

SUAREZ  
LA SALUD  
DEL EUROPEO  
EN AMERICA  
Y FILIPINAS

8703









LA SALUD DEL EUROPEO  
EN AMÉRICA Y FILIPINAS

Y DEL

REPATRIADO Y CRIOLLO EN EUROPA

según el sistema **KNEIPP**

(HIGIENE Y ACLIMATACIÓN)

por el

**DR. D. VICTOR SUAREZ CAPALLEJA**



Se vende en principales librerías y en especial en la  
de D. Fernando Fé. Carrera de San Jerónimo, 2,  
y en casa del autor, Santa Isabel, 45, pral. nú-  
mero 3, á 4 pesetas rústica, y 5 en pasta.

MADRID

IMPRENTA DE GABRIEL PEDRAZA

Calle de las Huertas, 58

1897







## OBRAS PUBLICADAS

---

**Poustchine.**—*La hija del Capitán*; novela rusa traducción de D. Victor Suárez Capalleja (agotada)

**El nuevo Job y el Feo** —novelas alemanas, traducción de D. Victor Suárez Capalleja (agotadas).

**Suárez Capalleja** (D. Victor).—*Estudios sobre el poeta norteamericano Longfellow* (vida y obras) (agotada).

**Marcial y Fedro.**—*Epigramas y Fábulas* versión en variedad de metro, con prólogo y notas por D. Victor Suárez Capalleja.—3 vol. en 8, 9 pts.

**Kneipp (Mgr. Seb)** —*Mi curación por el agua* 2.<sup>a</sup> edición corregida y aumentada con notas y apéndices importantísimos, versión por D. Victor Suárez Capalleja.—1 vol. 4.<sup>o</sup>, 6 pts.

**Idem.**—*¡Vivid así!* versión por D. Victor Suárez Capalleja, con notas y apéndices (hoy secuestrada por orden de la autoridad).

**Idem.**—*Tratamiento natural de cólicos, colerina y cólera*, versión por D. Victor Suárez Capalleja.—1 vol. 8.<sup>o</sup> 1 pta.

**Favrillon** (J.) farmacéutico químico.—*Plantas medicinales, farmacia casera y prescripciones alimenticias de Kneipp*, versión con prólogo, notas y apéndices por D. Victor Suárez Capalleja.—1 volumen 8.<sup>o</sup>, 3 pts.

## EN PRENSA

**Suárez Capalleja** (D. Víctor).—*La salud de los niños según Kneipp y otros famosos médicos*, Parte higiénica.

**Favrichen** (J). *El alimento en salud y en enfermedad, según Kneipp*, versión por D. Víctor Suárez Capalleja. con prólogo, notas, apéndices y algunas recetas de la cocina Kneipp y vegetariana.

## EN PREPARACIÓN

**Ovidio Nason**.—*Los fastos*, versión en metro libre, con prólogo y notas, por D. Víctor Suárez Capalleja: hoy á informe de la Real Academia de la Lengua.

**Soderini** (Conde Eduardo).—*Socialismo y catolicismo* con documentos; traducción por D. Víctor Suárez Capalleja y J. L. O.

# PRONTUARIO DEL APRENDIZ Y AFICIONADO AL VELOCIPEDO

6

BREVES NOTICIAS DEL SPORT  
ARREGLADAS POR PREGUNTAS Y RESPUESTAS

POR

DOS COMPAÑEROS DE PEDAL

---

---

**Un vol. 8.<sup>o</sup> cartoné, 3 pesetas.**

---

---

He aquí el índice de esta obra importante.

Dedicatoria. — Introducción. — *Capítulo 1.<sup>o</sup>*. — El Sport Velocipédico. — *Capítulo 2.<sup>o</sup>*. — La Máquina. — *Capítulo 3.<sup>o</sup>*. — Primeras lecciones. — Montar. — Desmontar. — Virar. — *Capítulo 4.<sup>o</sup>*. — Movimiento del pedal. — Multiplicación. — Desarrollo. — Recorrido. — Equilibrio y dirección. — *Capítulo 5.<sup>o</sup>*. — Accesorios. — *Capítulo 6.<sup>o</sup>*. — Limpieza. — Reparaciones. — Cuidados. — Consejos prácticos. — En la pista y en el campo. — *Capítulo 7.<sup>o</sup>*. — Triciclos. — Tandems. — Tripletas. — Cuadrupletas. — Velocipedia femenina. — Velocipedias militar, postal, gubernativa y sacerdotal. — *Capítulo 8.<sup>o</sup>*. — Higiene del velocipedista. — Generalidades. — Alimentos — Bebidas. — Traje. — Ejercicio. — Sueño. — Efectos sobre la economía. — Baños — Confortantes. — Terapéutica del velocipedista. — Curación de los accidentes comunes en este género de Sport. — Conclusión. — *APÉNDICES A.* — Reglamentos de velocipedistas. — *B.* — La Unión velocipédica española. — *C.* — Prensa ciclista hispano-portuguesa. — *D.* — Velocipedia militar. — *E.* — Casas recomendadas.





LA SALUD DEL EUROPEO  
EN AMÉRICA Y FILIPINAS  
Y DEL  
REPATRIADO Y CRIOLLO EN EUROPA



LA SALUD DEL EUROPEO  
EN AMÉRICA Y FILIPINAS

Y DEL

REPATRIADO Y CRIOLLO EN EUROPA

según el sistema **KNEIPP**

(HIGIENE Y ACLIMATACIÓN)

por el

DR. D. VICTOR SUAREZ CAPALLEJA



Se vende en principales librerías y en especial en la  
de D. Fernando Fé. Carrera de San Jerónimo, 2,  
y en casa del autor, Santa Isabel, 45, pral. nú-  
mero 3, á 4 pesetas rústica, y 3 en pasta.

MADRID

IMPRENTA DE GABRIEL PEDRAZA

Calle de las Huertas, 58

1897

ES PROPIEDAD. QUEDA HECHO EL DEPÓSITO.

## AL LECTOR

---

*Salus populi suprema lex esto.*

Al presentar esta obrita al público no es nuestro objeto ofrecerle un tratado completo de Higiene, rama de la ciencia sobre la que tanto se ha escrito y se escribe en todos los idiomas. Por el contrario, nos proponemos vulgarizar en lenguaje sencillo y fácilmente comprensible para todos, solo una breve parte de la misma, indicando las precauciones higiénicas, que deben observar los Europeos en los países tropicales y los repatriados criollos en Europa, durante el periodo peligrosísimo de la aclimatación, es decir, de la adaptación del cuerpo al medio ambiente, en el cual por circunstancias fortuitas á veces, se ve obligado á permanecer durante un lapso de tiempo más ó menos largo, en condiciones totalmente distintas y aun contrarias á las que le rodearon desde su nacimiento.

Pocos países habrá en los que pueda ser un

libro como este tan útil como en nuestra patria. En efecto, la emigración á las repúblicas americanas ha llegado á revestir caractéres alarmantes por su intensidad, y lo que hasta hace pocos años era un medio de hacer fortuna ó abrir horizontes amplios á la juventud emprendedora, háse convertido, por desgracia, en una necesidad lamentable.

Los pueblos esquilados, empobrecidos por multitud de concausas, de no pertinente relato, fuerzan á sus naturales á lanzarse en brazos del azar, buscando el pan cotidiano lejos de la patria, y llevando sus energías vitales á ese nuevo mundo descubierto por Colón, en el cual predomina el habla castellana.

Además, circunstancias políticas y necesidades de la administración llevan anualmente muchos miles de hombres y cientos de familias á habitar en las colonias españolas unos como burócratas, otros como comerciantes, y muchos más formando los contingentes militares.

Unos y otros necesitan un guía fiel, un amigo leal, que les advierta los peligros del clima y los medios de evitar, en lo posible, la acción deletérea de ciertos agentes, indicando el medio que deben seguir para conservar la salud, bien inapreciable, cuyo inmenso valor no se comprende hasta que se pierde, y que allí, en las hermosas regiones tropicales, se pierde con faci-

lidad, á poco que se descuiden las precauciones de la higiene.

Es preciso tener siempre presente que la salud es el concierto, el equilibrio y la armonía de todas las funciones del organismo, y que como dice San Gregorio el Magno: «El cuerpo del hombre está expuesto á miles de enfermedades: el calor natural, que mantiene su vida, devora su propia substancia, tan pronto como le faltan alimentos para mantenerlo; si reposa, la pereza le pone inmóvil; si se ocupa, el trabajo le aniquila; si ayuna, el hambre le consume; si come, los manjares le cargan; la sed le seca; el exceso de beber le entorpece; el sueño le rinde; la vigilia le fatiga; el frío le pasa; el calor le ahoga; el alivio de una incomodidad le conduce en breve á otra...» (Tomo 2.º.—Libro 8.º. capítulo 20, de sus obras).

Y así, cuantos cuidados se dediquen á la conservación de la salud nunca serán excesivos, si teniendo en cuenta que en el hombre hay un cuerpo y un alma, no se hace esclavo de aquel olvidando esta.

*Mens sana in corpore sano*: tal es lo que da la felicidad posible en este mundo, y á conseguir esto, en la parte de la aclimatación, se dirige nuestra modesta obrita, que pretende ser el guía, el amigo del emigrante; y sin pretensiones de ningún género, que en nosotros serían ridículas,

procuraremos darle cuantos consejos sean precisos relacionados con la higiene y con la salud.

A la vez contribuiremos á la difusión de un método curativo y profiláctico: que, creemos fundadamente ha de constituir la medicina del porvenir.

Si cumplimos ambos objetos quedarán satisfechas nuestras aspiraciones y nuestras vigiliass.

Pero debemos advertir que en esta obrita solo hablaremos de la parte higiénica, como su título indica, dejando para otra, que más adelante daremos á luz, el tratar de la Patología y Terapéutica especiales del Europeo en América y del criollo en Europa.

Nuestros consejos higiénicos son generales á Cuba, Puerto Rico, Filipinas, Fernando Poó, Annobon, Corisco, America é India inglesa, y en general á todos países tropicales y cálidos.

Porque, aun cuando en cada uno haya enfermedades endémicas y epidémicas características, por ejemplo, la fiebre amarilla en Cuba, el cólera en Filipinas, las fiebres perniciosas en la India, etc., etc. la higiene, que debe observarse, es absolutamente igual para todos, porque hay que tener presente que una cosa es prevenir y otra curar.

Hoy hablamos solo del hombre sano.

Claro está que en más de una ocasión hemos



de tratar incidentalmente de las dolencias propias de cada país, mas solo lo haremos como de pasada y tendiendo siempre á evitar la invasión del mal, nó á curar los efectos de este.

Estudien todos, con especial cuidado, nuestra obrita, y en su salud hallarán el premio de los momentos de atención que nos prestan.

¿Dónde hay riqueza mayor que la salud?



# PRIMERA PARTE

HIGIENE Y ACLIMATACIÓN DEL EUROPEO

EN AMÉRICA Y FILIPINAS



## CAPÍTULO I

SUMARIO.—De la higiene en general.—Su división.—Su importancia.—Salud y enfermedad.—Sujeto y objeto de la higiene.—Modificaciones de la especie humana.—Agentes modificadores de la vida orgánica y de la vida de relación.—Altitudes y latitudes geográficas.—Climatología.—Climas.—Temperaturas.—Líneas isotérmicas.—Zonas.—Estaciones.

La palabra HIGIENE se deriva de *Higea*, que, según la mitología antigua, era diosa de la salud, hija de Esculapio y Lampecia, y se representaba por una figura de mujer, cubierta con amplio velo, para significar que su conocimiento estaba vedado á los profanos, coronada de yerbas y con una copa en la mano derecha.

Conocida desde los más remotos tiempos de la antigüedad, la higiene, en su primera época, formaba parte de los preceptos religiosos. En los libros de Budha, Zoroastro y Confucio, en los de Moisés, ó sea en la religión hebráica, sobre

todo en el Levítico, Deuteronomio, Proverbios y en el Eclesiastés; y en el Corán, código religioso de los musulmanes, se encuentran multitud de indicaciones higiénicas, que, en su mayoría, han adquirido la confirmación de la ciencia moderna.

En gran parte de las leyes dadas por Licurgo al pueblo espartano, en las del ático Solón y en muchas de las disposiciones de los romanos, durante las diversas épocas de su historia, se ve también que conocían las ventajas de la higiene para formar pueblos aguerridos y sobrios como el de Esparta; varoniles como el de Grecia, dominadores del mundo como el romano. Y sólo cuando estos pueblos se dejaron dominar por la molicie y el lujo, abandonando la pureza de sus costumbres primitivas, sólo cuando al desdeñar el cumplimiento de sus deberes religiosos, abandonaron los preceptos de una bien entendida higiene, fué cuando los dominadores del mundo cayeron envueltos en las ruinas de su propia ambición, siendo, á su vez, dominados por otros más fuertes, de costumbres más puras, que, á su vez, habían de ceder el puesto á otros en este continuo vaivén de la materia, que constituye la vida.

Por último, el cristianismo, sancionando el Código de la moral, basado en el amor al prójimo, reflejo del amor á Dios, anatematizando el

vicio, buscando en la ley natural, en la unidad de la especie humana, en el culto á la virtud, los fundamentos de la sociedad, elevó á preceptos multitud de consejos higiénicos, reformando las costumbres, fomentando la pureza de los sentimientos y haciendo á los hombres más fuertes, más dignos, más puros, más completos en lo moral y en lo intelectual para cumplir los fines de su breve tránsito por el globo terráqueo.

La santificación de las fiestas, descanso impuesto al trabajo corporal para que pueda recrearse en los puros afectos del alma; la prohibición de causar daño al prójimo; la castidad; el respeto al hogar ajeno y otros muchos, casi todos los preceptos de la religión, que selló con su sangre el Hombre-Dios, ¿qué son, en suma, sino leyes que la ciencia acepta y preconiza para conservar la salud del alma y la del cuerpo?

Porque la higiene no es más que *el arte de conservar y perfeccionar la salud*, y ésta no sólo se refiere á lo material, sino también á lo espiritual, parte la más importante del compuesto humano.

Los hombres, en completa salud, disfrutan de una paz moral, que les permite cumplir sus obligaciones con mayor gusto, y que, como consecuencia de la *satisfacción interior*, que produce el deber cumplido, sienten esa alegría especial, esa sensación de bienestar, que son pro-

ducto de la unión íntima de lo espiritual y lo corporal en idénticas condiciones de salubridad.

Y tal y tan cierta es la unión íntima de que hablamos, que la ciencia, en sus constantes estudios, ha llegado á probar de un modo indudable que todos los humanos que en cualquier esfera producen daño alguno á la sociedad, desde Atila á Napoleón, y desde Barrabás á Cartouche, son únicamente cerebros desequilibrados, individuos neuróticos, que, llevandó en sí los gérmenes morbosos de muy diversas enfermedades sufren un estrabismo moral, que les convierte en azotes ó verdugos de sus hermanos. Séres desdichados, cuyas alegrías más íntimas son dolores atroces para los pueblos, para las sociedades ó para las familias, y que quizás una bien entendida higiene, practicada desde su más tierna edad, hubiera bastado para evitar ó por lo menos aminorar en sus efectos.

La Higiene tiene, por lo tanto, un campo vastísimo que estudiar, y de aquí que se haya dividido y subdividido en multitud de ramas.

Su división es en dos partes importantes.

*Higiene pública*, que trata de la conservación de la salud de los pueblos, y cuyo cumplimiento compete á los gobiernos, é

*Higiene privada*, que trata de la conservación de la salud del individuo.

Esta última se ha subdividido en multitud



de otras, según las condiciones, edades y circunstancias de los hombres. Y así, tenemos *higiene del matrimonio, higiene de los niños, de la mujer embarazada, de los viejos, militar, naval, etc., etc.*, tratando cada una de los cuidados especiales que exige la conservación de la salud en el caso especial á que se dedique, y sin abandonar los preceptos de la higiene en general.

Nosotros vamos á estudiar los cuidados de que el hombre debe rodearse cuando se traslada de un punto á otro de la tierra, cuyas condiciones climatológicas sean distintas.

Fácil es comprender que un español, al trasladarse á cualquiera de nuestras colonias ó á un país extranjero, se encuentra en un medio ambiente distinto, rodeado de agentes, que han de obrar de un modo diverso sobre su economía, es decir, en situación á la de una planta que, nacida en país templado, fuera trasladada á una región ecuatorial.

Y, por el contrario, un criollo que se traslade á Europa, tendrá que rodearse de cuidados distintos que los del europeo, pero conducentes al mismo fin

La especialidad de los cuidados que se han de observar en cada caso, es lo que constituye la *higiene aplicada al emigrante*, rama importantísima del estudio, hoy que con tanta facilidad y

rapidez se emprenden viajes del uno al otro hemisferio, pasando en el breve espacio de una semana desde países cuya temperatura normal es 36 á 40°, á otros cuya media anual no llega á 20°, y mucho más cuando estos viajes no son siempre de placer ó de capricho, sino impuestos la mayoría de las veces, por imperiosas necesidades y sin tener en cuenta el estado patológico, ó de salud, del emigrante, minado á veces por enfermedades agudas ó crónicas, para las que pudiera estar contraindicada la variación de temperatura llevada á un grado extremo, ó, por el contrario, ser un excelente medio curativo si se guía por virtud de hábiles preceptos higiénicos.

Así tenemos predispuestos á las tuberculosis pulmonales, á las enfermedades mentales y á los desarreglos gástricos, para los que puede constituir una agravación el tránsito á los países cálidos, y, no obstante, bien guiados por un médico práctico y por la observancia de escrupulosa higiene, éstos pueden obtener la salud allí donde otros encuentran el término de sus días, tras un plazo más ó menos largo de padecimientos.

Igual observación puede hacerse respecto á las dolencias que reconocen por causa un vicio humoral de la sangre, como son las afecciones escrofulosas, herpéticas, venéreas y sifilíticas, que, por medio de una severa higiene llegan á

desaparecer, ó, por lo menos, á aminorar sus manifestaciones, al contrario de las mismas afecciones adquiridas en dichos países, que se manifiestan con caracteres verdaderamente aterradores.

Nada hay tan difícil de caracterizar y definir como la *salud*, porque, á la verdad, no se encuentra un tipo real y exacto de la misma, siendo siempre relativo con respecto á los individuos y á los agentes que le rodean.

Hay individuos de naturaleza delicada y floja que disfrutan de más salud que otros de constitución robusta y fuerte, y no es raro ver á algunos delgados y de aspecto enfermizo que ejecutan las funciones fisiológicas con más regularidad que otros gruesos y de presencia fuerte ó recia, como vulgarmente se dice; como también se ven algunos individuos de edad muy avanzada padeciendo de largo tiempo alguna enfermedad crónica, á la cual en cierto modo deben su existencia, puesto que curada aquélla desaparece ésta en breve época, así como si la enfermedad que padecían fuera un desahogo de la naturaleza, de tal modo que evitada tal *puerta falsa* que diera salida á los humores, se abriera otro camino que pronto diera al traste con la salud y la vida del individuo.

De todo ello se deduce que el estado de salud consiste en el equilibrio de los órganos, en el

concierto de los sistemas y armonía de los aparatos del cuerpo humano, que producen la actividad del organismo para el desempeño de las funciones fisiológicas, que cada uno tiene encomendada. Por esta razón Galeno, llamado el Hipócrates latino, decía profundamente: *santitas est symmetria, morbus est ametria*.

Así los caracteres más comunes de un estado de salud son los siguientes:

1.º Armonía de los órganos con el sexo, edad y temperamento del individuo;

2.º Ejecución de las funciones del organismo de un modo ordenado y regular;

3.º Absorción y eliminación de productos en relación constante;

4.º Reparación de las fuerzas gastadas durante la vigilia y el ejercicio por un sueño tranquilo y sosegado;

5.º Uso normal, sin exceso, de las facultades intelectuales, y

6.º Uso, sin abuso, de los afectos del alma.

Todo lo que se oponga ó contradiga á estos caracteres constituirá una contraindicación al estado de salud, y producirá el estado patológico ó de enfermedad, cuyas fuentes productoras son la ignorancia, la inmoralidad y la miseria, fuentes de todos los vicios, que corroen á la humanidad y que contribuyen á la degeneración de las razas y de los pueblos.

Estas ligerísimas indicaciones nos permitirán establecer el *sujeto* y *objeto* de la Higiene en general y de la aplicada al fin que nos proponemos. Todo lo que favorezca ó perjudique la salud, constituirá el *sujeto*; el hombre, en nuestro estudio el *emigrante*, constituirá el *objeto*, según el plan del distinguido Doctor Hallé.

La especie humana, considerada individual y colectivamente, se modifica por nueve causas principales: Sexo, raza, temperamento, edad, constitución, idiosincracia, herencia, hábitos y profesiones

Las diferencias físicas, morales é intelectuales que existen entre ambos sexos, hacen que sea muy distinta la acción modificadora de los agentes higiénicos en el hombre y en la mujer. El primero más sanguíneo, la segunda más nerviosa; aquél con mayor desarrollo intelectual, ésta dotada de sensibilidad más exquisita y una multitud de circunstancias que no son del caso enumerar, hacen que la mujer resista mejor que el hombre el efecto de los agentes exteriores.

Así entre los emigrantes se ha notado que la mortalidad es mayor en el sexo masculino que en el femenino, y las enfermedades epidémicas ó endémicas se ceban más y más pronto en aquél que en éste.

Es indudable que, aparte de las causas citadas, entra por mucho la higiene que observan

mejor las mujeres. En efecto, en países tropicales, las europeas no ejecutan ciertos trabajos duros que son comunes en Europa, y que allí se relegan á los naturales del país.

La raza influye también poderosamente en la salud de los emigrantes, y por cierto de un modo contrario al que era de esperar.

«En el Brasil—dice Papillaud (*Gaceta Medical de París* 1848)—la población blanca se extiende y crece rápidamente por sí misma, en tanto que la de los negros sólo se sostiene por medio de la *trata*, y el día que ese tráfico cese, acabará por extinguirse en pocos años la raza negra en dicho Estado. Si la emigración de europeos al Brasil hubiera sido tan considerable como la introducción de negros africanos, este país, por extenso que fuese, estaría tan poblado como el continente europeo.»

Esta observación, con otras muchas de distintos autores, que demuestran la desaparición, lenta pero gradual, de la raza cobriza en América y de la malaya en Oceanía, por el predominio de la raza blanca, así como la absorción de la familia latina por la anglo-sajona, demuestran indudablemente la poderosa influencia de los agentes higiénicos. A no ser por éstos, los africanos se multiplicarían asombrosamente en América y Antillas, donde encuentran condiciones climatéricas y climatológicas muy seme-

jantes á las que disfrutaron en la niñez. La falta de higiene, proverbial en las razas de color, es la que produce la mortandad y desaparición lenta que hacen notar los autores médicos.

Temperamento es el predominio de un sistema ó aparato orgánico sobre los demás del cuerpo humano, en cuanto este predominio pueda ser compatible con la salud. Los temperamentos se dividen, según el sistema predominante, en: sanguíneo, nervioso, bilioso y linfático. Esta división no guarda la mayor exactitud, en razón á que hay muchos individuos, cuyo temperamento presenta una mezcla de dos de los citados.

Los temperamentos sanguíneos han de necesitar cuidados especiales en la época de aclimatación, y más aún los biliosos, que de por sí presentan cierta disposición á las fiebres perniciosas, de que más adelante hablaremos. Los linfáticos suelen ser los que más pronto y mejor se aclimatan, sobre todo si emplean un método hidroterápico apropiado,

En cuanto á la edad dividida en *infancia*, hasta los 7 años; *pubertad*, hasta los 15; *adolescencia*, hasta los 25; *virilidad*, hasta los 50 ó 60, y *vejez*, en adelante, influye también muchísimo en la aclimatación. La mejor edad para la emigración á los países cálidos, es desde los 15 á los 30 años, en cuyo lapso de tiempo suelen

ser menos los atacados de fiebre amarilla y afectos disentéricos, salvo en el caso especial de los que constituyen el ejército, que por sus condiciones excepcionales está más expuesto á contraer dichas dolencias.

La constitución, llamada vulgarmente *naturaleza* puede ser *fuerte* ó *débil*. Aquélla exige mayores cuidados en los primeros tiempos de la aclimatación, pero una vez conseguida, suele ser más duradera, siempre que no se abuse de bebidas alcohólicas, placeres enervantes y excesos que pudieran deteriorarla.

La constitución débil suele ser tal á consecuencia de alguna dolencia, y en este caso, á los cuidados propios de la aclimatación hay que unir los que demande el estado patológico especial del sujeto.

Así como el temperamento es el predominio de un sistema, la idiosincracia es el de un órgano. Y según sea ésta, así será mayor la predisposición á adquirir tales ó cuales enfermedades endémicas.

La herencia, ó enfermedades transmitidas de padres á hijos; los hábitos particulares de cada individuo y las profesiones, son, por último, causas modificadoras de la especie que pueden influir desfavorablemente en la aclimatación.

El sifilítico, el escrufuloso, el predispuesto á la tuberculosis ó á las enfermedades menta-



les, debería privarse en absoluto de pasar á los países tropicales, porque estos estados patológicos, *cuando son adquiridos por herencia*, predisponen especialmente á accidentes graves, y hay que tener en cuenta que tales afecciones se desarrollan en Ultramar de un modo aterrador, hasta el punto de que muchas formas de ellas son casi desconocidas en Europa.

Los agentes que intervienen en la salud se dividen en dos clases: agentes modificadores de la vida orgánica, y agentes modificadores de la vida de relación.

Son agentes modificadores de la vida orgánica:

- 1.º Los que rodean al cuerpo humano (A).
- 2.º Las sustancias ingeridas en el estómago (B.)
- 3.º Las expelidas del cuerpo (C.)
- 4.º Las aplicadas al cuerpo (D.)

Y son agentes modificadores de la vida de relación:

- 1.º Los referentes al sistema muscular (E) y
- 2.º Los referentes al sistema nervioso (F).

A. En este grupo, llamado higiénicamente *Circumfusa* se comprenden: el calor, la electricidad, luz, presión atmosférica, vientos, humedad, aire y en general todo lo que puede modificar las condiciones climatológicas y climatéricas de un punto dado de la tierra.

B. En el segundo, llamado *ingesta*, se comprenden los alimentos, condimentos y bebidas, de cuya estudio se deduce el régimen alimenticio más conveniente para conservar la salud.

C. En el tercero, designado con el nombre de *excreta*, se agrupa el estudio de todas las secreciones y de los baños, conocidos de muy antiguo como el medio más excelente de conservar la salud.

D. En el cuarto grupo, ó sea *aplicata*, se estudian los vestidos y los cosméticos.

E. En el quinto, todos los preceptos higiénicos que debemos observar respecto al ejercicio, sueño y vigilia.

Y el sexto F, los correspondientes al placer y dolor, sentidos, pasiones y facultades intelectuales, por lo cual este grupo recibe el nombre de *percepta*.

Reunir los consejos higiénicos comprendidos en estos grupos en un cuerpo de doctrina, es formar la ciencia de la higiene en general ó en cualquiera de sus aplicaciones: ellos nos permitirán, haciendo uso del sistema de cuadros sinópticos, tan útil en todos los ramos de la ciencia, presentar á la vista del lector, de tal modo que pueda comprenderlo de una sola ojeada, el compendio de la interesante materia cuyo estudio nos ocupa.

Hé aquí el cuadro dicho:

Agentes  
modifi-  
cadores  
de la

Vida  
orgánica.

Rodean al hombre..... a. CIRCUMFUSA

Calor, luz, electricidad.

Aire..... { presión.  
vientos.  
humedad

Causas hidroiógicas.

• geológicas.

• locales.

Ingeridos en el estómago..... b. INGESTA...

{ Alimentos, condimentos  
y bebidas.

Expelidos del cuerpo..... c. EXCRETA...

Secreciones y baños.

Aplicados al cuerpo..... d. APLICATA..

Vestidos y cosméticos.

Vida de  
relación.

Referentes al sistema muscular..... e. GESTA.....

Ejercicio.

Sueño.

Vigilia.

Referentes al sistema nervioso..... f. PERCEPTA..

{ Pasiones.

Placer y dolor.

Facultades intelectuales.

Sentidos.

El primer grupo, ó sea la *circumfusa*, constituye el estudio más importante para una higiene de aclimatación en cualquier país, porque la especialidad de aquél consiste, naturalmente, en el examen de las altitudes y latitudes geográficas, climas y temperaturas que reinan normalmente en el mismo.

Altitud de un país es su mayor ó menor elevación sobre el nivel del mar. Latitud, es su distancia de la línea ecuatorial. Aquélla se cuenta por metros, y ésta por grados.

El cuerpo del hombre, rodeado constantemente de aire, resiste el peso de cierta cantidad de éste, que es lo que se conoce con el nombre de *presión atmosférica*, y que es preciso comprender perfectamente para hacer un examen de las diferentes altitudes y su acción sobre el organismo humano, independientemente de las demás acciones que puedan alterarla ó modificarla, ya en épocas fijas ó periódicas, ya en circunstancias anormales.

Un litro de aire, tomado al nivel del mar, á la temperatura de 0º, pesa 13 decigramos. Pues bien, si separamos mentalmente una columna de dicho fluído, esta columna tendrá el mismo peso que otra de mercurio de igual base y de 76 centímetros de altura. Esta consideración física nos permite establecer por una serie de observaciones apropiadas, que la atmósfera pesa 1.033

gramos sobre una superficie de un centímetro cuadrado; ó, en términos más vulgares, que cada porción de un centímetro de nuestro cuerpo sufre á la temperatura y presión normales un peso atmosférico de 1.033 gramos.

Partiendo de este primer cálculo, es facilísimo evaluar con precisión el peso atmosférico, que un objeto cualquiera soporta, siempre que la superficie de este objeto nos sea conocida, puesto que bastará multiplicar el número de centímetros cuadrados que tenga, por la cifra dada de 1.033. De este modo hemos llegado á establecer, sin género alguno de duda, que el cuerpo de un hombre de talla mediana sostiene un peso atmosférico de 16,000 kilogramos.

A primera vista parece que un peso tal debiera aplastarnos, triturar nuestro cuerpo; pero reflexionando un poco se ve que, como el fluído atmosférico penetra por todos nuestros órganos, su elasticidad le permite establecer un equilibrio perfecto entre la parte interior y la exterior del cuerpo, resultando de ahí que gravita más bien sobre sí mismo que sobre la materia de que están formados nuestros órganos. Esta misma elasticidad le da una movilidad excesiva, que nos permite dividirlo y hacerle variar constantemente de lugar por la ejecución de los variados movimientos de nuestra masa corporal.

Nadie ignora hoy estos conocimientos de

física vulgar, y no obstante son muchas las personas que no se preocupan siquiera de las axiomáticas verdades que de ello se desprenden. Recorremos los áridos senderos ó los trillados caminos del globo sin preocuparnos de los cambios materiales de la atmósfera, según que subamos ó bajemos á las montañas ó á las llanuras.

Claro está que cuanto mayor sea la elevación sobre el nivel del mar del país que habitemos, menor será el peso atmosférico que suframos, puesto que la columna de aire que gravita sobre la superficie de nuestro cuerpo es menor en altura, y bastan 300 metros de oscilación vertical para operar transformaciones considerables en el conjunto de las funciones fisiológicas del cuerpo humano. En este caso todo cambia sin que los sentidos nos adviertan la variación de un modo sensible: cantidad de aire respirado, presión sobre los órganos, evaporación de nuestro cuerpo, temperatura atmosférica, etc., etc. De aquí se deduce que entre todos los cuidados, de que el hombre debe rodear su existencia, no son los de menor importancia los que tienen su origen en la variedad de niveles del globo que habitamos.

Nadie ignora que cuando se sobreponen varias capas de una sustancia elástica formando columna de bastante altura, las capas inferiores,

comprimidas por las que ocupan la parte superior, disminuyen de espesor tanto más cuanto más bajas se encuentren, porque cada vez es mayor el peso que sufren. Esto no quiere decir que las capas inferiores, de tal modo comprimidas, pierdan la menor cantidad de la materia de que se hallan compuestas, sino que sus moléculas se aproximan mucho más unas á otras de modo que el cuerpo que forman ocupe menor volumen en el espacio. Esto es precisamente lo que ocurre con la atmósfera (1).

En efecto, como el aire es eminentemente elástico, la parte de espacio que puede ocupar, no tiene otros límites que las barreras resistentes que le rodean. Su volumen aumenta ó disminuye en razón inversa del peso que le comprime. Es decir, que un volumen de aire, por ejemplo de seis litros, á la presión de una atmósfera, se reducirá á un volumen de tres litros bajo la presión de dos atmósferas. Y por el contrario, aumentará de volumen si la presión disminuye. A menor presión, mayor volumen, á menor volumen, mayor presión.

Conocida esta ley, es fácil comprender que las capas de aire superpuestas están más ó menos reducidas en volumen, según que ocupen un

---

1 DR. JOURDANET.—*Le Mexique, Paris, 1864,*  
pág. 34.

puesto más ó menos inferior en la atmósfera, porque cada una de ellas, prescindiendo de las que están colocadas más bajo, sólo obedece á la presión de las superiores. Luego en las capas inferiores, las partes que constituyen el aire, se encuentran, en igualdad de volumen, en mayor cantidad en las partes de menor altura sobre el nivel del mar.

Medio litro de aire introducido en nuestros pulmones al nivel del mar, contendrá mayor cantidad de moléculas que otro medio litro ingerido en la cumbre de una montaña.

Por otra parte, hay que tener en cuenta que el aire tiende constantemente á aumentar de volumen y que esta tendencia representa una fuerza variable en su intensidad, que disminuye, naturalmente, á medida que el volumen aumenta. Esta fuerza está en equilibrio con la presión que sufre el aire; de donde se deduce que si esta presión deja de existir, aumentará el volumen por efecto de la separación de moléculas antes comprimidas.

Ahora bien, como los órganos y los líquidos que constituyen los cuerpos de los animales, están compenetrados del aire que les rodea, es natural creer que cuando la presión atmosférica disminuye, las materias gaseosas contenidas en el interior del cuerpo tenderán á ocupar mayor espacio, lo cual sólo puede verificarse por medio



de la salida al exterior de cierta cantidad de estos fluídos elásticos. Y de aquí la conclusión de que la disminución del peso de la atmósfera causa un esfuerzo físico que tiende á disminuir la cantidad de gases que existen en los líquidos que circulan por nuestro cuerpo.

Siempre, pues, que nos traslademos de un punto inferior á otro más elevado sobre el nivel del mar, disminuye el peso de la atmósfera que nos rodea y la cantidad de fluídos del cuerpo.

En la isla de Cuba, por ejemplo, en el *Cobre*, el cuerpo humano soporta unos 13.500 kilogramos de peso del aire y en la capital, en la Habana, soporta unos 16.000 kilogramos. Esta diferencia de 2.500 kilogramos es debida únicamente á la variación de altitudes.

Los europeos, aun los que habitan las más elevadas montañas de los Pirineos y de los Alpes, no llegan nunca á vivir en altitudes ni parecidas siquiera á las que ofrecen los Alpes de América, y de aquí que la traslación de países de bajo nivel á otros de mayor altitud, tenga que ir acopañada de preceptos higiénicos muy escrupulosos, toda vez que la presión atmosférica excesiva produce desórdenes y trastornos graves, dando lugar á lo que Mr. Jourdanet llama *anemia barométrica*, cuyas formas *sanguínea*, *vertiginosa*, *hipocondriaca* y *digestiva*, han sido

magistralmente descritas por el mismo en su estudio de las mesetas elevadas de Méjico.

Las variaciones de la presión atmosférica se hacen sentir más en las constituciones débiles que en las robustas, y sobre todo en los que padecen afecciones del aparato respiratorio.

A medida que la respiración se altera en las regiones elevadas, la inervación se perturba, la sangre mal aereada nutre imperfectamente los lugares que riega, los tejidos vasculares de poco calibre se obstruyen y la congestión amenaza destruir el organismo.

Mas tarde, el hígado se altera en sus funciones, y los centros nerviosos se constituyen en manantial de enfermedades.

Al mismo tiempo, en medio de estos desarreglos que reconocen por causa la ausencia del estimulante atmosférico, el cuerpo queda predispuesto á dar franca entrada á todas las causas capaces de producir un estado adinámico ó pútrido.

El tifus en tales circunstancias, se presenta sin obstáculo y trabaja sin resistencia.

A esta impotencia del organismo se debe también la gravedad de las pulmonías ó pneumonías que atacan frecuentemente á los europeos en las regiones elevadas de América, y cuyo pronóstico es generalmente mortal. La falta de fuerzas, impidiendo la reacción, conduce á la tumba.

En resumen, el aumento de presión atmosférica, no siendo excesiva, imprime vigor y energía al organismo, activando la digestión, circulación y respiración; favorece el desarrollo de calor y facilita la absorción, aumentando el peso del cuerpo, al par que excita la secreción de úrea y ácido carbónico, y el consumo de oxígeno. La sangre oxigenada sin exceso, pero con abundancia, da mayor vigor al cuerpo,

La falta de presión, en cambio, hace que la respiración se altere siendo anhelante y fatigosa; el pulso se aviva; los movimientos son perezosos y lánguidos, y se verifican, en fin, todos los fenómenos propios de la falta de oxigenación, y disminución de glóbulos rojos en la sangre, que traen la debilidad corporal y formas diversas de anemia.

Los preceptos higiénicos para contrarrestar los efectos de las altitudes en las regiones cálidas, son:

Cubrir el cuerpo para evitar la evaporación excesiva y el enfriamiento rápido;

Endurecerse por medio de las prácticas tan recomendadas por Kneipp (1);

---

(1) Recomendamos eficazmente á los emigrantes la lectura de las obras de Mgr. Seb. Kneipp, que hemos traducido y anotado. De venta, Santa Isabel, 45, principal. Únicas versiones conformes con el

Facilitar la respiración por el movimiento y ejercicios higiénicos;

Apropiar la alimentación á las necesidades locales;

Y hacer uso de los baños rápidos, fríos, de un minuto, provocando después la reacción subsiguiente por medio del ejercicio adecuado, según explicaremos más adelante.

Los datos sobre las altitudes de un país son necesarios para tener una idea completa acerca de la salud y de las enfermedades en relación con las influencias climatéricas.

La vegetación, como la vida animal, sigue los caprichos de los niveles, y los estados patológicos de los hombres exigen un estudio especial, que toma su origen más bien en las oscilaciones del barómetro, que en la distancia del ecuador.

Higiénicamente hablando, los países tropicales, tanto de América como de Oceanía, se dividen en tres clases: tierras calientes, templadas y frías.

Son *tierras calientes*, desde el nivel del mar, hasta una altura de 1.000 metros.

---

original alemán. Desconfiar de las falsificaciones y de quienes manejan, con habilidad de *yankee*, el arte del *Puff*.

Son *tierras templadas*, hasta 2 000 metros de altitud sobre el nivel del mar.

Son *tierras frías*, todas las situadas á más de 2 000 metros; á los 4.000 metros se hallan las regiones de las nieves perpetuas.

Clima es el conjunto de condiciones físicas, propias de una región dada

Aunque en la clasificación de los climas se atiende á su temperatura media, es preciso no confundir el clima con la temperatura: ésta es solo una de sus causas, y el clima le constituyen, además, las atmosféricas, hidrológicas y geológicas.

La naturaleza del clima de una comarca corresponde á su longitud y latitud geográficas, altura y exposición topográfica, y naturaleza del suelo y subsuelo. De la diversidad de estas causas proceden diferencias de calor, humedad, pesantez del aire, dirección de los vientos, luz y electricidad, aguas y producciones agrícolas, etcétera, etc., y de todas ellas nacen las diferencias tan marcadas que se encuentran en países cercanos y aun en unas mismas provincias de las cuales se hallan muestras en todas las naciones americanas, en nuestras posesiones ultramarinas, y aun sin salir de la Península ibérica.

La influencia del clima, según su altitud, se nota perfectamente en los *pelotaris* ó jugadores de pelota, que desde España pasan á Mejiçó.

Todos ellos tienen que rodearse de cuidados exquisitos si quieren conservar la salud y las fuerzas. Y no son raros los que, si bien al principio sienten cierta excitación, sobre todo si viven en regiones elevadas, no tardan, en cambio, en ver disminuir rápidamente su vigor, viéndose obligados á regresar á la Península. Los que se empeñan en desatender los prudentes avisos de la naturaleza, no tardan en pagar con su vida el tributo á que su desobediencia les obliga.

La humedad atmosférica determina la absorción por los tejidos de mayor cantidad de agua, que, cuando es excesiva, debilita el organismo y hace tardías y difíciles las digestiones. De aquí que las lluvias tan persistentes de las regiones tropicales sean perjudicialísimas para la salud, y que los europeos, huyendo de ellas, procuren la variación de clima en ciertas épocas.

Bombay, capital de una de las presidencias inglesas de la India, es uno de los países donde más llueve en la época de verano, verificándolo durante tres meses consecutivos. El exceso de lluvia produce abundancia de fiebres, y los ingleses se retiran á Punah, que, por su latitud, 18°, debería ser muy calurosa, pero que como está emplazada á 2.000 metros sobre el nivel del mar, esta altitud modifica notablemente la temperatura.

En nuestra isla de Cuba el período de las

lluvias es también de duración, y durante él las fiebres se desarrollan con mayor intensidad.

Por desgracia no se han aprovechado como debieran las diversas altitudes de la isla para el establecimiento de sanatorios que permitieran contrarrestar los efectos palúdicos de la humedad y los del calor excesivo, propio de la latitud del país.

A los efectos de las latitudes y altitudes hay que unir el del fluído eléctrico, poderoso estimulante del organismo.

Los últimos adelantos de la ciencia demuestran que el cuerpo humano es un inmenso conjunto de pilas de Volta, manantial poderoso y constante de electricidad.

«Nuestros cuerpos—dice el sabio ruso Karkiewicz—son pilas eléctricas siempre en contacto con el medio ambiente por el cambio constante del fluído eléctrico.»

Y el mismo sabio añade que *el principio vital es la electricidad*.

Cuando Thompson y Chaumantow lograron fijar en placas sensibilizadas la imagen de las chispas eléctricas cuya intensidad media dura apenas 868 diez millonésimas de segundo, todo el mundo exclamó: ¡milagro!

Ahora Karkiewicz ha hecho mucho más, pues ha logrado fotografiar las chispas magnéticas obtenidas en la superficie del cuerpo hu-

miano. En tan interesantes fotografías, las chispas aparecen en forma de bolas luminosas con más ó menos irradiaciones y arborescencias finas, según que el individuo es anémico, nervioso, sanguíneo ó de excepcional vigor. En este último caso, se vé en el cliché una verdadera lluvia de chispas eléctricas.

Karkievictz ha reunido en París á los hombres de ciencia eminentes que se ocupan allí del secreto de la vida, para enseñarles las fotografías y exponerles su teoría, igual á la de muchos de ellos, de que el fluído vital es simplemente electricidad.

El Doctor Scoutetten, en su obra (1) establece como ley general que la electricidad existe en todos los seres vivientes, desde la planta al hombre. Becquerel, Wartman y Buff, han demostrado que la savia ascendente y descendente, al reunirse, desarrollan electricidad, y que la corriente se establece de dentro á fuera, es decir, de lo interior de la planta á la periferia ó superficie. Scoutetten, en su citada obra, prueba sin género alguno de duda, que la sangre arterial y la venosa, al ponerse en contacto, son fuente de electricidad.

---

(1) *De l'électricité considérée comme cause principale de l'action des eaux minérales sur l'organisme.*—París, 1864.



Pero hay más; según la química, en toda combinación hay desarrollo ó producción de calor, luz y electricidad. Y como el hombre es un laboratorio, donde, sin interrupción, se producen las combinaciones más variadas, puesto que todas las funciones orgánicas, respiración, circulación, nutrición, calorificación, etc., son causas perpétuas de acciones químicas, dicho está que, sin género alguno de duda, el cuerpo de los animales y en especial el del hombre, es un manantial constante de fluido eléctrico.

A estas causas internas hay que añadir las externas que obran regular ó accidentalmente sobre nuestro cuerpo, y que son igualmente productoras de electricidad

Basta á veces el menor rozamiento para producir electricidad, según el estado nervioso del individuo, y sabido es que el sencillo acto de pasar la mano por la piel en momentos dados, puede ser causa de formación de un estado magnético especial.

Así como el oxígeno absorbido es la medida de la combustión fisiológica, esta, á su vez, indica el calor producido por el hombre. La naturaleza tiende sin cesar á la conservación de la temperatura individual por un trabajo no interrumpido de química, que toma sus elementos del aire atmosférico. Este trabajo sería sencillí-

simo si el consumo de calórico, limitado á necesidades uniformes, se alimentara de un depósito siempre constante é igual. Mas no ocurriendo así, estando sujeto el cuerpo humano á las leyes de la irradiación de calor, y cambiando á cada momento la presión y la temperatura exterior, el trabajo químico de conservación del calórico en el interior del cuerpo humano, es uno de los más importantes asuntos en el difícil arte de conservar la salud.

Toda aclimatación bien guiada ha de tener pues, por base un estudio detenido del clima, de su latitud y altura, de su temperatura, grado de humedad, vientos reinantes, y condiciones geológicas del país al que se refiera.

La acción de los climas sobre la economía es muy compleja, porque, como dice Monlau, es el resultado de la influencia de mil agentes conocidos y otros no bien conocidos ó plenamente ignorados.

Unicamente una higiene escrupulosa puede modificar los efectos de dichos agentes, de las emanaciones palúdicas y pútridas y de los miasmas específicos, productos todos diseminados en el aire atmosférico, ya procedentes de transformaciones moleculares, ó fermentos, ya de enfermedades contagiosas, que vician el aire y son causa productora de miles de enfermedades, algunas de ellas con carácter epidémico y endé-

mico, por desgracia, no todas perfectamente estudiadas ni comprendidas, y que creemos fundadamente han de desaparecer, en gran parte, si llegara á generalizarse el método higiénico del sabio párroco de Worishoffen, Mrg. Sebastián Kneipp, que huyendo de materiales químicos irritantes y debilitantes, pide sólo á la naturaleza en sus plantas y en su agua pura y fresca el remedio á tanto mal.

En conclusión, podemos establecer, que:

1.º El clima de las montañas poco elevadas fortifica, y conviene á los emigrantes para efectuar con mayor facilidad el trabajo de la aclimatación.

2.º Las altitudes que excedan de 2.500 metros sobre el nivel del mar, sólo pueden recomendarse en ciertos casos patológicos, pero no en los de aclimatación normal, porque á tales alturas la depresión del aire influye en la densidad del oxígeno, alterando la fuerza que une este gas á los glóbulos de la sangre, verificándose la *desoxigenación*, es decir, la pérdida de cierta cantidad de oxígeno.

3.º La humedad, sino es excesiva, templará los efectos de la excesiva temperatura, pero con exceso será causa productora de fiebres palúdicas más ó menos graves.

4.º Los efectos del clima pueden aminorarse con una higiene severa y las prácticas hidrote-

rápicas, que en su lugar correspondiente explicamos.

Para terminar este capítulo preliminar réstanos hablar de las líneas isotérmicas, zonas y estaciones.

Líneas isotérmicas son aquellas imaginarias que unen los puntos del globo, que tienen igual temperatura media.

Su estudio no es de gran importancia para una higiene de aclimatación, porque, como hemos dicho, la temperatura por sí sola no influye lo bastante en la economía para hacer que un país sea salubre ó insalubre, toda vez que son muchas más las condiciones que forman la climatología de un sitio dado en el globo.

Zonas son grandes divisiones geográficas según la mayor ó menor proximidad al Ecuador, que, si pueden ser muy útiles al geógrafo, no lo son, ni con mucho, en igual grado al higienista.

Estaciones son, en fin, las cuatro épocas del año, de todos conocidas. A los emigrantes sólo interesa saber que en los países australes las estaciones están cambiadas, y que el verano austral corresponde á los primeros meses del año.

Terminada la exposición de las líneas generales que creemos necesarias para el estudio de la higiene, entraremos de lleno en el de la ciencia aplicada al emigrante, que es nuestro objeto.

## CAPÍTULO II

**SUMARIO.**—Países tropicales salubres é insalubres.—Edad y condiciones del emigrante.—Preparación para el embarque.—Modo de prevenir el mareo.—Vómitos, sus causas.—Sus remedios según la ciencia oficial, alcohol, ácido carbónico, poción de Riverio, colombo, vino de colombo, esencia de cayeput, creosota, hidrato de cloral, asafétida, nitrito de amilo, oxalato de cerio, remedios tópicos, regimen autiemético.—Según Kneipp compresas calientes, abdominal ó del vientre, inferior ó de la espalda, flores de heno, loción total, media fajamiento, loción del busto, fajamiento de rodillas, ajenjo.—Cuidados higiénicos durante la travesía.—¡Valor!

Los países tropicales se dividen en dos clases: salubres é insalubres. En los primeros hay que tener sólo en cuenta la influencia metereológica; en los segundos, ésta y la patológica.

El aire, por sí solo, aun cuando la temperatura sea elevada, es siempre saludable, y de ahí que en alta mar no se padezcan enfermedades endémicas ni epidémicas,

El calor y la luz vivísima de los trópicos determinan mayor exhuberancia en la vida animal y vegetativa; pero esta misma actividad, este movimiento más lato de composición y descomposición, da lugar á influencias frecuentemente perjudiciales para la salud, que no pueden achacarse á una sola de las condiciones climatológicas de cada país, y sí á la reunión de todas, que unas de un modo y otras de otro, trabajan en pro de la salubridad ó insalubridad, ayudadas por la poca prudencia que es general en el emigrante.

La gran masa de los emigrantes, en España, se compone de jóvenes, á veces de muy corta edad, y de obreros sin grandes conocimientos higiénicos.

Tanto aquellos como estos, en virtud de su ignorancia, dan al cuerpo lo que desea, es decir, satisfacen todos sus apetitos, en la medida que les es posible, según sus medios pecuniarios, sin tener en cuenta la oportunidad ó inoportunidad de sus actos para la conservación de la salud.

Y así, unidas las influencias del clima con las intemperancias del emigrante, arroja anualmente la estadística un número de defunciones que, seguramente, sería mucho menor á estar grabadas en la mente de todos las sabias reglas de la higiene.

La mayor actividad de la vida vegetativa y

animal, bajo la influencia del calor y de la luz, da lugar á una fermentación rápida y continua de las materias animales y vegetales, y al desarrollo constante de los micro-organismos, que, necesitando para vivir una temperatura elevada, no podrían existir sin esta, y que encuentran en los países cálidos, condiciones apropiadas de desarrollo.

Y así, la abundancia de vegetación que en Europa es condición de salubridad de cualquier provincia, en América, Filipinas y otros países tropicales es por el contrario motivo de insalubridad. Hay mayor desprendimiento de gases, la fermentación se verifica más rápidamente, el aire se vicia; y una vez viciado, infiltra en los pulmones del emigrante los gérmenes de dolencias epidémicas. Adem, á la salida del istmo de Suez, y uno de los puertos de escala de los vapores, que hacen el servicio de correos entre España y sus colonias de Oceanía, es una de las poblaciones más calurosas del globo: durante el día se respira fuego abrasador, que abate y aniquila los pulmones europeos, y sin embargo, es de las poblaciones más saludables, precisamente por su falta de vegetación. Las ciudades más mortíferas de la India inglesa, son aquellas que están rodeadas de vegetación abundante. ¡Triste privilegio de estos países, brindar la muerte encubierta con las lozanías y exhuberancias de su flora sin igual!

En la isla de Cuba, cuando reina el viento del Oeste, la atmósfera se presenta cargada de electricidad y humedad, y el cielo está nuboso, el cuerpo experimenta malestar y flojedad. En cambio la brisa del Este, al purificar la atmósfera, tonifica el cuerpo, dándole actividad y energía, aun cuando el termómetro señale igual grado de calor. En la época de las lluvias, cuando la atmósfera parece que debería estar más pura, es precisamente cuando la fiebre amarilla se ceba en los europeos y á veces en los naturales. El vapor de agua, que se eleva de la tierra, después de aquellos torrenciales aguaceros, arrastra los gérmenes morbosos de miles de dolencias y agravan el estado de los enfermos de las vías respiratorias, de afecciones reumáticas y de la fiebre. En Filipinas, la época de las lluvias es también fecunda en invasiones del cólera morbo, que es una enfermedad de las más terribles de aquel país, y de las afecciones disentericas que revisten, sobre todo en la isla de Luzón y las Visayas, formas graves.

Las condiciones mortíferas ó saludables de un país tropical cualquiera, no son debidas, por lo tanto, sólo al calor. Hay otra multitud de causas que influyen al par que éste en la salud del individuo. Si así no ocurriera, todos los países cálidos serían salubres ó insalubres, porque la causa primordial, el calor excesivo, existe en todos ellos.



Al dividir los países tropicales en salubres é insalubres, se atiende, no tanto á sus condiciones meteorológicas, como á las patológicas; y por eso llamamos salubres á aquellos en los que no reinan constantemente epidemias graves, y en los que el emigrante se aclimata perfectamente por medio de una higiene escrupulosa. Y llamamos insalubres á aquellos en los que reinan constantemente afecciones epidémicas, que constituyen un inconveniente á la aclimatación del europeo. Las colonias españolas, Cuba y Filipinas, pertenecen á la clase de salubres, si el emigrante es cauto y previsor y sinó abusa de sus fuerzas. En caso contrario, son absolutamente insalubres. Fernando Poó y las posesiones del golfo de Guinea son insalubres; la aclimatación en ellas es larga y costosa, sin que nunca pueda considerarse el emigrante perfectamente aclimatado. Puerto Rico es más salubre que Cuba, y la aclimatación más fácil y duradera.

El cuidado del emigrante que desee obtener aclimatación perfecta, debe empezar antes de salir de Europa.

No es cuestión baladí la época en que ha de efectuar la travesía. Hace algún tiempo, cuando los viajes por mar se hacían en barcos de vela, y las navegaciones eran largas, el cuerpo se iba acostumbrando paulatinamente á las variacio-

nes de temperatura, según se iba acercando ó alejando del ecuador, y cuando llegaba al país de su nueva residencia se iba habituando á la elevación constante de calor que tendría que resistir de allí en adelante y durante su estancia en el lugar elegido por habitación. Pero hoy los grandes trasatlánticos hacen los viajes con rapidez creciente, y el cuerpo no tiene tiempo de acostumbrarse á la nueva temperatura.

Generalmente se dice en España que la mejor época para embarcar es en el mes de Septiembre; pero los que esto dicen no atienden sólo á las condiciones de aclimatación. Tienen en cuenta sólo el estado del mar, y no lo que atañe á la salud. Ambas cosas son dignas de estudio. Sin embargo, si por un momento nos remontamos á las consideraciones de lo que el hombre es y significa sobre la tierra, si nos acordamos de que existe un Ser Superior, sin cuyo permiso no se mueve ni la hoja del árbol, acabaremos por prestar menos atención á los peligros de las olas que á los del clima mortífero á veces que vamos á buscar.

En nuestro sentir, es demasiado estrecho el límite que se concede, de un solo mes, para efectuar la travesía, y apoyados en la autoridad de varios autores, diremos que *todavía la estación fresca nos parece útil para efectuarla* porque en ella es menos sensible el tránsito brusco de uno

á otro clima, y el cuerpo se habituara mejor.

«No es indiferente—dice Saint Vel—para el europeo dirigirse á los países cálidos sin tener en cuenta la estación. Si en las localidades sanas, la invernada, que es la estación cálida, no tiene otro inconveniente que el malestar debido al exceso de temperatura, en las regiones insalubres es la época en que ordinariamente adquieren su mayor intensidad las endemo-epidemias. *Es preferible llegar en la estación fresca*, cuyas mañanas y tardes recuerdan la primavera, y permiten á la economía habituarse gradualmente á los calores intensos y continuos que han de presentarse después. Dejando á un lado los azares de la navegación, la travesía está exenta de peligros; la atmósfera marina es saludable y tónica; el aire, cada vez más caliente, no tiene ninguna propiedad deletérea, y esta inocuidad no se modifica por la transición rápida efectuada entre dos temperaturas extremas por la navegación en vapor. Los grandes buques que recorren 80 á 100 leguas en las veinticuatro horas, pasan, en algunos días solamente, del invierno de las zonas templadas al estío de los trópicos. La sensación es fuerte y algo penosa, la respiración un poco difícil en los camarotes, donde el calor llega á ser molesto, el sueño se altera, se activan las funciones de la piel, y empieza á establecerse una transpiración más ó menos abun-

dante. Se comprende el beneficio de las corrientes de aire, sin las cuales la vida sería imposible é insoportable en los países cálidos. El deseo de bebidas frescas, tónicas y acídulas, es cada vez más pronunciado; se experimenta la necesidad de la brisa, por el día bajo la tela que intercepta el paso á los rayos del sol, y por la noche bajo el cielo brillantemente estrellado de dichas latitudes. Pero por intensas que sean estas impresiones, no por eso dejan de ser psicológicas.»

Respecto á Filipinas véase lo que dice el médico Sr. González y Martín (1).

«Terminadas las «Monzones», que por regla general suele acontecer en todo el mes de Febrero, viene un período de calma atmosférica que persiste durante los meses de Marzo, Abril, Mayo, y, en ocasiones y en ciertas provincias é islas, durante todo Junio. Este período viene á constituir el estío tal en Filipinas, tanto por la elevación de temperatura, cuanto por la sequedad relativa que acusa el higrómetro. A los que les sea posible elegir estación ó época para emprender el viaje al Archipiélago filipino, les aconsejamos le realicen dentro de dicho período para la ida y regreso, en la seguridad que uno y

---

(1) *Filipinas y sus habitantes, lo que son y lo que deben ser.*—Béjar, 1896.

otro viaje le harán en las más favorables condiciones por la gran tranquilidad de los mares, si bien es verdad que no dejarán de sufrir algunas molestias durante los cinco ó seis días que dura la travesía del Rojo y del Canal, por el excesivo calor que en Mayo y Junio se deja sentir en los mencionados pasos. Y no digo nada si la travesía se hace en los meses subsiguientes, hasta Octubre inclusive.»

Y en otro lugar: «No creo superfluo advertir á todo el que haya de embarcar para el Archipiélago filipino, si en su facultad está, *elija los meses de Marzo, Abril, Mayo y aun Junio*, si desea llevar un cómodo viaje por la tranquilidad de los mares. Pero si á esta ventaja prefiere la de hacer con un fresco agradable la travesía del canal y del mar Rojo, *elija en este caso los meses de Diciembre, Enero y Febrero*. Fuera de las dos épocas indicadas, es muy raro que el viajero se vea libre, dada la duración del viaje de uno y aun de los dos inconvenientes citados...»

La edad para emigrar á las colonias es la juventud en toda su pureza y vigor; de los 15 á los 30 años. Entre los muertos de fiebre amarilla y de disentería, las personas de esta edad son las que, según los datos estadísticos, están en menor número, es natural que así suceda, por que entonces la economía tiene más fuerzas para

evitar todas las causas morbosas, y es más sensible á los efectos de una aclimatación bien ordenada.

Respecto á Filipinas, clima aun más insano que el de América, téngase presente, dice el doctor González Martín en su citada obra, «que no produce iguales é idénticos efectos en todos los individuos, es distinto y variable según individuales circunstancias. Así pues, se acomoda mejor al sexo masculino que al femenino; es decir, hace más estragos, y más pronto en la mujer que en el hombre. En la niñez y juventud más que en la edad adulta y en la senectud; cuando el viejo no ha llevado ningún achaque, especialmente en las vías digestivas ó sus anejos, hígado, bazo, ecétera. Es también más contrario á los de temperamento linfático, complexión húmeda y de endeble constitución, que á los que gozan de otro temperamento y complexión: v. g. á los sanguíneos y nerviosos cuando no lo son con exceso; á los de fibra seca y enjuta y á los de vigorosa y robusta constitución sin la menor obesidad, que es en lo que precisamente consiste lo que en la ciencia se conoce con el nombre de *buen temple orgánico*, ó *de bien templados*; á condición de no ser nada exagerado el predominio del temperamento que le dé nombre al individuo, esto es, cuando existe el mayor equilibrio posible en el desarrollo material y funcional de los distintos

órganos, aparatos y sistemas de nuestra economía. Teniendo presente que cuando el predominio existe de parte del tubo intestinal y sus anejos, como acontece en los biliosos, y á los de idiosincrasia gastro-hepática, es el desequilibrio más funesto que puede haber, y si á este se agrega y suma la circunstancia de haber al propio tiempo una complexión individual más ó menos húmeda, tendremos que á estos nada les faltará para que aquel clima se enseñoree y campee por sus respetos, apoderándose de semejantes organismos que tan débil resistencia le oponen en un tiempo más ó menos cercano al de sus estancias en aquel para ellos tan desfavorable país. Es natural que no sienta de igual modo y con la misma intensidad el clima en cuestión, el europeo, que habitualmente ha gozado de buena salud, que al que con alguna frecuencia aquí ha enfermado y ofrecido escasa *resistencia vital*; singularmente si lleva algún achaque ó dolencia de cierta cronicidad. No obstante, respecto á este último particular, hay que hacer unas observaciones tan curiosas como dignas de tenerse en cuenta. Los europeos que padezcan de manifestaciones reumáticas, de catarros bronquiales y aun de tisis pulmonal, siempre que no hayan llegado semejantes dolencias á *cierto* periodo y las hayan además adquirido en países más ó menos *fríos*; es más que probable experimen-

ten notable alivio los más de ellos, y algunos hasta una curación completa. Lo propio puede acontecer con las afecciones que provocan el *herpetismo*. Cuando este elemento morboso ha verificado alguna retropulsión hacia determinados órganos ó aparatos internos y estacionándose en ellos con más ó menos tenacidad, es también muy racional esperar ventajosas modificaciones en tales dolencias, con la marcha á aquel cálido país por la *constante y enérgica revulsión* que determina en la piel aquella temperatura tan igual y perseverante, llamando á dicha cubierta cutánea un estímulo más ó menos intenso, removiendo y separando de este modo el que venía existiendo en los órganos afectos del interior del organismo. Tan sucede así, que infinidad de europeos observan y aperciben, al cabo de poco tiempo de su permanencia en aquel país, ciertas alteraciones en la piel de formas variadas, que no vienen á ser otra cosa que verdaderas *herpétides*. Esto es manifestaciones en la piel del vicio herpético que existía latente y que aquella temperatura ha venido á reflejarle en nuestra cubierta exterior, como si fuera el más diáfano espejo... Lo que prueba á todas luces el poder *revulsivo* de que goza aquel cálido país.»

El emigrante ha de tener bien preparado el organismo, por medio del endurecimiento que tanto aconseja Kneipp, con todos los buenos hi-



gienistas, al emprender el viaje y durante la travesía.

»Los hombres son voluntades», ha dicho el gran Padre San Agustín; por tanto, se debe reaccionar el espíritu por medio de enérgica volición, con decisión serena y razonada, á fin de procurarse gran tranquilidad, sinó placentera y suave, al menos sin inquietudes, que repercuten siempre en el organismo; *toda causa que deprime la vitalidad, es funesta y de ulteriores consecuencias*; el más leve disgusto quita la resistencia para la aclimatación, y con más seguridad se puede quitar la vida á un hombre proporcionándole disgustos é inquietudes, golpes de adversidad, ó desesperación, que haciéndole copiosa sangría diaria.

Obsérvense rigurosamente los preceptos de la higiene, sin caer en nimiedades, pero despreciando amablemente las bromas y zumba que muchos valientes (que han de vivir poco) suelen usar, mofándose de los más prevenidos; los preceptos de la higiene son como los de la moral, de aplicación constante, y han de guardarse siempre, siempre, siempre, aun encontrándonos en perfecto estado de salud; el hombre debe en lo físico, como en lo moral y en lo intelectual, *quotidiese ipso fortiozem fieri* «hacerse cada día más fuerte», como dice el sapientísimo autor de la IMITACIÓN DE CRISTO.

Deberá el emigrante abstenerse, cuanto más antes mejor, de toda fatiga mental ó física, mas haciendo prudente ejercicio al aire libre; se lavará todos los días, todo el cuerpo, con dos partes de agua y una de vinagre fríos ó con agua salada fría, para esto le basta un trapo ó lienzo que, mojado y exprimido, lo pasará rápidamente por el cuello y nuca, pecho, costados, espalda, vientre, piernas (empápense bien las plantas de los pies) y acabando por los brazos; esta *loción total* no ha de durar más de un minuto, y ha de ser lo más uniformemente posible; vístase, *sin enjugarse*, enseguida (mejor que volver á la cama) y haga ejercicio ó pásese á la sombra, á fin de recobrar el calórico perdido por la loción; también le convendrá meter, por dos minutos, los pies hasta los tobillos ó más arriba, en agua fría, y luego, sin enjugarse, cálcese y procure por el movimiento y el ejercicio la reacción que en toda aplicación de agua fría es de *absoluta necesidad*; otros medios de endurecimiento pueden verse en la obra famosa de nuestro maestro el sabio sacerdote alemán Mgr. Kneipp, titulada *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición, Madrid 1895 (1). No usará el emigrante de bebidas

(1) Como respecto á las obras de Mgr. Kneipp, hemos sufrido persecuciones, difamación y hasta la cárcel, en la *Advertencia importantísima* inserta en *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición, podrá ver el

alcohólicas ni fermentadas, aun cuando esté acostumbrado á ellas; en pocos días se limitará á beber en las comidas un vasito de buen vino natural, sin enyesado ni encabezado y de pocos grados alcohólicos; nada de estimulantes de ninguna clase, ni astringentes, ni irritantes; nada de café, pues disminuye la circulación sanguínea y aumenta la nerviosa; ni, en general, nada de sustancias crasas ni rancias como mantecas saladas, queso de Rochefort.

Alimentación sencilla pero nutritiva, tomada con mucha parquedad más bien que á satisfacción completa; exclúyanse las grasas, escabeches, conservas de carnes ó pescados en cecina ó al humo, las legumbres de mucha consistencia y difícil digestión, como judía, etc.; el que pueda debe usar de huevos, aves tiernas, carne de reses con pan moreno y verdura fresca, procurando que predominen los vegetales sobre la comida animal; es bueno no cenar carne. Los débiles ó muy linfáticos no deben disminuir su alimentación ordinaria, como los sanguíneos ó muy pletóricos; la regla absoluta del divino Hipócrates es: *comer poco y hacer mucho ejerci-*

lector si hemos ajustado nuestra conducta al derecho y á las leyes, y los medios de que se han valido los *atudescados* Ayuso-Gili para entorpecer nuestra planta. ¡Oh peseta, á qué no obligas al humano pecho! diría Virgilio.

*cío*. En todo caso convienen los alimentos fosforados, como merluza, salmonete, lenguado, mero y otros que reparan el sistema nervioso, Los gruesos ó que tengan mucha grasa, deben procurar fundir pronto su tejido adiposo exuberante, perjudicial en climas cálidos, y lo corregirán ya con la hidroterapia, ya con la gimnasia metódica pero activa. Con energía y constante voluntad debe el emigrante alejar toda causa depresiva de la vida, que proceda de placeres, de los que se abstendrá completamente, para tener mayor resistencia vital; debe acostarse temprano y huír de la atmósfera viciada de cafés, casinos, teatros y grandes reuniones; en cambio, las escursiones campestres son muy convenientes; *¡oh ubi campi!*

En lo posible modérese el uso del tabaco, pues es perjudicial.

También, el emigrante, si le es posible, debe habitar algunos meses en país caliente, pero menos cálido y menos malsano que el que se va á habitar. Esta medida, de que tanto se aprovechan los ingleses para sus tropas coloniales, ofrece inmensas ventajas.

Nuestras tropas, antes de marchar á Cuba y Filipinas, debieran permanecer en Andalucía, Badajoz, Canarias ó provincias de Levante, por lo menos tres meses, lapso de tiempo en el que se verifica, según ha probado el sabio fisiólogo

Flourens, la renovación total de la materia del cuerpo humano.

El gobierno debiera prestar más escrupulosa atención á la comunicación, que, según el *Imparcial* del 29 de Junio de 1896, el tan previsor como humanitario y dignísimo alcalde de Badajóz ha dirigido al ministro de la Guerra, comprometiéndose á proporcionar local suficiente para alojamiento de 6.000 soldados de la próxima expedición, durante el tiempo que el ministro considere necesario permanezcan para aclimatarse antes de ir á Cuba.

Para creer que Badajoz es buen punto de aclimatación, fúndase el alcalde en que Extremadura y Andalucía, por ser las regiones más cálidas de España, son las que por su clima se asemejan más á Cuba, y también cita el hecho de que los batallones de Baleares y Castilla que estuvieron de guarnición en Badajoz, antes de salir para Cuba, disfrutaban de excepcional buen estado de salud, sin sufrir apenas los efectos del clima de la gran Antilla.

Antes del embarque se debe procurar que el *vientre rijá todos los días*, para atenuar ó evitar los efectos del mareo; esto se consigue bebiendo el agua fresca (cuando haya sed) á cucharadas ó sorbos cada veinte ó treinta minutos; ándese descalzo, media hora antes de acostarse ó después de levantarse de la cama,

por el dormitorio, ó el que pueda, ande algunos minutos por yerba mojada, ladrillos mojados, y cálcese buscando la *reacción*; así correrá bien el vientre, se corregirá la acritud de los humores y se harán imposibles los cólicos biliosos; proscribimos los purgantes, aun los más inofensivos, puesto que desgarran la mucosa intestinal; agua á cucharadas y andar descalzo, obra en nosotros como ligera purga; ensáyese y se verán sus efectos.

Neisser, citado por el Doctor Andréé, *Las nuevas enfermedades nerviosas*, Madrid 1894, «recomienda tomar bromuro potásico algunos días antes de embarcarse, á la dosis de 2 á 5 gramos por día, hasta producir un ligero bromismo y continuar después la medicación á bordo», á fin de evitar el mareo. También en un periódico (1) hemos leído, que tomando un

---

(1) He aquí sus palabras: «El doctor Lafitte, en una carta dirigida desde Santiago de Chile á la revista francesa *El Progreso Médico*, refiere un hecho que acredita al agua del mar como remedio infalible contra el mareo. El hecho es el siguiente: Un joven italiano embaróse en Génova con rumbo á Chile, y de tal modo y tan violenta y continuamente sufría del mareo, que no le fué posible retener alimento alguno durante la travesía y se vió obligado á desembarcar en Río Janeiro para no morir de hambre. Algo re-

cortadillo de agua del mar, al dirigirse al buque, se evitan los marcos. Pero hay una receta, que

puesto, volvió á embarcarse y otra vez el mareo volvió á mortificarle, impidiéndole prolongar esta segunda etapa de su viaje más allá de Montevideo. Nuevo descanso y nueva etapa cortada cruelmente por el mareo en Armós (Estrecho de Magallanes), hasta que, por fin, pudo llegar á Valparaiso tan extenuado, que apenas conservaba de su individuo más que la piel y los huesos

»De vuelta á su patria nuestro viajero, que lo era en compañía del doctor Lafitte, comunicó á este sus desventuras, durante su viaje de ida á tiempo que daba señales evidentes, de que el de vuelta no llevaba trazas de ser más feliz que el primero, y añadió: «Yo bien sé un remedio para mi mal; pero es tan repugnante que nunca me decido á tomarlo.» El doctor, que comenzaba á sentir, á su vez, los efectos de un terrible mareo y el temor de correr igual suerte que el genovés, preguntó, decidido á todo, cuál era el remedio, y supo que no podía darse medicina más barata ni más abundante en la Naturaleza. El remedio indicado por el escrupuloso genovés era el agua del mar, de la que bebió el doctor inmediatamente un buen trago sin manifestar repugnancia alguna, ni hácia el gusto del agua salada, ni por el cambio de papeles, que suponía el ser recetado por un enfermo.

»El resultado fué inmediato y prodigioso, ¡un verdadero milagro! según asegura el Dr. Lafitte, quien para recompensar el beneficio que acababa

preconiza *La Nature* (1), y que no obliga á tomar pócimas más ó menos desagradables.

Esmuy sencilla: no hay más que ajustar la respiración á los movimiento- del barco ó lancha, aspirando el aire cuando la embarcación sube y

---

de recibir de su compañero de viaje, se dedicó con insistente ahinco á vencer su repugnancia y hacerle beber el soberano remedio. Predicando con el ejemplo logró convencer al genovés de que el agua del mar no es tan mala de beber como se cree y de que «todo es hasta acostumbrarse». Desde los comienzos del tratamiento, ni el doctor ni el genovés volvieron á experimentar el menor síntoma de mareo, y sí un apetito tan voraz, que permitió al joven desquitarse del hambre sufrida por él en su primer viaje. El Dr. Lafitte ha repetido el experimento en su viaje de regreso á Chile en su propia persona y en la de los viajeros mareados, y de sus estudios prácticos ha deducido que *para que el remedio sea infalible es preciso beber el agua del mar inmediatamente al comenzar el viaje, y mejor antes de embarcarse, si es posible.*

«Es, pues, humanitaria la tarea de aconsejar á los viajeros por mar que beban agua salada en el mismo muelle... con cuidado de no «caer de cabeza en el *botiquín*,» como aconteció á cierto doctor que abusaba de la hidroterapia á bordo de un buque de guerra.»

(1) Citado por el diario político de Madrid, *El Imparcial*, de 8 de Julio de 1895.



espirando cuando baja. Muchas personas hacen esto instintivamente: son, según *La Nature*, los privilegiados que jamás se marean. Otras, la mayoría, hacen lo contrario: al sentirse subir aspiran á pulmón lleno, con lo cual se dilata la cavidad torácica, baja el diafragma, se comprime el estómago, que se elevaba con el cuerpo, siguiendo el movimiento del barco, y sobreviene fatalmente la náusea. Ya lo saben los propensos á marearse: fíjense para acordar el ritmo de su respiración con el del movimiento del buque, y tal vez se alivien (1).

«En el mareo, dice el citado doctor Andréé, se recomendará á los pasajeros adaptarse á los movimientos del buque, y uno de los medios empleados á veces con este fin, consiste en sostener un vaso de agua sin dejar derramar una gota. La adaptación se consigue también por

---

(1) De todas maneras, el experimento no cuesta mucho, y deseamos á los que lo ensayen, mejor fortuna que la de aquellos individuos de la *Asociación para el progreso de la Ciencia*, que fueron al Congreso de Orán hace años y que para evitar el mareo se atiberraron de antipirina; los infelices sabios cambiaron la peseta de una manera horrible, por haber querido experimentar en sí propios el remedio á la moda, y sólo escaparon relativamente bien los que no probaron la antipirina.

los techos colgantes, las hamacas, los catres. Es conveniente no mirar las olas, ó fijar la vista en un punto inmóvil del horizonte. La influencia de las sensaciones viscerales se modera aplicando un cinturón; se recomienda la posición horizontal.»

Pero si se presenta el mareo y á fin de combatir los vómitos pertinaces que produce, nunca elogiaremos bastante, con Fonssagrives (1), los buenos efectos que se obtienen de las bebidas alcohólicas; sea cualquiera la causa de los vómitos, ya procedan de histerismo, ya de embarazo, ya de mareo produce excelentes resultados el alcohol: Fonssagrives lo combina de ordinario con el ácido carbónico, que obra en el mismo sentido, recurriendo en estos casos, ya al Champagne, con ó sin adición de alcohol, ya al agua de Seltz alcoholizada. La dosis del alcohol no puede fijarse de antemano: hay que elevarla progresivamente hasta que produzca un poco de excitación ébria. El Kirsch que contiene ácido cianhídrico de acción sedante, sería preferible á los otros alcoholes. La adición de 40 gramos de Kirsch á la *poción de Riverio* ordinaria produce muy buenos resultados.

---

(1) *Tratado de Terapéutica aplicada*, tomo 1.º, página 155 y siguientes, segunda edición, Madrid, 1883.

El vino de Champagne ejerce sobre los vómitos del mareo una acción muy notable; Fonsagrives lo prescribía á grandes dosis, como uno de los medios más seguros para prevenir ó combatir los padecimientos de esta fastidiosa incomodidad (1). Los pobres, como son la mayoría de los emigrantes, harán bien en aspirar raíz de valeriana en polvo, pues á nosotros nos ha producido la misma excitación que el vino de Champagne: también podrán tomar, en una copita de agua, un papelito de los 12 en que se dividen 30 gramos de raíz de valeriana en polvo, mezclado con 5 gramos de bicarbonato de sosa. Según observación de Fonsagrives, algunas veces cuando son vomitadas las bebidas frías, suelen sentar bien las muy calientes: cuestión de tanteo.

El ácido carbónico tiene analogías muy notables con el alcohol y obra principalmente contra los espasmos del estómago que produce los vómitos, tal vez insensibilizando la mucosa del estómago. El uso de aguas naturales que tenga en disolución ácido carbónico, como el agua de Seltz, de Mondariz, de Santa Agueda, de Vichy y otras, y el agua de Seltz artificial forman la base de la medicación antivomitiva. *La poción*

---

(1) Fonsagrives, *Traité d'hygiene navale*, segunda edición, París, 1877.

*de Riverio* es el remedio clásico de los vómitos pertinaces y se formula así: NÚMERO 1.—*Poción alcalina*. —De bicarbonato de potasa, 2 gramos; de agua común, 50 gramos; de jarabe simple, 15 gramos.—NÚMERO 2.—*Poción ácida*. De ácido cítrico, 2 gramos; de agua común, 50 gramos; de jarabe de ácido cítrico, aromatizado con esencia de limón, 15 gramos. Póngase una etiqueta azul á la poción alcalina, y roja á la poción ácida. Cuando se quiera usar la poción de Riverio se da alternativamente una cucharada de cada uno de los frascos, ó bien se mezclan las dos cucharadas en un vaso y el enfermo bebe mientras se produce la efervescencia.

Puede combinarse la acción antiemética del alcohol y del ácido carbónico alcoholizando estas dos pociones. Cuando no haya contraindicación para el uso del alcohol, nuestro sabio maestro Fonssagrives manda añadir á cada poción 30 gramos de aguardiente ó mejor de Kirsch, que, por contener ácido cianhídrico, es más sedante.

Los pobres emigrantes que no tengan á mano la *poción de Riverio*, ni dispongan de agua de Seltz, echarán, en un vaso de agua, media cucharada de bicarbonato de sosa y añadirán un poco de vinagre ó de zumo de limón; se desprenderá ácido carbónico y obtendrán una poción instantánea; se endulza á gusto del pa-

ciente, que beberá la poción cuando se halle en efervescencia.

El *colombo*, medicamento que antiguamente se usaba tanto y hoy, por desgracia tan poco, es uno de los mejores remedios con que puede combatirse el síntoma vómito. El abate Debreyne ha procurado sacarlo del olvido en que cayó y cita (1) cuatro observaciones, que de un modo indudable atestiguan la propiedad antivomitiva del *colombo*. Recomienda el polvo de la *raíz de colombo* á dosis de uno á cuatro gramos por día, aconsejando el cuidado de que este medicamento no sea inerte por añejo. Puede usarse también una infusión de cuatro gramos por 1.000: en extracto, de 20 centígramos á un gramo. También podría prepararse un *vino de colombo*, cada 100 gramos del cual contendría 10 gramos de esta raíz. *Dos:* de polvo de *colombo*, 20 gramos; de vino tinto, 100 gramos. En esta preparación podría sustituirse el polvo de *colombo* por 100 gramos de tintura de *colombo* (al 5.<sup>o</sup>). Cada 100 gramos contendrían los principios activos de dos gramos de polvo de *colombo*.

La *esencia de cayeput* parece á nuestro maes-

---

(1) *De l'emploi avantageux du colombo dans les vomissements atoniques et nerveux* en el *Bullet. de Therap.*, 1843, t. XXIV, pág. 180.

tro Fonsagrives particularmente útil contra los vómitos. Habiendo ensayado en un enfermo todos los medios indicados en tales casos como nuez vómica, belladona, poción de Riverio, faradización epigástrica, colombo, etc., y sin resultado, se le ocurrió emplear la esencia de cayeput, tomada antes de las comidas. Desde entonces durante quince días, cesaron por completo los vómitos, empezando el enfermo á repararse de un modo inesperado. Al cabo de este tiempo reaparecieron los vómitos, acudióse á otros medios, pero sin más éxito que la primera vez: empleada de nuevo la esencia de cayeput también cesaron los vómitos. Tal hecho parece suficiente y con razón, al sabio Decano de Medicina de Montpellier, para justificar nuevos ensayos y en mayor escala.

La *esencia de cayeput* debe administrarse en poción, según la siguiente fórmula de Fonsagrives.

*D<sup>se</sup>*: De esencia de cayeput de 6 á 12 gotas: de azucar 2 gramos; hágase un oleosacaro y añádase: 100 gramos de agua de melisa, de jara-be de Tolú, 30 gramos.

La *creosota* ha sido recomendada, hace ya bastantes años por varios médicos, en casos de vómitos tenaces y se ha empleado con éxito contra los vómitos que se presentan en época algo avanzada del mal de Bright, y en diversas

clases de vómitos, y *especialmente en los del mareo*; recurso que se debe añadir á los muy limitados de que dispone la medicina contra vómitos tenaces.

La *creosota* puede darse en *poción*. Pecho-lier ha propuesto la siguiente fórmula:

*D<sup>sc</sup>*: De creosota, 3 gotas; de esencia de limón, 2 gotas; de agua común, 120 gramos; de jarabe de azahar, 30 gramos.

Para tomar una cucharada cada dos ó tres horas.

Los diversos remedios contra los vómitos, que han sido sucesivamente recomendados, demuestran con gran claridad la multitud de causas generales ó locales que originan los vómitos tenaces, indicando por ende la necesidad de fundar esta medicación en un análisis clínico detenido.

Todo lo que modifica el sistema nervioso puede desempeñar sucesivamente un papel útil en esta medicación. Los opiados, los ciánicos, (agua de laurel, cerezo, hojas de albérchigo, ácido prúsico, cianuros) los solánicos, el cloriformo, el hidrato de cloral, la asafétida, etc, han sido considerados como capaces de combatir con éxito los vómitos incoercibles. Sobre todo el hidrato de cloral es uno de los medios más seguros para corregir el mareo producido por el movimiento del buque. El médico Giraudés con-

siguió atenuar los efectos del mareo tomando el hidrato de cloral á la dosis de 50 centigramos á 1'50 gramos bajo la forma de jarabe: Obet, médico de la marina francesa, comprobó la eficacia de este medicamento en las viajeras embarazadas pues consiguió prevenir, cohibir ó hacer inofensivos para el embarazo los sacudimientos de los vómitos. Combinado el hidrato de cloral con el uso del Champagne es el tratamiento paliativo con que debe combatirse con más probabilidades de éxito el *mal de mar* ó mareo (1).

Por medio de la *asa fétida*, administrada á la dosis de 1 ó 2 gramos, asociada á 50 centigramos de alcanfor ha detenido E. Hamelin vómitos tenaces, que habían resistido á otros medicamentos.

Inspirar *nitrito de amilo* en dosis de 4 á 5 gotas ha sido recomendado contra los vómitos del mal de mar por el doctor Crochley Claphan, quien, en 124 casos, obtuvo 121 curaciones.

El *oxalato de cerio*, empleado á la dosis de 13 centigramos ha sido recomendado por Faber

---

(1) Obet, *Note sur le traitement du mal de mer par le chloral*, en los *Archives de medecine navale*, 1875, t, XXIII, pag. 457.



contra los vómitos, añadiendo que este medicamento era superior á todos los demás.

Todos estos medios combaten únicamente el estado convulsivo de la túnica muscular del estómago y es necesario alejar la causa local ó general que produce ó sostiene los vómitos.

Hay remedios tópicos que puedan ayudar la acción de los otros; tales son las aplicaciones de hielo á la boca del estómago, y mejor una compresa fría mojada en agua lo más fría posible, sobre la que, para que no se caliente, se coloca el hielo; la faradización de esta región, muy útil contra el mareo; las aplicaciones de vejigatorios y aun de simples rubefacientes al epigastrio (1) ó á la espalda; las aspersiones de éter pulverizado sobre la columna vertebral, etc.

Hay un *régimen antiemético* (contra los vómitos), sea cualquiera la medicina que se emplee contra ellos, y sean éstos de cualquier clase; tal es: 1.º, el método alimenticio de Brown-Séguard, que consiste en dar á los enfermos y de una manera casi continua, alimentos en muy pequeña cantidad y casi secos; 2.º, bebidas heladas ó muy calientes (2), según que el ensayo de-

---

(1) El epigastrio es la región más alta de las tres en que se divide el vientre por la parte anterior y comprende desde *la boca del estómago hasta dos dedos por encima del ombligo*.

(2) Por ejemplo, leche en la que se haya hervi-

muestre la utilidad de unas ú otras; 3.<sup>o</sup>, una temperatura fresca, que se obtiene abriendo las ventanas, moviendo las cortinas, abanicando al paciente, regando la habitación con agua y vinagre, ó, mejor, echando en ella *serrín humecido*, etc.; 4.<sup>o</sup>, posición muy inclinada de la cabeza. A veces los enfermos no han podido tolerar alimentos sino dentro de un baño tibio, lo que en la práctica debe tenerse en cuenta por su importancia.

Tales son los medios de que la medicina dispone para combatir toda clase de vómitos; pero como muchos de nuestros lectores pueden no tener á mano dichos medicamentos, ó repugnarles, y además como somos partidarios ardentísimos del sistema Kneipp, *que será la medicina del porvenir*, por reunir las condiciones de toda buena medicación, *cito, tute, jucunde et economice*, pronta, segura, alegre y económica; he aquí el modo de combatir los vómitos, según el sabio sacerdote alemán:

Procede el vómito de irritación en el estómago ó en algún órgano inmediato, como el hígado especialmente, los intestinos, riñones, matriz, cerebro y médula espinal. También le provocan las excitaciones morales, hernias, ex-  
do, 5 minutos, una cucharada de semilla de hinojo en polvo; el anís y el comino tienen las mismas virtudes que el hinojo.

treñimiento, envenenamiento, jaqueca, histerismo, edemas ó hinchazones, menstruación, embarazo ó cálculos biliosos y renales, mareo. A veces no es más que afección nerviosa y se presenta de madrugada ó después de excitaciones morales.

Explica la ciencia el vómito del modo siguiente: el diafragma y músculos del vientre contraen espasmódicamente el estómago, el cardias se abre y el quimo es expulsado hacia arriba por el esófago. La médula oblongada influye en estos movimientos, los cuales, á su vez, afectan también, por medio del vago, los órganos respiratorios; por esta razón se *puede hacer cesar el vómito ó facilitarle haciendo frecuentes y profundas respiraciones*. Sabido es que cuando el vómito se produce inmediatamente después de comer, procede entonces de irritación del estómago. Si tal irritación reside en otros órganos, el estómago sufre dolores ó espasmos, y, únicamente al sufrirlos, es cuando empieza á arrojar por la boca el contenido. Indirectamente se cura eliminando la irritación anormal. Si se trata de embarazadas, á veces desaparece el mal, sin más que acostarse horizontalmente. Siempre es necesario mantener el vientre suelto.

El tratamiento directo calma y fortifica el estómago por medio de remedios externos ó internos; lo primero que hay que hacer es regula-

rizar la circulación de la sangre, aumentar y distribuir el calórico, y, en general, calmar los nervios. Para esto se recomienda: el primer día la compresa inferior ó de la espalda; el segundo, la abdominal ó del vientre (1), y el ter-

---

(1) Compresa es un lienzo mojado y muy exprimido, que se aplica doblado dos, tres, cuatro ó más veces, según la robustez del paciente; cuando ya está colocada, se recubre con una manta seca y encima de esta una tela impermeable, con objeto de que no entre el aire y se conserve más tiempo el calórico; cubre, la compresa dorsal desde la nuca hasta por debajo de los lomos, y toda la espalda, y la abdominal ó del vientre, desde mitad de los muslos á la boca del estómago. Se debe renovar en cuanto se enfrien ó sienta malestar el enfermo. Cuando se renueven las compresas, tanto frías como calientes, no se puede subir ni bajar si no gradualmente, y, por ejemplo llegar poco á poco, de 20 á 15° centígrados. De 37° C. temperatura ordinaria del cuerpo humano, no se puede ir más allá del 50° centígrados, 40° Reaumur. La compresa del vientre dura de tres cuartos de hora á dos horas; pero si siguen los dolores, vómitos ó calambres de estómago, renuévese en cuanto se vaya poniendo fría. La compresa inferior ó de la espalda debe durar tres cuartos de hora, pero, repetimos, renuévese en cuanto se enfríe. Para más detalles y muy importantes, véase *Mi curación por el agua*, de Mgr. Kneipp,

cer día el baño de pies; todas estas aplicaciones han de ser *calientes*. Los baños duran 15-20 minutos, y debe el agua estar tan caliente al fin como al principio. Regla general: el estado del paciente ha de indicar el grado de temperatura de las compresas, conformándose á la temperatura propia del enfermo, *cuyo estado indica asimismo la duración de las compresas*. Para aumentar el calórico, el líquido en que se mojen las compresas ha de ser el de *flores de heno escaldadas* (1), que producen muy buenos resultados; si no las hubiere, empléese agua y vinagre calientes, mitad por mitad: es regla general que para todo dolor ó calambre, se debe aplicar el calórico en cualquiera de sus diversas formas. A lo interior se debe tomar leche con hinojo, como hemos dicho. Si el enfermo mostrase gran

---

con notas y apéndices, 2.<sup>a</sup> edición, Madrid, 1895. En el capítulo destinado á *las aplicaciones del agua* seremos más explícitos.

(1) En una vasija se ponen unos puñados de yerba seca, ó de semilla de yerba, que en el sistema Kneipp, es lo que se llama *flores de heno*, sobre los que se echa agua hirviendo, se tapa bien, y á los 15 minutos, tiempo en el que han desprendido su aroma las *flores de heno*, se mojan y retuercen bien las compresas. V. *Tratamiento natural de cólicos, colerina y cólera*, por Mgr. Kneipp. Madrid, 1893.

sensibilidad, no se le debe aplicar al principio más que la compresa del vientre ó loción total, que consiste en lavarse todo el cuerpo con un trapo ó lienzo mojado en dos partes de agua y una de vinagre fríos, en un minuto y sin secarse—procurar la reacción que no tardará en presentarse: téngase presente que toda aplicación de agua fría exige que el *cuerpo esté lo más caliente posible, y si se halla transpirando ó sudando será más provechosa el agua, siempre que se verifique la reacción, que es de absoluta necesidad*: también puede suplirse la loción total por la loción del bajo vientre; y como éste suele estar muy débil, se cubrirá primeramente el cuerpo con un lienzo seco, encima del cual se aplica la compresa del vientre ó el medio fajamiento, que es un lienzo mojado y exprimido que envuelve una, dos ó más veces el cuerpo desde los sobacos hasta por cima de las rodillas, y que se recubre como hemos dicho en la nota anterior: no ha de hacer arrugas y ha de hallarse en inmediato contacto con la piel (1). Las compresas y lienzos pueden ponerse secos, mojándolos después de puestos.

---

(1) Para más detalles véase *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición, Madrid, 1895. En el capítulo de esta obra destinado á las aplicaciones del agua, seremos más extensos,

El fajamiento caliente de las rodillas, ó un par ó dos de medias mojadas y exprimidas, cubiertas de otras secas, suele ser un buen remedio, así como el baño de pies caliente, que calma mucho; después algunos medio-baños y afusiones endurecerán al paciente.

A lo interior, el mejor remedio es echar dos cucharadas de cocimiento de ajeno en una tacita de agua caliente; es bueno comer frutas.

Durante la travesía, el emigrante debe continuar lavándose todo el cuerpo (loción total) con agua fría, como hemos ya explicado, y se secará y fricciónará según vaya acercándose á países cálidos; la regla general de nuestro maestro Kneipp, es que *no se debe enjugar el cuerpo* y si las manos y cabeza, para evitar un reumatismo ó catarro; el gran Winternitz, sabio profesor de patología médica, de Viena, ha probado que la loción con fricciones, rebajaba ocho décimas el calórico del cuerpo, mientras que sin fricción, sólo descendía dos décimas; por esta razón, en fiebre que no sea inflamatoria y en países cálidos, debe practicarse la fricción ó repetirse la loción, á veces cada media hora, como manda el célebre Doctor Peter, en el tifus. La *loción del busto*, que consiste en lavar rápidamente cuello, nuca, pecho, espalda, costados y brazos, puede sustituir á la loción total; evíten-se las corrientes de aire y promuévase la reac-

ción; *agua y buena voluntad*, ha dicho un sabio médico. se necesita para tener salud.

En lo posible, ande descalzo el emigrante por el barco, ó pise por algunos minutos, un lienzo mojado en agua fría, ó mójese los pies en agua cada 5 minutos, y calzado, *sin secarse*, haga ejercicio ó pasée hasta recobrar el calórico: ¡oh si se supiera apreciar lo beneficioso que es el andar á menudo descalzo! Pero téngase muy presente que toda aplicación de agua fría, sea de la clase que fuere, *exige calor antes y después de élla*; el agua fría no obra sino por el movimiento que produce en los nervios periféricos y vaso-motores, movimiento que obliga á arrojar á la piel el exceso de calórico y los elementos morbosos que encierra el cuerpo humano. ¡Felíz el que tiene una piel bien robusta y cultivada!

Cuando haya que trasladar tropas, debe imitarse lo que *El Imparcial*, diario político de Madrid, del 5 de Octubre de 1896, refiere. Hablando del vapor *Isla de Luzón*, que conducía á Filipinas 3000 soldados, dice el corresponsal del precitado diario:

«Otro punto difícil de resolver, y no el menos importante, era el de la higiene. Y dentro de las desventajas que ocasionan la falta de espacio y la aglomeración, se han tomado todas las posibles medidas, para la mejor conservación de la salud y limpieza.



«El barco se baldea diariamente. Todos los soldados van descalzos y con el pantalón y calzoncillos remangados hasta la rodilla (*magnífico sistema*) y por la mañana, inmediatamente después del toque de diana, turnando cada día dos compañías, se hace desnudar á todos sus individuos, y colocados en el centro de popa, se les ducha en montón con una manga.

«El espectáculo no puede ser más curioso ni de más impresión. Los soldados palmotean, se refrescan y se divierten, (*y sobre todo se fortifican, añadiríamos nosotros.*)

«Divertirse, por supuesto, lo hacen á todas horas, sacando recursos de su alegría y hermoso buen humor.»

A pesar del amontonamiento de tantas personas no ha habido en la travesía ni un solo enfermo. Si no se pudiere ó no se quisiere hacer esto, obléguese á cada soldado á aplicarse todos los días la loción total: para esto basta un trapo y un poco de agua.

Nada de excesos en comidas y bebidas. Si á pesar de los consejos antedichos, acometiese el mareo, después de haber vomitado tomará el agua fría á cucharadas ó sorbos, aunque sea muy grande la angustia y procurará, cerrando los ojos, tranquilizarse, echándose en su litera; á las dos horas tomará un caldo, para lo cual habrase provisto de algunos tubitos de extracto de

carne de F. BENDER, y con agua hirviendo se lo preparará instantáneamente; procurará tenerlo en el estómago, estando quieto media hora, y luego subirá á cubierta, aunque vacile como borracho y tenga que agarrarse á las paredes; hay que hacer esto á toda costa, y si en el primero y segundo día no lo pudiese hacer, pida que le ayude á subir á cubierta un camarero; el aire puro del mar es de lo más tónico que hay.

Si no se puede comer ó se vomita, tómese caldo cada dos horas, pero si pasados tres días, durase el mareo, no hay más remedio que comer la comida del barco y tomar sus caldos, bizcochos y algún vino con ellos. Los oficiales del ejército pueden pedir sopa cartuja con huevos crudos en élla y otra alimentación especial, con orden del médico, pero á toda costa debe concurrirse al comedor á las horas de comer, y abstenerse en este caso de refrescos ó lunchs (1). A los tres ó cuatro días suele pasar el mareo. Los muy delicados ó muy nerviosos, como las señoras, gustan de permanecer postrados en el camarote pero, á no ordenarlo el médico, no deben per-

---

(1) Tomamos estos consejos del opusculito *Consejo prácticos necesarios para la salud... para los señores oficiales del Ejército y clases de tropa en la actual compañía de Cuba*, por un antiguo oficial que ha servido en América.—Madrid 1895.

manecer más que el tiempo preciso para dormir. Los ancianos, los niños, los americanos y sordomudos, dice el Doctor Andréé que no se marean.

Tampoco se debe fumar continuamente como distracción contra el aburrimiento, ni tomar mucho café, ni bebidas alcohólicas, ni cerveza con hielo, ni *rabos de gallo* muy frecuentes (1), ni, en una palabra, nada excitante ni contrario á un buen plan higiénico.

La Compañía Trasatlántica (por su afán de complacer á todos, y más generosa que higienista), proporciona á toda clase de viajeros excelentes y opíparas comidas, grave peligro para glotones, que quieren aprovecharse de manjares ya pagados. Ciertamente que los que embarquen en sus buques, están exentos del ayuno, por privilegio de S. S. León XIII, prorrogado por diez años; pero el emigrante, que ame su salud y desee su más fácil aclimatación, [no debe usar de tal privilegio; *sobriedad y moderación en todo es el secreto de la salud y longevidad, lo que, en verdad, cuesta poco y vale mucho.*

El mayor enemigo del emigrante es el miedo, que llega á causar en su ánimo una especie de sugestión, predisponiéndole, más que ninguna otra cosa, á contraer lo que llamaríamos

---

(1) Copitas de Vermouth ó Ron, etc., etc., hielo, agua y jarabe.

*enfermedad del miedo*, turbando su ánimo y haciéndole ver por doquiera atacados de vómito y fiebre amarilla.

Los pusilánimes, los pesimistas, devorados de la melancolía, llamada, con bella frase por Sterne «egoísmo patológico», los muy inclinados á la cólera, que se desesperan excitando su propio dolor moral con reprimido furor, ofrecen muy malas disposiciones para llegar á América ó vivir allí. Todo sentimiento fuerte, ya sea triste, ya alegre; todo estado de ánimo, que no sea tranquilo, suave, produce perturbaciones, ya en los nervios, ya en la circulación de la sangre y funciones digestivas, preparando así al organismo á variados trastornos, precursores de muchas y graves enfermedades. ¡Valor! el emigrante sólo debe tener discretamente *miedo al miedo*, como decía un sabio antiguo, afirmarse en los sentimientos, que alentaban al marino de la antigüedad, cuando en medio de deshecha borrasca exclamaba: «¡Oh Neptuno! ¡Poderoso Dios de los mares! sé que puedes sepultarme en el fondo de las negras olas, sé que puedes llevarme al puerto, pero, mientras pueda, mantendré firme mi mano en el timón»; y, sobre todo, confiar en Aquél que de sí ha dicho: *Vivo et vivere facio* «Vivo y doy la vida».

Tranquílize su espíritu, *échese*, como vulgarmente se dice, *el alma á la espalda*, y adop-

te un carácter flemático, cachazudo, reposado, suave, doblegable á toda situación, como hacen la generalidad de los habitantes de América, que así se batan para matarse, como bailan para divertirse.

Higiene escrupulosa, uso prudente del agua, evitar toda causa debilitante, física ó moral, como es el pecado, huir de excesos y el emigrante se hallará tan expuesto á las enfermedades, como en cualquier país de Europa.

Consúltense las estadísticas y se tendrá el convencimiento de que, salvo en ciertas épocas, y en muy contados lugares, la mortalidad es casi tan igual en Europa como en América.

Pocas ciudades hay en el viejo continente más mortíferas que la capital de España. Y sin embargo, nadie se asusta de la mortalidad diaria de Madrid.

Allí como aquí, en América como en Europa, más del cincuenta por ciento de los fallecidos pierden la vida por falta de los cuidados, que la salud exige, por exceso en los placeres, por la gula, la lujuria, la concupiscencia y por el olvido de sus deberes para consigo mismo.

Recuérdense los estragos que en Londres causa la tuberculosis pulmonal; los efectos del raquitismo, escrofulismo y afecciones venéreas en muchas partes de Francia, y las fiebres perniciosas en algunas comarcas de Italia, y se tendrá el

convencimiento de que no es vano consuelo el que ofrecemos al emigrante en los párrafos anteriores.

Las variaciones termométricas, que ocurren en los países tropicales, son favorables á la aclimatación de la raza europea, y difieren mucho según la configuración geográfica de las localidades.

Estas variaciones, unas veces constantes y otras ocasionales, pueden convertir, en épocas dadas, los países más insalubres en salubres.

Aparte de esto, es un gran error el que comete el vulgo al abarcar, bajo un mismo epígrafe, todos los países ultramarinos. Hay entre ellos muchos, muchísimos cuyas condiciones de salubridad son inmejorables.

Sólo cierto número de ellos, bastante reducido, merecen el nombre de insalubres. Y, generalmente, la emigración española no se dirige á ninguno de ellos.

La Martinica, Guadalupe, isla de Reunión, Indias inglesas y demás partes del Asia, son indudablemente de las más mortíferas, y en ellas es contadísimo el número de españoles que existen.

A este efecto podemos citar la República de Venezuela, con clima muy semejante al de nuestras Filipinas, pues sólo hay dos estaciones, la seca, de Noviembre á Mayo y la lluviosa, de

Junio á Octubre, sintiéndose los mayores calores de Abril á mediados de Octubre, y en donde la vida humana se prolonga mucho más que en Europa. Según el censo de 1891 existían en dicho país 192 personas de 100 á 125 años, lo cual está en proporción de 1 por 10.480 habitantes, mientras que en las naciones europeas más favorecidas, que son Italia y España, sólo existían un centenar por cada 66.600 en la primera y otro por cada 71.400 en la segunda.

En Cuba, Filipinas y Puerto Rico hay muchos puntos de una salubridad perfecta, y si se quitara de la estadística el número que arrojan entre los fallecidos los Cuerpos del Ejército, á bien seguro que encontraríamos admirable en su exigüidad el total de defunciones de enfermedades epidémicas, comparado con el de las colonias de las demás naciones europeas.

Es una verdad aceptada por todos los escritores médicos que el exceso de calor es un inconveniente para la propagación de la raza blanca en los países tropicales. Todo lo que tienda á aminorar los efectos de una elevada temperatura será, pues, favorable á aquélla. Mantener el cuerpo en condiciones para sufrir la brusquedad de los cambios atmosféricos ó *endurecerle*— como dice Mgr. Kneipp—y llamar el calor, el exceso de vida del interior al exterior para que todas las partes del mismo vayan al unísono;

lanzar á la atmósfera el exceso de electricidad acumulada en los órganos; procurar el equilibrio entre los sistemas nervioso y sanguíneo, para regularizar el ejercicio muscular y facilitar la acción de las facultades intelectuales: he ahí todo el secreto de nuestra teoría. *El cuerpo endurecido y sujeto á buen método higiénico constituye un baluarte inexpugnable para las enfermedades comunes, y muy difícil de asaltar para las epidémicas. Cuidese mucho de que funcione bien la piel, que es la coraza de todo el organismo, y esto se consigue, como hemos dicho, con agua y buena voluntad.*



## CAPÍTULO III

SUMARIO. — Problema de la aclimatación. — Sus teorías. — Sus clases. — Sus periodos. — Modificaciones que produce en el individuo y en la raza europea. — Condiciones favorables ó adversas de la aclimatación en la modificación, transformación ó término de varias enfermedades. — Modo de combatir estas dolencias. — Primeros efectos de la aclimatación. Inso-lación. — Enfriamiento. — Fiebre. — Modo fácil de oxigenar la sangre. — Curación de las enfermedades por medio de la respiración. — Efectos morales. — Necesidad de variar de clima, pasado algún tiempo.

He aquí cómo se expresa nuestro maestro el gran Fonssagrives en su *Dictionnaire de santé*, art. *Aclimatement*. «La aclimatación es un cambio de medio, no sólo físico, sino también moral. Cuando los contrastes son muy grandes, implica la idea de rehacer por completo la vida. Se establece un equilibrio entre el organismo y

las condiciones del medio, en que se habita: equilibrio móvil, sin cesar amenazado, pero real, y al que corresponde una forma de la salud, que es estable, mientras el medio no cambia. La desaclimatación es, por tanto, para la salud una causa de amenazas y de fragilidad, y tanto más activa cuanto mayor es la desigualdad entre los dos medios, que se hacen suceder.

»Se ha preguntado si había una aclimatación absoluta, una *indigenización*, según felizmente ha dicho M. Celle, ó una aclimatación relativa, una resistencia más ó menos duradera para los europeos trasladados á países cálidos. En ellos encuentran dos condiciones agresivas: la acción de una temperatura elevada, la influencia de miasmas palúdicos, que, en el litoral de países cálidos, hacen estragos con mayor intensidad. Creo en lo que he llamado el *mitridatismo* palustre; es decir, en acostumbrarse en cierto modo á la acción de los miasmas palúdicos; pero la aclimatación para el calor no existe para los europeos transplantados á países cálidos. Resisten durante cierto tiempo, pero después, habiendo gastado sus recursos orgánicos, se ven obligados, so pena de vegetar miserablemente, á ir á retemplarse bajo un clima más fresco, ora regresando á la madre patria, ora habitando temporalmente en las alturas.»

El problema de la aclimatación es preciso

estudiarle bajo dos puntos de vista muy distintos: 1.º con respecto al individuo, y 2.º con respecto á su raza. Por la índole de esta obra no podemos ocuparnos del segundo punto, pero sí diremos que, debido á multitud de causas, la raza europea se aclimata perfectamente en países de una altitud media, y resiste mejor que las razas africanas la influencia del clima.

En las islas Filipinas la población india mantiene su número importante en la estadística, porque existen allí muchos parajes donde no se han establecido aún número suficiente de europeos.

En cuanto al individuo, es indudable, que en las posesiones españolas poco á poco se ha ido efectuando la aclimatación de un modo tan profundo, debido á la sobriedad de la raza y al predominio de las Ordenes religiosas, que han mantenido al pueblo en prudente libertad; que los mestizos de español conservan sus rasgos originales y se distinguen de los demás mestizos.

En toda cuestión de aclimatación ó colonización, hay que estudiar no sólo lo referente al clima, sino á las condiciones físicas de calor, luz, humedad y presión atmosférica; á la patología ó enfermedades reinantes; á la higiene, á las costumbres físicas y morales de los individuos, y á las condiciones políticas, sociales y económicas de los pueblos.

Esta diversidad de puntos de vista, hace que toda obra de higiene de aclimatación haya de ser muy difusa si va á tratar de todos los aspectos del asunto. Pero, concretándose, es fácil establecer, como base, un punto esencial, cual es la higiene, y un método práctico, la hidroterapia ó *curación por el agua* como *único* capaz de contrabalancear todos los efectos de los climas cálidos.

Acercas del problema de la aclimatación, hay tantas y tan distintas teorías, que es casi imposible establecer leyes generales, y descubrir la verdad entre la multitud de ideas falsas y de preocupaciones que la encubren.

Hasta hace muy pocos años todos los médicos que ejercían su arte en América, Oceanía y colonias europeas, habían hecho sus estudios en las universidades del viejo continente, cada uno en sus respectivos países. Llegaban á las regiones tropicales con la cabeza muy llena de ideas teóricas, pero con un caudal de práctica local absolutamente nulo. Así que cada uno de ellos empezaba á tratar las enfermedades, según la ciencia dada por profesores, que sólo conocían las dolencias propias de aquellos países, de oídas, de referencias más ó menos sinceras, pero rara vez exactas.

Estas condiciones, unidas á la disparidad de criterio de los escritores médicos, según que sus

observaciones estuvieran verificadas en uno ú otro punto de América, hacían difícilísima la tarea de un examen concienzudo y de toda investigación exacta acerca del origen de las dolencias.

Por otra parte, las teorías distintas y antagónicas que se disputan el predominio en la ciencia de curar, venían á agravar tal estado de cosas, porque aferrados los partidarios de cada una á las ideas que consideraban más verídicas, buscaban la etiología de las enfermedades, la causa primera, en un manantial distinto del que los otros escritores investigaban.

Hasta hace pocos años, gracias á los brillantes descubrimientos de la ciencia química, la medicina no logró salir de su empirismo letal. Hoy, estudiados con mayor claridad los orígenes y germinación de una gran parte de las dolencias, se ha hecho más fácil el trabajo de cualquier estudio sobre aclimatación, y ha desaparecido el horror que todo emigrante sentía ante la profunda obscuridad de la ciencia en este punto.

Es muy difícil establecer una estadística formal que nos permita fijar la vida media del europeo aclimatado en países cálidos, porque la mezcla y cruzamiento de razas no nos ofrece base exacta para nuestros cálculos. Pero, sin vacilar, podemos afirmar que los casos más nota-

bles de longevidad entre los aclimatados se hallan en los naturales de nuestras provincias del Norte: gallegos, asturianos, montañeses, vascongados son los que van á la cabeza, debido, sin duda, á sus costumbres más morigeradas y casi patriarcales, y no es raro encontrar entre los comerciantes de la isla de Cuba individuos de 70 y 80 años, conservando la agilidad y soltura de sus mejores tiempos. Y si no hay mayor número de centenarios es debido á que atraídos por el amor á la *tierruca* que les vió nacer, emprenden el regreso, una vez reunido el capital, en que se fijaron sus aspiraciones desde la edad temprana, en que abandonaron la patria. Estos mismos suelen ser—y ahí están los comerciantes de la Muralla y Calzada del Monte, de la Habana,—los que más hábilmente han sabido sortear los ataques de todas las epidemias, á veces sin haber sido visitados por un médico en ninguna de sus escasas dolencias.

La aclimatación se divide en dos clases: meteorológica y patológica.

Aclimatación meteorológica es, en puridad, acostumbrarse á la acción continua del clima de un país.

Aclimatación patológica es hacerse menos sensible á las entero-epidemias reinantes en el mismo, ó sea el *mitradatismo* palustre.

Podría creerse, por estas definiciones vulga-

res, que el europeo aclimatado disfrutaba inocuidad para las enfermedades propias del país, error que importa desvanecer. Las epidemias atacan lo mismo á los naturales que á los aclimatados, y á veces con mayor intensidad á aquéllos que á éstos, si bien en menor número. La aclimatación, pues, lo único que hace es evitar la predisposición—si vale la palabra—que el europeo presenta para la invasión.

La aclimatación meteorológica es, generalmente hablando, de poco tiempo de duración, salvo casos especialísimos, y ha de preceder, naturalmente, á la patológica. El europeo que sea atacado de una enfermedad epidémica, á la llegada al país tropical y antes de verificada la aclimatación meteorológica, tiene muchas probabilidades en su contra para un resultado fatal. De aquí que hayamos recomendado efectuar la travesía y llegada *en la estación fresca* para favorecer la aclimatación meteorológica.

La aclimatación meteorológica se verifica insensiblemente; durante ella, no hay que observar más que sobriedad, alimentación poco abundante, bebidas acídulas frías, pero tomadas á sorbos, empleo del agua, según diremos más adelante, y mucha parsimonia en la exposición del cuerpo en lugares frescos ó de corrientes de aire.

La aclimatación patológica se puede dividir

en tres períodos: *principio*, durante el cual el cuerpo no siente otros efectos que los agentes atmosféricos; *transición*, en el cual suelen atacar las *fiebres de aclimatación*, de que luego hablaremos, y, por último, *aclimatación* propiamente dicha, en la cual el cuerpo se halla habituado, *en lo posible*, al medio que le rodea.

El Doctor M. Lause, uno de los escritores que con más cuidado han observado los efectos de los climas tropicales, dice que las modificaciones sufridas por la raza europea en los países cálidos se deben á que *el aire es insuficiente*.

Mr. Jules Rochard se expresa en igual sentido:

«Si es cierto que el aire tiene en todos los países la misma composición, no lo es menos que su densidad varía bastante. Cuando el calor le rarifica, encierra, en igualdad de volúmenes, menos oxígeno que cuando el frío le condensa. Y como para que la hematosiis (*formación de sangre*) se cumpla en todas las latitudes, es preciso que en un tiempo dado, absorba la sangre cierta cantidad de oxígeno; como quiera que la capacidad del pecho no aumenta con la elevación de temperatura, resulta que si el aire está más enrarecido, será preciso que pase mayor cantidad de él por los pulmones en igual lapso de tiempo. La actividad de los fenómenos mecáni-



cos de la respiración deberá, pues, aumentar en proporción del aumento de calor.»

Es decir, que será preciso respirar más profundamente y más veces, para oxigenar una cantidad dada de sangre.

El Doctor Dutroulau hace idénticos razonamientos en su obra *Tratado de las enfermedades de los europeos en los países cálidos*.

«Por la elevación constante—dice—y exagerada de todos sus elementos, y por su variabilidad es por lo que se explica la influencia de la meteorología, aparte de las causas higiénicas y locales, que tienen también su importancia en la modificación de algunas enfermedades.

El calor, ayudado de una presión casi invariable, de un grado de humedad y de una tensión eléctrica, siempre pronunciada en la atmósfera, da por resultado el enrarecimiento del aire, y de ahí la sensación de cansancio, de fatiga, que resulta de los esfuerzos de respiración necesarios para compensar por la cantidad la menor oxigenación del aire inspirado; esfuerzos que no conducen más que á una hematosis imperfecta, á la fatiga de los agentes mecánicos de la función y á la excitación continua del tejido pulmonal por un aire abrasador; es decir, á la debilitación orgánica y á la actividad de los efectos morbosos.»

Todas estas causas dan lugar á las modificaciones del individuo y de la raza, caracterizadas por indolencia, dejadez, pereza que sucede á los momentos de febril actividad de los primeros días, y cierta apatía especial para todo lo que no conduzca á la anhelada fortuna; y en lo físico: la palidez del rostro, á veces coloración amarillenta terrosa; delgadez, hundimiento pronunciado de las órbitas; falta de apetito; sueño intranquilo, ó cuando menos poco profundo; y una sensación general de cansancio, que invade todos los miembros, llegando hasta perturbar las facultades intelectuales, habiéndose observado que los criollos ó mestizos de europeo é indio, son muy poco aptos para el cultivo de las ciencias, en contraposición á los criollos ó mestizos de los países fríos, que presentan facultades admirables para el estudio, siendo profundos pensadores y hábiles artistas.

Para combatir, pues, todas estas manifestaciones de debilidad y prevenir las enfermedades hijas del poco oxígeno del aire, como la anemia y otras se deberán hacer *profundas y frecuentes inspiraciones de aire que equivalen*, según afirma nuestro maestro el gran Fonssagrives, (1) á *inhalaciones de oxígeno, que es el motor de la*

---

(1) *Tratado de terapéutica aplicada*, tomo 3.º, página 414 y siguientes.—Madrid, 1883.

*electricidad del cuerpo humano.* Para conseguir esto, basta apoyar las manos en las caderas é inspirar profundamente el aire, y á fin de que no se vuelva á respirar el mismo aire expulsado por los pulmones, conviene, cuando se acelera la respiración, pasearse por la habitación que se ocupa. El organismo recibe con más facilidad el oxígeno, estando en ayunas el individuo, según ha probado Cl. Bernard.

Hace algunos años dió en París un excéntrico varias conferencias públicas sobre el arte de respirar bien, atribuyéndole, no sin razón, las mayores virtudes. El general Drayson ha publicado en la *Nineteenth Century* (de Junio de 1893), un artículo entusiasta, declarando que en la respiración está el registro de la vida y que graduando cuidadosamente el número de aspiraciones por minuto, según la naturaleza del individuo, su estado patológico, las circunstancias de momento y la pureza del ambiente, que le rodea, se acabaron las enfermedades, los médicos y las boticas.

Hé aquí su teoría, según nosotros muy racional y justa:

Del estado de la sangre depende la salud de individuo.

Para mantener pura la sangre se necesita una cantidad fija de oxígeno, que no se ingiere en los pulmones, sino con un número de as-

piraciones por minuto. que varía, según el aire esté más ó menos viciado.

Los médicos recomiendan á casi todos sus enfermos ejercicio moderado. Esto es inútil, según el general Drayson. ¿Para qué sirve el ejercicio? Para acelerar la respiración, aumentando así la cantidad de oxígeno que se envía á la sangre. Pues para esto no se necesita hacer ejercicio; basta con respirar más deprisa un rato; permanezca el enfermo sentado en la butaca, haga cincuenta aspiraciones por minuto y habrá logrado tanto como andando un kilómetro á paso acelerado.

No se crea que la curación por el aire sirve sólo para enfermedades crónicas; aplícase también á dolencias ligeras y comunes. El general Drayson ha vivido en la India, donde el termómetro se mantiene constantemente sobre los cuarenta grados, y en Nueva Escocia, donde casi siempre marca bajo cero; y sin embargo de sus largas residencias en países los más mortíferos para el europeo, *no ha hecho cama ni un día en treinta años*, y todo lo atribuye á su sistema de respirar. Cuando se encontraba en una atmósfera viciada, respiraba con doble rapidez de la ordinaria para que no faltase á la sangre la debida cantidad de oxígeno; y sostiene que en un gran número de casos de dolor nervioso, de jaqueca, de palpitaciones al corazón, de inquietud

tud y hasta de dolor de muelas se ha aliviado al momento con sólo acelerar la respiración durante algunos minutos (1). Conviene respirar por la nariz, máxime en países fríos.

Son muy numerosas las enfermedades que se modifican, transforman ó cesan en los países cálidos. Rara vez se encuentra en ellos la tuberculosis extra-pulmonal, así como las inflamaciones del peritoneo y de las meninges, el raquitismo y las deformidades óseas

Tampoco existen los reblandecimientos y caries de la columna vertebral, los tumores blancos, las secas ó tumores fríos y el escrofulismo; de tal modo que, M. Ruzf, dice: «Es tal la rareza de las escrófulas, que, si no se descubre un tratamiento especial para esta enfermedad, *los climas cálidos me parecen perfectamente indicados, como estaciones terapéuticas, admirables para curarla.* Es indudable que el calor y la luz del sol son los que ejercen esta acción

---

(1) Muchos de nuestros lectores se reirán tal vez de la opinión tan razonable del general Drayson, pero les recordamos que es más fácil reír que pensar, y que existe una obra del sabio alemán P. Niemeyer, titulada *Atmiatría ó Curación por el aire*, cuya aplicación produce admirables resultados en la curación de las enfermedades de pecho, según hemos leído, pues no hemos podido proporcionárnosla, por hallarse agotada la edición.

benéfica, porque todas las demás causas favorables al desarrollo del escrofulismo existen en las colonias lo mismo que en países europeos.»

Mr. Saint Vel copia lo anterior, y añade:

«En los europeos las manifestaciones escrofulosas disminuyen y tienden á desaparecer; la enfermedad se cura ó modifica hasta el punto de no transmitirse por herencia, con las consecuencias y transformaciones molestas observadas en las regiones templadas.»

Al lado de este cuadro agradable hay que presentar otro de tintes más oscuros. Las anemias, en todas sus formas, se agravan y conducen rápidamente á término fatal; las afecciones de los bronquios, catárros bronquiales y pulmonales, sufren también agravación, de tal modo que nuestro Gobierno los considera causa de inutilidad en el ejército; las alteraciones del hígado y bazo imposibilitan en absoluto la estancia en países tropicales, y las enfermedades mentales se agravan de un modo alarmante.

En Filipinas se padecen graves alteraciones de las facultades intelectuales, que sólo se curan con la vuelta á la Península.

Las tuberculosis del pulmón son de las enfermedades más discutidas por los médicos. Unos creen que los países cálidos son beneficiosos, otros que son nocivos, y no pocos que no ejercen acción letal ni benéfica.

Fonssagrives, hablando de este asunto dice:

«No he salido una sola vez de Francia sin examinar escrupulosamente la tripulación, cuya salud me había sido confiada, con el objeto de producir por medio de sustituciones los beneficios de una purificación favorable á los individuos y á los intereses del servicio. Ahora bien: á pesar de poner el mayor cuidado posible en este examen, apenas llegaba nuestro buque á los países intertropicales, cuando la influencia tórrida producía sus efectos, y algunos individuos que nunca habían tosido, ni tenido hemoptisis, no tardaban en presentar signos positivos de tisis; otros, en quienes de ningún modo supuse que padecieran esta enfermedad, llegaron en algunos meses al último grado de colicuación tuberculosa.»

Es, pues, un estudio muy delicado, y todavía no bien conocido, el efecto de la aclimatación en varias enfermedades, y lo mejor sería que cada uno consultara á un médico hábil, y que hubiera practicado en América ó Filipinas (1) antes de emprender el viaje, si padecía dolencia crónica, que pudiera agravarse ó modificarse.

---

(1) El Sr. González Martín, médico de Jarandilla (Cáceres) ha practicado ocho años en Filipinas, su ciencia con gran éxito para sus clientes; puede consultársele con mucho provecho.

La importancia de la transpiración ha sido reconocida por todos los escritores. Es un axioma higiénico que para conservarse bien es necesario transpirar bien, sobre todo en países tropicales. A este axioma se deben los primeros efectos de los países cálidos durante el principio de la aclimatación. Efectos naturales, dada la diversidad de temperaturas, que el cuerpo sufre antes y después del viaje, éstos son: *la insolación, el enfriamiento y la fiebre de aclimatación*. No todos sufren los dos primeros, pero es raro el emigrante que se libre de sufrir la última, y muchas veces se ha notado que ha sido beneficiosa para obtener una adaptación perfecta y durable al clima.

La insolación es muy frecuente en los militares, obligados á permanecer, á veces, largo tiempo expuestos al sol. En cambio el enfriamiento ataca á las personas de vida sedentaria, comunmente, por haberse expuesto á una corriente de aire estando sudando.

Cuando alguna persona haya sufrido una insolación—dice el Doctor George (1)—se debe, desde luego, poner al paciente á la sombra; después se darán bebidas lo más frescas que se pueda y ácidas (agua con vinagre ó limonada). El café negro, ya en tisana, ya concentrado, es

---

(1) *Traité d'hygiene rurale*,—París, 1883.



también muy buena bebida, porque arroja la sangre de la cabeza, de donde procede todo el mal. En fin, se aplicará á la cabeza y cara compresas muchas veces renovadas, (un lienzo cualquiera puede emplearse), empapadas en agua lo más fresca posible, y mejor aún en agua con vinagre; deberá mantenerse elevada la cabeza y no caída, para facilitar el descenso de la sangre. Todos estos cuidados producen á menudo la desaparición gradual de los accidentes, en pocas horas.

Lo que sobre todo debe evitarse es la inmovilidad en pleno sol y que caiga éste sobre la cabeza. Para el resto del cuerpo el calor no ofrece grave inconveniente, y se pueden soportar temperaturas excesivas, sin que la salud peligre, y con tanta más facilidad cuanto más seco sea el aire.

Nuestro cuerpo se halla maravillosamente organizado. En el espesor de la piel se hallan millones de bomberos, que cuando nos hallamos en una atmósfera abrasada, derraman en la superficie de nuestro cuerpo torrentes de líquido encargado de apagar el incendio. No funcionan más que cuando es necesario, y con tanta mayor energía cuanto más necesario es su auxilio. No esperan nuestras órdenes y nos ayudan aun cuando no queramos.

El sudor sale y es la salvación.

En efecto; cuando el sudor no puede brotar, no se podrían sufrir temperaturas elevadas. En un baño líquido, difícilmente se soportan 35 grados; en el de vapores húmedos no se pasa de unos 45 grados; en la estufa seca, por el contrario, se toleran 50, 100, 120 y hasta 150 grados, sin mucha incomodidad. Pero entonces el sudor brota con gran abundancia, y forma en la superficie del cuerpo una capa líquida; cuya evaporación produce cierto enfriamiento, suficiente para contrabalancear la elevación extrema de la temperatura. Se ha visto á observadores permanecer de este modo de ocho á diez minutos en especies de hornos, donde los huevos se ponían duros en veinte minutos y el agua hervía muy fácilmente, pues que la temperatura era de 125 grados.

En los países cálidos, en la Argelia, en la India, (y en América), padecen insolación los individuos, en quienes se ha suprimido el sudor: son, generalmente, los entregados á las bebidas alcohólicas. Si se restablece la transpiración curan, si nó, sucumben.

Respecto á bebidas hay que tomar ciertas precauciones, tanto más, cuanto que el efecto más ordinario del calor y de los sudores que resultan, es provocar una sed bastante viva. La limonada, usada casi á pasto en Cuba, el agua con vinagre (dos cucharadas para un litro de

agua) y también el agua con dos cucharadas de rom ó aguardiente por litro, son las que de ordinario se aconsejan; pero la mejor bebida es la tisana de café, infusión ligera, á la cual se añade azúcar (fuera mejor miel) (1) y hasta si se quiere, un poco de aguardiente. Un vaso cada hora ó dos de esta tisana de café, fortifica los músculos, disminuye la transpiración, afirma los órganos digestivos y previene los desarreglos del vientre.

Hay que evitar el uso de bebidas heladas cuando se esté sudando, pues pudieran ocasionar accidentes mortales, por efecto de cólicos violentos, designados generalmente con el nombre de *cólicos miserere*.

Se puede á menudo refrescar muy bien la boca y la garganta tomando una bocanada de agua, y arrojándola después, lo que se puede re-

---

(1) Nuestro excelente amigo, D. Vicente Martínez de Pinillos, (Logroño, Torrecilla en Cameros), es uno de los más inteligentes apicultores, movelistas de España y su miel puede competir con la tan cacareada de la Alcarria y que generalmente se vende falsificada. Con la miel se pueden curar muchas enfermedades, como la viruela, erisipela, padecimientos del pecho etc. Baste decir en elogio justo de la miel, que los que la han usado moderadamente han vivido muchos años. V. Favrichón, *Plantas medicinales, farmacia casera*.—Madrid, 1894.

novar cuantas veces se quiera, sin inconveniente alguno.

No conviene abusar de las bebidas de zumo de limón, que á la larga suelen ocasionar dispepsias muy molestas, y otras veces afectos disentéricos no graves, pero muy molestos. En esto como en todo, es necesario que la más exquisita prudencia guíe los actos del emigrante.

Es admirable en sus efectos la bebida siguiente. que puede hacerse fácilmente en casa y que reúne todas las condiciones, que la higiene exige:

Infusión concentrada de café y grama, 200 gramos

Zumo de limón. . . . . 8 »

Alcohol de melisa. . . . . 4 »

Jarabe de vainilla. . . . . 60 »

Se disuelve el limon y la melisa en la infusión, se añade el jarabe y se agita para que se verifi. que la mezcla.

Para usarla se pone una cucharada pequeña de esta mezcla en medio litro de agua.

Esta bebida puede emplearse en todos los países y en los europeos, en la época de verano, porque reúne elementos refrescantes tónicos, anti-nerviosos y regularizadores de la economía. Puede azucararse ó no el agua, pero recomendaríamos no se hiciera, porque el azúcar no es muy conveniente y suele amenguar las virtudes médicas de muchos cuerpos.

El licor de café, para usarlo como refrescante, puede obtenerse del modo siguiente:

Se ponen en maceración dos cucharadas grandes de café, de buena clase, tostado y molido, en medio litro de alcohol superior.

Transcurridos tres días, se cuela el líquido y se mezcla con un jarabe preparado con trescientos gramos de azúcar blanco, disuelto al fuego en medio litro de agua.

Se filtra al papel Berzelius y se embotella.

Para emplearlo basta disolver una cucharada mediana en un vaso de agua, y resulta una bebida agradable, de la que, sin embargo, no debe abusarse.

Para evitar las insolaciones deben usarse sombreros de paja, y sería conveniente que éstos tuvieran ciertas hendiduras verticales para favorecer la ventilación de la cabeza y la transpiración del cuero cabelludo (1).

Si la insolación es una gran causa morbosa en los países cálidos, no lo es menos el enfriamiento. Todos los autores médicos están conformes en que una multitud de enfermedades se deben en estos climas á la causa indicada. Cuando la piel está húmeda y sudorosa, basta á veces una ligera corriente de aire, el más pequeño

---

(1) Para más detalles véase el *¡Vivid así!* de Mgr. Kneipp con notas y apéndices, Madrid 1893

descenso termométrico para producir la refrigeración. En España, sin ir más lejos, ¿cuántos catarros, afecciones de los bronquios y del pulmón, no son debidos á un enfriamiento? En América el enfriamiento produce no sólo las dolencias citadas, sino reumatismos articulares y catarros intestinales, que llegan á revestir formas graves por lo molestos é intensos. Evítense las corrientes de aire frío, sobre todo estando sudando; no se haga uso de bebidas heladas, y guárdense respecto al vestido las reglas, que damos más adelante. Lo mejor para combatir el enfriamiento, es lavar rápidamente todo el cuerpo con agua fría.

En caso de enfriamiento, dése al enfermo infusión de violeta, malva ó flores cordiales, provóquese la reacción lo más pronto posible, y téngase el mayor cuidado con las recaídas, que pueden conducir á una enfermedad crónica del pulmón ó de los conductos bronquiales.

El paciente se acostará en la cama, y á la hora, *cuando más caliente se halle*, se lavará todo el cuerpo, en un minuto, con dos partes de agua y una de vinagre bueno de vino ó con agua salada; repita la loción cada hora, hasta que llegue á transpirar; ya sudoriento, vuelva á lavarse por última vez, acostándose de nuevo y cuidando de que el sudor no vuelva á presentarse, lo cual se consigue sacando los brazos

fuera de la cama ó aligerándose de ropa. En ningún caso debe el paciente tener el tronco al descubierto, porque estando el pecho al aire libre, mientras se transpira, podría sobrevenir un catarro pulmonar. No hay inconveniente en tener descubierto los pies y las manos, *si no hay miasmas infecciosos en la atmósfera*. Así también se curan los catarros.

La loción total puede sustituirse por la *loción del busto*, pero practicando esta *cada media hora*.

Y si no hubiese agua fría?... Respirar (ya lo hemos dicho) profunda y frecuentemente.

Según consejos de periódicos americanos, para hacer que cesen los estremecimientos de frío (y por ende los enfriamientos) basta aspirar una *gran bocanada de aire todo lo grande que la dilatación de los pulmones lo permita y conservarla todo el tiempo que se pueda*. Repitiendo la operación unas cuantas veces, se nota *muy pronto en todo el cuerpo una agradable sensación de calor*.

Por qué, dirá asombrado alguno de nuestros lectores? La razón científica nos la ofrece la Fisiología: el frío arruga la piel, (*carne de gallina*, como vulgarmente se dice) y contrae los vasos sanguíneos superficiales, atacando primeramente las extremidades, manos, piés, orejas, nariz, y extendiéndose luego por todo el cuerpo; de la

contracción de los vasos sanguíneos (*carne de gallina*) resulta una disminución de sangre en la superficie enfriada, y un estancamiento en la circulación, quedando los tejidos cada vez en peores condiciones de resistir al frío.

Téngase en cuenta que las aspiraciones largas, profundas y forzadas, no sólo activan la circulación, á consecuencia del trabajo muscular que producen, sino que además la compresión y la expansión de los pulmones y del pecho apresuran el flujo de sangre á estos órganos, y por lo tanto, *el aumento de oxígeno absorbido, oxígeno*, no nos cansaremos de repetir, *que es el motor de la electricidad, principio de la vida FÍSICA.*

La sangre queda entonces enteramente oxigenada, como ya en otro capítulo hemos dicho, la vitalidad de los tejidos aumenta, y por necesidad crece á la vez el calor.

Raro es el europeo que en los primeros días, casi siempre en el primer mes, de su estancia en América, no padezca la fiebre especial que recibe el nombre de *fiebre de aclimatación*, y que se ha confundido muchas veces con la fiebre amarilla.

Lo mismo que en ésta el paciente se queja de dolor en los lomos, pesadez en los párpados, dolor de cabeza, inapetencia, sed, postración general, y presenta el pulso frecuente y duro, la



lengua saburrosa y la respiración anhelante. Esta enfermedad no es grave, y su tratamiento es muy sencillo. Procurar que el vientre esté libre, á cuyo fin se suele dar un ligero purgante (40 gramos de ricino y bébase el agua fresca á cortas dosis, según dice Kneipp); paños de agua y vinagre si hay dolor de cabeza, y si es muy intenso, sinapismos (ó baños calientes de pies); sulfato de quinina, (1) dieta absoluta y agua acidulada para bebida usual pero tomada á sorbos, cada 20-30 minutos. En dos ó tres días la dolencia desaparece, y luego no hay más que observar escrupuloso cuidado en el régimen alimenticio.

Algunas veces la fiebre de aclimatación va acompañada de vómitos pertinaces, y se ha observado que los extranjeros que presentan tal carácter, en caso de ser atacados más tarde de fiebre amarilla, ésta reviste señales de gran benignidad, tal como si los vómitos sufridos cuan-

---

(1) Las personas que empleen el sistema Kneipp, ó del agua fría, para curar las enfermedades, pueden usar los medicamentos, *en la mitad de la dosis acostumbrada*, según dice Winternitz, siempre que no sean muy enérgicos, como el opio, la belladona, etc. El agua fría en lociones ó afusiones, obra, según dice el gran hidrópata Fleury, con más energía en las fiebres intermitentes simples, crónicas, que el mismo sulfato de quinina.

do la fiebre de aclimatación constituyeran un preservativo, algo así como una especie de vacunación para el vómito negro.

Generalmente estos vómitos son de origen bilioso. La infusión de manzanilla, una taza en ayunas, es muy conveniente; también es bueno un cocimiento de genciana, ó 20 ó 30 gotas de tintura de este poderoso tónico, en un poco de agua ó terrón de azúcar, ó tisana de ajeno (1).

Los efectos morales de la aclimatación son la tristeza, nostalgia, deseo de la patria, pereza y apatía para los negocios. Se curan por medio de fricciones de agua fría en el bajo vientre, paseo descalzo, si puede ser en terreno húmedo, ó ladrillos mojados, ó pisar sacos mojados en agua y vinagre fríos, pero *procúrese siempre la reacción*, y con distracciones honestas. El trabajo es un medio excelente de combatir los efectos morales de la aclimatación. El ejercicio á pie, á caballo ó en velocípedo es también muy útil á este efecto. Hacerse superior á esos efectos meramente fisiológicos, y la curación es un hecho (2).

El relente de la noche es muy perjudicial en los países cálidos.

---

(1) V. Favrichon, *Plantas medicinales, farmacia casera y prescripciones alimenticias de Kneipp*, con notas y apéndices.—Madrid, 1894

(2) V. *Mi curación por el agua*, de Mgr. Seb. Kneipp, 2.<sup>a</sup> edición con notas y apéndices importan-

A todo español que llega á la Habana, una de las primeras cosas que se le advierte es que no debe pasear á orillas del mar, y mucho menos recibiendo sobre la cabeza la luz de luna.

Y, en efecto, en las regiones tropicales existe cierta irradiación hacia los espacios planetarios que es germen de varias enfermedades.

Está perfectamente demostrado que los miasmas palúdicos, capaces siempre de producir fiebres intermitentes, atacan más á las personas que se exponen al relente de la noche, y mucho menos á las que aspiran dichos miasmas, bajo la influencia de la luz solar, porque esta es un poderoso desinfectante.

Esto mismo ocurre en Europa, sobre todo en las regiones miasmáticas de Italia, donde el paludismo es constante. Los buenos escritores médicos atribuyen tales efectos á la falta de abrigo apropiado durante la noche.

Cuando el emigrante se haya expuesto á la acción de los miasmas, ya paseando, ya haciendo algunos trabajos, debe usar accidentalmente de ligeras dosis de quinina, como medio preservativo. Los médicos americanos creen en la vir-

---

tísimos.—Madrid 1895. Cuidado con no dejarse engañar con obras parecidas de otros editores, ni creer en *griegos industriales*, que, como *yankees*, manejan el *Arte del Puff*.

tud preservadora de la quinina á la dosis diaria de 15 á 20 centigramos.

Según el director de la Compañía del ferrocarril de Panamá, el empleo de la quinina ha permitido á las tripulaciones frecuentar sin peligro el puerto tan insalubre de Aspinwall. La línea de vapores que tocan mensualmente 13 puntos de la costa occidental de Africa, entre Madera y Fernando Póo, no ha perdido, gracias á esta precaución, un solo europeo en 7 años. En la expedición de los ashantis, el general Wolesley pudo hacer andar á sus tropas 33 kilómetros, bajo un sol abrasador y por terrenos inundados, sin tener un solo enfermo, gracias á la precaución de administrarles antes de partir una dosis de quinina. (Fonssagrives, *loc. cit.* tomo III, pág. 21). Nosotros no negamos (¿cómo negarla?) la acción preservadora de la quinina; pero si no la hubiese, ó no surtiese efecto, ó, para hacerla más activa, (en este caso, la mitad de la dosis indicada) aconsejaremos, siguiendo al célebre abate Kneipp, una loción total, con agua y vinagre fríos, ó un baño de vapor seguido de loción fría, ó baño frío de medio minuto, ó tragar, sin masticar, 4-5 granos de pimienta, ó masticar 8-10 bayas de enebro, ó la afusión superior, seguida de la inferior, ó tomar un medio-baño, según expondremos más adelante. No importa para las aplicaciones del agua fría que el

cuerpo esté sudando, á no ser que proceda el sudor de carrera violenta ó de ejercicio muy fuerte; hasta son más provechosas *siempre que se haga bien la reacción* y se eviten las corrientes de aire (V. *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición, con notas y apéndices importantísimos.—Madrid, 1895.)

La aclimatación, generalmente, no es completa. Por muy buena salud que disfrute el aclimatado, al cabo de ciertos años, en número muy variable, se siente la necesidad de un cambio de clima. La salud se altera, las funciones no se verifican libremente y el cuerpo decae visiblemente. Si á pesar de los cuidados del aclimatado la salud no vuelve, será preciso retornar á la patria para obtener el beneficio de la salud. Cuantos cuidados se recomienden en este caso son inútiles. Nada hay como el aire natal, y la alegría que producen los lugares, en que pasó nuestra infancia.

## CAPÍTULO V

**SUMARIO.**—**Agua del cuerpo humano.**—**La sed.**—**Propiedades del agua pura.**—**Aguas impuras.**—**Modo sencillo y fácil de hacer un filtro.**—**Purificación del agua.**—**Cómo se ha de beber el agua.**—**Modo de calmar la sed, sin beber agua.**—**Otros medios de refrescarse.**—**El alcohol.**—**Sus funestas consecuencias para la aclimatación.**—**El vino.**—**Vino de miel.**—**Cocimiento de Malta.**—**Las bebidas heladas, nocivas.**—**Ron, Coñac.**—**Thé.**—**Café.**

Las bebidas son alimentos líquidos, destinados á calmar la sed, á reparar las pérdidas acuosas, que sufre la economía en el funcionamiento de sus diversos aparatos, y en fin, á proporcionarle ciertos principios de estímulo y de reparación nutritivos.

El agua, según los fisiólogos, constituye casi los dos tercios del peso del cuerpo humano; este pierde cerca de tres kilos al día, en forma líquida ó vaporosa: de esta cifra, 500 gramos se

eliminan por la respiración pulmonal, en veinticuatro horas; un kilo por la piel y kilo y medio por las orinas y secreciones. Cierto que se produce agua en nuestra máquina, en virtud de las combustiones nutritivas, que se verifican en nuestros tejidos, pero la cantidad es muy pequeña y casi toda el agua de reparación tiene que tomarse de afuera.

Estos dos hechos indican la importancia fisiológica del agua y la necesidad de reemplazarla, según las diversas pérdidas humorales. La sed normal es la expresión de esta necesidad. Las bebidas son en gran parte digeridas en el estómago; y por lo tanto la abundancia exajerada de bebidas impone á este órgano un exceso de actividad que le fatiga mucho, á cuya causa de malestar se añade la distensión mecánica de sus paredes. Además, cuando la cantidad de bebidas ingeridas excede mucho á la que puede absorber el estómago, se producen verdaderas indigestiones de agua, causa de que estos líquidos, al descender al intestino, originen diarreas. Si tal hecho se comprueba en todos, se ve más claro aun en personas, que ofrecen esa curiosa Perversión digestiva, que el profesor Chomel (1) ha llamado *dispepsia de las bebidas*, y que consiste en la dificultad de digerir los líquidos, que se acumulan en el estómago, le dilatan y provo-

(1) *Des dispepsies*. París, 1857.

can en el abundante desprendimiento de gases. En los funestos efectos de las bebidas abundantes, hay también que tener en cuenta la dilución intempestiva de jugos del estómago, que, demasiado debilitados, no pueden ya cumplir la misión de fluidificar los alimentos. *Resistir á la sed*, en países cálidos, es la condición indispensable de toda tentativa de aclimatación, para los europeos que se dirigen á América y Filipinas.

Pero, ¿qué es la sed?, nos preguntarán quizás nuestros lectores.

La sed, que muchos fisiólogos suponen residir en una sensibilidad particular de la membrana interna de los vasos, sensibilidad que se despierta por su contacto con una sangre, que no es lo bastante acuosa, parece á nuestro maestro Fonssagrives, (y nos acostamos á su parecer), residir más verosimilmente en un *sufrimiento de los centros nerviosos en contacto con un líquido sanguíneo demasiado espeso y privado de su composición normal*. Sea como fuere, la sed, combinando su acción con la de las válvulas constitutivas por los órganos de secreción ó de exhalación, contribuye á mantener, por medio de este equilibrio, la fijeza de las proporciones de agua, que necesita nuestro organismo. Sabido es cuán imperiosas son las sollicitaciones de esta necesidad y qué perturbaciones produce si no se satisfacen.



La sed varía según muchas circunstancias. Los linfáticos la soportan mejor que los sanguíneos; las personas gruesas se ven á menudo, aun cuando no padezcan de diabetes, atormentadas por sed inestinguible: el verano, los países cálidos, los ejercicios muy activos, al acelerar las pérdidas del agua por el sudor, aumentan la intensidad de la sed; la fiebre produce el mismo resultado; y por igual motivo los espirituosos, las féculas, los condimentos aromáticos, el uso excesivo de sal ó de alimentos salados también la aumentan, así como todas las enfermedades, en que se sufren pérdidas humorales fisiológicas, ó que las crean accidentales, como la diabetes, la diarrea, el cólera, y las hemorragias. ¿Quién ignora los sufrimientos que causa la sed en los campos de batalla á los heridos, que han perdido mucha sangre? Proverbial es la sed de los hidrópicos y depende, no de que arrojen de su organismo parte del agua, que necesitan, sino de que esta agua, salida de los vasos, y extendida por las mallas del tejido celular, bajo la piel ó en diversas cavidades, se pierde para la circulación, absolutamente como si hubiera sido eliminada á fuera. Salivación muy abundante, mucho sudor, espectoración excesiva disminuyen del mismo modo las proporciones de agua de la economía y encienden la sed.

Así como hay un apetito del paladar y otro

de la nutrición hay también una sed de la garganta y una sed de la circulación: la primera, á menudo artificial, se refrena fácilmente; la segunda es imperiosa y adquiere pronto el carácter de irresistible.

Personas hay que apenas beben, lo que es á menudo causa de digestiones laboriosas, porque al estómago, obligado á obrar sobre materias casi sólidas, se le impone un trabajo más: otras beben sin tasa, y así dilatan su estómago y disuelven intempestivamente, hasta el punto de hacer inactivos los jugos ácidos, que son, propiamente hablando, los agentes químicos de la digestión estomacal. Esta clase de *borrachera de bebidas acuosas* es uno de los peligros, quizás el principal, que más amenazan la salud del europeo en América, Filipinas y países cálidos. Y la razón es clara: bajo el influjo de esta costumbre el apetito se embota el estómago pierde su actividad y su vigor, las digestiones se verifican mal, prodúcense sudores debilitantes; y el empobrecimiento de la sangre con todas sus consecuencias no tarda en presentarse, por falta de moderación en las bebidas acuosas.

Entre todas las bebidas no hay ninguna que supere, ni siquiera iguale, al agua pura y fresca: Tales de Mileto la consideraba, y con razón, como el alimento primordial. Ella, en efecto, presta á todos los fluídos orgánicos su base físico-quí-

mica, á todos nuestros tejidos la sustancia, la forma, la flexibilidad: por ella se verifican en nuestra economía todos los movimientos de nutrición, que constituyen la vida misma.

El agua, para que pueda beberse en buenas condiciones, debe ser limpia, transparente, sin olor, ni color, fresca, (no pasar de 15 centígrados) agradable al gusto y bien aereada, tener en disolución cierta cantidad de ácido carbónico, no contener materias orgánicas ni amoniaco, ni poseer más de cinco decigramos por litro de sales minerales. Por esta razón el agua destilada es impropia para la alimentación. Además el agua tampoco debe contener, algas, infusorios ni bacterias (1).

El agua debe beborrotearse, es decir, beberse á bocanadas ó cucharadas, cuando haya sed: he aquí el principio preciso que todos debieran seguir, según nuestro maestro Kneipp. *Bebed siempre que tengais sed, pero nunca demasiado*: jamás se debe beber de prisa. Mosler, citado por el gran Winternitz, sabio médico de Viena, (2) ha encontrado que la eliminación directa por los

---

(1) Para más detalles acerca del agua potable, véase el opúsculo del Dr. Olmedilla y Puig, *El agua* Madrid, 1892.

(2) *La hidroterapia fundada en la fisiología y en la clínica*. Pontevedra 1886.

riñones de los principios fijos, era proporcionalmente menor, si se introducía el agua rápidamente que si se hacía lentamente. Durante la comida no se debe beber, ó por lo menos bébase muy poco, para que el jugo gástrico no se diluya. Gentz ha investigado que si se bebía agua, durante la comida, la eliminación de los ácidos úrico y sulfúrico era menor, y mayor la eliminación del cloro y ácido fosfórico, que si el agua se ingería en el intervalo, y lo más distante posible de la comida.

«En países cálidos, dice el Dr. Parville (1) se ha inventado el sistema de beber con pajuela, para disminuir la cantidad de líquido ingerido y aumentar á la vez hasta su grado máximo la duración de su paso por la boca, con lo cual se consigue que su contacto con la mucosa bucal se renueve y sea más íntimo. Generalmente apaga la sed por completo, *beber en una hora el contenido de un vaso*; también se la combate eficazísimamente, haciendo gárgaras de agua fresca, combinada con ácido bórico ó bien que contenga un gramo de oxalato de potasa, (sal de acederas) por litro. Esta solución también puede absorberse.

«*No se debe beber agua con hielo*, por que

---

(1) Citado por el *Almanaque* Bailly-Balliere de 1897.

este contiene á menudo microbios patógenos; lo mejor es refrescar el agua, rodeando exteriormente de hielo el jarro; además, las bebidas muy frías producen traspiración muy enérgica y hasta alteran la circulación, así se observa que cuando una persona bebe un vaso de agua helada palidece notablemente; además, la sed reaparece enseguida; basta la temperatura de 12.º; la de pozos solo tiene 10.º

«Como bebidas refrescantes deben preferirse los líquidos acidulados ó amargos, p. e. un cocimiento de café con licores alcoholizados, cervezas, vinos, pero lo importante en todo esto, es que se absorba muy poco líquido: *beber muy poco y á menudo por medio de sorbos repetidos y con intervalos tan largos como sea posible, es el medio seguro y menos peligroso de apagar la sed más ardiente.*»

¿Por qué insistimos tanto en que se beba el agua á sorbos ó á cucharadas? La razón científica nos la dá el ya citado sabio Winternitz.

«*Donde nos importe, dice, impregnar de líquidos los tejidos, aumentar el peso de la columna sanguínea, la tensión del sistema vascular y la presión de los capilares, mandaremos beber el agua á pequeñas dosis, durante mucho tiempo, pero á cortos intervalos de 20 á 30 minutos.*» Ahora bien, en climas cálidos, á causa del mucho sudor, se consumen pronto los líqui-

dos del organismo, disminuye la cantidad de sangre del cuerpo, los vasos se debilitan, todo lo cual se remedia ó atenua, beborroteando el agua fresca; produce efecto contrario, aunque parezca paradógico, el beber grandes cantidades de agua de una vez: es decir, debilita y disminuye la energía vital, que tanto necesita mantener y aumentar el emigrante. Produce además, otro efecto el agua bebida á sorbos ó bocanadas, el de promover las evacuaciones alvinas, ó hacer regir del vientre, función de suma importancia en todas partes, y más en regiones cálidas.

La cucharada ó bocanada de agua fresca calmará la sed más rapidamente, mezclando con el agua una infusión de tormentila (2-3 cucharadas de infusión, en medio cuartillo de agua). La infusión puede reemplazarse por 50-60 gotas de extracto de tormentila en medio cuartillo de agua; produce muy buen resultado; también Kneipp recomienda para combatir el exceso de calor y apagar la sed, el ajeno, la salvia, el llanten y otras plantas, que pueden verse en Favrichón, *Plantas medicinales, farmacia casera y prescripciones alimenticias de Kneipp*. Madrid 1894.

Recomendamos encarecidamente á todo emigrante la tintura de genciana, que es el primer tónico del corazón y de los nervios que se cono

ce: provéase de un frasquito—cuenta gotas, y con 20-30 gotas en medio cuartillo de agua, calmará fácilmente su sed. La genciana conforta el estómago: combate las náuseas, indigestiones, calambres, síncope, debilidad de músculos, clorosis, diarrea, opresión de estómago, gases, inapetencia, fiebres intermitentes, gusanos intestinales, hasta la epilepsia, y calambres de los niños; recalienta el estómago de los viejos. Para todas estas dolencias se administran de 20 á 30 gotas, en un cortadillo de agua, ó una cucharadita de las de café, en medio vaso de agua caliente ó vino. El cocimiento se hace en tres minutos en medio cuartillo de agua: contra la debilidad de nervios se echan 5-6 gotas en una copita de agua, para tomar una cucharada, cada hora; contra gases, la misma cantidad. La raíz de genciana, parte que se usa, conserva su virtud casi por cinco años: no se excedan las dosis

La generalidad de las aguas empleadas en bebida en los países cálidos, no reúnen las debidas condiciones higiénicas, siendo por tanto perjudiciales para la salud. En la Habana, por ejemplo, el agua del Canal de Vento, cuya traída á la capital constituye un timbre de gloria para el Alcalde, en cuyo tiempo se hicieron las obras, es la más aceptable; no obstante, así por la temperatura normal de las aguas, como por la multitud de microorganismos descubiertos en ellas

en los varios exámenes bacteriológicos, á que han sido sometidas, en especial por los distinguidos médicos del cuerpo de Sanidad militar, se hace preciso someterla á la filtración, antes de emplearla como bebida, con cuya operación se consigue aerarla, refrescarla, y amortiguar el número de microbios.

A pesar de estas operaciones el agua deja siempre mucho que desear, y tanto por esto como para mitigar los ardores de la sed, haciendo menos consumo de dicho líquido podrá ser á veces conveniente adicionarla como hemos indicado. Unas gotas de zumo de limón, bastan en caso de necesidad para hacer de ella una bebida refrescante, ó dos cucharadas de ron, aguardiente, ó vinagre bueno de vino por litro de agua.

*Le Journal des Debats* ha publicado un artículo del Doctor M. Daremberg, que termina de este modo:

«El agua, como es sabido, suele servir de vehículo al bacilo colérico. Recomendamos un método sencillísimo para matar esos microbios en el agua antes de beberla, y es *acidularla*. M. Koch había ya observado que la menor señal de ácido mata al bacilo del cólera, y el Doctor Christmas acaba de averiguar en el Instituto Pasteur, el grado de acidez que debe tener el agua para que pueda matar los gérmenes del



cólera y de la fiebre tifoidea, siendo, sin embargo, inofensiva para la salud del hombre. El resultado de sus observaciones es el siguiente:

»En el agua de las cañerías de París, donde se ponen 8 decímetros de ácido cítrico por litro, mueren los bacilos del cólera al cuarto de hora. El bacilo de la fiebre tifoidea exige una dosis de 9 decilitros por litro, para obtener el mismo resultado.

»Así es que hay la seguridad de obtener un agua enteramente inofensiva disolviendo en cada litro un gramo de ácido cítrico. Esta agua es agradable al paladar, y soporta muy bien la mezcla con el vino.

»Siendo el ácido cítrico tan barato, que vale tres pesetas kilogramo, recomendamos el agua acidulada en tiempos de epidemia colérica, pues sólo representaría un gasto de 30 céntimos por cada 100 litros de agua.»

No aprobamos la exagerada ingestión de ácidos, porque perturban las vías digestivas; por tanto, deberá *beberse el agua filtrada*, ya sea de lluvia, de fuente ó río; existen buenos filtros ó piedras á propósito muy comunes en Cuba, en las que se colocan unos trozos de carbón vegetal, bien lavado, para que la purifiquen, destruyendo los principios orgánicos infecciosos allí muy abundantes. El carbón debe renovarse cada tres ó cuatro días.

El gobierno debiera dotar á cada uno de nuestros soldados de Cuba y Filipinas, de un filtro de bolsillo, que en pocos minutos filtra un vaso de agua: bien merecen este pequeño sacrificio nuestros héroes de la manigua y de las lagunas filipinas: *in aqua salus et mors*, «la muerte y la vida se hallan en el agua». Para esterilizar por completo el agua filtrada se le podría echar un poco de ácido cítrico ó unas gotas de vinagre: los enemigos más temibles son los que menos se ven!

Donde no se pudieren proporcionar filtros, como sucede en pequeñas poblaciones y en el campo, tienen un medio fácil de utilizar y sañar las aguas impuras; hélo aquí:

En una gran vasija de barro se perfora el fondo con una pequeña abertura; se coloca interiormente y casi en el fondo, una esterilla de mimbre bien unido, se cubre este falso fondo con una capa de carbón pulverizado y de un espesor de 10 á 12 centímetros; se pone sobre el carbón un litro de arena menuda, lavada y limpia, y el todo se cubre con una hoja de papel fuerte, un cartón ó una tabla muy delgada, después de haber practicado en dicha hoja un gran número de pequeños agujeritos, formando una criba espesa. El agua que se halla en la vasija y sale filtrada á través de la arena y del carbón, se recoge en otra vasija, y es pura, clara y sana.

El carbón y la arena se renuevan cada mes ó cada quince días; el carbón, después de eso, puede quemarse.

También es útil conocer el siguiente medio sencillo de dar á las aguas de pozo las propiedades del agua pura.

En algunos pozos, sobre todo cuando son profundos y sus aguas se han filtrado por terrenos que contienen elementos de cal ó yeso, el agua que se extrae, corta el jabón y no cuece bien las legumbres. Para remediar este inconveniente, basta disolver en cada litro de agua, antes de usarla, tres gramos de sosa.

También puede purificarse el agua del modo siguiente, según leemos en la notable revista quincenal, *La ciudad de Dios*, que publican los Padres Agustinos del Escorial.

«Es indiscutible, dice, que por medio de las bebidas se introducen á veces en el organismo humano sustancias altamente nocivas para la salud, cuando no son deletéreos gérmenes que en pocas horas conduzcan al sepulcro. Para remediar esto se han inventado multitud de filtros y procedimientos para *esterilizar* y purificar los líquidos, que llenan mejor ó peor el fin á que se destinan; pero, á pesar de todo, las epidemias se propagan y las enfermedades se contraen, y puede asegurarse que todos los procedimientos hasta el día conocidos, resultan deficientes

unos, caros otros, y los más, caros y deficientes.

«La señorita Catalina Schipiloff ha presentado á la Sociedad de Física de Ginebra un nuevo procedimiento para esterilizar y purificar el agua, extraordinariamente económico, de resultados completamente satisfactorios, según su parecer.

«El agente que tales fenómenos produce es el permanganato potásico. Uno ó dos centigramos de esta substancia es suficiente para purificar un litro de agua, para lo cual se coloca en el líquido el permanganato, el cual se descompone, quemando su oxígeno las materias orgánicas, formándose algo de bióxido de manganeso en el fondo de la vasija y pasando al estado de bicarbonato de potasio la potasa que se disuelve en el agua. El agua se colora de rojo, durante la reacción, pero, si no hay exceso de permanganato, pronto se vuelve incolora. Si el permanganato estuviese en mayor cantidad de la necesaria, sería preciso añadir alguna substancia de fácil oxidación, verbi gracia, el aguardiente.

«Debe notarse que las substancias que quedan disueltas en el agua así preparada, no son nocivas á nadie, y á los anémicos pueden serles convenientes. Lo económico del procedimiento salta á la vista, puesto que no llega á cinco céntimos el coste de purificación de metro cúbico de agua.

»No hemos de meternos á prejulgar el procedimiento de la señorita Schipiloff, pero sí diremos que es una verdadera anomalía el que con el agua, elemento tan interesante en la economía animal, se proceda de distinta manera, que con las demás bebidas y con las comidas. Cuando en un punto el vino es malo, el que tiene recursos lo encarga á otro donde sea mejor; lo propio sucede con la mayor parte de los alimentos; y, sin embargo, hay localidades en donde el agua es de pésimas condiciones higiénicas y de detestable gusto, siendo causa de muchos padecimientos crónicos del estómago, hígado..... sin que á nadie se le ocurra, en vez de *purificaciones y esterilizaciones estériles*, encargarla á un punto donde brote abundante, fresca y pura.»

Pero puede suceder que en el viaje ó en el campo se hallen aguas de dudosa pureza; *no debe beberse entonces el agua, por más imperiosa que sea la sed*, puesto que podría originar graves enfermedades.

Siendo la sed, como dice Fonsagrives, una excitación del sistema nervioso, en contacto con una sangre muy espesa, calmándose esta irritación y haciendo llegar á la sangre agua por vías diversas de las digestivas, se aminorará ó calmará la sed. Así leemos en la *Histoire des voyages et decouverts dans le Nord*, Por Forster. (París 1788, t. 1.º, pag, 341) el hecho curioso si-

guiente: «Un barco que se dirigía desde Jamaica á Inglaterra, sufrió tal tormenta, que la tripulación se vió obligada á refugiarse en el bote... Al poco tiempo viose acometida de ardiente sed. El capitán aconsejó á los tripulantes que no bebiesen agua de mar, porque podía serles sumamente dañina. Les invitó á que siguiesen su ejemplo é inmediatamente se sumergió, y sin desnudarse, en el mar, lo que repitió muchas veces, y siempre que salían del agua él y los que seguían su ejemplo, observaban que su sed se calmaba por algún tiempo. Muchos se burlaron de él y de los que le imitaban, pero á los pocos días quedaron tan débiles, que sucumbieron. El capitán y los que como él se sumergían muchas veces al día, en el mar, conservaron su vida durante diecinueve días, en cuyo término fueron recogidos por otro barco.»

Nuestras tropas, al caminar por los mortíferos campos de Cuba y de Filipinas, cuando se vean devoradas por la sed, no deben, por tanto, beber el agua generalmente emponzoñada, sino bañarse durante más ó menos tiempo, según el agua esté más caliente ó más fría, teniendo la precaución de cubrirse la cabeza, á fin de defenderla de los ardientes rayos del sol y de evitar congestiones; con este baño se refresca la sangre y se activa el decaído sistema nervioso; se facilita la salida del cuerpo del ácido car-

bónico y se ingiere más fácilmente el oxígeno.

Si no fuese posible el baño, lávense todo el cuerpo: basta para esto un trapo ó lienzo cualquiera; la planta de los pies debe empaparse bien en agua. Acerca de esta loción total podemos referir el siguiente hecho personal: Una tarde calurosa de verano llegamos á casa fatigados, sudorientos y con gran sed; en vez de beber agua, se nos ocurrió lavarnos con agua fría todo el cuerpo y, como por encanto, desapareció la fatiga y la sed; no importa que el individuo esté bañado de sudor: hasta aprovecha más el baño ó loción, siempre que el sudor no proceda de *esfuerzos violentos ó de rápida carrera*; pudiera ser entonces fatal el baño ó loción, y conviene en tal caso, enjugarse el sudor, descansar un poco y luego aplicarse el agua.

También se puede calmar la sed envolviendo todo el cuerpo, excepto la cabeza, en una sábana gruesa, mojada y no muy exprimida, que se tendrá puesta hasta tanto que se caliente. Para aplicársela se extiende una manta ó dos á lo ancho en la cama, y envuelto el individuo en la sábana mojada, de modo que, en inmediato contacto con la piel, no haga arrugas, se arropa bien con la manta seca, á fin de interceptar el aire, y luego se cubre con otra manta; por precaución, antes de aplicarse la sábana mojada,

conviene cubrir toda la cabeza con paños mojados en agua fría y que deben renovarse en cuanto se calientan, y conservarse mientras se tiene puesta la sábana. Este procedimiento tan sencillo sirve con la loción total para combatir las fiebres. La sábana ha de ser más ó menos fina, más ó menos retorcida, y ha de estar puesta más ó menos tiempo, según el sexo, temperamento, corpulencia, edad del individuo; la regla general es que debe renovarse ó arrojarse en cuanto se calienta. A los emigrantes aconsejamos que cada ocho ó quince días se apliquen la sábana mojada, teniéndola puesta por espacio de una hora ú hora y media los débiles y anémicos, y dos horas ó más los corpulentos y gruesos. Depura y activa mucho el organismo tan sencilla aplicación (1).

Hay otros medios de refrescarse: «Tajadas de naranja, dice Fonsagrives, granos de granada, bombones acídulos ingleses aromatizados con el gusto de diversas frutas, la precaución de tener agua fría en la boca y arrojarla en cuanto se calienta, son medios... para hacer soportar la privación de las bebidas en la *dieta seca* y que logran hacer soportable la sed de los enfermos. Los baños tibios y las lociones también tibias,

---

(1) V. *Mi curación por el agua*, en el art. *Capa española*.



son igualmente medios muy útiles para calmar la sed, cuando hay inconvenientes especiales en introducir mucho líquido en el estómago.» También aconseja el uso moderado de frutas ácidas y locionar ó gargarizar amenudo la boca con agua fresca, adicionada con algunas gotas de esencia de menta; no hay inconveniente, dice el Doctor George en repetir estas lociones de boca cuantas veces se quiera.

Otro medio de refrescar fácil y sencillamente consiste en *tener frescas las muñecas*, lo que se puede conseguir ya metiéndolas en agua fría, ya rodeándolas de un lienzo con varios dobles empapado en agua fría; á fin de que no se caliente, se puede poner hielo en cima de esta compresa.

Si pues durante el calor queremos estar frescos, cuídese antes bien de tener desahogadas y frescas las muñecas; si en invierno se quiere tener calor, abríguense cuidadosamente las muñecas.

Un puño apretado, una manga estrecha, unos guantes que dan calor, sofocan en este tiempo casi tanto como un traje de abrigo. Si se quiere hacer la prueba, no hay más que desabrigarse y abanicarse un poco las muñecas, cuando se sienta mayor bochorno, y se verá que sensación de frescura se experimenta.

En los desmayos ó síncope no hay com-

bañar las muñecas con agua fría para que cesé el desvanecimiento. Los gimnastas y demás personas que tienen que hacer ejercicios de fuerza, saben perfectamente que duplican su resistencia con sólo cuidar de esta ley higiénica, de mantener frescas las muñecas en el verano y calientes en el invierno.

A falta de agua puede cualquiera refrescarse de un modo muy singular y cuya eficacia ha demostrado la experiencia. Este medio, muchas veces empleado en el campo, consiste en humedecer con saliva la parte exterior del relieve triangular, colocado delante del conducto de la oreja (que los médicos llaman el *tragus*) y la parte de la cara próxima á este relieve. Se nota un alivio inesperado.

Otro medio bastante raro y amenudo empleado por los viajeros en países cálidos, consiste en guardar en la boca una china ó piedrezuela que mantiene en la garganta (sin duda por la secreción de la saliva que se provoca chupándola) una frescura suficiente para hacer muy tolerable la sensación de la sed y á veces casi nula. Elíjase una piedrecita de sílex del tamaño de una habichuela ó avellana, redonda, ó por lo menos con esquinas embotadas para evitar todo peligro en caso de que se llegase á tragar.

También, en fin, se puede refrescar el aire que se respira, aspirando alcanfor en polvo, cuya

evaporación dentro de la nariz, produce una sensación de frescura de las más notables, que se comunica á los pulmones, según dice el Doctor George en su *Traité d'hygiene rurale*. Convendrá á todo el que tenga que exponerse á sufrir grandes calores, prevenirse de un poco de alcanfor en polvo, y nuestras tropas de Cuba y Filipinas, en operaciones y sobre todo en fatigantes marchas, deberían llevar un tubito lleno de alcanfor en polvo, ó una especie de cigarro como el que usan los asmáticos, ó por lo menos una pluma de las de ave, que antes se usaban para escribir: de este modo, aspirando el alcanfor, podrían calmar un tanto la fuerte excitación de los pulmones, que les produce el cálido ambiente que respiran.

Repetimos, y no nos cansaremos de repetir, que el emigrante debe resistir cuanto pueda la sed; que si se ve obligado á beber, beba el agua á sorbos; pero si fuese tanta su sed, que no pudiera reprimir el ansia de beber un vaso de agua, bébalo poco á poco, como hace por instinto el perro, y *y sobre todo, muévase después de haber bebido*; haciendo, pues, ejercicio, aunque se haya bebido mucha agua, dice Fleury, el príncipe de la hidroterapia francesa, en su *Tratado de hidroterapia*, y aunque se esté bañado en sudor, no hará daño; así, afirma dicho sabio hidrólogo, hacen los soldados

franceses en Argelia con magnífico resultado.

Nos hemos detenido tanto en el modo de beber el agua, porque, según afirmación del sabio Fonsagrives, «en cierto modo estriba en esto el eje de la aclimatación en las colonias.»

El agua pura y fresca no puede sustituirse con ningún otro líquido. Cuantos ofrece la industria no valen ni la milésima parte que aquella.

Por desgracia en América y Filipinas, el consumo de bebidas alcohólicas está tan generalizado, que constituye una verdadera plaga social. Aguardiente de caña ó tañia, rom, cognac, ginebra y otros mil, amén de todos los líquidos espirituosos de Europa, tienen allí mercado seguro y constante.

Todo cuanto digamos acerca de los mortíferos efectos de los líquidos alcohólicos, sería pálido al lado de la realidad. Nunca acabaríamos de escribir sobre ello.

El alcoholismo no produce desórdenes graves tan inmediatamente como en los países del Norte, pero no por ser más lenta es menos deletérea su acción. Va dominando poco á poco la economía, acostumbrándola á ellos, convirtiéndose en una necesidad, y envenenándola poco á poco.

La escasez de precio que suelen tener estos líquidos los pone al alcance de todos, y los

*masca-vidrios*, como apellidan en Cuba á los aficionados á la caña, pueden entregarse impunemente á tan destructor vicio.

Cerca del Polo, en las regiones frías, se comprende perfectamente que el hombre, ilusionado por el *calórico ficticio*, que parece producir el alcohol, se aficione á él para neutralizar los efectos de una temperatura cruel; no obstante de que al final el alcohol, en vez de producir calor, expone á los rigores del frío. En la campaña de Rusia de 1812, se observó que los que usaban de alcohol, se helaban más pronto que los demás.

En las Antillas, la embriaguez absoluta es menos frecuente que en Europa. No porque se beba menos, sino porque, debido á su acción lenta y al modo de ingerirlo, se acostumbra la economía á resistir cantidades enormes de líquidos alcohólicos, en los que perjudica tanto ó más que la calidad y la cantidad, la variación, pues frecuentemente se mezclan unos con otros, constituyendo verdadero veneno.

«El alcohol, dice Cochín (1), aprovechado discípulo del gran Pasteur, no se diferencia del amoníaco y del ácido carbónico más que por su

---

(1) En su notable obra *L' evolution et la vie*. París, Masson. editor.

menor grado de oxidación.» De modo que tomar alcohol es lo mismo que ingerir ácido carbónico, cuya acumulación en el organismo es un verdadero veneno y causa de todas las enfermedades.

Pero si no hay embriaguez absoluta, hay, en cambio, embrutecimiento lento, pero seguro, pérdida de las facultades intelectuales y destrucción completa de la salud y del organismo. «¿Qué enfermedad hay comparable á la del alcohol?» decía el célebre Edgard Poe, quien, sin embargo fué víctima de tan venenosa pócima.

Los Europeos que se entregan al aguardiente de caña *hacen muy difícil su aclimatación* porque roban á los tejidos la fortaleza que necesitan para resistir los efectos del clima; y aparte de esto, pronto se vuelven apáticos, indolentes, holgazanes, perezosos y con todos los vicios de las últimas capas sociales de los hijos del país. Se convierten en seres inútiles para sí y gravosos para la sociedad.

«El uso continuo del aguardiente de caña, dice Mr. Rufz, produce un deterioro notable en la constitución hasta crear una verdadera caquexia, las facciones se vuelven duras y ordinarias á consecuencia de cierta infiltración serosa parecida á la hinchazón de la piel, que se conoce con el nombre de elefantiasis; la tez toma un color amarillo verdoso; los individuos que han

llegado á este grado de embriaguez, se hallan en estado continuo de embrutecimiento; su mirada es estúpida; el cuerpo exhala cierto olor *sui generis*, y con frecuencia sufren ataques de *delirium tremens*.

La tafia (ó aguardiente de caña) es tan perjudicial para la salud en los países americanos, como el opio en los de la India, siendo un verdadero obstáculo para la aclimatación.

En nuestro sentir, el europeo que quiere conservar la salud, no debe jamás llevar á sus labios un vaso con aguardiente de caña. Debe considerarlo como un veneno mortal.

El vino, sea cualquiera su procedencia, en cuanto á naturaleza, es útil al emigrante, cuando se toma en cortas cantidades; un vaso en cada comida, nunca entre horas, como digestivo, tónico y reparador de las fuerzas.

Por desgracia, los vinos europeos son muy caros en los países cálidos y no están al alcance de todas las fortunas. Pero vale más, mucho más, que lo que se había de gastar en otros placeres, no siempre útiles, se reservara para este líquido, que tiene la ventaja de ser antiguo conocido de la economía y de no exponer á desórdenes graves.

El vino, un cortadillo en un vaso con un terroncito de azúcar y un polvito de canela, y agua, constituye además una bebida tónica y

refrescante, que se puede emplear con ventaja para apagar la sed, en sustitución á cualquiera otra de las bebidas alcohólicas. Pero mejor que el vino de uva es, en nuestro concepto, más conveniente al emigrante, el *vino de miel* ó *hidromiel* ó *enomiel* porque (y hablamos por experiencia personal) depura la sangre, calma el sistema nervioso, excita el apetito y ayuda la digestión: en una palabra, fortifica sin irritar, que es lo que se debe buscar en todo, y especialmente en la comida y bebida.

He aquí como fábrica el vino de miel nuestro amigo el Sr. Martínez de Pinillos.

Para obtener vino de miel de 12 á 14 grados de alcohol, se emplean 26 libras de miel y 74 de agua.

Se disuelve la miel en agua tibia para no matar los fermentos y se le añaden 50 gramos de ácido tártrico por cada 100 litros de líquido.

Para que la fermentación marche bien, deben hacerse, cuando menos 100 litros, en una cuba, que no tenga mal gusto y que no quede por completo llena, para que al iniciarse la fermentación, no se saliere.

La fermentación con una temperatura de 18 á 25 grados, dura seis semanas, y durante ella debe cubrirse con un trapo el agujero, por donde se ha introducido el líquido.

Una vez concluido y posado el líquido, pue-



de embotellarse y tanto mejor es cuanto más viejo.

La fórmula alemana es la siguiente: échen-se en vasija de cobre 10 litros de agua, á la que se mezclan 3 litros de buena miel, cuézase la mezcla á fuego lento, dos horas, limpiando continuamente la espuma: póngase después la mezcla á enfriar en vasija de hojalata. Ya fría, viértase en barril bien limpio, que se tapa, pero sin sujetar el tapón. Al mes ya ha fermentado una vez: trasegado, se obtiene *el vino de miel dulce*.

Para obtener *el vino de miel ordinario* hay que continuar haciendo fermentar dos ó tres veces, cada una de un mes, trasvasando el vino en cada fermentación; terminada la tercera, ya está hecho el vino. Embotéllese y pónganse las botellas entre arena humedecida con agua salada, á fin de que no estallen.

Para preparar rápidamente el vino de miel dulce hiérvase durante dos horas dos cucharadas grandes de miel en un litro de agua: muy buena bebida para niños (1).

---

(1) Escitamos vivamente á nuestros agricultores á que se dediquen á la industria del cultivo de las abejas, esa *poesía de la agricultura*, como se la ha llamado con tan bella como exacta frase. Produce un 200 por 100, y en *La Gaceta agrícola del Minis-*

En los climas cálidos, la transpiración abundante y la elevación de temperatura, hacen sentir la necesidad de ingerir en el estómago bebidas tónicas y frías, para lo cual se hace uso del hielo.

El hielo empleado en la mayoría de los países tropicales es artificial, viene de los Estados Unidos en grandes bloques cúbicos, y no se hace notar por sus condiciones higiénicas. Es necesario, por lo tanto, no usar de él. Ya hemos dicho que no se debe echar hielo en el agua que se beba, á causa de los microbios que contiene generalmente. Además, las bebidas heladas tomadas en gran cantidad, lejos de aplacar la sed, la excitan más y más, y el abuso de ellas conduce á un estado pletórico.

---

*terio de Fomento* recordamos haber leído que tal industria producía á un norteamericano 25.000 duros de renta al año. El mejor sistema es el movilista: pídanse datos, noticias y consejos á nuestro buen amigo Sr. Martínez de Pinillos, (Logroño, Torrequilla en Cameros), quién tan amable como inteligente se apresurará á darlos.

Muchos médicos atribuyen—y no van desacertados—la multitud de enfermedades de las vías respiratorias, hoy tan abundantes, al empleo del azucar, en vez de miel, como se hacía antes, en los usos domésticos. Volver atrás en muchas cosas, es progresar. ¿Seremos oídos?

Nunca debe tomarse agua ó bebida helada hasta que la digestión no haya terminado, ni cuando el cuerpo se halle muy sudoroso. En tal caso, es preciso aguardar á que disminuya la acción del sudor. De lo contrario, sobrevendrían cólicos graves y á veces, con mucha frecuencia, mortales.

El chocolate, alimento y bebida de origen mejicano, es higiénico y puede ser empleado por el emigrante en igual forma que se emplea en Europa, sin más que tener cuidado de su elaboración; hecho en agua se digiere mejor que en leche.

El thé se emplea poco en países tropicales. En el Paraguay y Brasil se usa una clase de thé especial, *el maté*, natural de aquel país, que no reúne condiciones nocivas, aunque sí es muy excitante: no debe usarse.

El café es una necesidad de los pueblos americanos. El emigrante puede emplearle, según Fonsagrives, dos veces al día por lo menos; el café adquiere mayor virtud refrigerante, si se le añade limón ó un poquito de ácido cítrico.

El café trae consigo desórdenes graves; no se debe, pues, abusar y conviene que no sea muy cargado.

Mas al café de las islas, preferimos y aconsejamos el *cocimiento ó café de MALTA* por lo muy nutritivo que es, pues contiene dextrina y azú-

car, productos que se desarrollan en la cebada germinada, que es lo que los ingleses llaman *malt* ó MALTA, con la que preparan la cerveza. Se hace germinar la cebada, echándola en vasija de barro, humedeciéndola y conservándola humedecida ocho días, en cuyo lapso de tiempo empiezan á aparecer gran número de gérmenes: séquese luego esta cebada germinada, los gérmenes se irán separando con facilidad del grano, y ya tenemos preparados los granos ó habas de MALTA, que se tostarán y molerán: séquese bien la cebada antes de molerla, á fin de que la humedad de que suele cargarse la cebada, no impida, como suele suceder, la debida función del molinillo. El cocimiento de MALTA se compone de  $\frac{1}{3}$  de leche y  $\frac{2}{7}$  de dicho cocimiento. Algunos añaden unas cuantas habas de café colonial á fin de darle mejor gusto, pero es preferible añadirle polvo de bellotas tostadas, ó también se puede espolvorear la MALTA tostada con azúcar cuando aun está caliente, preparación que hace la MALTA mucho más sabrosa.

Prepárase el cocimiento vertiendo sobre tres grandes cucharadas de MALTA y un pedacito de raíz de achicoria como una avellana, puestos en una cazuela, un litro de agua hirviendo. A fuego lento se deja hervir *una hora*, se deja luego reposar diez minutos y se cuela á través de un colador de franela ó lienzo fino doblado en dos

dobleces. Así se obtienen tres tazas que se toman con leche y azúcar, y mejor con miel. Si se quiere que esta bebida alimente se dobla la cantidad de MALTA. Esta es preferible á la cebada pura, cuando se haya de dar tisana á los enfermos.

El rom, licor esencial y característico de nuestras Antillas, tomado en cortas cantidades, una copita después de cada comida, ayuda al trabajo de aclimatación. Es tónico y fortificante y se suele dar á los convalecientes de fiebre amarilla para restaurar las fuerzas.

El cognac, aunque menos higiénico que el rom, puede usarse de igual modo.

El abuso de ambos sería altamente perjudicial para la salud.

La creencia de que el abuso del rom y el cognac es un preservativo contra la fiebre amarilla, es errónea y contraproducente. El alcoholizado es materia apropiada para todas las enfermedades de los países cálidos; por lo tanto, si el emigrante puede, debe abstenerse en absoluto de toda bebida alcohólica, excepto vino de miel, y este con moderación.

Los excesos en la comida y en la bebida, son los mayores enemigos de la aclimatación. Un europeo que desee conservar la salud debe emplear un régimen mixto y ser *muy sobrio en bebidas y parco en los alimentos*, sobre todo en los

primeros meses de su estancia. Más tarde, sin olvidar lo dicho, puede, cuando esté aclimatado, usar de todo *sin abusar de nada*. Téngase presente siempre y en todas partes el dicho de Santorio: *el que come (y lo mismo el que bebe) más de lo necesario, se alimenta menos de lo que le conviene.*

## CAPÍTULO VI

SUMARIO.—Trabajo: su influencia en la aclimatación. — Trabajo corporal y trabajo mental. — Sus diferencias. — Su higiene. — Modo de regularle. — Cansancio intelectual. — Modo de medirlo. — Necesidad. — Influencia. — Diversas clases de ejercicios: marcha, carrera, salto, baile. — Ejercicios pasivos: el coche, equitación, velocipedia, gimnasia. — Sueño: teorías acerca del sueño, remedios contra el insomnio, lecho. — Modo de alejar los mosquitos.

Importantísima es la cuestión del trabajo, bajo el punto de vista higiénico, para los europeos, que emigran á las abrasadas regiones de América, Oceanía y Asia.

Salvo muy contadísimas excepciones, todos van á aquellos dilatados países con la idea de hacer fortuna, valiéndose para ello de su esfuerzo personal, y por lo tanto, es de urgente necesidad regular éste, á fin de que no resulte el sen-

sible caso de que allí donde creyera encontrar un porvenir, hallen tan sólo abundante germen de enfermedades y por último la muerte.

Trabajo, pudiéramos decir que es el ejercicio útil.

Difícil, sino imposible, es separar y definir de un modo absoluto las palabras trabajo y ejercicio, diferenciándolas entre sí, y por otra parte, no es propio de libros de la índole práctica del nuestro, gastar páginas y páginas y fatigar la atención del lector en disquisiciones gramaticales y filosóficas.

Por esto, y como escribimos para el vulgo, no para los doctos, diremos que toda actividad, que tienda á procurar medios de subsistencia ó á mejorar los que existan, es *trabajo*; y toda actividad sin aquella condición es *ejercicio*.

«En el trabajo de aclimatación, dice Saint-Vel, no sólo hay que atenuar y evitar las influencias perjudiciales de las localidades, sino que es preciso también modificar las causas morales que comprometen el resultado. Por hermoso que sea el cielo de los trópicos, no siempre basta para hacer que desaparezca el pesar y la tristeza del que emigra, primer síntoma de la nostalgia. Esta no se presenta generalmente en las primeras semanas, sino más tarde, cuando el sentimiento de la curiosidad desaparece á medida que se produce la languidez del cuerpo.



Al principio todo es nuevo, imprevisto, extraño: vegetación, flores, frutos, animales, aspecto del terreno, fenómenos de la naturaleza, hábitos, usos y costumbres; así es que la primera impresión consiste en esa sensación indefinible de confusión, placer y malestar que siempre va unida á lo desconocido. Después, el individuo se encuentra aislado en medio de una población que no participa de sus alegrías ni de sus preocupaciones, viéndose obligado á llevar una existencia monótona y recogida por falta de diversiones públicas. Las mujeres, sobre todo, con la viveza de su imaginación, experimentan fuertemente estas impresiones. Recuerdan con el encanto que acompaña á las cosas pasadas, la vida mundana y desigual de Europa, y experimentan penosamente el contraste que ofrece la vida ociosa y sedentaria que el clima las impone. M. Ruzf cita el caso de cierta joven, que en el curso de una fiebre, sentía un placer extraño, durante el calofrío, porque la recordaba el invierno de Francia. Las mujeres en estos países carecen de la actividad de la vida militante, triste privilegio del hombre, pero que le defiende mejor de la nostalgia.

Nada más penoso que estas disposiciones morales, contra las que el individuo debe resistir con la mayor energía. Las pasiones tristes, deprimiendo la economía, agravan la acción del

clima y dejan indefenso al individuo ante las influencias morbosas.... La Naturaleza bajo los trópicos es espléndida en su monotonía. Nada parece renovarse en este perpetuo estío, y las impresiones tienen poca tendencia á modificarse al contacto de esta uniformidad.

Hay pocos hombres que tengan la facultad de conocer las cosas de la Naturaleza, para encontrar en su aplicación el remedio á su aburrimiento. Así es que el *trabajo es una diversión poderosa y un medio eficaz de aclimatación*. La administración colonial francesa rodea á los militares de Guadalupe y Martinica, de grandes trabajos de utilidad pública, que fortalecen su moral y los libran de la vida ociosa de guarnición (1).»

En la isla de Cuba, los soldados españoles que guarnecen la importante línea militar ó trocha de Mariel á Artemisa, han convertido ésta en un ameno y dilatado jardín, á pesar de las dificultades de la campaña. Esto prueba la necesidad que sienten los bisoños soldados de sustraerse por medio del trabajo á la pereza, á la ociosidad que es consecuente á la enervación que producen las condiciones climatológicas de la isla.

El trabajo puede ser de dos clases: corporal

---

(1) Higiene de los europeos. 1873.

y mental. En el primero se ponen en actividad los músculos, las extremidades torácicas y abdominales, á veces todo el cuerpo, y lleva siempre muy poca parte de actividad intelectual. Generalmente mientras el cuerpo trabaja, la inteligencia queda en libertad, aunque para que aquél sea fructífero, ha de ir siempre acompañado de cierta atención, que no es en suma más que una aplicación intelectual, por lo cual, todo trabajo corporal va acompañado de una parte de intelectual. No así el intelectual, que, en la mayoría de los casos, tiene muy poco ó nada de aquél, y se distingue por la pasividad á que sujeta al organismo.

El trabajo, ya sea intelectual ó corporal, ha de ser graduado con arreglo á las condiciones del individuo.

El trabajo mental, no debe ser excesivo, pues en tal caso pronto sobreviene el cansancio intelectual, que en climas cálidos puede conducir rápidamente á la anemia cerebral; y jamás debe excitarse por medio de estimulantes, que, en breve tiempo, traerán consigo el agotamiento del cerebro. No se abuse, por tanto, del tabaco, ni del café, ni de los licores; no se trabaje de noche al lado de luces de gran intensidad lumínica, ni tampoco inmediatamente después de comer. Los emigrantes que se dediquen á trabajos de inteligencia, como los comerciantes,

empleados, etc., deben procurar mantener libres de influencias exteriores sus facultades, y hacer uso moderado del intelecto.

Siempre que se note sobrevenir el cansancio intelectual, debe suspenderse el trabajo, ó si es posible, *variarle*, y dar descanso á la inteligencia.

¿Cómo saber cuándo hay fatiga intelectual?

El trabajo mental gasta mucho más y más pronto al hombre que el trabajo corporal, porque, entre otras cosas, el cansancio de los músculos avisa siempre que se abusa del esfuerzo corporal, mientras que es más difícil enterarse del abuso del esfuerzo cerebral, y cuando se le quiere moderar es ya tarde, y el organismo se resiente todo.

Los hombres de ciencia, á quienes interesa personalmente el asunto, han buscado y hallado la manera de saber el tiempo, durante el cual cada individuo puede dedicarse á un trabajo mental, sin llegar á la fatiga.

Los sistemas que preconizan son tres.

Uno consiste en hacer sumas durante cinco minutos al cabo de cierto tiempo de trabajo; si durante los segundos cinco minutos se hacen muchas menos sumas que durante los primeros, ó si salen varias de ellas equivocadas, es señal evidente de que hay cansancio mental y de que conviene interrumpir más frecuentemente con

intervalos de descanso los períodos de trabajo. Otro sistema se reduce á medir cada media hora la fuerza muscular durante el trabajo mental, pues sabido es que el cansancio del cerebro lleva aparejada la fatiga física. Por último, el tercer sistema, el más curioso, está basado en la teoría de que el cansancio del cerebro embota la sensibilidad de la piel.

Se oprimen las puntas de un compás de Weber sobre la frente, ó sobre la punta de la nariz, ó sobre cualquiera otra parte del cuerpo, y se va cerrando el compás hasta que no se sienta más que una de las puntas, aun cuando ambas se hallan apoyadas en la piel; la distancia que media entre las dos puntas indica el grado de fatiga mental del individuo. En la frente, por ejemplo, esa distancia suele ser de cinco milímetros cuando se está descansado, de nueve después de una hora de trabajo que exija concentración del pensamiento, y de doce después de una hora de matemáticas.

La influencia del trabajo cerebral sobre la sensibilidad cutánea, es la mejor prueba de que ese trabajo gasta y cansa más que el muscular.

El trabajo y el ejercicio deben graduarse de tal modo, que se completen, á fin de que sobrevenga el cansancio moderado por igual, y así las ventajas del reposo se repartirán entre lo corporal y lo intelectual.

Los trabajos corporales no deben ejecutarse al sol, sin cubrir la cabeza y parte posterior del cuello con los sombreros de paja que se emplean en aquellos países, para evitar los efectos de la insolación.

El emigrante cuidará de evitar la perniciosa costumbre de consumir grandes cantidades de líquidos alcohólicos durante el trabajo, porque éstos, si al principio producen cierta excitación, *esta es pasajera, y á la postre más bien perjudican que favorecen*, porque toda excitación corporal artificial va seguida de un período de descenso, durante el cual el cuerpo ha de reponerse del exceso de fuerza que le ha hecho consumir. Líquidos tónicos, astringentes, refrigerantes y *no en mucha cantidad*, son los únicos que convienen al europeo en aquellas latitudes.

El ejercicio á pie, á caballo, en coche ó en velocípedo, es una necesidad para el que va por primera vez á estos países, y que precisa consumir un exceso de actividad, no gastado por la vida de abordo y á fin de calmar la curiosidad, bien natural por cierto, que se siente al verse rodeado de objetos tan distintos de los conocidos en la época anterior de su vida, en la madre patria.

El ejercicio, como auxiliar de la aclimatación, está sujeto á reglas higiénicas de la mayor importancia, tanto más, cuanto que, al fin, la

vida es el ejercicio de los órganos, y éstos están siempre en actividad desempeñando sus funciones propias en el continuo movimiento de la materia que, con sus vibraciones, da lugar á todos los actos, desde el más sencillo al más complicado de la existencia.

El ejercicio aumenta la respiración, y por tanto, la entrada del oxígeno en la sangre; así es que excita y activa las acciones moleculares, que se verifican en el seno del organismo, impidiendo la acumulación de productos morbosos. Ya hemos dicho, cómo uno de los primeros efectos de la aclimatación, es cierta desoxigenación de la sangre, debida al enrarecimiento del aire y la necesidad de inspirar muy á menudo para lograr la cantidad de aquel gas necesario para la conversión de la sangre venosa en arterial. Por lo tanto, si el ejercicio aumenta la respiración, contribuye á la más perfecta oxigenación del jugo nutritivo, y de aquí que el cuerpo en ejercicio esté mejor nutrido, más oxigenado, con menos esfuerzos, que el que se halle en reposo.

Lo urgente es no tocar en el extremo contrario, es decir, no oxigenar demasiado la sangre, por medio de un ejercicio excesivo, que pudiera conducir á estados congestivos.

El ejercicio activo de la circulación de la sangre, con lo cual se nutren mejor los órganos

y se desarrolla el sistema muscular, y siempre que esté unido á un régimen alimenticio reparador, influye mucho en la salud, porque, al fortificar aquéllas, facilita la ejecución de sus funciones, especialmente la digestión, exhalaciones y secreciones: distribuye de un modo uniforme el calor en el organismo, evitando las inflamaciones é irritaciones; favorece la flexibilidad de los ligamentos y el juego de las articulaciones; hace más expeditos los actos respiratorios por la mayor amplitud que proporciona al pecho, y modifica los desarreglos de la inervación, neutralizando la apatía, la dejadez y la tibieza, que producen el exceso de temperatura de los países tropicales y las condiciones de vida demasiado sedentaria, acostumbrada en Oceanía y América.

Los ejercicios perjudican á la salud, cuando son excesivos, escasos ó nulos.

Siendo excesivos, trastornan la circulación y la respiración, producen cansancio y debilidad muscular, enflaquecimiento, demacración orgánica, abatimiento de todos los actos funcionales y vejez anticipada, tanto mayor, cuanto menos higiénica sea la aclimatación y el estado general del individuo, porque en tales climas, las condiciones de los mismos son ya muy apropiadas para el desgaste general de la economía, y los órganos, debilitados por influencias climatéri-



cas, toman pronto ese tinte especial que caracteriza á la vejez. El enrarecimiento del aire y el cansancio muscular, hacen que todo trabajo sea más penoso y que el cuerpo aparezca siempre cansado en su lucha con los agentes exteriores. Saber dominar esta dejadez y cambiarla en actividad apropiada, es todo el secreto de la higiene para lograr salud y medios de fortuna para el por venir.

Cuando el ejercicio es insuficiente, se debilita el organismo y se desarreglan las funciones; no existe el equilibrio debido entre lo que se ingiere en el cuerpo y lo que se elimina de él, la piel palidece, la sangre degenera, el calor corporal disminuye, el apetito desaparece y se perturba el sistema nervioso.

Se aumentan los humores blancos y la inteligencia se acostumbra á un estado de inactividad, que poco á poco nubla todas sus facultades. Esta situación es la más apropiada para adquirir todas las dolencias y enfermedades de aquellos climas. En Filipinas, sobre todo, el cólera y los desarreglos mentales, atacan con predilección á aquellos europeos que, ya por pereza ó por molicie, ó por exceso de ocupaciones intelectuales, no hacen el ejercicio corporal necesario para mantener el vigor de los órganos.

En climas cálidos, la ociosidad es una ver-

dadera enfermedad, hasta destruir la salud por completo, y mucho más si aquella se une al abuso de los productos del país y de las bebidas alcohólicas.

El ejercicio se puede considerar dividido en dos clases: de actividad de los músculos y de aplicación. El de actividad, ó sean los movimientos, se dividen en: marcha, carrera, salto, baile, caza, esgrima, natación y lucha; y en movimientos pasivos, que son: la equitación, paseo en carruaje, velocipedia y *sport* náutico. En los primeros, trabajan los músculos, todo el cuerpo, y en los segundos, generalmente el trabajo se limita á una parte del cuerpo.

La marcha está regulada por el paso, y de aquí que se divida en lenta, natural y rápida, según que el paso sea más ó menos acelerado. La marcha lenta es un ejercicio de muy poca importancia, que generalmente se emplea cuando la inteligencia va ocupada en graves ó importantes asuntos, y en cambio, la rápida, denota un estado alegre ó de necesidad (1) del ánimo, en el cual hay que desarrollar mayor y más completa actividad corporal.

Únicamente por la mañana temprano, en las

---

(1) «Paso de hombre libre» llamaba Cicerón al paso reposado del patricio, mientras que el del esclavo, obligado por sus deberes, era acelerado.

primeras horas del día mejor que en las de la tarde, son útiles y agradables los paseos. Entonces la atmósfera está libre de la caliginosidad que durante el día le convierte en un horno que abrasa los pulmones; la brisa que se siente en todos los países cálidos, satura el cuerpo de cierta sensación de bienestar, y da vigor y lozanía al espíritu por la mayor cantidad de oxígeno que el aire de la mañana contiene. Además como hemos dicho, el oxígeno se asimila mejor en ayunas.

Por la noche los paseos son muy perjudiciales por los efectos lunares, y en modo alguno se debe permanecer larga rato á orillas de ríos ó mares, mucho menos junto á sitios pantanosos ó donde haya materiales orgánicos en descomposición, cuyos miasmas, envenenando el aire, producen fiebres palúdicas endémicas. Tampoco es conveniente pasear de noche en sitios donde la vegetación sea muy abundante, porque el desprendimiento de ácido carbónico es activísimo durante la noche, y perturba las funciones de la respiración y de la circulación.

El paseo no debe ser ni muy lento ni muy apresurado, y durante él debe procurarse distraer la imaginación, para precaver los efectos del cansancio intelectual.

La carrera es muy poco conveniente en los países tropicales, porque la respiración demasia-

do agitada, causaría fatiga enorme, predisponiendo á enfermedades de los bronquios y del pulmón. La fatiga, sobreviniendo rápidamente, haría comprender la poca resistencia de la economía para este ejercicio.

El salto no es higiénico más que muy bien dirigido, y esto en países fríos. En los trópicos, todo ejercicio violento es contraproducente y está en oposición con las reglas higiénicas. Únicamente, como medio de curación, puede emplearse en ciertas aplicaciones de la gimnasia médica, y eso con muchas precauciones; no creemos útil este ejercicio en la época de aclimatación.

El baile europeo es poco conveniente, porque causa mucha fatiga, y el de las regiones tropicales está en oposición con la moral, por lo cual está naturalmente reñido con la higiene: que la higiene y la moral conspiran á un mismo fin, cual es la salud del cuerpo y la del alma, realizando de este modo el voto de los antiguos: «*mens sana in corpore sano*, inteligencia sana en cuerpo sano.»

El paseo en coche es un ejercicio de distracción intelectual y muy poco corporal. Si se pasea por caminos llanos, sólo se obtiene la ventaja en la mayor actividad de la respiración. El emigrante no debe emplear este medio de locomoción más que cuando haya de trasladarse de

un punto á otro *lejano* de su residencia. Como ejercicio es casi nulo.

En cambio, si se pasea por terrenos accidentados, es más activo, si bien pudiera traer consecuencias desagradables.

En Filipinas se emplea mucho el coche, hasta el extremo de que allí es usual la gráfica frase, «el vehículo es el calzado del europeo.» «Y á la verdad, dice el Sr. González y Martín, en su citada obra, un medio cualquiera de locomoción, no sólo es útil, si que en circunstancias y casos dados, es indispensable, si el individuo no ha de exponerse á enfermar repentina ó lentamente. Pero el que de esto se pretenda deducir su necesidad *en todas las ocasiones*, no deja de ser un manifiesto error, que puede perjudicar igualmente que el extremo opuesto. En las primeras horas de la mañana, de las últimas de la tarde y por la noche, se puede y *debe* prescindirse de toda clase de vehículos, cuando las distancias no sean excesivas, siempre que no excedan p. e., de una ó dos leguas en totalidad. La explicación es obvia por demás. En el primer caso, ó sea el ejercicio excesivo por cantidad ó por calidad, es un *debilitante* de mayor ó menor graduación; de aquí la conveniencia y aun necesidad del carruaje. Mas cuando el ejercicio es moderado en uno y otro sentido, y á la vez habitual, tórnase en un *tónico* más ó menos acen-

tuado, produciendo efectos enteramente opuestos á los del primer caso. De aquí también la gran conveniencia en aquel país de dedicarse á una bien dirigida gimnasia, por convenir á todos, singularmente á los niños y al bello sexo. Hay que luchar y vencer contra la apatía, indolencia y marcada tendencia al reposo, á las que convida aquel clima que amansa y adormece. Del mismo modo hay que luchar y vencer contra la vanidad, pedantería y orgullo sociales, no abusando del mullido carruaje, como lo realiza la gente que allí llaman de buena sociedad y del *buen gusto*, cuando, en mi concepto, no le pueden tener peor, al anteponer las debilidades y defectos sociales mencionados, á lo que hay de más valía y á lo que en mayor estimación tenemos: la salud.»

La equitación es un ejercicio conveniente y recomendable, porque en él trabaja todo el cuerpo y contituye uno de los buenos recursos de la higiene de a climatación.

En la mayor parte de las localidades montuosas, el caballo es el único medio de locomoción que se emplea, á cuyo fin se usan los animales de aquellos climas, chiquitos, de poca alzada, pero de genio y resistencia. En América es tanta la abundancia de caballos, que hay regiones donde las yegudas se cuentan por millares de cabezas y, especialmente en Méjico, no

se concibe un campesino sin su caballo correspondiente. En las Pampas, llanuras de la República Argentina, el gaucho es una especialidad, y en las grandes plantaciones americanas y en los potreros de la isla de Cuba, el caballo es inseparable compañero del hombre.

Su empleo es higiénico y muchas dolencias se curan con el uso apropiado de la equitación. Es preciso, como en todo, no abusar, porque en tal caso sobrevendrían lesiones pulmonares y bronquiales graves.

El médico, dice Sydenham, deberá prescribir el ejercicio á caballo á los individuos predispuestos á la tisis, enfermedad tan terrible, ó más, allí que en Europa, y para lo cual deben emplearse todos los recursos de la higiene en unión con los más enérgicos de la medicina.

La esgrima es tan útil en aquellos países, como en Europa, y la natación será siempre un buen recurso higiénico. Más adelante hablaremos de la hidroterapia, donde tiene mejor cabida este ejercicio.

Los demás ejercicios corporales, como la lucha, no son recomendables en un buen método higiénico, porque tienen el inconveniente de agitar las pasiones y se destruye el efecto corporal por la excitación del sistema nervioso y de la inteligencia. *Todo lo que excite las pasiones desordenadas está prohibido, no sólo en la época de*

*aclimatación, sino en cualquier país del mundo.*

La gimnasia se ha preconizado mucho en estos últimos tiempos para el desarrollo corporal. Sin negar nosotros su importancia médica ó higiénica, creemos que durante los primeros meses de aclimatación y mientras el europeo no se haya acostumbrado á las condiciones de aquellos climas, debería evitar todo desgaste excesivo de fuerzas, por lo cual la gimnasia no nos parece en aquel lapso de tiempo útil. Más tarde, pasados tres ó cuatro meses por lo menos de permanencia, y si no se ha contraído vicio, ni dolencia alguna, podría hacerse uso *moderado* de ella, siempre bajo la dirección de un entendido profesor. En casos en que deba usarse como auxiliar médico, la cuestión varía, y dejamos íntegro el problema por otros de más importancia. Un gimnasta no será jamás un hombre bien aclimatado. Este es un axioma que demuestra la experiencia.

En cambio, la velocipedia, ya sea en bicicleta, triciclo ó tandem, es un ejercicio utilísimo y recomendable para el europeo en vías de aclimatación, que encontrará en él distracción, fuerza y salud (1). Ocupará su inteligencia; y estudiará

---

(1) Los emigrantes pueden consultar á este efecto el *Prontuario del aprendiz y aficionado al velo-*



el terreno y costumbres de aquellos países, ejercitando al par su actividad en todos sentidos.

El velocípedo reúne en sí todas las ventajas de la marcha á pie, á caballo y en coche, siendo sus inconvenientes mucho menores que en cualquiera de éstos, y hallándose plenamente demostrado que es útil, conveniente y sano. La velocipedia es instrucción é higiene reunidas. No importa el calor de la atmósfera: á velocipedistas que han corrido en el verano con una temperatura de más de 34° R. desde Toledo á Madrid en dos horas, hemos oído decir que no habían sentido calor alguno; lo que se concibe por la enorme cantidad de oxígeno aspirado, pues el andar en velocípedo equivale á tomar un baño de aire comprimido.

Este ejercicio debe recomendarse muy eficazmente á los individuos cuya salud física y moral (1) exige, para fortalecerse, medios de actividad sana, y á los jóvenes de constitución delicada y débil, pero cuidado con no abusar; basta

---

*cípedo*, por dos compañeros de pedal. De venta, Santa Isabel, 45, pral., Madrid.

(1) En un periódico hemos leído que muchos locos han recobrado la razón con el uso de la bicicleta, asociado á otros medios higiénicos y terapéuticos.

generalmente una hora de ejercicio y recorrer diez ó doce kilómetros.

Los temperamentos límfáticos y nerviosos, deben emplearle como el mejor medio de aclimatación.

Los grandes auxiliares del ejercicio, sus reguladores y encargados de atemperar los excesos que pudieran ocurrir, son los baños, la hidroterapia, afusiones y lociones de que hablaremos más adelante (1).

Después que el cuerpo ha cumplido su tarea cotidiana, necesita del descanso: este se proporciona por medio del sueño.

Los dormitorios deben ser habitaciones por lo menos de cincuenta metros cúbicos de aire; bien ventilados, frescos en lo posible, reinando en ellos exquisita limpieza y esmerado aseo; separando toda causa de emanaciones palúdicas y evitando cuidadosamente los nidos de insectos que en las regiones tropicales suelen ser muchos y muy venenosos.

El emigrante debe acostumbrarse á dormir con las ventanas ó balcones abiertos, á fin de

---

(1) Véanse las obras de Mgr. Sebastián Kneipp, que hemos traducido; de venta. Santa Isabel, 45, principal, Madrid, donde se hallará copioso arsenal de consejos higiénicos médicos, especialmente en el  
*¡Vivid así!*

que el aire se renueve y tenga más oxígeno para la respiración, *salvo el caso de que la excesiva abundancia de plantas ó la de emanaciones palúdicas impusieran lo contrario.*

Pero ¿en qué consiste el sueño? preguntará el lector.

El sueño es un misterio, y sobre él y desde hace más de 2.500 años hay teorías escritas.

Desde Alcmeón, Heráclito, Empedocles, Demócrito, Aristóteles y Plinio, hasta Erasmo, Darwin, Reil y Haller, imagínese si se habrá investigado y divagado sobre la materia.

Ahora tenemos una teoría novísima, venida de Alemania, y á la cual está prestando mucha atención la gente entendida en fisiología.

«El sueño se debe á una estasis parcial de la sangre en los vasos inmediatos al corazón»—decían unos.—«Lo produce el enfriamiento de la sangre»—afirmaban otros.—«Provócalo un estado de anemia cerebral»—declaraba un bando moderno.—«Al contrario, es el resultado de una congestión»—replicaba otro.

«Nada de eso»—dice la modernísima teoría.—«El sueño es agua.»

El autor del descubrimiento es Rosenbaum, que ha publicado en Septiembre de 1892, un interesante folleto titulado *¿Warum müssen wir schlafen?* sobre la materia. Sus ideas son estas:

El sueño es debido á que las materias de des-

asimilación de los tejidos nerviosos, y en particular de los centros superiores, materias producidas durante la vigilia y consecuencia de la actividad normal, se eliminan gradualmente pasando á la sangre y son reemplazadas por un líquido seroso, que llena de agua los tejidos nerviosos. *La acumulación del agua en los tejidos de los órganos nerviosos produce por lo tanto el sueño; á medida que contienen mayor cantidad de agua es más débil su actividad. Durante el sueño provocado por la acumulación de agua, esta se elimina poco a poco, volviendo á la corriente sanguínea y exhalándose por los pulmones, mientras que los nervios recobran su constitución normal.*

Las pruebas son estas: *Los niños duermen mucho y en su cuerpo sabido es que los nervios encierran mayor cantidad de agua, que en los de los adultos. Se duerme más en tiempo húmedo que en tiempo seco. El baño predispone al sueño, Schiff y Harless han demostrado que la excitación de los nervios disminuye con su hidratación.*

Nadie había planteado de esta manera tan clara y terminante la teoría de que el sueño es resultado de la mayor cantidad de agua que refluye á los nervios durante la vigilia. Pero Rosenbaum ha tenido predecesores ilustres en ideas que se acercan á las suyas.

Reyer, el eminente fisiólogo de Jena, ha explicado el sueño diciendo que es una especie de narcosis debida á diferentes productos de desasimilación, fabricados durante el estado de vela, entre los cuales el ácido lactico y los lactatos engendrados por la actividad de los músculos hacen el principal papel. Y Bouchard, sosteniendo ideas semejantes, cita la observación curiosísima de que la orina segregada durante el día es narcótica, en vez de ser convulsivante como la expelida durante la noche. Por último, hay otra teoría fundada como las anteriores en el mismo orden de ideas de alteración de la sangre y de los nervios durante la vigilia, que dice que *mientras se hallan despiertos el hombre, y los animales superiores. absorben menos oxígeno del que segregan en combinación con el carbono (ácido carbónico); mientras que durante la noche sucede lo contrario.*

El refrán popular de que el sueño alimenta se ve confirmado con esta última creencia, porque el oxígeno es un alimento, y Regnault y Reiset han experimentado que las mariposas aumentan de peso durante su largo sueño invernal. Esto no quiere decir que el no gastar oxígeno con la vida de vela, sino acumularlo durmiendo, basten para mantener la vida.

La deducción que se saca de todas estas mo-

dernísimas teorías, es que dormimos, porque con la actividad de la vigilia hay mayor combustión en el cuerpo humano, *se nos envenenan la sangre ó los nervios y acabamos por caer en esa atonía que se llama sueño*. El veneno puede ser lo mismo el agua, que cualquier otra substancia, que invade en mayor cantidad de la debida la circulación y los centros nerviosos.

Fuera del terreno de la ciencia, la observación más generalizada es que cuando sobreviene el sueño hay una notable debilidad nerviosa, y en tal concepto parece tener razón la teoría de Rosenbaum, á la que nos adherimos.

Por experiencia personal podemos afirmar que cuando á las tres horas ó cuatro despertamos por la noche, para volver á dormirnos, nos basta tomar un medio baño frío de 6 á 8 segundos ó un baño de asiento de la misma duración, pero locionándonos á la vez el pecho, costados, brazos y espaldas, ó como ahora en este invierno, lavarnos con agua fría el pecho, brazos y espaldas: á los 5 minutos, rara es la noche en que no nos vuelva á visitar tan benéfico huésped. ¿Por qué tal efecto? ¿Dependerá de la hidratación de los nervios periféricos ó de que el agua fría activa poderosamente el sistema nervioso *y le facilita la absorción del oxígeno, que tanto busca la electricidad*, principio vital, según los sabios? No lo sabemos. «En todo hay, como

ha dicho Bacon, una causa sorda, que no oye ni contesta nuestras preguntas.»

Procúrese, pues, aire puro en el dormitorio, que debe ser *la mejor habitación de la casa*, no la peor, como generalmente es hoy, y no se intercepte nunca la comunicación con el aire exterior. Téngase muy en cuenta que aire tres veces respirado, es mortal, porque no sólo contiene ácido carbónico, impropio absolutamente para la vida, sino también otros residuos pulmonares volátiles de carácter tóxico, que constituyen verdaderos venenos. A este propósito consignamos que Brown-Sequard y su eminente discípulo D' Arsonval, han probado con numerosas é interesantes experiencias, que el aliento humano contiene un principio invisible, que puede matar en dos horas al animal, en el cual se inocular. Una prueba palmaria de estos asertos de la ciencia, la encontramos en los periódicos políticos, quienes han referido que al principio de la actual rebelión de los filipinos, encerrados unos sesenta de estos en un local estrecho y sin ventilación, se hallaron al siguiente día muertos cincuenta y siete, por asfixia, es decir, por falta de oxígeno y exceso de ácido carbónico.

A fin de evitar las corrientes directas del aire, que pudieran causar enfriamientos ó catarros, males de garganta ó inflamación de ojos

póngase la cama en un ángulo de la habitación, de modo que el aire no hiera directamente la cama, y sino se deja toda la ventana ó balcón abiertos, empiécese, dejando cuatro ó seis dedos abierta la comunicación con el aire exterior, ó echénse las persianas, dejando el balcón abierto: *festina lente*; «apresúrate poco á poco», decían con profunda razón los romanos, consejo tan necesario en higiene como en todo.

Durante el sueño, el cuerpo debe estar cubierto, pero la cabeza no debe cubrirse; condenamos, pues, el gorro de dormir, y los que lo usen deben dejarlo, lavándose la cabeza con agua fría y *ejugándose bien*, al irse á la cama: es consejo del profundo higienista Fonssagrives. También los pies deben dejarse descubiertos, porque el frío en la planta de los pies, si al principio activa la circulación craneana, después la disminuye, como ha probado el sabio Winternitz; así se evitarán congestiones y otras dolencias. Más esto no debe hacerse, sino después de hallarse el emigrante bien endurecido.

Debe dormirse acostándose sobre el lado derecho y no de espaldas, á fin de evitar el calor excesivo en las ramificaciones y centros nerviosos, que producen alucinaciones y grandes insomnios. Lo aconsejamos sobre todo á jóvenes de ambos sexos, quienes, además, deberán dor-



mir, doblada una pierna, cuyo talón apoyarán en la rodilla de la pierna extendida.

¿Cómo se combate el insomnio, ese tormento tan cruel, como saben los pensadores? Por medio del agua fría, aplicada según ha poco hemos dicho, ó también, poniéndose unas medias mojadas en agua fría y exprimidas, recubiertas con otras secas; se tienen puestas una hora, pero si se durmiere, arrójense al despertar: así lo aconsejan uestro maestro Kn eipp; humedecer el bajo vientre, al irse á la cama, con agua y vinagre, es también buen remedio contra el insomnio, sobrecitación y digestiones difíciles. El *Herald of Healteb*, según refiere *El Tiempo*, diario político de Madrid de 17 de Junio de 1896, propone un modo fácil y práctico que no ofrece ningún peligro.

Se coloca sobre la nuca, al acostarse, un pañuelo de hilo doblado en cuatro partes, suficientemente empapado en agua fría, envuelto en un trapo espeso y seco para proteger la almohada; se obtiene así un sueño perfecto.

Se puede retirar al cabo de algunos días, teniendo cuidado de volverlo á colocar en caso de insonnio.

En los primeros días téngase cuidado de renovar el agua durante la noche, si el sueño está algo rebelde.

Quienes, al solo nombre de agua fría, sien-

tan la piel de *carne de gallina*, como vulgarmente se dice,—y son los que más necesitan el agua fría—podrán tomar un sello, al irse á la cama, de medio gramo de *sulfonal*; si á las dos horas no viniese el sueño, tómese otro sello; en botica se despacha, pero úsese con prudencia, no más de tres ó cuatro días seguidos; es mejor preparación que la del bromuro potásico, pero preferimos el agua fría.

El lecho debe ser duro, compuesto de una tela de lona sobre bastidor de hierro, sin colchón, que daría calor excesivo, y una sábana, que en aquellos países es preciso mudar con frecuencia. Las cubiertas se reducen á otra sábana, manta de algodón y colcha. Así se evitan las molestias de cínifes y mosquitos, que es una plaga general en todo país cálido. Si estos obligaran á rodear el lecho de colgaduras ó mosquiteros, se procurará que sean de tela muy sutil, capaz de evitar el paso al mosquito, pero no á la ventilación debida en todas partes y máxime en países cálidos.

Los que no tengan mosquitero pueden hacer uso de las siguientes recetas para ahuyentar los mosquitos, moscas y otros insectos: las tomamos de *The American Pharmacist*. De una libra de carbón vegetal pulverizado, dos onzas de salitre también pulverizado, ocho onzas de polvos insecticidas de Persia, una onza de mucílago

de tragacanto en polvo, y dos onzas de ácido carbólico, se hacen unas pastillas, las que se queman en una estufilla, en la habitación ó habitaciones en que haya muchos mosquitos: los que no mueren se ahuyentan, También se evapora, al calor de una llama, sin quemar, goma alcantorada.

Para ahuyentar las chinches, se lavan las camas con agua de yerba buena hervida, á la que se mezcla espíritu de vino alcanforado. Esta decocción es á la vez un desinfectante inmejorable.

El lecho debe colocarse con la cabecera hácia el Mediodía, y en él no debe dormir más que una persona, así como en una habitación no se colocará más que un solo lecho. Los niños deben pasar la noche en sus cunas, nunca con los padres, niñeras ni nodrizas. En los países cálidos es absolutamente nociva la costumbre contraria. Allí donde no se sienten los rigores del frío, debe atenderse á la higiene con toda pulcritud. También las ropas de la cama deben exponerse media hora al menos, todos los días, al sol, que es un gran desinfectante, siempre que el ambiente del país no contenga miasmas infecciosos ó palúdicos.

El sueño tranquilo y reparador es una de las más imprescindibles necesidades de la vida y de los primeros preceptos higiénicos. Si es escaso,

con relación á las circunstancias del individuo, faltan las fuerzas, se aniquila el organismo y se exalta la inervación. Si es excesivo, se embota la sensibilidad, se aumenta el tejido adiposo y se oscurece la inteligencia. En Cuba y Filipinas, el sueño es una especie de alimentación. El que no duerme, bien pronto se debilita y destruye. El cuerpo, por otra parte, siente la necesidad del descanso y apetece el lecho para dormir, no para estar en él durante la vigilia.

No debe acostumbrarse el emigrante á permanecer en la cama despierto, porque así se hace mayor la apatía é indolencia y se debilita mucho el organismo. En América cinco horas de sueño, cuando más seis, bastan y sobran para reparar las perdidas fuerzas corporales. Lo contrario perjudica á la salud y no es higiénico ni conveniente.

El sueño, por la noche, después de un ejercicio regular, y en horas normales, es el más reparador y saludable. Acostándose pronto, será posible levantarse temprano y aprovechar las perfumadas y frescas brisas de la mañana, que tanto favorecen á la salud. Según los alemanes, el sueño que se disfruta antes de media noche, aprovecha doble más que el subsiguiente.

Respecto á las horas de levantarse, el príncipe de la medicina, el gran Hipócrates, aconseja que, al *despertar del primer sueño*, dure lo

que durare, debemos levantarnos; la regla general es que debemos madrugar, ó levantarnos inmediatamente después de despertar, lo que proporciona, según San Francisco de Sales, *salud y virtud*. ¡Oh! el mundo es de los que madrugan, ha dicho un sabio obispo.

La siesta, ó sea el sueño por la tarde, no es higiénica, perturba la digestión y perjudica al sueño de la noche. El emigrante debe vencer la pereza durante el día y suprimir la costumbre de la siesta, propia, por otra parte, para los desocupados, más no para el que necesita emplear las horas del día en su trabajo. Los aficionados á las siestas, acaban por perder en gran parte su actividad y adquieren un tinte pálido, característico de la pobreza de la sangre. Disminuyen el ejercicio y ejecutan las funciones con gran irregularidad. El gran Fonssagrives aconseja que la siesta sea ó nula ó de media hora á lo más.

En los países tropicales se hace mucho uso de la hamaca, que si es cómoda, no es muy higiénica. El cuerpo tiene en ella una posición violenta, y como se suspende de dos árboles, ocasiona á veces caídas que pueden producir trastornos. La hamaca es el lecho del perezoso, no del hombre trabajador y activo.

## CAPÍTULO VII

**SUMARIO.**—**Habitaciones:** condiciones que deben reunir, su exposición, ventilación, limpieza, desinfección por el eucaliptus, por el humo de madera húmeda, por miga de pan, por lechada de cal, por lejía de ceniza.—**Modo de obtener ozono en el campo, en casa.**—**Alumbrado.**—**Higiene de los vestidos:** Materias de que se componen.—**Forma.**—**Color.**—**Consistencia.**—**El mejor vestido en los climas cálidos.**—**El traje de rayadillo es perjudicial.**—**Modo de remediarlo.**—**El traje en Filipinas.**—**Necesidad del empleo de abrigo ó vestidos suplementarios.**—**Modo de que no se ponga morena la piel.**—**Cosméticos:** su perniciosa influencia

En países cálidos es de gran importancia el estudio de las habitaciones, porque generalmente, el emigrante que va á buscar fortuna en el comercio ó en ocupaciones sedentarias, ha de consumir gran parte de su estancia en aquellos climas dentro de las viviendas.

Pero es muy difícil, sino imposible, establecer condiciones particulares respecto á este asunto, porque en América, mejor aún en Ultra-

mar, las latitudes son tan variables, los climas tan distintos, que abrazan todas las temperaturas y forman un conjunto de todas la variedades climatológicas y climatéricas conocidas. Así es que, sólo pueden darse consejos muy generales, pero que, seguidos con exactitud, bastarían para conservar, en lo posible, la salud del europeo, que á ellos se ajuste, quedando á su recto juicio el aplicar todos aquellos generales que encuentre en el transcurso de la obra. (1)

Los emigrantes son, generalmente, ó labradores, ó menestrales en las ciudades, salvo el caso de los militares que participan, según los casos, de las condiciones de unos y de otros. La ocupación influye notablemente en el asunto de las viviendas.

Generalmente las costumbres domésticas y la distribución interior de las casas están en armonía con las condiciones del clima en todos los países. Y por esto, así como en Europa las habitaciones son reducidas, las ventanas se cu-

---

(1) El que desée tener una casa cómoda, hecha con todas las reglas del arte, de la comodidad y de la higiene, consulte la obra *La maison*, del eminente Fonssagrives. También recomendamos el breve, pero sustancioso opúsculo, del notable arquitecto higienista Sr. Belmás, titulado *LA CASA, condiciones que debe reunir la vivienda para ser salubre*. Madrid, 1886.

bren con vidrieras y burlete (que debe desaparecer), las puertas con pesados tapices, los suelos con alfombras y esteras, y los muebles son pesados, propios para dar calor al cuerpo, así también en América los vidrieras son escasas y abundantes en cambio las persianas, para graduar la luz y establecer corrientes de aire, los suelos se cubren con esterillas de junco, frescas y ligeras, los muebles son ligerísimos, abunda por do quier el agua, los pabellones de verdura, y las habitaciones son amplias y elevadas de techo, existiendo en vez de tejados, lo que se conoce con el nombre de terrados ó terrazas, lugar de esparcimiento nocturno, donde se siente envidiable frescura, de la que, no obstante, no debe abusarse, si se ha de conservar la salud.

Estas disposiciones generales de las casas, en las que todo parece supeditarse al deseo de buscar frescura, tienen que ser verdaderamente observadas, porque si las ventanas se multiplican, se establecen corrientes de aire, causa continua de enfermedades é indisposiciones graves, y unas veces por el placer que produce la frescura, otras por imprevisión lamentable, se exponen los emigrantes, cuando están sudando, á evaporaciones rápidas, productoras de enfriamientos, más graves allí que en países fríos. Estos inconvenientes, que en parte se evitan



con una buena higiene del vestido, pueden también desaparecer, si se tiene cuidado de no colocarse entre dos ventanas opuestas, que den lugar á corrientes de aire, ó entre una ventana y una puerta. El aire en libertad no hace daño al cuerpo: el aire confinado, encajonado entre pasillos y conducido por puertas y ventanas mal dispuestas, puede fácilmente producir un enfriamiento, catarros bronquiales y pulmonares, y á la larga, ser causa de la presentación de tuberculosis.

Jamás deben establecerse habitaciones al lado de grandes desmontes, donde haya movimiento de tierras, para apertura de vías de comunicación, de encharcamientos accidentales formados por la lluvia en los barrancos, ó donde el curso del agua sea detenido por montones de piedras, hojas ó árboles derribados, al borde de los grandes lagos pantanosos, y en general, en todo sitio propio para el desarrollo de las fiebres palúdicas, calenturas intermitentes, que, en la isla de Cuba, Filipinas y Fernando Póo, se desarrollan accidentalmente y hacen presa con predilección en los europeos en vías de aclimatación. La casa, á ser posible, debe estar rodeada de eucaliptus, pinos, abedules ó abetos, árboles, que, con sus emanaciones balsámicas, purifican el aire. Nunca se debe quitar la ropa al penetrar sudando en una habitación fresca, y jamás se

debe colocar el emigrante en sitios muy frescos, húmedos ó de poca ventilación, que tan perjudicial es el exceso como el defecto de esta.

La costumbre cubana de sentarse, ó mejor tenderse en una mecedora (balance que allí llaman), y pasar horas y horas, meciendo el cuerpo, en dulce somnolencia, al lado de la reja abierta de par en par, puede tolerarse, si detrás no hay puertas, que comuniquen con las habitaciones exteriores de la casa, ó si, en caso de existir, están cuidadosamente cerradas. En climas cálidos es necesario sufrir algo el calor, que al fin es condición precisa de su latitud, y obtener la frescura por medios bien calculados.

Durante el día se deben tener los balcones y rejas abiertos con las persianas delante y deben cerrarse para moderar la entrada de la luz y evitar la refracción solar; pero no tanto que la escasez de luz dañe á la vista, ni que se impida la ventilación, tan necesaria en aquellas horas de calor.

Los materiales que forman los pavimentos, muros y techos de las viviendas, han de ser lo más refractarios posible á la humedad, á fin de que se verifique con propiedad y rapidez la evaporación del agua, y la orientación de los cuartos variará según el clima, el mayor ó menor tiempo de residencia en ellos, el número y circunstancias de los individuos, y las tareas habituales de éstos.

Han de reunir las condiciones generales de aire puro, luz suficiente, ninguna humedad, limpieza esquisita, y facilidad para la ventilación, cuidando de no detenerse durante el día donde se haya pasado la noche. Las alcobas deben desaparecer, como ya se está empezando á practicar en los Estados Unidos; para las divisiones interiores de la casa, bastan biombos que puedan plegarse ó desplegarse á voluntad; interceptan la vista, pero no la circulación del aire, que es lo que se desea. Tal es la disposición de las casas de los Japoneses, lo que se debiera imitar en Europa.

Cada individuo necesita por día á lo menos 240 metros cúbicos de aire respirable, puro y en lo posible fresco, cantidad que debe aumentarse, si se reúnen muchos para el trabajo en una habitación, ó si las tareas á que se dediquen son de las que se desprenden substancias nocivas, como gases, polvos, ó partículas odoríferas, capaces de viciar la atmósfera.

Entre éstas se hallan la de los tabaqueros, tan común en nuestras Antillas, Cuba, Puerto Rico y Filipinas, que vician el aire, llenándole de pequeñísimas partículas de polvo del tabaco, y con las emanaciones de éste, que producen cierta irritación en la membrana pituitaria de la nariz, y, por su introducción en las fosas nasales y árbol respiratorio dan lugar á irritaciones

crónicas de la laringe, y al taponamiento de las últimas ramificaciones de los conductos bronquiales, con lo cual la entrada del aire en el pulmón se verifica de un modo irregular, siendo muy imperfecta la oxigenación de la sangre venosa y difícil su conversión en arterial.

El alumbrado de las habitaciones se verifica en países tropicales por todos los medios conocidos: Desde la tea resinosa en Fernando Póo y la de maderas olorosas y finas en Filipinas, hasta el fluido eléctrico en las grandes capitales americanas.

Así, que solo deben indicarse las ideas generales de la higiene, puesto que todas ellas convienen al emigrante.

Los sistemas de alumbrado muy primitivo que se emplean en los pueblos y pequeñas aldeas de Filipinas y Cuba, son perjudicialísimos; dan mucho humo, fatigan la vista y absorben demasiado oxígeno del aire.

No pudiendo emplear la luz eléctrica ni el gas, el emigrante procurará usar bujías, á ser posible, de esperma, y en todo caso, deberá abandonar á ratos la habitación para respirar aire puro del exterior.

Hay que tener presente que en las habitaciones se ha de pasar la mayor parte de la existencia, y por lo tanto sus condiciones deben ser tales, que permitan aquella, rodeándola de las

mejores condiciones posibles de salubridad.

Es muy importante en estos climas, sobre todo en Cuba y Filipinas, perseguir con ensañamiento á los insectos propios del país, que además de martirizar al emigrante, llegando hasta impedirle el sueño, destrozan cuanto pillan á su alcance, alimentos, maderas, ropas, etc. La limpieza exquisita y frecuente de las paredes, techos y suelos, da mejores resultados que la aplicación de líquidos, casi todos venenosos y muchos inflamables, que se anuncian con tal objeto. El agua, el jabón, y cuando más la esencia de trementina bastan para evitar la propagación de aquéllos. En el caso de picaduras, durante el sueño, dan muy buen resultado las lociones con agua fresca.

Al limpiar las habitaciones, paredes, muebles, repetidas veces, no debe levantarse polvo que tantos microbios contiene y se ingieren al respirar; hoy la ciencia higiénica aconseja usar de un lienzo mojado en agua acidulada y pasarlo por cima de la superficie que se quiere limpiar.

En países cálidos, el aire se carga muy á menudo de miasmas, causa de muchísimas y graves enfermedades: es por tanto de suma necesidad, no sólo la limpieza, sino la desinfección de las habitaciones, á fin de purificar el aire, *pabulum vitæ*, «alimento de la vida», según el divino Hipócrates.

La ciencia admite muchos modos de desinfección (1), pero nosotros, sin desdeñarlos, no los mencionaremos, por no caberen el marco, en que queremos encerrarnos; solamente nos ocuparemos de los más fáciles, más sencillos, y económicos.

*El Journal de pharmacie d'Australie* (2) ha referido, en 1891, que se había adoptado la costumbre, en la colonia de Victoria, por recomendación del barón von Mueller, de colocar en las habitaciones de los enfermos, *ramas verdes de eucaliptus*. El doctor Curgenvén, después de una observación de 12 meses afirma que, en los casos de fiebre escarlatina, *ramas de eucaliptus colocadas bajo la cama del enfermo desinfectan toda la ropa*, porque la esencia, que se volatiliza, impregna los colchones y toda la demás ropa y objetos de la habitación. Asegúrase que estos vapores aromáticos producen muy buen resultado en la tisis: obran entonces no sólo como antisépticos, sino también como calmantes, y hasta cierto punto como hipnóticos.

---

(1) V. *Prácticas de higiene pública, breve resumen de las lecciones prácticas explicadas en el curso de 1896 á 1897*, por el doctor D. Luis Menéndez Novo, Madrid, 1897.

(2) Citado por *L'anne scientifique et industrielle*, por Luis Figuier, de 1891.

Por lo demás, desde hace ya más de veinticinco años, en Francia se han preconizado las fumigaciones de hojas de eucaliptus en la tuberculosis pulmonar.

Pudiera no haber eucaliptus en la localidad del emigrante, pero no por eso nos hallaremos desarmados ante los miasmas. Un higienista italiano, M. G. Palozzi, ha ensayado una larga serie de experiencias encaminadas á probar la excelencia del *humo de madera, como enérgico desinfectante*; y en efecto, ha evidenciado que el tal humo destruye los gérmenes infecciosos suspendidos en el aire, adheridos á las paredes y á los muebles, así como los que se esconden en la trama de los vestidos.

El descubridor opina que este medio de desinfección es el más cómodo y económico de cuantos se conocen, y para aposentos de enfermos y locales infectados, debe preferirse á todos los conocidos.

Para que la desinfección resulte tan completa como sea posible, debe emplearse madera *muy húmeda* que produce mucho humo, teniendo la precaución de cerrar herméticamente puertas y ventanas, mientras dura la combustión. Si se desea un éxito completo, bastará repetir la fumigación tres ó cuatro veces, una vez cada doce horas. Mayor energía tendrá la fumigación si se emplean maderas resino-

sas, como el abedul, eucaliptus, el pino y otras.

El mejor desinfectante sería la aplicación directa del fuego, la *incineración*, pero tiene el grave inconveniente de no poderse aplicar al mobiliario en parte, ni sobre todo á las paredes de las habitaciones. Tal inconveniente se corrige por el procedimiento empleado por el doctor Esmarch (1) en el Instituto de higiene de Berlín, y que consiste en la *la fricción de las paredes con miga de pan*. Dice Esmarch, que al ver emplear la miga de pan para limpiar guantes y borrar en el papel los dibujos hechos con carboncillo, le sugirió tal procedimiento. Según dicho autor, su eficacia no es inferior á la disolución de sublimado al 1 por 1.000; no daña absolutamente nada á los operadores, ni á los que ocupan las habitaciones así desinfectadas, ni los colores del papel de las paredes. Para practicarla elige el pan de centeno, recomendando especialmente que se busque de mediana consistencia; no muy blando, porque no se podría friccionar con él, no muy duro, porque se destruiría el papel. Empieza desinfectando perfectamente las manos y colocando en el suelo junto á la pared un lienzo, á fin de recoger las migas que se desprendan al friccionar.

Con rebanadas de pan como la palma de

---

(1) Citado por el Dr. M. Novo (*loc cit.*)



la mano, y que tengan una cara de corteza que se ponga en contacto con la palma de la mano, y otra cara de miga, empieza á frotar con ésta la pared, *muy minuciosamente, pues no debe quedar nada sin friccionar*. El pan va tomando un color agrisado, y cuando está ya bastante obscuro, se retira para *quemarle después*. Los restos de miga de pan que quedan adheridos á la pared, sobre todo si el pan es demasiado fresco, se separan por medio de un *spray*; se recoge el lienzo colocado en el suelo, envolviéndolo cuidadosamente para no verter las migas que contiene, y se le desinfecta luego.

*La lechada de cal* es un poderoso medio de desinfección baratísimo, nada peligroso, tanto ó más eficaz que el sulfato de cobre, y de muy fácil manejo. Prepárase mezclando una parte de cal con ocho de agua en peso, ó una parte con cinco en volumen. La usada generalmente, y que en las experiencias ha comprobado su gran eficacia, tiene el 20 por 100 de cal en volumen y el 11 por 100 en peso. Con élla se desinfectan los retretes ó excusados y las heces de vientre, en proporción de 5 á 7 de lechada por 100 de excrementos: es tan antiséptica, que incorporada á las deyecciones, en un 2 por 100, mata los microbios del tifús y del cólera.

La lechada, al emplearse, ha de estar recién preparada, ó si no conservada con mucho cuida-

do al abrigo del aire; de lo contrario el óxido de calcio se convertiría en carbonato de cal, que no serviría para la desinfección. Los sabios Behring, Kitasato, Chantemesse, citados por el Sr. Menéndez Novo, después de trabajos experimentales, dicen que, hasta hoy, no se ha encontrado nada mejor para sanear las viviendas pobres, como revestir las paredes con una ó varias capas de lechada de cal; así hacen en Extremadura y Andalucía, cada dos ó tres meses, las mujeres de los jornaleros; jalbegan su modesto hogar, que convierten, por lo brillante, en una *tacita de plata*, como vulgarmente se dice. ¡Ojalá se extienda práctica tan sencilla como fácil y saludable! Dichos sabios han deducido de sus investigaciones, que «la lechada de cal al 20 por 100, extendida sobre un muro de cal infectado artificialmente, esteriliza la pared en un tiempo que, siendo mayor de seis horas, no llega á veinticuatro.» Debe tan sencillo medio su eficacia, á que eleva la alcalinidad del medio, por cima del grado que los microbios pueden resistir; producen tal efecto las combinaciones de la cal, en que persiste la alcalinidad; desaparecida esta, pierde su poder desinfectante, por eso no lo son los fosfatos, nitrato, sulfato, carbonato y sales orgánicas de cal; y si el cloruro de calcio lo es, lo debe al cloro.

También se practica desde muy antiguo, y

su eficacia se ha comprobado recientemente, la *lejía de cenizas*, á 60° ó 70°. En las cenizas existen bases alcalinas: potasa, sosa, amoniaco, que producen un alto grado de alcalinidad que destruye los microbios.

Las habitaciones también se purifican por medio del *ozóno*, que no es más que el oxígeno electrizado, es decir, con más actividad, que tiene la propiedad de destruir las sustancias putridas que infectan la atmósfera. Cuando se respira ozóno en *cantidad moderada*, parece que los pulmones se hallan en su verdadero elemento y mientras dura la acción de dicho gas, se despojan de mayor cantidad de ácido carbónico, ó lo que es lo mismo, la combustión se verifica con más facilidad é intensidad. Durante el día puede respirarse el ozono en los bosques, especialmente en los de abetos, pinos, abedules y eucaliptus. Las hojas de los árboles, que son sus órganos respiratorios preparan este gas, durante el día, absorbiendo del aire el ácido carbónico y exhalando para nosotros el oxígeno modificado. Hay también otro modo de procurarse ozono al aire libre y consiste en levantar en el campo una tienda de campaña de tela de lienzo, mojar las paredes y exponerla á los rayos del sol: no tardará en sentirse un bienestar general, igual al que se nota en primavera, cuando pasamos cerca de un lavadero de ropas. Con que

gusto se respira entonces el ozono que desarrolla la ropa mojada y expuesta al sol.

En las casas también se puede obtener este gas, no ya por medio de aparatos, que no están al alcance de todos, ni de todas las fortunas, sino mediante un poco *de fósforo: basta introducir, en agua, hasta la mitad, unas cuantas barritas de esta sustancia*: muy pronto los pulmones nos acusarán la presencia del ozono. Pero, siendo el fósforo muy inflamable, téngase mucho cuidado, á fin de evitar desgracias, que pudieran ocurrir.

Para terminar esta materia importante de la desinfección, y omitiendo otros muchos desinfectantes, sólo mencionaremos por lo fácil, sencillo, enérgico y nada expuesto, el desinfectante llamado del doctor Luna, ó sea un poco de ácido nítrico cubriendo una pieza de cobre: en *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición, Madrid 1895, podrá verse el modo de aplicarse.

Los vestidos, considerados higiénicamente, desempeñan tres importantes usos:

1.<sup>o</sup> Preservarnos de las vicisitudes atmosféricas. 2.<sup>o</sup> Conservar un calor conveniente en la superficie del cuerpo. 3.<sup>o</sup> Absorber los productos de la exhalación cutánea.

En países tropicales, además, libran el cútis de las picaduras de insectos, como hemos dicho, característicos de aquellos climas y que por su

número y la irritación, que producen en la piel, constituyen una molestia, que llega á veces hasta alterar el sistema nervioso, sin contar con los efectos venenosos ó especiales, como las *niguas*, que, alojándose entre la uña y la materia carnosa de los dedos de ambas extremidades, van poco á poco atacando ésta, hasta destruirla por completo, y que se propagan con rapidez increíble.

El lino, algodón y cáñamo entre los vegetales; la seda, pelo y lana entre los animales, son los productos que entran en la confección del vestido. El lino y cáñamo refrescan la piel, son buenos conductores del calórico y absorben con facilidad los productos de las exhalaciones y secreciones cutáneas; el algodón, *preferible bajo todos conceptos en los países cálidos*, absorbe el calor, enfría menos la piel, condensa el sudor, y es de suavidad especial; la seda es mala conductora del calórico y de la electricidad; y la lana absorbe mucho, es mala conductora del calor, abriga demasiado y produce irritación en el cútis; por lo cual los vestidos fabricados con esta substancia, son absolutamente contrarios á lo que la higiene exige en los países, de que tratamos.

«En el número de las prescripciones higiénicas que deben observarse, sobre todo en los puertos, conviene citar el abandono de los vestidos de lana tupida, que los marinos no renue-

van con la frecuencia necesaria, y el uso diario de las abluciones en todo el cuerpo. Los tripulantes de los buques mercantes, que viven á bordo ocupados en los trabajos de carga y descarga, conservando sus toscos y pesados vestidos de lana, tan poco en armonía con el clima, y cuyo contacto irrita la piel, excita la transpiración y retiene sobre aquella los productos de ésta, constituyen una causa importantísima de propagación de las enfermedades epidémicas, y son altamente nocivos para la salud pública» (SAINT AUBIN, HIGIENE PÚBLICA).

Kneipp, en sus tan recomendadas obras de higiene (1) es de igual parecer, y la mayoría de los escritores médicos se pronuncian contra el empleo de la lana, no solo en aquellos países, sinó hasta en los climas fríos de Europa y Norte de América.

Es preferible el algodón al lienzo, porque este absorbe con menos facilidad la transpiración y hace que la piel sea más impresionable al enfriamiento, y ya hemos repetido que, en climas, donde la temperatura es muy elevada, hay precisión absoluta de conservar el calor corporal de acuerdo con el de la atmósfera, pues todo enfriamiento puede reproducir variadas enferme-

---

(1) Especialmente la titulada *¡Vivid así!* con notas y apéndices —Madrid, 1893.

dades; y hay que tener en cuenta, que, salvo casos especialísimos, los enfriamientos y los resultados de la intemperancia en comer y en beber, dan origen á muchas más defunciones, entre los emigrantes, que las enfermedades epidémicas y endémicas. En esto, como en todo, todos se fijan en los casos de *cólera* ó de *fiebre amarilla*, por ejemplo, y nadie se ocupa de los centenares de tuberculosos y de afectados del hígado, que vuelven inútiles á su patria.

La supresión de la transpiración por efecto de las corrientes de aire y por el menor descenso de la temperatura, determina con frecuencia el reumatismo muscular, fiebres y afecciones catarrales, por lo que en países cálidos se aconseja el uso de la franela para evitar esta causa, tan frecuente de enfermedades. «Hay en nuestras Antillas, escribe Mr. Rufz, en proporción, más personas que usan chalecos de franela, que en las comarcas más frías. Esta precaución de aislar el cuerpo y ponerle al abrigo de la evaporación, rodeándole de una temperatura siempre igual, ha parecido ser tan necesaria que los franceses é ingleses la han adoptado para sus soldados.» Por útil que sea esta precaución no nos parece que deba considerarse como impuesta por el clima. En los puntos donde las razas indígenas pueden vivir desnudas, el clima no reclama más que un vestido ligero. En las Antillas, el uso

de la franela no forma parte de la higiene de la primera infancia. Aun cuando un poco pálido, el niño se desarrolla bien en estos países, llevando por todo vestido una camisa de lienzo. Las mujeres, refractarias, en general, al uso de la franela, no por eso se encuentran mal.

En cambio, todos los que la usan se ven frecuentemente afectados de erupciones y enfermedades de la piel, y á veces de irritaciones persistentes durante largos años (1).

Aparte de estas consideraciones que nos vedan recomendar la franela para uso del emigrante, somos los primeros en aconsejar su empleo en los países cálidos á individuos delicados y á los predispuestos á enfermedades del pecho. Estos sí, por su estado patológico especial, deben hacer uso de ella, porque su efecto sobre la piel puede constituir un auxiliar del tratamiento médico á que se hallen sujetos.

---

(1) Un amigo nuestro, que no es médico, ha tenido ocasión de curar una erupción erisipelatosa, sin más tratamiento que hacer abandonar al paciente—rico tabaquero de la Habana—la camisa de franela, que usaba de continuo, y excitar su apetito, muy decaído, por medio de aperitivos apropiados. Con tan sencillo método desapareció una afección que persistía rebelde á todo tratamiento más de quince años.



Pero el emigrante en buen estado de salud no debe jamás emplear ni el hilo, por ser demasiado fresco, ni la lana por ser demasiado ardiente; aquél produce enfriamiento de la piel, y ésta irritación del cutis, que origina un malestar general del cuerpo.

Las señoras, sobre todo en ciertas épocas, se expondrían á graves afecciones con el empleo de la franela, afecciones que no existirían si en lugar de hacer uso del algodón, que absorbe las materias líquidas, sin permitir irriten las partes delicadas de la piel, con la que están en contacto.

«Los vestidos de paño delgado de poca consistencia se emplean generalmente tan sólo como concesión al lujo, á la moda y á las mal llamadas conveniencias sociales; pero en la intimidad de la vida doméstica se sustituyen por otros más ligeros, buscando la comodidad en este caso de acuerdo con la higiene.»

«Todo vestido de paño tupido, como el llamado de entretiempro, es intolerable bajo los trópicos, aun en los días más frescos, nublados y húmedos. Sin embargo, no debemos generalizar ni ser tan absolutos.» (1) La industria pro-

Unos cuantos baños fríos y duchas mensuales completaron el tratamiento, y hoy goza de admirable salud, sin haber vuelto á recaer en su dolencia.

(1) Saint Vel; *loc. cit.*

duce paños finísimos de verano que pueden muy bien emplearse, como vestido exterior, siempre que el interior sea de algodón ó hilo; mejor aquél que éste. Las diversas latitudes indicarán la menor ó mayor consistencia del traje exterior, únicamente en lo que se refiere á la vida en las ciudades. En el campo el vestido de paño no es cómodo, higiénico ni económico: creemos que lo mejor para el campo es el lienzo; *pero con dos, tres ó cuatro forros de lienzo, y elástica ó camiseta y calzoncillos de algodón ó franela en contacto con la piel.*

Y aquí se nos presenta la cuestión agitada há poco por la prensa periódica, acerca del *traje de rayadillo*, que usan nuestros bravos soldados en Cuba y Filipinas, y al que no vacilamos en atribuir, en gran parte, la tanta mortalidad como allí diezma á nuestros pobres hermanos

El traje de rayadillo es ligero, sí, pero esto es lo de menos, tratándose de la salud y de la vida. Con él se ha pretendido librar al soldado de los efectos de un calor excesivo; pero no se ha tenido en cuenta, que si el calor es un huésped *molesto*, los espasmos de la piel, el enfriamiento súbito, los ataques de paludismo que produce el traje ligero, pueden ser *mortales*.

El traje de rayadillo por su ligereza deja penetrar los miasmas infecciosos, que tanto abundan en países cálidos, miasmas que al in-

producirse, por la respiración cutánea, en el organismo, disminuyen la actividad de sus funciones y paralizan la vida de la piel, que en todas partes, más sobre todo en climas cálidos, es necesario que funcione perfectamente, para conservar la salud. Debe, pues, desaparecer el traje de rayadillo ó modificarse, poniéndole dos ó tres forros de lienzo, porque *la capa de aire interpuesta entre forro y forro es muy mala conductora de la electricidad y del calor atmosférico*; si á este traje se añadiese una camiseta y calzoncillos de algodón ó lana fina, ganaría mucho la salud del soldado. Esto, que proponemos, no es cosa breve ni fácil y por lo pronto debiera darse al soldado una faja de malla de lana que le resguardase la base del pecho hasta las ingles, ó una camiseta de lana fina ó de algodón holgada y de manga corta, que debiera renovarse dos veces á la semana. Esto es costoso, sí, pero, ¿no vale más la vida de un hombre, y de un hombre que se sacrifica por su patria, que unas cuantas pesetas más, que pudiera costar esta modificación? Además, este gasto sería reproductivo, puesto que sabido es que el soldado enfermo gasta más que el sano.

Nuestros héroes de Cuba y Filipinas *mueren de frío*: aunque parezca paradójica esta afirmación, no dudamos un momento en mantenerla, pues la anemia, la disentería, el paludismo y

otras muchas enfermedades proceden de que estando interrumpidas ó muy debilitadas las funciones de la piel, que no tienen la vitalidad bastante para defenderse del mefítico ambiente que la rodea por todas partes, pierden calórico que no pueden reponer, por el aire viciado que respiran. Esto se evitaría con el doble ó triple forro del *rayadillo*, si no se viste á nuestros soldados de lanilla; *el calor seco penetra muy poco* como se comprueba, si colocamos un termómetro de máxima, envuelto en un paquete de lienzo, en una manta, en un vestido, etc., y le introducimos en una estufa seca, se vera entonces, que mientras el termómetro, que indica la temperatura del ambiente de la cámara, señala 150°, el colocado dentro del lienzo no pasá de 70 á 80, aun cuando permanezca cuatro ó cinco horas. ¡Oh cuán cierto es el dicho popular, *lo que quita el frío quita el calor!*

En apoyo de nuestro modo de pensar, conforme con los últimos datos de la calorimetría; (1) está la práctica, que, por instinto, siguen los habitantes de los países calientes, especialmente en los muy húmedos, quienes acuden al abrigo, y ya saben lo que hacen. Por eso en el Norte de

---

1) Véase la notabilísima lección 21.<sup>a</sup> de *La Hidroterapia fundada en la fisiología y en la clínica*. —Pontevedra, 1886, de nuestro sabio maestro Guillermo Winternitz.

Africa y en muchos distritos de las Indias Orientales, se observa, sin explicación satisfactoria á primera vista, que á pesar del calor asfixiante, se usen jaiques, albornoces, alquiceles, caftanes, turbantes, fajas tónicas, todo de telas recias, cuando parecía natural la lijereza en el vestido.

El enfriamiento súbito es consecuencia lógica del traje de rayadillo.

En la misma isla de Cuba son muchas las personas de todas clases que usan interior y exteriormente ropas de tejido de lana más ó menos fuerte, pero de lana al fin.

Por este medio evitan las repentinas alteraciones de la piel.

Las tropas francesas en la Argelia y las inglesas en la Abisinia y en la costa occidental de Africa, debieron al abirgo un gran descenso en la cifra de la mortalidad.

Los trajes de los *spais*, zuavos y tiradores argelinos, son resultado de las medidas adoptadas durante la conquista de la Argelia, para evitar que el paludismo, la anemia, la disentería y la bronco-pneumonía siguieran diezmando el ejército francés.

Bastó decretar el uso de la lana y del capote reglamentario por la noche, para que descendiera la mortalidad á la proporción ordinaria.

Precauciones análogas adoptaron lord Na-

pier Magdala y el general Wolseley, así como el coronel Scott, obteniéndose resultados satisfactorios.

¡Ojalá se hubiese abrigado más á nuestros soldados y tal vez hoy estaría terminada la guerra de Cuba, abismo donde se consumen tantos millones y, lo que importa más, donde se pierde gran parte de la flor y esperanza de nuestra desdichada patria! Si no se puede sustituir el traje de rayadillo por el que proponemos, es preferible que nuestras tropas marchen á Cuba y Filipinas con el uniforme de paño, que usan en España: de dos males siempre se ha de elegir el menor.

El antiguo oficial que ha servido en América, dice, á propósiro del traje del soldado, en sus *Consejos practicos*, que «debe usarse siempre camiseta interior constantemente, pero de todos modos en marchas ó ejercicios, para conservar el calor natural y la transpiración en la piel es necesaria. Consiguiéndose así sustraerse á los cambios bruscos de temperaturas, que allí producen catarros muy rebeldes. El traje exterior, generalmente de dril (*el traje de rayadillo*) puede ser también (*y debiera*) de lanilla, que es más sano y no deja pasar el calor exterior, á veces superior, estando al sol, al calor animal, por consiguiente, es traje más fresco; debe tener, al menos, camisetas de lana muy finas para usar-

se por las noches y las mañanas encima de la de algodón, si no estamos acostumbrados á la lana pegada al cuerpo y no queremos soportar la pequeña molestia de acostumbrarnos en tres ó cuatro días; pero lo que no debe abandonar nadie, desde el soldado al general y sea cualquiera el género de vida que se haga, es una faja de franela fuerte, de forma casi triangular, que cubra por detrás la región llamada vulgarmente de los riñones, y circuyendo un decímetro por las caderas, baje cubriendo desde la boca del estómago. ó sea el epigastrio, hasta el pubis, todo el vientre; el que se acostumbre á este uso y además tenga los pies siempre abrigados, hasta para dormir con calcetines secos y limpios, no debilitará su estómago, se evitará muchas dolencias, y sobre todo, el tenáz catarro gastro intestinal, tan frecuente en climas cálidos y húmedos, como el de Cuba. El calzado de piel flexible y holgado, debe tener suela fuerte y plantilla de lana, que no deje pasar la humedad y absorba la transpiración, mudándose con la frecuencia necesaria. La cabeza se resguarda bien de las influencias climatológicas con el sombrero panamá, muy apropiado.»

En América puede y debe usarse, sino el algodón, que como hemos dicho es preferible, la lana y lanilla, pero en Filipinas no: «á los que allá marchan, dice el muy competente y ci-

tado doctor Sr. González Martín, desde luego les aconsejo dejen en la Península, para cuando regresen, todo vestido de paño, lana y lanillas. Con estas materias es incompatible aquel clima y el destructor insecto, conocido por el *anar*, se encarga, en breve tiempo, de reducir á polvillo semejantes vestidos. El referido insecto, nos da la gran lección, poniéndonos de manifiesto lo innecesario é inutil de semejantes materias. Así, pues, lleve únicamente lo *preciso* para la travesía hasta el mar Rojo, en donde principia la región tropical. En cambio lleve cuanta ropa pueda del interior, camisetas, calzoncillos, calcetines y pañuelos de bolsillo. Esta ropa debe abundar, por ser en extremo conveniente y hasta necesaria: la frecuencia de la mudanza se hace indispensable, después de una mojadura, después del baño y de un ejercicio algo activo.

«La frecuencia con que debe hacerse la muda de la ropa interior, debe estar en consonancia con los hábitos y género de ocupación del individuo y con la estación que allí reine, pues en la de secas, se siente más la necesidad de cambiar la puesta por la limpia. Salvo circunstancias ó casos excepcionales, en que diariamente me mudaba, tenía por costumbre practicarlo tres veces á la semana. El vestido exterior debe ser de algodón, hilo ó de seda, el que pueda y quiera permi-



tirse este lujo.» Y más adelante: «Muchos europeos usan para vestido exterior y hasta interior, la franela en la estación lluviosa. Es muy buena costumbre por lo mucho que preserva de la humedad y la recomiendo con tal motivo.»

La forma de los vestidos es variable, según los usos de cada región: el emigrante debe huir de las exigencias de la moda y emplear la ropa exterior cómoda, holgada, que permita la ejecución de todas las funciones sin oprimir cuello, pecho ni vientre. La interior no debe ser muy estrecha para que no ciña demasiado, ni tan ancha que impida la absorción del sudor y secreciones.

Jamás debe el emigrante emplear ropa interior ni exterior que haya servido á otra persona; precaución que si es útil en Europa, es imprescindible en países tropicales, donde existen multitud de enfermedades, cuyos microbios productores anidan en la ropa de los enfermos. La ropa exterior, *ni aun fumigándola*, debe emplearse nunca. Y hacemos esta advertencia, porque el elevado precio que suele alcanzar la ropa de paño en la isla de Cuba, hace que muchos la adquieran de segunda mano, buscando una economía de precio, que, con mucha frecuencia, es perjudicialísima para la salud.

No es cuestión baladí la que se refiere al color de los vestidos. La física, en el estudio de la

luz y sus descomposiciones, nos enseña que hay una escala de colores: negro, azul, rojo, verde, amarillo y blanco, que absorben más ó menos el calor, segun el orden en que están enunciados, siendo más absorbente el negro y menos el blanco. Y claro está, que el europeo, que debe apartar de sí toda causa que escite el calor corporal, deberá usar los colores claros, con preferencia á los oscuros, sin caer en la aberración de las razas criollas, que tan aficionadas son á los colores chillones. El blanco, sobre todo, ya sea puro ó ya algo oscuro, como el color ceniza, debe ser el preferido para la ropa exterior del emigrante.

El color blanco rechaza el calor; pero para expediciones campestres y á fin de no tostar la piel es mejor el color rojo, si damos crédito á Bowles, sabio inglés, quien ha descubierto la causa por la cual el sol tuesta y pone morena la piel; y ya en posesión del secreto, no le ha sido difícil hallar el remedio.

El tostado de la piel no es debido al calor del sol, sino á su luz, cosa que ya se sabía, pues también tuesta ó, mejor dicho, ennegrece y produce inflamaciones el exceso de luz reflejado por la nieve. De la luz, los productores del fenómeno son, según Bowles, los rayos violetas y ultravioletas, que se asemejan bastante á los X por su poder para atravesar los tejidos.

Entre los casos curiosos observados por Bowles, y que prueban la verdad de su teoría, hay el de una señora á quien, á consecuencia de una prolongada exposición al sol, se la inflamó la cara de un modo alarmante, pero no por igual, pues tenía sin inflamar infinidad de puntitos, que examinados resultaron ser pecas; el color de éstas había impedido que los rayos ultravioletas traspasaran la piel. Otra señora, después de un largo paseo al sol, resultó con los brazos listados de rojo. Era que llevaba puesta una blusa de listas rojas y blancas; por las blancas pasaron los rayos violetas y quemaron la piel; por las rojas no pudieron pasar y la piel quedó intacta.

Por lo tanto, para no resultar curtido, durante las excursiones al sol ó por montañas nevadas, hay que proteger el cutis con gasas rojas ó color de naranja ó pardas. Decimos esto, porque no todo el mundo tendrá el heroísmo del Doctor Bowles, quien recorriendo los Alpes en el verano de 1895, se pintaba la cara y las manos con un color que le daba el aspecto de un piel roja. Sus compañeros de viaje se reían mucho de él; pero luego tocó el turno de la risa al sabio, cuando, con sólo lavarse, recobró su color natural y en cambio sus amigos estuvieron una porción de días hechos unos gitanos por no haberse protegido contra las caricias de los rayos del sol, reflejados por la nieve.

Siguiendo los consejos de Bowles, los *touristas* ingleses empiezan á gastar gasas color de naranja en los sombreros.

Todo europeo recién llegado á América se ve altamente sorprendido cuando al llegar las primeras horas de la noche, después de un día de calor ardiente, siente escalofríos muy sensibles, siendo así que el termómetro marca un grado de temperatura muy agradable. Su sorpresa no es menor cuando pasa desde el sol de la calle á la sombra de su domicilio. La transición es brusca y extraña. Los rayos directos del sol le abrasaban y la sombra de su habitación le hiela. Mira el termómetro y la temperatura no ha variado. ¿Qué ha ocurrido, pues, para este cambio tan sensible?

Sencillamente que el aire que le rodea no se calienta en las mismas proporciones que los cuerpos sólidos que forman los termómetros, y así colocado un termómetro dentro de la habitación á un metro de la ventana abierta, marca, por ejemplo, 14 ó 15 grados; y el mismo transportado al sol dos metros más allá señala á veces 46 y 50 grados. Este es un hecho real y observado multitud de veces. La tierra calentada vivamente por los rayos ardientes del sol *se enfría con rapidez á la sombra, sin que el aire sufra la influencia de este cambio.*

Si esto ocurre durante el día, el lector com-

prenderá con cuánta mayor razón ocurrirá durante la noche, cuando después de abandonar el sol el horizonte, empieza la irradiación nocturna; y el *relente*, tan perjudicial en la tierra de América, refresca las capas atmosféricas y enfría la tierra; toda la Naturaleza parece entonces respirar á sus anchas, y la temperatura desciende de un modo notable, verificándose una variación sensible en el termómetro, que indica el cuerpo antes que los aparatos físicos.

Así la diferencia brusca de la temperatura del día y la de la noche, explica el uso de vestidos de abrigo suplementarios. El descenso del termómetro, según las alturas, obliga al uso de la ancha capa, con que se cubren el mejicano y el habitante de los Alpes. En Cuba, los individuos del cuerpo de Orden Público, que hacen servicio constante día y noche, al llegar ésta, se cubren con amplia capota reglamentaria, para evitar el relente, el descenso de temperatura, de que venimos hablando

El emigrante tendrá cuidado de no salir de noche, sin llevar algún ligero abrigo exterior, igual que los sobretodos ó gabanes que se emplean en Europa, en la época de verano. No todos los climas de América, Oceanía y Asia son iguales, ni tampoco lo son las condiciones meteorológicas, y estas crean necesidades corporales que es muy preciso tener en cuenta. Un amigo

nuestro que ha estado en la Habana, dícame haber curado parálisis parciales, graves, producidas por un enfriamiento, al salir del teatro con poco abrigo. El enfriamiento en estos climas es más grave que la fiebre amarilla.

En todos los países tropicales se hace uso excesivo de los cosméticos, ó sea de las sustancias que sirven para hermostear el cutis y neutralizar el olor especial que se desprende del cuerpo humano, muy excitado en tales climas, por el exceso de calor y la abundante secreción del sudor.

Compréndese bajo esta denominación una multitud de sustancias animales, minerales y vegetales producidas por la química industrial, con el nombre de aceites, aguas aromáticas, de Colonia, floridas, vinagrillos, pomadas, cremas, pastas, polvos, etc., etc., cuyo anuncio llena la industrial cuarta plana de los periódicos.

Considerados higiénicamente, son casi siempre perjudiciales para el emigrante: unos porque estimulan la piel, procurando enfermedades, ó por lo menos irritaciones y erupciones; otros porque obstruyen los poros y dificultan ó impiden la exhalación cutánea; y los más, porque estando compuestos de sustancias nocivas para la salud, obran como verdaderos venenos.

El agua pura, el jabón sencillo y alguna sustancia clara y grasienta para limpiar la piel,

*son los mejores perfumes y cosméticos.* El emigrante debe abstenerse del empleo de ellos y refrescar y tonificar la piel por medio del agua, que es el mejor método. La piel limpia carece de malos olores y las exudaciones ni la irritan ni la destruyen. El mejor cosmético, repetimos, es *el agua y el jabón.*

## CAPITULO VIII

**SUMARIO.**—**El tabaco: sus efectos sobre la economía.**—**Distintas opiniones de médicos é higienistas.**—**Rapé.** -- **Estornutatorios sustitutos del rapé.** — **Masticación del tabaco.**—**Placer y dolor: sus efectos cuando son excesivos.**—**Pasiones: higiene de las mismas.**—**Países insalubres: cuidados especiales que debe tener el emigrante.**—**Lugares de preservación.**—**Higiene pública: su necesidad é influencia en la higiene privada.**

Es imposible escribir un libro de higiene, siquiera sea en tan modesta esfera como el nuestro, sin dedicar unos cuantos párrafos al vicio ó costumbre tan arraigada en países cálidos, de los cuales pasó á Europa, de fumar, ó mejor aún, de emplear el tabaco bajo varias formas, toda vez que ya sea en cigarro ó pipa, rapé ó masticado, ejerce acción muy marcada y á veces deletérea en la economía.



El tabaco, cuyo nombre se deriva del de la isla *Tabago*, donde los españoles lo hallaron por primera vez, ó bien de la palabra india *tabacos*, según el respetable historiador Bartolomé de las Casas, era conocido en casi toda América, aunque con nombres distintos, y según Meyer se usaba en China, desde la más remota antigüedad.

Los botánicos, atendiendo á las condiciones de la planta, la han colocado en el grupo de las *Solanáceas*, cuyo tipo es la patata, *solanum tuberosum*, y que comprende especies tan enérgicas como el beleño, la belladona y otras, todas ellas con principios activos, enérgicos y venenosos en alto grado.

Los efectos del tabaco se deben especialmente á su principio activo, la *nicotina*, llamada así del nombre del sabio Juan Nicot, embajador de Francisco I de Francia, que lo introdujo en esta nación.

El tabaco se emplea en tres formas: fumado, en rapé y masticado.

El tabaco fumado se usa en puros ó cigarros, en pitillos ó cigarrillos y en pipa. El primer método es el mejor, por cuanto en él se emplea el tabaco, libre de toda mezcla extraña; en el pitillo, el papel, no siempre de buena clase, suele perjudicar mucho la garganta, especialmente á los que se *tragan el humo*; y en la pipa se forma

un depósito de nicotina, que, aumentado por el uso, hace que, aun teniendo gran limpieza, el tabaco resulte muy fuerte y se aumenten sus condiciones narcotizantes.

Como el puro suele ser caro, se emplea por la generalidad el pitillo, que, por la menor cantidad de tabaco, que supone, sería muy aceptable, si el papel fuese bueno, y si no se menudearan mucho los cigarrillos, siendo éstos de buen tabaco. Por desgracia, aún en América, el pitillo no suele ser de la mejor hoja, por lo que, aunque con prudencia, aconsejamos al emigrante haga uso con preferencia del puro, si no puede, que fuera lo mejor, dejar de fumar.

Las opiniones de médicos é higienistas están muy divididas respecto á este producto antillano.

«Fumar—dice P. Larouse—es obtener una tregua á la tristeza, á las preocupaciones é ideas tétricas, á las penas y constantes miserias de la vida; y en cuanto á los trabajos intelectuales y artísticos, procurarse un medio de ligera sobreexcitación, de lucidez en las ideas, de inspiración y claridad en los juicios; y en las profesiones manuales una disminución del cansancio, un compás de espera de la fatiga, un goce, en fin, que calma el sistema nervioso y produce pasajero aturdimiento y olvido de las tormentas, que nos rodean en la lucha de la vida.»

Todo esto se explica perfectamente por el efecto excitante que produce en el sistema nervioso general, y al par da la razón del por qué se acostumbra tan pronto la economía al uso del tabaco, llegando á constituir una necesidad corporal de las que consumen gran parte de los recursos pecuniarios de los hombres, y aun de las mujeres en algunos países de la vieja Europa.

« El tabaco—dice el eminente Fonssagrives— empleado con exceso es un veneno enérgico y sólo usándolo *muy moderadamente es inofensivo*. El mejor tabaco ha de contener 3 por 100 de nicotina y no más, como sucede con el habano. Perjudica mucho más fumar en ayunas, y no se debe fumar en habitación donde se permanece mucho tiempo, y con mayor motivo en el dormitorio, á causa de las permanentes inhalaciones de nicotina, de que se impregnan los muebles y cortinas. Tampoco se debe fumar ante niños ni señoras, que son muy impresionables á este veneno, cuya respiración se les debe evitar. »

Si se fuman pitillos deben tirarse á la mitad, según sir Morell Mackenzie, famoso especialista en enfermedades de la garganta, y esto porque, como hemos dicho, la nicotina se va depositando en los pliegues de papel y en la parte del pitillo que toca á los labios, haciendo que en cada

fumada se aumente el depósito y se impregne más el humo del tabaco de los vapores de la nicotina, principio verdaderamente perjudicial del tabaco.

«En cuanto al tabaco—dice,—no soy su enemigo, pero sí he de hacer algunas advertencias. El hombre cuya salivación aumenta de una manera sensible con el uso del tabaco, no debe fumar.

«La generalidad de los mortales pueden fumar impunemente, cuidando de mantener una limpieza exagerada en el tubo de la boquilla, si la gasta, y tirando siempre la mitad del pitillo, si fuma papel.»

Esto hacen siempre los turcos, grandes fumadores, y que por cierto usan siempre boquilla para el cigarro de papel, cosa que también recomienda sir Morell Mackenzie.

A los jóvenes, y en especial á los niños, daña el uso del tabaco. M. Decaisne ha probado que de 38 niños que fumaban, 27 gozaban de mala salud, 22 tenían palpitaciones de corazón, digestiones penosas, lentitud cerebral y propensión á las bebidas alcohólicas; tres tenían pulso intermitente; ocho, menor cantidad de glóbulos rojos en la sangre; 12, hemorragias rebeldes; 10, ensueños ó desarreglos en la inervación; cuatro, úlceras en la boca; uno, tisis pulmonar. Si cesó en estos enfermitos el hábito de fumar, recobra-

ron la salud. En especial ha citado el caso de un colegial, que se había vuelto anémico, demacrado y sujeto á echar sangre por la nariz, y en quien todo desapareció, cuando dejó de fumar. Esta estadística, comprobada por otros autores, demuestra hasta la evidencia que el vicio de fumar debe evitarse en los niños, en la época de formación y endurecimiento de sus órganos.

«Los jóvenes de quince á dieciséis años que fuman, se exponen á perjudicarse enormemente. En primer lugar, la nicotina obra con más fuerza y más daño en los jóvenes, que en los hombres ya hechos. Además cuando se empieza á fumar muy pronto, tal vicio se convierte en pasión. A veces también sucede que el fumar impide el desarrollo completo del cuerpo, y la enfermedad y la consunción acometen con fuerza á los jóvenes. También se puede determinar una inflamación de los pulmones, de la garganta, una irritación de nervios, palpitaciones del corazón, etc. Estos males acometen pronto y se marchan con dificultad. Si esto sucede generalmente, el peligro se agrava fumando perverso tabaco... Lo más triste es que se toma tan fácilmente la costumbre de fumar, que ya no se puede vivir sin el tabaco, haciéndose el hombre su esclavo. ¿Y conviene esto á un hombre que no debería guiarse sino por la razón?... Mi opinión acerca de los fumadores puede reasumirse del

modo siguiente: El que no fuma obra mejor, porque no da á su cuerpo principios dañinos y además economiza el dinero, que puede emplear mejor. Cuando un hombre sano en un momento de libertad, sobre todo en una conversación, fuma un cigarro ó una pipa, no tiene que temer perjuicio alguno» (1).

Estas opiniones y otras mil que sería prolijo enumerar, bastan para probar que el uso del tabaco, siendo moderado, puede permitirse por la excitación que produce; pero que el abuso es perjudicial, como lo es también el uso en los niños y en las mujeres, costumbre muy desarrollada en América, donde gran parte de las mujeres de todas clases, edades y condiciones, acostumbran á fumar pitillos y aun á veces grandes puros, cuyo efecto es *siempre* perjudicial á la salud y á la belleza. Pero si se fumare, nunca, repetimos, se debe fumar en ayunas.

Tratando del rapé, Mgr. Kneipp dice igualmente:

«No creo primeramente que Dios haya dado la nariz al hombre para que éste pueda ó deba tomar rapé, y no veo la utilidad de este apéndice bajo tal aspecto. No condeno á los que toman rapé, pero sí considero como un desorden la

---

(1) Mgr. Seb. Kneipp *Vivid así!*, con notas y apéndices.—Madrid, 1893.

manía de tomarlo, hasta el punto de no poder trabajar ó sentir malèstar sin él. Además, los que lo usan no son muy aseados. El rapé, que se toma pasa á menudo á la garganta y hasta el estómago, y en vez de bien no puede menos de resultar mal... Es bueno tomar de vez en cuando un polvito, que provoca ligera excitación que obliga á arrojar algunas impurezas por la nariz... El que ya esté acostumbrado y quiera perder tal manía, no debe hacerlo de repente, porque, al tomarlo á menudo, se ha acostumbrado á la naturaleza á ayudarse con el rapé para lanzar los líquidos de la cabeza» (1).

Conformes en un todo con la opinión del sabio Mgr. Kneipp, recomendamos al emigrante procure evitar adquirir un vicio, que sólo puede tolerarse como agente médico en ciertas dolencias y catarros cerebrales, para facilitar la expulsión por la nariz de los productos morbosos.

Pero la acción estornutatoria del tabaco sobre las secreciones nasal y lacrimal, á la que los antiguos médicos daban, con razón, gran valor, y hoy demasiado olvidada, puede sustituirse por el *asarum* ó *ásaro* (*asarum europæum*, de la familia de las aristoloquias), por el polvo de lirio germánico (*iris germánica*), por el de betonica (*betonica officinalis*, labiadas), por la mejorana

---

(1) *Loc. cit.*, páginas 319 y 320.

(*origanum majorana*, labiadas), por el lirio de los valles (*convallaria maialis*, asparagineas), etcétera.

Estas substancias se asocian en número diferente para constituir diversos estornutatorios compuestos. El polvo llamado *cefalico* de Saint Ange y el *polvo estornutatorio compuesto* son los más conocidos y pueden reemplazar al rapé y á todos los demás. Los *polvos de Saint Ange* son una mezcla de polvos de ásaro, veinticuatro partes y de polvos de raíz de eleboro blanco, una parte. *El polvo estornutatorio compuesto* es una mezcla, á partes iguales, de ásaro, betonica y mejorana. Estas dos fórmulas bastan para todas las necesidades de la práctica

La raíz de pelitre constituye en las proporciones de dos partes, asociada á dos de estafisagria, jenjibre y una de pimienta, un polvo estornutatorio muy activo.

También el polvo de *Peli*, planta rubiácea del Senegal, tiene notable propiedad estornutatoria y al parecer febrífuga, según Fonssagrives. El rapé, como los estornutatorios, debe volverse á usar en la medicina. M. Recamier en 1855 citó tres observaciones para llamar la atención de los prácticos; en la una, una jaqueca tenaz curó por este medio; en las otras dos se trataba de accidentes soporosos, sobrevenidos á consecuencia de una amenorrea accidental y de una



erupción de la piel retropulsa, ó que se había metido para dentro, como vulgarmente se dice; también convienen los estornutatorios á los amenazados de apoplejía, catarrosos y congestionados, pues descargan la cabeza, como se suele decir. (Fonssagrives.—*Tratado de Terapéutica aplicada.*)

Continuemos después de esta digresión, que, en gracia de nuestra buena intención, nos agradecerán nuestros lectores.

El *masticar tabaco* es también muy perjudicial para la salud y poco decente. Produce demasiada salivación, ennegrece la dentadura, hace fétido el aliento, origina mal color y desarreglos gástricos. No hay un solo aficionado á masticar tabaco, que ejecute con regularidad las funciones de la digestión, y la mayoría son excesivamente dados á los líquidos alcohólicos. Las mujeres que *mascan tabaco* se envenenan paulatinamente, llegando á adquirir dolencias mortales de necesidad. Entre las razas de color este vicio está muy arraigado.

En medicina se ha empleado el tabaco como eficaz remedio contra las parálisis, contra los dolores intensos de cabeza, en los casos de asfixia, en el tratamiento de los cálculos urinarios y hasta como desinfectante, atribuyéndole gran poder para evitar el contagio de las enfermedades epidémicas,

La nicotina es un veneno de acción rápida, que perturba los aparatos circulatorio y respiratorio, produce aceleración en los latidos del corazón, vértigos, dolores de cabeza y vómitos; palidez en el rostro; temblor general del cuerpo, pérdida de la vista y del oído, y un cuadro, en fin, dolorosísimo, que impresiona fuertemente á los circunstantes.

La rapidez de su acción hace que la ciencia no conozca aún medio seguro de oponerse á sus efectos deletéreos y que, por lo tanto, deba ser empleado con mucha parsimonia un producto, en el cual un error en la dosis empleada puede ser mortal de necesidad.

\* \* \*

PLACER Y DOLOR.—«El hombre, dice el doctor Pereda, es un sér formado de *cuerpo* y *alma*: el cuerpo, agregado de órganos que funcionan por la vida; el alma, causa de que *sienta*, *piense* y *quiera*. Para obrar el bien, para el acertado uso de facultades de un sér libre, ha de recibir reglas para sus acciones: de la *Ética*, guía de las costumbres; de la *Psicología*, norma de su inteligencia; de la *Higiene*, norma del *bien fisiológico*, que es la *salud*. Si ha de conservar ésta, si ha de haber un todo ordenado, es preciso que concurren á un fin, que no se disocien lo *físico* y lo *moral*: cuidar sólo lo primero, es entregarse á la sensualidad, para que poco á poco se de-

rumben el cuerpo y el alma; atender únicamente á lo segundo, es perturbar la salud, decayendo el espíritu y debilitándose la materia, que le encierra. Obligados estamos á conservar nuestro cuerpo, pero no á hacer de él un exclusivo ídolo, sino un fiel y pronto servidor de nuestra alma. A este resultado se encamina la Higiene apoyada por la Religion y la Moral; á tal fin se dirigen los preceptos higiénicos.»

El placer y el dolor son las manifestaciones extremas de la sensibilidad.

Claro está que nos referimos á lo moral, y en este sentido, el emigrante, que abandona su patria, sus amigos, sus parientes, sus afecciones todas, y va á un país desconocido, en busca de un bienestar dudoso y de una fortuna, que siempre veleidosa, suele la mayor parte de las veces, no otorgar sus favores á quien con ansiedad, y quizás con imperiosa necesidad, los busca, el emigrante, que se encuentra solo en un medio ambiente tan distinto del que le rodeara desde su cuna, ha de tener motivos mil de pesar y de dolor profundo, que no en balde se abandonan las afecciones más caras para correr en pos de un ideal.

El dolor excesivo, ya sea físico ó moral, altera el organismo, perjudica las funciones y destruye la salud. Todo sér humano, sumido en el dolor, se reconcentra en sí propio, da pábulo á

sus pasiones y llega á veces hasta los límites de la perversidad.

Por esto, el emigrante debe hacerse superior á sus dolores morales y no dejarse abatir ni dominar por el recuerdo de la patria, de la madre, de la familia en general, considerando que su alejamiento es momentáneo, y que si se deja dominar por el pesar, haciendo presa en él la hipocondría, la tristeza, la nostalgia, se debilitarán sus órganos, convirtiéndole en materia preparada para el cultivo de todós los gérmenes morbosos que le rodean.

Lo mismo ocurre en lo que se refiere al placer: la moderación es el guía que la higiene recomienda.

El placer puede ser físico é intelectual: aquel se refiere á los deseos y apetitos corporales; este á los puros afectos del alma.

El placer físico *moderado* favorece el ejercicio de los órganos, la actividad de la vida, el desempeño de las funciones todas del sér humano. Es el premio del trabajo, y usando de todo, sin abusar de nada, el emigrante se mantendrá en la mejor situación, para contrarrestar los efectos del clima.

Ya hemos dicho que el objeto supremo de la Higiene es el voto de los antiguos, tan profunda como lacónicamente formulado por Juvenal: *Mens sana in corpore sano*, y que, cuando el

cuerpo halla en ciertos ratos de placer, descanso y distracción del trabajo cotidiano, es cuando la inteligencia desempeña mejor sus funciones de guía del organismo.

Regularizar el placer físico en sus variadas manifestaciones, encerrarle dentro de los límites de la moral estricta y de una prudente expansión, debe ser uno de los primeros cuidados del que emigra á los países tropicales.

Por el contrario, abusando del placer, si no guarda proporción con el vigor y resistencia del organismo, si excede de la verdadera necesidad, acrece el goce, pero cambiándose luego en saciedad, hastío, indiferencia, tristeza y dolor, con daño del cuerpo, máxime de la inteligencia, anemia, decaimiento del ánimo, destemplanza y ruptura del equilibrio de los órganos y de las facultades, dando lugar al indiferentismo y más tarde al egoísmo, depravador de las costumbres.

El organismo humano tiene un límite marcado por el Creador, en todas sus manifestaciones, y así como no sería posible aumentar cada día el peso que sobre sus hombros llevara un obrero, sin que al fin cayera agobiado y rendido; así también el placer, aumentando continuamente, llega á embotar y destruir la sensibilidad moral é intelectual. Un placer excesivo se convierte en un dolor á veces cruento. *Extrema gaudii luctus occupat*, «el excesivo goce ter-

mina en duelo», ha dicho el Espíritu Santo.

Pasión es un deseo violento y exagerado de lograr alguna cosa, que, perturbando el ánimo, llega á veces á esclavizar al hombre, cegando su razón y dañando el cuerpo.

Las pasiones son *intelectuales, sociales y animales*, según que sean fruto de la educación, del medio social, ó que se dirijan á satisfacer necesidades físicas, activando la espontaneidad orgánica.

La pasión en sí no es buena ni mala, pero si la razón logra encerrarla en límites prudentes, y la moral encauzarla en su verdadero terreno, es el acicate del verdadero progreso y civilización. Mas si sedesborda, puede convertirse en torrente, que todo lo avasalle, y el emigrante, tan necesitado de tranquilidad física y moral, se verá arrastrado y fácilmente contraerá alguna grave dolencia, que le haga, aunque tarde, reconocer las tristes consecuencias de todo movimiento excesivamente pasional.

*Moderación en todo y distracción*, sin olvidar los preceptos de la moral y las máximas de la religión cristiana: tal es el único remedio para combatir la pasión, que ha logrado enseñorearse del alma. *Imperiosus sibi*, dominarse, tal es la gran regla del sabio, según Horacio. Y en último caso, variación de lugar y á veces regreso á Europa.

En climas cálidos la pasión desenfrenada conduce rápidamente á las enfermedades mentales y á la tuberculosis. Muchas afecciones del hígado reconocen igualmente esta causa.

\*  
\* \* \*

En los primeros capítulos de esta obrita hemos dicho que los países cálidos insalubres son aquellos en los que á más de la constante elevación de temperatura, reina siempre alguna enfermedad epidémica ó endémica.

Generalmente hay en ellos exceso de vegetación, y todos, sin excepción, suelen ser muy pantanosos.

En estos países se eleva en las primeras horas del día, una niebla ligera, que se disipa para reproducirse á la puesta del sol. En ciertos puntos de América, esta niebla se llama *mortaja de los europeos*. Los miasmas se elevan en virtud de la evaporación, y cuando la tierra se enfría por la tarde, á consecuencia de la radiación, el vapor de agua se condensa y retiene las emanaciones palúdicas suspendidas en el aire.

Tanto el criollo, como el europeo, que respiran esta bruma, son casi siempre envenenados por los miasmas que respiran. De aquí ciertos casos fulminantes, que se repiten con frecuencia, y acaban por alterar la economía de un modo profundo y á veces sin esperanzas de curación.

Los criollos, que habitan en terrenos pantanosos, jamás se exponen en ayunas á estas emanaciones, y antes de salir de casa suelen tomar una corta cantidad de sulfato de quinina en café puro ó en vino de Madera.

Los enropeos, que tienen necesidad de habitar en climas insalubres, ensayarán el vino de quina (1) ó la infusión de esta corteza, el café

---

(1) El Sr. Lind recomienda á los europeos que se dedican á ocupaciones peligrosas en países pantanosos, usar de una infusión, compuesta de quina, ruibarbo y ajo. El Sr. González aconsejaba macerar la corteza de quina en agua, y refiere que en el sitio de Belgrado, el conde de Bonheval y sus gentes, que hacían uso de esto, se preservaron de la fiebre, que dieztaba á las demás tropas. El Sr. Lapeyrouse hizo distribuir aguardiente con quina á los marineros. El Sr. Raul recomendó tomar, mañana y tarde, durante dos ó tres días, á consecuencia de los servicios prestados de noche en tierra, una dosis algo exagerada, 50 centigramos de sulfato de quinina, como medio preservativo. El uso del vino de quina (a) le parecía también indicado, cuando el buque se acercaba á comarcas pantanosas, cuyas emanaciones recibían los de á bordo con las brisas reinantes, ó cuando salían de los ríos, para tomar

---

(a) V. en FAURICHON, *Plantas medicinales*,.. el modo de hacer este y otros vinos medicinales.



puro, solo ó mezclado con un poco de ron ó de jugo de limón, y sobre todo, los baños fríos de mar de 3-5 minutos, ó, á no ser posible, de río, ó las abluciones y afusiones diarias, según mejor convenga á su economía, como diremos en el capítulo destinado á las aplicaciones del agua.

Guardarán la más estricta higiene, evitando la irradiación nocturna; alimentación nutritiva pero sin exceso; poco, y mejor, ningún consumo de bebidas alcohólicas; nada de corrientes de aire, y el mayor cuidado en la regulación de las funciones intestinales y digestivas.

*En climas cálidos insalubres no hay dolencias leves.* Este es un axioma médico é higiénico, y la más ligera indisposición debe ser tratada con el mayor cuidado, para evitar la influencia del germen miasmático.

A la llegada á un país de estas condiciones, debe aconsejarse de otro europeo, ya aclimatado, para saber la epidemia ó endemia más común y los caracteres que la distinguen.

En países insalubres, la influencia miasmática ejerce su acción en todas las razas, si

---

viento, condición en la cual este excelente observador había notado que los accesos simples se transformaban fácilmente en perniciosos. (FONSSAGRIVES.—*Tratado de Terapéutica aplicada*, tomo 3.º, páginas 20 y 21).

bien con menos intensidad en las tropicales, que en la blanca, desigualdad de acción dependiente sin duda de la desigualdad de resistencia á las influencias metereológicas. Hay individuos que habitan largo tiempo en regiones pantanosas, sin sufrir ataques de paludismo, así como hay en las colonias, personas que durante algunos años están en peligro constante: en las primeras se ha verificado lo que con Fonsagrives puede llamarse *mitridatismo* palustre.

Es indudable que el europeo recién llegado á climas insalubres, es materia apta para el desarrollo de todos los gérmenes morbosos, por lo cual, en un principio debe ser esclavo de la higiene, para evitar todas las causas, que puedan dar origen á cualquier enfermedad. Más tarde, cuando se halle aclimatado, podrá dar más expansión á su cuerpo, hasta connaturalizarse, digámoslo así, con la idea de que es inatacable por las enfermedades. En estos casos, la confianza, auxiliada de buena higiene, es el mejor de los preparativos.

Ya hemos hablado en la preparación para el embarque, de la conveniencia, para el emigrante, de habitar, por lo menos tres meses, en países algo menos cálidos que aquel á donde se dirige, á fin de acostumar el cuerpo, poco á poco, á las condiciones del clima, á donde pretende ir, y de que no resienta tanto la brusque-

dad de las variaciones. Por desgracia, no todos pueden prepararse del modo dicho; ni dirigirse á donde más les convenga para su salud, sino donde hallan colocación adecuada.

Estos no tienen otro recurso que seguir nuestras indicaciones para conservar la salud. Al fin y al cabo, los lugares marcadamente insalubres son pocos, y no se pueden considerar entre ellos nuestras colonias. En Cuba, fuera de los lugares pantanosos de la provincia de Pinar del Río, lo demás es bastante benigno, para merecer ser excluído del grupo que estudiamos. ¡Ojalá sucediese lo mismo con Filipinas, archipiélago mucho más insano que Cuba!

«El europeo—dice Saint Vel—deberá considerar el peligro de estos países, sin acobardarse, con ánimo sereno, porque el temor, deprimiendo el sistema nervioso, predispone á las enfermedades epidémicas. Evitará todas las causas que pudieran alterar la salud, como exceso en el trabajo ó en el placer y en las vigiliass, y las excursiones con lluvia ó con sol. En tiempo de epidemia, no sólo debe cuidarse el recién llegado, sino todos los europeos, aun los mejor aclimatados deberán rodearse de precauciones, cuya severidad estará en relación con la duración mayor ó menor de su permanencia en el país.»

Es preciso cuidar la más leve alteración de la salud, y huir, si es posible, del foco de la epi-

demia reinante. Si las obligaciones no exigen la permanencia en las ciudades, lo más conveniente es trasladarse al campo ó á lugares conocidos como de preservación, como son aquellos sitios generalmente más elevados sobre el nivel del mar, donde se goza de una salubridad relativa.

Los alrededores de Calcuta, en la India inglesa, regados por el río Hugly, pueden llamarse la tierra de todas las pestilencias; allí es endémico el cólera morbo y constantes las fiebres perniciosas.

A consecuencia de esta vecindad tan poco agradable, exige la permanencia en Calcuta una sobriedad notable, mas como los europeos no se privan de nada, que pueda satisfacer sus apetitos desordenados, resulta que, á pesar de las condiciones de saneamiento, que se ha procurado dar á la ciudad, la mortalidad es generalmente excesiva, habiéndose visto obligadas las autoridades inglesas á establecer varios *Sanatorios*, especialmente en Marri y en Darmasala, ambos sobre el Himalaya, y el último á dos mil metros sobre el nivel del mar. Estos Sanatorios son *lugares artificiales* de preservación, ofrecidos por la administración á los naturales de la metrópoli.

Es un hecho reconocido por todos en Europa que el mejor medio de auxiliar una convalecencia es la variación de climas, *mudar de aire*,

como se dice vulgarmente. Este hecho se verifica también en los países cálidos y con mayor eficacia, si cabe, que en Europa. Los cambios de lugar constituyen, pues, una medida utilísima ya para curar, atenuar ó prevenir ciertas enfermedades, ya para conseguir convalencia rápida y eficaz.

La estancia en el campo ó en un sitio fuera de la residencia habitual ejerce acción marcada sobre lo físico y lo moral del hombre, porque de un lado la distracción, el descanso de los negocios, el placer puro de la vida del campo, y de otro la mayor higiene y mejor método de vida, influyen favorablemente en la conservación de la salud. En todos los países insalubres existen lugares, lejos de los focos de paludismo, que son verdaderos lugares de preservación.

Todos los autores que han escrito sobre esta materia están conformes en reconocer las utilidades de las alturas. Michel Levy (*Tratado de Higiene pública*) dice que en los países cálidos elevarse es colocar se en condiciones semejantes á las de Europa.

Esta elevación no ha de ser excesiva ni muy continuada, pues en este caso podría dar lugar á la anemia de las altitudes, tan magistralmente descrita por Jourdanet, de que ya hemos hecho mención.

La altura no será una verdadera garantía, si no va acompañada de severa higiene (1).

\* \* \*

Cúmplenos ahora dar ligerísimas nociones de Higiene pública, si hemos de completar este estudio.

El mayor enemigo de la salud en los países cálidos es la falta de limpieza de las poblaciones.

Goa, capital de la colonia portuguesa, en la India, se divide en dos partes: *Pang'im* y *Goa Velha*. Mientras la primera es una ciudad bellísima y de las más salubres de la India, la segunda es, por el contrario, de las más insalubres, á causa de la suciedad repugnante, que reina, en toda ella.

Y esta suciedad, de la que sólo puede culparse á las autoridades locales, se convierte en foco permanente de enfermedades, que á veces llegan en sus efectos hasta la culta Europa. Así, pues, la limpieza y saneamiento de esta y otras

---

(1) Respecto á la *Higiene del ejército* véase en el *Apéndice A*, el notable artículo, tan bien pensado como escrito, del escritor militar-higienista, señor G. Reparaz, y muy competente en asuntos coloniales. Lo tomamos de el diario político, *El Heraldo de Madrid* de 24 de Marzo del año corriente.

muchas ciudades y villas de aquellos países son objeto de un interés general, como lo es también la higiene y cuidado de los barcos mercantes, que más de una vez, al par que los magníficos productos de aquella exuberante naturaleza, traen también encerrado en sus bodegas los gérmenes de epidemias mortíferas, como la peste bubónica que tanto, há poco, ha alarmado á Gobiernos, sabios y naciones.

El Doctor Cornilliac, en sus *Estudios sobre la fiebre amarilla en la Martinica*, dice:

«Corresponde á la autoridad dictar las órdenes necesarias, para hacer que se reunan en un extremo de la línea de fondeadero los buques ya infestados, y dirigir al otro extremo los que nuevamente vayan llegando, de manera que se coloquen á barlovento de aquéllos, é impedir toda comunicación de los unos con los otros. No hay necesidad de decir que estos buques deben ser fondeados de manera que quede el mayor espacio posible entre unos y otros, puesto que cada uno puede convertirse en foco de infección, no sólo de aquel país, sino de todos los puertos, que toque en su viaje de retorno.

Bien sabemos que los Gobiernos europeos han establecido cuarentenas y lazaretos á fin de evitar estos males, pero ni unos ni otros son tales que á su sombra se goce de impunidad y además es mejor prevenir que tener que curar.

«Las rápidas salidas de los buques estacionarios—dice Dutroulau (1)—y el desembarco inmediato de los marineros son también, á falta de otros recursos, medios de evitar una epidemia grave. El fondear en radas ó bahías reconocidas como salubres, y siempre lo más lejos posible de los centros de población, y la interrupción de las comunicaciones con la tierra, constituyen medidas muy importantes, cuando no se puede evacuar, ni hacer partir al buque.»

La perfecta higiene observada en los buques de guerra hace que sea muy escasa la mortalidad en ellos, en las estaciones navales americanas. Si los mercantes siguieran igual ejemplo, sus resultados serían indudablemente los mismos.

Es muy lamentable que la administración y el comercio no se pongan de acuerdo para hacer que la carga y descarga de los buques se verifique por individuos de la raza negra, que resisten mejor las influencias de los climas cálidos y los efectos del paludismo.

De este modo, las tripulaciones europeas, menos expuestas al contagio, conservarían mejor

---

(1) *Traité des maladies des Europeens dans les pays chauds*, por M. Dutroulau.—París, pág. 400.



su salud y no se convertirían en focos epidémicos.

Resulta, pues, que la limpieza de las poblaciones es uno de los mejores medios de saneamiento, y que los emigrantes deben huir de toda ciudad infecta ó mal cuidada. Los Ayuntamientos de las colonias deberán observar con escrupulosidad este precepto, teniendo en cuenta que á mayor limpieza corresponde siempre mayor salubridad. (1)

¿Cuál es, preguntará tal vez algún cuidadoso edil, *rara avis*, el mejor sistema de limpieza de las poblaciones? ¿Qué es mejor para la salud, el riego abundante de las calles ó el polvo? ¿Cuál de los dos sistemas contribuye más á la propagación de cualquier epidemia? ¿Dónde se desarrollan mejor los microbios, en la tierra húmeda ó en la tierra seca?

El docto autor italiano Manfredi, ha publicado un estudio muy interesante sobre la materia.

En la eterna polémica sobre el riego de las calles, los enemigos de éste se apoyan en la teoría de Koch, según la cual el bacilus vírgula muere á las pocas horas de expuesto al sol, mientras que sus partidarios observan que si el bacilo

---

(1) No podemos menos de recomendar la obra magistral, como todas las suyas, de Fonsagrives, titulada, *Higiene de las poblaciones*, Madrid, 1883.

muere, el esporo resiste á la sequedad, y regando las calles se le inmoviliza en el suelo, mientras que, no regando, el viento lo levanta con el polvo y lo lleva á terrenos más propicios para su desarrollo.

Manfredi, después de experimentos prolijos, se declara decididamente por el riego frecuente de las calles.

Con efecto, los microbios peligrosos que hay en el polvo y en las inmundicias de la calle son principalmente los del tétanos, la gangrena, la supuración y la tuberculosis. Y según los experimentos del sabio italiano, todos ellos resisten bastante tiempo en la sequedad del polvo. El del cólera y el de la difteria pueden vivir en ella quince días; el de la supuración, veinte; el de la fiebre tifoidea, un mes; el de la tuberculosis, dos ó tres meses, y el de la erisipela, más tiempo todavía.

Hay, por lo tanto, que renunciar á la idea de que la sequedad produce rápidamente la muerte de los microbios, que se agitan en el suelo. Además de que, como á cada momento vienen nuevos microbios á unirse á los antiguos, resulta que la infección de la calle es una obra constante y que la tarea de extirpar del suelo á los microbios es imposible.

Por tanto, para inmovilizar los microbios, ya que no se pueda acabar con ellos, riéguese

las calles, y si el agua fuese acidulada, se conseguiría mayor efecto, y húyase de ese polvo de la calle, en el cual viven y con el cual penetran en narices, boca, pulmones, en los poros de la piel, trayendo consigo el germen de enfermedades, cuyo origen nos parece muchas veces inexplicable.

En tiempos de epidemia medio Madrid acostumbraba á declarar la guerra al riego y á los mangüeros. Ignoraba lo que hacía. ¡Oh, el agua es la salud! No nos cansaremos de repetir esta máxima, *opportune et impportune*.

Considerando la importancia de una higiene escrupulosa y severa en cuanto á los servicios marítimos se refiere, se cuidará mucho de evitar los desarreglos de los marineros en lo referente á alimentación, placeres y excesos alcohólicos. No se les permitirá un trabajo excesivo, y éste deberá suspenderse en las horas medias del día, cuando el calor suele ser excesivo. Se evitará cuidadosamente la exposición continuada al sol, siempre que lo permita la índole de los trabajos. Se les obligará á cambiar frecuentemente de ropa interior, para mantener la limpieza del cuerpo, tonificando este con baños y abluciones ó lociones diarias.

Ha de tenerse gran cuidado, en que no hagan uso de manjares mal sazonados, imperfectamente conservados ó de notoria influencia malsana

sobre la salud. Siendo muy aficionados en general á las bebidas alcohólicas, se cuidará que no consuman grandes cantidades de éstas, después de comer frutas del país.

Se guardará un buen régimen en todo y se evitará el relente de la noche.

Si un barco se viese invadido, lo mejor es huir del foco con la mayor rapidez posible.

## CAPITULO IX

**SUMARIO.** — **Enfermedades más temibles para el europeo en los países cálidos.**—**Rápida exposición.**—**Botones de fuego.**—**Fiebre inflamatoria: sus efectos en la aclimatación.** — **Fiebre amarilla: su importancia, medios preservativos, curación, inmunidad.**—**Fiebre biliosa.**—**Cólera: precauciones higiénicas, diversos medios de curación.**—**Disenteria: su origen, el alcoholismo como causa productora de esta enfermedad.**—**Su curación.**—**Afecciones del hígado.**—**Tuberculosis y catarros.** —**Desarreglos mentales.**—**Causas y curación.** —**Accidentes venéreos y sífilíticos.**—**Golpes, caídas y heridas por armas de fuego.**

Destinada esta obra á estar en manos de todos, creemos muy del caso hacer una rápida enunciación de las enfermedades que debe procurar evitar el emigrante. Las más temibles, son:

La fiebre amarilla, disentería, fiebres palúdicas, anemia, hepatitis y tuberculosis. Las más graves entre éstas son la fiebre amarilla y la disentería.

En Filipinas hay que anotar en primer lugar el cólera, que ataca con mucha frecuencia y con rigor inusitado.

En todos los países que nos ocupan, hay que tener además en cuenta las afecciones venéreas y sífilíticas, que debido á la intemperancia y á multitud de concausas, que no es de este lugar explicar, revisten generalmente formas muy graves, destruyendo el vigor físico y haciéndose incurables.

De todas estas afecciones vamos á ocuparnos ligeramente, dejando su estudio detallado para otra obra (1), que más adelante daremos á luz como continuación de la presente.

En los meses más calurosos y algunos días después de su llegada, el europeo se ve atacado de una erupción vexicular que recibe el nombre de *botones de fuego* y cubre toda la superficie del cuerpo, produciendo un prurito ó picor irresistible, especialmente en el antebrazo, sobacos, cuello, espalda, pecho, hipocondrios, epigastrio y á veces en las piernas, llegando á causar un estado de excitación nerviosa especial.

Esta eflorescencia no es en modo alguno perjudicial para la salud, y desaparece á beneficio de

---

(1) *Curación por el agua de las enfermedades de climas cálidos.*

los baños y lociones frías, y también al venir la estación fresca.

No puede llamarse enfermedad de aclimatación; pero nos ocupamos de ella, porque como se presenta con caracteres muy semejantes á los de la sarna, pudiera el emigrante creer que lo era tal erupción. Los botones de fuego son propios de la variación de clima y no tienen importancia alguna, ni son perjudiciales. El emigrante deberá evitar en lo posible el rascarse, á fin de no formarse costras, cada vez más extensas, producidas por el roce de las uñas con el piel.

En Cuba y Puerto Rico se suele padecer por el emigrante una variedad de fiebre llamada *inflamatoria*, caracterizada por gran aumento de calor y pulso, dolor de cabeza, rubicundez de la piel, sed y sensación de cansancio, caracteres que pudieran alarmar al principio, pero que, lejos de indicar una enfermedad grave, son prueba de una dolencia muy favorable á la aclimatación y que se combatirá con ligeros laxantes, dieta, reposo, agua de limón, lociones y paños de agua y vinagre á la frente (1). Esta clase de

---

(1) V. *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición. Madrid, 1895.—No confundir las obras de Kneipp, editadas por nosotros, con las de otros *industriales*. Ojo con el arte del *Puff*, hoy hábilmente manejado

fiebre expulsa del interior las materias morbosas y el exceso de calor y desaparece rápidamente, dejando el cuerpo libre y con cierta sensación de bienestar y agilidad, propia de la separación de aquéllas.

Todos los individuos, que sufren la fiebre inflamatoria, verifican el trabajo de aclimatación con mayor facilidad, y los ataques de cualquier dolencia endémica ó epidémica son menos fuertes, sin que esto sea conceder á dicha dolencia caracteres de inmunidad.

Fuera de la erupción y de la fiebre citadas, todas las demás enfermedades, de que vamos á hablar, revisten caracteres graves y á veces gravísimos.

La *fiebre amarilla*, *vómito negro* y *vómito prieto*, que todos esos nombres recibe, es característica y originaria de los países tropicales, y constituye un verdadero peligro en nuestras posesiones de América para el europeo, no sólo en los primeros tiempos de su llegada, sino durante todo el de su estancia allí.

La fiebre amarilla, aunque reina siempre, se exacerba y extiende en la época de las lluvias, lo cual nos hace comprender la acción marcada del

---

por ciertos *caballeros*. También hay *yankees* en España y abundan los igorotes!



paludismo, en la propagación y desarrollo de esta epidemia.

De los estudios y observaciones practicadas por médicos de todos los países, parece deducirse que la fiebre amarilla ataca con igual intensidad al europeo, sea cualquiera el punto de su procedencia y las condiciones climatológicas del mismo.

Rufz de Lavison, en sus *Estudios sobre la población de la Martinica*, página 35, dice:

«Sea cualquiera la procedencia del emigrante, ya venga del Norte ó del Mediodía, no hemos observado jamás que su procedencia ejerza gran influencia. Lo cierto es que cuanto más distinto sea el clima, parece que debieran ser tanto más profundas las modificaciones que hayan de experimentarse; pero, ateniéndonos á nuestras propias observaciones, los buques de Marsella son los que nos han suministrado mayor número de enfermos, lo que atribuimos á otras causas, por ejemplo, á la tripulación, porque en los buques marseleses se encuentran italianos, malteses y griegos, gentes que, por su mala conducta y pereza, pierden todos los beneficios que era natural tuvieran por la analogía de climas.»

Comprendemos que la analogía de climas á que el ilustrado Doctor Rufz da tanta importancia es digna de tenerse en cuenta, pero otros

médicos, que han practicado en climas tropicales, no han hallado diferencias sensibles en las epidemias de fiebre amarilla, que hagan creer que exista cierta inmunidad á favor de los de tales ó cuáles climas de Europa.

De ser esto cierto, los españoles serían, y en especial los de la parte más meridional de nuestra península, poco menos que insensibles á los efectos de la fiebre, puesto que hay localidades en Andalucía, en las que durante el verano se siente un calor muy poco diferente del de Cuba y Puerto Rico. Y no obstante, los andaluces son atacados de la fiebre con igual intensidad que los del Norte de España. Y si los gallegos y asturianos dan mayor contingente á la mortalidad se debe, más que á la diferencia de clima, á su resistencia á adoptar prácticas higiénicas.

En países cálidos se ve frecuentemente presentarse un primer acceso de fiebre, después de una marcha fatigosa bajo los abrasadores rayos del sol.

Nadie ignora que la exposición prolongada á los rayos del sol tiene cierta influencia patogénica, que puede ser causa determinante de las más variadas afecciones. Pero por sí sola no bastaría á determinar los graves síntomas y efectos de la fiebre amarilla, que altera tan profundamente la economía, que son muchos los atacados, que guardan en su organismo las reliquias

de la enfermedad, como causa predisponente á otras afecciones, sobre todo á las del hígado y el bazo.

De aquí el que la enfermedad, que nos ocupa, grave por sí en su ataque y grave por sus consecuencias, haya merecido llamar la atención de todos los prácticos, con preferencia á otras afecciones, que, no por ser menos nombradas, dejan de dar gran contingente á la cifra de la mortalidad entre los emigrantes.

Es muy necesario no confundir la fiebre amarilla con otras clases de fiebres, que se padecen con frecuencia.

La fiebre amarilla se presenta con los siguientes caracteres: dolor de cabeza intenso, piel ardorosa y seca, pulso duro y frecuente, calor general muy aumentado, lengua saburrosa, dolor en los lomos, vientre, á veces timpánico, coloración amarilla del globo del ojo, y en muchos casos, coloración especial de las encías.

Pero otras fiebres menos graves presentan iguales caracteres, y sólo la vista ejercitada de un médico, puede distinguir las, y muchas veces no desde luego.

De aquí que en Cuba no haya ninguna fiebre leve, y que todas exijan el mayor cuidado. Un ataque de fiebre descuidado, predispone á otro más grave, y así, en gradación ascendente,

puede ser dolencia de cuidado, y aun gravísima, lo que á merced de algún ligero purgante hubiera desaparecido.

Toda fiebre mal cuidada, deja el organismo predispuesto á dolencias del hígado y bazo. Por lo tanto, es de urgente necesidad aplicar el remedio desde su principio, y cuidar mucho de observar la más rigurosa higiene, para evitar los ataques y secuelas que pudieran quedar.

¿A qué se debe la fiebre amarilla? Es indudable que á gérmenes miasmáticos, que están suspensos en el aire; los cuales penetran con este en los pulmones, pasando de allí á la sangre, que los reparte por el organismo.

No es este lugar para ocuparnos de las diversas teorías que existen para explicar el origen y desarrollo de los principios miasmáticos, que son los productores de la fiebre amarilla, por ser estrechos los límites de que disponemos.

Sea cualquiera la idea, que se tenga acerca del origen y de la naturaleza de los miasmas, hay un hecho en el que están contestes todos los escritores médicos, y los prácticos de los países cálidos: y es que su acción es realmente perjudicial, cuando se respiran durante la noche. Esto se verifica no sólo en los países cálidos, sino también en los templados y en cualquier lugar pantanoso.

Esta propiedad de los efluvios miasmáticos,

es bien conocida de todo el mundo, y á ella se deben dolencias características y especiales sobre cuyo origen nadie discute.

El doctor Jourdanet, en su obra *Méxique*, dice: «Por mi parte, he pasado días enteros en los parajes más malsanos, la cabeza expuesta á los ardientes rayos de un sol tropical, y jamás he experimentado la más ligera indisposición. Pero en un viaje que hice á caballo, para trasladarme á Macuspana, tuve que pasar muchas horas de la noche, perdido en lo más intrincado de un bosque, y al día siguiente me sentí atacado de la única fiebre, que he padecido durante mi dilatada estancia en América.»

Debe, pues, tenerse el mayor cuidado de no exponerse por la noche á los efectos de los miasmas palúdicos, que si pueden dar lugar tan sólo á una intermitente, pueden también ser origen de variadas afecciones. El emigrante, hemos dicho ya, no debe pasear por la noche al lado de pantanos, lagunas, ríos, ni bahías.

Mucho se ha hablado acerca de la inmunidad que para la fiebre amarilla, producen los ataques de cualquier otra fiebre, pero, á la verdad, las observaciones y estadísticas de los prácticos no están conformes, respecto á este particular tan importante. En algunos casos parece confirmarse la teoría, pero en otros, en la mayoría, no.

La inmunidad, en absoluto, puede decirse que no existe, más que á favor de una excelente higiene, pues, en cada epidemia de fiebre amarilla, fallecen individuos, que suelen llevar dos, tres, seis y más años de permanencia en el país, y han sufrido varias fiebres.

El doctor Trousseau llegó á creer que un ligero ataque de fiebre bastaba para adquirir la inmunidad, lo cual deducía, con algún fundamento, de la observación personal que hizo en la epidemia de Gibraltar en 1828. En efecto, en esta la enfermedad no atacó á aquellas personas que quince años antes habían presentado síntomas leves de igual dolencia, como si hubieran quedado inmunes para la misma.

Pero este hecho, que algunos escritores llegan á calificar de aislado, puede ser debido á que las condiciones climatológicas de Gibraltar son muy distintas de las de aquellos países, donde la fiebre nace y se desarrolla,

Puerto Príncipe, hoy una de las ciudades más castigadas por el vómito negro, ha gozado durante largos años de cierta inmunidad para esta dolencia, á pesar de sus 25 á 30.000 habitantes. Y ahora, cuando la higiene debiera ser mayor, cuando la exuberante vegetación, que rodea á dicha capital, ha sido encauzada y aprovechada con arreglo á los principios del arte del agricultor, ha dejado de disfrutar de aquella

propiedad. Esto es un hecho que está en contradicción con los principios generales de la higiene, y que tiene su explicación en la mayor fiebre especulativa, que anima al hombre moderno, en el desarrollo de las pasiones, en la mayor abundancia de medios para satisfacer los deseos concupiscentes, en el más lato culto á la materia, condiciones todas, que bastan para anular las favorables condiciones climatológicas, de que un tiempo disfrutó la nombrada ciudad.

Hay muchos individuos que después de largos años de aclimatación en la isla de Cuba, han pasado á otros países de América y han contraído la fiebre amarilla, lo cual es debido, sin duda, no á que en la isla disfrutaban de cierta inmunidad, sino á que variando de habitación, cambian las condiciones de altitud y otras, y varían quizás el método de vida á que se iban acostumbrando. Hay, pues, que estudiar las condiciones propias de cada país y adaptarse á ellas, y el emigrante deberá poner el mayor cuidado en la observación del método más necesario en cada una.

La isla de Cuba es uno de los países donde la fiebre amarilla ataca con más intensidad y constituye un verdadero azote para nuestras tropas en operaciones, como se demuestra por el examen rápido de las defunciones ocurridas desde que empezó la actual guerra separatista.

Según las estadísticas oficiales remitidas al

Ministerio de la Guerra por el general inspector de Sanidad Militar del ejército de la isla de Cuba, en 1.º de Abril de 1896 existían en los hospitales militares 5.169 enfermos de diversas dolencias; ingresaron durante dicho mes, 7.663; salieron curados ó aliviados, 7.796; fallecieron, 200, y quedaban en 1.º de Mayo 5.280 enfermos.

En dicho mes de Abril existían 172 atacados de fiebre amarilla; fueron invadidos, 241; curaron, 143; fallecieron, 94, y quedaban en vías de curación en 1.º de Mayo, 176 enfermos.

La proporción de invadidos y fallecidos de fiebre amarilla fué del 22'76 por 100, es decir, *más de la quinta parte*, lo cual demuestra la violencia con que atacó la enfermedad.

En los quince meses que iban transcurridos de campaña habían fallecido de fiebre amarilla: un general, dieciocho jefes, doscientos dieciséis oficiales, tres mil setecientos dieciséis individuos de tropa y tres paisanos auxiliares.

Durante igual período de tiempo fallecieron á consecuencia de otras enfermedades: dos generales, once jefes, cincuenta oficiales, novecientos diecisiete de tropa y ocho paisanos.

Es decir, en total:

De fiebre amarilla. . .	3 957	hombres.
De otras enfermedades.	988	»



De donde la fiebre representaba las cuatro quintas partes del total de defunciones.

Si se tiene en cuenta que el ejército era entonces de 130.000 hombres, se deducirá que la sanidad del ejército español podía compararse con ventaja con la de los mejores ejércitos europeos, bien que en tal país las bajas fueran muy sensibles; pero nunca llegar á la mortalidad que la misma dolencia produce en Guadalupe, Martinica y otras colonias francesas.

Una sola columna, la del general González Muñoz, que operaba en la provincia de Pinar del Río, tuvo en menos de un mes seiscientos enfermos, la mayor parte de disentería.

Hay que tener presente, para comprender lo aterrador de esta cifra, que la columna dicha no llegó en todo el mes á contar con dos mil hombres. Es decir, que sólo de la enfermedad dicha fué atacada la tercera parte de la columna. Según la estadística sanitaria que ha remitido el general Losada, al ministerio de la Guerra, en 28 de Febrero del año corriente, existían en los hospitales de la isla de Cuba 16.000 enfermos, de ellos 10.000 de enfermedades comunes, 4.000 de paludismo y unos 300 de fiebre amarilla. Téngase en cuenta que el ejército de Cuba, se eleva hoy á 200.000 hombres.

Esto prueba palpablemente lo que en otro lugar hemos dicho, á saber: que no es la fiebre

amarilla, con ser tan temida, la enfermedad más terrible para el europeo, y que hay otras, entre ellas la disentería y la tuberculosis, que causan muchas más víctimas, con menos aparato terrorífico. Se nos dirá que el método de vida del militar en campaña es muy propio para adquirir ciertas dolencias?, pero igual ocurre con la fiebre y, sin embargo, las bajas no son tan numerosas.

El vómito negro ó fiebre amarilla exige un tratamiento muy sencillo y gran variedad de medios curativos.

Los individuos de razas de color curan esta enfermedad con aceite de almendras dulces y zumo de limón (1), medicación que, aun cuando primitiva, ha logrado salvar muchas víctimas.

En los hospitales militares españoles se da: Poción ipecacuana, sinapismos, sulfato de quinina, un gramo en las veinticuatro horas, dieta absoluta.

Si hay vómitos negros se da el percloruro de hierro.

Esta medicación sencillísima, con ciertas variaciones que el estado particular aconseje, basta para obtener la curación, teniendo presente

---

(1) Los negros de Veracruz añaden al aceite y limón un poco de sal, según Larousse, *Gran Dictionnaire encyclopedique*.

que en la fiebre amarilla la convalecencia debe ser más atendida y estudiada que el período álgido de la fiebre, y que basta un descuido en aquélla para comprometer el buen resultado obtenido.

Jourdanet empleaba con éxito la limonada tártrica con un poco de sulfafo de quinina, diez centigramos en una botella, añadiendo en ciertos casos diez centigramos de tartrato de hierro. Hacía tomar esta fórmula en doce horas y mantenía el vientre libre por medio de un ligero laxante.

En nuestros hospitales se emplea también la solución cítrica, ó bien la limonada vegetal, que se toma con hielo, del que se hace gran consumo

De todos modos se debe animar al enfermo y hacerle contemplar el peligro de frente y con ánimo sereno, sin desfallecimientos ni temores, que pueden perjudicarle.

La fiebre puede presentar ciertos caracteres graves, que son origen de estudios especiales.

Existe también, con caracteres de gravedad; la fiebre biliosa, que aun cuando en Cuba no es frecuente, suele complicarse con otras afecciones y ser resultado de un ataque de fiebre amarilla mal cuidado.

«La fiebre biliosa grave, dice Saint Vel (*loc. cit.*), reina en Bengala, Madagascar y Gu-

yana. Se complica con accidentes hemorrágicos de las vías urinarias en el Senegal y Antillas. Es muy rara en las localidades volcánicas de Guadalupe y Martinica y más frecuente en las pantanosas.»

Su diagnóstico y tratamiento debe ser hecho por un facultativo. Nosotros nos ocuparemos de ella en la obra ya antes anunciada.

Otra de las dolencias epidémicas que reina en nuestras posesiones es el temido cólera morbo asiático, que causa numerosas víctimas en las islas Filipinas y en todas las posesiones inglesas de la India y países adyacentes, desarrollándose también, á favor del paludismo, en la época de las lluvias, cuando mayores gérmenes miasmáticos existen en el aire.

La frecuencia con que el cólera ataca en las islas Filipinas á los europeos allí residentes, hace que nos veamos obligados á tomar datos de todos los autores, en la seguridad de que nuestros lectores agradecerán este exceso de celo.

Entre los métodos curativos naturales más fáciles de seguir y de mejores resultados prácticos, está sin duda el de Mgr. Kneipp, que tomamos de su obra tantas veces citada, y que con notas y apéndices importantísimos hemos editado. También mencionaremos el opúsculo de Mgr. Kneipp, *Tratamiento natural de cóli-*

cos, *colerinas* y *cólera*, con notas y apéndices, Madrid 1893.

Dice así el sabio alemán, en *Mi curación por el agua*:

«El dique, el foso que opongo al cólera, á ese espantoso enemigo de la vida humana, es el agua: libra del peligro, y rodea como con un dique ó un foso á los que la usan *correctamente*. Hay un principio generalmente admitido para el cólera: *el que entra en seguida en sudor, se salva; el que no llega á sudar abundantemente, está perdido*.

«Una vez me llamaron á las once de la noche para ver á una sirvienta, que ya veinte veces había vomitado y otras tantas hecho del vientre. El médico vivía á dos leguas. La pobrecilla quería prepararse á bien morir; porque creía sucumbir de aquella enfermedad. Las manos y pies de la paciente estaban frías como el hielo, las facciones cadavéricas; aparecían los síntomas de la muerte.

»Intenté en seguida provocar la transpiración en la enferma: de esto dependía todo, la vida ó la muerte. La dueña de la casa trajo dos grandes lienzos de tela grosera. Los mandé mojar en agua muy caliente, doblarlos varias veces, retorcerlos y aplicarlos sobre el pecho y vientre después de haber mandado poner debajo, sobre la piel, un lienzo mojado en vinagre muy ca-

liente. Este fomento húmedo y cálido, fué recubierto con mantas, también calientes, y tan pesadas como la enferma podía soportar. Penetrante calor invadió el cuerpo corrompido del cólera: en quince minutos estaba enteramente calentado, y veinte minutos después le caían gotas de sudor por toda la cara. Mandé mojar de nuevo el tópico en agua caliente, y al poco tiempo cesaron los calambres y desaparecieron los vómitos y náuseas. Para ayudar en lo interior á la acción del calórico exterior, la enferma tuvo que tomar una taza de leche con hinojo, lo más caliente posible. Se produjo una transpiración abundante, y la enferma quedó fuera de peligro.

«La convalecencia, en tal caso, no debe despreciarse; es fácil, pero á la vez muy importante terminar la cura. El convaleciente se aplicará todos los días una compresa inferior (consistente en un lienzo plegado muchas veces, mojado y extendido bajo el cuerpo á lo largo de la espalda) durante una hora, y del mismo modo todos los días, también durante una hora, una compresa superior (el mismo lienzo aplicado al pecho y vientre). No debe olvidar cubrirse bien cada vez. Nuestra sirvienta atacada del cólera, empleó este medio, y á los diez ó doce días estaba repuesta. Un segundo caso fué tratado del mismo modo y con igual éxito.

«No puedo menos de hacer aquí dos observaciones:

1.<sup>a</sup> Cuando los síntomas de la enfermedad (diarrea, vómitos, calambres, etc.), llegan á declararse, deberán enseguida meter al colérico en la cama, administrándole una bebida bien caliente. Si está amenazado de calambres, ó los pies se le van enfriando, debe aplicarse inmediatamente sobre el cuerpo un a compresa superior caliente, por tres cuartos de hora; después extenderse, durante el mismo tiempo, sobre una compresa inferior igualmente caliente. Si los calambres se repiten, se renovarán las compresas superior é inferior. Cuando se manifiestan el calor y el sudor, se ha ganado la batalla.

2.<sup>a</sup> Sed prudentes en la comida y bebida hasta que todo se halle ordenado. No se debe elegir del régimen ordinario y sencillo, sino lo más ligero. Como bebida, preferid la leche caliente, que es al mismo tiempo curativa y nutritiva.

«Precisa tener confianza en Dios y no perder el valor. Por precaución, lavaos por mañana y noche enérgicamente el vientre, y masticaed todos los días diez ó doce bayas de enebro. En su defecto, comprad granos de pimienta, y tragad cinco dos veces al día: os calentarán el estómago, sostendrán la digestión y harán evacuar los gases.»

La generalidad de los autores encomia las virtudes del láudano ó vino de opio compuesto, y todos están conformes en que es preciso procurar la reacción, como dice Kneipp.

El doctor Alegre nos ha dicho que ha curado á muchos coléricos sin más que, después de desinfectar la habitación del enfermo con el más enérgico desinfectante que hay, como es el del doctor Luna, darles á beber agua de limón cuantas veces la pidan; la habitación se desinfecta dos ó tres veces al día; debe, á ser posible, haber en ella ramas de *eucaliptus*, que es también un gran desinfectante, como hemos dicho, y que un médico inglés aconseja tener en las salas de los hospitales, para purificar la atmósfera.

Haciendo beber á un colérico, en tazas, una botella de aceite de olivas, ó mejor de almendras dulces, ó dándole unas friegas con ortigas que piquen bien, por todo el cuerpo, también se han curado muchos coléricos ya desahuciados; en esta como en todas las enfermedades, lo principal es activar las funciones del organismo, para que reciban el oxígeno del aire; por tal razón, se necesita purificar la atmósfera, que respira el enfermo y acudir á los antedichos medios revulsivos. No nos cansaremos de repetir que *en el agua, ya fría, ya caliente. según los casos, y en el aire puro está la salud.*



Es indudable que el emigrante que ha observado un buen método higiénico se vé menos expuesto á los ataques del cólera, que el que descuidó tales prácticas, y prueba de ello son los cuidados de saneamiento de las poblaciones, que se recomiendan y practican en Europa en tiempos de epidemia.

El hinojo en infusión en leche tiene virtud extraordinaria para los cólicos y accesos coleriformes; recalienta, libra de gases y al mismo tiempo es un elemento nutritivo y confortante. Para preparar este medicamento basta poner una cucharada de hinojo molido en una taza de leche y dejarlo cocer, por cinco minutos.

Hay otra enfermedad muy parecida al cólera, y que es muy frecuente en Europa en los meses de calor. Nos referimos á la colerina, especie de cólico bilioso, que ataca también á los europeos en vías de aclimatación en las posesiones del extremo Oriente.

La colerina va acompañada de diarrea abundante, vómitos violentos y calambres más ó menos intensos.

El tratamiento del genial sacerdote Kneipp, es, sin disputa, uno de los más aceptables para esta enfermedad, á la cual él mismo llama *cólera en pequeño*, y que por sus síntomas ha llegado en ocasiones á confundirse con el verdadero cólera. Es una dolencia poco grave, debida á ex-

cesos en el régimen y que se cura fácilmente.

Las tuberculosis del pulmón, vulgarmente tisis, y los catarros bronquiales, pulmonares y bronco-pulmonares, son también enfermedades propias de los países cálidos y debidas, muchas veces, á la rarefacción del aire, á los cambios bruscos de temperatura y á las condiciones meteorológicas de aquellos climas. Con la mayor facilidad se adquiere un catarro, por efecto de cualquier corriente de aire y, estando el cuerpo sudoroso y mal cuidado, se convierte poco á poco en enfermedad mortal.

Kneipp, hablando de esta dolencia, dice:

«Como la serpiente que, oculta en la hierba ó bajo la roca, espía su presa, así á veces la tisis existe y domina ya desde mucho tiempo el cuerpo antes de mostrarse. Su punto de partida es un tubérculo, pequeña masa puriforme que se produce en cualquier lugar del cuerpo, se desarrolla poco á poco por supuración y acaba por destruir los tejidos circunvecinos. Esto puede suceder en el pecho (pulmones, pleuras), en el vientre (intestinos, riñones), en la garganta (bronquios, laringe); es decir, en los órganos más nobles y más importantes. El cuerpo que está atacado de ellos, sufre igual suerte que el árbol cuyas hojas empiezan en la estación indebida á amarillear y secarse; las venas han cesado de proporcionar el jugo vital; el árbol ya no se

nutre, y de aquí la alteración y la muerte. El sol y el aire puro ya nada pueden hacer. Lo mismo sucede con la tisis, con la tuberculización: la sangre, ese jugo vital, disminuye; el enfermo se debilita; la vida se va. Es como una lámpara que se extingue por falta de aceite.»

Para los catarrros crónicos y tuberculosis pulmonares no hay más medicación que cambiar de clima, según prescriben los médicos ingleses y emplear el agua prudente y correctamente, unida al régimen apropiado. Sabido es que en Inglaterra las enfermedades del pecho causan numerosas víctimas, y no es extraño que los médicos de aquella nación hayan hecho un estudio profundo de las dolencias pulmonares.

Todos los métodos curativos empleados dejan mucho que desear y sólo, lo repetimos, la variación de clima puede dar alguna mejora al enfermo. En Cuba y Puerto Rico se padecen bastantes catarrros bronquiales, que, con la mayor facilidad, se hacen crónicos, y muchas tuberculosis del pulmón.

Siguiendo las prescripciones higiénicas dadas en esta obra se evita la predisposición del organismo á contraer esta dolencia, siempre grave.

La disentería es un envenenamiento miasmático en las regiones tropicales. No es, como en

---

**Aguas de Carabaña** purgantes, depurativas.

Europa, debida á abusos en el régimen, sino efecto de los miasmas palúdicos, que allí se respiran, y se presenta siempre con caracteres de tal gravedad, que en poco tiempo destruye el organismo y lo debilita hasta la total consunción.

La disentería ataca mucho más en el interior de la isla de Cuba y Puerto Rico y en las Filipinas, que en las grandes poblaciones. En Cuba y Puerto Rico es menos frecuente, que en Filipinas, pero suele ser más grave. En Filipinas apenas hay un peninsular, que no sufra frecuentes ataques de diarrea, que puede convertirse fácilmente en disentería. En Cuba se siente con mayor gravedad en las provincias donde el paludismo es más excesivo, como en la provincia de Pinar del Río.

En los países europeos la disentería es la mayor parte de las veces consecuencia de abusos en el régimen alimenticio; pero en países tropicales no ocurre esto, sino que se presenta con más frecuencia en los individuos predispuestos por la mala calidad de los alimentos ingeridos en el estómago. Entre éstos pueden incluirse los pescados salados y ahumados, embutidos de mala calidad y otros de los que suelen hacer gran consumo los marineros y soldados. Las frutas verdes ó mal sazonadas, producen cólicos más ó menos graves, pero nunca dan lugar, salvo que

se consuman con frecuencia, á la enfermedad en que nos ocupamos.

Pero, en cambio, los que abusan del aguardiente y bebidas alcohólicas están muy predispuestos á los ataques disentéricos, que se ceban en ellos con inusitada violencia y con resultados siempre fatales.

A este efecto, dice Delioux (1): «Casi todos los prácticos que han ejercido en los países cálidos, están conformes en que los grandes bebedores de líquidos fermentados, que por desgracia se expenden en gran escala, son diezmados por la disentería. El aguardiente de caña, por ejemplo, es en las colonias, donde se cultiva la caña de azúcar, un veneno que disputa la primacía á los miasmas palúdicos suspendidos en el aire. Todo el que abusa del alcohol es víctima segura de las enfermedades propias de los países tropicales.»

En la isla de Cuba, donde dicha bebida se expende á un precio baratísimo, por lo cual se hace gran consumo de ella, se deben á su influencia multitud de afecciones graves.

En nuestro ejército todos los individuos dados á la embriaguez acaban por ser víctimas de la disentería.

Se cura prontamente la disentería tomando

---

(1) *Tratado de la Disentería*. París, 1853.

un lienzo doblado en dos, mojándole en agua *bien caliente*, mezclada con vinagre y aplicándole sobre el vientre. Al interior una copita de tintura de arándanos, ejerce un efecto sorprendente (1). También se puede, dos veces al día, echar dos cucharadas de esta tintura en agua caliente y se obtendrá una poción refrigerante y bien agradable. Si al segundo día el estado del enfermo no ha mejorado sensiblemente, es preciso renovar el fomento sobre el bajo vientre, y acudir de nuevo á la tintura de arándanos.

También se emplea el cocimiento blanco gomoso, horchata de arroz; el ácido tánico en papeles de medio gramo, el subnitrate de bismuto, el láudano y otras mil preparaciones galénicas; pero nosotros preferimos el agua, según prescribe Kneipp, y sobre todo el régimen.

La disentería se complica fácilmente con la tuberculosis ó con la anemia, y en este caso toda medicación es inútil. Traer el enfermo á Europa, suele ser el único remedio para la curación de un disentérico, y después aplicarle el agua, según expondremos en la obra anunciada.

Las enfermedades del hígado son endémicas en los países cálidos y debidas á las alteraciones, que produce la rarefacción del aire.

---

(1) V. Favrichon, *Plantas medicinales, farmacia casera y prescripciones alimenticias de Kneipp*, con notas y apéndices.—Madrid, 1894

Para terminar diremos sólo dos palabras acerca de las enfermedades mentales, que atacan con gran frecuencia á los europeos en los climas tropicales, y sobre todo en nuestras posesiones de Filipinas y demás de Oceanía.

Durante mucho tiempo han permanecido en el misterio las causas productoras de los desarreglos mentales, habiendo llegado á suponerse que los efluvios miasmáticos ejercían cierta acción predisponente en el centro nervioso y mucho más cuando se ha notado que, en Filipinas, en las comarcas donde abundan más los plantíos de arroz, se daban también con más frecuencia los casos de locura. Hasta la fecha no hay nada que indique que los efluvios miasmáticos por sí solos puedan ser productores de estas alteraciones.

Nada de extraño tiene que en Europa, donde hierven las pasiones, excitando á cada paso los centros nerviosos, se produzcan alteraciones graves en los mismos, que terminen por afecciones histeriformes y formas distintas de alteraciones mentales.

Pero en países americanos los emigrantes, dedicados á sus faenas, con el afán de lograr una fortuna más ó menos grande, para regresar después á su patria y pasar tranquilamente los días de la vejez, están libres, generalmente, de esas

---

**Aguas de Carabaña** anti-biliosas, anti-herpéticas.

exaltaciones del estado moral que conducen á la locura.

Y sin embargo, los casos de demencia se dan con grande frecuencia. De donde, no pudiendo atribuirlos á causas morales, ha sido preciso considerarlos como productos climatéricos, independientes del estado moral.

La vuelta del emigrante á su país natal es la única medicación, que se sigue en estos casos; pero hoy los médicos ya empiezan á tratar la locura, practicando antes la antisepsia intestinal, lo que prueba que del estado del vientre, además de otras concausas, depende el estado mental, según nuestro maestro Kneipp se inclina á creer; hoy los médicos alemanes empiezan á curarla produciendo en el paciente una calentura, que no se debe dejar pasar de 39° centígrados.

En cuanto á las enfermedades venéreas y sifilíticas, producto siempre de la intemperancia y del vicio, su estudio en extenso se verá en la nueva obra que hemos anunciado. Precisan siempre la asistencia de un médico y suelen dejar vestigios en el organismo. Pero no siendo propias de la aclimatación, desistimos de entrar en campo tan vasto.

Respecto á golpes, caídas y heridas de armas de fuego se curarán mejor y más pronto, y aun *en casos de manifiesta gangrena*, por medio del



agua fría, convenientemente aplicada. Véase en *Mi curación por el agua* el Apéndice F. *Tratamiento de las quemaduras, heridas y contusiones*, tomado de nuestro maestro el sabio Winternitz. ¡Qué dolor nos causa ver á nuestros bravos soldados de Cuba y Filipinas regresar sin un brazo ó sin una pierna, inútiles para sí, gravosos para la sociedad, y afeando la hermosa obra de Dios, cuando, por medio de la inteligente aplicación del agua fría, hubieran podido conservar íntegros sus miembros! ¿Hasta cuando durará la torpe rutina, la cruel negligencia y, lo que es más temible, la *docta* estirada ignorancia? (1)

---

(1) Quien desee datos, noticias, consejos, referentes al tratamiento por el agua, de las enfermedades de climas tropicales, puede consultarnos, Santa Isabel, 45, principal, mandando, los de provincias, dos sellos para la contestación. La carta sea breve, pero clara: dígase si la localidad del paciente es fría ó cálida, húmeda ó pantanosa.

## CAPITULO X

SUMARIO.—Aplicaciones del agua.—Aplicaciones tónicas.—Andar descalzo. Por la hierba mojada.—Por el piso mojado.—Por la nieve recién caída.—Por el agua fría.—Bañar brazos y piés en agua fría.—Loción de piés y rodillas con agua fría.—Humedecimiento de los piés con agua fría, al irse á la cama.—Aplicaciones curativas.—Baño de vapor á la cabeza, á los piés y rodillas, baños de vapor de asiento; el vapor de agua como hemostático.—Baño de vapor en la cama.—Baños de vapor locales ó aplicados á brazos, nariz, ojos, orejas, manos y piés.—Baños calientes, de flores de heno, de paja de avena, de ramitas de pino, baños compuestos.—Baño para personas sanas.

*Agua y buena voluntad*, hemos dicho que se necesita para conservar la salud y también para recobrarla, siempre que el agua se aplique de un modo conveniente al individuo, cuyas circunstancias pueden ser muy variadas, y su apreciación depende del prudente práctico.

¿Cómo debe aplicarse el agua? En cuadro sinóptico daremos una idea general de los diversos medios hidroterápicos, empleados por nues-

tro sabio maestro, el célebre hidrólogo alemán, Mgr. Sebastián Kneipp, ateniéndonos á su famosa obra *Mi curación por el agua*, tantas veces citada en este libro. Estos medios se dividen en dos grandes clases. *Aplicaciones tónicas y aplicaciones curativas.*

I. LAS APLICACIONES TÓNICAS, destinadas principalmente á endurecer el cuerpo y á preservarle de multitud de enfermedades, son las siguientes:

- 1.º Andar descalzo;
- 2.º Andar descalzo por la hierba mojada;
- 3.º Andar descalzo por el piso mojado;
- 4.º Andar descalzado por la nieve recién caída;
- 5.º Andar descalzo por el agua fría;
- 6.º Bañar brazos y pies en agua fría;
- 7.º Lavar los pies y rodillas con agua fría;
- 8.º Humedecer los pies con agua fría al irse á la cama;

II. LAS APLICACIONES CURATIVAS destinadas á disolver las materias morbosas, á arrojarlas del cuerpo y á fortificar todo el organismo, arreglando la circulación de la sangre, son:

---

**Aguas de Carabaña** anti escrofulosas, antisépticas.

- A.—Aplicaciones destinadas á disolver las materias morbosas.
- 1) Baños de vapor:
  - a) á la cabeza;
  - b) á los pies y rodillas;
  - c) baños de asiento;
  - d) locales ó aplicados á diversas partes del cuerpo;
- 2) Baños calientes:
  - a) de flores de heno;
  - b) de paja de avena;
  - c) de ramitas y brotes de pino;
  - d) baños compuestos;
- B.—Aplicaciones destinadas á arrojar las materias morbosas:
- 1) Fajamientos:
  - a) Fajamiento de cabeza;
  - b) » del cuello;
  - c) » de pies y piernas;
  - d) » del cuerpo, ó inferior.
  - e) » del pecho (pañuelo);
  - f) » Camisa mojada;
  - g) » Capa española ó sábana;
  - h) » Medio-fajamiento;

- 2) Compresas:
  - a) Superior ó de pecho y vientre;
  - b) inferior ó de la espalda;
- 3) Afusiones ó duchas variadas:
  - c) en las dos partes á la vez;
  - d) abdominal ó sobre el estómago y vientre;

- C.—Aplicaciones destinadas á fortificar el organismo
- 1) Afusiones (duchas de presión débil):
  - a) de las rodillas y de los brazos;
  - b) superior ó de la parte superior de la espalda;
  - c) de la espalda ó dorsal;
  - d) de los miembros inferiores;
  - e) total ó general;
  - f) fulgurante, ó con gran presión;
- 2) Baños fríos:
  - a) parciales;
  - b) generales;
- 3) Lociones ó lavados.
  - a) parciales;
- 4) Aplicaciones tónicas.
  - b) totales ó generales;
  - Indicadas en el número I.

La civilización, al pulir nuestras costumbres, ha aumentado en proporciones espantosas nuestras necesidades. El lujo, el ansia de placeres, la sujección á modas ridículas y malsanas, en fin, todo nuestro modo de vivir, que tanto se diferencia del de nuestros abuelos, han producido sus tristes frutos ¿Quién se atrevería á pretender que gozamos aún de la fuerza de resistencia y de la vigorosa salud de que se engreían nuestros padres? Un alimento un poco pesado, una corriente de aire, un cambio de temperatura, un trabajo sostenido, un disgusto, una excitación nerviosa perturban nuestra salud, y á veces ponen en peligro nuestra vida! No, ya no disfrutamos de aquellas constituciones endurecidas por medio de un régimen austero, una vida sencilla y un trabajo arreglado (1).

(1) Tan amantes de la ennoblecedora poesía, como del agua salutífera, no podemos resistir al deseo de trasladar, aunque disuene tal vez un poco las viriles estrofas del malogrado y poco conocido, gran poeta catalán, Manuel Cabanyes: he aquí como increpa á la sociedad en que vivía, dirigiéndose á *Marcio*:

¿Qué prestan tus leyes? que prestan, si al crimen,  
Rompido el precepto, que inspira Natura  
Y consagra el Númen, el hijo de Iberia

Despéñase audaz?

Y befa y ultrajes prodigando al justo  
Enhiesta la frente vá el vicio asqueroso

Mgr. Kneipp procura oponerse á todos estos inconvenientes por *los medios tónicos*, que aconseja tanto á *enfermos* como á *sanos*.

1.<sup>o</sup> ANDAR DESCALZO.—El primer medio de endurecer el cuerpo, de evitar enfriamientos y hasta de curar ciertas enfermedades, es andar descalzo con frecuencia. Con esta práctica, la

---

La pálida frente que el velo desdeña

Del muerto Pudor:

Doquiera rencores, molicie do quiera:

Y sed de rapiña descarada y torpe,

Y un tráfico horrible de cuánto más sacro

El mundo adoró...

¡Oh tiempos felices aquellos antiguos

Que bárbaros llaman noveles doctores!

Hipócritas hace, corazones duros

La hodierna luz.

Al menos entonces del honor la palma

De un barón idiota cercaba el almete,

Y un hidalgo acero sostener sabía

Un franco *mentís*.

No itálicas solfas, no gálicas danzas

Supieron, más libre de afectos villanos

Só la férrea cota, corazón sin tacha

Sintieron latir.

¡Costumbres sin artel! ¡severas costumbres

De nuestros abuelos! Do estais? que á la cima

De la gloria alzasteis poderoso y bello

De España el blason!

---

**Aguas de Carabaña.**—La salud del cuerpo interior y exterior.

sangre se oxida mejor, porque se acerca más á la piel: con el nuevo vigor que le presta el oxígeno, se distribuye mejor por el cuerpo, facilita las funciones del vientre y nutre debidamente los órganos debilitados; con este medio tan sencillo, la sangre que se estanca en el bajo vientre,

Finieron los héroes: de madres impuras  
El impuro seno progenie bastarda  
Tan solo concibe, bastarda progenie  
Cobarde y falaz.

Eh! mienten aquestos: son prole de vicios,  
No prole de aquellos preclaros varones,  
Que, en lucha continua, blandiendo la lanza,  
Cansando el trotón,

Lanzaron al Arabe al desierto antiguo  
Y la Cruz bermeja con mano robusta  
Sobre el eclipsado menguante erigieron  
Del vencido Islam.

Y en las patrias Cortes el bien de los pueblos  
Trataban sesudos, ó á las demasías  
De reyes aviesos oponían firmes  
Prudencia y valor.

Si así se encendía la clásica, vigorosa musa de Cabanyes, en el primer tercio de este siglo, con que caústicos acentos, dignos de Juvenal, no se erguiría en este *fin de siglo*, edad de sibaritas, émulos de los *beati* de la decadente Roma, en que lo blanco se convierte en negro, lo justo en injusto, y en el que tanto y por tantos medios los hábiles, los *griegos é industriales* cultivan el beneficioso, no envidiable, *Arte del Puff!*

pulmones y cerebro se la obliga á bajar á los pies.

¿Y se debe, nos preguntará alguno, andar descalzo una ó muchas veces al día ó *estar descalzo* todo el tiempo?

La salud se conserva ó restablece por medio de la oposición sucesiva del frío y del calor y del calor y el frío, *pero siempre en estos cambios es necesario que el calor del cuerpo prepondere*. Por esta razón no conviene andar descalzo todo el día, á no estar ya muy acostumbrado, como sucede con los pobres, que poco ó nunca se han calzado. Puede andarse descalzo cinco, diez, quince minutos, pero hay que calzarse en cuanto se sienta frío, y andar lo menos media hora para recobrar el calor; así se obtiene calor natural y se procura la salud.

Si propagado el calor en los pies y en todo el cuerpo, se nota bienestar, entonces puede asegurarse que *la reacción se ha verificado bien*, lo que es de *absoluta necesidad en todas las aplicaciones de agua fría*.

Lo mejor es alternar varias veces al día, con los pies descalzos y calzado con sandalias ó alpargatas, pero nunca se debe andar descalzo todo el día, aun cuando se soporte bien esta práctica; porque, aunque los primeros efectos de toda nueva práctica, parezcan buenos, en realidad son malos, porque todo lo contrario á las



leyes naturales, por necesidad perjudica al organismo. No tratamos de soportar ni enseñar á resistir lo que no es conveniente, sino de emplear bien los remedios.

No, no hay que provocar á la naturaleza: sujetémonos á sus leyes y así conseguiremos el mejor resultado.

Por esta razón, aconsejamos á nerviosos, enfermos ó debilitados, que, antes de las nueve de la mañana, no anden descalzos; que aguarden siempre dos horas después de toda comida ó de cualquier aplicación de agua fría, lo menos hasta no haber pasado una hora, desde la completa reacción. Las personas robustas no necesitan tantas precauciones.

Del modo dicho se obtienen muy buenos resultados y el enfermo no corre peligro. Reposo y movimiento, movimiento y reposo deben alternar con el frío y el calor, con el calor y el frío; haya siempre parsimonia, porque los músculos y los nervios necesitan, de vez en cuando, algún reposo.

Algunos acostumbran, antes de acostarse, andar un rato descalzos por el suelo de su dormitorio; es buena práctica, pero no se abuse; consulte cada cual sus fuerzas; á nosotros nos da buen resultado, así como estar descalzo un poco de tiempo, después de levantados de la cama.

Los niños se hallarán mucho más sanos cuantas menos medias se les pongan y menos calzado. Si se les deja jugar en la tierra ó sobre arena, al punto se les verá arrojar sus medias, divirtiéndose mucho en corretear y en trabajar en la arena. Déjese que con toda libertad se diviertan: les inspira la Naturaleza, *docta sine doctore*, como profundamente ha dicho Hipócratas; padecerá tal vez su traje, pero ganará mucho su salud, que es lo principal. Compárense los niños de los pobres con los de los ricos: aquéllos andan descalzos, con la cabeza y brazos descubiertos, su cuerpo apenas vestido de harapos, su alimentación diaria sencilla y grosera, y, sin embargo, qué encarnadura tan florida, qué superabundancia de vida, qué fuerza muscular, qué viveza de espíritu!

Al niño del rico no faltan ni cuidados ni alimentación. Envuelto en finos tejidos y lana, se le conceden todos los caprichos. Flor marchita en el momento mismo de nacer, el pobrecito niño tiene pálida la tez y acusando sufrimiento, los miembros flojos y embotados, el ojo apagado y sin vida; víctima, quizá por toda la vida, de una primera educación mal comprendida: á él especialmente convienen las aplicaciones tónicas en que nos ocupamos.

2.<sup>o</sup> ANDAR DESCALZO SOBRE LA YERBA MOJADA.

**Aguas de Carabaña**, Únicas de consumo universal.

Qué gusto da—sensualidad permitida—andar algunos minutos descalzo por la yerba empapada del rocío de la mañana, ó por lluvia reciente! ¡Qué horror! exclamarán muchos lectores y *lectoras*: para enfriarse y atrapar toda clase de catarros!

Pero solamente les rogamos que hagan un ensayo y se convencerán mejor que con graves razonamientos fisiológicos. Nada les preservará mejor del frío en los pies, de congestiones, dolores de cabeza, neuralgias y jaquecas, que este ejercicio. Su acción se extiende desde la *planta de los pies hasta la cumbre de la cabeza*, desde los *grandes vasos sanguíneos* hasta los más *finos capilares*. Gran medio de fortificar el organismo y hasta de curar padecimientos rebeldes á toda medicina: ensáyenlo.

Los empleados en oficina, las personas estudiantas, las señoras sujetas á obstrucciones y congestiones sanguíneas, tan comunes en su sexo, deberán andar por la yerba mojada, mañana y tarde, de 15 á 30 minutos; al volver á casa se lavarán rápidamente los pies con agua fría, y se calzarán, *sin enjugarse*; este detalle es esencial. Después darán un paseo y bien pronto sentirán en pies y piernas calor benéfico, y se regularizará la circulación de la sangre por todo el cuerpo.

3.º ANDAR DESCALZO POR EL SUELO MOJADO. — Este ejercicio es de los más útiles, pues se da

con frecuencia el caso de no disponer de yerba mojada; échese agua sobre el suelo de un corredor, galería, pasillo ó cocina, y ándese por él de 3 á 5 minutos, no más; lávense los pies, cálcense, sin enjugarse, y pásese un cuarto de hora. Los dolores de cabeza, de garganta, catarros, etc., etc., cederán rápidamente á este medio tan sencillo en su aplicación y tan prodigioso en sus efectos. Pero el piso mojado, por absorber más calórico que la yerba humedecida, obra con más actividad sobre el organismo: al principio este ejercicio no pasará de tres minutos. El que no quiera ó no pueda echar agua sobre el suelo ó ladrillos, puede empapar en agua fría un lienzo, p. e. un saco, y descalzo sobre él, pisarlo por el tiempo dicho, como el que pisa pan ó amasa barro: hay también otro medio, y es lavarse en agua fría los pies, cada cinco minutos y pasear por la habitación: repetimos que no hay que enjugarlos, y que es de absoluta necesidad la reacción por medio del ejercicio, y nunca acercándose á la lumbre ó chimenea.

4.<sup>o</sup> ANDAR POR LA NIEVE RECIÉN CAÍDA.—Mgr. Kneipp recomienda andar descalzo de dos á cinco minutos sobre nieve *recientemente caída*, porque entonces contiene ésta mucho ozono, ó sea oxígeno electrizado, que rápidamente obra sobre el organismo. Las personas que quieran

fortificarse y endurecerse, deberán practicar este consejo: el cuerpo en este ejercicio como en todos los demás, ha de tener su calor normal, y se procederá como hemos dicho antes. Los dolores de cabeza y muelas desaparecerán con el, con frecuencia á los pocos minutos. Si se quiere dar más virtud al agua fría, se le puede echar vinagre ó salarla.

5.º ANDAR DESCALZO POR EL AGUA FRÍA.—Es práctica mucho más enérgica que las anteriores y, por ende, muy peligrosa, si se hace imprudentemente y á la ligera: abandónese en absoluto, si causa dolor de cabeza ú otro malestar cualquiera; medite cada cual si le conviene ó no, y aunque se soporte bien, aconsejamos que no se abuse, ni se continúe largo tiempo, sin orden de un buen hidrópata: debe durar un minuto. «Después de la primera reacción, dice Kneipp en sus *Conferencias*, que ya se hace sentir al minuto, salid del agua; si permanecéis en ella más tiempo, en vez de ganar calórico, lo perderéis.»

Se practica echando agua fría en un baño, de modo que llegue á la altura de las rodillas, y se pasea por ella, á fin de favorecer la circulación de la sangre. El agua corriente de arroyo, río ó torrente, obra aun mejor, como sucede con toda aplicación al aire libre.

Este ejercicio, en apariencia tan sencillo, es

eficaz sobre todo el organismo; fortifica el cuerpo, tonifica los músculos, obra poderosamente sobre los riñones, hígado, pulmones, cabeza, disipa las obstrucciones y previene muchas enfermedades.

Repetimos que se abandone esta práctica, si produce algún malestar. Ciertamente que al meter los pies en el agua, la sangre se dirige á ellos, para procurarles el calor robado por el frío, ley fisiológica, que á veces produce el resultado secundario de des congestionar los órganos. Pero tén-gase presente que existe también otra ley fisiológica, á saber: el frío del agua obra sobre los pies arrugando la piel, cerrando los poros y obligando á los vaso-motores á que arrojen la sangre hácia los órganos superiores. Esta ley fisiológica es la primera en cumplirse y con más energía que la otra; á fin, pues, de evitar congestiones, esputos de sangre y graves perturbaciones en el organismo, es necesario, antes de pasear por el agua, lavarse cabeza y cara, pecho, costados, brazos y nuca con agua fría; así se vigorizan y adquieren tono los vasos; consejo que tomamos del gran Winternitz, y que se debe seguir, sobre todo en aplicaciones fuertes del agua.

6.º BAÑAR BRAZOS Y PIES EN AGUA FRÍA.—Métanse los pies hasta los tobillos en agua, á la vez

**Aguas de Carabaña** purgantes, depurativas.

que se meten los brazos hasta el codo, por espacio de medio á un minuto. De este modo se fortifican las extremidades, se atrae á ellas la sangre, se desobstruyen los principales órganos de la vida y se activa toda la circulación.

Esta es una de las aplicaciones que fortifican más, y, hecha á menudo, se evitarán los enfriamientos, corizas ó catarros de nariz, neuralgias y otras muchas consecuencias de los hábitos de molicie y afeminación, causa de tantas enfermedades nerviosas como distinguen al siglo XIX.

Como medio también tónico y de endurecimiento tenemos que mencionar los maniluvios ó baños de manos, que consisten en meter tres veces al día las manos en agua fría y tenerlas en ella un minuto, luego se enjugan; la hora mejor es las nueve y las once de la mañana y las dos y media de la tarde. También se pueden meter inmediatamente antes de comer ó una hora después.

7.º LAVAR PIES Y RODILLAS EN AGUA FRÍA.— Las lociones que también impropiaamente pueden llamarse afusiones ó duchas, se practican por medio de una regadera, ó mejor con un tubo de cautchú, en comunicación con un depósito de agua. Se coloca el paciente en un baño ó cubeta y se le riegan los pies y piernas hasta las rodillas, empezando por los dedos del pie derecho; se sube regando hasta la rodilla y se pasa

el chorro á la rodilla izquierda, bajando luego hasta los dedos; no debe durar más de uno á dos minutos; atrae poderosamente la sangre á las extremidades, quizá más y con todos los buenos resultados que hemos referido en el núm. 5.º

8.º HUMEDECER LOS PIES CON AGUA FRÍA, AL IRSE Á LA CAMA.—Cuando los pies estén bien calientes, por la noche y al irse á acostar, se pasa por todo el pie un paño mojado en agua fría y bien retorcido. En seguida el individuo se mete en la cama *sin secarse los pies*. Si antes ó después de esta aplicación los pies no entrasen en calor, friégueseles *de abajo á arriba*, siempre en dirección al corazón, con una franela, cepillo ó bayeta.

Estas aplicaciones del agua fría en general no ofrecen *ningún peligro*; pero téngase cuidado de no repetir muy á menudo las aplicaciones números 5 y 7, sin intercalar de vez en cuando cada tres ó cuatro días una *afusión superior* ó ducha, de que más adelante nos ocuparemos.

Con este procedimiento se arreglará la circulación de la sangre, la nutrición se repartirá de un modo igual por todas las partes del cuerpo, condiciones necesarias para gozar de buena salud y de larga vida; así el emigrante podrá hacer frente á la maléfica influencia del clima cáldido de América y Filipinas.

LAS APLICACIONES CURATIVAS SON DE DOS CLASES



a) destinadas á *disolver los malos humores*: b) las destinadas á *arrojarlos del organismo*.

*Los baños de vapor y los baños calientes* son, entre otras muchas aplicaciones, las que figuran en primera línea para disolver las materias morbosas. En manos de Kneipp los *baños de vapor* son un poderoso medio terapéutico, al que, sin embargo, acude rara vez y en casos enteramente especiales. Exigen pues, prepararse con cuidado y aplicarse con prudencia. Se tomarán los baños de vapor medio en ayunas y cuando no haya fiebre. Para aumentar sus efectos, se añade cada diez minutos agua hirviendo ó se echan en el baño ladrillos enrojecidos al fuego.

a) *Los baños de vapor á la cabeza* se preparan del modo siguiente: se desnuda el paciente la mitad superior del cuerpo y se pone un lienzo alrededor de los riñones para recoger el sudor. Colocada sobre un escabel ó sillita la vasija que contiene el agua hirviendo, en la cual y antes de echar el agua se habrán puesto algunos puñados de flores de heno, de ortigas, flor de tila, hinojo, menta, sauco, llantén, romero, salvia y otras plantas aromáticas, el paciente inclina la cabeza sobre dicha vasija ó lebrillo y se envuelve en manta de lana que, cubriendo perfectamente la vasija y silla donde está sentado, cierre todo escape de vapor. El *vaho* debe durar 20-24 minutos á lo más; cuando se quiera sola-

mente dar calor al cuerpo para luego administrarle el agua fría, como en los anémicos y cloróticos, debe durar, según Winternitz, 4-6 minutos y después locionarse con agua fría el paciente. Durante el baño, el paciente debe, quiera ó no, mover la cabeza, abrir los ojos, la boca y la nariz, á fin de que penetre el vapor, tanto como lo pueda soportar. Transcurrido el tiempo dicho se arroja la manta y se lava con agua fría la parte superior del cuerpo, que habrá sudado mucho, ó se aplica una afusión superior, seguida de otra inferior, á fin de cerrar los poros de la piel.

«Si después de un baño de vapor á la cabeza, dice Kneipp, tenéis ocasión de tomar un baño frío completo de un minuto, todo lo más, haréis muy bien en aprovecharla; es de *absoluta necesidad* moverse, hacer ejercicio después de la loción ó afusiones, hasta que la piel y sobre todo la cabeza queden bien secas; pero nunca, después de un baño de vapor, se debe salir al aire libre; la hora mejor para tomarlo es de diez á doce de la mañana. Fonsagrives afirma que nunca hace daño, aun cuando se tome inmediatamente después de comer.

Sus efectos son considerables sobre toda la superficie de la parte superior del cuerpo, cuyos poros abre, y también en lo interior, resolviendo

---

**Aguas de Carabaña** antibiliosas, anti-horpéticas.

y eliminando las materias morbosas en narices, bronquios, pulmones, etc. Produce excelentes resultados en *enfriamientos, causados por humedad ó frío repentino de temperatura*, en *dolores de cabeza, (si dependen de anemia, no de congestión)*, *zumbido de oídos, en el estado reumático ó espasmódico de la nuca y espalda, en el asma, en el lupus, en la fiebre mucosa, poco adelantada, en grandes inercias de la piel, en entorpecimientos de los miembros, contra la gota y la hidropesía, males de riñones, enfermedades crónicas DOLOROSAS y en especial al principio de las agudas, porque provoca el sudor. No se debe jamás aplicar al PRINCIPIO DE FIEBRES ARDIENTES, ni tampoco en enfermedades del corazón y pulmones.*

Repetido el baño de vapor, cada tres días, verifica generalmente la cura completa. En catarros pueden emplearse también lociones totales, cada hora, frías. En *enfermedades de ojos* se puede tomar un baño de vapor, siempre que se obre con precaución y se ponga durante el baño, una venda de lienzo sobre los ojos, á fin de que el vapor no pueda penetrar en ellos. En *enfermedades de oídos*, cuando todo se halla obstruido y en la cabeza se han formado muchas obstrucciones é induraciones, se emplea con éxito el baño de vapor.

A personas sanas, en Europa, *una vez al*

mes, les favorece, pues sustituye al baño caliente; les aumenta el calor y previene las enfermedades, por provocar abundantes secreciones; pero debe tomarse por consejo del médico.

«En congestiones, dice Kneipp, aun á consecuencia de ataques de apoplejía, he empleado con gran éxito el baño de vapor de la cabeza. En estos casos penosos y delicados nos engañamos y detenemos ante la idea de que el vapor atraiga aún más sangre á la cabeza. Este temor no tiene fundamento. En mi práctica acostumbro— y lo aconsejo á todos en los dos casos citados -- limitar la operación á 15-20 minutos, y después del baño de vapor á la cabeza, tomar en seguida un baño de vapor de pies.»

Quando el padecimiento sea del encéfalo no se debe aplicar calor á la cabeza.

Repetimos que es necesario terminar ó lavándose bien con agua fría todo lo que haya sudado, incluso la cabeza, ó aplicándose la afusión superior; bastan una ó dos regaderas; si se omitiese esto, el paciente tendría bastante tiempo muy pesada la cabeza y fácilmente atraparía un tenaz catarro.

Quando el enfermo no pueda salir de la cama se prepara el baño de vapor del modo siguiente: extendida en la cama una manta de lana, el paciente se coloca encima, echa agua hirviendo en tres, cinco ó siete vasijas, de ancha

base y poca altura, que sean de madera á ser posible, las que se cubren con un lienzo de tejido claro, á fin de que el vapor salga con facilidad. Este baño se toma con ó sin la capa española ó sábana: las vasijas han de tocar al cuerpo ó sábana; la primera en los pies, otras dos en las pantorrillas, las dos siguientes en las caderas, y las restantes junto á las costillas, apoyando en estas las manos. Ya puestas las vasijas, se cubre bien al enfermo con una manta de lana, que se cerrará por la parte del cuello, á fin de que no se escape el vapor. Dura este baño hora y media á dos horas, si durante este tiempo el enfermo no siente incomodidad alguna; pero se abreviará la duración del baño, si se presentaren congestiones á la cabeza ú otras dolencias. Los robustos pondrán siete vasijas, los niños, las personas débiles ó nerviosas cinco ó tres, suprimiendo la de las costillas, y además las de las caderas, cuando se ponga nada más que tres vasijas.

Hay que lavarse, como hemos dicho, todo el cuerpo, con agua fría, y luego media hora á la cama sin transpirar.

Los pobres, los que en el acto no dispongan de las vasijas necesarias, pueden obtener un baño de vapor con gran facilidad y sencillez: bastan *dos pedazos de cal viva del tamaño de un doble puño* que se colocarán á los costados,

sin tocar los del enfermo que está en la cama: los pedazos de cal se envuelven primeramente en un paño humedecido en agua y exprimido, el cual se recubre de otro seco, aplicando el envoltorio, como hemos dicho, á los costados del paciente; á los cinco minutos romperá á sudar copiosamente el paciente, como hemos visto en un hidrópico; medio tan sencillo no es peligroso.

Este baño de vapor equivale al *muy caliente* de los japoneses, de que más adelante hablaremos, y puede y hasta debe practicarse en Cuba, Filipinas y lugares pantanosos, cada 15 días, así como cuando haya que visitar coléricos, tifoideos y otros de enfermedades infecciosas. Es fuerte resolutivo; el mucho sudor que produce debilitaría demasiado; por tanto, no deben los enfermos pasar de dos á la semana: cuando haya necesidad de producir resoluciones y eliminaciones especiales, se podrán tomar tres á la semana, pero de 15-20 minutos á lo más. En casos de *rabia*, raros por fortuna, hemos leído que un médico tomó siete baños de vapor, uno cada día, de agua y vinagre, y curó, cuando ya había notado todos los síntomas de la rabia (1).

---

(1) Más detalles y otras noticias de baños de vapor se hallarán en las notas de *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición.

---

**Aguas de Carabaña** anti-escrofulosas, antisépticas.

b) *Los baños de vapor á pies y piernas* se toman del modo siguiente: desnudo el paciente de pies y piernas, pone los pies encima de una artesa ó lebrillo *medio* lleno de agua hirviendo y que contenga flores de heno (2-3 puñados). Sobre la artesa se colocará una tablita agujereada, para que apoye en ella los pies, que no han de tocar en el agua, pues se quemarían. En redor de las piernas y dando vueltas á la artesa, se arrolla una manta de lana, que llegue hasta el bajo vientre, á fin de que no se pierda el vapor. Dura este baño 15-20 minutos, y en seguida hay que lavar con agua fría pies y piernas ó aplicarse una afusión inferior; pero si á la vez que las piernas sudara también el bajo vientre, tómese un medio-baño ó un baño completo frío, ó si no hay que lavarse todo el cuerpo con agua fría: *ciérrense los poros del cuerpo abiertos por el calórico, por medio del agua fría que es astringente*: es regla general y absoluta para *todos* los baños de vapor.

Se aplica este baño á muy variadas enfermedades, pues su efecto como el de vapor á la cabeza es disolver y eliminar los humores ó materias morbosas; así, pues, se emplea cuando hay *sudor* abundante y muy fétido de los pies; en *hinchazones* y *tumores* de pies, que acusan obstrucción de humores y sangre, por hallarse amenguada la actividad de la sangre, pero si la

hinchazón de pies procede de *hidropesía* ó de enfermedades de los *riñones*, no debe emplearse; óbrese entonces sobre todo el cuerpo por otros medios, pero no por los pies; y también cuando hay *frialdad* en los pies, que no transpiran.

También los deben tomar en seguida los que tengan *abcesos* en las uñas, *uñas introducidas en la carne*, y los que temen una *infección de la sangre*, por ejemplo, por el mal tratamiento de los *callos*, en *ojos de gallo*, en la *extracción de la raíz de las uñas*, etc. Hace muy buenos servicios un ligero baño de vapor de pies á los *anémicos*, en quienes, antes de toda aplicación de agua fría, es preciso aumentar el calor natural.

También se empleará cuando la *gota nudosa* ataque los pies; en *enfermedades de la vejiga*, procedentes de enfriamiento, en *estados enfermos del vientre*, causados por enfriamientos; en *dolores de cabeza*, acompañados de frío continuo en los pies; en *extinción de voz* ó ronquera á causa del frío; en una palabra, en todos aquellos casos, en que haya que disolver y eliminar materias impuras, como en *induraciones*, *obstrucciones*, *principios corrompidos*; pero *siempre* ha de acabarse con una afusión inferior ó medio-baño ó loción de las partes que hayan sudado. Basta usarlo una vez á la semana, pero en casos especiales, y en Cuba, Filipinas y de-



más países infecciosos pueden tomarse dos veces á la semana, turnando con otras aplicaciones frías.

*b) Baños de vapor de asiento.* —Echese agua hirviendo en un cubo y en ella algunos puñados de flores de heno ó de cocimiento hirviendo de cola de caballo ó de paja de avena. El cubo se pone debajo de una silla de asiento, agujereada ó de rejilla, sobre la que se sentará el que haya de tomar el baño; el vapor al subir le invade todo el cuerpo. Para que no se escape el vapor se arrolla una manta de lana en torno de la mitad inferior del cuerpo del paciente, que en tal posición permanecerá 15-20 minutos, y terminados éstos, *sin hacer ninguna aplicacion de agua fría*, se meterá en la cama, bien cubierta y calentada, permaneciendo en ella, hasta que el cuerpo recobre la temperatura normal; deberá estar en ella media hora y luego se lavará todo el cuerpo (loción total) con agua avinagrada fría, se pondrá camisa bien seca y volverá á acostarse, pero procurando no volver á sudar, para lo cual, si necesario fuese, sacará fuera las manos y hasta los pies, si notase que quiere presentarse el sudor.

Este baño también resuelve y elimina por medio de la transpiración. Empléase contra enfermedades de *riñones, como arenillas y piedras*, y entonces se añadirá al agua hirviendo un

cocimiento de paja de avena (1) para hacerlo más eficaz; en casos de *espasmo ó reumatismo del bajo vientre*, contra los *abcesos de la vejiga y en principios de hidropesía*, será el cocimiento de flores de heno ó de cola de caballo (*equisetum arvense*). La cola de caballo ha dado á Kneipp los más sorprendentes resultados en las *retenciones de orina*, que causan al paciente dolores tan atroces y hasta el delirio.

«El estado espasmódico de la vejiga, que procede ordinariamente de un enfriamiento y de una inflamación, desapareció siempre por medio de una fumigación húmeda de cola de caballo, en un tiempo relativamente corto y el órgano funcionó como antes.»

El baño de vapor de asiento se debe tomar una hora antes de acostarse.

También el vapor de agua se emplea con éxito como hemostático ó para contener las pérdidas de sangre (hemorragias). El Doctor Sneguirew, de Moscou, recomienda la aplicación del vapor de agua en el tratamiento de las hemorragias parenquimatosas rebeldes, especialmente en ciertas *hemorragias uterinas*.

---

(1) Si no hubiese paja de avena, cuézanse unos puñados de avena y échese en el recipiente ó cubo el cocimiento.

Gracias al procedimiento hemostático por el vapor de agua caliente del Doctor Sneguirew, se han podido practicar en estos últimos tiempos diversas operaciones importantes en los hospitales de Moscou, como la extirpación de tumores, resecciones de la rodilla y otras, sin necesidad de ligaduras, ni de pinzas hemostáticas, ni de compresión elástica.

La aplicación de este procedimiento no produce trastornos generales ni locales y las heridas cicatrizan por primera intención.

*d) Baños de vapor locales ó aplicados á diversas partes del cuerpo.*—Con otras aplicaciones de agua fría, estos baños de vapor localizados sirven para curar enfermedades de ojos, oídos, boca, dedos, manos, brazos, pie, uñas, etcétera. Consisten en recibir el vapor del agua hirviendo, en la parte que se desee curar, para darle calor y hacerla sudar á fin de despedir las materias morbosas. Cuando el baño se aplique á los brazos, se obrará como hemos dicho, respecto al baño de vapor á la cabeza, pero dejando ésta fuera de la manta. Para apoyar manos y brazos se dispone, por medio de tablillas, el aparato necesario, rodeándolo con una manta: término con loción fría ó afusión de brazos.

Estos baños localizados dan muy buen resultado en picaduras de insectos venenosos, cuando el miembro se hincha, duele y amenaza

la hinchazón extenderse; en seguida calmaránse los dolores. También cuando haya temor de que una llaga pueda inficionar la sangre, debe prepararse inmediatamente un baño de vapor para el pie ó mano; úsanse con buen resultado en *contusiones, caídas, golpes*, etc. Si se sospechase que algún *perro esté rabioso*, antes de todo otro socorro aplíquese un baño de vapor á la parte mordida, y si pudiese ser, baño de vapor total ó de asiento, prestará un servicio al menos provisional; si *calambres violentos* atacasen manos y pies, tómese este baño; en todos estos casos Kneipp emplea un cocimiento de flores de heno, y si se trata de *dolores de gota* en las manos, envuelve éstas en cataplasmas de flores de heno escaldadas y las manda poner después á recibir el baño de vapor; así—dice—se obtiene una acción más fuerte y una eliminación más activa.

Cuandose sientan en *los oídos dolores espasmódicos*, lo que sucede después de un enfriamiento, pónganse en un puchero flores de manzanilla, échese encima agua hirviendo y aproxímense en lo posible las orejas al puchero, ó por medio de un embudo ó cucurucho de papel, recójase el vapor y aplíquese á los oídos.

Nuestro gran botánico D. Joseph Quer, en su *Flora española*, Madrid, 1762, recomienda, para zumbidos de oídos, fumigaciones ó baños

de vapor con ajedrea, la cual da también calor al pecho.

En el baño *de vapor de ojos* se puede emplear un cocimiento ya de hinojo en polvo, ya de eufrasia, ya de milenrama ú hojas de fresal.

El baño *de vapor á la nariz* se aplica en *catarros de cerebro agudos ó crónicos*: en el primer caso, estos vapores ó vahos se hacen con especies emolientes; en el segundo, con especies tónicas ó resinosas. Se coloca sobre el puchero ó vasija, que contiene las especies hirvientes, un embudo al revés ó cucurucho de papel ó cartón, de modo que el vapor salga por el tubo y alternativamente se va recibiendo en una y otra fosa nasal.

En *obstrucción de gargantase* usará la milenrama, el llantén ó la ortiga. Durará el baño de vapor 10-20 minutos á lo más.

Los baños de vapor ó fumigaciones que han de obrar á lo interior ó los destinados á ojos y oídos, nunca se deben tomar en estado de calor excesivo: mucha prudencia.

A veces el *baño de vapor seco* reemplaza al de vapor húmedo; puede verse su aplicación en las notas de *Mi curación por el agua*, segunda edición, y que no contienen las ediciones de *griegos industriales*.

Los baños de vapor pueden ofrecer alguna dificultad en su preparación y hasta algún peli-

gro en su aplicación, lo que no sucede con los *baños calientes*. Estos se pueden tomar de dos maneras:

La *primera* consiste en llenar un baño de agua caliente de 26° á 28° Reaumur, para personas jóvenes aún y robustas, y de 28° á 30° R. para los de más edad. El paciente se mete en el agua hasta el cuello, donde está de 25 á 30 minutos. Al salir del baño se mete hasta el cuello, cuatro á seis segundos, en agua fría contenida en un segundo baño. Si no hu biere este segundo baño, hay que lavarse todo el cuerpo, excepto la cabeza, con agua fría, en 15-20 segundos. Se viste rápidamente, sin enjugarse, y se da un paseo de media hora.

La *segunda manera* es muy diferente. Se llena de agua caliente á 31°-33° R. un baño, de modo que el agua llegue, cuando esté en ella el paciente, al cuello y cubra todas las demás partes del cuerpo, excepto la cabeza. Al lado de este baño hay otro con agua fría. Se pasa de un baño al otro del modo siguiente:

33 minutos.	}	10 minutos en agua caliente.
		1 minuto en » fría.
		10 minutos en » caliente.
		1 minuto en » fría.
		10 minutos en » caliente.
		1 minuto en » fría.

---

**Aguas de Carabaña.** Únicas de consumo universal.

Después del último baño frío se viste rápidamente sin enjugarse y se da un paseo de media hora á tres cuartos de hora.

Si no hubiese bañera para tomar el baño frío, se pueden sustituir los tres baños fríos por tres lociones de agua fría por todo el cuerpo, excepto la cabeza, de un minuto de duración.

Los baños calientes se preparan ordinariamente con *flores de heno*, ó con *paja de avena*, ó con *ramitas, brotes ó pinochas de pino*; al pino pueden sustituir las *hojas de abedul*.

I.º BAÑO CON FLORES DE HENO.—Se llena un saquito con *flores* de heno, que son la semilla, hojas, tallo del heno; si no las hubiese, basta la misma yerba seca, y aun á falta de ésta, la yerba verde. Se hierven un cuarto de hora en agua y se mezcla la infusión, así obtenida, al agua, que debe servir para el baño.

Estos baños reblandecen la piel, abren los poros, disuelven los malos humores, disipan las obstrucciones de la sangre y fortifican todo el organismo.

Convienen generalmente á personas corpulentas y débiles, nerviosas, anémicas, dispuestas á los calambres.

Kneipp, en sus primeras obras, también recomienda los baños calientes de flores de heno para *reumatismos* y *gota*; en sus últimas obras, y mejor informado, los condena en absoluto, en

estas enfermedades, aconsejando las afusiones frías: en todo reumatismo hay generalmente padecimiento del corazón, y no hay mayor enemigo de las enfermedades del corazón, que el agua caliente; téngase presente que el frío, bien aplicado, es un tónico poderoso de todo el organismo.

Los baños calientes pueden tomarse dos al mes, pero entonces hay que añadir *un baño frío por semana* para combatir los efectos debilitantes del caliente.

2.<sup>o</sup> BAÑOS CON PAJA DE AVENA.—Hiérvase durante media hora un haccito ó manajo grande de paja de avena, y si no la hubiere, dos ó tres cuartillos de avena; mézclese este cocimiento al agua del baño y se obtendrán excelentes servicios. Obra especialmente en afecciones de los *riñones* y ejerce acción saludable en *arenillas* y *gota*, pues la avena tiene un poderoso principio resolutivo. Este baño es más enérgico que el anterior y nunca es peligroso.

3.<sup>o</sup> BAÑO CON RAMITAS DE PINO.—Se toman ramitas tiernas y frescas y pinochas de pino, ú hojas de abedul, se cortan menudas, se machacan, se hierven media hora y se mezcla este cocimiento al agua del baño. Aumenta la *transpiración* de la piel, fortifica los *órganos*, obra sobre *riñones* y *vejiga*, y conviene á todos, especialmente á los *viejos*. Pueden tomarse dos al



mes, pero intercalando uno frío cada semana.

4.º BAÑOS COMPUESTOS.—Son los, en que se echan los cocimientos de varias plantas medicinales á la vez; lo que se hace cuando no hay algunas de las plantas mencionadas, al menos en cantidad suficiente, ó para aromatizar el baño de paja de avena. Todas estas plantas están al alcance de todas las fortunas; los ricos pueden echar en el baño la mitad ó una tercera parte de *extracto sólido de ramas de pino*, que hallarán en boticas. Este baño está dotado de todas las propiedades de las aguas de Franzenbad, recomendadas contra la gota y enfermedades de la piel.

Para otros baños calientes véanse las notas de *Mi curación por el agua*, segunda edición.

Es de *absoluta necesidad* acabar siempre el baño caliente, tomando otro frío, rápido, ó, si no, lavarse todo el cuerpo, excepto la cabeza, que, si se mojase, debe enjugarse en seguida; no hay que secarse el cuerpo, vístase rápidamente y á pasear ó hacer ejercicio por lo menos media hora, ó hasta recobrar el calórico (1).

---

(1) A estos baños equivalen los que toman los japoneses, que tienen verdadera pasión por ellos; todas las tardes se dirigen á los establecimientos termales, en el Japón muy abundantes, donde por una moneda que no llega al valor de diez céntimos, to-

5.<sup>o</sup> BAÑO PARA PERSONAS SANAS.—Kneipp ordena baño templado á personas sanas, pero débiles, que se resistan á tomarlos fríos, y con la loción fría, que sigue al baño caliente, se van acostumbrando al agua fresca.

Los robustos y sanos que revelan tener demasiado calor no deben, sino en casos excepcionales, tomar baños templados, que generalmente no piden, y sí desean, como los peces, el agua fría.

Pero los jóvenes, débiles, los faltos de sangre, los nerviosos, en especial los propensos á ataques espasmódicos, reumas y dolencias análogas, como son las madres de familia, deben tomar un baño al mes de 24-26<sup>o</sup> R., de 20-30 minutos de duración, *terminando siempre con*

---

man un baño muy *caliente*; salen del baño, rojos como la escarlata, pero templan el ardor locionándose con agua muy fría; esta costumbre, generalizada en todas las clases, les hace que no se conozcan allí ni reumatismos, ni enfermedades de la piel.

Téngase presente que en el Japón existen las cuatro estaciones como en Europa, y que su clima es exactamente igual al europeo, pues el termómetro no baja de 5<sup>o</sup> Reaumur, ni pasa de 37<sup>o</sup>. Existe, sí, mucha humedad, pues el imperio del Japón se compone de más de 3.300 islas é islotes.

---

**Aguas de Carabaña** purgantes, depurativas.

*la loción fría.* Los propensos á *reuma articular, gota ó podagra* tomarán dos baños al mes.

El verano es la mejor estación para que los débiles y los jóvenes ensayen el agua fría; con el baño templado á 24-26° R. mantendrán limpia la piel, que es lo más importante, se fortalecerán y refrescarán el cuerpo; pero, lo repetimos, terminen siempre con agua fría.

Esta recomendación es más necesaria aún á los habitantes de América y Filipinas y de todo país cálido. El emigrante, al llegar al puerto de desembarco, debe tomar un baño general de limpieza, si es que durante la navegación, generalmente larga, no habrá podido hacer uso del baño, ni practicar la higiene en toda su pureza.

Este baño debe ser de limpieza general y bien escrupulosa, y por tanto no importa que la temperatura del agua sea templada. Pero una vez y nada más.

Los primeros baños que tome después el emigrante, deben ser tibios, si bien su número no debe pasar de tres ó cuatro. El baño tibio calma mejor el eretismo y alivia el cansancio, que produce un viaje largo por mar.

Mas es preciso tener en cuenta que el uso continuado del baño tibio, sería altamente perjudicial para la economía, porque dilatando la abertura de los poros de la piel, aumentan la tendencia á la transpiración.

Naturalmente, que si el emigrante está acostumbrado al uso de los baños, y mejor aun si está endurecido por una práctica adecuada, no necesita emplear esa gradación, y entonces todos los baños serán de agua natural, y, si es posible, corriente. En tal caso el eretismo, producido por la navegación, se calmará con una afusión total de agua, á la temperatura normal, afusión que podría repetirse unos cuantos días, aparte de su práctica habitual.

## CAPITULO XI

*Continuación.*

SUMARIO —Fajamiento, de cabeza, del cuello, de pies, de pantorrillas, de rodillas, inferior ó del cuerpo, del pecho ó pañuelo;: camisa mojada, capa española ó sábana, medio fajamiento.—Compresas; generalidades, compresa superior ó de pecho y vientre, inferior ó de la espalda, superior é inferior á la vez, abdominal ó sobre el estómago y vientre, abdominal pequeña.—Afusiones ó duchas de debil presión; de las rodillas y brazos, superior dorsal ó de la espalda, de los miembros inferiores ó de piernas y muslos, total ó general, fulgurante ó con gran presión.

Las aplicaciones destinadas á arrojar las materias morbosas, consisten en:

I.º LOS FAJAMIENTOS.—Su objeto es impedir que se dirija mucha sangre á las partes sujetas á este tratamiento, calmar el estado más ó menos febril, que producen las congestiones locales y

eliminar, por medio de la poderosa virtud de absorción que tienen, las materias pútridas, los jugos morbosos, que se abrigan en los tejidos enfermos.

Solamente se conseguirá este objeto á condición que el fajamiento *dure el tiempo necesario*, tiempo que puede variar entre algunos minutos y hasta dos horas ó más. *Si la aplicación se prolongase más*, atraerá la sangre á las partes enfermas y producirá efecto contrario del que se desea.

Por tanto, *es de absoluta necesidad seguir exactamente las prescripciones referentes á esta materia* y renovar ó apartar á tiempo el fajamiento. Cuando el enfermo note *cierto malestar*, quítesele el fajamiento, vuélvase á mojar en agua, y si conviniese, aplíquesele de nuevo.

a) *Fajamiento de la cabeza ó compresa cefálica*. Lávense cara y cabeza con agua fría y envuélvase, sin enjugarse, toda la cabeza, excepto la cara, en un *lienzo seco*, y si hubiere mucha fiebre, en un lienzo mojado y *retorcido*, y encima de este lienzo póngase un pedazo de franela ú otro lienzo seco de dos ó tres dobleces, á fin de impedir el contacto del aire con las partes mojadas. Es preciso que el lienzo mojado ciña bien la cabeza: si los cabellos dificultasen la mojadura, córtense ó distribúyanse uniforme-

---

**Aguas de Carabaña** antibiliosas, antiterpélicas.

mente. Este fajamiento dura generalmente una hora; si durase más, produciría demasiado calor, que atraería la sangre al cerebro, lo que pudiera ser dañino. Si, durante la aplicación, se notase aumento excesivo de congestión sanguínea y fuertes dolores, aplíquese, para atajar pronto el mal, el fajamiento de rodillas, de que más adelante hablaremos.

A los 20 ó 30 minutos, se podrá generalmente quitar el fajamiento, para volver á mojarlo en agua fría, si fuese conveniente. Terminada la última aplicación, muchos acostumbran lavar rápidamente con agua fría la cabeza y la cara, y enjugarse muy bien, pero nuestro maestro Kneipp lo prohíbe terminantemente, porque no se debe interrumpir bruscamente la exhalación de la cabeza, sino favorecerla; lo que se consigue permaneciendo en habitación templada y mejor en la cama. Cuando haya cesado el sudor, séquese bien la cabeza, lávese luego á las cuatro ó cinco horas, pero sin empapar los cabellos.

Esta compresa se emplea poco en el método Kneipp, porque la cabeza se ha de respetar todo lo más posible, puesto que es el asiento de los órganos más finos y delicados; no se ataque, pues, de frente ni con enérgicas aplicaciones, por que se logra el mismo efecto de un modo más fácil y seguro por acción indirecta, desde

otra parte cualquiera del cuerpo. El que se sienta con mucha sangre en la cabeza, no debe intentar descargarla por este medio, pues no lo conseguirá, y sí atraer la sangre á otro punto inferior, aplicando el fajamiento ó compresa correspondiente. Lo más que se puede aplicar es *una ó dos veces por semana*, y en casos muy excepcionales, hasta tres.

Esta compresa es muy eficaz, cuando, tratándose de combatir la *pesadez y aturdimiento de la cabeza*, á consecuencia de *estados reumáticos ó por agolpamiento de sangre*, no se puede arrojar ésta por medio de otras aplicaciones, como sucede en *estancamientos, ó en obstrucciones sanguíneas y serosas*. Empléase rara vez en *padecimientos cerebrales*, porque su frecuencia produciría gran debilidad. También se aplica en *herpes y enfermedades del cuero cabelludo*, pero repetimos que sea con parsimonia.

b) FAJAMIENTO DEL CUELLO Ó COMPRESA CERVICAL.—El objeto de este fajamiento es *resolver y derivar*, ya se trate de arrojar materias acumuladas en el cuello, ya de robarle calor. Se practica del modo siguiente: se moja en agua fría, á veces avinagrada, un lienzo flexible y blando, para que se ciña bien á todo el cuello, de 4 ó 6 dobleces, se retuerce y se arrolla con una sola vuelta al rededor del cuello; por cima se aplica otro seco y se envuelve el todo con una faja de



franela ó una tela impermeable, porque en esta aplicación es esencial privar todo acceso de aire. La aplicación dura tres cuartos de hora, rara vez más, pero hay que mojar de nuevo el lienzo cada veinte minutos, ó antes, cuando el calórico es muy fuerte, porque entonces, en vez de mejorar, empeoraría el paciente.

Este fajamiento, no sólo obra sobre la garganta, sino también sobre la cabeza y tronco, arrojando la sangre de la cabeza é impidiendo todo aflujo á élla; y si se calienta, entonces atrae al cuello, no sólo la sangre, sino también los humores de la cabeza y tronco. Es regla general que donde existe calor, allí afluye la sangre y humores. y que el frío obra como astringente alejando el calor de las partes en que se aplica; por esta razón, hay que renovar el fajamiento en cuanto se calienta.

Contra *grandes congestiones* de sangre de la cabeza, es ineficaz este tratamiento y debe emplearse otro que derive la sangre á las partes bajas, como es el de rodillas, piernas ó la compresa abdominal ó de vientre. El que sepa manejar este fajamiento, podrá combatir con él las *irritaciones de garganta*, que no son más que un agolpamiento de sangre á dicha parte; el fajamiento se calienta entonces muy pronto; llama más cantidad de sangre al punto afectado, y empeora la dolencia. Es necesario, pues,

dejarlo aplicado, unos diez minutos, ó á veces menos, y renovarlo con el agua más fría. Pero en tales casos es mucho mejor la compresa abdominal ó el fajamiento de rodillas, que obligan á la sangre á bajar á las partes inferiores.

Hay casos, como en la *angina*, en que el agua en que se moje el fajamiento, ha de ser lo más *caliente* que pueda resistir el enfermo, para que la elevada temperatura disuelva la sangre acumulada en la garganta, y evitar con el cambio rápido de materiales, un peligro mayor. *El fajamiento caliente debe renovarse cada veinte minutos ó en cuanto se vaya enfriando.*

Por el contrario, la *difteria*, que consiste en la formación de falsas membranas, reclama la renovación *muy frecuente del fajamiento frío* para evitar que suba la sangre al punto afectado. *Hay que renovarlo á los diez ó veinte minutos.*

Este fajamiento se aplica comunmente para resolver, fundir y eliminar toda obstrucción ó induración del cuello ó cabeza y las hinchazones glandulares de dichas partes. Pero, para que resuelva los *bocios ó paperas*, es necesario que se aplique muy poco tiempo, todo lo más diez minutos, y renovarlo tres ó cuatro veces seguidas; de lo contrario, aumentaría el bocio en vez de disminuirlo.

---

**Aguas de Carabaña** antiscrofulosas, antisépticas.

El *catarro* reciente de garganta se evita fácilmente con este fajamiento, en una hora, siempre que se moje, cada ocho ó diez minutos, el lienzo en agua fría.

Es esencial que el enfermo permanezca en la cama y sin moverse, pues de lo contrario, penetrando el aire á cada movimiento, no se logrará el resultado que se desea.

c) FAJAMIENTO DE PIES Ó PANTORRILLAS, RODILLAS Y PIERNAS.—El fajamiento que comprende todo el pie hasta el tobillo, se llama *fajamiento de pies*; desde los tobillos á las rodillas, *fajamiento de pantorrillas*; desde el pie inclusive hasta por cima de las rodillas, *fajamiento de rodillas*; y si coge desde el pie hasta las caderas ó parte superior de la pierna, *fajamiento de piernas y muslos*.

El de los *pies* se hace ciñendo bien, pero sin oprimir, á fin de no impedir la circulación, un lienzo mojado, doblado una ó dos veces, ó más, según los casos, hasta por cima de los tobillos; hay que cubrirlo con otro seco, como todo lienzo mojado; pueden servir unos calcetines para esta aplicación, cubriéndolos con otros secos.

Este fajamiento *disuelve y limpia* los productos morbosos de los pies, cuando no se tiene en ellos el aseo y cuidado debidos, ó se usa calzado muy apretado ó con tacones altos, que impiden la circulación de la sangre, causa de

tantos padecimientos. Dura la aplicación una hora ó dos, pero, para aumentar sus efectos, hay que renovarla á los sesenta minutos. Se aplicará fría cuando los pies no estén muy fríos, ni se trate de provocar una acción disolvente; pero si se pretende limpiar y disolver materias morbosas, se preparará el fajamiento con cocimiento de *flores de heno ó cola de caballo*, para aumentar sus efectos. El cocimiento ha de aplicarse *caliente*.

Este fajamiento es eficacísimo en *dolores de los pies alrededor de los tobillos*, en *hinchazones*, si no dependen de causa que se halle en lo restante del cuerpo; pero si depende de algún golpe ó caída, de exceso de andar ó de cualquier otra causa que afecte directamente al pie, desaparecerá con este fajamiento. Puede aplicarse dos ó tres veces á la semana, pero téngase presente, repetimos, que si la hinchazón procediese de hidropesías, padecimientos del corazón ú otros, no conviene este fajamiento, sino otras aplicaciones.

El *fajamiento de pantorrillas* se aplica desde por cima de los tobillos hasta las rodillas, y se prepara con agua fría ó caliente, cocimiento de flores de heno ó de otras plantas. Se puede aplicar un lienzo ó se toma una tela grosera y se hacen con ella un par de medias bien holgadas, que se mojan, se retuercen bien, se calzan, po-

niendo otras secas de lana bien espesa encima de las mojas; duración del fajamiento: una ó dos horas y á veces toda la noche, según lo exija el estado del paciente.

Los trabajadores en el campo, los obreros en el taller, nuestros pobres soldados, después de grandes marchas y fatigas, para quitarse el cansancio pueden y deben usar de este fajamiento; también lo pueden hacer tomando una toalla, que mojarán en agua fría, la exprimirán y se la aplicarán en redor de las pantorrillas, cubriéndose, es regla general, con lienzo seco. Kneipp dice que en sus largas jornadas ha repetidos dos y tres veces esta aplicación, librándose siempre y en poco tiempo, no sólo de la picazón, que le atormentaba, sino también del cansancio. Si la toalla ó lienzo fuere lo bastante largo, mójese la mitad, escúrrase, arrólese en torno de la pantorrilla, cubriéndose luego con la otra mitad seca. Puede tenerse todo el día, sin daño alguno, porque al secarse muy pronto, ya cesa el calor de desarrollarse.

Conviene este fajamiento, especialmente á los *anémicos*, que tienen sin sangre la mitad inferior de las piernas. También es útil cuando se sienta *frío intenso*, porque con ella aumenta y se conserva mejor el calor de la parte. Este fajamiento se aplica en la cama por la noche al acostarse, cuando se trata de derivar la sangre á

los miembros inferiores y se guarda hasta la mañana siguiente; para aumentar su fuerza se renueva una ó dos veces. Los que padezcan de sudor de pies se lo pueden aplicar, con éxito casi seguro, pero deben antes tomar algunos baños de vapor de pies.

El *fajamiento de rodillas* se extiende desde el pie inclusive hasta por cima de las rodillas; se prepara y puede también renovarse como los anteriores.

El *fajamiento de piernas ó muslos* coje desde el pie hasta las caderas. El lienzo puede mojarse en agua caliente ó fría ó en cocimiento de flores de heno ó de otras plantas. Su acción es *derivativa* y da gran resultado en *tumores* y *úlceras malignas*, como también en *calambres* y *ciática*; disminuye mucho el calor en la parte superior del cuerpo, por lo cual conviene en pulmonías y otras enfermedades.

d) FAJAMIENTO INFERIOR Ó DEL CUERPO.—Se llama inferior, porque se aplica especialmente para combatir dolencias del bajo vientre y de los pies; comprende desde los sobacos hasta los dedos de los pies; quedan excluidos los hombros y los brazos, que se deben abrigar bien, mientras está echado el paciente, á fin de evitar la entrada del aire.

Este fajamiento se prepara y aplica del modo

---

**Aguas de Carabaña** La salud del cuerpo interior y exterior.

siguiente: sobre la cama se coloca á lo ancho una manta de lana ó dos si necesario fuese, á fin de cubrir enteramente al paciente; se toma un lienzo ó sábana, que llegue desde los sobacos á la punta de los pies y se pueda arrollar 3-4 veces y en dos dobleces se empapa en agua fría, se retuerce bien y se coloca á lo largo sobre la manta de lana, que ya debe estar extendida en la cama. El paciente se echa encima y se arrolla con cuidado el lienzo mojado; entonces se envuelve con la manta extendida debajo, de modo que se impida la entrada del aire y encima se echa una ó dos mantas de cama; los pies han de abrigarse bien, y si se enfrían, deben fricciónarse con una bayeta á fin de *conservarlos calientes*. El mismo paciente en calzoncillos ó pantalón de baño puede arrollarse el lienzo en la forma dicha y echado sobre la manta le arropará entonces otra persona, á fin de abreviar la operación.

Los que tengan miedo al agua fría, los nerviosos, los faltos de calor, los débiles, enfermos, pobres de sangre y sobre todo los viejos deben preferir el agua caliente en este fajamiento: dura lo menos una hora y dos á lo más.

Los pobres, los campesinos pueden aplicarse este fajamiento empapando un costal ó saco de gran tamaño, usado y flexible, para que ciña bien; lo retuercen fuertemente y se meten en él

hasta los sobacos, y proceder como ya se ha dicho con la sábana ó lienzo; el resultado es igual.

Produce este gran fajamiento los efectos siguientes: es *refrescante* por el calor que desarrolla en la superficie, es un buen *disolvente* de materias morbosas y es *detergente* ó *purificante*; obra especialmente sobre el bajo vientre, como ya hemos dicho. Con otras aplicaciones sirve para combatir *hinchazones de pies, afecciones reumáticas y gotosas, enfermedades de riñones, flatos, ataques espasmódicos*, etc.

Kneipp no emplea el agua sola para este fajamiento, sino que usa de cocimientos de flores de heno en enfermedades de *vías urinarias* y á veces *en males de piedra*; de paja de avena contra la *gota y males de piedra*, y de ramitas y hojas de pino cuando se trata de *eliminar gases* y combatir *ataques espasmódicos del bajo vientre*, especialmente en personas débiles.

e) FAJAMIENTO DEL PECHO Ó PAÑUELO.—Aplicase al pecho y á la espalda y consiste en un lienzo de cuatro puntas que se dobla en forma triangular ó en tres puntas, como el pañuelo que se ponen las aldeanas y se echa sobre los hombros, de modo que la punta más larga cubra la espalda, llegando hasta los riñones y las otras dos se cruzan sobre el pecho, cerrando bien el cuello; en hidroterapia se emplea una tela gro-



sera de forma cuadrada, de un metro á metro y medio de largo y otro tanto de ancho. Se empapa en agua fría ó caliente de flores de heno, paja de avena ó cola de caballo, se retuerce bien y se coloca á raíz de la carne, cubriéndola bien por completo con otra tela ó lienzo seco de hilo ó lana, para que no entre el aire en la parte mojada. Se tendrá puesta cuando se moja en *agua fría* doce ó quince minutos á lo más, pero puede renovarse hasta dos ó tres veces; si estuviere más tiempo podría desarrollar mucho calor y perjudicaría al enfermo. El pañuelo empapado en *cocimientos calientes* puede dejarse aplicado una hora, hora y media y, en casos raros, dos horas, como cuando se quieren provocar fuertes secreciones, pero hay que renovarlo, sumergiéndolo de nuevo en agua caliente cada media hora ó cada tres cuartos de hora; pasado este tiempo se enfría, enfriando también al cuerpo, lo que es peligroso.

Se emplea en *congestiones*, al principio de *inflamaciones de la cabeza*, *fiebres catarrales* y *mucosidades de la garganta* ó del *aparato respiratorio*; obra limpiando y depurando y fortificando los órganos del pecho.

Aplícase con muy buen resultado á mujeres que padecen *decaimiento de ánimo*, *hipocondría*, *melancolía*, *histerismo* y *enajenación mental*; unido á otro tratamiento, aunque ligero, ha evi-

rado muchas veces *congestiones* y *pesadez de cabeza*; este otro tratamiento suele ser el fajamiento de rodillas, ó un baño caliente de pies, con sal y ceniza.

f) CAMISA MOJADA.—Consiste en una camisa de tela grosera que se empapa en agua pura ó salada (tres puñados de sal), caliente ó fría, ó en cocimiento de flores de heno ó paja de avena ó ramas de pino, retorciéndola después bien y poniéndose del modo ordinario. Ya puesta la camisa, el enfermo se mete en la cama, en la que se tendrá ya dispuesta una manta de lana *desplegada*, lo bastante grande para envolverle todo el cuerpo; tápese luego bien con ropas de lana; debe tenerse puesta una hora, hora y media ó dos á lo más y en casos especiales; nunca se debe pasar de este tiempo; debe ceñirse bien al cuerpo, sin hacer arrugas.

Ejerce la misma acción que la *capa española* ó *sábana*, pero no es tan *activa*, y consiste en *disolver* y *defurar* las materias morbosas. Cuando se quite no debe secarse el paciente, ni aplicarse loción, ni baño ni afusión, para no interrumpir los efectos de esta aplicación. Abre los poros, y obrando como suave vejigatorio, purifica, mitiga la *excitación nerviosa*, cura las *congestiones* y *afecciones espasmódicas*, *distribuye uniformemente* y *hace aparecer el calor*

---

**Aguas de Carabaña.** Únicas de consumo universal.

*natural*, produciendo gran bienestar en el organismo. Por tanto, se emplea con buen resultado en *afecciones de ánimo, baile de San Vito, coorea y padecimientos análogos de los niños*, para quienes *especialmente* está recomendada: también se aplica en *enfermedades de la piel*, y en este caso, y si se desea producir fuertes erupciones, á manera de escarlatina, se empapa en agua salada ó con vinagre. También se puede emplear como la *capa española* ó *sábana*, para combatir *calenturas* y cualquier enfermedad ordinaria; pero no se use con mucha frecuencia; basta una ó dos veces por semana; en enfermedades agudas y febriles, que por su elevada temperatura consumen las fuerzas, se aplica con más frecuencia, á veces dos y tres veces al día; el médico hidrópata ó el buen práctico las prescribirá.

g) CAPA ESPAÑOLA (1) Ó SÁBANA MOJADA.—

---

(1) La frase que emplea Kneipp, es *Der Spanische Mantel*; *mantel* (masculino) significa *capa* (femenino).

¿De dónde habrá sacado el Sr. Ayuso lo de *sotana*? La sotana, que también usan los párrocos alemanes, es *Sutane*.

La traducción literal es *capa española*, que, en efecto, es un nombre vulgar característico. Existiendo en Alemania la sotana, no había por qué llamar-

Consiste esta aplicación en una especie de bata ó anguarina, pero más larga, que llega hasta cubrir la punta de los pies, abierta por delante y con mangas, como la bata. Se hace de tela burda y se empapa en agua fría ó caliente, según casos y personas, se retuerce y se aplica, *ciñendo*

---

la *sotana española*, máxime cuando sotana y capa son cosas tan distintas. Y si siquiera hubiera traducido el Sr. Ayuso *sotana francesa*, pudiera pasar, pues, piadosamente pensando, se diría que había atendido más al concepto, que á la frase; porque señor Ayuso, la *sotana francesa* tiene mangas, de las que carece la *sotana española*, y lo que Kneipp quiso decir y dijo bien, es una cubierta con mangas, que en español pudiéramos traducir también y quizás mejor *anguarina*, ó literalmente *capa española*. «Traductore, traditore!» le diría un hijo de Dante!

Y este Sr. Ayuso es profesor de alemán él, y académico de la lengua él (*pour rire?....*)

Y sin embargo de haberle recomendado, en nuestra 2.<sup>a</sup> edición de *Mi curación por el agua*, que se aplicase a'gún *riego* (se riegan las calles y plantas, los hombres se afusionan ó duchan, maese!) y la consabida *sotana*, se ha atrevido, según nos han dicho, á calificar de—¡prodigiosa osadía!--*empalagosa* una obra maestra de un gran filólogo! Bien que se halló con la horma de su zapato, en la caritativa fraterna que le aplicó un su colega, tan sabio erudito, como elevado crítico y literato: pero el Sr. Ayuso, éfeta en echárselas de Aristarco! y hasta, como ha

*bien y sin arrugas, al cuerpo.* Preparada ya de antemano la cama, como hemos dicho en esta clase de fajamientos, se cubre con la manta ó mantas colocadas sobre el lecho, y luego se extiende la ropa de cama; debe hacerse en el menor tiempo posible, para evitar el aire frío, y ajustar bien las dos partes por cima del pecho, para que se halle en inmediato contacto con la piel; así serán más eficaces sus efectos, de modo que el paciente parezca metido en un estuche. Dura la aplicación generalmente una hora, hora y media y hasta dos, si se trata de personas corpulentas.

Sus efectos son: *abrir los poros, desarrollar calor y purgar el organismo de muchas materias morbosas.* No debe usarse con frecuencia, por ser muy enérgica, sino en casos especiales: basta una vez á la semana, ó cada quince

---

hecho con nosotros, pretende hacerlo por *deber de conciencia!!!* (no sea lea de bolsillo, aun cuando sobre el Sr. Ayuso hayan pesado tal vez razones de *peso!*) Aquí del poeta:

Pobre Geroncio, á mi ver,  
tu locura es singular:  
¿quién te mete á censurar  
lo que no sabes leer?

Sr. Ministro de Fomento, ¿para cuándo son las escobas?..

días, á no ser que se trate de personas muy gruesas, que quieran adelgazar pronto, en cuyo caso se puede usar cada dos ó tres días, pero por poco tiempo, como también de dos á cuatro veces á la semana en casos de hinchazón de todo el cuerpo, pero entonces debe alternarse con medio-baños y afusiones generales. Los de constitución delicada y los flacos y enjutos de carnes, deben usarla poco, pues podrían experimentar graves pérdidas de fuerzas y humores: rijámonos en esta y en todas las aplicaciones del agua por el principio, *gran prudencia y nada de exageraciones*.

Arrojado este fajamiento, deberá el paciente seguir acostado, media ó una hora, para favorecer la exhalación cutánea, provocada por la capa española. No hay que lavarse ni bañarse después de esta aplicación. Suele suceder que, al poco tiempo de puesta, se duerma el paciente; en cuyo caso se le debe dejar dormir, *aunque haya pasado* el tiempo de duración que hemos dicho; el sueño es un gran reparador de las fuerzas del organismo, y esto del sueño es aplicable á todo fajamiento y compresa.

Sobre la capa española de lienzo, y en vez de manta de lana, puede ponerse otra capa de lana que suple con ventaja á la manta y es de más fácil manejo: es preciso que los pies y manos es-

---

**Agua de Carabaña** purgantes, depurativas.

tén calientes, en esta y todas las aplicaciones, lo que se conseguirá friccionándolos con una bayeta ó por otros medios, y si tardase el calor en venir á ellos, no deben, por consejo de Winternitz, cubrirse con paños mojados: *el calor ha de procurarse siempre en las extremidades.*

Los que no tengan esta capa, la pueden suplir con una *sábana*, que coja todo el cuerpo, que se arrolla en torno de él como la capa; la sábana puede ser gruesa y muy empapada en agua, si se trata de sacar mucho calórico, ó muy fina y muy retorcida si se pretende no más herir los nervios de la periferia, para determinar ó activar la vitalidad de la piel. *La sábana mojada con fricciones*, es, según Winternitz, uno de los procedimientos hidroterápicos, que él solo, bien manejado, basta para muchísimas enfermedades. Véase en *Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición, el *Apéndice E*.

La capa española, aplícase en especial para combatir *catarros generales*, que más ó menos afectan todo el cuerpo, la *fiebre tifoidea*, la *podagra*, *hidropesía articular* y las *viruelas*; también previene *ataques apopléticos*. En Cuba y Filipinas y en todo país cálido, para preservarse de sin número de dolencias, deben los sanos aplicársela una vez á la semana.

h) MEDIO-FAJAMIENTO Ó FAJAMIENTO DEL TRONCO.—Es el que más se usa, porque se puede apli-

car sin ayuda de nadie, y además obra sobre todo el organismo. Comienza en los sobacos y termina en las rodillas; empléase la mitad de una sábana grosera, doblada en dos, que se moja en agua fría, en agua y vinagre ó en cocimiento frío ó caliente, según los casos, de flores de henno ó paja de avena, ó ramitas y pinochas de pino, y se arrolla en torno del tronco, procurando adaptarla bien y que no haga arrugas; encima se arrolla la manta de lana, á fin de impedir (lo que es esencial) la entrada del aire, y sobre esta se echan las mantas de la cama, necesarias para abrigarse bien.

Debe hallarse el paciente como en un estuche; para más seguridad, algunos se ponen una faja sobre el paño mojado y la manta de lana, práctica que debemos recomendar para que cierre bien el fajamiento; también puede ser conveniente poner encima una tela impermeable; así se conserva y desarrolla más el calórico.

Los débiles, los ancianos y los faltos de calor, deben usar agua caliente. Los campesinos ó los que no dispongan de otra cosa, pueden emplear un saco ó costal, á lo ancho, en la forma dicha. Se mantiene aplicado durante una hora, ú hora y media ó dos, según los casos: lo general es una hora.

Al principio, el paño frío provoca en el vientre una sensación de frío, á la que luego sigue



sensación agradable de calor, que forma en torno del cuerpo una atmósfera caliente, que es derivativa, como se puede apreciar lavando el paño del fajamiento, que enturbiará el agua: á veces el paño ó lienzo sale completamente amarillo, y es difícil volverlo blanco, á no ser que se ponga á secar al sol, sobre la yerba, después de lavado, ó, en invierno, á la helada.

Los efectos de este medio-fajamiento son: *ablandar, disolver y eliminar* toda clase de *obstrucciones*, y por tanto, está indicado en las *inflamaciones del hígado* y del *bazo*, en obstrucciones del *vientre* en general y de los *riñones*, en los propensos á *hidropesía* y en los que padecen de *flato* y *gases*. No conviene á débiles, flacos, porque les disminuiría las fuerzas. Se aplica con buen éxito á los *muy gruesos*, á los que padecen de *vicios cardiacos*, en *afectos secundarios del corazón*, procedentes de alguna lesión abdominal ó del vientre, como también á los *asmáticos*, por ser gruesos. Puede emplearse una ó dos veces á la semana, á no ser casos especiales, que necesiten provocar muchas y prontas derivaciones.

Los enfermos que padecen de debilidad en el bajo vientre, deben frotarse esa parte con grasa de cerdo ó aceite alcanforado, antes ó después de aplicarse el medio fajamiento.

En *ataques espasmódicos ó calambres*, se

puede aplicar á raíz de la carne, ó sea debajo del lienzo mojado, otro lienzo sencillo, enpapado en vinagre: en estos padecimientos, como cuando se quiere combatir la *sensación de frío*, debe usarse *agua templada*

Kneipp, cuando tiene dudas acerca del diagnóstico de una enfermedad, aplica una ó dos veces este medio-fajamiento, para conocer cuál es la parte enferma.

Se moja en agua caliente, cuando el individuo tiene frío ó teme mucho al agua fría: se aplica *caliente* las dos veces primeras, pero luego es preciso aplicarlo frío, después que el miedoso háyase acostumbrado al agua fría. Los débiles doblarán dos veces el paño ó sábana, los fuertes cuatro y los muy robustos seis.

Hemos dicho que el agua puede ser fría ó caliente, ó de cocimientos de plantas: la de *flores de heno* se prepara echando agua hirviendo sobre unos puñados de flores de heno; se tapa bien la vasija para que no salgan los aromas y se deja quince minutos: el líquido se parece en su color al del café, en él se sumerge el medio-fajamiento, se retuerce y se aplica como el frío: sus efectos son mayores, sirviendo especialmente para disolver y arrojar materias impuras; será su acción tanto más notable, cuanto más caliente se aplique, ya para *expulsar masas duras*

**Aguas de Carabaña.**—La salud del cuerpo interior y exterior.

*y secas*, ya para cortar rápidamente la *calentura acompañada de calofríos*. Dura la aplicación una hora ú hora y media; no debe durar más, porque robarían demasiado calor al cuerpo y le debilitaría mucho.

El medio-fajamiento se empapa en cocimiento de *paja de avena*, y se emplea principalmente en *afecciones de gota*. Kneipp no dispone de otro remedio tan eficaz como este medio-fajamiento contra ellas, y se aumentará su efecto si á lo interior se toma una taza de cocimiento de avena, que es un poderoso revulsivo.

Empapado en *agua de ramitas, pinochas y hojas de pino*, fortifica mucho la piel y organismo de los débiles y afeminados. Para obtener este cocimiento se ponen á hervir durante media hora ramitas de pino cortadas ó machacadas; causa un *bienestar general, fortalece la piel*, puesto que ésta absorbe las resinosas sustancias del pino, que, difundiéndose por el sistema circulatorio, proporcionan salud, vigor y vida á todo el organismo.

Humedecido en *agua y vinagre* produce mayor calor en personas *delicadas* y en casos de *anemia* muy manifiesta: su acción es muy fuerte y debe aplicarse poco.

Hay casos en que también se moja en *agua de árnica*, que se prepara echando en agua fría tres cucharadas, de las grandes, de tintura de ár-

nica, cantidad con la que también se humedecen las compresas ú otros fajamientos.

Al arrojar el medio-fajamiento, el enfermo ha de quedarse en cama media hora ó más; no se debe aplicar ni loción, ni baño, ni afusión alguna.

COMPRESAS Ó FOMENTOS.—Compresas ó fomentos son paños mojados y recubiertos de otros secos que se aplican á diversas partes del cuerpo. Hay que tener gran cuidado con las compresas ó fomentos; por tal razón seremos un poco extensos.

Las compresas son *refrescantes y excitantes*; las primeras calman; las segundas activan, estimulan el organismo. Las compresas excitantes no llegan á 20° grados centígrados, 12-14° Reaumur, mientras que las refrescantes pasan de este grado; las excitantes se empapan en *poca agua* y se han de *retorcer mucho* para aumentar el calórico y estimular el cuerpo. Las refrescantes necesitan empaparse en mucha agua para disminuir el calor y la temperatura, calmando los nervios. Si con las excitantes no se despierta fácilmente el calor, se aumentará su efecto por medio de fricciones ó frotaciones con agua y vinagre, manteca dulce de cerdo ó aceite alcanforado; lo que también se debe hacer si la piel es muy sensible, pudiéndose además poner un paño seco debajo de la compresa, lo que debe

hacerse especialmente en las lesiones; así se hace la piel más flexible, y son mayores los efectos causados en los órganos internos. Los que tengan los pies sensibles, prepárense para las compresas excitantes por medio de lociones ó fricciones. Las compresas excitantes se emplean á *muy baja temperatura* contra *inflamaciones internas*, como la del *cerebro y pulmones*; las *inflamaciones externas* reclaman compresas tibias de 20-25° C., p. e., los *tumores, abscesos, inflamaciones de ojos y oídos*; las compresas *calientes* obran contra *dolores y calambres*; las compresas *frías* deben renovarse en *cuanto se calientan*, pues obrando por el frío producirían efecto contrario si no se renovasen oportunamente, y lo mismo las calientes en cuanto se enfrían, pues dejan de dar calor al cuerpo, quitándose en cambio, siendo entonces su efecto contrario á lo que se desea. Con frecuencia se manda cambiar una compresa fría por otra más fría ó una caliente por otra más caliente, y entonces la diferencia ha de ser de un grado cada vez, subiendo ó bajando *gradualmente*, y, por ejemplo, llegar poco á poco de 20 á 15° C. La temperatura ordinaria del cuerpo humano es 37° y no se puede subir á más de 50° C. ó 40° Reaumur. En las heridas no deben dejarse las compresas muy frías más tiempo del necesario para contener las hemorragias. Regla general y

absoluta: *ni el frío ni el calor de las compresas jamás deben causar molestia al enfermo.*

Es cuestión puramente personal el tiempo que han de estar aplicadas las compresas ó paños mojados. Si á la media hora no se ha presentado el calor, retírese el paño; pero si á la hora de aplicado se notase aumento de calor, consérvase todavía media hora más, durando entonces la aplicación hora y media. El que tarde ó reaccione con dificultad, es decir, en volver á recobrar el calor perdido, *debe usar de paños menos extensos, menos espesos y menos húmedos.* Hay individuo que no tolera la compresa de pecho y vientre, y tal vez soporte la de la espalda. Para ayudar á la producción del calórico se debe cubrir el paño mojado con otro seco, y hasta con una tela impermeable.

Cuando se trate de robar calórico, p. e., á los *calenturientos*, retuéznanse menos los paños y renuévense á veces cada cinco ó diez minutos.

Así hizo un hermano mío con una hija suya, que no llegaba á tres años de edad, amenazada de inflamación de los intestinos, á causa de una purga excesiva, aplicada por el galeno, para curarle una indigestión. Obró la purga, pero la calentura de más de 40° grados se presentó aterradora; en vano se acudió á unciones de sulfato de quinina (nada obran estas unciones) y á ca-

---

**Agua de Carabaña** anti-escrofulosas, antisépticas.

taplasmas de harina de linaza que, rancia al parecer, irritaban más á la niña. Ya desesperado, acudió al agua fría salvadora; se le aplicó al vientre una toalla doblada en seis dobleces y empapada en agua y vinagre fríos; la compresa se calentó á los cinco minutos, se le volvió á poner y se le volvió á calentar á los pocos minutos, renovóse otra vez hasta seis veces, calentándose la última vez á la media hora, cesando entonces de ponerle más paños mojados; excusado es decir que con este tan sencillo procedimiento y alguna que otra loción fría, la niña se libró de la muerte.

Muchas veces se logra lo que se desea cambiando la compresa *caliente* por otra *fría*, pero este cambio no se ha de hacer con mucha brusquedad, puesto que la prudencia aconseja no pasar, sin transición, del frío al calor ó viceversa.

Los paños mojados han de *pegarse perfectamente á la piel y no se debe practicar loción alguna ni afusión cuando se quiten*. La loción total está indicada sólo cuando inesperadamente ha sudado mucho el enfermo. Sudar cuando la compresa es fría es buena señal, pero es mala cuando la compresa es caliente: póngase entonces fría.

Mientras se tenga puesta la compresa ó cualquier fajamiento no se debe hablar, comer, desabrigarse ni moverse en la cama.

Durante la aplicación de compresas ó faja-  
mientos, puede estar el balcón ó ventana abierto,  
pero sin que la corriente del aire dé en la cara al  
paciente.

Los paños ó lienzos para compresas y faja-  
mientos, deben pertenecer siempre á una misma  
persona, y siempre deben usarse limpios de co-  
lada.

a) COMPRESA SUPERIOR Ó DE PECHO Y VIENTRE.  
—Consiste en un trozo de lienzo basto (la tela de  
sacos, jergones, arpillera) que se dobla á lo lar-  
go de tres, cuatro á diez dobleces, según la ro-  
bustez de la persona, de modo que plegado,  
tenga lo largo y lo ancho suficiente para cubrir  
la parte anterior del cuerpo, desde el cuello has-  
ta la raíz de los muslos; ha de ser un poco más  
ancha que el plano del cuerpo, á fin de que se  
adapte mejor á cada lado. En tal disposición se  
mete en agua fría (en invierno puede ser calien-  
te), se retuerce bien y se aplica al paciente en la  
cama, procurando ajustarlo al cuello, pecho y  
vientre; se cubre con una manta de lana ó un  
lienzo dos ó tres veces doblado, á fin de impedir  
la entrada del aire, y por cima se echan las col-  
chas ó mantas de la cama; para que no entre el  
aire se debe envolver el cuello con lana ó lienzo  
bien espeso: cúbrase con mucho cuidado al en-  
fermo, porque si nó se le expone á un res-  
friado.



Dura esta compresa de tres cuartos de hora á una hora; si se quiere prolongar más la acción del frío, humidézcase de nuevo el lienzo, puesto que ya se habrá calentado.

Quitada la compresa, se puede el paciente quedar algún tiempo en la cama ó bien vestirse y hacer ejercicio.

Esta compresa se aplica para combatir y expulsar los *gases retenidos en estómago y vientre*, contra enfermedades de *hígado, intestinos, hipocondria, histérico y obesidad*; contra *manías y delirios furiosos* y para contener la pérdida de sangre por la boca (hemorragia), según Curvo Semmedo, el Hipócrates portugués. Para estos casos no debe la compresa pasar del bajo vientre y debe llegar, hasta la mitad por lo menos, de los muslos. La compresa entonces debe mantenerse muy fría, poniéndole encima una vejiga con hielo ó nieve.

b) COMPRESA INFERIOR Ó DE LA ESPALDA.— También se llama dorsal y consiste en una tela burda y gruesa, doblada cuatro ó seis veces, según la robustez del individuo; se empapa en agua fría, se retuerce bien y se aplica al enfermo en la cama; ésta se protegerá extendiendo un lienzo grosero, ó mejor un pedazo de hule sobre la sábana. Sobre este lienzo ó hule se extiende una manta de lana y sobre ésta la compresa, que debe coger desde el cuello hasta por

bajo de los riñones y ser lo suficientemente ancha para cubrir la espalda por los dos lados. Encima se acuesta el paciente, permaneciendo en esta posición media hora, ó á lo más tres cuartos de hora. Echado el enfermo en la cama, se le envuelve bien en la manta de lana, protegiendo además el cuello con un pañuelo para evitar la entrada del aire; después se le abriga con otras mantas.

Quitada la compresa, sea la que fuere, debe continuar el enfermo en la cama, media hora al menos.

Son varios y muy benéficos los efectos de esta compresa: sirve para atenuar las *inflamaciones internas* del organismo, como la *pulmonía*, *peritonitis*, etc ; también es buena contra *erupciones y úlceras*, *constipación ó estreñimiento de vientre*, alivia los *dolores de riñones y de espalda*; *fortifica la columna vertebral y la médula espinal*; presta grandes servicios en *ataques apopléticos y de sangre*. Kneipp dice que ha conocido muchos casos de ataques de sangre, en los cuales dos compresas inferiores, empleadas el mismo día, han quitado todo el mal. Se emplea para cortar la *fiebre*. Hay casos en que conviene aplicarla *caliente*, por ejemplo, cuando el frío se ha apoderado del cuerpo y produce calambres ó estados febriles, sobre todo

---

**Aguas de Carabaña** antibiliosas, anti-herpéticas.

cuando hay que elevar rápidamente el calor de un cuerpo aterido de frío, como en el *cólera* y estados semejantes; cuando la inflamación es superficial, por ejemplo, en la *erisipela*; también esta compresa será *caliente*, cuando se trate de *catarro agudo de la vejiga*.

Esta compresa, según el estado del paciente, se aplicará dos ó cuatro veces por semana: usada fría, *fortifica y disuelve*; así se emplea en *lumbago ó neuralgia de los riñones*. En la *calentura* aplíquese *fría*, pero si el enfermo sintiese frío, es mejor *caliente*.

En algunas afecciones graves sucede á veces que las compresas ó cataplasmas calientes no calman los dolores; entonces hay que ensayar un baño de vapor ordinario ó un baño de vapor en la cama, que suele dar buenos resultados.

c) COMPRESA SUPERIOR É INFERIOR Á LA VEZ.— Se pueden aplicar las dos compresas á un mismo tiempo. Primeramente se prepara la compresa inferior, según hemos dicho (*b*) y luego la superior que se deja dispuesta al lado de la cama. El enfermo se echa desnudo sobre la compresa inferior, poniéndose inmediatamente después la superior, abrigándose enseguida en la ancha manta de lana, como si fuera una faja, y ropa de cama para que no entre el aire.

Dura esta aplicación tres cuartos de hora ó á lo más una hora; pero en debilitados media

hora ó veinte minutos; las personas robustas pueden aplicarse dos en un día.

Estas dos compresas simultáneas, producen muy buenos efectos en *ardores intensos, flatuosi- dades, congestiones, hipocondria, inflamacio- nes y catarros*; las dos á la vez son las más enérgicas de todas y poderosas contra obstruc- ciones de sangre, y para calmar y dulcificar; son tónicas y fortificantes á la vez que astringentes. No deben aplicarse hasta tanto que se haya re- gularizado un poco la circulación de la sangre, por medio de lociones ó afusiones empleadas, antes.

d) COMPRESA ABDOMINAL Ó SOBRE EL ESTÓMA- GO Y VIENTRE.—En la cama el paciente, tomará un lienzo grande ó la mitad de una sábana des- cosida por lo largo, la meterá en agua fría ó ca- liente, la retorcerá bien y se la aplicará al bajo vientre, de modo que coja desde debajo de las costillas ó boca del estómago, hasta mitad de los muslos; cúbrase luego con la otra mitad seca de la sábana. Se retirará á la hora ú hora y me- dia de haberlo puesto, y en este último caso hay que volverlo á mojar á los tres cuartos de hora de aplicado. El lienzo tendrá dos dobleces, si el enfermo es de naturaleza débil, cuatro dobleces si está fuerte y seis ú ocho pliegues si está ro- busto.

A menudo se empapa esta compresa en un

cocimiento de *flores de heno, paja de avena, hojas y ramitas de pino, cola de caballo, de tormentila y corteza de encina*, y entonces se aplicará *siempre caliente*, ya para aumentar el calor natural, ya para introducir á través de los poros del cuerpo las substancias disueltas en el cocimiento, como se puede comprobar, p. e., en la joven *cloro-anémica* que, falta de apetito, no tiene más que aplicarse esta compresa y renovarla varias veces para entonar su estómago. Presta también muy buenos servicios para resolver en lo interior del vientre *obstrucciones* rebeldes, *tumores* y *glándulas*, que no podría combatir el medio fajamiento; aplicada en caliente y renovada con frecuencia, aumenta el calor de la parte donde se aplica, así como combate el calor interno, cuando se renueva su aplicación en frío.

Si se aplica por bastante tiempo, mojada en *agua y vinagre*, produce también calor; renovada á menudo ahuyenta el calor más pronto que el agua fría sola. Además el vinagre es mejor preservativo de ataques externos y con su uso no es tan fácil resfriarse. Para economizar el vinagre se puede empapar un lienzo de hilo en dos dobleces, en una mezcla de agua y vinagre, que se aplica sobre la carne y sobre este lienzo se pone la compresa de dos ó cuatro dobleces, empapada en agua fría solamente.

Esta compresa hace muy buen servicio en

*dolores gástricos, enfermedades del estómago y vientre, en enfermedades puerperales ó que siguen al parto, en calambres y en afecciones de los órganos genitales de la mujer, y para alejar la sangre del pecho y del corazón.* Es uno de los mejores remedios para ayudar las digestiones difíciles (1) y para enfermedades que proceden de debilidad.

---

(1) Kneipp cita la curación de una joven acometida, hacía tiempo, de *cloro-anemia*, que no tenía ganas de comer y molestanda por todo lo que comía. Le ordenó aplicarse todos los días por hora y media esta compresa empapada en cocimiento caliente de flores de heno, renovándola cada tres cuartos de hora, á fin de dar calor al vientre, calor que se extendía por todo el cuerpo, produciéndole sudores generales; renació pronto el apetito y la muchacha empezó á curarse por la mayor cantidad de alimento que digería. Además de la compresa le ordenó cada tres días una loción total. Pasados quince días de este tratamiento, la chica se había robustecido porque el apetito iba en aumento, mejorando y aumentando su sangre. Desde entonces no tuvo que aplicarse la compresa más que cada dos días, y, en vez de la loción, tres medio-baños á la semana ó dos lociones del busto. Con esto la joven curó por completo: á lo interior tomaba el agua fresca á cucharadas para mantener libre el vientre y de vez en cuando tisana de ajeno en pequeña cantidad.

---

**Aguas de Carabaña** purgantes, depurativas.

Las mujeres no la deben emplear durante las reglas.

«Parece increíble—dice Kneipp—el poder que estas compresas despliegan en las naturalezas delicadas, siendo comparable al del medio fajamiento en los fuertes y robustos; pero no me cansaré de repetir que tanto esta compresa como el citado medio fajamiento no deben usarse con demasiada frecuencia, ni durante mucho tiempo; además, los dos procedimientos deben alternar siempre con otras prácticas hidroterápicas, para evitar los daños, que podrían resultar de una misma acción repetida en un mismo lugar.»

e) COMPRESA ABDOMINAL PEQUEÑA Ó DEL VIENTRE.—Consiste en un lienzo ó toalla grosera, que se dobla en cuatro dobleces, se empapa en agua, se escurre bien y se coloca sobre el abultamiento, formado por el bajo vientre. Puede mojarse en agua sola fría, ó agua con vinagre, ó en cocimiento de cola de caballo, paja de avena, flores de heno, corteza de encina, ramitas y hojas de pino, etc.

Contra la pesadez de vientre se moja la compresa en tintura de árnica, cuando no haya úlceras ni heridas abiertas; en este caso se toma mitad agua y mitad tintura.

Contra gases, flatos é insonnio es eficacísima la compresa pequeña; aplícase de noche al acos-

tarse, se cubre, como hemos dicho, como las demás compresas y se tiene puesta media hora ó una, y si viene el sueño entre tanto, toda la noche. Puede emplearse dos ó tres veces á la semana. También se puede humedecer el vientre, dos ó tres veces durante la noche, dos ó tres veces á la semana.

Y las afusiones generales ó locales también sirven secundariamente para eliminar los humores viciados; pero como su efecto principal es fortificar el organismo, ahora nos ocuparemos de ellos.

Antes de describir el modo de aplicar las diversas afusiones, debemos hacer algunas observaciones preliminares.

Llamamos *afusión* (1) al acto de derramar

---

(1) Y aquí, *ecce iterum Crispinus...* es decir, el estirado catedrático de alemán y el flamante académico de la lengua, Sr. Ayuso, quien, porque sí, ha traducido por *baño de regadera*, lo que nosotros por *afusión*; la palabra alemana, que emplea Kneipp, es *Giessungen*, del verbo *giessen*, echar, derramar, verter: su traducción española es *afusión*. Regadera en alemán es *Giesskaune*, *sprengkaune*; baño es *bad*, de donde baño de regadera no es ni puede ser *giesungen*. Además, en alemán, ducha es *giessbad*, y por tanto, la traducción exacta de la palabra *giesungen* es *baño de ducha*.

En castellano procede la diferencia entre afusión



agua sobre todo el cuerpo ó alguna de sus partes; sería impropio el nombre de ducha, porque ésta generalmente indica una aplicación de agua en forma de chorro ó lluvia y *con fuerte presión*. Exceptúase la afusión *fulgurante*, ó mejor dicho, ducha.

---

y ducha por la razón apuntada en el texto, y en alemán los buenos traductores traducen afusión por *Giessungen* y ducha por *Giessbad*.

Tener que decir esto á un catedrático y académico! Manes de Cervantes, Luises, Marianas, Hurtados de Mendoza, perdonad á este intruso en vuestro agosto templo; á lo más, entregadle al torpe brazo secular de Miguel de Escalada!

Y... pero no vamos á *confeccionar* una lección de alemán ni de castellano, ni pretendemos dar al *maestro cuchillada*; por distraer un poco al lector y hacerle descansar de esta digresión filológica, nos permitiremos insertar un soneto, que hallamos entre nuestros papeles:

Ya que una hacer no sabes redondilla,  
(transposición se llama esta farfulla),  
de los censores métete en la bulla;  
ladra y muerde por diez: ¡ancha es Castilla!

Hurta á los albañiles la esportilla  
y ripios caza y críticas aulla;  
á Homero tunde, á Píndaro apabulla.  
¡si eso es más fácil que comer papilla!

Y aunque digas *descolla* por *descuella*  
y *asole* por *asuele*, que en tu cholla

El agua se derrama por medio de una regadera de 12-15 litros, y, mejor aún, por medio de un tubo de cautchú, adaptado á un depósito de agua; así se obtiene un chorro continuo y á la presión que se quiera, mientras que el chorro de regadera es desigual é interrumpido, molestando demasiado á nerviosos y debilitados; además tampoco se puede regularizar el chorro de la regadera ni graduar su fuerza ó voluntad.

El chorro debe caer sobre el paciente formando arco, á una distancia de tres dedos de altura, excepto en la afusión ó ducha *fulgurante*, que exige una distancia de tres á cinco metros. Es cierto que este modo de aplicar el agua no obra con la misma energía y la misma violencia que las duchas de elevada presión; pero en cambio, tampoco ofrece los mismos peligros ni siquiera las mismas perturbaciones en el organismo. La acción curativa de estas afusiones

---

gramáticas jamás hicieron mella,  
te harás temer, conquistarás bambolla  
y, de camino, la oriental paella,  
el pote celta ó la andaluza olla.

Es bastante malo, eh? este soneto del Bachiller Francisco de Osuna, pero los merece buenos el señor Ayuso?... *Si confecciona* alguna queja el maese «de otros .. peores le enviaré un montón.»

---

**Aguas de Carabaña** anti-escrofulosas, antisépticas.

es lenta, suave y saludable; de ningún modo expone la salud del enfermo, que puede someterse á ellas con toda confianza.

Cuanto más fría está el agua que se emplea para estas afusiones, más franca y manifiesta es la reacción y por consiguiente más saludables sus efectos; en verano y en países cálidos, conviene enfriar el agua, echándole hielo.

Al principio la duración de la afusión no debe pasar de medio minuto ó menos: más adelante, cuando ya el cuerpo se va acostumbrando, puede prolongarse más; sin embargo, es preciso evitar el que se enfríe el cuerpo en sus tejidos profundos; la regla general es que *cuanto menos dura una afusión, más pronta es la reacción*; ahora bien, como en el momento de la reacción los órganos trabajan con mayor energía, el sistema poroso funciona con más actividad, entonces también el organismo gana en fuerza y salud; hay, pues, que procurar completa y franca reacción: *el agua no cura, sino la reacción que se verifica en los órganos, sacudidos por el agua.*

No conviene generalmente después de una aplicación de agua fría, enjugar el cuerpo, por dos razones: primera, porque al enjugarse nos exponemos á frotar con más fuerza una parte del cuerpo que otra, y, por consiguiente, atraer de un modo desigual la sangre á la piel, lo que debe evitar

se; segunda, después de cada aplicación quedan muchísimas gotitas de agua sobre el cuerpo, que, al evaporarse, rebajan la temperatura de la piel, dando á la reacción subsiguiente más energía y duración; hoy está probado físicamente que el no secarse aumenta el calor interno, que es lo que deben hacer, aunque parezca paradójico, los que habitan en Cuba y Filipinas y en todo clima cálido, que roba calórico al cuerpo.

Después de cada aplicación hay que *vestirse rápidamente y dar un paseo ó hacer algún ejercicio*, con objeto de provocar la *reacción*, que, repetimos, *es de necesidad absoluta*. Si no se presentase, hay que producir calor artificial, ya por medio de friegas con una bayeta, lienzo ó cepillo, ya por medio de un baño de vapor de 4-5 minutos; pero lo mejor es procurarla por medio del ejercicio.

El local para aplicar las afusiones debe ser alegre, bien ventilado, estar seco y con temperatura regular de 18 á 20° centígrados, especialmente en invierno.

Ocupémonos ahora en las diversas afusiones:

a) AFUSIÓN CEFÁLICA Ó Á LA CABEZA.—Produce esta afusión muy buen efecto en males de ojos y de oídos y fortifica á la vez todas las partes del cuerpo. Aplícase derramando el agua por el lado derecho ó izquierdo de la cabeza ó por detrás de la oreja, yendo desde cualquiera

de dichas partes en línea circular hasta la otra mitad de la cabeza, hasta completar el círculo; se debe en esta, como en todas las afusiones, repartir el agua con toda uniformidad de modo que la lluvia caiga alrededor de los oídos, por las mejillas abajo, hiriendo los ojos dos segundos; basta una regadera ó dos si la persona es robusta. Esta afusión fortifica y endurece todas las partes del cuerpo, como el baño de brazos fortifica á éstos fatigados por las labores del día.

Debe hacerse uso, *de vez en cuando*, de esta afusión cefálica, para mantener firme la cabeza, que es la directora de todo el organismo.

No se debe aplicar muy á menudo esta afusión ni acompañarla de la afusión superior y de brazos, porque haría afluir mucha sangre á la cabeza, y la repetida humedad del cabello pudiera producir calambres, reumatismos, dolores de cabeza, etc. En la cabeza hay que hacer muy pocas aplicaciones de agua y éstas con mucha prudencia; más vale que los débiles se laven cara y cabeza dos veces ó tres al día, pero *enjugándose bien*.

b) AFUSIÓN FACIAL Ó DE LA CARA.—Se rocía circularmente toda la cara con agua, como hemos dicho que se hace con la cabeza, inclinándose naturalmente ésta sobre la jofaina ó baño. Aplícase generalmente para combatir *tumores, úlceras, lupias ó lobanillos* y otros padecimien-

tos de esta índole; el agua debe solamente mojar la cara y no las demás partes del cuerpo: hay que secarse en seguida.

c) AFUSIÓN AURICULAR Ó DE LAS OREJAS.—Es muy frecuente en casos de debilidad de oídos: practícase inclinando el enfermo la cabeza, de modo que el chorro forme un círculo completo alrededor de cada una de las orejas; no debe el agua caer en el conducto auditivo ó agujero de la oreja, pero si cayese, poco importa. Para mayor efecto se puede combinar la afusión de las orejas con la de la cabeza, enjugándose todo bien y cubriéndose el enfermo hasta que se sequen bien cabeza y pelo. Pueden emplearse dos regaderas de agua.

Con esta afusión se combaten *obstrucciones de sangre y otras congestiones*, y se fortalece toda la cabeza; pueden tomarse, según Kneipp, de tres á cinco por semana; su acción se extiende no sólo al oído, sino á todas las partes de la cabeza.

d) AFUSIÓN PECTO-BRAQUIAL Ó DE PECHO Y BRAZOS.—Se suele combinar esta afusión con la dorso-braquial ó superior, también llamada de espalda y brazos; el enfermo la toma teniendo un brazo en alto y el otro apoyado en el baño, é inclina ligeramente el cuerpo á un lado, para que el pecho se rocíe con más

---

**Aguas de Carabaña**, Únicas de consumo universal.

comodidad y se extienda mejor el agua por la parte delantera del pecho. Recorrerá el chorro todo el brazo apoyado y desde éste se dirigirá al pecho; también se puede tomar, tendiéndose el enfermo de espaldas sobre una tabla y así el agua caerá perpendicularmente sobre el pecho y será más eficaz. Obra esta afusión *fortaleciendo y disolviendo flemas*, facilita y aligera la respiración; pero para emplearla es *indispensable* que el corazón se conserve en buen estado; es decir, no tenga ninguna lesión; se podrán emplear tres regaderas llenas de agua: la acción de esta afusión equivale á la de tres ó cuatro lociones.

e) AFUSIÓN BRAQUIAL Ó DE LOS BRAZOS.—Se vierte el agua primero en uno de los brazos, luego en el otro, empezando por las manos y subiendo hasta los hombros, donde se deja durante un minuto sin cambiar de sitio: según Neuens, los sobacos son los que reciben la fuerza del chorro, que sube de la mano al hombro, vuelve á la mano y da vuelta al brazo; puede durar esta afusión dos minutos, empleando en cada uno una regadera de agua ó 26-30 litros de agua, si se aplica por medio de tubo de cau-chú. El que tenga fuente en casa ó disponga de un surtidor de agua, no tiene más que soltar el grifo y colocar debajo de él los brazos, por un minuto, y se habrá aplicado una afusión de brazos.

Es muy útil esta afusión en casos de *parálisis*, ya por apoplejía, ya por cualquier otra causa, así como siempre que haya desnutrición de estos miembros ó falta de calor vital, como sucede en la *cloro anemia* y en *gota y reuma de estas extremidades*. También presta muy buenos servicios en los *estados espasmódicos* de las extremidades superiores, como en los *calambres de los escritores* y otros calambres análogos. Puede esta afusión tomarse diaria y durante algún tiempo, y hasta dos veces al día, si necesario fuere: como la afusión de las rodillas da vigor á la parte inferior del cuerpo, ésta vigoriza y endurece los brazos, si de cuando en cuando se aplica. Hay que procurar la reacción, imprimiendo al brazo, mientras se pasea, movimientos de molinete.

f) AFUSIÓN SUPERIOR Ó DE ESPALDA Y BRAZOS. —Téngase muy presente que esta afusión interesa á órganos tan principal es como el corazón, pulmones, tráquea y órganos de la voz: además hay que tener en cuenta, en cada caso concreto, si la afusión ha de ser débil ó fuerte, y si se ha de preparar ó no el cuerpo con otras aplicaciones de agua, antes de emplear esta afusión; por ejemplo, si se padece de afección pulmonar grave, nunca se debe empezar el tratamiento con esta afusión, sino aplicarse la loción del busto aun dos veces al día, con agua y vinagre fríos,



para obtener más efecto; déjese, pues, esta afusión para más adelante, cuando ya se haya fortalecido algo el pecho; lo mismo decimos respecto á las lesiones de las válvulas del corazón. Prescindiendo de estos casos, no hay inconveniente ninguno en emplear esta afusión, cuya eficacia, además, se puede calcular acercando más ó menos el tubo ó regadera á la parte afusionada, de modo que si se practica suavemente, se diferencia muy poco del efecto de una loción total. Cuando haya que empezar por la loción del cuerpo, y á los pocos días se noten sus buenos resultados, se podrá emplear entonces la afusión superior, suave al principio, y después y poco á poco, más fuerte. En especial conviene esta afusión á los que padezcan del corazón.

Aplicase del modo siguiente: en *estado perfecto de calor*, como en toda aplicación de agua, se desnuda el paciente de la parte superior del cuerpo, y se arrolla á la cintura un lienzo para no mojar el pantalón: apoyará las manos en el fondo del barreño destinado á recibir el agua, que, para mayor comodidad, se colocará en un banquillo ó silla, á fin de que el cuerpo no se incline demasiado, lo que haría afluir la sangre á la cabeza y debe evitarse. Empezará dirigiendo el chorro á una de las manos, subiendo por el brazo hasta cerca del hombro correspondiente, des-

de cuyo punto, por el mismo lado de la espalda, baja hasta llegar debajo de la última costilla, luego y en orden inverso, se va subiendo por el otro lado de la espalda, hasta el hombro. Es necesario *derramar el agua por igual sobre toda la espalda*, distribuyéndola de un modo uniforme por todo el plano de élla, formando como una capa ó sábana que la cubra por completo. Debe mojarse bien el cuello, muy poco la cabeza y nada si el individuo tiene el pelo largo. Los nerviosos deben afusionar con suavidad y parsimonia la espina dorsal, sin detenerse en parte alguna. Nosotros, cuando nos la aplicamos, nos lavamos antes pecho y sobacos y echamos agua fría sobre las cejas, para no sentir tanto la impresión del agua; nos da muy buen resultado y debe imitarse: la loción ha de ser rápida. El que afusione debe dejar caer el agua desde mayor ó menor altura, según quiere producir más ó menos efecto, y observará si el paciente se queja de dolores en alguna parte, ó si se le presentan síntomas de erupciones, inflamaciones, manchas azules, etc.

La afusión, repetimos, ha de ser por igual en toda la espalda, á fin de aguantarla mejor y reaccionar más pronto. Los gruesos ó propensos á engordar tardan mucho en reaccionar, como lo revela la gran palidez de la piel, que, en el caso

---

**Aguas de Carabaña** anti-biliosas, anti-horpéticas.

contrario, se pone roja, por la afluencia de sangre provocada por la afusión. Frótese ligeramente la espalda con la mano ó lienzo áspero, después de vertida la primera regadera de 12-15 litros de agua, con objeto de producir una reacción artificial, que suele aparecer claramente antes de la cuarta regadera

A personas débiles basta una regadera; á principiantes, dos á lo más; á los ya acostumbrados, de dos á tres, y á los vigorosos y sanos, seis y hasta ocho; pero no hay que abusar, aunque proporcione bienestar.

Terminada la afusión, hay que lavarse el pecho (nosotros nos lo lavamos durante se nos aplica), secarse manos, cara y cabeza, si se ha mojado, pero *no el resto del cuerpo*, y vestirse con la mayor rapidez, para hacer ejercicio ó dedicarse á sus ocupaciones.

Esta afusión se suele aplicar con la afusión de rodillas, debiendo la superior aplicarse la primera, aunque no es necesaria esta simultaneidad. Las dos afusiones son muy buenos fortificantes, regularizan la circulación de la sangre, reaniman las fuerzas y á nadie pueden ser peligrosas.

Los pobres, los que no dispongan de baño ó regadera, nuestros valientes soldados de Cuba y Filipinas pueden y deben sustituir esta afusión superior con la loción del busto; es decir, la-

vase pecho, espalda, costados, brazos y cuello con agua fría; se vestirán rápidamente y después, remangando el pantalón, si no disponen de una regadera, metan los pies en un barreño con agua y echen ésta con las dos manos sobre las rodillas de modo que caiga por la pierna abajo: ya notarán el buen resultado.

g) AFUSIÓN DE RODILLAS Ó GENICULAR.—Se descubre el paciente hasta por cima de las rodillas, mete los pies en un barreño, sentándose en una silla ó permaneciendo de pie, lo que activa más y hace descender la sangre con más facilidad. Empleará una regadera pequeña para manejarla mejor y mojará toda la parte comprendida entre los pies y las rodillas. Los débiles emplearán al principio una regadera ó 15 litros de agua para las dos rodillas, y las personas robustas hasta cuatro regaderas; el agua ha de caer con *bastante uniformidad* por toda la pierna abajo, para verificar mejor la reacción.

Puede usarse con frecuencia esta afusión sin inconveniente alguno. Atrae la sangre á las extremidades, aumenta el calor y endurece y acrecienta las fuerzas. El que sufra habitualmente de *frialdad de pies*, úsela, si quiere, dos ó tres veces á la semana y lo mismo el de *naturaleza afeminada* para fortalecerse. También es provechosa esta afusión á los que padezcan *dificultad de orinar, afecciones del bajo vientre y ri-*

*ñones*, dolores intensos de cabeza, en especial si proceden de congestiones de sangre, en *afecciones de la garganta*, porque, al llamar la sangre hacia abajo, fortifica el organismo debilitado.

Al principio esta afusión causa á enfermos y débiles penosa impresión, lo que prueba el efecto inmediato que produce como refrescante y confortante; es preciso, como en toda aplicación, no secarse y reaccionar bien.

*h) AFUSIÓN INFERIOR Ó DE MUSLOS.*—Es la continuación de la afusión á las rodillas, y se extiende hasta el bajo vientre, sin tocarle. Así como la afusión superior ejerce su acción sobre los órganos del pecho, esta afusión de muslos es no menos eficaz en las partes bajas del cuerpo, notándose más sus efectos en *riñones*, *hígado*, *vejiga*. Uno de sus efectos principales consiste en regularizar la circulación de la *vena hemorroidal*, y por lo mismo es muy eficaz en las *almorranas*. En casos de *ciática* aprovecha mucho salir de la cama caliente, aplicarse esta afusión y volverse á la cama.

Aplicase tomando una regadera llena de agua que se vierte primeramente sobre el talón y se va subiendo poco á poco hasta la corva, desde donde, pasando por los muslos, va subiendo hasta los riñones ó mitad de la espalda; afusionado un lado, pásese inmediatamente al otro y así alternando se bañan dos ó cuatro ve-

ces ambos miembros. Es necesario que el *agua se reparta por igual por todo el muslo*, corriendo por ellos como una sábana líquida. Los principiantes ó que padecen de frío en los pies, son los que especialmente deben empezar por los pies, para atraer más pronto la sangre á ellos; cuando ya se han tomado 5-6 afusiones de esta clase puede empezarse también por la parte superior de los muslos.

En cada afusión podrán emplear los debilitados una regadera, y si la soportan bien, hasta dos y tres; los que gocen de buen estado general y no haya peligro de atacar los órganos del bajo vientre, tres y cuatro regaderas, y hasta cinco y seis, si se quiere ejercer acción confortante y derivativa; si se tratase de personas gruesas que quieran arrojar la grasa que las aplasta, empléense cada vez 8-10 regaderas de 15 litros cada una: sentirán indecible bienestar.

No hay punto mejor—dice Kneipp—que los muslos para obrar sobre los *riñones*, en los que esta afusión ejerce acción *fortificante, resolvente y derivativa*, como lo prueba la orina que, enturbiándose al menor padecimiento de los riñones, recobra su limpidez con esta afusión de muslos; también se extiende su influjo al *hígado, vejiga* y á todo el *bajo vientre*, y por la simpatía y conexión que estos órganos guardan con

---

 **Aguas de Carabaña.** Únicas de consumo universal.

los de la cabeza y pecho. también obra sobre éstos (1).

Esta afusión es fácil de tomar, y, soportándose bien se puede aplicar de dos á cuatro veces á la semana, según la menor ó mayor resistencia del organismo: se debe tomar de pie para mejor efecto.

l) AFUSIÓN DE MEDIO CUERPO INFERIOR.—Se empieza por la parte posterior, desde el talón subiendo hasta los riñones; se echan tres ó cuatro regaderas más por delante y por detrás, especialmente sobre los lomos.

Aplícase en los mismos pa decimientos que se aplica la afusión de muslos, y su efecto es tanto mayor cuanto de mayor altura cae el agua; pero nunca debe exceder de una cuarta.

j) AFUSIÓN TOTAL POSTERIOR Ó DE TODA LA

---

(1) Kneipp cita el caso de una mujer atacada de *violentos dolores de cabeza*, rebeldes á fajamientos y compresas, y que la tenían postrada en cama. Mandó aplicarla una fuerte afusión de muslos y á los pocos minutos se vió libre del terrible sufrimiento, durmiendo unas cuantas horas, lo que hacía tiempo no había podido conseguir. En este caso el dolor de cabeza tenía su causa en el vientre.

Otra persona tenía en las piernas *varices* muy grandes, que desaparecieron por completo con afusiones de muslos, afusiones totales posteriores y medio-baños.

ESPALDA Y MIEMBROS INFERIORES.—Es continuación de la anterior en la dirección de abajo á arriba. Con la primera regadera se humedece toda la parte trasera del cuerpo, desde los talones hasta la mitad de la espalda y luego se continúa subiendo hasta los hombros, y las otras regaderas (3-5) se vierten con diferente intensidad y altura, desde el cuello hasta las nalgas y desde una paletilla ú omoplato á otra, *repartiendo bien el agua por toda la espalda.*

Desde la mitad de la espalda el chorro puede dirigirse hacia cualquier lado; lo principal es que el agua corra de un modo uniforme por toda la espalda. Se puede, si se quiere, rociar primero una extremidad, partiendo desde el talón hasta mitad de la espalda y pasar luego á la otra, marchando en igual sentido. Humedecidas las dos extremidades hasta la mitad de la espalda, se puede subir hasta los hombros ó seguir dirección opuesta desde los hombros hacia abajo, esto es indiferente; tiene que correr el agua suavemente de un lado á otro de la espalda y por los costados, siendo lo esencial que el agua se *distribuya con la mayor uniformidad y sosiego* sin precipitar nada; de lo contrario no habrá buen resultado.

Cárguese un poco la mano en la espina dorsal, si no se tratase de personas muy sensibles é impresionables; se acabará la afusión lavando el



pecho, bajo vientre y brazos, aunque puede intercalarse esta loción durante la afusión.

Si se aplica esta afusión á débiles, nerviosos y de constitución muy decaída, se empleará una regadera no más; conforme se vaya acostumbrando se emplearán dos regaderas, ascendiendo gradualmente á tres y cuatro, y si el enfermo ha recobrado las fuerzas, pueden echársele seis y hasta ocho regaderas, sin peligro alguno. Una vez familiarizado el paciente con esta afusión, puede empezarse, en vez de por el talón, por la parte superior de la espalda.

No hay aplicación más eficaz que esta afusión, cuando se trata de aumentar el calor natural, que ya se advierte no bien ha terminado la afusión, revelándose por medio de una ligera rojez que se presenta uniforme en todo el plano posterior del cuerpo. Entonces hay que vestirse rápidamente, sin secarse y hacer ejercicio al aire libre.

Sirve esta afusión para *endurecer* todo el organismo y además es muy eficaz para *regularizar la circulación sanguínea*, disolviendo y distribuyendo las obstrucciones ó humores que se hayan formado en el organismo. *Robustece también los órganos internos, elimina los gases, obra sobre riñones, hígado y órganos del pecho; en una palabra, sobre todo el cuerpo, calentándolo, fortaleciéndolo, disolviendo y espulsando humores.*

A pesar de las excelencias de esta afusión, no se debe abusar; en la generalidad de los casos basta una á la semana ó á lo más dos y de muy poca duración, combinándola con otras aplicaciones; no hay que precipitarse, ni por querer lo mejor perdamos lo bueno y lo posible; la salud así como no se pierde, ni tampoco se recobra de golpe y porrazo, sino poco á poco y por calculados pasos (1).

*k)* AFUSIÓN TOTAL Ó DE TODO EL CUERPO.— Como lo indica su nombre, coge todo el cuerpo: desde la nuca á los pies. No es como pudiera creerse aplicación muy ingrata; por el contrario, la resiste muy bien el organismo. Lo esencial en todo tratamiento es *proceder con suavidad y parsimonia*, por lo cual *todas las aplicaciones deben durar el menor tiempo posible*. Las diversas afusiones parciales, que hemos descrito antes, sirven para preparar el cuerpo á recibir la afusión total, que es, según dice Kneipp, «lo que la capa á las demás prendas de vestir». Debe el paciente antes de tomar esta afusión gene-

---

(1) Kneipp cita el caso de un cervecero sano, robusto y muy corpulento á quien, para desembarazarse de la grasa, le ordenó cada dos días una afusión total posterior y luego una diaria, consiguiendo librarle de su pesada carga. En todas las cosas hay que atender á las circunstancias del individuo.

---

**Aguas de Carabaña.** Únicas de consumo universal.

ral ó total, haber tomado las de rodillas, muslos, posterior, superior y el medio baño, con las cuales se dispone el cuerpo al rocío general de esta afusión. Como para todas las afusiones, es preciso que también en esta el cuerpo goce de buen estado de calor, y si no, no se debe aplicar; lo mejor es cuando el *cuerpo está bañado de sudor*: así resulta más eficaz y más agradable la afusión.

Debe empezar la afusión por la parte posterior desde los pies, subiendo por piernas y muslos toda la espalda hasta los hombros, desde donde se vierte el agua de modo que humedezca por igual la parte delantera y trasera del cuerpo; el agua debe caer uniformemente por delante y por detrás, para que la afusión sea más eficaz. Los muy gruesos y muy cargados de espaldas deben echarse agua de firme, y hasta prescindir de regadera y valerse de cubos de agua, inundando su cuerpo de verdaderas oleadas de agua; pero esto es una excepción solamente aplicable á organismos sanos, que, ó se hallan debilitados, ó molestos por la gordura. Acostumbrados ya al agua por preliminares afusiones parciales, se podrán aplicar de dos hasta ocho y aun diez regaderas de agua.

También se puede aplicar esta afusión arrojándose el paciente en una bañera é inclinándose un poco hacia adelante; en tal posición se

empieza por una afusión general y terminada ésta se arroja con un cubo una serie de oleadas de agua por todo el cuerpo, cosa que suele alegrar al paciente y hasta gustarle más esta forma de afusión que la ordinaria. Pero si los sanos y casi curados exigen mucha prudencia, mayor aún se necesita tratándose de enfermos.

Hay también otro procedimiento que se aplica Kneipp, sin auxilio de nadie. «Tomo—dice—una regadera llena de agua, levántola con ambas manos á la altura que éstas alcanzan y en esta posición me vierto el agua sobre el pecho, ora por el cañón, ora por la boca grande de la misma, de manera que el agua fluya con toda regularidad por todo el plano anterior del cuerpo. Después inclino la cabeza hacia adelante y procediendo de igual modo viértome una segunda regadera espalda abajo, luego otra, á uno de los hombros y la última al otro; de esta suerte consumo cuatro regaderas y á veces les añado una quinta que distribuyo por todo el cuerpo.»

Es muy frecuente esta afusión general en los niños, que se practica dirigiendo el chorro desde las partes bajas traseras, espalda arriba hasta llegar á los hombros, y desde esta región se continúa echando el agua sin cambiar de dirección; pero cayendo por igual en la parte trasera y delantera del cuerpo, pasando luego especialmente á la parte delantera ó pecho. Se emplean

generalmente tres regaderas, la primera por detrás, y las otras dos, una para cada plano anterior y posterior: agrada mucho á los niños esta afusión, lo que prueba su floreciente salud y endurecimiento; pueden tomar los niños tres y cuatro afusiones semanales. Combinada con otras afusiones, una ó dos veces por semana, se aplicarán esta afusión total los sanos, pero si se trata de convalecientes ó de fortificarse, puede aplicarse dos ó tres veces por semana. Los nerviosos úsena con moderación; regularmente les basta una ó dos afusiones superiores.

Esta afusión total ejerce acción general y cumplida sobre todo el organismo; empléase para *aumentar el calor natural*; robustece mucho, arregla la circulación y da gran resistencia al cuerpo; es preferible al baño general, y sobre todo para el reuma; puede aplicarse ya por la mañana temprano, ya antes de mediodía, ó por la tarde; pero es preciso que por lo menos hayan transcurrido dos horas después de la comida, procurando que en invierno sea antes de las cuatro de la tarde, y en verano, antes de las seis.

No se debe aplicar cuando se sienta frío, ó si antes no se logra restablecer la temperatura normal, ya por medio del ejercicio, ya por un baño de vapor á los pies ó cabeza de cuatro ó seis minutos; en invierno aplíquese en local ca-

liente. Si se tratara de enfermos ó personas delicadas, quebrántese el agua, á fin de que tenga la temperatura de verano, de 19 á 23 centígrados.

Cuando se pretenda producir fuertes secreciones, se aumentará la acción de esta afusión, retorciendo bien la camisa mojada con esta afusión y empleándola como fajamiento, según hemos dicho en este artículo: de no usarla de este modo, sustitúyase por otra camisa seca. Terminada la operación, hágase ejercicio hasta recobrar el calor normal, como tantas veces hemos dicho.

1) AFUSIÓN Ó DUCHA FULGURANTE.—Esta afusión, que propiamente debiera llamarse ducha, consiste en dirigir, mediante un tubo ó manguera, un chorro de agua, que con cierto ímpetu, azota el cuerpo, con una fuerza parecida al chorro de las bombas de incendio, obrando en las partes más íntimas del organismo, cual una descarga eléctrica, por lo que se le da el nombre de *fulgurante*. La sacudida no es dolorosa, aunque sea su acción intensísima: se parece, dice Kneipp, á la acción del junco con que se sacude el polvo de un vestido; éste nada padece y el junco le libra del polvo que le manchaba.

La distancia entre el que recibe el chorro y el tubo ó manguera, puede ser de tres á cinco

---

**Aguas de Carabaña** antibiliosas, antiherpéticas.

metros, según la fuerza mayor ó menor del chorro, y dura la aplicación de tres á ocho minutos. Se empieza por la parte posterior de los pies, se sube poco á poco hácia la espalda, que se rociará bien y con la mayor uniformidad; después se dirige el chorro á la parte anterior ó delantera del cuerpo: sucede con frecuencia que, durante la aplicación, se desarrolla rápidamente el calórico, que va en aumento, produciendo gran bienestar al paciente. Azotado el cuerpo directamente con toda la fuerza del chorro, se amortigua éste, lo que se consigue poniendo, de vez en cuando, la punta del dedo inmediatamente delante del agujero de salida del tubo: de este modo el agua se desparrama por todos lados en forma de abanico. La abertura del tubo debe ser de diámetro redondo, dejando salir un chorrito parecido, á lo más, á un lapicero de los delgados. La naturaleza se debe tratar, no con violencia, sino con miramiento, por lo cual la fuerza del chorro no ha de ser ni muy excesiva, ni muy fuerte.

Sus efectos son; *aumentar el calor natural, facilitar la respiración y acrecer notablemente el apetito*. Suelen expulsarse muchas flemas por las secreciones; la orina aumenta también en cantidad y en sedimentos.

Según sea el estado particular de cada individuo, se aplicará esta afusión, todos los días, ó

cada segundo día, pudiendo, cuando el organismo esté en perfecto estado de salud, aplicarse dos en un mismo día.

Aplíquese esta afusión fulgurante á las personas *gruesas* y *panzudas*, que son de naturaleza *fofa* y *esponjosa*; el chorro impetuoso golpea, tunde toda la superficie del cuerpo, disolviendo y expulsando, por medio de la transpiración ó de la orina, cuanto carece de la firmeza normal. La afusión fulgurante es preferible y con mucho al *masaje*, *amasamiento* ó *malaxación*, que aplican muchos médicos para combatir la *obesidad*, que no consiste más que en una aglomeración de materias fofas, inútiles, cuya expulsión no puede verificar el organismo, sino se le azota rudamente, despertando su actividad (1). La excesiva gordura depende de poca

---

(1) Kneipp menciona el caso de un empleado austriaco que logró aligerarse de 73 libras de peso, y que apenas podía respirar; cuando llegó á Wrishojen, en vez de andar, más parecía que se arrastraba. Con algunas afusiones fulgurantes desapareció su enorme gordura, adquirió aspecto fresco y lozano y se rejuveneció por completo. Tanto durante la cura, como al marcharse, le prohibió severamente que alterase el régimen acostumbrado, siempre que fuese, como lo era, natural y ordenado. Todo cambio brusco en la alimentación puede traer fatales consecuencias, y si hay quien resiste bien la cura de



energía del corazón. ¡Qué pocos jóvenes se ven gordos! y todos los viejos generalmente lo están.

También en *afecciones cardiacas* presta muy buenos servicios, aun cuando muchos médicos, y entre ellos los del establecimiento de Kneipp, la hayan declarado perniciosa: el maestro sostuvo y sigue sosteniendo contra los galenos todo lo contrario, siempre que se aplique de un modo conveniente (1). Antes de aplicarse esta afusión

---

abstinencia rayana en hambre, á otros puede serles fatal; por tanto, no se debe cambiar en lo más mínimo el régimen acostumbrado, siempre que sea natural y sencillo.

(1) Para zanjar la discusión se acudió al terreno práctico. «Mis doctores, dice Kneipp, reloj en manos tomaron nota del número de pulsaciones del paciente, antes de la afusión, en mitad de ella y al concluir-la. Y el resultado.. ? los efectos de esta tortura, como algunos han dado en la flor de llamar á la afusión fulgurante, confirmaron tan patentemente la verdad de lo que yo sostenía, que los incrédulos de los doctores, más que convencidos, quedaron como alelados, ¡tan firme era su convicción de que yo me engañaba!»

«Veamos ahora lo que los mismos médicos observaron en un sacerdote joven, á quien no se había permitido hasta entonces esta afusión, á causa de un vicio cardiaco (insuficiencia de la válvula mitral). El primer día de la afusión fulgurante, tenía 108 pul-

fulgurante, debe el paciente estar ya muy familiarizado con el agua fría en lociones, afusiones y medio-baños.

---

saciones antes de aplicaria y después sólo 80. Los médicos fueron todos de parecer que se había cometido algún error de cuenta y se empeñaron en dudar de la veracidad de los datos. Ahora bien, el mismo cardíaco fué sometido, al día siguiente, á la misma afusión, en presencia de dichos señores, y así como antes de la aplicación, contaron éstos 120 pulsaciones por minuto, sólo hallaron después de ella 88. El paciente por su parte manifestó que se sentía perfectamente bien y libre de palpitaciones como nunca añadiendo: «Ya no estoy enfermo; hace muchos años que no había experimentado el sosiego ni el bienestar que inundan ahora todo mi organismo.»

## CAPITULO XII

SUMARIO.—Baños fríos; generales, parciales de cabeza, de ojos, de brazos y manos, de pies y piernas, medio baño, baño de asiento ó semicupio, frío, caliente.—Liciones ó abluciones ó lavados; generales para sanos, para enfermos, lociones parciales, loción del busto ó superior, loción inferior. — Efectos de las lociones.—Frecuencia de las lociones. — Reacción en y fuera de la cama.— Escalofríos.—Fricciones.—Conclusiones de la ciencia fisiológica.

Los baños fríos pueden ser *generales ó totales y parciales, ó de alguna parte del cuerpo*; todos ellos pueden aplicarse á personas *sanas ó enfermas*: nos explicaremos.

El baño *frío general* es, entre todos los baños, el de mayor efecto, porque en él queda sumergido todo el cuerpo, excepto la cabeza. El bañista no debe entrar precipitada ni bruscamente en el baño, sino poco á poco, de modo que pasen 4-6 segundos, hasta que el agua le

llegue al cuello, y no debe permanecer en el baño sino á lo más cuatro ó cinco segundos. Es regla general que *cuanto más corto es el baño, tanta mayor es su eficacia*. Téngase presente que llamamos baño muy frío, cuando el agua está á la temperatura de 0° á 8° Reaumur; de 8 á 14° R. el baño es frío; de 14 á 20° R. el baño es fresco; de 20 á 26° R. el baño es tibio; caliente, de 26 á 34° R., y muy caliente de 36° R. en adelante (1).

El agua fría en baño general roba mucho calórico al cuerpo; por esta razón Kneipp después de muchos ensayos y durante muchos años está plenamente convencido de que el baño frío surte mejor efecto cuanto menos tiempo se está en él. Al tomarle es preciso que el cuerpo goce de *pleno calor natural*, y, una vez tomado, hay que vestirse rápidamente, y sin *enjugarse* procurar la reacción, como tantas veces hemos dicho. El que sienta frío, principalmente en los pies ó tenga escalofríos, no tome estos baños en tal estado, hasta tanto que por el ejercicio, por medio de friegas ó por un baño de vapor de 4-5 minutos, se haya calentado. Por el contrario, el que en buena salud esté sudando ó acalorado, siem-

---

(1) Beni-Barde. *Manual de hidroterapia*. Hay que tener un termómetro para medir la temperatura del agua, pues no basta meter la mano para conocer el grado de calor ó frialdad del agua.

pre que el acaloramiento no proceda *de rápida carrera ó de algún ejercicio muy violento* (1), aunque se halle empapado en sudor, puede tomar tranquilamente este baño. Algunos considerarán quizás como muy perjudicial bañarse estando sudando; pero el célebre Kneipp afirma, siguiendo en esto al sabio Winternitz, que no hay cosa más inocente y no vacila en sentar el principio siguiente, comprobado por larga experiencia: *cuanto más abundante sea el sudor, tanto más eficaz será el baño.*

Cierto que muchos se han acarreado enfermedades graves, á veces mortales, por, estando sudando, haber pasado á una atmósfera fría, ó haberse expuesto á una corriente de aire fresco, ó por haberse metido, sudando, en agua fría; pero pregunta Kneipp: ¿quién es el verdadero causante de esto? ¿El sudor ó el baño frío? Ninguno de los dos; la dificultad, aquí como en todo, no está en el *que*, sino en el *como*; es decir, en el modo de usar el agua fría estando sudando; sea el baño de cuatro—cinco segundos á lo más y no hará daño alguno. Si el bañista está sudando, se sentará en el baño de modo que el

---

(1) Tampoco debe tomar este baño frío el que se haya mojado por efecto de la lluvia, pues no le sentaría bien así como ninguna otra aplicación de agua fría.

agua le llegue hasta el estómago y al mismo tiempo se lava bien la parte superior del cuerpo, luego se da un chapuzón, sale del baño y se viste con prontitud, sin *enjugarse ni friccionalarse*, como hemos dicho. ¿Por qué sin enjugarse ni friccionalarse? Porque dice Kneipp: «El cuerpo de este modo reacciona muy pronto y adquiere más calorífico que con frotaciones y enjugamientos acostumbrados, prácticas que por otra parte de nada sirven, porque el cuerpo al terminar de vestirse ya está enjuto del todo. Los que creen ó temen que el cuerpo no llega á secarse andan muy errados; muy al contrario, las gotas de agua y la humedad que al salir del baño quedan en la superficie cutánea, se transforman muy pronto debajo de los vestidos en vapor caliente, que no tarda en comunicar al cuerpo un estado agradable de calor.»

Es preciso, no nos cansaremos de repetirlo, recobrar el calorífico natural, ya por medio del ejercicio, ó del paseo, ó de un trabajo manual, y si el frío volviese á presentarse probará que el cuerpo no ha almacenado la cantidad necesaria de calor natural y por tanto hay que prolongar el ejercicio.

El agua del baño ha de ser fresca, de arroyo ó fuente, y cuanto más fría, mejores serán sus efectos; también será más provechoso el baño

---

**Aguas de Carabaña** La salud del cuerpo interior y exterior.

tomado al aire libre, en un río ó en el mar así como todas las aplicaciones de agua.

Suele suceder que el baño general tomado por la mañana ó al medio día produce, por la tarde ó al anochecer, cierta rigidez ó pesadez en los miembros inferiores, arrancando quejas al bañista, que llega á desconfiar de tales baños. Tales efectos no son propios del baño, sino de la conducta del bañista al salir de él, puesto que sólo se presentan, cuando, por haber adquirido pronto el calor, se interrumpe antes de tiempo el ejercicio correspondiente, y entonces se suspende la transpiración necesaria de los pies. Para evitar estos dolores y pesadez de los miembros, ándese algunos minutos por el agua ó sobre ladrillos ó piso mojado. Si el enfermo no pudiese hacer esto, métase en la cama y aplíquese el fajamiento de pies, y así en un par de horas desaparecerá todo cansancio.

La mejor época para tomar estos baños es desde el primer día de la vida, porque nunca es demasiado pronto la importantísima operación de fortalecer el cuerpo, que equivale á preservarle de enfermedades ó defenderle de ellas. Empieza, pues, lector, hoy mismo, preparándote con algunas prácticas ligeras y tónicas, como son las lociones, andar descalzo, etc., si tu constitución es robusta; de lo contrario la preparación ha de ser más larga.

En países cálidos, donde el agua suele tener 14-16° de temperatura, el baño puede ser de más duración, pero nunca debe esperarse á que el bañista sienta escalofríos para salir de él; haya prudencia y moderación y consulte cada cual sus fuerzas y sus necesidades.

En todas las estadísticas se encuentra ser mucho menor el número de víctimas del cólera en Filipinas y de la fiebre amarilla en Cuba, entre los que han seguido una buena higiene, baños y limpieza corporal.

«El uso habitual de los baños fríos—dice Ruz—puede producir en estos países el efecto del invierno y evitar la excesiva transpiración. Por mi parte estoy tan convencido de la utilidad de ellos para fortalecer las constituciones, que no ejercería la medicina en estos países si careciera de ellos.»

Sidenham, otro de los médicos más notables, dice que «el baño frío es la medicina al alcance de todos».

Estrada, ilustradísimo médico de Sanidad Militar en Cuba, lo recetaba á todos sus enfermos, en cuanto entraban en la clínica, y son muchos los médicos prácticos que ejercen en Cuba y Filipinas que recomiendan por lo menos un baño general frío á la semana como tónico, reconstituyente y profiláctico. Refrescar la sangre es una necesidad, donde el calor es



tan ardiente, que se hace á veces irresistible.

Los baños fríos de agua corriente son los mejores en razón á que tonifican y vigorizan la piel, haciéndola menos perspirable. Su acción es más higiénica, porque el agua corriente es generalmente más limpia y sobre todo está más oxigenada y causan mayor efecto magnético.

Los baños de mar son inmejorables, en razón á las sales marinas disueltas, al iodo que entra en la composición de las mismas. Por desgracia, no en todos los países tropicales pueden tomarse en razón á que el mar está poblado de grandes cetáceos, que lo impiden, pero donde esto ocurra y no haya agua corriente, pueden formarse baños de mar artificiales con algas en suspensión y sales químicas disueltas. Su acción no es, ni con mucho, tan saludable, pero es higiénica y fortificante. Pueden también ponerse compresas ó tajamientos empapados en agua salada.

El baño frío es el mejor auxiliar de la medicina en todo país cálido, y además se ha observado por varios médicos, especialmente los empleados en el servicio de la higiene de Manila y la Habana, que las afecciones sifilíticas y venéreas atacan con mucha menos gravedad á aquellos individuos que á una limpieza corporal escrupulosa unen la práctica de baños generales, por lo menos una vez á la semana y mucho más

si éstos son de agua á la temperatura natural.

Igualmente la fiebre amarilla ataca con mucho menos vigor á los aficionados al baño frío.

Y en general todas las dolencias epidémicas causan menos víctimas entre los que hacen uso de la hidroterapia como medida preventiva.

Las flagelaciones, friegas, fricciones, lociones, unturas, etc., etc., son prácticas accesorias á los baños, muy comunes en los pueblos orientales, en donde se elevan á la categoría de preceptos religiosos.

Sólo son útiles cuando tienden únicamente á separar del cuerpo las partículas excretorias, facilitando las funciones de la piel y en ciertos casos patológicos, pero con el uso continuo y discreto del agua no se necesitan.

BAÑO GENERAL FRÍO PARA ENFERMOS.—En la tercera parte de *Mi curación por el agua* determina Kneipp cómo y cuándo deben emplearse estos baños en las distintas enfermedades. Ahora sólo nos cumple hacer algunas observaciones generales, reservándonos para la obra proyectada, *Curación por el agua de las enfermedades de países cálidos*, entrar en detalles minuciosos.

Los sanos y robustos tienen la fuerza suficiente para arrojar por la piel, por medio de la transpiración insensible, las materias morbosas,

**Aguas de Carabaña** la salud del cuerpo interior y exterior.

las cenizas y restos (si vale la frase) de la combustión, ó mejor dicho fermentación vital; pero los enfermos ó débiles necesitan otros medios para conseguir ésto, y uno de los más poderosos es el baño frío.

Aplicase este baño en toda enfermedad acompañada ó precedida de *fuerte calentura*; ésta empieza á ser temible, cuando llega de 39 á 40° C.; pero, según nuestro sabio maestro Vinternitz, profesor de patología médica en la Universidad de Viena, y el que más ha estudiado experimental y científicamente los efectos del agua fría, debe aplicarse el agua fría inmediatamente que llegue la temperatura del enfermo á 38° ó 38 y medio grados, centígrados, y cuanto antes mejor, sin aguardar á que la calentura debilite el enfermo: cuántos hay que salvos de la enfermedad, sucumben por falta de fuerzas! Qué valen entonces la quinina, tan costosa; ni la tan cacareada antipirina, ni la digital venenosa, que además perjudican al estómago? Lo que valen paliativos y débiles remedios ante grave dolencia. Lo mismo decimos de esos venenos que, inyectados, producen al enfermo embriaguez artificial que le priva de conocimiento y sensación. No, no: el incendio se apaga con el agua, la calentura se extingue de raíz con el baño general frío: repítase á cada nueva llamarada y cuando se deje sentir la intensidad del

escalofrío y de la calentura, y el agua aplicada convenientemente dominará el incendio. Ya en los hospitales se empieza á aplicar el agua en el tifus y en alguna que otra enfermedad, pero con timidez, ¿por qué pues no se ha de hacer— así lo exige la inexorable lógica—con enfermedades análogas?

Cuando los enfermos no se hallen en disposición de tomar baños generales, ni aun siquiera pueden moverse de la cama, todavía se les puede aplicar el agua, pues tan variadas son las prácticas del agua del célebre sacerdote. El baño general, en enfermos graves, puede suplirse con lociones totales que se aplican en la cama, según diremos, lociones que se repiten lo mismo que el baño general, siempre que se note elevada temperatura en el enfermo. Pero con tales pacientes no hay que emplear un tratamiento severo, que empeoraría el mal (1).

BAÑOS PARCIALES.—Así se llaman los destinados á alguna parte especial del cuerpo, y pue-

---

(1) Kneipp menciona el caso de un enfermo, 11 años sometido á un tratamiento médico y obligado á guardar cama. Ensayáronse varias prácticas hidroterápicas, en vano; sometido al fin á su sistema suave, moderado y en armonía con las fuerzas del enfermo, curó en seis semanas, con gran asombro del médico.

den ser de cabeza, de ojos, de brazos y manos, de pies y piernas, medio-baño, ó de medio cuerpo y de asiento.

*El baño de cabeza* es uno de los más importantes. Se toma colocando en una silla una jofaina ó barreño y metiendo la cabeza en agua fría por espacio de un minuto y de 5 á 7 minutos en agua caliente; si no llegase á cubrir el agua la nuca se echa agua con la mano á fin de que se moje bien.

Hay que secarse con mucho cuidado el pelo, para evitarse dolores de cabeza y reumatismos, y aun después se debe cubrir la cabeza con un gorro ó permanecer en el cuarto sin salir al aire libre.

También se puede hacer, como los campesinos, es decir meter la cabeza en el pilón de una fuente, y sacarla como hacen los patos, ó ponerla debajo del caño: buen sistema, pero haya prudencia y sobre todo *secarse bien*.

El pelo debe llevarse corto, lo que es ventajoso para la salud y para la limpieza de la cabeza, y el que tome este baño, lo precisa á fin de que el agua llegue á empapar bien la piel.

Se ordena este baño para combatir *dolores de cabeza* y entonces ha de ser frío, pero, por regla general Kneipp, lo ordena á los propensos á *tumores ó inflamaciones de cabeza, pupas, costras y toda clase de erupciones*.

que se desarrollan en esta parte. Al mismo tiempo tomarán baños templados de mayor duración, acabando con afusión ó loción fría.

Siempre es indispensable la limpieza en todo el cuerpo, pero más en la cabeza, lo mismo á jóvenes que á viejos y especialmente, las madres.

*El baño de ojos* ó loción se puede tomar frío ó templado del modo siguiente: Se mete la cara en agua fría; se abren entonces los ojos y se parpadea con ellos abiertos dentro del agua, por cuatro ó cinco segundos; luego se levanta la cabeza por breve tiempo, y se vuelven á sumergir frente y ojos, lo que puede repetirse tres, cuatro veces. Al baño templado, de 30 á 35° C, (24 26° R.) debe seguir siempre una loción fría, que puede suplirse, tomando el último baño con agua fría. En el agua templada se puede echar una cucharada de semilla molida de *hinojo* ó los cocimientos de *eufrasia*, de *cola de caballo*, *ajeno*, ó corteza verde interna de *saucó*: se deben preferir estos cocimientos, cuando se quiere *limpiar la vista y aumentarla*; pero este mismo efecto se consigue poco á poco con el agua fría sola: conviene alternar estos baños, es decir un día con agua pura y otro con cocimiento.

También y con frecuencia se preparan estos baños con alumbre, que se echa lo que se puede cojer con la punta de un cuchillo en media taza

---

**Aguas de Carabaña** antieserofulosas, antisépticas.

de agua: excelente baño mineral, que no se debe tomar seguidamente, sino turnando con los demás.

Estos baños de ojos ú oftálmicos no ofrecen ningún peligro y pueden tomarse en cualquier *padecimiento de la vista*. Combaten la *debilidad y cansancio de los ojos*, y *fortalecen todo el aparato visual*, cuando se halla rendido por alguna enfermedad.

*Baño de brazos y manos, ó maniluvio*.—El nombre mismo indica suficientemente en qué consisten; y así como con baños de pies y piernas se consiguen admirables resultados, porque obran desde las extremidades inferiores, sobre todo el organismo, igual acción ejercen los baños de brazos y manos á través de los órganos superiores.

Puede tomarse este baño frío ó caliente, y en este se puede echar el cocimiento de varias plantas: no obstante, el más usado y el mejor es el frío, porque fortifica, desarrolla calórico, y arroja fuera del cuerpo el calor excesivo, obrando en brazos y manos como el pediluvio en pies y piernas. La duración de este baño depende de la enfermedad á que se aplica: puede ser de dos, tres minutos hasta media hora ó más (1);

---

(1) Refiere Kneipp que á un sacerdote le picó un insecto venenoso en una mano, sobreviniéndole en

en sana salud y para fortificar bastan dos minutos en agua fría: es de lo más fortificante que hay si á la vez se toma también un pediluvio frío, hasta por cima de los tobillos.

En casos de *apoplégia*, cuando de repente se queda paralizado un brazo, debe meterse el brazo—produce admirables resultados—en un baño caliente, media hora, ó una, si necesario fuere: de este modo se le dará el calor necesario de que está privado por no llegar á el la cantidad suficiente de sangre. Téngase, empero, presente, que estos baños calientes exigen intercalar, después de cada segundo ó tercer baño, otro de agua fría, para endurecer los tejidos. Aplícase también este baño caliente, cuando la *gota tofácea* se ha apoderado de manos y brazos, pudiendo entonces repetirse todos los días

---

seguidad dolores muy grandes y picazón fuerte en la mano: hinchándosele el brazo, y con razón temió un envenenamiento general de la sangre. Entonces está plenamente indicado el baño caliente de brazos con *coamiento de flores de heno*, porque tienen estas la virtud de arrojar las materias venenosas; tomó un baño muy caliente de esta clase de media hora: al poco tiempo repitió el baño, pero alargándolo á una hora: rápidos fueron los efectos; el dolor desapareció muy pronto y quedó curado el sacerdote con práctica tan sencilla.



este baño una ó dos veces, siempre que se tome en los intervalos otro de agua fría, de dos á cuatro minutos. Las *úlceras malignas*, p. e. el *panadizo*, se curan con estos baños calientes de flores de heno, alternados con baños fríos y fajamientos. Si un reumantismo dura mucho tiempo, la mano queda hinchada, y entonces las afusiones son las prácticas más indicadas por ser más eficaces: pero hay casos en que se debe intercalar algún baño caliente de flores de heno para apresurar la curación. En casos de *hinchazón de brazos*, son eficaces estos baños de flores de heno, como lo son los pediluvios con dichos cocimientos en las *parálisis de los niños*.

No acabaremos lo pertinente á este baño, sin volver á repetir que es de *absoluta necesidad* intercalar siempre un baño frío entre los calientes, caso de no haberlo practicado después de cada uno de éstos.

BAÑO DE PIES (PEDILUVIO) Y PIERNAS.—Pueden ser fríos y calientes. Para tomar los *baños de pies fríos* basta meter el pie hasta la pantorrilla en agua fría, durante uno ó dos minutos: deben para este baño haber pasado siempre tres horas desde la última comida. Se secan luego los pies y se pasea 20, 30 minutos, hasta que entren de nuevo los pies en calor. El que se toma en agua corriente de arroyo, río, etc., es el mejor y más saludable.

Aplícanse estos baños para atraer la sangre, obligándola á bajar de la cabeza y pecho y generalmente se unen á otros tratamientos, cuando el paciente no puede tomar otros baños.

Para los sanos se recomiendan á fin de quitarles el cansancio y fatiga: fortalecen y refrescan, devuelven la tranquilidad y concilian el sueño. Están recomendados estos baños á los que padecen *afecciones de la cabeza* por congestión sanguínea en dicha parte: además regularizan la *circulación de la sangre*. Si se tienen los pies fríos y la cabeza caliente, entonces no está la sangre uniformemente distribuida: tómese un baño de pies frío, la sangre bajará á las extremidades y los pies entrarán poco á poco en calor. También se extiende su acción á las vísceras contenidas en *el bajo vientre*, descongestionándolas de la sangre, que conduce á las partes bajas, y además fortalece el bajo vientre con las piernas y pies: aplíquese por tanto en *afecciones de riñones, vejiga* y otras entrañas, así como contra la *retención de orina*; no hay, dice Kneipp, para este padecimiento otro remedio tan soberano como el baño frío de pies, de corta duración y siempre que los pies entren luego en reacción; pero si el enfermo no pudiese hacer ejercicio para entrar en calor, entonces debe tomarse el baño de pies caliente. También

---

**Aguas de Carabaña** purgantes, de purativas.

es muy beneficioso este baño frío para los que sufren *debilidad de los órganos de la voz*, ya por tenerla apagada, ya por afonía intermitente. Nuestra buena madre, anciana de más de 78 años, no tiene más que meter los pies, hasta por cima de los tobillos, en agua fría, para arrojar un catarro de garganta ó restablecer la voz alterada por cualquier causa. En suma, este baño favorece la cabeza y cuello, descarga de sangre el pecho y bajo vientre y endurece todo el organismo. También se recomienda contra *el estreñimiento* ó dificultad de vientre y las *obstrucciones sanguíneas* del bajo vientre, sobre todo en mujeres.

*El baño de pies caliente* produce casi los mismos efectos que el frío, y aplícase principalmente á débiles, ancianos y cobardes, que no tienen calor ó valor necesario para tomarlo frío: especialmente á los viejos aprovecha mucho, proporcionándoles sueño y bienestar, tomándolo al irse á la cama.

Este baño caliente, puede tomarse de varios modos: 1.º En agua caliente de 35° C. 26 ó 28° R.; se echa un puñado de sal y tres de ceniza de madera; se mezclan bien estas substancias y se toma el baño por espacio de un cuarto de hora abrigando las piernas con una manta. A veces puede elevarse la temperatura á 38° C. pero entonces es preciso tomar enseguida otro frío de

medio minuto; séquense los pies: el mejor tiempo es antes de acostarse.

En vez de sal y ceniza pueden prepararse estos baños con cocimiento *de flores de heno, paja de avena* ú otras hierbas análogas; deben tomarse siempre calientes á 35° C. y durar de 20 á 30 minutos. Los de flores de heno—buen reconstituyente—se preparan echando 4 ó 5 puñados de flores de heno, en vasija con agua hirviendo; se deja enfriar la mezcla hasta la temperatura dicha. Estos baños disuelven, limpian y confortan, curan pues las *dolencias de los pies, sudor, golpes y contusiones con ó sin sangre, hinchazones, gota de los pies, escrescencias cartilaginosas, y supuraciones en los dedos, callosidades al lado de las uñas, heridas causadas por el calzado*: en una palabra, son excelentes remedios para dolencias de los pies y para combatir las impurezas de la sangre (1).

El baño de pies con *paja de avena* se prepara echando paja de avena (cinco ó seis grandes puñados) en una caldera, á cocer, durante media

---

(1) Un caballero, dice Kneipp, padecía de gota en los pies, que le tenía en un grito: con un sólo baño de esta clase, acompañado de su correspondiente fajamiento empapado en la disolución de flores de heno calmó á la hora los agudos dolores.

hora, y se procede, como hemos dicho, con el de flores de heno: dura el mismo tiempo.

«La experiencia me ha enseñado, dice Kneipp, que estos baños son irremplazables, cuando se trata de resolver callosidades y durezas de los pies; ya sean excrecencias cartilaginosas, protuberancias, nudos, etc., que resultan de la gota y podagra; ya también ojos de gallo, crecimientos viciosos de las uñas y ampollas originadas por el ejercicio ó calzado; hasta las supuraciones y heridas causadas por el sudor excesivo, se curan con estos baños (1).»

Casos hay en que se prescriben estos baños calientes, turnando con baños fríos ó lociones, según hemos dicho al tratar de los baños totales ó generales: acábase entonces siempre con el baño frío; pero al *baño caliente de sal y ceniza nunca debe seguir otro frío.*

También se pueden componer estos baños

---

(1) Un caballero, por evitarse los ojos de gallo, se produjo gran irritación en los dedos, y tan mala hinchazón, que hacía sospechar un envenenamiento de la sangre. Tres baños de pies al día, con paja de avena y fajamientos en los pies hasta el tobillo, empapados en el cocimiento de paja de avena, concluyeron con el mal á los cuatro días. El mismo benéfico resultado se obtuvo en otro enfermo que tenía una hinchazón en los dedos de los pies, de color azul obscuro.

echando la *malta* de la cebada en el baño, antes de enfriarse: producen gran bienestar. Más eficaz es aun el baño con el bagazo de la uva, y está especialmente indicado en el reuma, goja y enfermedades análogas.

Antes de concluir debemos hacer una observación aplicable á todos los baños de pies, y es que si el paciente tiene varices ó propensión á dilatación de las venas, no debe meter los pies sino hasta los tobillos ó raíz de la pantorrilla y el agua no debe pasar de 31° C. 24-25° R.

MEDIO-BAÑO, Ó DEL MEDIO CUERPO INFERIOR. — Llámase así el baño en el que llega el agua hasta el estómago: es un termino medio entre el baño general y el de pies. Es una de las prácticas hidroterápicas más reconstituyentes ó fortificantes, y se recomienda á sanos, que quieran fortalecerse más, á débiles para que se robustezcan y á convalecientes para recobrar del todo la salud. Este baño, tanto en sanos, como en enfermos, va acompañado de otras aplicaciones del agua, y su duración no debe pasar de cinco segundos ó á lo más seis; porque si fuera más largo, tardaría el paciente más tiempo en recobrar el calor natural necesario: *el baño, téngase presente, cuanto más corto, más aprovecha, y más valen dos baños cortos, que uno largo.* El baño corto no disminuye el calor natural, y no

---

**Aguas de Carabaña** purgantes, depurativas.

por eso deja de obrar eficaz y enérgicamente; el enfermo no lo repugna tanto, porque enseguida se presenta la agradable reacción, mientras que si fuere de larga dura, tardaría una y hasta dos horas en presentarse la reacción, lo que no sucede con el baño general, que afectando á todo el cuerpo, retarda mucho la reacción.

Los efectos del medio-baño frío son muy notables: fortalece el tronco, activa y favorece el calórico, arregla la circulación sanguínea, calma y conforta el organismo mejor que otra cualquiera aplicación, y acelera, expulsando el agente morboso, el restablecimiento de la parte afectada. *Es el verdadero específico de la fiebre*; durante el último período de la curación debe combinarse el medio-baño con la afusión superior, hasta que completamente sane el enfermo. El uso del medio-baño contiene en su origen las enfermedades del bajo vientre y la debilidad de las partes inferiores; por tanto, suple con gran ventaja las fajas con que tantas personas oprimen el vientre; pruébese y se verá de modo palpable disminuir las *almorranas, cólicos de aire, hipocondria, histerismo, males del estómago* procedentes de flato ó heces allí detenidas, generalmente restos de graves enfermedades.

Los sanos deben aplicarse, por la mañana, la loción superior, y por la tarde tomar el medio-baño, Si no tuvieran tiempo para locionarse, de-

ben, cuando estén en el baño, lavarse la parte superior del cuerpo rápidamente, con lo cual dicho baño casi equivale al baño total; es un gran medio para combatir la afeminación en todas las edades, sexos y condiciones. Pueden tomarse á la semana dos ó tres medi-baños, pero locionándose la mitad superior del cuerpo.

La mejor hora es por la noche, cuando el cuerpo está bien caliente en la cama y después de haber dormido; á nosotros nos ha dado muy buen resultado esta práctica á dicha hora, habiendo días en que lo hemos tomado dos veces, pero no aconsejamos que nos imiten; haya cuidado y consulte cada cual sus fuerzas: la regla general es dos ó tres á la semana. También acostumbramos, antes de meternos en el baño, por consejo de Winternitz, lavar pecho, espalda, sobacos y echar agua sobre las cejas, para vencer la repugnancia que el agua fría nos impone; el lector no se puede imaginar el valor que dá el agua arrojada sobre las cejas; pone en movimiento todo el organismo y hace perder todo miedo; según nuestro maestro Fonsagrives, un chorrito delgado de agua fría, dirigido por medio de un embudo, desde cierta altura sobre las cejas, es el gran específico de los *síncope*s.

Repetimos que como en toda aplicación de agua fría, *es necesaria la reacción*, bien en la



cama caliente, bien por medio del ejercicio al aire libre.

BAÑO DE ASIENTO Ó SEMI CUIPIO.—Los baños de asiento pueden ser fríos ó calientes. Se toma este baño en aparatos especiales, en cubetas ó bañeras llamadas de asiento, ya de madera, ya de zinc, que tienen la anchura necesaria. Se vierte la cantidad de agua suficiente para que llegue al ombligo y riñones. Los pies y gran parte de las piernas deben quedar fuera del agua, abrigados por la ropa si se quiere. Este baño frío debe durar medio minuto ó menos, según la resistencia del paciente; no hay que enjugarse y sí pasar la mano por las partes mojadas, para desprender las gotas adheridas á la piel, luego se da un paseo, hasta sentir el calor debido, ó si se toma de noche, se vuelve á la cama; en invierno esta aplicación se debe hacer en cuarto calentado: no debe haber corriente de aire. Nosotros, cuando lo tomamos de noche para volvernos á dormir nos lavamos á la vez el pecho, espalda, costados y brazos, porque hemos notado que con esta loción se verifica más pronto la reacción: conviene además á los débiles de pecho.

El baño de asiento frío es eficacísimo remedio para *padecimientos del bajo vientre*; obra como *laxante*, expele los *gases*, *favorece la digestión*, *regulariza la circulación*; también es *confortante* y sirve para combatir la *cloro-ane-*

*mia* ó palidez, los *flujos y hemorragias, almorranas* y dolencias análogas. Para evitar enfriamientos, fortalecerse y resistir los cambios bruscos de temperatura, tómense baños de asiento frío, dos ó tres á lo más á la semana: tomar más pudiera producir hemorragias, pues hacen afluir la sangre al bajo vientre. El que no pueda conciliar el *sueño*, ó despierte amenudo, tome un baño de asiento frío, así como el que por la mañana, al levantarse, se sienta con la *cabeza pesada y más cansado* que al acostarse; con un baño de esta clase, se encontrará libre de tales molestias. Usenlo los sanos para evitarse muchas dolencias.

*El baño de asiento caliente* nunca se prepara con agua sola, sino con *cola de caballo, ó paja de avena, ó flores de heno*.

Todos se preparan de igual modo: colocada la planta en vasijas, se echa en ella agua hirviendo, y se deja hervir 15 minutos; la paja de avena, 30 minutos. Se retira la vasija, se deja enfriar hasta 32 ó 34° C., rara vez 37°: dura este baño 15 minutos. Al salir del baño se tendrá preparada una toalla ó lienzo que se moja en agua fría, se retuerce bien y se pasa rápidamente por las partes que han recibido el baño de asiento, ó sinó se pasa por ellas la mano mojada en agua fría. Al terminar el baño, el agua debe estar tan caliente como al principio: téngase,

pues, la precaución de echar un poco caliente á los diez minutos.

Se pueden tomar estos baños calientes, tres á la semana, pero turnando con otros fríos, para combatir males antiguos, como almorranas, fistulas del recto, desarreglos del intestino ciego y otros. Los que padecen de hernias ó quebraduras, pueden tomar estos baños.

El baño con *cola de caballo* se aplica especialmente en *ataques espasmódicos y reumáticos de riñones y vejiga, males de piedra, cálculos ó arenillas y cuantos afecten á la orina*. El baño con *paja de avena* está indicado para los padecimientos de la *gota*; el de *flores de heno*, suple, si faltan las substancias antedichas, en todos los padecimientos del bajo vientre, aunque con menos eficacia; en cambio es un poderoso resolutivo de *inflamaciones en el bajo vientre*, toda clase de *tumores ó hinchazones externas*; combate el *estreñimiento, almorranas, padecimientos espasmódicos (1) y cólicos de aire*.

---

(1) Kneipp dice que un campesino, por haberse mojado, fué acometido de tal retención absoluta de orina (*anuria*), que le hizo caer en cama con terribles dolores: le aconsejó baño de asiento caliente á 28° R. de cuatro á cinco minutos de duración, aplicación que ahuyentó el frío y acabó con el estado espasmódico de la vejiga, pudiendo el paciente

En enfriamientos del vientre está indicado siempre el baño de asiento *caliente*, pero además de él, es preciso acompañarlo de otras aplicaciones generales, que expulsen el frío ó el calor que háyase acumulado en él; un medio excelente y fácil es la loción total ó de todo el cuerpo, que se aplica saliendo de la cama y volviendo luego á ella el paciente

No se repitan con frecuencia estos baños de asiento, ni fríos ni calientes; aplíquense los fríos uno ó dos á la semana, rara vez tres, cuando se siente ardor en el bajo vientre, y si el caso exigiere más baños, tórnense en su lugar medio-baños. En *enfermedades agudas* y en *calenturas con escalofríos y temperaturas muy elevadas*, deben combinarse siempre con otras aplicaciones, como la capa española ó sábana, compresas inferior y superior, lociones, etc., á fin de evitar el excesivo agolpamiento de sangre en el vientre, que entonces sería perjudicial. Deben también, repetimos, ser muy cortos; aténgase cada cual á su *fuerza de reacción* (rojez de la piel y turgescencia); á una hermana mía, un baño de asiento frío, de 10 á 12 segundos (mientras reza un Avemaría), no le prueba bien, mientras que

---

orinar ya, cuando aún estaba en el baño. «Si este primer baño, dice Kneipp, no hubiera sido tan eficaz, se lo hubiera hecho repetir dos ó tres veces más.»

á nosotros, ya algo endurecidos y familiarizados con el agua, nos sienta perfectamente el mismo baño, de un minuto, con loción superior del busto. La fisiología prueba con la mayor evidencia, lo dice el sabio alemán Dr. Blayr, «que no debemos ser muy largos en nuestras aplicaciones de agua y que debemos suspenderlas al punto que se haya verificado la reacción en la piel, si no queremos tener, durante meses y aun años, extremidades frías y privadas de sangre, y por consecuencia, parálisis de las dos clases de nervios de los vasos (*los nervios vaso-constrictores y los nervios vaso-motores*).

«Una duración doble en las aplicaciones, no produce una acción doble, y aun debemos ver, en la excesiva duración de las aplicaciones, una causa de la inutilidad de una curación por el agua (1).»

---

(1) *Science et ma cure d'eau. Etude physiologique*, par le docteur E. Bayr, medecin pratique. París. Lethielleux, 10, rue Cassete, 1897.

Recomendamos, con el más vivo interés, esta obra sabia á los médicos que, ó por ignorancia, ó negligencia, ó vanidad, ó egoismo, repugnan ó combaten el agua.

*La terapéutica de las células, por medio del agua*, dice dicho doctor, *debería convertirse en patrimonio*

La medida en las aplicaciones del agua es una regla sagrada; pero si todo está hecho por la sapientísima mano del Creador, con *número, peso y medida*, como dice la Sagrada Escritura, téngase siempre presente, y no nos cansaremos de repetirlo, que la medida, el peso y el número de Alemania, por ejemplo, no son iguales á los de España; que una persona difiere mucho de otra; que la idiosincrasia ó modo especial de ser de cada individuo, impone variaciones prudentes en la frialdad del agua y en la duración de la aplicación; que la edad, el sexo, las profesiones y otras mil circunstancias, deben introducir modificaciones, únicamente apreciables por el médico prudente ó el práctico concienzudo!

LOCIONES, LAVADOS Ó ABLUCIONES.—Pueden ser totales ó parciales, es decir, de toda ó de parte del cuerpo, y para las dos lociones hay que atenderse á las siguientes reglas: 1.<sup>a</sup>, no conviene enjugarse el cuerpo, después de la loción; 2.<sup>a</sup>, es de absoluta necesidad humedecer por igual toda la parte lavada; 3.<sup>a</sup>, no se ha de friccionar, sino simplemente mojar rápidamente la piel, porque el lavado produce mejor efecto, cuanto más pron-

---

*de todos los médicos!* Tal terapéutica no se encuentra hasta ahora, sino en el agua. fría ó caliente, según casos.

to y más uniforme es, debiendo durar un minuto la loción total y medio minuto la parcial; 4.<sup>a</sup>, no se aplique la loción, sea la que fuere, cuando el cuerpo se sienta con escalofríos, ó cuando se halle mojado por la lluvia; precisa tener el cuerpo la temperatura normal, y si está sudoriento, será mucho más eficaz la loción, siempre que el sudor no proceda de algún ejercicio violento.

LOCIÓN TOTAL PARA SANOS.—Comprende todo el cuerpo, excepto la cabeza, y se practica de arriba abajo del modo siguiente: Tómese una toalla ó lienzo grosero y flexible, empápese en agua fría, escúrrase para que no gotée y empíese lavando el cuello, pecho y vientre, luego la espalda, terminando la operación por brazos, piernas y pies, cuya planta se empapará bien; todo esto hágase en un minuto y en habitación que no haya corriente de aire; vístase rápidamente, sin secarse y hágase ejercicio, *sin fatiga*, hasta recobrar el calor perdido por la loción. Si se practica esta loción, saliendo de la cama, hay que acostarse á toda prisa á buscar la reacción. Después de la loción, procúrese no transpirar; hay que cubrirse bien el cuerpo, pero si se advierte que se va á romper á sudar, sáquese una mano ó las dos y hasta los pies: el sudor es debilitante, y precisamente la loción fría es para fortalecer el organismo.

No hay que alarmarse, si después de una loción bien hecha se presenta un catarro ó tos; precisamente estos *síntomas son buenos*, pero hay que tenerlos en cuenta: suspéndase entonces toda aplicación *fría*, durante dos ó tres días y tómese uno ó dos baños caliente de pies, á 35° C., con sal y ceniza de leña, al irse por la noche á la cama y una compresa caliente al vientre.

La mejor hora para locionarse es: ó bien después de media noche, ó una hora ó dos antes de levantarse, por la mañana, de la cama; entonces el cuerpo tiene calor y este se halla uniformemente distribuído. Si al despertar se hallaren los brazos fuera de la cama, métanse dentro de ella quince minutos antes de lavarse; si hay sudor, no por eso deberá omitirse el lavatorio, que, repetimos, aprovechará más.

Al salir de la cama para lavarse, échese un poco de buen vinagre en la jofaina ó barreño de agua fría, que ya se habrá dejado preparada por la noche: basta una copa de las comunes. Pero si hubiera *erupciones* en la piel, ó *úlceras*, no se emplee vinagre, sino agua sola; las llagas y úlceras se deben lavar con agua templada.

Aun cuando no se pueda practicar la loción por la mañana, cualquier hora del día es buena, y sobre todo, después de las penosas fatigas del día, á los campesinos, obreros y otras personas, s sentaría muy bien la loción total, quitándo-



les el sudor y la fatiga y calmándoles el sistema nervioso.

LOCIÓN TOTAL DE ENFERMOS.— La loción ó lavado que se recomienda á los enfermos, comprende todo el cuerpo, incluso las plantas de los pies, y debe ser uniforme y por igual en toda la piel, para desarrollar el calor de un modo uniforme y natural.

Se aplicará á los enfermos del modo siguiente: incorporado el enfermo en la cama, se le lava toda la espalda de arriba abajo, con la mayor rapidez, en medio minuto á lo más, y vuelve á acostarse; entonces se le lava el pecho y bajo vientre, si no puede ó no quiere hacerlo él mismo; y por último brazos y piernas; toda esta operación, que reanima mucho al enfermo, se ha de hacer en dos ó tres minutos; no ofrece dificultad ni peligro alguno, practicándola con prontitud y debidas precauciones, aunque se haga uso de agua muy fría.

Si por el estado del enfermo, pareciese excesiva una loción total, se podrá repartir en dos ó tres parciales. En este caso debe lavarse por la mañana el pecho, bajo vientre y brazos, y por la tarde la espalda, piernas y pies; ó bien por la mañana pecho y bajo vientre, al mediodía la espalda, y por la tarde brazos y piernas.

La loción total es muy buen remedio contra fiebres intensas, tifus, viruelas, en cuyo caso

sustituye al baño frío general, cuando este no puede tomarse. Los síntomas de la fiebre: calor, escalofrío, indican el momento oportuno de aplicar la loción, que á veces hay que repetir cada media hora. Amigos míos, con estas sencillas lociones, han curado muchas enfermedades, como catarros, viruela, fiebre tifoidea y otras.

Pueden emplear los débiles una parte de vinagre bueno de vino y dos de agua, mezcla que limpia mejor la piel, abre los poros y fortalece el organismo mejor que el vino, espíritu y otros análogos.

No se debe emplear la esponja en las lociones, porque destila demasiada agua, deja en la piel gotas que causan escalofríos, no hace penetrar bien el agua en los poros y humedece la piel de un modo irregular: basta un trapo grosero pero flexible, que se empapa y escurre para que no gotee.

Cuando el enfermo sienta *escalofríos*, sólo se le aplicará una loción parcial, pero entonces conviene que antes de lavarlo se le friccionen el cuerpo con franela seca, dirigiendo siempre las fricciones hacia el corazón, lo cual también se debe hacer, si sobrevinieren *congestiones* ó hubiere *frialdad en los pies*.

*Las lociones parciales* pueden ser la *loción media inferior* ó la *loción del busto* ó *media superior*, ó de manos, pies, etc.

La loción media inferior se practica mojando un paño burdo y flexible en agua fría avinagrada, con el que, escurrido, se frota ligera y rápidamente, primero el pie hasta la rodilla sin dejar nada sin mojar, operación que se repite con el pie izquierdo, hasta la rodilla; después se humedecen, y por el mismo orden, los muslos, y por último, el bajo vientre, hasta la altura de las últimas costillas y parte baja de la espalda hasta la misma altura. Concluída la loción, acuéstase el enfermo una ó dos horas, pero sin cubrirse más de lo regular; solamente se debe añadir una manta más, cuando el frío quiera apoderarse del cuerpo.

*La loción del busto ó media superior*, se hace como la inferior y al día siguiente de haber practicado esta última; se lava el pecho, cuello, brazos, hombros y espalda: la cabeza nunca ha de mojarse. Cuando se ordene por dos semanas las lociones parciales, quiere decirse que un día se aplica la media inferior, y al otro la del busto y así turnando.

*Los efectos* de las lociones, ya sean totales, ya parciales, son producir, en primer término, un *aumento de calor natural*, que se experimenta al poco tiempo de terminada la loción, en toda la piel, y que va creciendo, apoderándose poco á poco de lo interior del organismo. Entonces produce en el cuerpo una especie de olea-

je de calor, que, arrancando del fondo del organismo, limpia, por decirlo así, todos los tejidos, de las materias infecciosas, que le dañan y las arrastra á la piel. Obran las lociones como el sol sobre una sábana puesta á secar, de la que extrae la humedad de la trama, difundiendo luego por el aire y en forma de vapor, las gotitas de líquido así atraído: del mismo modo el aumento del calor producido por las lociones, provoca en el cuerpo una corriente de materias morbosas, de humores de dentro á fuera, los cuales, uniéndose al agua de la piel, son luego evaporados por la acción del calórico aumentado, librando de este modo el cuerpo de muchísimas materias malsanas. Además de calentar, son, pues, un medio *depurativo*, como se puede ver en la *influenza* ó *trancazo*. El paciente tiene la piel sumamente seca, y cerrados todos los poros, como con un candado, cesando por ende toda evaporación de la piel. Aplíquesele una loción total, repítase á la hora y á la siguiente por tercera vez, y entonces se le verá sudar copiosamente, lo más tarde á la segunda loción, desapareciendo el ardor y la sequedad de la piel. Con 8-10 lociones, una cada hora, se habrá expulsado del cuerpo toda la materia morbosa: tienen, pues, las lociones, poder *disolvente* y *depurativo*.

Además, la frescura del agua *robustece* el or-

ganismo, como se puede notar en el trabajador ú obrero, que, cansado por la ruda labor del día, no tiene más que sumergir manos y piernas en agua fría, por espacio de dos á cuatro minutos, y al punto verá desaparecer toda fatiga y cansancio y reaparecer el vigor perdido.

Con el agua, pues, aplicada con el acierto y frecuencia debidas, se pueden curar estados enfermizos, porque disuelve las materias morbosas, que se albergan en lo profundo del organismo y las expulsa del cuerpo. No obstante, como las lociones no son lo bastante enérgicas para combatir en poco tiempo muchas enfermedades, háy que hacer uso de otras aplicaciones más activas y eficaces, ya á todo el cuerpo, ya á alguna de sus partes.

La *frecuencia*, esto es, el mayor ó menor número de lociones, depende del estado del paciente y de las enfermedades, que haya que combatir. Las personas *afeminadas*, que no pueden soportar el menor cambio de tiempo, sin padecer un resfriado ó un reumatismo, deben, *todas las mañanas*, una hora ó dos antes de levantarse de la cama, aplicarse la loción total fría, á fin de robustecerse y adquirir la resistencia, que les falta; pero una vez endurecidos, tengan presente que la *loción total no produce efecto si se practica todos los días*; el cuerpo se acostumbra á ella y deja de ser provechosa al organismo; lo

mismo decimos del baño general frío: es necesario *variar las aplicaciones*; una misma no debe hacerse más de tres veces seguidas, sin intercalar otras; es preciso remover todo el cuerpo en diversas direcciones; por tanto, lo mejor es, cuando se disfruta de salud plena, aplicarse dos ó tres veces á la semana la loción total y tomar uno ó dos medio-baños de 5 segundos. Mas si la loción total se aplica para combatir una enfermedad, debe continuarse, hasta recobrar la salud, y luego lavarse tres ó cuatro veces por semana.

En la *influenza, gripe ó trancazo*, que tantos estragos hace, hay que lavarse ocho ó doce horas seguidas, una vez cada hora, todo el cuerpo, saliendo de la cama y volviendo enseguida á ella; á la segunda ó tercera loción, preséntase abundante sudor, que indica que las materias morbosas empiezan á desaparecer; continúese, *sudando y todo*, lavando el paciente cada hora, hasta que no quede resto de calentura: de este modo se vence la enfermedad, sin más aplicaciones, drogas, ni menjurjes. Así también se combate cualquier *catarro y resfriado* en sus principios.

En casos de *fiebre* de niños y adultos, cuando no se sabe á qué atribuirla, se combate eficazmente el acceso, lavándose todo el cuerpo seis ú ocho veces, á intervalos de una hora; «re-

médico infalible, dice Kneipp, bastando sólo á veces, una ó dos lociones totales (1).» Regla general y absoluta: *cuando se note calor, aplicar el agua fría, pues lo esencial en fiebres, es mantener siempre fresca la temperatura del cuerpo*, y como dice el sabio maestro Winternitz, más

---

(1) Y en efecto, á un amigo mío le llamó un pobre obrero, para que en un día de Junio viese á un niño de cuatro años, que, hacía horas, estaba con calentura postrado en la cama. Presentóse mi amigo y halló al niño con fuerte calentura, más de 130 pulsaciones por minuto, apenas se podían contar, é incipiente delirio; inmediatamente le mandó desnudar y traer agua y vinagre fríos (dos partes de agua y una de vinagre) y un trapo que mojó, retorció y con el cual lavó rápidamente, excepto la cabeza, todo el cuerpo del niño, sentado en la cama, resistía al principio este y lloraba, pero mi amigo (ya sabía lo que se hacía), no dejó de lavarlo, concluyendo toda la operación en menos de un minuto. ¡Prodigioso resultado! dice mi amigo: á los dos ó tres minutos el niño se quedó tranquilamente dormido; entonces, habiéndole pulsado, notó que habían descendido muchísimo las pulsaciones y también la fiebre; sin embargo, advirtió á los padres, que á las doce ó doce y media (eran las nueve de la noche), se volvería á recrudescer la calentura, y que repitiesen la loción, practicándola como le habían visto hacer. En efecto, á tal hora reapareció la fiebre, la madre le

vale, en calenturas, pecar por exceso, que por defecto de agua fría.

Respecto á la frecuencia de las lociones en otras enfermedades y padecimientos, véase la parte 3.<sup>a</sup> de *Mi curación por el agua*.

Hemos dicho que no es la aplicación del agua fría la que cura, sino la reacción que *debe*

---

lavó, y á las seis de la mañana ya estaba libre de la calentura: ¡cuál no sería el asombro de mi amigo, al ver al niño, en la tarde del día siguiente, comiendo con avidez una cazuela de sopas! Reprendió á la madre, indicándole, que con calentura, ó afectos febriles, no se debe tomar más que leche, aun cuando la fiebre hubiese cedido, como en dicho caso; repitióse la calentura, pero la madre volvió á lavar al niño dos veces, y la calentura marchó para no volver más. No nos cansaremos de insistir en que el agua fría combate mejor, mucho mejor, la hipertermia ó exceso de calor, que la desdichada antipirina, ó la quinina de funestas consecuencias. No es este el lugar para exponer las razones científicas, que abonan nuestro modo de pensar y que los señores médicos podrán ver en el ya citado libro del Doctor Bayr, *Science et ma cure d'eau*. París, Lethellieux. 1897.

Excusado es decir, que desde entonces los padres del niño son decididos partidarios del agua, con la que han curado, y perfectamente, viruelas y sarampión á sus hijos, y que hoy gozan todos de excelente salud.



*Siempre seguirse.* Antes de aplicarse el agua, hemos dicho y volvemos á repetir, que el cuerpo *necesita su calor natural*, y si se trata de enfermos, antes de practicarla, se ha de permanecer en cama 25 minutos al menos, y á veces hasta una hora, ya sea de día, ya de noche la aplicación. Si alguna de las partes del cuerpo estuviere, de noche, descubierta, hay que cubrirse con la ropa de la cama antes de la aplicación, para que recobre el calor necesario.

Los fajamientos ó compresas, deben, á la media hora de estar colocados, haber aumentado el calórico; sinó póngase una cubierta más, ó retírense. *Los pies han de estar siempre calientes*, y sinó, caliéntense por medios artificiales, como fricciones, ladrillos calientes, botellas con agua caliente.

Evítense la transpiración ó sudor en toda aplicación, á no ser que, como en el cólera y en la influenza ó trancazo, se pretenda hacer sudar. Retírese la compresa ó paño inmediatamente, si se presentase sudor; mas si éste fuese ya de bastante intensidad, continúe puesto otro cuarto de hora más, evitando todo escalofrío, es decir, continúe sudando el enfermo, hasta que el calor del cuerpo sea uniforme. Luego se le aplicará una loción total fría, se le pondrá camisa limpia y bien seca y se meterá otra hora más en la cama. Después de una aplicación hecha en la ca-

ma, no conviene transpirar; sáquense, para ,evitar el sudor, las manos ó los pies. Al quitar los paños mojados, la piel ha de estar fresca y casi fría, pero el paño debe salir caliente.

Cuando la *reacción haya de verificarse fuera de la cama*, es necesario hacer algún ejercicio para obtener el calórico debido, pero no sea excesivo el ejercicio, á fin de no excitar demasiado los nervios y dilatar mucho los pulmones. Si el enfermo, después del ejercicio, se sintiere sin fuerzas y sudando mucho, no tome baño ni afusión; bástale una loción total.

En invierno búsquese la reacción en cuarto calentado y sin humedad, ni corriente de aire, y luego de obtenida, sálgase un poco al aire libre, si no hiciere mal tiempo. En verano se puede empezar la reacción en la estancia y terminarla fuera, pero á la sombra, cuando el sol despida demasiado calor, porque, sin esta precaución, ó el enfermo haría mal la reacción, ó se *expondría á sudar, lo que debe evitarse*; no hay que andar ni estar descalzo al hacer la reacción, porque dos cosas á la vez no se pueden hacer bien.

Téngase en cuenta, desde luego, la temperatura ambiente y el aire; y todo el que no tenga una gran fuerza, debe, al pasearse, envolverse el cuello en una bufanda, tapabocas ó tela, por ligera que sea, á fin de *impedir que suba la corriente de aire caliente que viene del cuerpo*.

«La superficie de nuestro cuerpo, dice el Doctor Bayr, médico-práctico de Munich, (*loc. cit.*), se halla íntimamente envuelta en una capa de aire, cuya temperatura nos produce la sensación de frío ó de calor. El aire caliente, más ligero, sube naturalmente y se escapa por el cuello. Nueva cantidad de aire frío igual á la que se marcha por el cuello y procedente de la atmósfera ambiente, se desliza en la capa de aire, que nos rodea, y así la temperatura de esta última baja y tenemos frío. Pero si impedimos la rápida desaparición de la capa caliente, no absorbemos más que un poco de aire frío nuevo, y sentimos agradable calor.

«En verano, al contrario, sabemos que es preciso ensanchar un poco el cuello de la camisa para no transpirar. En este caso favorecemos la exhalación de la capa de aire caliente. Por consecuencia el que quiere pasarse, sin haberse secado, por el aire frío, debe rodearse el cuello de una corbata y así se preservará de un enfriamiento.»

El cuerpo necesita de todo su calórico después de una aplicación; si hay que hacer dos en un día, deben pasar lo menos tres horas de una á otra aplicación; porque los nervios necesitan descanso á fin de que puedan reaccionar bien; si se les exige mucho, pueden producirse resultados funestos á la salud.

*La reacción, la reacción es lo que verifica la cura*, y no el agua por sí, que no hace ó no debe hacer más que aumentar el calórico, por medio de la impresión causada en los nervios de la periferia. No se multipliquen mucho las aplicaciones, puesto que producirían pérdida de calor animal, que es lo contrario de lo que se desea: *el agua fría es para dar calor, no para quitarlo.*

Al aire libre, por tener más oxígeno, se verifica mejor la reacción; pero los que padezcan de la cabeza ó pulmones, los nerviosos, anémicos y febricitantes, no deben salir de la habitación, si el aire está muy frío ó muy agitado el viento.

Hay que vestirse lo más á prisa posible, á fin de procurar la reacción más pronta y franca y uniforme, sin la cual, repetimos, no tendrá éxito la cura. Aun cuando se presente pronto el calórico, hay que continuar el ejercicio, á fin de favorecer la exhalación de los humores por la piel.

*Antes, durante ó después* de una aplicación de agua fría, pueden presentarse *escalofríos*, que no son más que una desigual distribución del calor orgánico, por falta de energía.

Si se presentan *antes*, hay que hacer ejercicio, y para mayor seguridad debe *fregarse* la piel ó con las manos ó con una bayeta seca ó cepillo; si la piel está muy caliente, la *friega* debe hacerse con un lienzo humedecido.

No se confunda la *fricción* con el *masaje*: la fricción ó friega suave y prudente es muy útil, y no se opone á las prescripciones de Mgr. Kneipp, quien á veces aconseja las fricciones algo fuertes.

No negamos que con el *masaje* se hacen desaparecer obstrucciones, estancaciones sanguíneas y depósitos de materias morbosas y calcáreas, y se resuelven exudaciones, efectos que se podrían obtener, pero después de mucho tiempo, con el agua fría; pero si reconocemos todo lo bueno, doquiera y por quien quiera que se presente, no lo podemos aceptar, ni recomendar, cuando es forzado y exagerado, como sucede con el *masaje* de los médicos, y cuando se aplica como tratamiento terapéutico exclusivo; practíquese el *masaje* suave, y racionalmente, puesto que produce magníficos resultados: téngase en cuenta que tanto en lo físico, como en lo moral, *lo más moderado y suave es lo que más efecto produce á la larga*, y que, como se ha dicho, *lo violento no dura*, NATURA NON FACIT SALTUM, decía profundamente el gran Linneo.

Fricciónese pues la piel cuando se resista al tratamiento del agua ó tarde la reacción, á fin de reforzar sus funciones. Por ende si durante una afusión ó baño se sienten escalofríos, sálgase del baño para frotarse uno ó dos minutos y vuelta al baño; los resultados serán muy bue-

nos. También hay que salir del baño, si se notare demasiada dificultad en la respiración, bastando entonces unas fricciones para corregir tal ahogo.

Si durante la aplicación de algún fajamiento ó compresa, acometen escalofríos en la cama; quítese el paño mojado, friéguese al paciente y vuélvase á aplicarle el lienzo mojado; pero, si aun después de la frotación, se volviese á presentar el escalofrío, hay que quitar definitivamente el paño mojado y permanecer en cama, *hasta recobrar por completo el calor.*

Hemos expuesto, breve sí, pero fielmente, el sistema del celebérrimo sacerdote alemán Mgr. Kneip; cúmplenos ahora cerrar nuestra labor, como con broche de oro, con las conclusiones fisiológicas, que el Doctor Bayr ha deducido de su libro, que repetimos deseamos ver en manos de todos los médicos y literatos, á quienes está dedicado con muy buena intención.

«¿La hidroterapia, dice, el precitado Doctor, nos proporciona un remedio que, nos permite obrar sobre los tres factores de la salud (*sangre rica, circulación normal, y armonía de los diversos nervios*), y tenerlos á nuestra disposición *en cualquiera enfermedad?*

»Tal es la cuestión, que me he propuesto al principiar este estudio, y ahora me hallo, no sólo en disposición de resolverla afirmativamente

te, sino que, aún más, pretendo que por el empleo del agua, podemos, no sólo fortificar y curar el cuerpo y sus partes, sino, además, considerar el empleo del agua como remedio, en vano hasta hoy buscado por alópatas y homeópatas, para curar la enfermedad de las células, descubierta por el sabio Virchow.

»Me será tanto más fácil probar mi afirmación, atrevida en apariencia, al pretender que *la curación científica por medio del agua*, debe colocarse *al frente de todos los métodos terapéuticos*, cuanto que me basta recapitular todas mis explicaciones fisiológicas.

»Por medio de *la curación por el agua*, ayudamos *directamente á la naturaleza en la preparación de las células de la sangre*, en la multiplicación de los glóbulos rojos y en la dilatación de la superficie de respiración de la sangre, en la capacidad productora de leucocitos, en la circulación de la sangre, desde la aorta hasta los folículos pilosos y á los *pequeños canales del protoplasma en los tejidos*, en la *transudación y formación de la linfa*. Verificamos *la aceleración del movimiento de la sangre y de los líquidos*, en la *reabsorción y fluidificación de exudaciones aglomeradas*, en la *intensidad de la presión de la sangre y la fuerza de las contracciones del corazón*. Vamos más lejos aún en los *servicios que hacemos á la naturaleza*, porque

*por medio de las fricciones, determinamos un pronto aflujo de la sangre á la superficie de la piel; ayudamos á la naturaleza á eliminar por la piel y los riñones las substancias envenenadas; favorecemos la acumulación de oxígeno y la secreción de ácido carbónico por los pulmones. Facilitamos la aereación completa de los tejidos. Por medio de la hidroterapia, aumentamos la combustión de la albumina ó de la grasa, provocamos á través de la piel la actividad química de las células, y así determinamos el QUANTUM de combustión deseada. Hacemos á la piel más apta para respirar; en una palabra, aguzamos el sentido cutáneo para percibir la excitación. En la fiebre devolvemos á la sangre su alcalinidad y separamos las materias ácidas de las materias de retención, damos á los glóbulos rojos de la sangre, empequeñecidos durante la fiebre, no sólo su volumen primitivo, sino también mayor volumen; proporcionamos la fiebre á la intensidad que basta para quemar las causas de la enfermedad y hacer el cuerpo indemne. Por otra parte, aumentamos la agudeza de la fiebre cuanto es necesario para obtener un resultado, y hasta en las enfermedades no acompañadas de fiebre, podemos, por medio del agua, obtener los mismos efectos, que no podría obtener la naturaleza más que con el concurso de una fiebre suficiente.*



»Los efectos de la curación por el agua son semejantes á los de la fiebre, y por esta razón, la hidroterapia, en el *tratamiento de enfermedades crónicas que, con el empleo del agua, se reducen al estado agudo*, obtiene resultados desconocidos.

»Una combustión más intensa se produce en la fiebre á causa de materias piretogénicas, que excitan el centro del calor en el cerebro; en la curación por el agua, por medio de la excitación de los puntos fríos en la piel, el centro del calor se pone en movimiento y de este modo se aumenta la oxidación; en el último caso, la acción es físico-química y en el primero es puramente química. Por medio de esta sustracción de calor, no disminuimos la producción de calor, sino que elevamos más bien la actividad de la oxidación y la mantenemos, según queramos, en más larga duración. Por medio de los procedimientos fríos de la hidroterapia, ayudamos muy poderosamente á la natura aleza á rehacer el tejido del cuerpo, de modo que los gérmenes infecciosos perecen ó se tornan en inofensivos; excitamos, por una parte la combustión, y por otra aumentamos la eliminación por la piel, los riñones, los pulmones, las glándulas y el intestino. La curación por el agua ejerce acción universal por su influjo sobre el sistema nervioso, animal y vegetativo, punto de partida de toda

*excitación á la actividad, á la nutrición y á la eliminación*

» *Su modo de obrar es puramente celular.*

» Excitamos en la superficie de nuestra piel los desarrollos terminales especiales celulares de los nervios, y transmitimos esta excitación á las *células ganglionares* correspondientes en la médula espinal, la médula oblongada y el cerebro; la excitación celular que en él se produce, es detenida por la voluntad ó transformada en la periferia en movimiento, nutrición ó secreción de *elementos celulares*. Donde quiera que se manifiestan acciones terapéuticas, no se extienden más que al influjo ejercido por las células sobre la circulación de las partes sólidas y líquidas de la sangre.

» *Toda la fuerza de la asimilación depende de la fuerza de la presión de la sangre y del calibre de los vasos capilares.* La configuración de las células, que componen los vasos, se halla bajo la influencia del centro vaso-motor en la médula oblongada. En la curación por el agua, *obramos, por medio de las células nerviosas de la piel, sobre las células ganglionares centrales.* Los impulsos van desde las células ganglionares del cerebro á las de los vasos, que distribuyen la sangre á las células orgánicas, sanas ó enfermas. No es posible cambiar el calibre de los vasos sanguíneos más que por medio de la inerva-

ción; la tensión de los vasos llega hasta 50 por 100, y la intensidad de la elasticidad marcha á la par con esta tensión: es completa, es decir, *la capacidad de los vasos recobra su diámetro primitivo cuando cesa la excitación artificial.*

»*La elasticidad de los vasos sanguíneos es la que solamente hace posible la curación natural ó artificial.*

»*Puesto que podemos obrar directamente y de un modo reflejo sobre las células de las paredes vasculares, por medio de la cura por el agua, podemos, por la misma razón, obrar sobre la distribución de la sangre y sobre la nutrición de los tejidos y de las células. Podemos, por ende, y con razón, hablar, respecto á la curación por el agua, de una terapéutica de las células.*

»Ya que nos ocupamos de cómo obran las aplicaciones del agua, recordaremos de nuevo que *todas las partes de los vasos no se excitan de igual modo* por el impulso de los músculos de los vasos que forman parte del centro vasomotor, sino que las partes más extremas del cuerpo son las más especialmente afectadas, como las uñas, dedos, la nariz, las orejas. (Los pies y manos están ya helados, ya ardientes durante la fiebre). Por consecuencia, la excitación refleja debe partir con mayor fuerza de esta parte, lo que corresponde realmente á mis observa-

ciones (afusión de rodillas, baño de manos y de brazos).

»Con más numerosas observaciones, hechas en este sentido, las aplicaciones del agua serán cada día más exactas, hasta que se asignen, sobre base científica, puntos determinados para la aplicación del agua. El número de médicos que emplean la curación por el agua, bajo el punto de vista fisiológico, va aumentando todos los días (1), y las observaciones y experiencias se acumulan de tal modo, que se llegarán á hacer aplicaciones precisas sobre puntos determinados de la piel.

*»La terapéutica de las células, por medio de la curación por el agua, debe convertirse en patrimonio de todos los médicos!*

---

(1) En España todavía se muestran rehacios muchos doctores; mas esperamos que aplicarán el agua, si no quieren caer en el descrédito y colgarse el sambenito de atrasados y rutinarios. «El campo de la Terapéutica, dice á sus colegas el gran Fonssagrives, no está cerrado, *estudíemnos!*» y téngase presente el profundo dicho de Séneca: «el que no aumenta el estudio, olvida.» Pero, ¡ay! la medicina hoy está entregada á explotadores, no, como debiera, á sacerdotes del Dios de Epidauro. Nos complacemos en reconocer y respetar honrosísimas excepciones; pero abundan tanto los Purgones y Sangrados!...

»También es necesario que todos, por medio de aplicaciones de agua, hechas oportunamente sobre *nuestra piel, tan desconocida y tan despreciada, y por medio de una mejor nutrición, aumentemos nuestra fuerza vital, que no es más que la resultante de los movimientos de células orgánicas.*

**Fin de la primera parte.**

# PARTE SEGUNDA

HIGIENE DEL REPATRIADO Y CRIOLLO

EN EUROPA



# CAPÍTULO I

## CONSIDERACIONES GENERALES

**SUMARIO.**—Emigración de los criollos: Su escasa importancia.—adaptación de los criollos al clima de Europa. — Su resistencia al frío.—Regreso de europeos á su país natal: en estado de salud, en estado de enfermedad.—Influencia del frío sobre las enfermedades contraídas en los países cálidos.—Su influjo favorable en la anemia.—Sus inconvenientes en la disenteria: larga duración de ésta.—Paludismo: su persistencia.—Emigración de los criollos é inmigración de los europeos, por causa de enfermedad.—Casos en que es útil la variación de climas.

El estudio higiénico, que nos hemos propuesto hacer, no sería completo, si, al lado de la higiene del europeo, que pasa á América ó Filipinas por placer, ó por necesidad, no pusiéramos la del criollo, que emigra á Europa, ó la del Europeo que, después de un tiempo mayor ó menor de permanencia en aquellas abrasadas regiones, vuelve á su país natal, ya para disfru-



tar de una fortuna adquirida, á costa de miles de trabajos, ya para recuperar, si es posible, la salud perdida á influjo de la acción deletérea de las condiciones climatéricas y climatológicas, de que, durante algún tiempo, se vió rodeado.

La emigración de los criollos á los países europeos reviste muy escasa importancia numérica. Salvo el caso de los que nacidos de padres europeos vuelven con estos á los pátrios lares, que son los que constituyen el mayor número, apenas si los restantes están en la relación de *uno por mil* con respecto á los europeos que emigran á América. Esto depende de la falsa idea generalmente admitida en la vieja Europa de que es más fácil hacer fortuna en aquel continente, por creérsele, y ser en efecto, menos explotado, que éste. Y de aquí el que una gran parte de los criollos, que emigran á Europa, lo hagan con el único objeto de buscar mayor campo para el placer, más variedad en diversiones, y más culto á los perniciosos ocios, que en su país distan mucho de estar tan cultivados como en el antiguo continente. Esto obliga á hacer un estudio severo de la higiene de los mismos, cuya aplicación puede retardar ó al menos atenuar en parte una vida de disipación y crápula.

Y tanto es así, que los criollos de ambos sexos, que vienen á Europa, por necesidad, ó por obli-

gación, dan solo un cinco por ciento á la mortalidad, mientras que los otros constituyen el *noventa y cinco por ciento*, sobre todo en tuberculosis y otras afecciones, consecutivas á una vida desordenada y dada al placer de los sentidos, á satisfacción de los anhelos de la materia y de la concupiscencia.

Sabido es que los desarreglos y el exceso de placer perjudican á la economía tanto ó más que el exceso de dolor; y si, en América, la anemia es consecuencia de enfermedades graves y paludismos, en Europa es muchas veces producto del desequilibrio entre los gastos y los ingresos de la economía. Poco importa que haya una alimentación exquisita y abundante, y que la falta de ocupación manual reserve los jugos nutricios, si el culto extremado á la Venus desgasta las fuerzas economizadas, y si los desarreglos en la inervación llevan consigo digestiones imperfectas y desgaste mayor de fuerzas.

Todo es tanto más sensible cuanto que los criollos se adaptan perfectamente al clima europeo, donde, no existiendo las enfermedades y epidemias, como en su país natal, basta una higiene bien entendida, para gozar de salud y llegar á igualarse ó á veces exceder á los indígenas, en sus medios corporales, para hacer frente á las bruscas variaciones termométricas, que son los verdaderos inconvenientes, que han de

tenerse en cuenta, para la buena aclimatación en países, donde esta solamente es meteorológica, por no existir, salvo muy contadas regiones, afectos palúdicos, ni enfermedades de carácter endémico.

El criollo, que emigra á Europa, se encuentra en mejores condiciones que el europeo que va á América ó Filipinas, porque la transición del Sur al Norte, del calor al frío, favorece el trabajo de aclimatación; cuanto más el emigrante se acerca al Ecuador, mayor es el peligro para su salud, y cuanto más se aparte de él son mayores los beneficios para la misma. A los efectos enervantes de una temperatura elevada suceden los tónicos, que produce el descenso de la misma. Y esta acción empieza desde el día siguiente del embarque, porque en el arco de círculo, que describe el vapor en su marcha, el europeo que vá á América, después de pasadas las islas Azores, entra en latitudes cálidas y siente los efectos de la elevación de temperatura. De aquí resulta que para el europeo, abandonando su país, todo son inconvenientes meteorológicos y climatológicos, mientras que, para el criollo, todo son ventajas, si guarda las reglas de la higiene, que presentamos en esta obra.

Es cierto que en los primeros días de la navegación encuentra el criollo temperaturas altas á que no está acostumbrado, bajas y variables,

vientos fríos, nieblas y cambios bruscos á los que es tanto más sensible, cuanto más cercana al Ecuador esté su cuna, pero esto, por sí solo, no basta para alterar la economía, y puede decirse que es como una preparación para los efectos que ha de sufrir al fin de su viaje; y poco á poco va acostumbrándose á ellos y adaptándose á los nuevos medios, en que ha de vivir en adelante. Esta impresión es tanto más rápida é intensa, cuanto mayor sea la rapidez de su viaje, y así, se ha notado que en los tiempos de la navegación á vela la aclimatación del criollo era más perfecta que en los días actuales, en que la propulsión por el vapor ha acertado considerablemente la duración del viaje á Europa.

Estos efectos varían también según el país á que el criollo se dirija: las nieblas de Inglaterra y los fríos de los países del Norte de Europa son más sensibles y retardan más la aclimatación que las temperaturas medias, agradables aun en el invierno, de los países templados, como Italia, Portugal y España. Los criollos que emigran del Brasil á Portugal, y los que vienen de la Guadalupe, Reunión etc. á Francia, y de Filipinas, Puerto Rico, Fernando Póo y Cuba á España, si hacen el viaje en verano, apenas sienten diferencias de temperatura, porque, en efecto, la de 30 ó 40 grados de calor, y á veces mas, que suele hacer en los veranos de la Espa-

ña meridional, apenas si se diferencia de la que disfrutan en sus países natales, y las noches templadas y serenas de estos climas son más agradables que las demasiado frescas de los países cálidos, donde á una temperatura de 45° durante el día, suele suceder otra de 30°, y á veces 20° durante la noche, causando el *relente* sensación de frío, que no es común en España é Italia.

Por otra parte, el criollo se acostumbra con facilidad á las variaciones de clima, y al cabo de cierto tiempo, siempre corto, se encuentra perfectamente bien en los países europeos.

Esto se debe á que los criollos, procedentes de razas europeas, conservan siempre el sello de origen, lo que hace que los criollos procedentes de igual nación, se parezcan, sea cualquiera el país tropical en que hayan nacido, siempre que las latitudes sean análogas. El criollo de origen francés, apenas difiere, ya sea nacido en las islas de Borbón ó Luisiana, Mauricio ó Guadalupe. El criollo de origen español, sea nacido en Cuba ó Puerto Rico, presenta caracteres análogos. Este parecido se observa cuando se mezcla en la familia sangre africana, es decir, cuando el criollo pasa á ser mestizo, cuarterón ó de cualquier otro grado de cruzamiento.

Y á pesar de la lenta influencia de las condiciones puramente físicas, calor, luz, presión at-

mosférica, etc., que residen fuera del individuo, la diferencia de nacionalidad se manifiesta siempre en las generaciones sucesivas. Por eso el criollo de Cuba y el de la Martinica, aunque de islas poco distantes, no se parecen, porque el primero es de origen español y el segundo de origen francés. A sus rasgos fisonómicos unen condiciones morales indudables: la volubilidad del natural de la Martinica, difiere mucho de la especial gravedad del criollo de la isla de Cuba. Igual ocurre con el natural de Jamaica, de origen inglés, y el de Puerto Rico, de raza española. Estas diferencias se notan, sea cualquiera el país que estudiemos. Constituyen un sello de origen indudable y perpetuo, y son, como hemos dicho, una gran ventaja para la aclimatación en Europa, porque á través de las generaciones se conserva, por la economía, la facultad de adaptarse á los medios, que rodean al individuo.

Según Leroy, los naturales de los trópicos, resisten ventajosamente la influencia de la temperatura en los climas fríos.

Y esto es, dice el indicado profesor, por cierto desarrollo de calor y fuerza, parecido al que se verifica á la salida de un baño frío, con la única diferencia de que es continuo y en inferior grado. Esta exaltación de la potencia calórica suele durar los dos primeros años. Después

de este lapso de tiempo, los criollos adquieren las condiciones de los habitantes de los países fríos, y, como éstos, se hacen sensibles á los descensos de temperatura, aunque tolerando mejor su impresión. Cuando la retirada de Napoleón ante los hielos de Rusia, los soldados naturales de regiones cálidas, resistieron mejor el frío, que los de los países más templados.

Esta resistencia al frío, coadyuva poderosamente á la aclimatación meterológica y es causa de resistencia á los agentes exteriores.

Las funciones de la piel se modifican profundamente en el individuo que pasa de los países cálidos á los templados.

«Las transpiraciones abundantes, dice Saint Vel, que, por decirlo así, maceran profundamente la piel, haciéndola aumentar de volumen, solo se manifiestan de un modo accidental, y en grado menor, durante los intensos calores del estío. El aumento de volumen de la piel y del tejido celular desaparecen con los primeros fríos, así como la gordura, que presentan algunos criollos, las mujeres sobre todo, que son consigüientes á condiciones distintas de salud, á una hematosis y asimilación, indudablemente más completas. La prueba del primer invierno termina la aclimatación del criollo, y le hace entrar en un género de existencia enteramente opuesto á la vida exterior de los países cálidos,

adquiriendo todas las condiciones del europeo para resistir las influencias atmosféricas.»

La semejanza entre el habitante de Europa y el criollo aclimatado nunca es completa, después del primer año, siendo preciso que pasen dos o más, en buena salud, para que éste llegue á adquirir el tinte sonrosado de la piel de la cara, que caracteriza á aquél, y no es raro ver muchos criollos, que, á pesar de su larga permanencia en Europa, conservan siempre el tinte especial pajizo, que caracteriza á los naturales de los países cálidos, y que, sin razón alguna, se ha achacado por muchos médicos á lesiones del hígado. La coloración pajiza es, á nuestro entender, una señal del estado anémico de la sangre; y tanto es así, que el criollo, que á su llegada á Europa empieza á hacer uso de los medios tónicos y fortificantes del sistema Kneipp, tarda muy poco en obtener el tinte rosado de la cara, que se manifiesta al par que va adquiriendo robustez y salud, por efecto de su endurecimiento corporal.

Aquellos que padecen, ó están convalecientes de alguna enfermedad, contraída en los trópicos, necesitan mayor tiempo, para asegurar su aclimatación, porque en este caso hay que procurar primero arreglar el desorden patológico especial ó particular, pasando después á la adaptación general al medio. Hay enfermedades



tropicales, como son el paludismo y la disentería, que presentan un obstáculo grave á la aclimatación, por las pérdidas continuas, que sufre la economía. Igual ocurre con las dispepsias y otras enfermedades del estómago, que motivan digestiones difíciles y asimilaciones imperfectas, con lo cual la hematosis no puede verificarse regularmente y faltan las fuerzas, para resistir al trabajo de aclimatación.

Igual ocurre con el repatriado, que ha pasado más ó menos tiempo en los países tropicales. Este vuelve á Europa en estado de salud ó en el de enfermedad. En el primer caso, generalmente, para fijarse definitivamente en el país, y en el segundo, impulsado por la necesidad de buscar alivio á sus dolencias. Los que regresan en estado de salud después de una larga permanencia en América, Filipinas, India, etc., se encuentran casi en iguales condiciones que los criollos, igualdad tanto mayor cuanto más perfecta fué su aclimatación en aquel país, y por lo tanto, las precauciones higiénicas, que deben observar unos son igualmente aplicables á otros, debiendo hacer notar que el descuido de las mismas es igualmente grave para ambos. Generalmente, el europeo que vuelve á Europa, cree que, regresando al país de su nacimiento, no tiene que cuidar ciertas prácticas, y esto es un error grave,

porque durante su estancia en el país tropical, su economía se adaptó á aquel medio, y después necesita una nueva temporada de prueba, digámoslo así, para resistir á las influencias climatológicas del medio europeo. A esta idea equivocada, á este olvido de los preceptos higiénicos se deben casi todos los catarros nasales, bronquiales y pulmonales, anginas y pneumonías, que con gran frecuencia, sufren los europeos, que retornan á su país, después de larga permanencia en regiones cálidas.

En cuanto á los que regresan por motivos de salud, la cuestión varía mucho, según la dolencia que sufren: el regreso á Europa es un medio curativo admirable en la anemia, no lo es tanto en el paludismo, cuando la sangre está muy alterada, y suele estar contraindicada en la disentería, porque no tenga fuerzas el enfermo para resistir los efectos del frío.

Pocos son los habitantes de la zona tórrida, ya sean indígenas ó emigrantes, que no padezcan de anemia, de la que, por otra parte, tan fácil les sería librarse siguiendo el sistema fortificante y tónico de Mgr. Kneipp. Tan pocos son, que casi ninguno se libra de ella en mayor ó menor grado.

«Puede decirse, escribe Mr. Rufz en su *Cronología de las enfermedades de la Martinica*, que, en la zona tórrida, todo es favorable á la

anemia; es la encrucijada, donde se reúnen las enfermedades más diversas; hay un primer grado fisiológico de anemia, que es preciso manifieste el estado de salud, para estar bien seguros de la posibilidad de la permanencia en estos países. Tal es el tinte de los criollos y de los aclimatados.» Sí; todas las dolencias, todos los desarreglos, todas las alteraciones físicas, fisiológicas y morales se resuelven en un estado anémico. Afortunadamente, el regreso á Europa, y el cuidado higiénico del cuerpo, y *del alma* (que también el alma tiene su higiene) bastan para curar la dolencia. Fortificar el cuerpo, acostumbrarle á las variaciones bruscas de la temperatura, tan frecuentes en Europa, y seguir un método sencillo, bastan para adquirir la salud destruida por los agentes climatológicos.

No es tan fácil la curación del paludismo, ese veneno, que disuelto en el aire, penetra en los pulmones y se distribuye por todo el organismo, destruyendo la salud más robusta. Y no lo es, porque éste se complica con anemias, tuberculosis y otras afecciones variables hasta lo infinito. «En Europa, dice Saint-Vel en su *citada obra*, como en los países cálidos, vemos que en los individuos sometidos á la influencia del paludismo, aparece frecuentemente la complicación del elemento febril. Y así, en tales seres, una angina, una bronquitis, cualquier afección, se

presentarán con una calentura, cuyos caracteres é intensidad no están en relación con la inflamación propia de la dolencia. Una quemadura, una herida accidental ó una operación quirúrgica, se complicarán con accesos que no serán sintomáticos, ni tampoco de fiebre héctica, apesar de su semejanza en ciertos casos. La lesión no se curará sinó después que la quinina ú otro febrífugo haya hecho desaparecer la complicación palúdica. Vemos también enfermos, que no padecieron calenturas en las colonias, y en los que la influencia palúdica permanece en estado latente, es decir, oculta. Una lesión traumática, una afección cualquiera determinan la calentura, cuya intermitencia, y la acción sobre ella del febrífugo, manifiestan perfectamente la causa palúdica. Esta influencia puede advertirse también por las formas variadas y extrañas de la calentura larvada. Los individuos afectados de estas calenturas antiguas y rebeldes, están anémicos, presentan una decoloración marcada en los tejidos, algunas veces cierta infiltración de serosidad en los pies, manos y cara, así como una ligera hipertrofia en el hígado y vasos. Estas alteraciones son cada vez más marcadas, según que el estado morbozo se aproxime á la caquexia. La curación se verifica con lentitud en un tiempo, cuya duración esté en relación con la antigüedad de la impaludación. Los niños y

adultos tienen accesos febriles á los seis meses, uno y hasta muchos años después, de su llegada á los países templados.

Los tónicos, la quina, los ferruginosos, y sobre todo la hidroterapia, (*según la hemos expuesto*) empleados con prudencia y método, ayudan á la influencia lenta, pero segura del nuevo medio ambiente, que rodea al individuo; pero solo después que se han sufrido durante dos ó más años las influencias tónicas y reconstituyentes de la estación del invierno, es cuando se modifica enteramente esta predisposición de la economía.»

Como quiera que sea, está probado que únicamente con el regreso á Europa se pueden curar la mayoría de las afecciones adquiridas en aquellos países, contra los cuales no hay más remedio que huir del foco cuanto más antes mejor.

«La emigración, añade el mismo autor, es el único medio útil para el europeo y criollo, contra las anemias, afecciones palúdicas ó disentéricas graves, lesiones del hígado y tisis, enfermedades sujetas á recidivar, y que no puedan curarse sinó fuera de la esfera de su origen. Este último recurso no siempre es infalible, pero produce curaciones, que, de otro modo, no hubieran podido obtenerse en los mismos sitios, á condición, sin embargo, de no vacilar mucho en

la elección de este medio. Desde hace muchos años, el Ministerio de Marina, en Francia, proporciona para el regreso de los convalecientes grandes transportes mixtos, cuyos viajes no tienen el inconveniente de la prolongación, ni de la rapidez, que algunas veces hace peligrosa la transición brusca de las latitudes cálidas á las templadas.» «Será preciso tener en cuenta, dice con razón Dutroulau, el grado de fuerza de resistencia de los enfermos, tanto como los desordenes patológicos de que se hallen afectados, antes de embarcarse.» No basta únicamente huir del clima deletéreo de los trópicos; es preciso, al ir á buscar la influencia salubre de las regiones templadas, no exponerse á encontrar intemperies que agravan el estado de los enfermos y comprometen su vida. Por esto los tísicos y los disentéricos no deben regresar á Europa, durante el invierno.

Los disentéricos se encuentran generalmente bien en los viajes por mar; la observación de Thevenot, parece confirmada: «Cuantos, dice, han salido de un lecho, que no podían abandonar, encontrando durante la navegación una curación inesperada!» «La atmósfera suave y templada de los mares tropicales alivia las disenterías y diarreas, pero se exasperan con el frío, los descensos bruscos de la temperatura y las nieblas, que aparecen en la proximidad de

las costas. Los médicos de los buques-hospitales han observado que, al pasar de las latitudes Sur á las del Norte, se verifica cierta especie de selección entre los enfermos, sucumbiendo los más débiles. Para resistir á esta prueba, así como á las variaciones atmosférica, que se efectúan á la llegada, el enfermo no debe estar muy debilitado, ni bajo la influencia de una próxima recaída. El edema, ó inflamación de los miembros inferiores y un principio de hidropesía, son casi siempre, como anota Dutroulau, una indicación contra el viaje.

Las personas afectadas de catarro bronquial ó predispuestas á la tuberculización pulmonar, deben evitar con el mayor cuidado, las intemperies de una travesía, durante el otoño. Como no es raro que á consecuencia de una diarrea crónica aparezcan tubérculos en el pulmón, es de temer que los enfermos, que padezcan flujos intestinales, lleguen á ser invadidos por la tisis durante el viaje. El que haya contraído una afección del pecho en los países cálidos, adelantará poco en la travesía aun durante el verano; pero, al menos, las condiciones de que entonces se halla rodeado le permitirán llegar sin peligro al término de su viaje. También durante el estío es cuando los individuos muy anémicos, deberán regresar á Europa. Ya proceda la anemia de una causa general, producida sobre todo por la

acción deprimente del clima tropical, ó bien dependa de causas especiales, debidas á la impaludación, los enfermos no deben viajar durante el invierno y por eso el paso de las latitudes N. á S. donde las estaciones están cambiadas, es para ellos una prueba terrible. En mar, como en tierra, á los pocos días la temperatura impresionada penosamente á estos emigrantes, desde el momento en que varía la de los trópicos. Se debilitan sus funciones digestivas, la hematosiis ó conversión de los alimentos en sangre, se altera, es insuficiente como resultado de una asimilación incompleta, la piel deja de funcionar, y disminuye la calorificación, por lo cual no pueden contrarrestar la temperatura exterior. Así es que no pueden soportar los menores descensos de la temperatura; la acción tónica del frío, en vez de reanimarles, los abate y aniquila, como sucede siempre á todos los individuos débiles. ¡Cuántos mueren que hubieran podido curarse no habiendo retardado su época de partida, acariciando la peligrosa ilusión de restablecerse en los mismos sitios donde contrajeron la dolencia!

Los, en quienes la anemia no es tan pronunciada, deben regresar á Europa, si son europeos, ó emigrar, si son criollos, á principios de Otoño. Los primeros fríos de esta estación los prepararán contra la influencia tónica del frío en la invasión.



Las enfermedades del hígado se modifican también mediante el viaje por mar. Estas dolencias suelen quedar como reliquias ó recuerdos de la estancia en América y Filipinas, y son de muy larga duración, sobre todo en individuos jóvenes que no se atemperan á las prescripciones rigoristas de la higiene.

En resumen, el regreso á Europa de los emigrantes que padecen cualquier enfermedad, adquirida en los climas cálidos, es generalmente una necesidad para la curación y siempre favorable á la misma, si se siguen los preceptos higiénicos, y se habita en el clima más conveniente, del que nos ocuparemos en el capítulo siguiente.

## CAPITULO II

**SUMARIO.**—El clima-medicamento.—Condiciones que al clima pueden exigir el repatriado y criollo enfermos.—Modo de obrar del clima.—Clima ideal —Condiciones del clima curativo.—El clima caliente favorable en la gota, sífilis rebelde, glucosuria, afecciones crónicas del aparato respiratorio, tisis pulmonar, asma, clorosis y evolución de la pubertad.—Estaciones climatológicas, hibernales, estivales, fijas ó residencias.—Estaciones hibernales marítimas, insulares. continentales y de países intertropicales.—Estaciones estivales de llanura ó de montaña.—Climas de montaña.—Estaciones fijas.—Sus condiciones.—Precauciones para aprovechar el medicamento-clima.

Europa abraza varias latitudes y muy variables temperaturas que modifican los medios respiratorios. No nos ocuparemos de los artificiales, puesto que tal asunto no encaja en esta obra, mas sí de los modificadores naturales, que consisten en climas ó atmósferas dotadas de propiedades terapéuticas, por el hecho de la pre-

ponderancia de tal ó cual de los elementos, que la constituyen y del *régimen* de estos elementos, es decir, de los diversos modos según los cuales se combinan.

Largo, muy largo sería exponer cuanto á este punto se refiere, y solamente á la ligera haremos resaltar la gran importancia de las atmósferas naturales, consideradas como medios terapéuticos capaces de llenar indicaciones muy distintas en las varias enfermedades, que pueden aquejar al repatriado y al criollo, que vienen á Europa buscando la salud.

Un clima no es en verdad un medicamento, si se entiende por tal una substancia ponderable, que absorbe el organismo para provocar cambios favorables á la salud; pero es conveniente darle tal nombre para concretar más la idea de la acción, menos vaga que la que tiene generalmente la palabra *clima*. Este es, pues, una especie de medicamento, pero complejo, una *triacca natural*, compuesta de numerosos medicamentos simples, como son la temperatura, la humedad, los vientos, la presión, la luz, el estado eléctrico y ozónico, unidos entre sí en proporciones muy diversas y que explican la variedad, en cierto modo infinita, de los climas terapéuticos.

El repatriado y criollo puede exigir muy diversas condiciones al clima á que se dirigen;

1.<sup>a</sup> Condiciones de bienestar que, sustrayendo al enfermo á toda influencia agresiva, le ponga en buenas condiciones de duración. 2.<sup>a</sup> Influencias *positivas* capaces de modificar un estado morbooso y prepararlo para la curación. 3.<sup>a</sup> En fin, un modificador constitucional, que se oponga á la evolución de un germen hereditario, cambiando el suelo orgánico, es decir, el temperamento.

Nadie puede dudar que el predispuesto á bronquitis, que perpetúa la inconstancia de un clima original; que el atormentado por dispepsia atónica, debida á su permanencia en climas tropicales ó cálidos; que un reumático por sufrir atmósfera fría y húmeda; que un enfermo de laringitis ó faringitis granulosa, por haber vivido en clima crudo, húmedo y variable; que un escrofuloso, sujeto á las localizaciones proteiformes de la diatesis que en sí lleva, y otros muchos, pueden, emigrando á un clima constante y moderado, á un país más fresco, á una localidad más seca y menos fría, á una atmósfera privada de polvo, á un clima más luminoso, más vivo, más estimulante, ó, por el contrario, á un clima más nebuloso, á una localidad cercana á las orillas del mar, pueden, repetimos, crearse condiciones de curación más fácil, y á veces hasta curar por esta sola influencia. Pero esto es principalmente negativo y depende de la

*sustracción de causas* productoras de la enfermedad; quítense aquellas, y la enfermedad tiende por sí sola á la curación: *sublata causa, tollitur effectus*. Si pues el clima es un medicamento que á veces *basta por sí solo*, con más frecuencia es un importante elemento de lo que, con nuestro sabio maestro Fonssagrive, llamaremos *régimen de los medicamentos*, es decir, el conjunto de las condiciones de medio, que corroboran su acción y ayudan su desarrollo.

Obra, pues, el clima, en enfermedades confirmadas, de tres maneras: 1.<sup>a</sup>, creando condiciones diversas de aquellas en que se ha desarrollado la enfermedad, que se quiere combatir; 2.<sup>a</sup>, favoreciendo la acción de otros medios curativos á que se asocie; 3.<sup>a</sup>, proporcionando un medio meteorológico lo más indiferente posible que permita vivir al valetudinario ó al viejo (*senectus ipsa morbus*, Séneca). El cambio de clima no ha de ser perturbador, sino racional, y se ha de fundar en el conocimiento de la *enfermedad y de sus modalidades individuales*, en el del *enfermo*, y en el conocimiento del *clima*, que se prescriba.

Téngase muy presente que no hay clima sin defectos, y el clima ideal, esto es, el que poseyese, calculados en feliz proporción, todos los elementos metereológicos útiles, y disminuído en lo posible los perjudiciales, se buscará en vano. En esto

como en todo, la perfección es imposible. Pero si este clima ideal, tan deseado por valetudinarios, y en especial por los enfermos de pecho, los más comunes de todos, y los que más buscan un clima, si este clima pudiese realizarse, debería reunir las condiciones siguientes: temperatura moderada, libre de todo cambio brusco; transición insensible entre las estaciones; gran constancia termológica, no solamente de un día á otro, sino en las diversas horas del día; abrigos dispuestos de tal modo con relación á los vientos estacionales, que la temperatura fuese fresca en verano y templada en invierno; poca humedad, pocas tormentas, poco viento; alturas que permitiesen sustraerse á los calores del verano; suelo seco que no conservase humedad; cielo generalmente sereno; sitio pintoresco; esas condiciones confortables, esas *good accommodations* que tanto buscan, y con razón, los ingleses; distracciones en relación con la vida de un valetudinario: hé aquí el clima ideal. Pero la realidad dista mucho de la fantasía. Hay que sacar partido de un clima que es un medicamento, útil si se emplea de cierta manera, perjudicial si se emplea de otra, y el repatriado, el criollo y el enfermo, que buscan clima seco, deben saber que si éste puede contribuir á su bienestar, deben ellos hacer lo posible por aprovecharse de las buenas condiciones, que ofrezca el clima y por

neutralizar las malas. En una palabra: todo clima curativo ha de reunir estas cuatro condiciones: 1.<sup>a</sup>, media hibernal bastante elevada y media estival moderada; 2.<sup>a</sup>, nada de cambios termológicos é higrológicos bruscos y extensos; 3.<sup>a</sup>, muchos días exentos de lluvia, bochorno ó vientos fuertes; 4.<sup>a</sup>, nada de tormentas ni polvo, para que el enfermo pueda pasear á pie todos los días.

Los climas paliativos por excelencia, son los climas templados, que tengan cielo tranquilo, libre en lo posible de las violentas perturbaciones de tormentas y vientos. Estas condiciones, más bien negativas que positivas, son muy buenas para sostener organismos gastados, ahorrar fuerzas á valetudinarios, conservar todo lo posible un órgano con tendencias á destruirse, pero no sirven para producir en la economía cambios radicales y profundos como los de un clima extremo y diametralmente opuesto al en que se habita.

Juiciosamente ha observado un médico (1) que, cuando quiere estudiarse, de un modo general, la influencia de climas extremos, se debe considerar al que se somete á ellos como originario de un clima templado; porque el habitan-

---

(1) Barbier, de Amiens. *Hygiène thérapeutique*. París 1850.

te de regiones polares ó el de la zona ecuatorial, tiene que recorrer infinitamente menos grados para hallar, el primero, un clima *relativamente caliente*, y el segundo, un clima *relativamente frío*. Crió Dios al hombre para llenar la tierra, *replete terram*, y por tanto, tiene admirable capacidad de adaptación climatérica, pero esta no es rápida, no es tan pronta como se quisiera, y, antes de acostumbrarse. la impresión para una misma latitud estará esencialmente subordinada á la procedencia original. Pero después de esta observación, que el lector no juzgará impertinente, veamos cómo el repatriado, el criollo y todo enfermo puede aprovecharse de la acción curativa de los climas.

Los climas *calientes* ofrecen grandes ventajas en la gota, sífilis rebelde, glucosuria, afecciones crónicas del aparato respiratorio, especialmente la tisis pulmonar, el asma.

La gota es menos frecuente en países cálidos, y sus accesos son menos intensos y tenaces; por tal razón, Reveillé-Parise, aconseja á gotosos que vivan en países calientes, sin duda teniendo en cuenta la influencia que, sobre el estado de los gotosos, ejerce la integridad ó el restablecimiento de las funciones de la piel.

Las manifestaciones de la *sífilis* constitucional, son generalmente menos graves y tenaces en países intertropicales y ceden mejor al mer-



curio y al yoduro potásico; por tanto, está indicado el aconsejar un viaje á países cálidos (no intertropicales) en casos, hoy muy raros, en que la sífilis no obedezca á la medicina apropiada, porque la temperatura exterior favorece la eliminación del *heterógeno sífilítico* (Sydenham) y evita los peligros de la aumentación y saturación mercuriales.

Los médicos ingleses sostienen, y con razón, la conveniencia para los *glucosúricos* de permanecer en países intertropicales, donde, en efecto, la diabetes es menos frecuente que en nuestros climas. El doctor inglés Chrestian, habiendo observado que este padecimiento se curaba prontamente en Ceylán, ha propuesto someter á los glucosúricos á una temperatura artificial muy elevada. En el sistema Kneipp se cura muy pronto y muy bien este padecimiento (1), que no consiste más que en una languidez del sistema nervioso; fortifíquese éste por medio de concienzudas aplicaciones de agua, y la curación no se hará esperar.

Pero la cuestión de los climas ha adquirido suma importancia en la *tisis pulmonar* y así puede decirse que tal enfermedad ha ocupado casi por completo la climatología terapéutica,

---

(1) Véase *Mi curación por el agua*, 2.ª edición. Apéndice G.—*Diabetes sacarina*.

imponiéndose á todas las inteligencias. J. Rochard resucitó esta cuestión, y de su notable trabajo se deduce que en general es favorable á los tísicos la influencia de los climas meridionales, pero es perjudicial la de los intertropicales.

El médico inglés Ch. Thed. Williams, ha presentado una estadística acerca del estado de 251 tísicos que han permanecido en países meridionales ó cálidos.

En 153 tísicos en primer grado, observado al marchar de Inglaterra, á su regreso de los países cálidos, se ha comprobado: una mejoría, 42,56 veces por 100; un estado estacionario, 13,51 veces por 100, y una agravación 13,51 veces por 100. Entre las mejorías están comprendidas 8 curaciones completas.

En 54 tísicos en segundo período, Williams ha comprobado 49,21 veces por 100 una mejoría; 11,76 veces por 100, un estado estacionario; 29,51 veces por 100, una agravación.

De 44 tísicos en tercer grado, ha notado, 40,55 por 100, mejorados; 18,91 por 100, estacionarios; 40,54 por 100, más enfermos.

Resultados son estos, aunque no tan decisivos como el autor supone, por pertenecer los tísicos emigrantes á clase acomodadas, más inteligentes y más cuidadosas de sí mismas, que impresionan favorablemente respecto á la influen-

cia que los climas meridionales ejercen sobre los ingleses, que padecen enfermedades crónicas de pecho. Téngase presente que influye mucho en el resultado de este cambio de clima, la inclemencia del clima natal de los tísicos.

El reactivo del clima nótase más y más pronto en los *asmáticos*; pero sí se puede decir, por ejemplo, que á un *asma húmedo* conviene clima estimulante y no húmedo, y al *asma seco* con eretismo nervioso sienta mejor una atmósfera suave, húmeda como la de Asturias y la de Galicia ó Venecia y Pó en Italia; generalmente no hay más guía para elegir un clima conveniente al asmático, que el tanteo ó experiencia. Regla general y absoluta: todo clima en que el asmático respire bien y sus accesos sean menos frecuentes é intensos, es el mejor, aun cuando el clima sea detestable meteorológicamente considerado; la meteorología física tiene que humillarse ante la meteorología clínica, que no analiza, pero cura ó alivia, resultado á que el médico debe dedicar todos sus afanes; *hágase el milagro*, dice el refrán popular. *aunque lo haga el diablo*.

Aunque sea una digresión, no terminaremos sin advertir la influencia aceleradora que los climas cálidos ejercen sobre la *evolución de la pubertad*. Al pensar en los peligros que la *clorosis* expone á las jóvenes, á causa de los continuos

trastornos del sistema nervioso y de la terrible oportunidad, que ofrece á la tuberculosis pulmonar tal estado de empobrecimiento orgánico; aconsejamos á los padres, siguiendo á graves autores, que se aprovechen de los beneficios de los climas meridionales en las dificultades de la evolución púbera, enviando á ellos á sus hijas: influye más el clima que todos los preparados de hierro y iodo, aun cuando en absoluto no condenamos estos, que pueden aplicarse á título de adyuvantes; pero lo principal es el clima.

Los países del Norte son con más frecuencia una condición de bienestar en enfermedades crónicas que un medio de tratamiento; pero en climas rodeados de montañas, elevándose á diversas alturas, se encuentran climas superpuestos, capaces de reaccionar sobre las enfermedades. Un clima frío se halla indicado en la anemia y en las dispepsias atónicas, muchas muy rebeldes á todo el arsenal de la Terapéutica.

Tengan presente los repatriados, criollos y enfermos, que no basta *desterrarse*, sino que es necesario desterrarse con oportunidad; lo que no tienen muy en cuenta los prácticos, y que los climas son muy buenos medicamentos, pero por esto mismo, algo volubles, que sólo tienen valor aplicados en tiempo oportuno.

Las estaciones climatológicas como medio de curación, pueden clasificarse en estaciones

*hibernales*, estaciones *estivales*, estaciones *fijas* ó *residencias*.

Las estaciones hibernales se subdividen en hibernales marítimas, en hibernales insulares, hibernales continentales ó del interior, é hibernales de los países intertropicales.

Las estaciones hibernales marítimas merecen aprecio por su clima propio, no por hallarse á orillas del mar, pues el aire marino, considerado en sí y sin otras condiciones metereológicas, variables según las localidades, es un sueño para la curación de la tisis.

Los refugios hibernales de necesidad son, en países de clima riguroso, comarcas, que por su situación meridional y sus abrigos, ofrecen un clima relativamente suave; tales son: para Inglaterra, Hartings, Brighton, Penzance, Salterton, Teignmonth, Torquay, Sahombe, Clifton, etcétera; para Austria, las bahías formadas por la Istría, la Croacia, la Dalmacia; para Rusia, ciertas localidades de Crimea,

Los refugios hibernales de elección pertenecen todos á los países meridionales. Nuestra España y Portugal abundan mucho en estaciones hibernales marítimas, aunque Portugal tiene, en este punto, peores condiciones que España, ya porque solamente tiene puertos oceánicos, ya porque durante gran parte del invierno reinan vientos del Norte muy fuertes y fríos sobre

la costa Oeste. La costa Sur ó de los Algarbes y en especial Lagos, Faro y Tavira son ventajosos como refugios hibernales. Pero el litoral mediterráneo de nuestra Península abunda en excelentes refugios hibernales, que pueden servir para la aclimatación del criollo, ó alivio de sus dolencias. Cádiz, Málaga (1), Valencia, y sobre todo Alicante y otras provincias, son inmejorables puntos para pasar el invierno, combatir dolencias de pecho, y aclimatarse. Asturias y Vizcaya, países azotados por vientos del Norte, con clima lluvioso y variable no ofrecen abrigo hiberno importante.

Italia también es muy rica en puntos climatológicos: Nápoles y su golfo (temperatura me-

---

(1) Dice *La Unión Mercantil*, de Málaga, citado por *El Imparcial*, de Madrid, de 12 de Marzo de 1897:

«Ha sido tan escasa la mortalidad en Málaga durante el invierno que ya acaba y que en nuestra ciudad ha tenido pocos días verdaderamente crudos, que en alguno no ha pasado de *tres* el número de personas fallecidas, según puede verse en los datos oficiales.»

Este dato es la mejor recomendación que puede hacerse de las excelencias del privilegiado clima de esta ciudad.

Téngase presente que la población de Málaga pasa de 100,000 habitantes.

dia hibernal 9°,8), Salerno y su golfo, Venecia, Palermo (temperatura media hibernal 11°,6), son muy frecuentados.

Grecia tiene igualmente muchísimas estaciones de invierno á orillas del mar; su hermoso cielo, sus accidentadas costas, muy abrigadas, son magníficos refugios contra el frío.

Francia goza también de buenas estaciones hibernales marítimas, tales son: Arcachón, Argel, Cannes, Niza y otras muchas.

Las estaciones de invierno insulares más conocidas y que más pueden aprovechar los enfermos son: 1.º, Wigth, Gersey y Guernesey, en especial la isla de Wigth, es estación muy apreciada en Inglaterra, 2.º, Córcega, en especial el golfo de Ajaccio; 3.º, Cerdeña; 4.º, nuestras islas Baleares, no tan apreciadas como se deben; 5.º, Malta; 6.º, Sicilia, y en particular Catania, Siracusa y Girgenti; 7.º, Corfú; 8.º, varias islas del Archipiélago, como Paros, Negroponto, Naxos, Serifa, y más en especial Candía, Zea y Ternia, etc.; 9.º, nuestras islas Canarias, de clima inmejorable, por el cual las llamaban los antiguos *islas afortunadas*, y las de Cabo Verde; 10.º, Madera, cuya temperatura media hibernal es de 15°,8, casi igual á la de la provincia de Alicante. Todas estas estaciones hibernales tienen agradable y uniforme temperatura y la dirección de sus vientos es constante.

En lo interior de los continentes hay también numerosas estaciones de invierno, ya por su latitud meridional, ya por hallarse abrigadas de vientos fríos, condiciones que para refugios de invierno pueden hallarse en regiones muy distintas, especialmente en Andalucía, Extremadura y provincias de Levante. En países montañosos, Asturias, Santander, provincias vascas, hay muchos valles abrigados, que aunque desconocidos, pueden servir de estaciones de invierno. Roma también, Florencia, Pisa, Angers y otras, pueden ser aprovechadas por criollos y viajeros pulmonarios.

En países intertropicales hay muchísimas estaciones de invierno; mas en éllas, los enfermos sienten *calor excesivo*, y creemos con Fonsagrives y Rochard, que es peligroso que tísicos vayan á países intertropicales; no deben pasar de Argelia y Alto Egipto.

Las *estaciones estivales* ó de verano, pueden ser ó de la llanura ó de las montañas. Los habitantes del N. ó centro de Europa, no tienen generalmente necesidad de preservarse de los calores del verano, y aun, en donde son excesivos por algunas semanas, pueden, variando su altura, ó marchando al campo, defenderse del calor.

España, Portugal, Italia tienen estaciones de verano en las alturas. Nuestros médicos envían



á sus enfermos á pasar el verano á la poética Asturias, que tiene poblaciones muy adecuadas, como Gijón, Avilés y otras muchas, á Galicia y á las provincias del Norte, siendo muy frecuentadas San Sebastián, Arechavaleta, etcétera. España, bajo este punto de vista, tiene, por sus montañas, infinitos recursos.

En Italia, Sorrento, los lagos de Lombardía, y en especial el lago de Como y el lago Mayor; en Turquía, Therapia, etc., son relativamente frescas en verano.

Los criollos que se dirijan á Inglaterra, tienen las islas de la Mancha, Gersey, Guernesey y Wigth, que si en invierno son refugios útiles para los ingleses, pueden servir como estaciones de verano á los enfermos americanos y del Mediodía. También algunas estaciones de la costa Sud y Sudeste, que valen poco en el invierno, adquieren gran valor en verano, sin que sea dable explicar tal contraste. Hartings, Undercliff, Brighton, Wigth, Brístol, etc., pueden ser frecuentadas en verano. En lo interior de la Gran Bretaña también hay muchas estaciones estivales.

En países montañosos, se puede templar el calor del verano al grado que se desée. Los ingleses sacan mucho partido de su *sanatoria* en la India. Así es, que en la presidencia de Bengala, tienen á Subathoo, á 4.000 pies sobre el nivel

del mar; Landaur, á 7.300; Dargecling, á 8.000; entre 5 y 6.000 pies realizan en el Himalaya la temperatura media de Inglaterra; á 4.000 pies se creen al abrigo de la malaria. Esta práctica tan beneficiosa debiera ser imitada por nuestro Gobierno, estableciendo sanatorios en Filipinas, por ejemplo, en la isla de Luzón, la más septentrional y más sana de todas, y en varios puntos de la isla de Cuba. Téngase presente el hecho de física meteorológica, de que la temperatura de la atmósfera disminuye un grado, por cada 160 ó 170 metros de elevación, aunque la latitud, los diferentes meses del año, la exposición y otras causas, hagan variar un poco esta cifra.

Un médico ha dividido los climas de montaña en tres clases: 1.<sup>a</sup>, *climas más benignos que tónicos*, de una altura moderada de 450 á 700 metros, en Suiza, Mornex-sur-le-Saledé (477 á 566 metros); San Gervasio, 810 metro-; Herinschbad, á 767 metros; 2.<sup>a</sup>, *climas tónicos y vivificantes*, de una altura de 900 á 1.000 metros (Loche, á 954 metros; Chaux de Joud, á 1.034 metros; Chamounix, á 1.352 metros. Considera estos climas útiles á los convalecientes, que no son muy frioleros, á las histéricas, á los gastrálgicos, á los dispépsico, á los hemorroidarios, á los hemoptísicos, cardiacos y reumáticos; 3.<sup>a</sup>, *climas tónicos y muy excitantes*, á más de 1.100

ó 1.200 metros de altura (baños de San Bernardino, á 1.754 metros; baños de Panticosa, á 1.065 metros; baños de Saint Moritz á 1.686 metros). «Las cualidades eminentemente tónicas y estimulantes de la atmósfera de estas altas regiones, dice Lombard, (*Les climats de montagne considérés au point de vue médicale*) las hacen abonadas para levantar las fuerzas, para facilitar la hematosiis y, por consiguiente, para combatir la clorosis y la anemia, para fortificar las constituciones nerviosas ó debilitadas por la vida sedentaria ó los estudios prolongados. Los hipochondriacos y dispépsicos, que no son ni muy excitables ni muy frioleros, se sienten bien en algunas montañas de los Alpes, mientras que los asmáticos, los tísicos y los que son ple-tóricos ó están amenazados de congestiones ó hemorragias, deben buscar una atmósfera menos excitante y una estación menos elevada.»

La mayoría de las estaciones balnearias son á la vez estaciones de verano. Bagnères de Luchon, á 633 metros; Cauterets, á 900 metros; Bigorre, á 550 metros; Aguas-Buenas, á 726 metros; los baños termales de Busot (Alicante), á 501 metros, y casi todas las de nuestras provincias vascongadas, ofrecen la doble ventaja de estación de baños y de verano.

En nuestra España, tan mimada, que pudiéramos llamarla hija predilecta de la naturaleza,

de la cual nunca sacaremos un partido completo, tenemos en nuestras cordilleras, en nuestras montañas de Asturias, Santander, provincias vascongadas y Pirineos, una infinidad de sanatorios que no sabemos aprovechar. Pudieran crearse en estas montañas, y á diversas alturas, hosterías para convalecientes, valetudinarios y atacados de afecciones crónicas; con tres ó cuatro establecimientos sobre una línea vertical, distantes uno de otro 200 metros de altura, se obtendría una escala de estímulo, que el médico podría ir tanteando para adaptar estas estaciones á las diversas necesidades del enfermo; pronto llegarían á ellos los ferrocarriles. »Qué recursos entonces, exclama nuestro maestro Fonssagrives, para la futura terapéutica de las enfermedades crónicas, y cuán precaria é insuficiente parecería entonces la mala y miserable medicina de las drogas que manejamos sin convicción y sin resultados! Sufrimos las fuerzas en lo que tienen de opresoras para nosotros; ¿cuándo sabremos arrancarles lo que tienen de conservador y saludable?»

Las *estaciones fijas* ó residencias, son aquellas en las que el enfermo no busca influencias estacionales, sino que va á ellas á establecerse, para vivir ó para que le olvide la muerte, sin ya moverse más. Tal residencia debe reunir las siguientes condiciones: 1.<sup>a</sup>, invierno templado,

siendo por ende la temperatura media del año bastante elevada; 2.<sup>a</sup>, uniformidad de esta temperatura, es decir, que no sean bruscos los cambios de una estación á otra, de un mes á otro, de un período del día á otro período; 3.<sup>a</sup>, que no tenga ni mucha humedad ni mucha sequedad; 4.<sup>a</sup>, que el año tenga el mayor número posible de *días médicos*, es decir, de días, en que el enfermo pueda salir á pie algunas horas, sin que se lo impidan ni el frío, ni el calor excesivo, ni la lluvia, ni los vientos; 5.<sup>a</sup>, que la altura de la comarca no sea considerable; y 6.<sup>a</sup>, que haya algunos puntos elevados, para que puedan los enfermos subirse á mayor altura, moderando el calor del verano.

Ni en el medio día, ni en latitudes elevadas hay residencias de esta clase. La parte de Levante de España y el clima Nordeste, realizan entre nosotros parte de este programa. Valencia y Alicante, por lo templado de su clima y lo bello de su paisaje, gozan, y con razón, de fama. En particular en la provincia de Alicante, hay poblaciones, Elche, por ejemplo, que dejan muy poco que desear. Un dato para poder apreciar los elementos complejos de un clima, es la vejección, y Elche, llamada la Jerusalén de Occidente, se distingue por su hermosa campiña y sus palmeras orientales. Nuestras provincias de Andalucía, algunas localidades de Extrema-

dura, también cumplen muchas de la condiciones de las residencias fijas.

El centro de Francia, La Turena, Angers, Anjou, son excelentes residencias fijas, casi como muchas poblaciones de Italia, cuyo clima es muy parecido al de España.

Para la curación de la tisis se han fundado esperanzas en la permanencia en regiones elevadas, las cuales por su frescura, aire vivo y poca presión, ejercen influencia curativa; es preciso reconocer que las *residencias fijas* son muy superiores como medios paliativos ó curativos, á las *residencias temporales* ó estacionarias, puesto que permiten al enfermo regularizar su género de vida, sin necesidad de cambiar á cada paso de alimentación, habitación y clima, y le ofrecen ocasión de crearse relaciones, de hacer una vida moral, que en vano buscarían en el perpetuo vaivén de fondas y hoteles. «Elegir bien un clima, dice Fonssagrives, é instalarse en él, es una sabiduría, es decir, una seguridad.»

Hay que adoptar precauciones, al usar de climas, pues el que aprovecha á un enfermo cauto, prudente y bien dirigido, puede ser completamente inútil á otro de iguales condiciones que el primero, pero menos cuerdo y avisado. Para beneficiarse del *medicamento-clima*, hay que tener cuidado con las transiciones de climas, con la llegada, permanencia y marcha de

él, porque, según se use bien ó mal, podrá ser el clima, beneficioso ó dañino.

«La naturaleza, decía Linneo, nada hace á saltos;» hay que pasar lentamente de un clima á otro, y no «como una bala de cañón», según frase tan bella como justa, de un médico. Este peligro es hoy más grande, cuanto que los ferrocarriles y buques de vapor, han, por decirlo así, suprimido las distancias, pues la rapidez del viaje, rompe con comodidades y hábitos adquiridos. Precauciones aun mayores exige la vuelta, porque los enfermos que regresan de estaciones de invierno, son más frioleros, y su *aclimatación de retorno* ofrece dificultades, que sólo pueden vencerse con grandes precauciones.

Las precauciones para obtener todo el provecho posible de una estación climatológica, varían, según se trate de una estación de invierno, ó de verano, ó de una estación fija de residencia.

El objeto primordial de una estación de invierno, es *no tener frío y poder pasearse en todas las ocasiones favorables*. Para conseguir lo primero, hay que procurarse, en lo posible, una temperatura constante y agradable, eligiendo con prudencia, la casa que se habite, teniendo en cuenta su sitio, la exposición del dormitorio y demás piezas, y no salir de ella más que en

ciertas horas del día. En una localidad hay barrios más fríos unos que otros, y si en unas mismas circunstancias, lo más alto es condición de frío, esto sólo es cierto, cuando las diferencias son muy notables, pero si son pequeñas, y en épocas de calma, sucede que el aire frío más pesado queda en la parte interior y rebaja la temperatura; lo que también se comprueba á veces en la temperatura comparada de un punto poco elevado de una colina con la del fondo del valle. Téngase, pues, en cuenta este elemento de termología local. También es de mucha importancia la existencia ó falta de resguardos naturales contra ciertos vientos fríos; por tanto, en todas las estaciones hibernales del Mediterráneo, incluso Niza, hay que abrigarse del mistral, que á veces hace descender la temperatura á 4 ó 5°.

La casa ha de estar, naturalmente, en estaciones hibernales, al Mediodía, pero no directo, á no ser que la casa se componga de piezas situadas en una misma línea y con igual temperatura; pero si la casa del enfermo tiene la mitad de las piezas al Mediodía y la otra mitad al Norte, y pasa sin precauciones de unas á otras, sufrirá una impresión de frío muy incómoda; entonces búsquese un punto intermedio de Este á Oeste, por ejemplo, para que todas las piezas gocen sucesivamente del sol.



Es de capital importancia, y en ello se debe insistir mucho, la precaución de *no dar nunca paseos atrevidos*, es decir, sin consultar el estado del cielo, la dirección y fuerza del viento y la elevación de la columna barométrica. En general, y aun en las estaciones hibernales más famosas, el enfermo nunca debe salir antes de las once de la mañana, ni volver después de las cuatro de la tarde; el tiempo ha de ser bueno bajo todos conceptos; de lo contrario, nunca debe pasarse de las doce á las tres de la tarde.

Nada de pasear por la tarde ni por la mañana, porque en tales horas hay siempre vientos ó nieblas, y en algunas estaciones, como las de Pó, Cannes, Meuton y Niza, hay 5° de diferencia entre la temperatura de la mañana y la del mediodía; sean cortos los paseos, y si la brisa es muy fuerte, evítese pasar de puntos ó habitaciones soleados, á los que están á la sombra. El terreno por el que se da el paseo, ha de ser, si es posible, plano ó de pendiente muy suave; precaución necesaria á los tísicos, asmáticos, enfisematosos y enfermos del corazón. Un paseo saludable ha de reunir dos elementos: *ejercicio muscular y distracción*, si falta uno de ellos, el paseo es incompleto. El pasear á caballo, si no se halla contraindicado por estado especial del enfermo, es un buen ejercicio, aprovechable sobre todo en países de terreno muy quebrado.

Para los que buscan estaciones de invierno, el frío es el mayor enemigo, ante quien huyen con terror; lo que no sucede con los que buscan las estaciones estivales ó de verano, porque un calor muy vivo les priva del apetito. retiene en casa y les hace sudar mucho. Las precauciones para aprovecharse de estas estaciones de verano, son tan necesarias como en las del invierno. La mucha altura ofrece condiciones de desigualdad de temperatura, de atmósfera viva y estimulante y de brisas frescas, cuya acción, como perturbadora, debe vigilarse. La vida del campo en casa ó pabellón situado al Norte ó habitar en el litoral de comarca bien elegida, mitigan el calor del verano, sin que, en el conjunto de las condiciones climatéricas, se sufra perturbación tan violenta como la producida por el paso de las llanuras á sitios elevados.

También en *estaciones fijas ó residencias*, el enfermo debe aprovechar las condiciones favorables de cada época del año y sacar el mejor partido de las otras. Como estas residencias no tienen la ventaja de la temperatura de las estaciones estivales ni hibernales, hay que redoblar las precauciones y cuidados para aprovecharse de la residencia elegida, que siempre vale mucho más para el enfermo, que su país natal. «Si yo estuviese tísico, dice Fonssagrives, y completamente libre, buscaría con anhelo una residen-

cia fija, de la que jamás volvería á salir. El porvenir del tratamiento climático de los enfermos de pecho, estriba, no me cabe duda, en un buen estudio y en un sabio empleo de las estaciones fijas ó residencias.»

## CAPÍTULO III

**SUMARIO.**—Aclimatación en general.—Ventajas del criollo para aclimatarse en los países templados.—Inconvenientes: insuficiencia del vestido.—Travesía: época de verificarla.—Primera impresión del frío.—Variaciones atmosféricas.—Endurecimiento corporal.—Empleo del agua para favorecer la aclimatación.—Curación de las afecciones de las vías respiratorias.—Importancia de la higiene en la aclimatación del criollo en Europa.—La nostalgia ó el deseo de la patria.—Consecuencias de una estancia prolongada en un país templado.—Aclimatación de los niños y de las mujeres.—Cuidados especiales de la mujer embarazada.

Si la aclimatación de un europeo en cualquier país cálido es un trabajo penoso y casi siempre incompleto, no ocurre lo mismo con la aclimatación del criollo en Europa. Las ventajas que encuentra el último, al pisar el suelo europeo, exceden con mucho á los inconvenientes. Y tanto es así, que nunca el capitalista del viejo mundo hace viajes á los países cálidos bus-

cando diversión y placer, mientras que con gran frecuencia el rico plantador ó minero americano, indio ó filipino, pasa á Europa para descansar de los negocios ó encontrar placeres más variados, que los que pueden ofrecerle las abra-sadas regiones, donde se han labrado tantas for-tunas. Salvo las consecuencias de los excesos y las imprudencias de la falta de cuidados higié-nicos, todo lo demás es favorable, como si la llegada de un criollo á Europa fuera la vuelta del hijo pródigo á la casa paterna. Nada de acli-matación difícil, nada de molestias graves.

No obstante, el individuo sano ó enfermo, que trate de pasar á Europa, hará bien en pre-pararse antes de tomar pasaje, para el cambio brusco de clima, á cuyo fin le recomendamos algunos lijeros laxantes á fin de mantener el vientre libre, y dos ó tres baños generales, rápi-dos, fríos, para predisponer el cuerpo al cambio de medios.

Al día siguiente del embarque empiezan pa-rra el criollo que emigra á Europa las impresio-nes de todo género que han de modificar pro-fundamente su modo de ser, y no es raro, en los primeros días de la navegación, sentirse mo-lesto y aun llegar á contraer bronquitis agudas, catarros, quizás anginas y alguna que otra vez, muy raras, pneumonias, casi siempre muy be-nignas. Estos efectos desaparecen por sí solos, á

medida que el cuerpo se acostumbra á la impresión del frío, y el viajero, por su parte no debe hacer más que evitar las corrientes de aire, las intemperies, el relente de la noche por tiempo demasiado largo, los excesos en la comida muy frecuentes en los grandes vapores y mantener libre la imaginación, sin temores ni sobresaltos en la seguridad de que su aclimatación será breve y rápida en el país templado á que se dirige.

Los individuos de razas de color sienten mucho más estas molestias, y los convalecientes y enfermos deben cuidar la importancia de las impresiones físicas. Los que proceden de razas indias puras ó con mezcla de sangre europea y los africanos, deben ante todo fortalecer la garganta, como medio de evitar las enfermedades de los bronquios, lo cual se consigue facilmente gargarizandose con agua fría, y mejor aun salada; también se fortifica la garganta, lavándola primero con agua caliente y después con agua fría; deberán distraer su imaginación, á fin de que no ejerza una acción moral muy pronunciada el aspecto de las brumas y nieblas, que, aun en medio del verano, suelen notarse en la proximidad de las costas europeas, sobre todo si se dirigen al Norte de Francia ó á Inglaterra, y sería muy conveniente que, á ser posible, hicieran breve estancia en un país meridional, p. e. Alicante, Málaga ó Canarias, para acostumbrarse á las nebulos-

sidades que aquí suelen verse y á los saltos barométricos que llevan consigo variaciones de temperatura.

La sensación del frío que el criollo experimenta en los primeros días de la navegación se aumenta á consecuencia de la insuficiencia del vestido, pues los naturales de aquellos países sienten cierta repugnancia instintiva al uso de las telas fuertes y tupidas, que aquí se emplean para las épocas del otoño y del invierno, de tal modo, que es frecuente verlos, aun en la estación mas rigurosa, cubiertos con las telas ligeras de su país, y solo vestir otras en armonía con el clima, cuando las necesidades sociales les obligan á ello. Esto, que en cierto modo favorece el endurecimiento corporal, es peligroso en los primeros tiempos de su llegada á Europa y sobre todo en la navegación, porque la variación brusca del grado de temperatura exterior es causa predisponente de afecciones catarrales y reumáticas. Se debe acostumbrar el cuerpo á la intemperie, pero con cierto método y gradualmente, para que la brusquedad de la acción del frío no sea tan notoria. Es indudable que los criollos encuentran cierto placer en exponerse á la influencia tónica del frío, que para ellos es una sensación nueva, y esto tiene una explicación muy sencilla en el estímulo, que la temperatura más baja produce en el organismo,

en la más fácil satisfacción de las funciones fisiológicas, y en la tonicidad del sistema nervioso. El aire, que se respira en los países europeos, está más cargado de oxígeno, y exige por lo tanto menos fatiga, para verificar la oxigenación de la sangre, de donde resulta menos desgaste de energía que se aplica á todas las demás funciones del organismo. La sangre más oxigenada nutre mejor los órganos; el sistema nervioso acostumbrado á la molicie del país cálido obra más libremente sobre el individuo y da mayor excitación á lo físico, y más grande actividad en lo moral. Aquí se vive con más energía, y el cuerpo toma en los medios que le rodean una suma de fortaleza mucho mayor.

Casi todos los criollos aguardan á llegar al puerto para vestirse con telas más apropiadas al país, ignorando que, aun en el centro del verano, la temperatura es más baja en la proximidad de las costas que en tierra. Esto es, la causa principal de las afecciones de las vías respiratorias que casi todos los criollos, mestizos, indios, y africanos, sufren en la navegación. Para evitarlas bastaría tener mayor cuidado en la elección de ropas, y más algún abrigo exterior que moderará la acción excesivamente fuerte del frío, y la deprimente que se verifica, al pasar del hemisferio Sur al Norte.

El uso de la franela, que se recomienda por



muchos médicos, no nos parece conveniente, porque acostumbra el cuerpo al calor artificial, lo cual es un inconveniente para la aclimatación. El cuerpo debe acostumbrarse á la impresión del frío, y el *calor debe buscarse en la reacción producida por el ejercicio. El criollo que se acostumbra al uso de la franela nunca llegará á un grado de aclimatación perfecto.*

¿En que época debe pasar á Europa el criollo? Es cuestión muy variable.

Si el viaje se hace solo por asuntos especiales ó de recreo, y si la estancia en Europa ha de ser corta, se debiera venir en la primavera y regresar á su país en el otoño siguiente.

Si la estancia ha de ser prolongada, debe verificarse el traslado en el verano, porque de este modo á la llegada se encuentra una temperatura elevada, parecida, si el país es meridional, á la de aquel, que abandonó, y después tiene tres meses de otoño, para ir poco á poco acostumbrándose á una temperatura más fría. De este modo, al llegar la primavera siguiente, se encuentra casi ó totalmente aclimatado, y en condiciones de salud admirables. Esto es lo más lógico y científico, y la experiencia demuestra que los que guardan tal gradación de tiempo, se encuentran libres, durante el invierno, de las molestias, que atacan á los que por ignorancia ó por negligencia no las observan.

Aquellos individuos que están debilitados por una larga estancia en él país cálido, ó convalecientes de enfermedades, y que verifican un viaje como medio de curación ó de restablecimiento, deberían llegar á Europa en el otoño y volver á su país en la primavera siguiente: porque en ellos hay que tener presentes tres cosas: la aclimatación meteorológica, la curación de su enfermedad, ó el restablecimiento total, y la evitación de una recaída, cuando regresen al país tropical. Y muchas veces las indicaciones que serían convenientes para la aclimatación meteorológica, son contraproducentes para la curación de la enfermedad que les aqueja; así, eligiendo como época de llegada la media otoñal, ni sufren demasiadas molestias, durante la travesía, ni se exponen, á la llegada, á temperaturas extremas. La higiene de estos individuos debe ser en todo rigurosísima, y su cuidado tanto mayor cuanto más grave sea ó haya sido su estado. Fuera de este caso especial siempre se deberá tener cuidado, cuando se trata del regreso de los criollos á su país, de no hacerlo en la estación más calurosa, sobre todo si se trata de países insalubres, y de niños. Por qué? porque el niño criollo experimenta más pronto que el adulto los efectos reconstituyentes de los climas templados, por lo que está más propenso á las enfermedades que, en la zona tórri-

da, pesan horriblemente sobre la infancia. Aclimatado más pronto en el país templado, el niño, se encuentra al regresar á su país natal en peores condiciones que el europeo que emigra, porque se le obliga á una nueva aclimatación siempre penosa, después de la que sufrió en el país templado. De aquí, del poco cuidado que suele tenerse en este particular, el gran contingente que dan á las estadísticas de la mortalidad en los países tropicales los niños, que han venido á Europa con sus familias, y regresan después sin los necesarios cuidados de la higiene de aclimatación especial de la infancia.

Todo el cuidado, pues, del criollo, indio ó mestizo, que pasa á Europa se reduce á utilizar la influencia saludable de las variaciones de temperatura y evitar los excesos, que pudieran comprometer su aclimatación, toda vez que por lo demás, las condiciones de los países templados favorecen el vigor físico.

Háblase de la frecuencia con que los criollos contraen en Europa enfermedades del pecho, y se dice que estas son debidas á la aclimatación. Importa borrar de la mente del criollo emigrante, tal idea. Es cierto que tales dolencias se contraen á menudo, pero son debidas á una impresionabilidad indudablemente mayor de las vías respiratorias y cavidades pulmonales, que en estos climas alojan aire más lleno de principios

vitales, á las influencias nuevas y especiales, y á las imprudencias diarias cometidas por el criollo emigrante sin la debida preparación. En Europa no se puede pasar impunemente de los espacios muy calientes á los fríos del exterior, y no se puede ni se debe exponerse á la intemperie, sin el abrigo apropiado y necesario.

Las condiciones climatológicas, hemos dicho en otra parte, de Italia y España, no son las mismas que las de Francia é Inglaterra. Y si en estos últimos países, los naturales dan gran contingente á las enfermedades del pulmón ¿qué tiene de extraño que le den también los criollos en vías de aclimatación? Una gran parte de las tuberculosis, que sufren los criollos en París y Londres, son debidas á los excesos de todo género á que suelen entregarse. Hallan la muerte en brazos del placer, y la buscan por sí mismos, sin que ni el clima, ni la temperatura pongan nada de su parte para tan funesto resultado. En España, apenas, si hay un cinco por ciento de criollos atacados de tubérculos en el pulmón. Las afecciones catarrales, sobre todo en el primer año, sí, son frecuentes; pero estas no son graves, si se cuidan como la medicina enseña.

Es indudable y acreditado por varios años de experiencia médica, que el criollo resiste tanto más el cambio de clima, cuanto más acostum-

brado está á sufrir las variaciones bruscas de temperatura. Y por esto, los criollos pertenecientes á las clases obreras ó trabajadoras, apenas sienten molestias por su tránsito de un país á otro, mientras que los jóvenes de familias acomodadas, sufren afecciones catarrales y reumáticas con mayor frecuencia. Los primeros, acostumbrados á sufrir la diferencia de calor del día al de la noche, que en los trópicos es á veces excesivo, han, en cierto modo, habituado su organismo á un cambio continuo, que llega á hacerles insensibles para el gradual, que sufren á su paso á Europa. Los criollos é individuos de razas de color, que prestan servicios mecánicos ó domésticos, disfrutan en lo general de una salud envidiable desde el primer día de su llegada á Europa.

De aquí se deduce que los criollos no tendrán nada que temer del clima europeo si, como recomienda el sabio maestro Kneipp, se acostumbraran á endurecer su cuerpo poniéndole en condiciones para resistir la brusquedad de los agentes atmosféricos.

Endurecer el cuerpo es fortificarle y tonificarle; es darle vigor para la lucha diaria con los agentes exteriores; es proporcionarle más vida, más salud; es alejar las enfermedades y ponerle en condición de resistir su ataque, si alguna vez, por circunstancias especiales, llegaran á ha-

cer presa en él. Endurecer el cuerpo es aprovechar toda la energía desarrollada por los órganos y ahuyentar la debilidad y la anemia. Individuo endurecido, es, en general, individuo sano de cuerpo y de alma.

Ya hemos dicho en la primera parte, cuáles son los medios de endurecerse: empléenlos los criollos y nada tendrán que temer.

Sobre todo el andar á ratos descalzo es un gran fortificante. El sabio profesor de Viena, Mr. Winternitz, que tan valiosos estudios y descubrimientos ha hecho en pro de la humanidad, multiplicando sus experiencias acerca de los efectos del frío y del calor, refiriendo al hombre las investigaciones hechas por el profesor de Praga, Naumann, ha demostrado que, bajo la excitación del frío, en la planta de los pies, se influía inmediatamente en la circulación *intercraneana*, que al principio se activaba y después se disminuía. Por esta razón, es muy saludable la práctica de andar á ratos descalzo. Con esta práctica se endurecen los pies y el cuerpo contra intemperies, se atrae la sangre á las extremidades, librando la cabeza de congestiones; se corta la fatiga producida por el exceso de trabajo intelectual, y la debilidad que produce el exceso de temperatura en el verano; evitándose también los dolores de muelas, de cabeza, anginas, etc. Es decir, que el

andar descalzo obra como un derivativo suave y continuo, y favorece la libertad de la circulación y la transpiración. No se debe dejar de andar descalzo por causa del frío, aunque sea violento, siempre *que enseguida se procure la reacción*, no calentándose en chimenea, estufa ó brasero, sino andando con calzado seco ó metiéndose en la cama. En los principiantes se presenta esta reacción al cabo de quince ó treinta minutos.

El constipado ó catarro de nariz, que puede presentarse las primeras veces, no es peligroso: á los pocos días el andar descalzo no tendrá consecuencias de este género. Es muy conveniente, si no se halla completamente descalzo, calzar sandalias ó alpargatas, pero sin medias ni calcetines, siempre que los pies no se enfríen. Si continúa el frío, póngase otro calzado ó hágase ejercicio hasta conseguir la reacción. Este ejercicio, que por más ó menos tiempo pueden hacer todos, es lo bastante para curar ó preservar de muchas enfermedades. Sobre todo los temperamentos nerviosos y los individuos debilitados deben practicar el andar descalzo.

Unase esta práctica con el empleo adecuado del agua en medio baños, en afusiones, en compresas, en lociones, y el criollo, generalmente aficionado al agua, se hallará en condiciones para aclimatarse en breve y con estabilidad.

El gran agente de la salud del europeo que

va á América, del repatriado y del criollo que viene á Europa, de todas clases y de todas edades, es el agua pura y fresca; y los emigrantes de cualquier nación y raza que sean, deben practicar, con el método que enseñan los autores, todo género de usos hidroterápicos, según se ve al detalle en las obras del sabio bienhechor de la humanidad Mgr. Kneipp, y nosotros hemos expuesto en los últimos capítulos de la primera parte.

Los criollos que en los primeros tiempos de su aclimatación se sientan atacados de cualquier enfermedad de las vías respiratorias, que son las que verdaderamente pueden tener más en cuidado á dichos individuos, pueden emplear el tratamiento hidroterápico localizado que se emplea con éxito en Alemania para tales dolencias, y que se ha sido muy elogiado por el Doctor le Gendre. El método, que es sencillísimo, se reduce á proveerse de un trozo de gasa que después de plegado en ocho dobleces tenga la largura suficiente para cubrir desde los hombros al vientre y anchura bastante para dar una vuelta al pecho y espalda. Después se corta otra pieza igual de tafetán engomado. Se introduce la gasa en agua que tenga la temperatura de la habitación del enfermo, y, después de exprimirla, se aplica exactamente al rededor del cuerpo desde el vértice del pecho hasta cubrir



los riñones y parte superior del vientre. Enseguida se coloca encima la pieza de tafetán impermeable. Esta envoltura hace disminuir rápidamente la disnea y combatir la excitación nerviosa. Después de algunas aplicaciones de la compresa húmeda, toda la superficie del tórax experimenta una alteración rojiza y uniforme bastante intensa. Puede repetirse y prolongarse algunos días el tratamiento sin temor á los asaltos congestivos de la enfermedad.

Mr. le Gendre ha empleado el sistema con niños de todas edades, siempre con éxito creciente y con mayor eficacia cuanto menor era la edad del pequeñuelo.

Ya en Francia en 1884, el Doctor Rendu, hizo uso del lienzo húmedo para los casos de pneumonía grave, envolviendo todo el cuerpo del enfermo en el paño mojado y dejándole así dos ó tres horas, con cuyo procedimiento alcanzó numerosas curaciones, afirmando que el paño húmedo no ofrece peligro alguno y en cambio da por resultado indudables ventajas. Pero sobre todo consúltese la obra famosa de Mgr. Kneipp, *Mi curación por el agua*.—2.<sup>a</sup> edición.

No creemos necesario insistir en el papel importantísimo, que desempeña la higiene durante el periodo en que, á influjo de las condiciones climatéricas, se verifica el trabajo lento de adaptación de la economía á los medios, que rodean

al cuerpo para dar por resultado una aclimatación perfecta. No basta que todo favorezca al criollo durante esta época. Es preciso que ayude á la influencia de los medios. Es necesario que no destruya con imprudencias y excesos el trabajo lento de los agentes naturales que le son favorables.

Sus cuidados serán.

Evitar las impresiones demasiado fuertes del frío y de humedad, y precaverse contra las variaciones bruscas de temperatura, cuando el cuerpo no está aun endurecido; salir de casa á las horas templadas del día, sin trasnochar; calentarse moderadamente; usar vestidos relacionados con el clima; usar de todo con moderación y sin abusar de nada; no olvidar que á la atmósfera abrasada de su país ha sucedido la frígida de Europa; guardar una higiene severa en cuanto á diversiones, placeres honestos, y nada de excitaciones inútiles.

En el orden moral es indudable que el americano, indio ó filipino, que pasa á Europa se encuentra en mejores condiciones que el Europeo que, muchas veces sin rumbo fijo, emigra á los países de América, Oceanía y Asia. Y sin embargo de esto la *morriña*, el *spleen*, la nostalgia, el deseo de la patria, que tantas víctimas causa entre los jóvenes que emigran á las repúblicas americanas y á las colonias españolas,

ataca también á los criollos que pasan á Europa, aunque con menor intensidad en razón á que la vida en las grandes capitales europeas presenta mayor variedad y atractivo, más diversiones y pasatiempos que, distrayendo el ánimo le apartan el pensamiento de los lugares nativos. Las mujeres, al pasar de la mollicie de los países tropicales á la actividad de los templados, resisten mejor esta influencia, y los niños con la volubilidad de la infancia pronto olvidan las imágenes del tiempo pasado. Los adultos son los que, por el contrario, mantienen más vivos los recuerdos del pasado. Mucha distracción y empleo frecuente de prácticas hidroterápicas, sobre todo el baño de asiento y medio baño bastan para modificar este estado pasional del alma.

Hay un estado especial de la mujer criolla, en el cual es poco conveniente la emigración á Europa. Y este es durante el embarazo. Si se hallan al principio de la gestación, la travesía debe hacerse, rodeándolas de cuidados especiales que moderen los arrebatos de su sistema nervioso. Si la gestación está muy avanzada vale más esperar al alumbramiento. La mujer embarazada presenta en su estado especial cierto inconveniente para la aclimatación, y recomendamos, si el viaje fuera preciso, el mayor cuidado, para que no le sea tan sensible el cambio de climas.

## CAPITULO IV

**SUMARIO.**—**Higiene del criollo en Europa.**—**Efectos del frio para la salud.**—**Los órganos respiratorios: su endurecimiento.**—**Necesidad de respirar aire puro: aereación de las habitaciones.**—**Alimentación.**—**Bebidas.**—**Café.**—**Thé**—**Licores.**—**Vestidos: inconvenientes de la lana y franela.**—**Limpieza corporal.**—**Cosmético.**—**Ejercicio.**—**Equitación.**—**Velocipedia.**—**Diversiones y placeres.**—**Uso de las facultades intelectuales.**—**Preparación del criollo para el regreso á su país.**—**Precuciones higiénicas que requiere.**—**Especialidad de los naturales de Cuba y Filipinas para su aclimatación en la Península, Canarias y Baleares.**

La higiene del criollo, que emigra á los países templados, es con muy escasa diferencia, la que se recomienda en general para los naturales de estos climas.

Son infinitas las variaciones del clima en las provincias españolas. Formando la península un cono irregular truncado, cuya sección es la meseta central de ambas Castillas—dice el Doc-

tor Pereda—siendo nuestro país de los más montañosos de Europa, con pendientes rápidas, gargantas angostas y profundas, extensos páramos ó llanos, y montes desnudos, fácil es comprender qué desigual será su clima, si comparamos, por ejemplo, los terrenos áridos de la Mancha, Castilla y Extremadura, con los vericuetos y quiebras de Granada, León, Asturias, Huesca, etc.; la región de las palmeras y caña de azúcar de Málaga y Huelva, con la de los pinares de Segovia y Cuenca, carrascales de Navarra, etc.; cuando vemos que la temperatura media anual es de 20° centígrados en Sevilla, 14° en Madrid y 10° en Burgos; que la máxima alcanza á 44° en el primer punto, y la mínima á 12° bajo cero en el último; que anualmente llueve de 40 á 60 días (410 m/m) en Murcia, y (1538 m/m) en Santiago; y por fin, donde hay hasta 200 poblaciones tan elevadas sobre el nivel del mar como Avila (1 100 metros), Soria (1.068), Segovia (960), Burgos (860), Granada (670), Madrid (655), etc.

Estas variaciones de nivel, de temperatura y del aspecto particular de cada provincia española, hace que sean variables los efectos de los primeros tiempos de la aclimatación, según la parte de ella donde la necesidad ó el capricho obligue á residir al repatriado ó criollo. Pero sea esta cualquiera, el único cuidado que ha de tener el

criollo en nuestro país, es el frío, ya que aquí por las excelentes condiciones climatológicas que disfrutamos, no sean de temer complicaciones de ningún género en su salud.

Hay que tener presente en este asunto, como un factor principalísimo, quizás el más importante, la raza á que pertenece el criollo, pues son varias las que dan contingente á la emigración de que tratamos.

Las razas, dice Levy, son á la especie humana, lo que la constitución es al individuo, sus diferencias cefalométricas de color y forma, significan un compuesto de modificaciones exteriores ó internas, la acción del clima, el sello de la herencia, estados sociales, políticos y religiosos, que señalan las distintas nacionalidades. Observar la dispersión de las razas, castas y familias humanas, es reconocer la poderosa influencia de los agentes higiénicos, la recíproca acción entre el organismo y los modificadores físicos. Y así, lo que más debe llamar la atención del higienista en los estudios sobre aclimatación, es la raza á que pertenece el individuo. Cuanto más se acerque á la blanca pura, tanto más fácil y seguro será el trabajo de aclimatación. Un criollo se habituara insensiblemente al clima europeo, allí donde un indio ó mestizo se verá obligado á rodearse de cuidados esquisitos, para neutralizar la influencia, quizás exagerada

del frío, que es el único inconveniente para la aclimatación.

El frío seco y moderado no tiene inconvenientes para la salud; por el contrario, produce ventajas positivas. De aquí que la aclimatación en tales condiciones climatológicas sea fácil y pronta, auxiliada por una buena higiene, que activa las funciones, excita el apetito y aumenta la energía muscular. Más perjudicial es el frío húmedo que se tolera muy mal por el criollo recién llegado á estos países, sobre todo por el procedente de Filipinas é India, que sufren cierto entumecimiento especial y dolores reumáticos en las extremidades, á veces intensos, que desaparecen en cuanto cesa la causa atmosférica que los motiva. Fuera de este caso especial, que no es durable, sobre todo en España, la impresión del frío no es molesta ni perjudicial, y pronto se acostumbra á ella la economía, siempre que se rehuya el demasiado abrigo de la garganta, que debilitándola, la hace más sensible á los efectos de la temperatura exterior.

Ante todo y sobre todo decía el gran especialista Mackenzie—hay que fortalecer la garganta. Hay que acostumbrarla á que sufra las mismas inclemencias atmosféricas que la cara. Nadie se abriga el rostro, y á ello se debe que esta sea la parte más dura y menos propensa á enfermedades de todo el cuerpo.

La garganta sirve de puente de entrada á los pulmones, parte vitalísima, delicada y estrecha. Crearse una garganta delicada es predestinarse á morir de una enfermedad del aparato respiratorio.

Para robustecer parte tan esencial del cuerpo es muy conveniente (ya lo hemos dicho) hacer gárgaras todas las mañanas con agua salada: (una cucharada de sal en un vaso de agua), y también bañarse la garganta con agua muy caliente primero, y luego con agua muy fría. De este modo se acostumbrará á los cambios bruscos de temperatura, que son los que la atacan.

Los órganos respiratorios sufren doblemente la influencia del frío, ya por la acción de la temperatura, que afecta á toda la superficie del cuerpo, rechazando la sangre á los pulmones, ya por la acción meramente local del aire, que, al penetrar con mayor ó menor intensidad en los pulmones, produce irritaciones, que pueden ser graves.

Este inconveniente puede evitarse, ó al menos aminorarse, respirando por la nariz en vez de hacerlo por la boca. En tal caso la cantidad de aire absorbida por las fosas nasales es mucho menor que la que puede absorber la boca en cada inspiración, y como además el camino recorrido por el fluido es más largo, llega á la cavidad pulmonar más caliente, no produciendo irritación ni sensación de malestar.



Es también muy útil taparse la boca y la nariz con un pañuelo, lo cual sirve para templar el aire y evitar su violencia. Esta práctica debe emplearse por los criollos, en los primeros tiempos de su estancia en Europa, siempre que salgan al aire libre; con ella evitaran las irritaciones pulmonales, del cerebro, del intestino, del corazón, y otras afecciones casi siempre graves.

Tampoco debe acostumbrarse el criollo á tener siempre cubierta la cabeza con gorros á veces muy pesados. Tal práctica es causa de que, cuando por necesidades sociales, en visita, ante señoras, ó en sitios sagrados, tengan que permanecer descubiertos algún tiempo, se adquieran catarros de cabeza, pasmos muy molestos y de difícil curación. La cabeza debe estar descubierta en el interior de las habitaciones, porque ya la Naturaleza la dió un abrigo especial, el cabello, para mantener el cráneo á una temperatura moderada y conveniente. El exceso de calor es perjudicial á los órganos contenidos en la cavidad craneana. Por la noche tampoco deben usarse gorros de dormir, ni pañuelo, que evitan la libre transpiración y absorción por el cuero cabelludo, y excitan el sistema nervioso, produciendo ensueños, é insomnios. Causa muy buen efecto, según Fonsagrives y nosotros lo hemos notado, lavarse la cabeza, al irse á la cama, con agua fría, pero,

*enjugandose bien el pelo y cuero cabelludo*, sin lo cual pudiera hacer daño: con esta práctica no hay necesidad de ponerse pañuelo ni gorro de dormir.

Los criollos, cuando llegan á Europa, acostumbran á cubrirse las manos con guantes, siguiendo las prescripciones de la moda, y en la creencia de que así evitarán la formación de sabañones, etc.

Esto es un error. Los guantes solo deben emplearse en las épocas de grandes fríos, cuando se gue un coche, se monte en velocípedo, etcétera, es decir, cuando el cuerpo no se mueva lo bastante para la producción de calor.

En todos los demás casos, el guante, usado con exceso, produce cierta blandura y debilidad en las manos, que las predispone á las dolencias que se quieren evitar.

Lo mejor es endurear las manos, para lo cual se emplearán maniluvios frecuentes, es decir, se meterán las manos hasta el codo en agua fría, durante uno ó dos minutos, y después se hará ejercicio para provocar la reacción del calor: así se atrae la sangre del pecho á las extremidades, y, normalizada la circulación, no hay que temer dolencia ni afección alguna.

Para quitar el frío de los pies es preciso, ante todo, evitar la inmovilidad, á fin de que la sangre circule libremente; usar calzado seco y

tener mucha limpieza en los calcetines ó medias. Cuando los piés están fríos, todo el cuerpo se halla mal. Es preciso, en tal caso, hacer algún rato de ejercicio, con lo cual basta para reaccionarlos y obtener el deseado calor.

Las mujeres criollas, cuyo temperamento nervioso se halla muy excitado por el tránsito á Europa, deben observar con cuidado todas las precauciones posibles contra el frío, procurando acostumbrarse á resistir su variación, y aprovechando, sobre todo en ciertas épocas, su influencia tónica y restauradora.

Para los niños criollos puede ser fatal, especialmente los de familias ricas, y en la época de la lactancia, el tránsito al país europeo, y esto no por condiciones del clima, sinó por ignorancia ó desidia de sus progenitores.

Los fatales efectos del frío, las variaciones en las temperaturas, los abusos infinitos de la alimentación, la lactancia mercenaria, tan atendida por la moda en las ciudades europeas, el abandono imprudente de los padres, dejándolos entregados en manos de servidores no siempre aptos y pocas veces prudentes, son causas, que, entre otras, ocasionan una mortalidad horrorosa en la infancia, llegando á España al 24 por 100 de los nacidos. Y esto es tanto más sensible cuanto que el niño criollo se halla en excelentes condiciones para su aclimatación en Europa, y

su organismo se adapta de tal modo á las condiciones del país templado, que bastan un par de años de permanencia en él, para que, si regresa á su patria, se vea expuesto á todas las dolencias del europeo emigrante. El cuidado de los padres, bajo su inmediata vigilancia; la alimentación láctea, cambiada poco á poco por sustancias farináceas, ó harinosas, aire puro, lociones frecuentes, y ejercicio adecuado, bastarían para cambiar totalmente su modo de ser y evitar la mortandad que existe.

La higiene del criollo adolescente, en Europa, se reduce á procurar que vaya unido el incremento orgánico con el desarrollo de los afectos, á endurecer su economía para que adquiera vigor físico, fortaleza corporal; evitar que los vicios germinen y crezcan con su organismo, débil aun por el tránsito de clima, procurar robustez al cuerpo para obtener con ella un dique al embate de las pasiones. El criollo adolescente suele ser indolente; el indio perezoso: hay que cambiar la indolencia y la pereza en actividad, si se ha de aprovechar la influencia del clima para la salud.

La impresión de frío que siente el criollo en los primeros tiempos de su estancia en Europa le obliga, en general, á habitar en espacios cerrados, huyendo de puertas y ventanas, por temor á una pulmonía ó á un catarro. Bueno es

evitar las corrientes de aire, pero es necesario respirar aire puro, renovando con mucha frecuencia el viciado de las habitaciones.

El Doctor Dock, de Saint-Gall, afirma que desdichadamente no se comprende aun bien cuan importante es el aire puro para la vida del hombre; se ignora cuan fatal es el aire viciado, cuanto malea nuestra sangre, arruina nuestros nervios y aletarga nuestro cerebro. No se pasan impunemente horas, á veces días enteros en habitaciones mal ventiladas. Muchas enfermedades se deben atribuir en especial, al aire mefítico de los dormitorios, en los que pasamos la tercera parte de nuestra vida, lo que es causa cierta de variadas alteraciones pulmonares. Para evitar estos inconvenientes es necesario dejar el cuarto en comunicación con el aire exterior, procurando no exponerse á una *corriente de aire*, poniendo la cama en un ángulo de la habitación, de modo que se pueda siempre abrir la ventana ó balcón, sin peligros para la economía. Nunca debe estar cerrada la ventana durante la noche; basta que esté abierta unos cuatro dedos.

La alimentación del criollo, emigrado en Europa, debe ser elegida con gran cuidado. En ningún modo le conviene el abuso de las carnes que predisponen su estómago á dispepsias y otras enfermedades del tubo digestivo. Las car-

nes en Europa son más nutritivas que en los países cálidos, porque están más cargadas de principios activos. Y es un error creer que el uso excesivo de la alimentación animal da por resultado mayor fortaleza corporal. Las carnes tardan más en digerirse y obligan á mayor gasto de fuerzas. El hombre no es un animal carnívoro: la disposición de su sistema dentario prueba que la alimentación debe ser vegetal, y tanto es así que para hacer uso de la animal, tiene que someterla á decocciones y otros arreglos de la ciencia gastronómica. Todos los que hacen uso excesivo de la alimentación animal, padecen dolencias del estómago é intestinos, lo que no ocurre con los que emplean la vegetal, ó el sistema mixto.

Los fisiólogos se han ingeniado en buscar la cantidad de azoe y de carbono que el hombre necesita para sustentarse. Según las cifras de Hervé-Magon se fijan así: 6 á 9 gramos de carbono, y 0,250 á 0,360 de azoe, por kilo de peso del cuerpo; ahora bien, el régimen vegetal suministra ampliamente esta cantidad, y aun más que el régimen de carne, á pesar de la preocupación carnívora que, como tirano, domina á todos, y si los que comen carne no introdujeran substancias vegetales, no podrían vivir mucho tiempo, según las investigaciones de Pavy, Church, Wolf, Knop, Payen, Fresenius, Let-

heby, Fonsagrives, etc. El mejor método es, por lo tanto, emplear pocas carnes, y estas no condimentadas con especias; harinosos, frutas, leche y huevos, y no cargar inútilmente el estómago con una cantidad excesiva de alimentos es lo mejor.

En lo referente á las bebidas, el criollo debe ser muy parco, abandonando la costumbre de su país de consumir grandes cantidades de líquidos alcohólicos. El alcohol se quema en el estómago, y sus vapores son siempre perjudiciales para el individuo. No debe dejarse llevar de la falsa idea de que el alcohol produce calor, pues como ya hemos dicho, si al principio ocurre así, después se siente frío, á veces intensísimo, y prueba de ello es, que todos los individuos alcoholizados se quejan de frío en los pies. Abusar de los licores es comprometer la aclimatación y predisponer el cuerpo á las enfermedades más temibles para el criollo. El que bebe aguardiente pierde el apetito, hace mal las digestiones, y lo poco que logra digerir no se asimila como debiera, porque la sangre se halla en un estado de irritación especial. Es bueno, cuando se han ingerido en el estómago alimentos de difícil digestión beber una copita de aguardiente para ayudar al trabajo estomacal, pero en muy corta cantidad, y solo en este caso.

El café y thé son bebidas tónicas y estimu-

lantes á que los criollos están muy acostumbrados, y que si pueden emplearse en el clima cáldido, por sus especiales condiciones, han de ser empleados con mucha prudencia y parsimonia en Europa. El thé, es estomacal, tónico y alimenticio, sobre todo con leche, cuando se emplea en muy cortas cantidades: una tacita, por la noche ó en clase de desayuno; pero si se abusa de él, el tanino que contiene puede dar lugar á dispepsias y desarreglos del estómago. El café, ha de ser muy bueno, y estar hecho con mucha pulcritud, para que sea tolerable en los climas Europeos. En otro caso excita demasiado el sistema nervioso, produce insomnios y es causa de malas digestiones. En su lugar puede y debe usarse el cocimiento de *malta*, que es tónico y digestivo, como hemos dicho en la primera parte de esta obra. En España elabora la *malta* un tan modesto, como sabio sacerdote de Vich, que se oculta bajo el seudónimo de *monascillo de Kneipp*.

El alimento de los criollos ó repatriados que vienen á Europa en busca de la salud, debe ser lo más sencillo y natural que se pueda. El mejor es leche y sus preparados; harinosos, purés, frutas; nada de vinagres ni especias; pan moreno para mover con más facilidad el vientre, prohibición de licores espirituosos y café; vino poco, y solo en las comidas. Nada de carnes, so-



bre todo por la noche ó muy pocas, y estas blancas Bébase el agua, si puede ser filtrada, y esterilizada (1), á bocanadas, cada media hora: este régimen es el que más aumenta, sin excitar, el calor

---

(1) El diario político de Madrid, *El Imparcial*, de 27 de Marzo de 1897, ha publicado un nuevo procedimiento para obtener la esterilización del agua, basado en el empleo del bromo, que mata en cinco minutos todos los microbios patógenos y se neutraliza en seguida por el amoniaco. Bastan seis centigramos de bromo para desinfectar un litro de agua.

Cuando se trata de agua de río en condiciones ordinarias, se echan en cada litro dos centigramos cúbicos de una disolución preparada de antemano, y compuesta de 20 gramos de bromo, 20 de bromuro de potasio y 100 de agua. Cinco minutos después se añaden dos centímetros cúbicos de una solución acuosa de amoniaco al 9 por 100.

Si el agua está muy revuelta y es calcárea, hay que verter la solución bromo-bromurada en cantidad suficiente para que el agua tome una ligera coloración amarilla que persiste durante medio minuto. Luego se añade la solución amoniacal en cantidad igual á la bromo-bromurada.

Claro está que este método, preconizado por Schumburg, en Alemania, no es aplicable más que en caso de duda sobre la pureza del agua que se va á beber.

En caso de guerra ó epidemia puede prestar grandes servicios.

natural (1), y el que puede servir de auxiliar á la medicación, que se emplee en cada caso particular, no olvidando que el régimen dietético, en una dolencia, debe estar acorde con el terapéutico, y que muchas más curaciones se hacen con el alimento apropiado, que con los medicamentos de la Farmacopea.

Respecto al vestido, ya hemos dicho que su insuficiencia es causa de las variadas afecciones catarrales y reumáticas que aflijen á los criollos en los primeros tiempos de su estancia en Europa.

El vestido se divide en interior y exterior. El primero le constituyen las prendas de ropa, generalmente blancas, que están en contacto con la superficie del cuerpo; y el segundo las exteriores que se ponen sobre aquellas. En la primera parte de esta obra, hemos dicho que la

---

Dos frascos, uno de bromo y de bromuro y otro de solución amoniacal, y no hace falta más para defenderse del cólera, del tifus, etc., etc.

(1) Véase la obra en prensa de J. Favrichon, *El alimento en salud y en enfermedad según Kneipp* que hemos traducido, anotado y adicionado con recetas de la cocina Kneipp. Es un compendio muy útil y muy recomendable: téngase presente que el alimento es la *medicina diaria*, que se debe considerar y tomar con tanta escrupulosidad como la de las boticas.

ropa interior del europeo debe ser de algodón; igual recomendación hacemos para el criollo emigrante. El algodón, aparte de ser más suave, y de empapar mejor el sudor, permite que se efectúe más libremente la función de la transpiración y guarda más el calórico del cuerpo, al cual debe el criollo su insensibilidad, digámoslo así, al frío exterior.

El uso de la lana para ropa interior es poco recomendable. Según el célebre higienista Londe, el uso de la lana aplicada inmediatamente á la superficie cutánea es uno de los medios más eficaces que posee la terapéutica; pero es también al mismo tiempo, origen de la mayor parte de las enfermedades á cuya curación contribuye con tanta eficacia. Es preciso acostumar gradualmente al hombre á soportar las variaciones atmosféricas, y sobre todo el frío, y esta educación es el preservativo más eficaz contra las enfermedades que diariamente ocasionan las impresiones vivas del aire. (1) Los inconve-

---

(1) Para más detalles sobre este punto importante de la higiene del vestido consúltense las obras de Mr. Seb. Kneipp, que hemos traducido y anotado. No se confundan con las traducidas por el Sr. Ayuso y que el Sr. Gili, elevado de encuadernador á librero, *gracias al que nos trajo las gallinas...* expende, deprimiendo las nuestras, V. *el A péndice B.*

nientes de la lana para el criollo son múltiples, en razón á que la irritabilidad que produce en la piel puede tomarse como un exceso de calor, obligándole á aligerarse de ropa, lo cual es siempre perjudicial en el periodo de aclimatación

Kneipp, citado por el abate Bechtold, en su *Annuaire de l'hydrotherapie mise à la portée de tout le monde*, dice: «Es un error creer que la lana conserva el calor por más tiempo que el lienzo. Buscando la verdad he hecho la experiencia siguiente: he rodeado dos vasos de las mismas dimensiones, uno de franela y otro de lienzo, llenándolos después de agua caliente, é introduciendo un termómetro en cada uno. Al principio, el agua del vaso rodeado de franela, permaneció, sí, más caliente; pero después, la temperatura del vaso rodeado de lienzo, tardó más en bajar que la del otro; de modo que al fin el lienzo mostró ser mejor preservativo contra el frío, que la franela.»

Gerhardt Rohlfs, célebre explorador del Africa, ha designado con razón, el sistema de vestido de lana, como *método insensato, que produce una degeneración formal en la piel.*

El criollo debe abstenerse, por lo tanto, de recomendaciones poco meditadas y tener en cuenta que no es la lana en contacto con la piel ni la mucha ropa la que producen calor. *El calor le produce el cuerpo, y lo que hay que*

*evitar es que este calor se pierda en contacto con el aire exterior.*

*El lienzo de mallas gruesas, dice el sabio Doctor Bayr, tiene todas las condiciones que se pueden exigir para que un vestido sea sano: absorbe mejor el sudor, y por su estructura, deja salir lentamente el calor; está expuesto al aire, puesto que sus poros están muy poco unidos; á causa de la disposición de sus pliegues, deja un espacio libre entre él y la piel; en fin conserva el calor.*

El abrigo usado en la cama, está en relación con el empleado durante el día para el vestido. Y así el criollo que durante el día emplee mucha ropa, tendrá que ponerse mucho más durante la noche. En un buen método higiénico, por la noche no se debe usar más que dos mantas, una de lana, y las sábanas deben ser de lienzo grueso ó de algodón. La manta de lana debe estar encima de la sábana; á los pies puede ponerse un poco más de abrigo. La cabeza debe estar descubierta, sin pañuelos ni gorros que eviten la transpiración. El sueño debe ser reposado y tranquilo, favorecido por medio de una loción de cabeza, como hemos dicho, al acostarse, y la permanencia en el lecho no debe pasar de siete horas.

La limpieza corporal es de absoluta necesidad para el criollo emigrante. El uso del agua

para refrescar el cuerpo, es el mejor auxiliar de la aclimatación.

Los criollos, y sobre todo las razas de color, son muy aficionados á los cosméticos y olores fuertes, los primeros por moda, por lujo; los segundos para neutralizar el mal olor de su cuerpo. En Europa, los olores demasiado fuertes son de muy mal gusto, y el criollo no debería usar más cosmético que el agua clara y fresca y el jabón de perfume suave. Los jabones de fabricación española, son preferibles, bajo el punto de vista higiénico, aunque no lo sean bajo el de la moda, á los de procedencia extranjera. Los perfumes son muy suaves y las grasas suelen ser mejores. El criollo que siga el método Kneipp y haga uso frecuente del agua, se verá poco necesitado de jabones y cosméticos. No habiendo en los climas templados transpiración excesiva, el depósito de sudor no es tan abundante y no está tan excitado el olor especial del cuerpo. Por lo cual, los cosméticos no son tan necesarios, y pueden ser perjudiciales, por su composición poco acorde con las reglas de la higiene.

El ejercicio es condición especial para mantener el calor del cuerpo. El criollo debe hacer ejercicio diario y en cuanto lo permitan sus fuerzas físicas.

La equitación y la velocipedia son recomendados por todos los autores. El primero porque

oxigena mejor la sangre<sup>1</sup> en virtud de las grandes cantidades de aire puro que penetra en los pulmones, y el segundo, porque permite mayor actividad á órganos y músculos.

Los placeres y diversiones que con tan pródiga mano brinda la fortuna en Europa, deben ser empleados con gran parsimonia por el criollo. Todo placer va seguido de dolor, y es preciso tener en cuenta que el cuerpo humano no se ha hecho para el placer sin límite ni medida. Usar de todo. No abusar de nada. Hé ahí el secreto de la vida. No dar demasiado culto al cuerpo olvidando que en el hombre hay cuerpo y alma.

Cuando el criollo piense regresar á su país, será conveniente se prepare con algún tiempo de estancia en un clima más cálido, y de no poder verificar esto, procurará la limpieza corporal interior y exterior, y la calma del sistema nervioso. La hidroterapia, bien aplicada, surtirá buenos efectos en estos casos (1).

Los naturales de Cuba y Filipinas, pueden prepararse para su aclimatación en Europa, con

---

(1) Para todos los consejos y prácticas hidroté-  
rápicas, necesarias, el repatriado y criollo diríjase  
á nosotros, Santa Isabel, 45, principal, Madrid,  
mandando dos sellos para la contestación.

algún tiempo de estancia en las islas Baleares y Canarias. El clima de éstas es muy parecido al americano y tropical, y el organismo se acostumbrará así con más prontitud á las condiciones climatológicas de la Península.



## CAPÍTULO V

**SUMARIO.—Hidroterapia del criollo en Europa. —Aguas minero-medicinales. —Opiniones médicas.—Desconocimiento de los criollos acerca de las aguas minerales europeas.—Aguas minerales españolas, de que puede hacer uso el criollo enfermo.—Baños de Busot.—Baños de mar: sus ventajas para la aclimatación.—Aguas naturales: método hidroterápico más conveniente al criollo, que pasa á Europa.—Prácticas hidroterápicas, que completan el método.—Auxiliares de la hidroterapia. —Los niños criollos en Europa.—Conclusión.**

En el último capítulo de esta obrita vamos á ocuparnos de la hidroterapia del criollo en los climas templados y fríos de Europa, como el mejor método higiénico y médico para gozar de salud perfecta, aclimatarse rápidamente, prevenir y en su caso curar las dolencias antiguas, efecto del clima tropical, ó el malestar, que pudiera haber producido el tránsito brusco de las latitudes Sur á Norte.

Con relación al criollo, y en méritos del tra-

bajo de aclimatación, solo debemos estudiar: las aguas minero-medicinales, las de mar y las aguas naturales, de las que hacemos tan rápido bosquejo como los límites de nuestro trabajo demandan.

Las aguas minero medicinales ¿deben ser aplicadas al criollo para favorecer la aclimatación, ó vigorizar el organismo?

Hé aquí un verdadero problema para los escritores del día.

«Hay una opinión bastante acreditada entre el vulgo y aun por muchos médicos,—dice Ruz,—relativamente á la conveniencia ó necesidad del uso de las aguas minero-medicinales por el habitante de los trópicos, que viene á Europa. ¿Se encuentra sano? Estas aguas deberán modificar sus órganos abdominales y obrar como tratamiento preventivo contra las enfermedades á que ha de exponerse á su regreso. ¿Está enfermo? Pues dichas aguas curarán las lesiones de sus vísceras, y borrarán el sello patológico de los países cálidos. Esta creencia se funda, en parte, en errores y apariencias. El error consiste en la preponderancia otorgada á las funciones del hígado, que supliría á la acción del pulmón, efectuando, bajo la forma de bilis, la separación del carbono, eliminado por la respiración, bajo la forma de ácido carbónico, en los países fríos. Nada demuestra hasta aquí esa

activa substitución del hígado en los países cálidos, ni esta fisiología, donde la imaginación ha superado á la experimentación, está muy lejos de basarse en la patología, por más que se haya expuesto ésta como prueba de aquélla. En realidad, las enfermedades del hígado son más variadas en Europa que en las latitudes cálidas, donde apenas se observan más que las únicas y graves lesiones de la hepatitis, habiendo localidades casi exentas de estas afecciones. En cuanto á la coloración amarillenta, oscura y térrea de la piel, no depende de alteraciones hepáticas, y, á pesar de las apariencias, debe referirse siempre, ó casi siempre, á la cloro-anemia.» Véase aquí, que un escritor tan perito en estas materias como el citado, empieza por negar la necesidad, y quizás la conveniencia de los baños minerales en la curación de las dolencias hepáticas; opinión en la que están conformes casi todos los médicos ingleses y una gran parte de los de Francia, y que se basan en lo complejo de los efectos que el paludismo puede causar en la economía del criollo y del europeo.

«Es tradición vulgar—escribe el mismo Dr.— que después de una estancia prolongada en las colonias, hay necesidad de ir á Vichy, para restablecerse del hígado.»

Esta tradición ha sido, en gran parte, sostenida por las exageraciones de los partidarios de

la balneoterapia minero-medicinal, que pretenden hacer del uso de las aguas minerales una especie de panacea, para curar todas las enfermedades, aun las más contradictorias. No se puede negar que en las estaciones termales han encontrado muchos enfermos la salud, pero no podemos decir si ha sido á influjo de la mineralización de las aguas, ó por aquellas otras circunstancias que rodean al individuo, como son: descanso de las tareas habituales, mejor higiene, aire más puro, alimentación más sana, distracción, clima, etc., etc.

Tampoco Kneipp es partidario del uso de las aguas minerales de que tanto se abusa en el día. Conformes nosotros con las opiniones del sabio alemán, creemos que el criollo, á menos de sufrir grave dolencia, y después de ensayos múltiples, no debe emplear el agua minero-medicinal, porque en ella no ha de hallar la eficacia del agua pura, limpia y cristalina, libre de sustancias minerales. Por desgracia hay que confesar que el vacío grande que existe en la medicina termal, existe también en su aplicación á la curación de las enfermedades contraídas en los países cálidos, y mientras esta rama de la ciencia de curar no tome más vuelos, no podemos decir *á priori*, el efecto de determinadas aguas en las afecciones palúdicas y endémicas de aquellos países.

Hay que notar, por otra parte, el poco conocimiento que los criollos tienen de las aguas minerales europeas y menos aun de las españolas. A excepción de algunas estaciones termales de los Pirineos, que conocen más por los elementos de distracción, que procuran, que por la virtud de las aguas, apenas si en América é India goza fama otro establecimiento de aguas minero-medicinales que el de Vichy y con ellas pretenden curar todas sus afecciones y todas sus dolencias, sea cualquiera su intensidad y el órgano ú órganos atacados. De aquí que, como al salir de su país tienen ya elegida dicha estación termal, acepten con poco gusto y menos fe otra cualquiera, que la experiencia médica les designe como conveniente para la dolencia, ó restos de dolencia que les aqueje.

No podemos extendernos demasiado sobre este punto, por lo cual reiteramos al criollo que emigre á Europa en buen estado de salud, que de ningún modo haga uso de aguas minerales, ni como preservativo ni como medio terapéutico ó fortificante. El agua mineral no puede hacerle beneficio alguno, y en cambio se expone á comprometer su aclimatación ó su salud.

En cuanto al criollo, el repatriado, enfermos, pueden ensayar, previos los consejos de un médico, las aguas de Bagnères de Bigorre, Crausac, La Malón, Sylvanés, Vichy, etc., en Francia,

las de Caslsbad, Kissingen y Marienbad en Alemania; las de Spá, en Bélgica; las de Orezza, en Córcega, y otras muchas, según el dictamen médico concienzuda y rigurosamente verificado.

En España hay abundantes manantiales de aguas ferruginosas, que pueden ensayarse en la anemia contraída en los países cálidos; tales son los de: Santa Agueda, Lanjarón, Villatoya y Graena; y para el tratamiento de las diarreas y disenterías crónicas se pueden emplear las de Verin (Orense) aguas alcalinas frías, que suelen dar buenos resultados, y que estan ayudadas por una naturaleza exuberante y su clima, excelente para toda indicación balnoterápica.

En especial no podemos menos de recomendar al repatriado y criollo enfermos y aun al *touriste* el gran establecimiento de los *Baños de Busot* (provincia de Alicante), cuyas aguas sulfatadas sódicas, cálcicas, magnésicas y bicarbonatadas mixtas tienen una temperatura de 39° á 41° centígrados, con un caudal de 140 litros por segundo. Este establecimiento, situado al N. E. de la provincia de Alicante, á 501 metros sobre el nivel del mar, un kilómetro del pueblo de Aguas, tres de la costa del Mediterraneo y 15 de la capital, se halla defendido de los vientos N. por la famosa montaña de *Cabezo de oro* de 1.300 metros de altura y rodeado de extensos pinares y frondosa campiña, cruzados por más

de 20 kilómetros de amplios paseos, que hacen del balneario un ameno y pintoresco recreo, en que se disfruta de una temperatura media, durante las temporadas oficiales, de 20° centígrado. El establecimiento está abierto oficialmente desde 1.º Mayo á 30 Junio, y de 1.º Septiembre á 31 de Octubre (1). Estas aguas están indicadas para los *padecimientos del estómago é intestinos, del hígado, de las vías urinarias, aparato genital de la mujer, de la piel* y en general contra los reumatismos articular y muscular, gota, neuralgias y neürosis, epilepsia, convulsiones, anemia, clorosis, astenia nerviosa, convalencia de enfermedades graves, paludismo, obstrucciones é infarto del bazo, parálisis idiopáticas y sintomáticas, heridas por arma de fuego y blancas y cicatrices dolorosas.

En caso muy extremo, si el estado del enfermo no consintiera un viaje siempre molesto, pueden emplearse los baños artificiales, aun que su efecto deje mucho que desear en la práctica.

Los baños de mar son, por el contrario, reco-

---

(1) Para mas datos y cuantas noticias se deseen fuera de las temporadas oficiales, dirigirse al Administrador general del Exmo. Sr. Marqués del Bosch de Arés, D. Zoilo Martinez Blanquer, calle Mayor, 54. Alicante.

Respecto á itinerario, hospedaje y balneario de los *Baños de Busot*, vease el anuncio.

mendados á los criollos. La fuerza del embate de las olas, los principios de que se hallan saturadas las atmósferas de las playas, el iodo que penetra en los pulmones, el ambiente rico en principios oxigenadores de la sangre, todo, en fin, contribuye á hacer de la estancia en las orillas del mar, un auxiliar poderoso de la aclimatación. Los baños de mar son tónicos y fortificantes. Y recomendamos se tomen en las playas del Norte de España, donde la mayor fuerza del oleaje es un verdadero auxiliar de la salud. El criollo, pues, debe huir de las playas meridionales, es decir, de las alicantinas y andaluzas, pues si éstas son más similares de las de su patria, en cambio aquéllas son más convenientes para su organismo. Debe, igualmente, evitar todos aquellos puestos donde se rinda culto á las exigencias de la moda, buscando mucho aire y mucha luz. El organismo del criollo en vías de aclimatación en Europa, apetece oxígeno abundante y iodo hasta la casi saturación; fuerzas y vigor es lo que, en suma, ha de darle salud y adaptación al clima. Todo esto lo encontrará en los pueblecitos de la parte Noroeste de España, en Asturias y Galicia, cuyas playas son las más apropósito para llenar la indicación terapéutica de los baños de mar.

Pero estos baños no surtirían su acción completa, si en ellos no se observara una higiene ri-



gurosa y si antes y después no se siguiera un método fortificante y eliminador de los principios morbosos de la sangre, que permitiera la libre ejecución de todas las funciones del organismo.

Fuerza y vigor, hé aquí el secreto de la salud. Fuerza en los órganos, vigor en las funciones.

¿Cómo se obtiene este remedio?

Por la práctica constante del método de Mgr. Kneipp; por la higiene rigurosa; por el endurecimiento corporal; por el uso, en suma, del agua natural, pura, fresca y cristalina.

«El cuerpo humano—dice Mgr. Kneipp, en su tan citada obra *Mi curación por el agua*—es un organismo de los más admirables que hayan salido de las manos del Creador. Cada miembrocillo se ajusta al gran miembro, cada parte está exactamente calculada y encaja en el todo armónico con admirable unidad... Todas las enfermedades, cualquiera que sea su nombre, tienen su principio, su origen, su raíz, su germen en la sangre, ó más bien en la desordenada circulación de la sangre, por la presencia de elementos extraños y nocivos .. Semejantes á canales de riego bien establecidos, las arterias llevan su savia roja y vivificante á través de todo el cuerpo, nutriendo, fecundando cada parte, cada órgano, según sus necesidades... El agua causa los efectos siguientes: 1.º, disolver los principios mor-

bíficos de la sangre; 2.º, eliminar lo que se ha disuelto; 3.º, regularizar en su circulación á la sangre así purificada, y 4.º, fortificar y reanimar el organismo así purificado... La delicadeza de la generación actual, su predisposición á todas las enfermedades posibles, procede de la falta de endurecimiento corporal.»

La molicie de nuestros contemporáneos, produce la delicadeza, la debilidad, el empobrecimiento de la sangre, la tensibilidad excesiva de los nervios que se refleja en todo el organismo; las enfermedades del corazón y del estómago, todo, en fin, lo que denota falta de vigor, de fuerza, funciones torpemente ó mal ejecutadas, órganos debilitados ó poco aptos para desempeñar el papel, que tienen señalado en el organismo.

¿Por qué en las aldeas se hallan organismos más vigorosos que en las grandes ciudades? Porque en ellas el endurecimiento corporal es mayor, y por esto mismo, la sangre roja y vigorizante del hombre del pueblo produce séres más aptos, mejor conformados que la anémica y empobrecida de las clases más selectas de la sociedad.

El criollo, cuando emigra á Europa, se encuentra en situación muy parecida á la del habitante en las grandes ciudades de esta antigua parte del mundo. Anémico, ó poco menos, pero

siempre en un grado mayor ó menor de sangre empobrecida, falta de glóbulos rojos, no puede dar al organismo un vigor de que ella carece: es preciso fortificarla, nutrirla, para que pueda nutrir los órganos que riega. Esta nutrición de la sangre da por resultado lo que llamamos *endurecimiento corporal*, vigorización completa del organismo, haciéndole apto para neutralizar el efecto de los agentes externos.

Ya en otro lugar hemos dicho, que los medios de endurecer el cuerpo humano son: el paseo con los pies descalzos, ya sea sobre los ladrillos secos ó húmedos, sobre yerba mojada con el rocío, sobre la misma recién caída ó por el agua fría; ó ya sean los baños de brazos y piernas y las afusiones de rodillas.

Estas formas de endurecimiento, son tan sólo aplicaciones del agua bajo distintas formas, y un medio de acostumbrar al cuerpo á resistir la temperatura externa, provocando al par una reacción, que elimine los humores morbosos de la sangre.

Los baños generales deben tomarse á la temperatura natural del agua, teniendo presente, repetimos, que *cuanto más corto es el baño frío, tanto mejor es su acción*, porque la aplicación rápida del agua activa la circulación, y en excitar prudente y oportunamente la circulación de la sangre, es en lo que consiste el método hi-

droterápico que no nos cansaremos de recomendar. Ningún baño general, salvo casos patológicos especiales, debe durar más de 5-6 segundos. Basta y sobra con este tiempo para obtener el efecto salutífero del agua. El que no disponga de baño, aplíquese la loción total, como hemos dicho en la primera parte de esta obra. Los baños de plantas emolientes, de almidón, harinosos, gelatinosos, antiespasmódicos, salados, salinos, jabonosos, sulfurosos, etc., tienen por objeto llenar indicaciones especiales, y solo en ciertos y determinados casos deben aplicarse.

Las señoras, seguirán en absoluto, igual método para endurecer su cuerpo, y hacer menos sensibles los efectos del clima.

He aquí ahora el método que debe seguir el criollo emigrante á su llegada á Europa.

1.º Paseo todos los días al levantarse, durante cinco á diez minutos, con los pies descalzos, sobre los ladrillos de su cuarto. Cuando esta práctica se haya verificado cierto número de días, pueden humedecerse los ladrillos para que sea de más efecto. Calzarse después rápidamente para provocar la reacción

2.º Aplicarse una loción total de un minuto una ó dos horas antes de levantarse de la cama con un trapo mojado. Esta loción debe hacerse del modo siguiente: estando bien caliente en el

lecho, se levanta el individuo, se despoja de la camisa, etc., se aplica su loción; se cubre rápidamente con la ropa y se vuelve al lecho á procurar la reacción.

3.º Cada ocho ó quince días, aplicarse la sábana mojada; para lo cual se moja en agua una sábana, se retuerce para que suelte el exceso de agua, se envuelve el individuo en ella, y se cubre perfectamente con las cubiertas del lecho, buscando la reacción, que sobreviene antes de media hora.

Y por fin cada segundo ó tercer día, tomar un medio baño de cinco segundos á lo más de duración, frío; fortifica mucho el bajo vientre y todo el organismo.

Esto y mucha higiene, aereación lo más completa posible; nada de ropa de lana al interior; holgura y limpieza en el vestido; alimentación más bien harinosa, que carnívora, y calma intelectual, bastan para obtener los beneficios del método hidroterápico, la fortaleza del cuerpo y la regularidad en las funciones.

¿Debe emplearse el agua para fortalecer el organismo de los niños criollos trasladados á Europa?

No se les debe lavar con agua fría inmediatamente después del nacimiento, porque se enfrían fácilmente, y se cometería gran imprudencia, si se les privara con rapidez de una gran can-

tividad de calórico. Sea el agua templada, después y según el niño se vaya fortificando, se irá rebajando la temperatura del agua, hasta que que, de del tiempo. El niño no tardará en acostumbrarse al agua fría, que le vendrá muy bien y le irá fortificando el sistema nervioso. Pero téngase presente que se le debe lavar con la *mayor rapidex posible*, enjuagarle cuidadosamente y meterle en la cunita ó vestirle convenientemente.

Una *indicación higiénica* muy saludable para los criollos que se trasladan á Europa, especialmente á la entrada del invierno, consiste en lavar manos y pies con agua muy fría por espacio de medio á un minuto; enjúguense las manos, pero pónganse las medias ó calcetines, sin secar los pies, y hágase ejercicio. De este modo se evitarán los *sabañones*.

Los jóvenes y viejos deben lavarse cada segundo ó tercer día todo el cuerpo con agua fría, y hasta lo deben hacer todos los días, si su constitución fuese débil, escrofulosa ó reumática; la mejor hora es por la mañana, cuando en la cama el calórico está extendido uniformemente por todo el cuerpo. También se pueden tomar dos medio-baños á la semana, de 5 á 6 segundos, ó bien una afusión superior ó dos á la semana, seguida de afusión inferior. Cada cual consulte sus necesidades y sus fuerzas, procurando, al

usar el agua fría, tener moderación y prudencia: habrá personas que necesitarán una aplicación diaria, y otras á quienes bastará cada tres ó cuatro días. Para acostumbrarse al agua fría, conviene empezar en primavera ó verano. Los anémicos y nerviosos y los que tengan mucho miedo al agua fría, harán bien lavándose primero con agua caliente, terminando la loción con agua fría; produce mejor efecto echar una parte de buen vinagre en dos de agua.

Las personas á quienes repugne mucho el agua fría, pueden tomar un baño de agua *muy caliente*, de 34° á 36° R., de un minuto de duración, según aconsejan Winternitz y P. Delmás, y después terminar lavándose bien con agua fría.

Las mujeres casadas deben tomar cada tres ó cuatro días un medio-baño frío, de 5 á 6 segundos, y cada quince días aplicarse el pañuelo mojado, durante el tiempo prescripto. Si se hallan embarazadas, sólo deben aplicarse los medio-baños fríos, pero no el pañuelo. También les conviene mucho el baño de asiento, de dos á tres á la semana.

Para ayudar al efecto tónico y fortificante del agua, puede hacerse uso del aceite de hígado de bacalao, prefiriendo (si lo tolera el estómago), el más obscuro que contiene mayor cantidad de principios iodados y fosfatados. Una

cucharada mañana y tarde, una hora antes de cada comida, es la dosis para los adultos. Si no se digiere bien, se pone en el aceite un polvito de sal común. Y si no se pudiera sufrir el sabor, puede emulsionarse por cualquiera de los métodos farmacológicos conocidos. Este aceite es un buen auxiliar de la medicación, que debe seguir el criollo sano en vías de aclimatación.

\* \* \*

En el *Rig-Veda* hay un himno sagrado dirigido á *Viswadevas*, que hacemos nuestro higiénicamente, sirviéndonos como de broche de oro para terminar nuestro trabajo:

«¡Oh Dios! el hombre vacila; ¡oh Dios! dirígide; ¡oh Dios! el hombre comete faltas; ¡oh Dios! volvedle la vida.

»Dos vientos soplan: uno del mar, otro del continente lejano. Que el soplo del uno te dé la fuerza; que el soplo del otro se lleve el mal.

»¡Oh viento! tráe el remedio; ¡oh viento! disipa el mal. Tú poséas todos los medicamentos; tú eres el enviado de Dios.

»El viento habla: «Vengo á tí con la dicha y la salud; yo te traigo la fuerza y la belleza; yo quito la enfermedad.



»Las ondas son saludables, las ondas rechazan la enfermedad.

»Ellas contienen toda especie de remedios, que éllas te den la curación (1).»

---

(1) Vease á Daremberg *Recherches sur l'histoire de la médecine durant la période primitive de l'histoire des Huidous*, 3.<sup>a</sup> serie. París 1867.

## Apéndice A.

---

Hé aquí el bien escrito artículo del Sr. Reparaz, inserto en *El Heraldo de Madrid*, diario político, del 24 de Marzo de 1897:

### «La higiene del ejército.

»En una campaña colonial, lo primero á que hay que atender es á la higiene del ejército.

»Sin este cuidado la campaña está perdida antes de empezada, y si el que se descuidó vence, es con tal suma de esfuerzos y al precio de tantas vidas, que el triunfo cuesta mucho más de lo que vale.

»A costa de terribles escarmientos lo han aprendido las principales naciones europeas, pero ni estas lecciones ni las que nosotros mismos hemos recibido han aprovechado, aunque terribles. Véase lo que pasa en Cuba. Las causas son harto sabidas, y mejor que nadie las conoce el Gobierno; pero como si nó las supiera, porque como no gobierna, no remedia. Por boca de los que en la prensa le defienden, echa de vez en cuando la culpa de las calamidades que allí padece el ejército, al vómito, á la manigua y al clima, fiado de que ninguno de éstos habla, que si hablasen, buenas cosas dirían, y muy fundadas, en su descargo. El vómito, por ejemplo, declararía, y con razón sobrada, que el daño que él hace es po-

ca cosa en comparación de los estragos causados por la tisis y el paludismo, y estos, á su vez, alegrarían que si la extenuación de los hombres, causada por el mucho trabajo y la mala y escasa comida, no les abonase el terreno, nunca hubiesen podido llegar á hacer el mal que han hecho.

»El Archipiélago filipino está situado entre los grados 5 y 20 (próximamente) de latitud Norte, es decir, á bastante menos distancia del Ecuador que Cuba: Manila hállase á 14 grados.

»En la isla de Luzón, la más septentrional de las principales, el clima es bueno, de Noviembre á Febrero. El termómetro pasa pocas veces de los 29 grados. En Marzo comienza á hacer mucho calor, el cual aumenta hasta Mayo, que es el más cálido del año. Diciembre es el más fresco. La temperatura media de aquél es de 31 grados. La de éste de 26. La máxima observada hasta ahora no ha pasado de 36 grados. La mínima no ha bajado de 12.

»La diferencia de la temperatura media del mes más cálido al más fresco, es, como queda dicho, muy pequeña. No pasa de 5 grados (de 31 á 26). La oscilación térmica diaria, tampoco es grande. No hay brisas frescas, como en la Gran Antilla, ni vientos del Norte, casi fríos ó fríos del todo. Por eso es más debilitante el clima filipino que el antillano.

»Estas islas están en la zona de las monzones, vientos que corren de SO. á NE., ó en sentido contrario, por espacio de cinco meses cada uno.

»Si el sol esta al Norte del Ecuador, sopla la monzón del SO., y la del Noreeste si está al Sur.

»Según domina el uno ó el otro, así llueve más ó

menos en determinados parajes del Archipiélago. En Manila llueve, de Julio á Septiembre, casi todos los días; de Enero á primeros de Mayo, casi nunca. La capa pluvial llega al año á 1.545.

»El calor intenso y constante produce gran evaporación. La atmósfera está saturada de vapor de agua. Como el calor húmedo favorece muchísimo el desarrollo de los gérmenes patógenos, el clima filipino es bastante nocivo al europeo, y más si éste ha de padecer tales trabajos como los que se encuentran en una campaña por bien dirigida que esté y por mucho que se haya cuidado el general de evitar fatigas y privaciones.

»La enfermedad principal y la más temible allí para el ejército, es el paludismo, y la costa uno de los parajes en que hace mayores estragos, por ser el terreno bajo y anegadizo. Manila y las tierras vecinas, incluso todo el N. de la provincia de Cavite, son sitios muy apropiados para la propagación de los gérmenes palúdicos.

»Las más de las veces los accesos son intermitentes, de forma sencilla y diarios. Van acompañados de gastritis catarral, y producen la agravación de las enfermedades del hígado. En cambio, es rara la fiebre biliosa grave. Tampoco son frecuentes las perniciosas. Cuando éstas se presentan tienen, generalmente, la forma sincopal ó comatosa.

»Al principiar la estación lluviosa mantiénese la fiebre palúdica sin intermitencias, llegando á tener cierta semejanza con la tifoidea. La piedra de toque para distinguirlas es el sulfato de quinina, porque ante él cede la fiebre palúdica continua, mientras

que la verdadera tifoidea apenas se modifica. (*Villodary=Guide sanitaire des troupes et du colon aux colonies*, p. 123).»

»No siempre producen los miasmas palúdicos accesos sencillos ó perniciosos. En ocasiones minan poco el organismo y originan la anemia progresiva, grave siempre. En muchos casos la acompaña la hipertrofia del hígado.

»Las formas graves del paludismo hacen aún más daño á los indios que á los españoles.

»En el organismo empobrecido por la anemia, arraigan con facilidad la diarrea y la disentería, dolencias muy frecuentes en Filipinas, como en toda tierra tropical.

»En ocasiones basta un enfriamiento para producir las. Entonces la enfermedad suele ser leve. Las graves suelen ser siempre de carácter infeccioso.

»La hepatitis y la verdadera tifoidea son raras en Filipinas. La tisis, consecuencia natural de la anemia progresiva, hace verdaderos estragos. En cambio son allí casi desconocidas algunas enfermedades europeas de las más mortíferas

\*  
\* \*  
\*

»Ya he dicho, y no me cansaré de repetirlo, que cuando el general Polavieja tomó el mando del ejército filipino, carecía éste de lo más necesario para emprender una campaña. El servicio sanitario estaba sin organizar, y tuvo que dedicarle gran atención.

»De sobra conocía su importancia. En la primera

guerra de Cuba, la brigada Polavieja, bien alimentada, bien calzada y bien vestida, fué quizás la que menos bajas sufrió de cuantas operaban en el departamento oriental. En la guerra chica el soldado estuvo siempre bien asistido y por eso padeció poco.

»En las instrucciones dadas entonces á los Jefes por Polavieja, decíales éste: «Estando los cuerpos ocupando un espacio relativamente pequeño, y siendo el primer elemento para la guerra el soldado, es de todo punto indispensable que coma carne, y exigirá responsabilidad al jefe de cuerpo que no la dé, pues es preferible que el soldado se alimente y no tenga alcances, á que los tenga y se muera ó los gaste en estancias de hospital.» (Inst. 8.<sup>a</sup>)

»Los pocos años de los soldados enviados á Filipinas; la falta de hospitales y sanatorios; el ser preciso operar en Febrero, Marzo y Abril, daba al problema sanitario excepcional importancia. Así lo entendió el general Polavieja.

»Desde antes de embarcar en Barcelona tenía el propósito de establecer en Benguet un sanatorio en el que los enfermos pudiesen recobrar la salud, favorecidos por las frescas brisas de aquellas altas montañas. Desde que tomó el mando, á mediados de Diciembre, comenzó á organizar hospitales. El 22 de Enero estaban ya preparadas 120 camas en las tres salas de la Escuela municipal de Manila. El hospital civil de San Juan de Dios se habilitó para los atacados de enfermedades comunes. Ayudaron mucho en esta empresa al capitán general algunos particulares, y muy especialmente las órdenes religiosas.

»Los hospitales flotantes han dado buenos resultados en otras campañas coloniales, bastando á veces el trasladar á ellos los soldados, apartándolos de los miasmas terrestres para conseguir la curación. En Filipinas se han instalado varios, uno de ellos en la laguna de Bay, en una barcaza cedida por la Compañía Trasatlántica. En ella se acomodaron 50 camas, quedando á popa y á proa el espacio necesario para el médico, los enfermeros y el botiquín.

»Las bases de operaciones contra el territorio rebelde han sido, como en otro artículo dije, Balayán (línea de Liang á la laguna de Taal, brigada Jaramillo), Calamba (brigada Cornell) y Biñan (brigada Marina). En cada uno de estos sitios estableció el general Polavieja depósitos de 60 á 100 000 raciones, hornos y hospitales para 100 camas. La rápida y cómoda evacuación de los heridos y enfermos se preparó de tal suerte, que todos, sin excepción, han podido ser curados y atendidos rapidísimamente. El general Polavieja tenía anunciado que no movería un soldado sin que todo estuviese dispuesto. Así lo ha hecho y lo ha seguido haciendo en las bases sucesivas de operaciones que ha establecido, primero en el avance sobre Silang, luego de este punto á Salitrán, y ahora en el ataque de Imus. Todo esto lo ha ejecutado con gran trabajo por la falta de caminos y la dificultad de hallar medios de transporte; pero sin sufrir el menor tropiezo, á pesar de que el enemigo no se ha limitado á defenderse, sino que ha mostrado conocer las ventajas de una defensiva-ofensiva constante, y en ocasiones enérgica.

»Gracias á este cuidado del general en jefe, el sol-

dado ha comido pan y carne diariamente. no faltando la de carabao, que es muy buena y muy abundante, sobre todo en los alrededores de Silang é Indang. Las columnas la han llevado en vivo, como hicieron en Cuba en la guerra chica. De que se previó el caso de que aun ésta llegase á faltar, es buena prueba la siguiente orden de la plaza de Manila, de 21 de Diciembre:

«Con objeto de suplir la falta de carne fresca para las tropas en operaciones, si llegara á ocurrir este caso; para que el soldado pueda variar la confección de sus ranchos y también llevar alimentos de fácil transporte en las marchas, el excelentísimo señor general en jefe ha dispuesto que en las factorías ó depósitos que tiene establecidos la Administración militar en esta isla y en los que puedan crearse en lo sucesivo por exigencias de la campaña, se mantengan existencias de bacalao, latas de sardinas y de chorizos, así como algunos otros artículos que el señor intendente militar del distrito me propondrá y considere convenientes, los cuales se suministrarán por su costé ó como ración extraordinaria, cuando así se determine.

»Al propio tiempo se ha servido disponer que en adelante sólo se facilitará ración extraordinaria de vino por orden expresa de su autoridad ó de los comandantes generales ó jefes de brigada respectivos.

»Lo que de orden de S. E. se hace saber en la general de este día para el debido conocimiento y cumplimiento.—El general jefe de E, M. G. *Ernesto de Aguirre.*»

»Tan importante como el alimento, en una campaña de esta índole, es la bebida, y no menos que de aquél se ocupó el general Polavieja de ésta. Para



que el soldado no beba agua de las charcas de camino, inevitable costumbre que suele ser causa de muchas enfermedades, mandó distribuir unas botellitas de caña (hombones les llaman en el país), en las que llevan la ración de agua para las marchas. También han tenido ración ordinaria de vino.

»Las jornadas han sido siempre cortas, sabiendo muy bien el general Polavieja que las excesivamente largas son el mayor enemigo que podemos tener. Y esto, que es cierto en Filipinas, es ciertísimo en Cuba, porque la especialidad de esta guerra es una de tantas cosas de pura risa como por ahí se publican sin permiso del buen sentido. Si él tuviera que darle no se publicarían. En Bataan, Bulacán, Morong y otras comarcas del centro de Luzón, donde ha sido preciso perseguir á los rebeldes, se ha sabido hacerlo sin grave detrimento de la salud de las tropas, á pesar de que el terreno es allí tan malo como el peor de lo más quebrado y selvático de la provincia de Santiago de Cuba. Se ha procurado siempre que ha sido indispensable un gran esfuerzo, que éste no resultase fuera de proporción con la ventaja que se trataba de lograr, y con el mayor empeño se han evitado esas inconsideradas marchas forzadas, en que solo se consigue dejar inutilizada una fuerza para muchos días. De este modo entendía el general Polavieja la persecución cuando operaba en Cuba y de este modo la entiende también en Filipinas.

»No poco agradecimiento le deben por esto la nación y el Ejército.

»En poco más de tres meses, el capitán general de Filipinas ha organizado todos los servicios de campaña, ha concluido una guerra y ha vencido á un enemigo ensobrecido por anteriores descalabros nuestros. A todo ha atendido por sí mismo, y no se ha dado un momento de reposo. Hombre de profundas convicciones, movido á impulsos del más ardiente y puro patriotismo, ha ido al remoto Archipiélago á sacrificarse por la patria y por el Rey, y lo ha cumplido tan al pie de la letra, que solo una cosa ha olvidado desde mediados de Diciembre en que tomó el mando, hasta hoy: el cuidado de su propia salud.

»El mucho trabajo y el rigor del clima le han hecho enfermar, ayudados poderosamente de contrariedades diarias, que han tenido en perpetuo desasosiego su noble espíritu, dolorido de luchar con pequeñeces y ruindades. El momento de que la nación le juzgue y juzgue á otros, está quizás más próximo de lo que muchos piensan, porque los sucesos van tan aprisa, que ese juicio, solemne y definitivo, tendrá que abrirse para todos.

Sólo entonces sabrá España quién le ha servido bien y desinteresadamente, y quién ha pensado nada más que en servirse á sí mismo.»

G. REPARAZ.

## Apéndice B.

---

### NUESTRO DERECHO Á PUBLICAR LAS OBRAS DE KNEIPP.

Varias veces habrá notado el lector que hemos mencionado el *Arte del Puff*, como dicen los norteamericanos, para expresar un hábil modo de disfrazar la verdad y engatusar al público.

Aludiamos á los Sres. Ayuso y D Juan Gili, representante éste de los editores alemanes de las obras de Mgr. Kneipp, y aquel desdichado traductor de ellas.

Nosotros hemos sido los primeros que las hemos conocido, traducido y editado en España; el público agotó rápidamente la edición de *Mi curación por el agua*, y para impedirnos reproducirla, el encuadernador Gili interpuso querrela demandándonos como defraudadores de propiedad intelectual.

Más de dos años duró el proceso, y por fin la Audiencia de lo criminal de esta corte, reconoció nuestro derecho, en virtud de las razones que hemos expuesto en la *Advertencia importantísima* inserta al frente de la 2.<sup>a</sup> edición de *Mi curación por el agua*. He aquí el resumen de dichas razones:

1.<sup>a</sup> La propiedad intelectual pertenece á los traductores de obras extranjeras, si no hay convenios internacionales según preceptúa el art. 2.<sup>o</sup>, párrafo 2.<sup>o</sup> de la Ley de propiedad intelectual de España:

2.<sup>a</sup> Con Alemania no existe convenio alguno: el llamado *Convenio de Berna* no ha obtenido *ley especial* de las Cortes según previene el art. 55 párrafo 4.<sup>o</sup> de la Constitución del Estado: 3.<sup>a</sup> Aun cuando fuese ley dicho convenio, no se han cumplido los requisitos legales del país de origen de la obra según previene el art. 2.<sup>o</sup> de dicho *Convenio* como hemos probado por medio de certificaciones legalizadas expedidas á nuestro ruego en Leipzig: 4.<sup>a</sup> Aun cuando se hubiesen cumplido, *Mi curación por el agua* es libro anterior al *Convenio*, y está exceptuado en su protocolo final, párrafo 4.<sup>o</sup> ¿en donde tienen las leyes efecto retractorio? 5.<sup>a</sup> Aun cumplidas todas las formalidades legales, no existe la *completa reciprocidad* que exige la ley española, pues los alemanes toman lo que les viene en gana de nuestros escritores, sin pedirles permiso.

De todas estas razones se desprende que nuestro honor, nuestros intereses... concluya la frase el lector que no sea un Ayuso ó un Gili.

Tuvimos tres entrevistas con el encuadernador Gili, en las que le expusimos las anteriores convincentes razones, pero... la poesía nos arrastra y aquí ajusta como anillo al dedo la fabulilla siguiente:

Primer año de leyes estudiaba  
*Micifu7* y aspiraba,  
Con todos sus conatos  
A ser oidor de crimen de los gatos.  
Una noche leyendo en las *Partidas*  
Las palabras sabidas:  
«Judgador non semeye á las garduñas,

Ca manso é non de furtos es su oficio;  
Et faga el sacrificio  
De cortarse las uñas.»

¡Sin uñas! dijo el gato; bueno es esto;  
Más me sirven las uñas que el *Digesto*»  
*Vayanse con lecciones,*  
*Al que nació con malas intenciones.*

No nos pudimos arreglar el encuadernador señor Gili y nosotros; siguió el proceso: el tribunal reconoció nuestro derecho: interpuso recurso el Gili ante el Tribunal Supremo, y éste lo desechó de plano; ¿cuándo abonará el Sr. Gili los daños y perjuicios que nos ha causado, publicando él cuatro ediciones de la citada obra de Kneipp, mientras ¡oh hábil *griego!* nos tenía atadas las manos con el proceso?

Creyendo en nuestro derecho publicamos, con notas, otra obra de Kneipp, titulada *¡Vivid así!* y... nuevo proceso, que por *unanimidad* y á nuestro favor falló la Audiencia de lo criminal de Madrid. El industrial Sr. Gili interpone recurso ante el Tribunal Supremo, lo acepta éste, quien casa la sentencia del tribunal inferior y nos condena á dos meses y un día de arresto, 5,000 pesetas de multa, y 2,500 de indemnización al querellante. Las razones legales, que abonan nuestro derecho y que dejamos apuntadas, cedieron á razones de *más peso*, que sin duda tenía el hábil Gili.

Cumplióse la sentencia y *atados codo con codo con un timador* atravesamos las calles de Madrid el 5 de Abril de 1895, en dirección á la carcel modelo,

donde estuvimos ¡gracias sean dadas á Dios! setenta días, pues el expediente de indulto, aunque muy rápidamente tramitado, solo nos alcanzó en diez días: los otros 20 días eran por la indemnización.

Contento debe estar el Sr. Gili, pero... *verrá qui vivrá*

En *El Almanaque Kneipp* (de Kneipp no tiene más que el nombre) correspondiente al año de 1896, dá cuenta el Sr. Gili á sus *cándidos* lectores de dicha sentencia en la página 31 y con letras gordas, á fin de que no se les pase desapercibida. Pero qué *hábil* el buen Gili! Envuelve en la *advertencia todas las obras de Kneipp* cuando el fallo del Tribunal solo ha recaído sobre el libro *¡Vivid así!* ¡Oh buen industrial, tan amante de la justicia y de la ley; ¿como no dice V. que en *Mi curación por el agua* los tribunales han reconocido mi derecho á publicarlo, y, por ende V., al procesarme, lo ha violado? ¿Señor Gili, no ve que *la mejor habilidad es la honradez y la franqueza, cueste lo cueste?* El que lo quiera todo, (y creo que V. lo quiere todo) busque primero el reino de Dios, es decir la justicia, la verdad y el derecho.

Hay más: el Sr. Gili, á fin de contener la ola del público que de las librerías arrebatava la primera edición de *Mi curación por el agua*, atacó la parte literaria (oh mercantilismo!) de nuestra traducción, valiéndose del catedrático de alemán, académico de la lengua, Sr. Ayuso, *caput domina venale sub hasta*, que diría el poeta: el grave académico *confeccionó* un folleto donde al dar cuenta del éxito de las obras de Mgr. Kneipp, acusó de *frau-*

*dulenta* nuestra traducción, y de muy mal hecha, invocando hasta la conciencia!!! para alarmar y alejar al público de las obras de Mgr editadas por nosotros. No dando el resultado apetecido tal disparo reclamo el *hábil* Sr. Gili, presentó al público una certificación;(no legalizada), firmada *S. Kneipp*, en la que se nos desautoriza para la publicación de sus obras; certificación que en su parte interna y externa, léxica y lógica parece haber sido *confeccionada* en Madrid. Pero ¡cuánta habilidad!

Y es tanta la de este buen industrial, que en el *Almanaque Kneipp* de 1895 autorizado, como él dice, por Mgr., se ha insertado un artículo, en que se afirma que *los milagros de Ntro. Sr. Jesucristo eran prácticas hidroterápicas* ¡¡¡Pobre Mgr. Kneipp! no solo le acosan los enfermos en Worishofen, sino que mercaderes de toda laya, explotan su buen nombre ¡dando al público gato por liebre!

Callamos otras habilidades del buen industrial Sr. Gili y que podrá ver el lector en *la Advertencia importantísima* inserta en la 2ª edición de *Mi curación por el agua*.

¡Y nosotros que habíamos creído al Sr. Gili, «fidalgo guarnido de mucha mensura»!

# ÍNDICE

---

	Págs.
AL LECTOR... ..	III
CAPÍTULO I.—De la higiene en general.—Su división.—Su importancia.—Salud y enfermedad.—Sujeto y objeto de la higiene.—Modificaciones de la especie humana.—Agentes modificadores de la vida orgánica y de la vida de relación.—Altitudes y latitudes geográficas.—Climatología.—Climas.—Temperaturas.—Líneas isotérmicas.—Zonas.—Estaciones.....	3
CAPÍTULO II.—Países tropicales, salubres é insalubres.—Edad y condiciones del emigrante.—Preparación para el embarque.—Modo de prevenir el mareo —Vómitos, sus causas.—Sus remedios según la ciencia oficial, alcohol, ácido carbónico, posición de Riverio, colombo, vino de colombo, esencia de cayeput, creosota, hidrato de cloral, asafétida, nitrito de amilo, oxalato de cerio, remedios tópicos, régimen antiemético.—Según Kneipp compresas calientes, abdominal ó del vientre, inferior ó de la espalda, flores de heno, loción total, media-fajamiento, loción del busto, fajamiento de rodillas, ajenjo —Cuidados higiénicos durante la travesía.—¡Valor!..	35
CAPÍTULO III.—Problema de la aclimata-	



- ción.—Sus teorías.—Sus clases.—Sus períodos.—Modificaciones que produce en el individuo y en la raza europea.—Condiciones favorables ó adversas de la aclimatación en la modificación, transformación ó término de varias enfermedades.—Modo de combatir estas dolencias.—Primeros efectos de la aclimatación. Insolación.—Enfriamiento.—Fiebre.—Modo fácil de oxigenar la sangre.—Curación de las enfermedades por medio de la respiración.—Efectos morales.—Necesidad de variar de clima, pasado algún tiempo. . . . . 79
- CAPÍTULO V.—Agua del cuerpo humano.—La sed.—Propiedades del agua pura.—Aguas impuras.—Modo sencillo y fácil de hacer un filtro.—Purificación del agua.—Cómo se ha de beber el agua.—Modo de calmar la sed, sin beber agua.—Otros medios de refrescarse.—El alcohol.—Sus funestas consecuencias para la aclimatación.—El vino.—Las bebidas heladas, nocivas.—Ron, Cognac.—Thé.—Café. . . . . 108
- CAPÍTULO VI.—Trabajo: su influencia en la aclimatación.—Trabajo corporal y trabajo mental.—Sus diferencias.—Su higiene.—Modo de regularle.—Cansancio intelectual.—Modo de medirlo.—Necesidad.—Influencia.—Diversas clases de ejercicios: marcha, carrera, salto, baile.—Ejercicios pasivos: el coche, equitación, velocipedia, gimnasia.—Sueño: teorías acerca del sueño, remedios contra el insomnio, lecho.—Modo de alejar los mosquitos. . . . . 141
- CAPÍTULO VII.—Habitaciones: condiciones que deben reunir, su exposición, ventilación, limpieza, desinfección por el eucaliptus, por el humo de madera húmeda, por miga de pan, por lechada de cal, por lejía de ceniza.—Modo de obtener ozono en el cam-

po, en casa.—Alumbrado.—Higiene de los vestidos: Materias de que se componen.—Forma.—Color.—Consistencia.—El mejor vestido en los climas cálidos.—El traje de rayadillo es perjudicial.—Modo de remediarlo.—El traje en Filipinas.—Necesidad del empleo de abrigo ó vestidos suplementarios —Modo de que no se ponga morena la piel.—Cosméticos: su perniciosa influencia . . . . .	172
CAPÍTULO VIII.—El tabaco: sus efectos sobre la economía.—Distintas opiniones de médicos é higienistas.—Rapé.—Estornutatorios sustitutivos del rapé.—Masticación del tabaco.—Placer y dolor: sus efectos cuando son excesivos.—Pasiones: higiene de las mismas —Países insalubres: cuidados especiales que debe tener el emigrante.—Lugares de preservación.—Higiene pública: su necesidad é influencia en la higiene privada . . . . .	206
CAPÍTULO IX.—Enfermedades más temibles para el europeo en los países cálidos.—Rápida exposición.—Botones de fuego. Fiebre inflamatoria: sus efectos en la aclimatación.—Fiebre amarilla: su importancia, medios preservativos, curación, inmunidad.—Fiebre biliosa.—Cólera: precauciones higienicas, diversos medios de curación.—Disenteria: su origen, el alcoholismo como causa productora de esta enfermedad.—Su curación.—Afecciones del hígado.—Tuberculosis y catarros.—Desarreglos mentales.—Causas y curación.—Accidentes venéreos y sifilíticos.—Golpes, caídas y heridas por armas de fuego . . . . .	234
CAPÍTULO X.—Aplicaciones del agua.—Aplicaciones tónicas.—Andar descalzo.—Por la hierba mojada.—Por el piso mojado.—Por la nieve recién caída.—Por el agua	

fría.—Bañar brazos y pies en agua fría.— Loción de pies y rodillas con agua fría.— Humedecimiento de los pies con agua fría, al irse á la cama.—Aplicaciones curati- vas.—Baño de vapor á la cabeza, á los pies y rodillas, baños de vapor de asiento; el vapor de agua como hemostático.—Baño de vapor en la cama.—Baños de vapor lo- cales ó aplicados á brazos, nariz, ojos, ore- jas, manos y pies.—Baños calientes, de flo- res de heno, de paja de avena, de ramitas de pino, baños compuestos.—Baño para personas sanas.....	264
CAPÍTULO XI.—Fajamiento, de cabeza, del cuello, de pies, de pantorrillas, de rodi- llas, inferior ó del cuerpo, del pecho ó pa- ñuelo, camisa mojada, capa española ó sa- bana, medio fajamiento.—Compresas: ge- neralidades, compresa superior ó de pecho y vientre, inferior ó de la espalda, supe- rior é inferior á la vez, abdominal ó sobre el estómago y vientre, abdominal peque- ña.—Afusiones ó duchas de débil presión; de las rodillas y brazos, superior dorsal ó de la espalda, de los miembros inferiores ó de piernas y muslos, total ó general, ful- gurante ó con gran presión.....	300
CAPÍTULO XII —Baños fríos; generales, par- ciales de cabeza, de ojos, de brazos y ma- nos, de pies y piernas, medio baño, baño de asiento ó semicupio, frío, caliente.—Locio- nes ó abluciones ó lavados; generales para sanos, para enfermos, lociones parciales, loción del busto ó superior, loción infe- rior.—Efectos de las lociones.—Frecuencia de las lociones.—Reacción en y fuera de la cama.—Escalofríos.—Fricciones.—Ultima palabra de la ciencia fisiológica.....	362

## PARTE SEGUNDA

### HIGIENE DEL REPATRIADO Y CRIOLLO EN EUROPA

- CAPÍTULO I. — Consideraciones generales. — Emigración de los criollos: Su escasa importancia. — Adaptación de los criollos al clima de Europa. — Su resistencia al frío. — Regreso de europeos á su país natal: en estado de salud, en estado de enfermedad. — Influencia del frío sobre las enfermedades contraídas en los países cálidos. — Su influjo favorable en la anemia. — Sus inconvenientes en la disentería: larga duración de esta. — Paludismo: su persistencia. — Emigración de los criollos é inmigración de los europeos, por causa de enfermedad. — Casos en que es útil la variación de clima... 415
- CAPÍTULO II. — El clima-medicamento. — Condiciones que al clima pueden exigir el repatriado y criollo enfermos. — Modo de obrar del clima. — Clima ideal. — Condiciones del clima curativo. — El clima caliente favorable en la gota, sífilis rebelde, glucosuria, afecciones crónicas del aparato respiratorio, tisis pulmonar, asma, clorosis y evolución de la pubertad. — Estaciones climatológicas, hibernales, estivales, fijas ó residencias. — Estaciones hibernales marítimas insulares, continentales y de países intertropicales. — Estaciones estivales de llanura ó de montaña. — Climas de montaña. — Estaciones fijas. — Sus condiciones. — Precauciones para aprovechar el medicamento clima..... 433

**CAPÍTULO III.—Aclimatación en general.—**

Ventajas del criollo para aclimatarse en los países templados.—Inconvenientes: insuficiencia del vestido.—Travesía: época de verificarla.—Primera impresión del frío.—Variaciones atmosféricas.—Endurecimiento corporal.—Empleo del agua para favorecer la aclimatación.—Curación de las afecciones de las vías respiratorias.—Importancia de la higiene en la aclimatación del criollo en Europa.—La nostalgia ó el deseo de regresar á la patria.—Consecuencia de una estancia prolongada en un país templado.—Aclimatación de los niños y de las mujeres.—Cuidados especiales de la mujer embarazada.....

459

**CAPÍTULO IV.—Higiene del criollo en Europa—**

Efectos del frío para la salud.—Los órganos respiratorios: su endurecimiento.—Necesidad de respirar aire puro.—Aereación de las habitaciones.—Alimentación.—Bebidas—Café.—Thé.—Licores.—Vestidos: inconvenientes de la lana y franela.—Limpieza corporal.—Cosméticos.—Ejercicio.—Equitación.—Velocipedia.—Diversiones y placeres.—Uso de las facultades intelectuales.—Preparación del criollo para el regreso á su país.—Precauciones higiénicas que requiere.—Especialidad de los naturales de Cuba y Filipinas para su aclimatación en la Península, Canarias y Baleares.....

475

**CAPÍTULO V.—Hidroterapia del criollo en Europa.—**

Aguas minero-medicinales.—Opiniones médicas.—Desconocimiento de los criollos acerca de las aguas minerales europeas —Aguas minerales españolas, de que puede usar el criollo enfermo.—Baños de Busot.—Baños de mar: sus ventajas para la aclimatación.—Aguas natura-

les: método hidroterápico más conveniente al criollo, que pasa á Europa.—Prácticas hidroterápicas, que completan el método. —Auxiliares de la hidroterapia.—Los ni- ños criollos en Europa.—Conclusión.....	496
Apéndice A.....	513
Apéndice B.....	522



# COMPañIA TRASATLANTICA

## DE BARCELONA

---

### SERVICIOS PARA 1897

---

#### **Línea de las Antillas, New-York y Veracruz.**

Combinación á puertos americanos del Atlántico y puertos N. y S. del Pacífico.

Tres salidas mensuales: el 10 y 30 de Cádiz, y el 20 de Santander.

#### **Línea de Filipinas.**

Extensión á Ilo-Ilo y Cebú y combinaciones al Golfo Pérsico, costa Oriental de Africa, India China, Cochinchina, Japón y Australia.

Trece viajes anuales, saliendo de Barcelona cada cuatro sábados, á partir del 2 de Enero de 1897, y de Manila cada cuatro jueves, á partir del 21 de Enero de 1897.

#### **Línea de Buenos Aires.**

Seis viajes anuales para Montevideo y Buenos Aires, con escala en Santa Cruz de Tenerife, saliendo de Cádiz y efectuando antes las escalas de Marsella, Barcelona y Málaga.



### **Línea de Fernando Póo.**

Cuatro viajes al año para Fernando Póo, con escalas en Las Palmas, puertos de la costa occidental de Africa y Golfo de Guinea.

### **Servicios de Africa.**

*Líneas de Marruecos.*—Un viaje mensual de Mogador, con escalas en Melilla, Málaga, Ceuta, Cádiz, Tánger, Larache, Rabat, Casablanca y Mazagán.

*Servicio de Tánger.*—El vapor *Joaquín del Pié-lago* sale de Cádiz para Tánger, Algeciras y Gibraltar los lunes, miércoles y viernes, retornando á Cádiz los martes, jueves y sábados.

Estos vapores admiten carga con las condiciones más favorables, y pasajeros, á quienes la Compañía da alojamiento muy cómodo y trato muy esmerado, como ha acreditado en su dilatado servicio.—Rebajas á familias.—Precios convencionales por camarotes de lujo.—Rebajas por pasajes de ida y vuelta.—Hay pasajes para Manila á precios especiales para emigrantes de clases artesana ó jornalera, con facultad de regresar gratis dentro de un año, si no encuentran trabajo.

La empresa puede asegurar las mercancías en sus buques.

---

## AVISO IMPORTANTE

La Compañía previene á los señores comerciantes agricultores ó industriales, que recibirá y encaminará á los destinos que los mismos designen, las muestras y notas de precios que con este objeto se le entreguen.

Esta Compañía admite carga y expide pasajes para todos los puertos del mundo servidos por líneas regulares.

*Para más informes.*—En Barcelona: La *Compañía Trasatlántica* y los Sres. Ripoll y Compañía, Plaza de Palacio.—Cádiz: la Delegación de la *Compañía Trasatlántica*.—Madrid: Agencia de la *Compañía Trasatlántica*, Puerta del Sol, 13.—Santander: Sres. Angel B. Pérez y Compañía.—Coruña: D. E. de Guarda.—Vigo: D. Antonio López de Neira.—Cartagena: Sres. Bosch Hermanos.—Valencia: Sres. Dart y Compañía.—Málaga: D. Antonio Duarte.

GRAN ESTABLECIMIENTO  
DE LOS  
BAÑOS DE BUSOT  
(Provincia de Alicante)

PROPIETARIO

Excmo. Sr. Marqués del Bosch de Arés  
Conde de Casa Rojas y de Torrellano

*Médico-Director en propiedad y por oposición*

DR. JUAN CARRIÓ GRIFOL  
que reside, fuera de las temporadas oficiales, en Orihuela  
(provincia de Alicante), calle de Comedias, núm. 5

ANÁLISIS DE LAS AGUAS Y VIRTUDES MEDICINALES  
FUENTE DE LOS BAÑOS

Un litro de agua contiene:

Aire atmosférico..... 43, <sup>cc</sup> 2  
Carbonato de litina.

Gramos.

Sulfato magnésico.....	0,95
« cálcico.....	1,33
Cloruro de calcio.....	0,22
« de magnesio.....	0,52
Pérdida.....	0,10
TOTAL.....	3,12

## BALNEARIO

El balneario se halla instalado en magnífica galería rodeada de habitaciones, en las que se encuentran grandes pilas de mármol; gabinetes de pulverizaciones; duchas; baño de vapor, de impresión y completa instalación de cuantos aparatos hidroterápicos recomienda la ciencia médica.

## HOSPEDAJE

Para familias hay pabellones independientes que forman una gran plaza, y contienen sillas, camas sin colchones, etcétera; cuyo precio varía desde 0,75 á 6 pesetas diarias.

Asimismo hay para familias, fuera del establecimiento y á corta distancia del mismo, elegantes hoteles á precios convencionales; y por último, se encuentra el magnífico

## HOTEL MIRAMAR

instalado en soberbio edificio construido de nueva planta, con capacidad suficiente para hospedar cómodamente á más de doscientas personas, y montado con todo el lujo y confort modernos, que le hacen uno de los mejores hoteles que existen en los establecimientos balnearios de España y del Extranjero; siendo el precio de sus habitaciones, el de 2 hasta 25 pesetas diarias.

El **Restaurant** del Hotel está á cargo del afa-

mado fondista D. José **Bossio**, cuyo nombre universalmente conocido, es por sí solo una garantía de buen trato y esmerado servicio.

Los precios en mesa redonda, son:

En 1.<sup>a</sup> Desayuno, almuerzo, y comida, 5 pesetas.

En 2.<sup>a</sup> Idem ídem ídem, 4 pesetas.

En mesas particulares, gabinetes y habitaciones de huéspedes, á precios convencionales.

Dentro del edificio del **Hotel Miramar** se halla instalado el **Casino**, que cuenta con espaciosos billares, salas de lectura y tresillo, gabinetes de conversación y salón de baile.

## ITINERARIO

Por el ferrocarril de Madrid, Valencia y Murcia á Alicante; y desde esta capital á los Baños de Busot, que dista 15 kilómetros, que se recorren por coches diarios al Establecimiento.

MONSEÑOR SEB. KNEIPP.

---

# MI CURACIÓN POR EL AGUA

SEGUNDA EDICIÓN CORREGIDA Y AUMENTADA

con notas, suplementos y apéndices importantísimos

POR

D. VICTOR SUAREZ CAPALLEJA

Doctor en Sagrada Teología, estudiante de Derecho, individuo del Cuerpo  
facultativo de Archiveros, Bibliotecarios y Anticuarios.

CON LAS LICENCIAS NECESARIAS

---

---

Venta en las principales librerías al precio de 6 pesetas rústica, 8 en pasta, y en casa del traductor Santa Isabel, 45, principal.

Hermoso volumen, en 4.<sup>o</sup>, de XLVIII-504, con el retrato de Mr. Kneipp y grabados de plantas.

Consideramos superfluo elogiar la obra famosa del célebre sacerdote Kneipp: baste decir que sus ediciones se multiplican en Europa maravillosamente, lo que ha sucedido con muy pocos libros; prueba de los magníficos resultados que produce su sistema. Solamente añadiremos que considerándola un tanto oscura para la generalidad de los lectores, la hemos anotado y puesto *Apéndices* importantísimos en beneficio del público, valiéndonos de los

mejores hidrópatas y discípulos del sabio párroco de Vcerishofen.

Hé aquí el índice general de esta obra:

DEDICATORIA. — ADVERTENCIA IMPORTANTÍSIMA. — ¿Defraudador ó defraudado? ¿Burda habilidad mercantil? — CUATRO PALABRAS DEL EDITOR DE LA PRIMERA EDICIÓN. — PREÁMBULO DEL AUTOR. — INTRODUCCIÓN. — ¿Qué es la enfermedad y cuál es el origen común de todas las enfermedades? — ¿De qué modo se verifica la cura? — ¿Cómo el agua produce la cura? — ¿De dónde procede la delicadeza de la generación actual?

## PRIMERA PARTE

### Aplicaciones del agua.

Nociones generales. — Medios de endurecerse. — Aplicaciones del agua. — **A. Compresas.** — 1.º La compresa superior ó del pecho y vientre. — 2.º La compresa inferior ó de la espalda. — 3.º La compresa inferior y la superior puestas á la vez. — 4.º La compresa del abdomen ó vientre. — **B. Baños.** — 1.º Baños fríos de pies. — 2.º Baños de pies con agua caliente. — II. *Medio-baños.* — III. *Baños de asiento.* — 1.º Baños de asiento fríos. — 2.º Baños de asiento calientes. — IV. *Baños generales.* — 1.º Baño frío general. — a) Baño frío general de personas sanas. — b) Baño frío general de enfermos. — 2.º Baño caliente en general. — a) Baño caliente completo para las personas sanas. — b) Baño caliente completo para los enfermos. — 3.º Baños minerales. — V. *Baños par-*

*ciales*.—1.º Baño de brazos y de manos.—2.º Baño de la cabeza.—3.º Baño oftálmico ó de los ojos.—**C. Baños de vapor**.—1.º Baños de vapor á la cabeza.—2.º Baños de vapor á los pies.—3.º Baños de vapor de asiento.—4.º Baños de vapor localizados.—**D. Afusiones**.—1.º Afusión de las rodillas.—2.º Afusión superior.—3.º Afusión dorsal ó de espalda.—4.º Afusión inferior ó de muslos.—5.º Afusión total ó de todo el cuerpo.—**E. Abluciones ó lavados**—1.º La ablución ó lavado total.—*a*) Para las personas sanas.—*b*) Idem para las personas enfermas.—2.º La ablución parcial —**F. Fajamientos ó compresas**. 1.º El fajamiento ó compresa de cabeza.—2.º El fajamiento del cuello.—3.º El pañuelo.—4.º Fajamiento de pies.—*a*) Fajamiento de pies propiamente dicho.—*b*) Fajamiento de rodillas.—5.º Fajamiento inferior.—6.º El medio fajamiento.—7.º La camisa mojada.—8.º La capa española.—Agua en bebida.

## SEGUNDA PARTE

Farmacia ó botica casera.—Nociones generales y división.—*Los remedios*.—1.º Aceite de almendras.—2.º Aceite excretivo.—3.º Aceite de clavo ó clavillo.—4.º Aceite de lavanda ó espliego.—5.º Aceite de hígado de bacalao.—6.º Aceite de olivas.—7.º Achicoria.—8.º Ajenjo.—9.º Alcanfor.—10. Alhova.—11. Aloes.—12. Alumbre.—13. Angélica.—14. Anís.—15. Anserina.—16. Arándanos.—17. Arnica.—18. Avena.—19. Centáura.—20. Col repulla-



da blanca ó repollo.—21. Cola de caballo.—22. Corteza de encina.—23. Endrino.—24. Enebro.—25. Escaramujo.—26. Eufrasia.—27. Flores de heno.—28. Fresera.—29. Genciana.—30. Gordolobo.—31. Grana de linaza.—32. Hinojo.—33.—Hipericón ó corazoncillo.—34. Llanté menor.—35. Malva.—36. Manzanilla comun.—37. Mentas.—38. Miel.—39. Muérdago.—40. Ortiga.—41. Polvo de carbón vegetal.—42. Polvo de creta ó de yeso.—43. Polvo de hueso.—44. El polvo negro.—45. El polvo blanco.—46. Polvo gris.—47. Potaje de salud.—48. Primavera.—49. Registro regulador.—50. Resina ó granos de incienso.—51. Romero.—52. Ruda.—53. Salvado.—54. Salvia.—55. Sándalo.—56. Sauco.—57. Sauquillo ó yezgo.—58. Tilo.—59. Trébol acuático.—60. Tusilago.—61. Valeriana.—62. Violeta.—63. Yezgo.—*Apéndice.* Contenido de una pequeña farmacia de familia.

## TERCERA PARTE

### Enfermedades.

Nociones preliminares.—*I. Enfermedades de los huesos.*—1.º Caries de los huesos.—2.º Exostosis.—3.º Columna vertebral.—4.º Raquitismo.—*II. Enfermedades de las articulaciones.*—1.º Reumatismo articular.—2.º Gota.—3.º Tumor blanco de las rodillas.—*III. Enfermedades de los músculos.*—*IV. Enfermedades del tejido celular*—1.º Abscesos.—2.º Panarizo.—3.º Cáncer.—4.º Hidropesía.—*V. En-*

*fermedades de la piel.*—1.<sup>o</sup> Sudor.—2.<sup>o</sup> Erupciones de la piel.—3.<sup>o</sup> Escarlatina.—4.<sup>o</sup> Erisipela.—5.<sup>o</sup> Herpes.—6.<sup>o</sup> Eczema, herpe del cuello cabelludo.—7.<sup>o</sup> Viruela.—8.<sup>o</sup> Vacuna (accidentes de la).—9.<sup>o</sup> Sarna.—10. Quemaduras.—11. Ulceras de pies y piernas.—*VI. Enfermedades de la sangre.*—1.<sup>o</sup> Anemia y clorosis.—2.<sup>o</sup> Hemorragias.—3.<sup>o</sup> Infección purulenta.—4.<sup>o</sup> Escorbuto y pyoemia.—5.<sup>o</sup> Consunción.—6.<sup>o</sup> Adinamia ó postración de fuerzas.—*VII. Enfermedades del cerebro y de sus envolturas.*—1.<sup>o</sup> Inflamación del cerebro—2.<sup>o</sup> Congestiones.—3.<sup>o</sup> Ataque de sangre.—4.<sup>o</sup> Apoplejía—5.<sup>o</sup> Dolor de cabeza.—6.<sup>o</sup> Cefalalgia nerviosa.—7.<sup>o</sup> Jaqueca.—8.<sup>o</sup> Vértigo.—9.<sup>o</sup> Epilepsia.—Mal caduco.—10. Baile de San Vito.—11. «Delirium tremens».—Locura alcohólica.—12. Enajenación mental.—*VIII. Enfermedades de los nervios cerebroespinales.*—1.<sup>o</sup> Irritación de nervios.—2.<sup>o</sup> Astenia (debilidad de nervios).—3.<sup>o</sup> Ciática.—4.<sup>o</sup> Insomnio.—*IX. Enfermedades del sistema nervioso ganglionar ó del gran simpático.*—1.<sup>o</sup> Fiebre.—2.<sup>o</sup> Cólera.—3.<sup>o</sup> Colerina.—*X. Enfermedades de los ojos.*—1.<sup>o</sup> Oftalmia catarral.—2.<sup>o</sup> Catarata.—*XI. Enfermedades de los oídos.*—1.<sup>o</sup> Sordera.—2.<sup>o</sup> Zumbido de oídos.—*XII. Enfermedades de la nariz y de las fosas nasales.*—*XIII. Enfermedades de la laringe.*—1.<sup>o</sup> Konquera.—2.<sup>o</sup> Extinción de voz.—*XIV. Enfermedades de la garganta.*—1.<sup>o</sup> Angina gutural.—2.<sup>o</sup> Angina lardácea (garrotillo).—3.<sup>o</sup> Difteria.—*XV. Enfermedades de los bronquios y de los pulmones.*—1.<sup>o</sup> Bronquitis.—2.<sup>o</sup> Influenza, trancazo ó dengue.—3.<sup>o</sup> Fluxión de pecho ó pulmonía.—4.<sup>o</sup> Tisis.—5.<sup>o</sup> Enfise-

ma pulmonar.—6.<sup>o</sup> Asma.—*XVI. Enfermedades del corazón.*—*XVII. Enfermedades del estómago.*—1.<sup>o</sup> Gastralgia.—2.<sup>o</sup> Acritud del estómago.—3.<sup>o</sup> Catarro del estómago.—4.<sup>o</sup> Calambres de estómago.—*XVIII. Enfermedades del canal intestinal y de las partes accesorias.*—1.<sup>o</sup> Cólicos.—2.<sup>o</sup> Diarrea.—3.<sup>o</sup> Constipación ó estreñimiento de vientre.—4.<sup>o</sup> Disentería.—5.<sup>o</sup> Hemorroides (ó almorranas).—6.<sup>o</sup> Fiebre mucosa.—7.<sup>o</sup> Tifus.—8.<sup>o</sup> Gusanos intestinales (ó lombrices).—9.<sup>o</sup> Hernias ó quebraduras.—10. Parto.—*XIX. Enfermedades del hígado.*—1.<sup>o</sup> Ictericia.—2.<sup>o</sup> Hipocondria.—3.<sup>o</sup> Melancolía.—*XX. Enfermedades de los riñones.*—*XXI. Enfermedades de la vejiga.*—1.<sup>o</sup> Catarro de la vejiga.—2.<sup>o</sup> Neuralgia de la vejiga.—3.<sup>o</sup> Retención de orina.—4.<sup>o</sup> Incontinencia de orina.—5.<sup>o</sup> Arenillas y piedra.—6.<sup>o</sup> Ruina del cuerpo por varios excesos.—*Suplemento á las aplicaciones de agua.*—Tratamiento general de las enfermedades.—*Suplemento á las plantas medicinales.*—*Apéndice A.*—Baño de asiento con fricción.—*Apéndice B.*—Aplicaciones del agua mal hechas, sus consecuencias y modo de combatirlas.—*Apéndice C.*—Aplicaciones del agua en sana salud.—*Apéndice D.*—Otras afusiones.—*Apéndice E.*—Sábana mojada con fricción.—*Apéndice F.*—Tratamiento de quemaduras, heridas y contusiones.—*Apéndice G.*—Diabetes sacarina.—*Apéndice H.*—Algunas enfermedades de mujeres.—*Apéndice I.*—Itinerario y estancia en Vœrishofen.—*Apéndice J.*—Tratamiento de la sífilis constitucional.—*Apéndice K.*—Agua de Loeches «La Margarita».—*Abreviaturas* empleadas por los médicos hidrópatas en sus recetas.

NOTA. *Léase la* ADVERTENCIA IMPORTANTÍSIMA.

OTRA. Las personas que deseen datos, noticias, detalles, y cuanto se refiera al tratamiento de las enfermedades por el sistema Kneipp diríjanse al Sr. Capalleja, Santa Isabel, 45, principal; las de provincias manden dos sellos para la contestación.

# FARMACIA CASERA

## PLANTAS MEDICINALES

Y

PRESCRIPCIONES ALIMENTICIAS DE KNEIPP

por

*J. FAVRICHON: Farmacéutico-químico*

Versión española con prólogo y notas

POR

D. VICTOR SUAREZ CAPALLEJA

---

**Precio: 3 pesetas en rústica y 4 en pasta**

Obra adornada con el retrato de Kneipp y los grabados, no sólo de las plantas que recomienda el párroco de Wœrlishofen, sino también de otras muchas españolas, con sus nombres vulgares, lugar donde habitan, cultivo, modo de recogerlas, propiedades, clasificación, dosis de los medicamentos, preparación de extractos ó tinturas, tisanas, aceites, ungüentos, vinos medicinales, lavativas, cataplasmas, fricciones, masaje, y cuanto se refiere á la higiene, y alimentación recomendada por Kneipp.

He aquí el índice de las materias que contiene:

PRIMERA PARTE.—Plantas y alcaloides.—Polvo de hueso.—Historia del pan.—Café de las islas.—Café de cereales.—Cómo y qué debemos comer y beber en salud y en enfermedad.—Del vestido.—El aire, la luz, el movimiento y el reposo.

SEGUNDA PARTE.—Farmacia casera de Seb. Kneipp.—Formas medicinales.—Aceite común.—Aceite de almendras.—Aceite excretivo.—Aceite de clavo y clavillo.—Aceite de espliego.—Achicoria.—

Ajenjo.—Alcanfor.—Alhova.—Aloes.—Alumbre.—  
Angélica.—Anís.—Anserina.—Arándanos.—Arci-  
lla.—Arnica.—Avena.—Bardana.—Caléndula ofici-  
nal.—Centáura.—Cinorrodón V Escaramujo.—Cola  
de caballo de los campos.—Consuelda.—Correhue-  
la.—Corteza de encina.—Enebro.—Endrino.—Escar-  
ramujo.—Espárrago común.—Espliego.—Eufrasia.  
—Flores de heno.—Fresa.—Genciana.—Gordolobo.  
—Hinojo.—Hipericón.—Hisopo.—Laurelreal.—Le-  
che.—Linousual.—Llantén.—Malva.—Manzanilla.  
—Melisa oficial.—Menta.—Miel.—Mileurama.—  
Muérdago.—Ombligo de Venus.—Ortiga mayor.—  
Polvo de carbón.—Polvo de greda.—Polvo de hue-  
so.—Polvo negro.—Polvo blanco.—Polvo gris.—  
Potaje de salud.—Primavera.—Rábano.—Registro  
regulador.—Resina ó granos de incienso.—Romero.  
—Ruda.—Salvado.—Sabia.—Sándalo.—Saucó.—  
Suero.—Tanaceto.—Tiló.—Tomillo común.—Tor-  
mentola.—Trébol acuático.—Tusílagó.—Valeriana.  
—Verbena.—Verónica macho.—Vinagre.—Violeta  
olorosa.—Yedra terrestre.—Yerba luisa ó aloisa.  
—Yezgo ó Sauquillo.—Zarza común.

TERCERA PARTE.—Medicinas caseras.—Be-  
bidas medicinales.—Lavativas.—Cataplasmas.—  
Fricciones.—Amasaje.—Untura ó embrocación.—  
Ceratos.—Pomadas.—Ungüentos.—Emplastos.—  
Bálsamos.—Linimientos.—Agua sedativa.—Garga-  
rismos.—Colirios.—Inyecciones.—Lo que debe con-  
tener la farmacia casera según Kneipp. *Suplemen-  
to primero.*—Virtudes medicinales de las plantas.—  
*Suplemento segundo.*—Enfermedades á que se apli-  
can las diversas plantas.—Instrucciones para prepa-  
rar el pan de Graham.—Recetas sencillas de platos  
para los que quieren seguir el régimen más natural.  
—Reglas generales para la cosecha de plantas. pre-  
paración y uso de las medicinas.

# SOPA CONFORTANTE

**rigurosamente preparada según todas  
las instrucciones del sabio higienista alemán**

**SEBASTIÁN KNEIPP**

El que necesite nutrirse mucho, como el *niño débil*, el *joven* en su crecimiento, el *convaleciente* el *anciano*... use esta sopa, alimento el más sano que puede darse, según en sus escritos enseña este reputadísimo higienista, de cuyas obras en pocos años se han agotado tantas y tan numerosas ediciones y versiones que suman muchos cientos mil ejemplares. Cosa singular!

**MODO DE USARLA:** Póngase antes en agua fría, de 6 á 12 horas; échase después en leche, caldo de carne, ó agua, con poca sal; remuévase mientras se cueza. Caso de hacerse con agua, debe añadirse un poco de manteca de vaca ó de cerdo: y pueden usarse algunas especias para mejorar su gusto. Debe ser espesa, y tomarse en pequeña cantidad, un plato, una taza (por ser tan extraordinariamente alimenticia).

VICH, EL MONASCILLO DEL CURA KNEIPP.

---

SE VENDE EN MADRID, Droguería de Sanjaume, Horno de la Mata, 15, á Ptas 1,25; y á peseta el kilo en BARCELONA, Riera del Pino, 4, y plaza de Santana, 12.—En MANRESA, Droguería de Ferrer (a) Espinalt, plaza Mayor.—En VICH, Panadería de D. Ramón Coma, calle de la Riera, 33, á donde deben dirigirse los pedidos.

DROGUERIA Y HERBORISTERIA  
**DE**  
RAFAEL SANJAME

**HORNO DE LA MATA, 15**

MADRID



Todas las plantas recomen-  
dadas por Monseñor Kneipp se  
encuentran en esta casa.—Ex-  
portación á provincias, previo  
importe.



## CASA A ORILLAS DEL MAR

---

San Pedro Pinatar, Murcia, amueblada, viña, frutales, algibe, bote paseo, remo y vela, coche 4 ruedas. Venta 15.000 pts. Arriendo mil año. R. Columela, 4, pral. izquierda.

---

---

## LAREDO

---

En este bonito puerto se alquilan casas nuevas con vistas al mar, y á 200 metros del balneario, á 2  $\frac{1}{2}$ , 4, 5 6 reales diarios y amuebladas, á precios convencionales. Más pormenores los dará D. Lucas Marsella, de aquella población.



## OBRAS EN VENTA

---

KNEIPP (MGR. SEB).—*Mi curación por el agua*, 2.<sup>a</sup> edición corregida y aumentada, por don Victor Suárez Capalleja. Un volumen en 4.<sup>o</sup> 6 pesetas.

IDEM. — *Tratamiento natural de cólicos, colerina y cólera*, versión con notas y apéndices, por don Victor Suárez Capalleja. Un volumen 8.<sup>o</sup> 1 peseta.

FAVRICHON (J), farmacéutico-químico. — *Plantas medicinales, farmacia casera y prescripciones alimenticias de Kneipp*, versión con prólogo, notas y apéndices, por D. Victor Suárez Capalleja. Un volumen 8.<sup>o</sup> 3 pesetas.

El que tome estas tres obras se le darán por **ocho** pesetas.

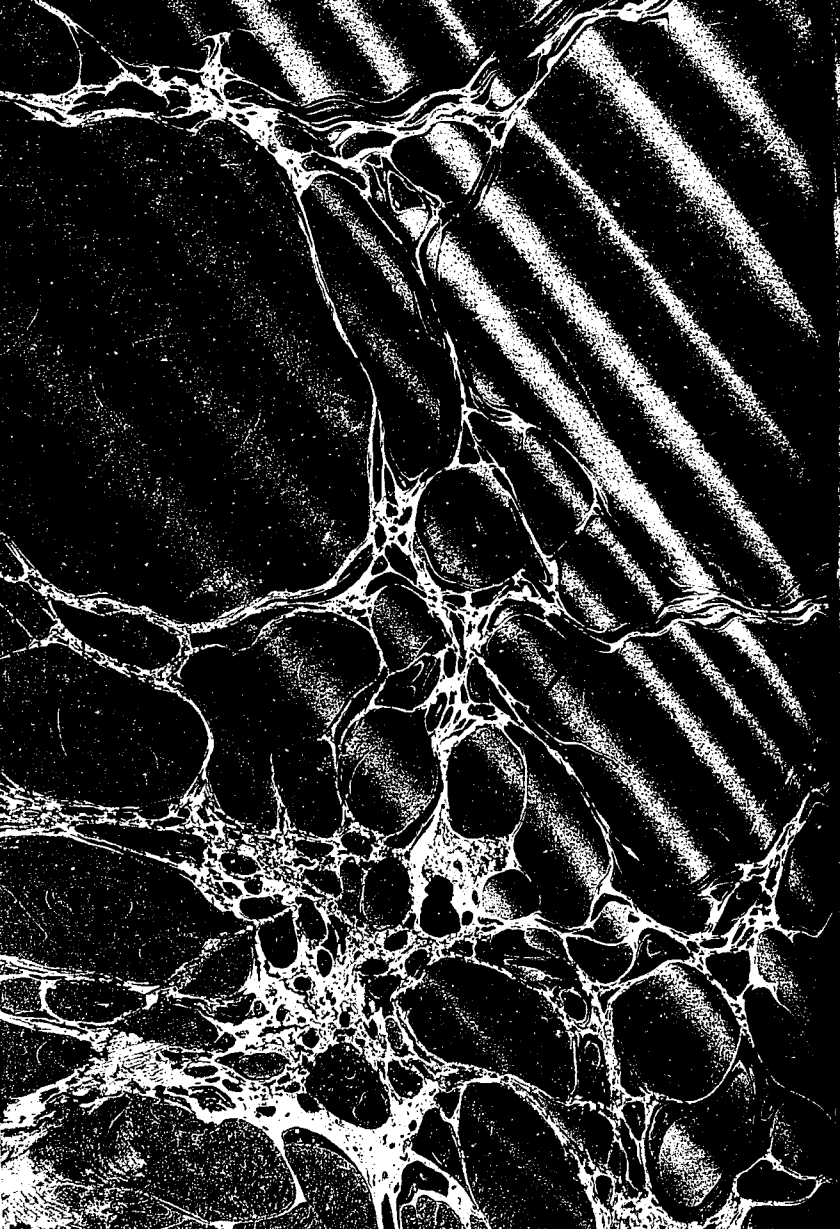
*Prontuario del aprendiz y aficionado al velocípedo*, por dos compañeros de pedal. Un volumen 8.<sup>o</sup> cartoné 3 pesetas,

Se venden estas obras en casa del editor, *Santa Isabel*, 45 principal.—Pueden adquirirse, si se toman á la vez, por **nueve** pesetas.









BIBLIOTECA NACIONAL



1000543509



538560115385601153