

Page 23

El % \$ 7.20 cts

Las

Nociones de Higiene

POR

el Doctor José Antonio Wilde.

7619



conservar

BUENOS AIRES

Imprenta, Encuadernación i Librería de Jacobo Peuser
101—CANGALLO—101

1876.

el 90 / 80 242

Las

Nociones de Higiene

por

el Doctor José Antonio Wilde.



ADVERTENCIA

Hoy está fuera de toda duda que la enseñanza de la Higiene en las escuelas es mas que una conveniencia, una verdadera necesidad.

Así lo demuestran las disposiciones adoptadas desde mucho tiempo atrás, en todas las naciones civilizadas, posteriormente en España en la ley vigente sobre instrucción pública, mandando se haga estensivo aun á las niñas el conocimiento, tan siquiera de nociones de higiene, i últimamente entre nosotros, el Departamento jeneral, i el programa de estudios formulado por el actual Consejo Superior de instrucción pública.

En momentos de escribir lo que antecede llega á nuestras manos una nueva prueba que viene á robustecer nuestro aserto; es el Informe que eleva al Gobierno la Comision examinadora del Colejio Militar de Palermo, en el que indica la « *grande urgencia de dotar al Colejio de una aula de higiene práctica*, para que los alumnos correspondan con todo el interés que tienen en saber como se logra conservar i fortificar el cuerpo humano, salvar las aptitudes intelectuales de una decrepitud temprana i vergonzosa. »

Convencidos desde hace mucho tiempo de ésta verdad, dimos á luz en 1869, la primera edicion de nuestro « *Compendio de Higiene pública i privada al alcance de todos.* »

La jeneralizacion de éste libro en los establecimientos de educacion, demuestra evidentemente la opinion de los

Directores respecto á su utilidad. En el mismo año fué oficialmente declarado testo de enseñanza.

Tocábase empero una dificultad. Reputábase este libro demasiado estenso para los niños menos avanzados, i varios Maestros i personas competentes en materia de enseñanza primária nos pidieron abreviasemos nuestro trabajo, poniendolo al alcance de los principiantes.

Así lo hemos hecho. En las *Nociones de Higiene* que hoi publicamos, simplificamos la relacion de las materias, limitandonos á citar hechos, sin entrar en esplicaciones científicas. El orden es el mismo que observamos en el «COMPENDIO», circunstancia que proporciona al Preceptor el medio de ampliar sus preguntas con arreglo á dicho testo, preparando así al alumno para el uso del COMPENDIO, en un grado mas avanzado.

Estaremos sinceramente complacidos si este pequeño libro llena el vacio que se notaba i si satisface los deseos de las personas que tuvieron la deferencia de indicarnos la conveniencia i utilidad de su publicacion, como introduccion al Compendio de Higiene publica i privada al alcance de todos.

Al Maestro.

Las preguntas que van al pié de cada página, pueden ser ampliadas por el Preceptor á su gusto ó con arreglo á la capacidad del discípulo; intencionalmente hemos limitado el número con ese objeto.

PARTE PRIMERA.

La Luz.

I.

La accion de la luz artificial, soportada por largo tiempo, es mas perjudicial que la luz del dia i hai trabajos que no deben jamás hacerse por mucho tiempo con luz artificial.

No debemos convertir voluntariamente la noche en dia, pues este está destinado al trabajo, al recreo ó al ejercicio i la noche al descanso.

- Jamás debe pasarse sino con suma precaucion i gradualmente de una obscuridad prolongada a una luz viva. Muchos desgraciados encerrados en un calabozo, han perdido completamente la vista, al recobrar la libertad.

Sufren irritaciones molestas las personas que tienen que leer ó escribir mucho de noche.

- Gran parte del mal resulta sin duda, del modo inconveniente que adoptamos para alumbrarnos cuando leemos ó escribimos. Deberia buscarse el medio de colocar la luz á nuestra espalda, de modo que caigan sus rayos sobre el libro ó papel, i no sobre nuestros ojos, como sucede teniendo la luz delante ó á un lado como hacemos comunmente.

- Las pantallas, como tambien la visera de carton forrada en seda verde, remedian hasta cierto punto el inconveniente.

1. ¿Que puede resultar, de pasar bruscamente de la obscuridad prolongada á una luz viva?
2. ¿Como debemos colocar la luz para leer ó escribir?
3. ¿Como podemos atenuar los efectos de la luz?

No se debe leer con una luz demasiado viva, aun cuando nos parezca que no nos incomoda. Se puede leer por mucho mas largo tiempo sin fatigar la vista, entornando los postigos ó con una luz suave. Pero tambien es necesario huir del extremo opuesto, porque es perjudicial leer ó escribir con una luz insuficiente.

II.

El gozar de los beneficios de la luz que emana de los rayos del sol, requiere tambien precauciones.

Fuerza es acostumbrarse desde niño á su influencia, pero con los cuidados convenientes.

4. Una insolacion moderada es benéfica i aun necesaria para la salud, tanto como lo es para la conservacion i vida de las plantas. La constitucion gana pues en vigor lo que pierde en suavidad i blancura.

Pero, lo repetimos, es necesario tener precaucion; i esto es lo que no sucede con los niños, quienes con el entusiasmo de sus juegos se lanzan sin reflexion á sufrir los efectos de nuestro sol abrasador en los meses de verano, atrayendose enfermedades graves i muchisimas veces mortales.

—

Del Sonido.

Habreis notado muchas veces que haciendo vibrar una cuerda fuertemente estendida, dura el sonido mientras que la cuerda está en movimiento.

Otro tanto habreis notado con un resorte fijo por uno de sus extremos, una campana de vidrio, de metal &c.

5. El aire es el conductor de las vibraciones; todos los fluidos elásticos pueden, lo mismo que el aire transmitir las,

4. ¿Es siempre perjudicial una insolacion?

5. ¿Que rol juega el aire en los sonidos?

pero en éste caso, el sonido es mas intenso cuanto mas denso sea el fluido.

6. El sonido no llega á nosotros sino despues de cierto tiempo.

Vemos la luz de un arma de fuego, antes de oir la detonacion.

El relámpago se vé mucho antes que se haya oido el trueno, sin embargo de producirse ambos fenómenos á un mismo tiempo.

Las superficies sólidas, líquidas i aun gaseosas reflejan el sonido, i ésto produce el fenómeno que llamamos éco.

La comparacion de los sonidos dió origen á la música.

II.

7. El sonido tiene una accion fisica sobre nosotros.

Se sabe hasta que punto puede llegar la accion destructora de una detonacion violenta; se conocen sus efectos sobre templos i poblaciones en la esplosion de depósitos de pólvora.

Para probar el efecto de las detonaciones sobre nuestros órganos, basta fijarse en el experimento, hecho en un jóven sordo de nacimiento por el célebre cirujano Percy, que citamos en la página 44 de nuestro *Compendio de Higiene*.

8. Sabido es tambien que las dotonaciones de piezas de grueso calibre, pueden producir la sordera.

9. Conviene pues que los niños no se aproximen demasiado cuando se hacen *salvas* ú otra clase de disparo de cañon, llevados de una curiosidad que puede serles fatal.

10. En caso de tener que hallarse inmediatos, conviene taparse los oidos con algodón, lana, hilas, el pañuelo, ó lo que tengan mas á la mano.

6. ¿Cuándo llegan á nosotros los sonidos?

7. ¿Qué entiende Vd. por éco?

8. ¿Qué accion tiene sobre nosotros el sonido?

9. ¿Cómo obran las detonaciones fuertes?

10. ¿Qué precauciones debemos emplear para atenuar sus efectos?

11. La repetición de los sonidos con medida tienen gran poder sobre la regularidad i energía de los movimientos musculares. — La tropa siente menos fatiga, marchando al son de la música ó del tambor. — Los niños experimentan iguales benéficos efectos en las marchas i movimientos ordenados que ejecutan en la escuela.

Los sonidos de toda clase, no siendo exajerados, nos son mas bien provechosos, puesto que un silencio prolongado puede traer un trastorno.

Aconsejamos á los niños eviten los sonidos violentos que pueden serles perjudiciales, i que en sus juegos moderen los gritos i algazara que incomoda á los sanos i pueden ser fatales á los enfermos.

Del aire atmosférico.

12. El aire atmosférico es un fluido pesado, elástico, insipido, sin olor, sin color, transparente é invisible.
13. Todos sabemos que el aire es indispensable para la respiración, i por tanto, para la vida. Entra i sale de los pulmones por dos movimientos alternativos, la *inspiración* i la *espiración*, que constituyen la respiración.
14. Una de las causas que mas eficazmente contribuye á la descomposición i por consiguiente á la alteración del aire, es la respiración. No hai ser viviente que pueda existir largo tiempo en una atmósfera que no se renueve de tiempo en tiempo. Entre innumerables ejemplos, el de los 146 prisioneros de la guerra en Indostan. (1)

(1) *Compendio de Higiene*; página 51.

11. ¿Que efectos produce la repetición acompasada de los sonidos?

12. ¿Que entiende Vd. por aire atmosférico?

13. ¿Es indispensable el aire para la conservación de la vida?

14. ¿Que es lo que mas contribuye á su alteración?

Es conveniente salir de tiempo en tiempo de los teatros ú otros parajes mui concurridos, á respirar un aire puro, pero es necesario precaverse contra la transicion.

Las escuelas se han de ventilar bien, i siempre se debe renovar el aire en las horas de estudio.

15. No debeis salir de una pieza abrigada á recibir la impresion del aire frio, con la cabeza descubierta.

Es imprudente mudar de calzado inmediatamente despues de haber caminado, ó sacarse la ropa, quedando en *mangas de camisa* despues de haberse ajitado, permaneciendo en inaccion i buscando al efecto los parajes mas frescos.

Por eso, despues de una partida de pelota ó cualquiera otro juego en que se haga ejercicio violento, conviene ponerse por un rato tan siquiera, el saco ó la ropa de que se haya despojado durante el juego.

Es imprudente dormir fuera de las habitaciones por mui calorosas que estuviesen las noches, porque es esponerse á sufrir las consecuencias de los cambios rapidos de temperatura que se observan en nuestro país.

No se debe gritar, ni cantar, ni hablar mucho, cuando se corre ó cuando se galopa contra el viento; pueden irritarse las vías aéreas, debido al choque que reciben del aire.

Electricidad atmosférica.

El aire contiene fluido eléctrico como todos los demas cuerpos del universo.

Las nubes pueden considerarse como conductores de un volumen inmenso.

16. Los efectos del tiempo borrascoso sobre el organismo son incontestables; se experimente un malestar, pesantez, menos aptitud para el trabajo.

15. ¿Que medios debemos emplear para evitar los efectos de un cambio brusco de aire?

16. ¿Que efectos produce sobre nosotros el tiempo borrascoso?

II.

17. Si la descarga eléctrica, en vez de hacerse de nube á nube, se hace desde la atmósfera á la tierra, se dice que el trueno *cae*; i la chispa eléctrica que atraviesa la atmósfera toma el nombre de *rayo*.

- Como al caer el rayo, sigue, segun parece, la direccion de las corrientes del aire, se debe evitar estas en las casas, cuando truena, i conviene cerrar las puertas i ventanas; se ha de evitar el estar cerca de ellas, aun cerradas; cuanto mas inmediato al centro de la habitación se esté, tanto mejor.

Es peligroso permanecer cerca de caños de plomo, puertas ó rejas de hierro &c, porque todos los metales conducen bien la electricidad, ó, lo que se dice comunmente, atraen el rayo, á estremo de hacer que varie completamente la direccion que llevaba.

El quererse amparar uno bajo un árbol cuando es sorprendido por una tormenta, es mui peligroso; porque el árbol ó cualquier otro objeto elevado, sirve, mas que de defensa, para atraer un rayo en su transito. ¡ Cuantos han perecido asi !

Temperatura atmosférica.

- La temperatura atmosférica ejerce una influencia marcada sobre nosotros.

En tiempo caloroso i cuando la transpiracion es abundante, se seca la boca i se siente sed. El apetito no es tan

17. ¿Si una descarga electrica en vez de hacerse de nube á nube, se hace desde la atmósfera á la tierra, que resulta?

18. ¿Que precauciones deben tomarse para evitar en lo posible los efectos del rayo?

19. Que accion tienen sobre nosotros los excesivos calores?

vivo ; repugnan los alimentos *cálidos*, lo mismo que los que vienen del reino animal, prefiriendose los alimentos dulces, ácidos vegetales *refrijerantes*.

En el estio las funciones del entendimiento participan mas de una especie de embotamiento : el trabajo intelectual es difícil.

II.

20. Para libraros del escesivo calor i poderos dedicar en esa estacion con mayor gusto á vuestras ocupaciones, debeis impedir la entrada de los rayos luminosos á la pieza que ocupeis.

En todo tiempo se debe comer con moderacion, pero este precepto es mas riguroso durante los grandes calores.

En ésta estacion hai vehemente deseo de bebidas refrijerantes i con jeneralidad se toman en abundancia.

Pero, el uso de estas bebidas *frias* requiere precauciones. No se debe beber agua fria inmediatamente despues de un ejercicio violento, i es precisamente lo que haceis vosotros. Os ajitais jugando á la pelota ó corriendo, i en el acto tomáis una cantidad de agua esponiéndoois á un gran peligro.

21. El ejercicio es una necesidad para promover el calor animal. Conviene pues caminar algo diariamente, i en invierno, á mas, el volante, la pelota, los saltos, la carrera, i todo lo que active la circulacion.

Con el frio moderado, comunmente el apetito es mas vivo : hai poca sed, la dijestion es facil ; se está mejor dispuesto para toda ocupacion mental.

Todos saben que se estudia mejor en invierno que en verano ; por eso, sin duda, las *vacaciones* se fijan en los meses mas calorosos del año.

Los sabañones que tanto mortifican, especialmente á los niños, muchas veces proceden de haber espuesto la parte

20. ¿Que debemos hacer para sentir menos los efectos del calor escesivo?

21. ¿Que efectos produce el frio i como se combate?

en que se hallan, á un calor demasiado fuerte, estando antes muy frias.

Cuando tengais pues, las manos ó los piés entumecidos por la helada ó por un frio muy intenso, no los acerqueis, como muy comunmente se hace, al fuego; mas bien debe estimularse la circulacion con fricciones secas ó con agua de colonia, agua florida ó aguardiente, i solo despues podreis aproximarlos al calor del fuego, sin esponeros á graves peligros, hasta á la gangrena.

Influencia del aire por su sequedad i húmedad.

El aire húmedo es casi siempre mal sano.

Conviene evitar las vicisitudes del aire. Estamos muy espuestos á ellas, por los cambios rápidos que se observan en nuestro país.

Muchas personas, no bien notan un cambio, cuando lo efectuan tambien en su traje, i á fé que hacen bien; pero los niños no suelen ser tan precavidos, i lejos de aumentar en tiempo oportuno el abrigo, suelen, despues de haber quedado, por exceso de calor en el juego, en *mangas de camisa*, permanecer así, cuando el cambio se ha efectuado, corriendo el inminente riesgo de resfriarse, espuestos á todas sus terribles consecuencias, entre las que no es raro contar la *tisis pulmonar*.

Tal vez no hai enfermedad que no pueda producirse por el paso del *calor* al *frio*. Aunque del *frio* al *calor* es menos peligroso, no deja de tener sus inconvenientes.

II.

22. Tenemos que precavernos entonces contra estas variaciones súbitas, en la ropa que vestimos, en las corrientes de aire, en la disposicion de nuestros dormitorios.

22. ¿Que es lo que debemos temer de las vicisitudes del aire, i como nos precavemos de ellas?

Es imprudente dejar las ventanas abiertas, sea cual fuere el calor que se sienta, por temor de esos cambios repentinos. No debemos despojarnos de nuestra ropa, sino con precaucion.

El polvo.

23. El polvo se distingue en mineral, vegetal i animal.
24. El polvo daña por su accion sobre la piel i las membranas mucosas, ó por absorcion.

Las materias pulverulentas se pegan á la piel, formando con la perspiracion una capa espesa que irrita esta membrana, obstruyendo los poros : en las mucosas irritando los ojos, lo interior de la nariz, la garganta &c.

II.

25. Los efectos del polvo sobre la piel se precaven lavandose con frecuencia el cuerpo.

Al entrar de la calle en dias de polvo, despues de refrescarse algo, conviene lavarse los ojos con agua fresca, pero no precisamente cuando se siente incomodidad en ellos, sino como regla jeneral.

Sobre los efectos que produce el polvo que emana de ciertas materias metálicas, ó de sustancias animales, vease el *Compendio*.

-
23. ¿ Que distincion hace Vd. del polvo ?
24. ¿ Como nos daña su accion ?
25. ¿ Como nos precavemos de los efectos del polvo ?

PARTE SEGUNDA

BAÑOS—VESTIDOS—PRINCIPIOS CONTAJIOSOS—
ANIMALES VENENOSOS.

Baños.

26. Los baños convienen para desembarazar los tegumentos de las impurezas que en ellos se acumulan.
27. En la jeneralidad de casos deben preferirse los baños de tina ó de bañadera.

No hai duda que los de rio ó de mar son mui provechosos, pero tienen muchos inconvenientes especialmente para los niños. Ante todo son mui peligrosos. ¡ Cuantas muertes prematuras hemos tenido que lamentar ! Recordamos entre tantos otros, la triste suerte que cupo al malogrado alumno del Colejio Nacional, Toribio Tedin, que bañándose en el rio con sus compañeros i bajo la vijilancia de uno de sus maestros, murió ahogado !

Son innumerables los casos de éste jénero que tenemos que deplorar. No insteis pues, cuando vuestros padres, maestros ó tutores os niegan permiso para bañaros fuera de su presencia ; pensad en el peligro de que os quieren librar.

Por otra parte, siendo tan variable nuestro clima, se levantan huracanes inesperados en la estación del baño que esponen á mil peligros.

26. ¿ Que ventajas reportamos de los baños ?
27. ¿ Como son preferibles ?
28. ¿ Que piensa Vd. sobre los baños en el rio ?

¡ Cuantos niños desobedeciendo los mandatos de sus padres i sus maestros, han ido al rio i han hallado en él una muerte prematura ! jamas pues, lo repetimos, deben ir los niños á bañar al rio, sino mui bien acompañados por persona capaz de salvarlos en cualquiera evento.

Los baños en el rio, de noche deben prohibirse por peligrosos ; á mas, es siempre preferible temprano por la mañana.

II.

El baño *frio* es perjudicial á las personas que estan transpirando.

Si en un baño frio se experimenta una especie de chuco, no ha de esperarse á que éste se repita ; conviene salir del baño inmediatamente i tomar algo caliente ó estimulante.

El baño *fresco* ó medianamente frio, conviene en jeneral á todos, obra como tónico refrijerante en los grandes calores i dá apetito.

29. El baño *caliente* no conviene ; el tibio es preferible como medio de limpieza.

Antes de entrar en un baño es prudente meter primero las manos i pasarlas luego mojadas por la cara i varias partes del cuerpo, como para irse habituando á la impresion.

30. Muchas personas se mojan bien la cabeza antes de entrar, lo que parece un buen sistema.

Nunca se debe bañar durante la digestion ; las mas veces un baño la trastornaria ; valdria mas en todo caso, entrar al baño en el momento de haber comido, que 2, 4 ó aun cinco horas despues.—Siempre es preferible bañarse antes de tomar alimento.

Jamas ha de entrarse al baño cuando el cuerpo está en perspiracion.

29. ¿ Que hai que observar sobre la temperatura de los baños ?
30. ¿ Que precauciones debemos tomar antes, despues i durante el baño ?

Al salir del baño es preciso enjugarse con prontitud, porque el agua que queda en la superficie del cuerpo se enfria al momento.

III.

Cuando por cualquiera motivo que sea, no se hace uso del baño, hai que atender á la limpieza del cuerpo, por medio de lavatorios parciales, ó pasando sobre todo el cuerpo una buena esponja fina, (conservada con prolijidad para ese destino) empapada en agua fresca, secandose inmediatamente.

31. El agua con que nos lavamos la cara debe ser siempre fresca.

Algunos niños tienen la mala costumbre de lavarse en invierno con agua caliente.

En esto se comete un error, porque no solo se esponen á resfriarse, sino que, ni aun si quiera se llena el objeto que se proponen, puesto que luego se siente mas frio.

Todos habeis experimentado que lavandoos en invierno con agua fria, apenas habeis tenido tiempo de aplicar el paño á la cara, cuando sentiais ya una sensacion grata, un calor agradable; debido á la reaccion producida por el agua.

No dejeis pues de lavaros la cara todas las mañanas, apenas os levanteis, en invierno como en verano, i peinaos. El aseo de la cabeza es conveniente por motivos que bien sabeis.

Usad un buen peine que no lastime; el *peine blanco* de vez en cuando i diariamente el cepillo que libra de caspa, dá lustre i conserva el pelo.

Los aceites en jeneral son perjudiciales, por lo menos usados con profusion, i en nuestro pais, donde tanto abunda el polvo, se hace dificil conservar limpia la cabeza usando los; sin embargo, *un poco* una que otra vez, lubrifica i suaviza el cabello.

31. ¿Que temperatura debe tener el agua con que nos lavamos sea invierno ó verano?

Vestidos.

32. Los vestidos sirven para ayudar al cuerpo á conservar el grado de temperatura que precisa, preservandole del frio ó del calor.

Los vestidos anchos son preferibles en verano porque dejan circular el aire al rededor de la piel.

Para evitar resfriarse es preciso no descubrirse intempestivamente i no conservar sobre el cuerpo los vestidos mojados; innumerables enfermedades proceden de estos descuidos.

Para mudarse una camisa mojada no se ha de esperar que se enfrie.

33. El uso de la ropa *intermediaria* como camisa, calzoncillos, &c., es de absoluta necesidad, por comodidad i aseo; baste decirse que se ha atribuido la desaparicion de la lepra en Europa, á la introduccion del uso del lienzo sobre la piel.

La camisa, como la demas ropa interna, ha de mudarse con frecuencia; dos i mejor tres veces por semana, á lo menos.

34. Es hijiénico usar *camisa de dormir*; holgada i simplemente con una jareta al cuello, cuya cinta se atará floja.

Nunca, sino en casos de estremada necesidad, debeis servirviros de la que habeis usado durante el dia, i mui particularmente en la estacion calorosa.

Muchas personas (i especialmente los niños si no se les vijila,) acostumbran ya por pereza, ya por el frio, dormir con las medias con que han andado durante el dia, ó cuando mas, bajarlas algo del pié. Costumbre, á mas de desaseada, sumamente perjudicial á la salud.

35. El calzado merece tambien particular atencion. El uso de calzado ajustado ha producido dolencias que duran toda

32. ¿Cite Vd. algunos de los importantes servicios que nos prestan los vestidos?

33. ¿Que ventajas resultan del uso de ropa llamada *interna*?

34. ¿Debemos cambiar de ropa para dormir?

35. ¿Que hai que observar sobre el calzado?

la vida. Hasta cierta edad el calzado que mas conviene á los niños, es el botin á *la Crimea*, es decir, el abrochado por delante. El taco alto es molesto i aun peligroso, espone á torceduras i aun á sacaduras del tobillo.

Venenos.

Hai ciertos animales que tienen para defenderse un humor que naturalmente escretan i que causa accidentes graves i aun mortales cuando se introduce en las heridas que hacen. —

La *abeja* pica con un aguijon; este aguijon queda muchas veces dentro de la herida, de lo que se ha visto muchas veces resultar accidentes graves i aun la muerte.

36. Debeis pues evitar ser atacados por las abejas i esto se consigue dejandolas en paz; el remedio no puede ser mas sencillo.

Si por desgracia alguno fuese picado, lo que de pronto debe hacerse es estraer el aguijon si se puede, i lavar con agua fria pura, ó mejor aun, con agua con vinagre, agua de cal, ó agua de jabon.

La *avispa* hiere del mismo modo que la abeja; pero su picadura es, en jeneral, mas incómoda i dolorosa. Conviene seguir en todo, lo que acabamos de indicar respecto á la picadura de la abeja.

La picadura de la *araña*, rara vez determina accidente grave, sino una lijera inflamacion i una ó mas vesículas, que se disipan al instante aplicando á la parte un poco de agua acidulada ó salada.

La araña que podemos llamar *doméstica*, la consideramos inofensiva; no así la que vulgarmente se llama *peluda*, cuyo contacto se debe evitar.

36. ¿Que conviene hacer para evitar la picadura de animales venenosos, i qué, si somos picados por abispos, abejas, arañas, bichos moros &c.?

Las *cantaridas* perjudican mas por su contacto i emanaciones que por su picadura. Aplicadas á la piel producen una inflamacion con flictenas.

El *bicho moro*, que tanto abunda, particularmente en los veranos mui secos, i que tanto daño causa en los sembrados, tiene tambien sobre la piel una accion caustica. —

Con estos conocimientos, ¿que hai que hacer sino evitar á unos i otros?

PARTE TERCERA

ALIMENTOS I ALIMENTACION

Alimentos sólidos.

37. Los alimentos que mas nos mantienen son los que mejor se dijieren, i sobre todo, los que mas se asemejan por su composicion á la de nuestros tejidos, como las sustancias animales i con especialidad la carne muscular.

Las carnes cocidas en agua son poco nutritivas, porque esta le ha quitado una parte de sus principios alimenticios.

38. El mejor modo de conservarselos es asarlas ó freirlas.— Nuestro asado á *uso de campo* i el *beefsteak* de los ingleses, son los preparados mas ventajosos para la carne de vaca.

Hai varios pescados cuya digestion es mui facil, como el pejeri i la lisa; pero no todos los estómagos dijieren bien el pescado. — Los salados son por lo jeneral indigestos.

39. El *pan*, bueno, es un alimento nutritivo á la vez que ligero; el *pan frio* es mas saludable que el del dia. — Caliente es pesado é indigesto.

De todas las sopas, la que mejor se dijere es la de pan; siguen las de *fideos*, *sémola* i *macarrones*.

La mayor parte de las *masas* que se hacen en las confiterias son indigestas, debido á la manteca que con frecuencia se altera.

37. ¿Cuales son los alimentos que mas nos mantienen?

38. ¿Como es mas conveniente preparar las carnes? ¿Que puede Vd. decirme respecto al pescado como alimento?

39. ¿Que me dice Vd. del pan i las diferentes sopas i las masas?

40. El *huevo* es tanto mas facil de digerir cuanto mas fresco es i menos cocido esté, fritos son de mas dificil digestion. Preparados asi se digieren mejor 1º en aceite, 2º en manteca 3º en grasa.

Cocidos *duros* son de digestion mui dificil.

II.

41. Los *granos* secos son mas nutritivos que los *frescos*: las frutas i las legumbres herbáceas apenas dan algunos materiales reparadores.

El *maiz* reducido á polvo ó pisado, en *mazamorra* ó *loco*, es mui nutritivo; asado, para muchos es indigesto.

Los *chóculos*, tan apetecidos, especialmente por los niños, parece que en jeneral no hacen mal; sin embargo, no son de facil digestion, i han de tomarse con moderacion.

Las *habas*, *arberjas*, *garbanzos*, *lentejas* &c., se digieren con mas facilidad cuando son frescas.

El *pepino* es refrigerante, pero de penosa digestion. — El *pepinillo* i demas encurtidos tambien lo son.

Las *nueces*, *avellanas*, *almendras*, *castañas*, *cocos* &c., se digieren con dificultad.

42. La *guinda* no se digiere tan bien como la *cereza dulce*.

El *dátil* es nutritivo pero de digestion dificil.

El *higo* se digiere mejor *fresco* que *seco*, pero *seco* es mas nutritivo.

La *frutilla* es refrigerante, poco nutritiva; algunas personas no la digieren bien sino en vino, i el mejor vino para el efecto parece ser el *jerez*.

El *melon* es indigesto, creemos mas conveniente que se tome, entre la comida, despues de la sopa por ejemplo, i no *de postre* como se hace comunmente en el pais.

40. ¿Cual es el mejor modo de preparar los huevos para que sean de mas facil digestion?

41. Sirvase decirme algo sobre los granos como sustancia alimenticia.

42. ¿i de las frutas, guinda, dátil, melon, durazno, &c.?

La *zandía*, conviene tomarse mas bien antes que despues de las comidas.

El *durazno*, la *naranja* i la *uva*, son las frutas mas sanas que conocemos.

III.

De lo que antecede se deduce, no la abstencion completa de los alimentos que acabamos de señalar como no de facil dijestion, sino su uso *moderado*, i en las condiciones convenientes.

Los niños comen la fruta con avidez; estando bien sazónada, jeneralmente, les *sienta* bien; pero desgraciadamente, no quieren esperar que madure, i burlando muchas veces la vijilancia i menospreciando los paternales consejos, la comen verde, acarreándose con frecuencia enfermedades que á algunos ha costado la vida.

—

Alimentos líquidos i bebidas.

El agua es la base de todos los líquidos que usamos como alimento ó como bebida.

43. Las mejores aguas son las de río, ó aun de riachuelo, si son correntosos i sobre arena ó toscas i peñascos. Luego siguen las de lluvia.

El agua de *pozo* se considera inferior, sin embargo, miles de personas jamás beben otra.

El *agua de mar* es impotable.

I I.

44. La *leche* es más bien una sustancia alimenticia que una bebida, i puede, siempre que se dijiera bien, reputarse como uno de los mejores alimentos.

43. ¿Que agua se reputa mejor para bebida?

44. ¿Que clase de bebida es la leche?

45. Hacemos uso tambien de la leche de cabra, burra, oveja i yegua. — Las de burra i yegua se dijieren mejor, si bien no son tan reparadoras.

46. La *nata* no es de tan facil digestion, especialmente combinada con frutas; el café facilita algo su digestion.

La *manteca* tampoco es facil de digerir, pero creemos que tomada con moderacion no es dañosa. Una vez rancia, es de las sustancias mas perjudiciales al estomago.

Las *bebidas ácidas* se hacen con los jugos de limon, naranja, grosella, cereza, uva, vinagre ácido cítrico, tártrico &c. Estas bebidas pueden perturbar la digestion tomadas poco despues de haber comido. —

47. La *orchata*, que se hace de la leche de almendras, pepa de zandia &c. es dulcificante, pero apaga menos la sed que las bebidas ácidas, siendo á la vez mas indigesta.

El *vino* puro no apaga la sed, á lo menos por largo tiempo; pero mezclado con agua goza de esta propiedad en alto grado.

48. Como regla jeneral, los niños no precisan tomar vino; sin embargo hai algunos cuyas fuerzas es necesario reanimar, i entonces conviene en pequeñas cantidades i del mas puro posible.

Los licores alcohólicos no deben darse á los niños jamas.

El uso de la *Hesperidina de Bagley*, con agua, es uno de los mejores medios que pueden emplearse contra los cólicos i flatulencias en los niños.

Rarisimas veces precisan de *café* ni *té* despues de comer, como sucede con los adultos; ambas bebidas con cantidad proporcionada de leche, son convenientes por la mañana i á la noche, siendo preferible sin embargo la leche pura con sopas de pan.

45. ¿ De que clases, de leche se hace uso ?

46. ¿ Que dice Vd. de la nata i de la manteca ?

47. ¿ De la naranjada i orchata ?

48. ¿ Cree Vd. necesario el uso del vino

49. El *chocolate* es un alimento que, dado no con demasiada frecuencia, conviene.
Del *mate* no precisan nunca.

Observaciones jenerales.

Terminaremos esta breve reseña con algunas observaciones jenerales.

50. El agua *caliente* apaga mucho mejor la sed que la *tibia*; pero la *fria* refresca mas pronto i de un modo mas duradero.
51. La necesidad de beber durante las comidas es evidente; las bebidas ayudan la digestion, favoreciendo la disolucion de las sustancias sólidas, i el agua es el disolvente por escelencia.
52. Los alimentos *líquidos*, se dijieren con mas prontitud que los *sólidos*.
53. Las comidas deben ser tanto mas numerosas cuanto menos edad tenga la persona.

Los jóvenes precisan de desayuno, merienda i cena, en la opinion de muchos, nosotros suprimiriamos la cena, (con algunas escepciones,) con tal que la merienda sea nutritiva i á una hora oportuna, ó dariamos algun alimento ligero (*lunch*,) entre el almuerzo i la comida.

Jamas se ha de comer hasta la saciedad. Hemos oido muchas veces á los ingleses, en tono de broma, aconsejar un sábio precepto de hijiene á los niños, diciéndoles que cuando coman, dejen siempre un *rinconcito* en el estómago.

Los alimentos malos de digerir son perjudiciales, i debe tenerse por regla de hijiene, no tomar alimento alguno que la esperiencia haya demostrado ser de difícil digestion.

49. ¿ Que hai que notar sobre el chocolate i el mate ?
50. ¿ Como apaga mejor la sed el agua ?
51. ¿ Es de necesidad el agua en las comidas ?
52. ¿ Que clase de alimentos se dijieren mas facilmente ?
53. ¿ Que rejimen debe observarse en las comidas ?

Los alimentos deben masearse bien antes de tragarlos; cosa que muchas veces no hacen los niños, i á lo que son atribuibles muchas de las indigestiones que sufren.

La digestión se hace siempre mejor, con un ejercicio moderado que no fatigue.

Cuando el estómago está lleno, han de evitarse los ejercicios violentos ó en que se tenga que agachar; por eso no conviene en esa circunstancia, el *columpio*, la *pelota*, los *cocos*, las *bolitas*, los *bolos*, las *bochas*, las *carreras* &c. &c.

El fumar.

54. El *fumar* ofrece para el adulto ventajas é inconvenientes que hemos estudiado en el artículo referente á este hábito, en nuestro «*Compendio de Higiene pública i privada al alcance de todos*,» i del que nada reproducimos aquí, por ser nuestra firme opinion, que, EL NIÑO EN NINGUN CASO DEBE FUMAR. Lo que decimos del uso del cigarro es estensivo al *rapé* i al *tabaco* maseado.

Dentadura.

55. Los dientes se ensucian con los restos de las sustancias alimenticias con una especie de limo que deja la saliva, que, pegandose primero á los dientes, se endurece, se vuelve calcárea i se acumula en los intersticios; en sus progresos empuja, separa i destruye las encías i conmueve los dientes. Es á lo que comunmente se le da el nombre de *sarro*.

54. ¿Que opina Vd. del fumar?

55. ¿Como se forma el sarro de los dientes?

56. Las indicaciones hijiénicas son, limpiar la boca, para que no exhale mal olor, quitar el tártaro ó sarro, cuidando de no ofender el esmalte de los dientes.

Despues de comer debe enjuagarse siempre la boca.

Cuando el sarro recién se forma, basta limpiar los dientes con un pedacito de esponja fina atada á un cabito; un cepillo *muy suave* sirve lo mismo.

Cuando el sarro está ya endurecido, es preciso recurrir á un dentista, que lo remueve sin peligro ni dolor, con un instrumento aparente.

57. En cuanto á los *mondadientes*, todos los metales son perjudiciales, aunque algunos han querido exceptuar el oro. Deben los niños servirse de palitos, plumas de ave cortadas al efecto, ó de perdiz ó la viznaga. Jamas deben emplear alfiler ni corta-plumas.

—

Ejercicios intelectuales.

58. Los estudios agradables i bien ordenados ó las ocupaciones intelectuales son tan esenciales al vigor del espíritu, como el ejercicio bien dispuesto lo es al cuerpo.

El espíritu pues, tiene necesidad de ocupaciones.

El trabajo intelectual se ha dividido en *moderado* i *excesivo*.

Podemos llamar *moderado* el trabajo que no produce consecuencia mala alguna, como la estremada fatiga &c.

II.

Trataremos de establecer las reglas de la higiene mas convenientes al trabajo intelectual.

56. ¿Cuales son las indicaciones hijénicas que deben observarse para conservar limpia i en buen estado la dentadura?

57. ¿Que *mondadientes* conviene mas usar?

58. ¿Que opina Vd. de los estudios u ocupaciones intelectuales?

59. El niño i el adolescente, sea cual fuese el plan de educacion que se quiera adoptar, ó el jenero de ocupacion que se prefiera, es preciso dividir convenientemente entre el trabajo fisico i el intelectual, el tiempo que no se dedique al sueño i al descanso.

El niño no debe someterse por demasiado largo tiempo al trabajo; i éste mismo ha de variarse en lo posible. El sistema hoy empleado en muchos establecimientos de educacion, á este respecto, es mui benéfico, haciendo alternar los periodos de recreo con los de trabajo.

60. La mañana es indudablemente el tiempo mas favorable para el estudio; el silencio es condicion esencial.

Indispensable es tener método en el estudio: nunca debe llegarse al cansancio.

No conviene estudiar durante la digestion.

Ejercicio.

61. Los órganos deben ejercitarse para dar robustez á nuestro cuerpo; el ejercicio para que sea benéfico ha de ser moderado; hasta producir cuando mas una lijera fatiga que sea transitoria; no hasta un verdadero cansancio que nos enerva i perjudica.

62. Sabido es que el ejercicio es esencial para la digestion. Pero, si el ejercicio moderado es el estimulante mas activo del apetito, el cansancio produce el efecto contrario.

Es incuestionable su influencia sobre la circulacion i la respiracion.

La persona que acaba de correr, saltar, bailar, subir una barranca &c., siente latidos violentos del corazon i de las

59. ¿Como conviene llevar á cabo esa clase de ocupaciones?

60. ¿Cual es la mejor hora para estudiar, i que precauciones se deben emplear?

61. ¿Cree Vd. que el ejercicio es indispensable para nuestra salud?

62. ¿Como obra i que clase de ejercicio es mas conveniente?

arterias ; el pulso se desarrolla, es frecuente i violento ; la cara se enciende i la respiracion se altera.

Un ejercicio moderado obra poderosamente sobre las sensaciones i facultades intelectuales. Activa la facultad de sentir lo mismo que la de pensar, por consiguiente el niño estará mejor dispuesto para el estudio, sucediendo todo lo contrario con el esceso, pues la fatiga que por esceso de esfuerzo experimentan los músculos, transmitiéndose al cérebro, los hace poco aptos para esa clase de trabajos.

En suma, convienen al niño, sin llevarlos al extremo, todos los ejercicios mas habituales, como la marcha, el salto, la carrera, el baile, los juegos de pelota, bolos, volante, columpio &c.

Desde que el niño puede moverse i caminar, se le ve en movimiento casi continuo. Esta circunstancia feliz que está en relacion con las exigencias de su evolucion orgánica nos indican bien claramente el plan que con ellos debemos adoptar.

Recomendamos la gimnástica.

Las pasiones.

63. Inmensa es la influencia que ejercen las pasiones sobre la salud.

Ellas ofrecen una gradacion progresiva desde la mas leve emocion hasta el arranque mas violento.

En el primer grado pueden clasificarse por *afecciones del alma* ; en el segundo, en su vehemencia, por *pasiones*.

64. Entre las primeras colocaremos el *cariño*, la *amistad*, la *admiracion*, el *entusiasmo*, la *contemplacion*, el *amor*, el *agradecimiento*, la *alegria* &c.

63. ¿ Ejercen sobre nuestra salud alguna influencia las pasiones?

64. ¿ Que pasiones ejercen influencia benéfica i cuales son perniciosas ?

Estas diversas sensaciones producen un bienestar indecible. ¡Que bien nos sentimos despues de una accion noble i jenerosa, despues de haber socorrido al desvalido, ó demostrado nuestra gratitud! ¡Cuan abatidos i postrados despues de un acto reprochable é injusto! ¡I como influye esto en nuestra salud, obrando sobre nuestro ánimo!

Las pasiones i afecciones tristes del alma entre las que debemos colocar la *cólera* en todas sus faces; el *terror*, la *verguenza*, la *inquietud*, la *tristeza*, la *nostáljia*, el *orgullo* &c. jamas son benéficas, antes bien, casi siempre enjendran enfermedades, muchas veces funestas.

II.

Limitados son á la verdad los preceptos hijiénicos que podemos ofrecer relativos á las *pasiones*. Pero los jovenes tienen en su mano los medios de combatir su perniciosa influencia.

65. El cariño, la amistad, la admiracion, el entusiasmo, la contemplacion, el amor, el agradecimiento, la alegria, que, como os hemos dicho antes, son *afecciones del alma*; si las acariciais, si las cultivais con esmero, seran para vosotros otras tantas armas de que podreis disponer para combatir las pasiones fuertes.

En la escuela, en el colejio, en medio de vuestros inocentes juegos, teneis ocasion de ejercitarlas.

El *cariño*, la *afabilidad* para *todos* vuestros compañeros; la *amistad* para *cierto número* de aquellos que juzgueis mas dignos de ese dulce lazo, que formado en la escuela, dura muchas veces cuanto dura la vida.

El *amor* la *gratitud* á vuestros padres, á vuestros maestros; á estos los debeis considerar i amar tambien como á padres, no de quienes habeis recibido la vida, sino aquella instruccion que es, puede decirse, la vida del alma.

65. ¿Que preceptos hijienicos debemos observar contra las pasiones perniciosas?

El someteros siempre á su direccion, estar siempre dispuestos á recibir sus consejos é instruccion, haran vuestra felicidad; por consiguiente influirá benéficamente en vuestra salud.

La *gratitud* hácia los que se afanaron por educaros, es sentimiento que emana de todo corazon noble.

Advertid que cada afeccion de estas es un verdadero antidota contra una pasion desordenada; así la admiracion i el entusiasmo, por los actos meritorios de vuestros compañeros, sirven para destruir la envidia. La alegria que inevitablemente trae el cumplimiento de vuestros deberes, aniquila la tristeza, la nostáljia.

¿Sabeis lo que es *nostáljia*?

Llamase así una sensacion que produce una verdadera enfermedad, ocasionada por la separacion ó pérdida de la pátria, del país en que se ha nacido.

Pues algunos internos en los Colejios ó Establecimientos de educacion, suelen experimentar algo mui parecido á la nostáljia; *estrañan* á sus padres, su casa, que es en ésa edad su pátria; pero esta enfermedad no se cura volviendo á cada rato al hogar paterno, sino empleando los medios apropiados para combatirla, oponiendo á la tristeza la alegria; i la alegria se consigue teniendo amor al estudio i á todo lo que nos rodea. Recordando que si los niños hechan de menos á sus padres, estos á su vez sienten la separacion temporal de sus hijos, que éste sacrificio que hacen en su obsequio, tienen que pagarlo siendo atentos, cariñosos i estudiosos; que así abreviaran el tiempo de la separacion, llenaran cumplidamente los deseos de sus padres al contemplarlos instruidos i felices.

INDICE

PARTE PRIMERA.

	Pájas.
La Luz.....	5
Del Sonido.....	6
Del aire atmosférico.....	8
Electricidad atmosférica.....	9
Temperatura atmosférica.....	10
Influencia del aire por su sequedad i humedad.....	12
El polvo.....	13

PARTE SEGUNDA.

Baños.....	14
Vestidos.....	17
Venenos.....	18

PARTE TERCERA.

Alimentos sólidos	20
Alimentos líquidos i bebidas	22
Observaciones jenerales	24
El fumar.....	25
Dentadura.....	25
Ejercicios intelectuales	27
Ejercicios corporales	27
Las pasiones.....	28
