ningun caso deben ser recomendados. Las bebidas alcohólicas o destiladas arruinan la especie humana i hacen *vivir a prisá* en toda la fuerza de la espresion.

P. Qué son el alambique i la destilacion?

R. El alambique es un instrumento mas destructor que la artillería; i la destilacion es el don mas funesto que ha hecho la química a la humanidad.

P. Hai algunas reglas dietéticas o concernientes al régimen alimenticio?

R. Sí; las que se encuentran en los siguientes adajios españoles, que son profundamente hijiénicos.

No aprovecha lo comido, sino lo digerido.

El mucho comer trae poco comer.

Del hambre a nadie ví morir, de mucho comer a cien mil.

Pan de ayer, carne de hoy i vino de año, traen al hombre sano.

Mas mató la cena que curó Avicena.

No le quiere mal quien le hurta al viejo lo que ha de cenar.

El queso es sano que dá el avaro.

De los olores el pan, de los sabores la sal.

Agua que corre nunca mal coje.

Pan a hartura i vino a mesura.

Agua no enferma, ni embeoda, ni adeuda.

Si quieres cerdo engordar, come con hambre i bebe aragan.

En buen año i malo ten tu vientre reglado.

Dieta i manqueta i nada de concupiscencia.

De las aves que alzan el rabo, la peor es el jarro.

GIMNÁSTICA.

P. Qué es gimnástica?

R. El tratado de la influencia del ejercicio i del reposo.

P. Qué decia Avicena hablando del ejercicio?

R. Que si el hombre supiese usar oportunamente del ejercicio i del trabajo manual, podria escusarse de médicos i de medicinas.

P. Cómo así?

R. Con efecto, el ejercicio moderado, i a tiempo es una prenda segura de salud i bienestar.

P. Qué efectos causan la poltroneria i la holganza?

R. La poltroneria i la holganza embrutecen el alma i vician los humores del cuerpo. *Quien se ejercita descansa, i el que esta en ocio trabaja*, dice un sabio refran español.

P. Qué objeto deben llevar los ejercicios activos?

R. Los ejercicios activos, como el paseo, la carrera, el salto, el baile, la natacion, la esgrima, la caza, la pelota, el villar, la declamacion, el canto & han de llevar por objeto mantener la regularidad de todas las partes musculares i hacer entrar en accion las menos desarrolladas.

P. Cómo deben ser estos ejercicios?

R. Deben ser proporcionados en duracion i la fuerza a la robustez del individuo, no menos que adecuados a la edad, al sexo, al temperamento a la estacion i a la hora del día. Los ejercicios muy violentos no deben practicarse inmediatamente antes ni inmediatamente despues de comer.

P. A quienes son útiles los ejercicios pasivos?

R. Los ejercicios pasivos, como el ir en carruaje, la navegacion, el columpio etc. son útiles a los adultos, i sobre todo a los que se hallan debilitados, o han perdido las fuerzas.

P. I los ejercicios mixtos?

R. Los ejercicios mixtos, como la equitacion, participan de las ventajas de los activos i pasivos, pudiendo servir de transaccion entre estos i aquellos.

P.Cuál es el mas funesto de los hábitos?

R. El mas funesto de los hábitos es el de la inmoralidad. Un ejercicio regu-

lar i diversificado conviene a todo el mundo, i mas particularmente a los niños, a las Señoras i a los hombres de bufete.

P. Se puede confirmar esta doctrina con algunos ejemplos?

R. Addison i el gran Bacon de verulamio interpolaban sin osadas i profundas inspiraciones con el ejercicio mecánico de echar a vuelo una campana sin badajo. Es que así como el agua estadiza se corrompe, tambien enferma i muere el hombre que solo ejercita la cabeza olvidando que tiene un cuerpo de quien cuidar.

REPOSO.

P. El reposo es necesario?

R. El reposo es tan natural i necesario como el ejercicio. El arco siempre tendido al fin se rompe.

P. Qué es el descanso?

R. El descanso es el sueño del dia.

P. Cuando conviene descansar?

R. Conviene descansar despues de un ejercicio activo, durante la dijestion, despues de un ejercicio orgánico o sensorial.

P.Cuál es el descanso de los que pasan la mayor parte del dia sentados?

R. El paseo.

P. I cuál es el descanso de los que trabajan o pasan mucho tiempo en pié?

R. La estacion sentada.

P. Qué necesidad es una de las mas fuertes del hombre?

R. El sueño o descanso nocturno, es otra de las necesidades mas fuertes del hombre. Se hace imperiosa la necesidad de dormir cada 24 horas, como la de respirar 15 veces cada minuto.

P. Qué hechos prueban que esta necesidad es demasiado imperiosa?

R. En campaña algunos centinelas han llegado a dormirse aun echandose tabaco a los ojos; i Pichigrú, acosado por la Policia de Bonaparte, dió seis mil duros para que le dejasen dormir una noche.

P. Entónces, la privacion del sueño es un suplicio?

R. Si la privacion absoluta de sueño es uno de los suplicios mas crueles; empleaban los romanos para castigar a un gran criminal, o para yengarse de un e-

nemigo formidable.

P. Hai individuos que pueden mantenerse sanos i robustos sin dormir de noche?

R. Raro es el individuo adulto que pueda mantenerse sano i robusto sino duerme de cinco a siete horas de noche, i no de dia.

P. Cómo debe ser el sueño?

R. El sueño ha de ser proporcionado a la fatiga corporal o mental.

P. A qué otra cosa debe proporcionarse el sueño?

R. A la edad, al sexo i otras circunstancias; el niño necesita dormir mas que el adulto, i este mas que el viejo; la mujer mas que el hombre; el convaleciente mas que el que está sano, el atareado mas que el indiferente; el intemperante mas que el sobrio; el nervioso mas que el sanguíneo; el jornalero mas que el paseante en córtes; el hombre de bufete mas que el hacendado; el ciudadano mas que el labrador, el hombre culto mas que el salvaje.

P. Qué despierta mas pronto?

R. Los músculos despiertan mas pronto que los sentidos i la intelijencia.

P. Quiénes duermen poco, i un sueño ajitado?

R. Los malvados i los ambiciosos. El gran Escipion, despues de sus victorias, era uno de los primeros dormilones de Roma, al paso que Calígula no dormía mas de tres horas.

P. De qué carácter es el sueño de dia?

R. El sueño de dia no es de mucho tan reficiente o reparador como el noctur-

no. La noche es la madre del sueño, i el tiempo en que todo convida al descanso completo i profundo.

P. Hai época en que la higiene concede algunas horas de siesta?

R. En verano la higiene concede de 15 a 60 minutos de siesta a los meridionales, a los niños, a los convalecientes i a las personas débiles o que dijeren con dificultad; a los viajeros, a los jornaleros de oficios trabajosos, a los hombres de letras i a los asmáticos.

P. Cómo conviene dormir?

R. Conviene dormir manteniendo la cabeza un poco mas alta que los pies.

P. Cómo se puede conseguir esto?

R. Se consigue dando a los colchones, i mejor aun a las camas, la inclinacion que suelen tener los tablados de los cuerpos de guardia. Mas somos tan ridículos que adoptamos las camas perfectamente horizontales para darles en seguida la forma de plano inclinado por medio de

mullidas i engorrosas almohadas cuyo menor inconveniente es llamar la sangre a la cabeza, turbar el sueño i predisponer a las cefalaljas, a jaqueca, a las oftalmias, i a los accidentes apopléticos.

P. Cómo debe ser la cama?

R. La cama no debe ser mui blanda por que entonces se presta demasiado a las flecciones del tronco i de los miembros perjudica el reposo, i en los niños puede constituirse causa de varias deformidades.

P. Qué se puede decir de las sábanas?

R. Las sábanas son una invencion feliz, que nos deja pasar un tercio de la vida libres de toda compresion.

P. Cómo deben ser las sábanas?

R. Deben ser blancas, limpias, de lienzo en verano i de algodón en invierno i estar mui secas o enjutas.

P. Cuál es la mejor receta para dormir pronto i bien?

R. Es senar poco i no tener remordimientos.

PERCEPTOLOGIA.

P. Que es perceptología?

R. Es el tratado de las sensaciones, de las percepciones i de las pasiones.

P. Cuál es el efecto de las sensaciones?

R. Toda sensacion viva, perjudica a la finura i ritmo natural de los sentidos; así como toda sensacion prolongadamente débil o remisa, llega a matar la energia i a pervertir el uso natural i regular de los órganos sensoriales.

P. Cómo debe ir la educacion intelectual?

R. La educacion intelectual debe ir acompasada con el desarrollo físico, i los ejercicios gimnásticos deben interpolarse metódicamente en el estudio i los trabajos mentales.

P. Es útil a los niños la lectura de novelas?

R. La lectura de ciertas novelas es aun mas perjudicial que los dulces para los niños: la mayor parte de las novelas suele calentar la cabeza i entviar el corazon.

P. I los teatros?

R. Los teatros por regla jeneral, son subversivos de toda educacion infantil. El buen padre de familias alejará de ellos a

sus hijos. La infancia i la mocedad deberian tener sus colicoes especiales i dramas escritos a propósito para que el teatro no mereciese deveras el título de *escuela de costumbres* i del buen gusto.

P. Qué no deben hacer los hombres de letras i de bufete?

R. No deben cultivar el espíritu a expensas del cuerpo, es sabido que las tres cuartas partes de los hombres salen de este mundo por la puerta moral.

P. Qué son las pasiones?

R. Son real i efectivamente verdaderos padecimientos o enfermedades.

P. Qué efectos produce la gula?

R. La gula ha muerto mas jente que la espada.

P. I la intemperancia?

R. La intemperancia, que en vano quieren algunos rehabilitar bajo el nombre de *gastronomía*, traerá siempre en pos de sí la obecidad, la gastritis, el insomnio, a veces la apoplejia, e indefectiblemente la debilidad, inercia o pérdida de las facultades intelectuales.

P. Qué mas debe decirse de la gula?

R. Si fuese posible olvidar que la gula

es un vicio, i que la religion la clasifica entre los pecados mortales, sus efectos constantemente perniciosos bastarian para convencernos de que debamos desconfiar de ella i de sus pérfidos halagos.

P. Qué efectos produce la carnalidad o liviandad?

R. Aruina los imperios, destruye la salud, trastorna las familias i corrompe

las jeneraciones.

P. I la cólera?

R. La cólera, hija del mal humor i de la impaciencia, trae el arrebató, la violencia, el crimen i talvez el cadalso.

P. I la pereza i avaricia?

R. Son las pasiones mas innobles de todas, i tan funesta como las demas para la salud i la felicidad.

HIJIEINE ESPECIAL.

P. Despues de la hijiene privada jeneral, hai necesidad de la hijiene especial?

R. Si; ademas de la hijiene jeneral, hai necesidad de la hijiene especial.

P. De qué proviene esta necesidad?

R. Proviene de que el hombre se halla rodeado de ciertas circunstancias independientes de su voluntad i accion, que afectan su economia e inducen por necesidad modificaciones várias en la aplicacion de los preceptos hijiénicos jenerales.

P. Qué cosas se cuentan entre dichas circunstancias?

R. Se cuentan las influencias siderales i planetarias, oscuras i misteriosas, pero reales i sentidas.

P. Qué mas?

R. El clima; las estaciones del año; la topografía o posicion local particular del pais, i la habitacion.

P. De qué dependen todas estas circunstancias?

R. Dependen del tiempo i del lugar.

P. Puede el individuo contra ellas?

R. El individuo no puede gran cosa contra ellas.

P. Qué otras circunstancias hai contra las que debe luchar el hombre?

R. Si hai otras circunstancias dependientes del organismo, contra las cuales debe luchar el hombre con gran destreza.

P. Cuales son esas circunstancias?

R. Son la raza, el sexo, la edad, el temperamento, la constitucion, la idiosincracia i las disposiciones conjénitas i hereditarias.

P. Todas estas circunstancias deben ser tomadas en cuenta?

R. Si; todas estas circunstancias deben ser tomadas en cuenta, porque traen con-

sigo modificaciones de aplicacion en los preceptos de la hijiene jeneral.

P. De qué modo?

R. La hijiene del blanco no puede ser de todo punto igual a la del etiópico; la hijiene del hombre es bastante diversa de la hijiene de la mujer; las reglas que se dan para el adulto no son aplicables al niño, i cada edad necesita su catecismo hijiénico modificado.

P. Qué otra circunstancia orgánica produce grandes modificaciones?

R. Otra de las circunstancias orgánicas que produce tambien grandes modificaciones, es el temperamento de cada individuo; siendo no de menor interés el estudio de la mayor o menor robustéz, (constitucion) de que está dotado cada cual.

P. Qué efectos produce el temperamento de cada individuo?

R. El temperamento es el principio de todas las diferencias individuales: unos son delgados, otros gruesos; los unos son cálidos, los otros frios; los unos abundan en humores, los otros son de temperamento seco; los unos padecen constipacion i los otros laxitud de vientre.

P. Hai alguno que sea completamente fuerte?

R. Raro es el individuo que no tiene algun órgano débil, alguna parte del cuerpo mas floja que las otras.

P. Qué otra cosa conviene tomar en consideracion?

R. Las disposiciones particulares o la naturaleza propia de cada individuo.

P. Qué debe hacer con este objeto?

R. Atender a su salud i a la lonjividad que alcanzaron sus padres, i sobre todo estar a la mira de las predisposiciones morbosas con que casi todos venimos

al mundo.

P. Qué ejemplos se pueden presentar a este respecto?

R. El que no puede decir ciertos manjares, debe abstenerse de ellos por sanos i gratos que sean a la jeneralidad; el hijo de padres viejos o valetudinarios debe cuidarse mas que el procreado por padres jóvenes i robustos; el que tiene predisposicion natural o adquirida a la tisis, a la hipocondria, a la locura, a la piedra, a la apoplejia, &c., ha de adoptar una hijiene mucho mas severa que el hombre bien conformado i robusto i sin predisposicion marcada a dolencia alguna.

P. Hai algun otro grupo de circunstancias que se debe tener tambien en consideracion.

R. Sí; las que llaman adquiridas.

P. Por qué se denominan asi esas circunstancias?

R. Por qué reconocen por principio la libertad de accion del hombre.

P. Cuáles son esas?

R. Los hábitos, la profesion i el estado.

P. Qué se debe decir en cuanto a los hábitos?

R. Se debe tener entendido, que si es imposible dejar de contraerlos, importa mucho no contraerlos malos o inútiles.

P. Por qué razon no se deben contraer hábitos malos o inútiles?

R. Por que el hábito llega a constituirse una segunda naturaleza; siendo perjudicial el hábito contraido, es claro que la salud i la longevidad se resentirán indefectiblemente.

P. Qué hábitos son nocivos?

R. El de beber aguardiente en ayunas, el de tomar diariamente café i copa despues de comer, el de fumar i tomar tabaco; ademas son casi siempre inútiles i que valdria infinito no contraer.

P. Qué se debe hacer con el buen hábito?

R. Contraido un hábito bueno, conviene perseverar en él.

P. I con los hábitos malos que se debe hacer?

R. Los hábitos malos o perjudiciales deben combatirse sin demora.

P. Qué debe hacerse con los hábitos mui antiguos?

R. Deben respetarse, o a lo menos proceder con gran cautela a su reforma.

P. Se puede trabar lucha con los hábitos en la vejez?

R. En la vejez es casi imposible i talvez arriesgado trabar lucha con los hábitos. Viva la gallina i viva con su pepita, es refran hijiénico de profunda verdad, i el único consuelo de los que no supieron preveer a tiempo las consecuencias de los malos hábitos.

P. Qué otra circunstancia adquirida hai que induce modificaciones hijiénicas mas o menos notables?

R. La profesion, el réjimen de uno que trabaja en los campos, en las canteras o en las minas ha de ser distinto del oficinista por ejemplo.

P. Qué debe hacerse respecto a la profesion?

R. Cada individuo debe consultar mucho su aptitud para el oficio o carrera que trata de abrazar.

P. Por qué razon?

R. No todos somos útiles para todo: tal hai que viviera sano i largos años ejerciendo una profesion industrial, i tal otro carece de la robustéz que indispensablemente requieren las faenas mecánicas, debiendo por lo mismo conformarse a su constitucion.

P. A qué otra cosa debemos estar a la mira?

R. Como cada oficio, cada profesion, hace contraer ciertos hábitos mas o menos perjudiciales, ciertas predisposiciones morbosas, i aun ciertos vicios, debemos estar a la mira para conjurar todo amago, mediante un réjimen bien adecuado, ejercicios bien dirigidos, descansos bien calculados, &c.

P. Para qué basta lo dicho hasta aquí?

R. Basta para que se conozcan las modificaciones que necesariamente debe determinar el estado en que se hallan los individuos.

P. Qué resulta de esto?

R. Resulta claramente que la hijiene variará un tanto segun el estado de civilizacion o de barbarie; de paz o de guerra; de libertad o de esclavitud; de bien estar o de miseria; de matrimonio o de solterio &c; por que el hombre varia tambien segun las condiciones del estado en que se encuentra.

P. Qué otro precepto se debe observar?

R. Abstenerse del uso de los llamados preservativos o remedios de precaucion.

P. Qué sucedia antiguamente?

R. Tuvieron mucha fama ciertos amuletos i era bastante jeneral la costumbre de tomar purgas de precaucion para eliminar los humores pesantes, o lavativas para curar el flato, o vomitivos para espeler la bilis que se suponía sobrando, o sangrias cada pleni-junio, o a lo menos cada primavera, para preservarse de los golpes de sangre, o aplicarse vejigatorios, o abrirse una fuente en el brazo para mantener el cutis fresco i luciente, o tomar ciertas tinturas para conservar o despertar la potencia viril &c.

P. Qué acontese ahora?

R. Felizmente es ya mucho menor el número de los inconsiderados i de los en-

fermos por imaginacion; pero quedan todavía algunos melancólicos i algunas damicelas que padecen la mania de creer que no es posible estar sano sin medicarse de continuo.

P. Qué deben saber esas buenas jentes?

R. Qué lo que consiguen con su mania es malgastar su salud, lo que les hará falta cuando tengan la desgracia de caer enfermos, i e-p-nerse a la suerte de aquel caballero italiano, que despues de haberse arruinado la salud con preservativos i remedios innecesarios, murió víctima de su error, i se dictó el mismo el siguiente epitafio: staba ben, ma per star meglio sto qui; palabras que equivalen a decir en castellano:

MEJOR DE LO QUE ESTABA QUISE HALLARME, AQUI ME ENCUENTRO.

P. Quiénes están espuestos a igual resultado?

R. Todos los aficionados a sangrarse, purgarse i tomar pócimas sin necesidad.

P. De qué mas debemos huir?

R. De los remedios preconizados por personas no facultativas, i mirar con prevencion todo remedio anunciado bajo las formas del charlatanismo.

P. Qué hacen esos remedios, todos esos específicos, todos esos jarabes, todas esas pastillas, todos esos remedios secretos que se anuncian, como infalibles, no dan mas resultado que hacer entrar en el bolsillo del charlatan que los vende el dinero del tonto que los compra, i hacer perder a los enfermos un tiempo mui precioso cuando se trata de combatir alguna enfermedad.

P. Qué se debe hacer entonces?

R. Nunca se debe tomar remedio o medicamento alguno sin que le recete o aconseje el médico.

P. Qué conviene que haga el hombre sano?

R. No debe atormentarse con precauciones inútiles o ridiculas, ni tampoco dejar de tomar las necesarias i convenientes.

P. Guáles son en resumen las reglas que debe observar el hombre?

R. Respirar el aire puro; mantener limpias todas las partes del cuerpo; ser sóbrio en la comida i bebida; hacer el correspondiente ejercicio; huir de las pasiones.

P. Qué resultará de este modo?

R. Resultará que sin necesidad de mas remedios ni preservativos, vivirá robusto i largos años.

FIN.

