

REPUBLICA ARGENTINA

LECCIONES DE HIGIENE

MARTINEZ

1888

LT  
88  
AR

A  
N 72 10



00083057

LECCIONES  
DE HIGIENE

---

ES PROPIEDAD

---

---

PARÍS. — TIP. GARNIER HERMANOS, 6, RUE DES SAINTS-PÈRES

BIBLIOTECA ELEMENTAL  
Colección de textos arreglados para las Escuelas y Colegios

---

LECCIONES  
DE HIGIENE

POR

FRANCISCA S. DE MARTÍNEZ

MAESTRA NORMAL

EX-DIRECTORA DE LA ESCUELA SUPERIOR GRADUADA DEL URUGUAY



BIBLIOTECA NACIONAL  
DE MAESTROS

6464

BUENOS AIRES  
IGON HERMANOS, EDITORES  
Librería del Colegio  
BOLÍVAR, ESQUINA ALSINA

—  
1888

108 x 167

# LECCIONES DE HIGIENE

---

## LECCIÓN I

SUMARIO. — Importancia del estudio de la higiene. — Su objeto.

El hombre está sujeto á la influencia de de cuanto le rodea y tiene con él inmediato contacto. El aire, la luz, la temperatura, los alimentos, las casas que habita, pueden; según las condiciones que reunan, perjudicarle ó propender á la conservación de su salud.

Su complicado organismo requiere cuidados especiales para su conservación; precisa llenar infinidad de obligaciones que la vida social

exige; es pues evidente la necesidad del perfecto conocimiento de todo lo que directa é indirectamente pueda serle nocivo, y de las reglas y prescripciones á que debe sujetarse para impedir la pérdida de la salud á fin de que le sea posible llenar con facilidad sus deberes.

El arte que nos da reglas para conservar la salud, es la higiene.

## LECCIÓN II

SUMARIO. — Importancia de la pureza del aire. — Qué es el aire. — Necesidad de conocer las causas que vician su pureza y de los medios de prevenir su alteración. — Causas que corrompen el aire. — Efectos que produce en el organismo la alteración de los elementos que componen el aire atmosférico.

Es de gran importancia higiénica la pureza del aire que respiramos.

El aire es un fluido vivificador que circunda

por completo nuestro globo. Se compone de 78 partes de ázoe, 21 de oxígeno y 1 de ácido carbónico.

La sangre que nutre nuestro organismo debe esta propiedad al oxígeno del aire. Todo lo que cambia el estado normal de este agente, influye en la composición de la sangre y produce alteraciones algunas veces fatales.

Es indispensable, pues, conocer todas las causas que vician su pureza; los accidentes á que puede dar lugar el cambio de sus elementos, y los medios de prevenir su alteración ó neutralizarla cuando ya se ha producido.

La grave cuestión de la pureza del aire exterior es del dominio de la higiene pública. Pertenece á las autoridades evitar se formen focos de infección que alteren la salud pública, y vigilar para que los vecinos mantengan sus casas en buenas condiciones higiénicas.

Corrompen el aire los gases producidos por la respiración y el calor, las emanaciones de la humedad, la suciedad del vestido y aposento, el humo de las lámparas y velas, las sustancias animales y vegetales en estado

de putrefacción, el vapor de los líquidos que hierven, los gases que se desprenden del carbón, etc., etc.

Estas causas producen, unas, el desequilibrio de la proporción que deben guardar los gases que forman el aire y otras, la mezcla en su composición de corpúsculos de origen mineral, vegetal ó animal.

Cualquiera de los dos efectos puede ocasionar desarreglos notables en las funciones del organismo.

Si el aire no contiene el oxígeno necesario, ocasiona un malestar general y dificultad en las funciones vitales, siendo el principio de enfermedades peligrosas; y deja de ser respirable produciendo la asfixia inmediata, cuando llega á cierto grado de desoxigenación.

## LECCIÓN III

SUMARIO. — Necesidad de la renovación del aire. — Efectos de la respiración animal. — Efectos de la respiración vegetal. — Utilidad de los paseos arbolados y jardines públicos.

La vida animal es imposible sin la respiración continua, lo que representa un consumo excesivo de oxígeno. De aquí la necesidad de la renovación del aire para conservar una atmósfera pura.

La respiración animal consume el oxígeno del aire y exhala ácido carbónico, gas nocivo que hace perder al aire sus condiciones respirables.

Siendo innumerables los seres vivientes en el universo y conociéndose otras muchas causas que absorben el oxígeno, podría temerse que en un tiempo dado la atmósfera perdiera sus condiciones vivificadoras y se hiciese

imposible la vida animal en la superficie de la tierra. Pero por una admirable compensación, el ácido carbónico exhalado por los animales, es indispensable á la vida de las plantas, que al absorberlo, despiden oxígeno. De este modo el aire es continuamente purificado y se conserva el equilibrio entre los elementos constitutivos de nuestra atmósfera.

De ahí se deduce la utilidad de los paseos arbolados y de los jardines públicos, especialmente en las ciudades populosas, en las que la aglomeración de habitantes, constituye un verdadero peligro para la pureza del aire.

#### LECCIÓN IV

SUMARIO. — Luz. — Su influencia en la naturaleza. — Organismo en que influye con especialidad.

Llamamos luz al fluido verdaderamente maravilloso que todo lo ilumina y todo lo hace

visible á nuestros ojos. Por su medio distinguimos la forma de los objetos. La luz da color á todo lo creado. Los vegetales y animales que se desarrollan en parajes oscuros ó privados de los vivificadores rayos del sol, toman un color pálido y enfermizo.

La luz natural procede de los rayos solares ; la claridad dulce y pálida de la luna es un reflejo de éstos, y el mismo origen tiene la que recibimos de las estrellas.

Además el hombre ha inventado la luz artificial á distintos grados de intensidad, desde la producida por la humilde vela de sebo, hasta la potente luz eléctrica imposible de resistir á simple vista sin el aparato que modifica su intensidad.

El órgano en que más influye este agente es en el de la vista (1).

1. Véase Higiene de la vista.

## LECCIÓN V

SUMARIO. — Calórico. — Su influencia en la naturaleza.

Calórico es el fluido que produce el calor en los seres sea cualquiera la causa que lo desarrolle.

Son muchos los orígenes ó fuentes del calor. Una de las más considerables es el sol, que aumenta la temperatura de los cuerpos por la acción de sus rayos, y vivifica la naturaleza activando las funciones vitales de los seres.

Sin el calor la existencia de los seres orgánicos sería imposible en la tierra.

## LECCIÓN VI

SUMARIO. — Importancia del aseo personal. — En qué se funda. — Influencia moral del aseo. — Necesidad del aseo personal.

El aseo personal y el de las casas que habitamos, es uno de los cuidados á que debemos dedicar más atención.

Cada uno de nuestros órganos desempeña funciones, algunas excesivamente delicadas ; por lo tanto, es preciso cuidar de su aseo con esmero á fin de que la presencia de cuerpos extraños no interrumpa su acción.

La piel, envoltura del cuerpo, es el medio por el cual éste segrega sustancias que le estorban. Además, está dotada de una exquisita sensibilidad que nos permite apreciar por el contacto ciertas propiedades exteriores de los cuerpos.

Si se descuida su limpieza, se obstruyen los

orificios de sus poros ó aberturas, impidiendo por consecuencia la transpiración, función indispensable para la perfecta marcha del organismo, y se entorpece y algunas veces se anula por completo la sensibilidad táctil.

Los dientes, el pelo, las uñas, etc, requieren para su conservación cuidados muy especiales.

Los vestidos forman, puede decirse, parte integrante de nuestro cuerpo, puesto que están en inmediato contacto con la epidermis ó piel. Su limpieza contribuye á conservar la del cuerpo.

La importancia del aseo personal no depende solamente del peligro de adquirir enfermedades ocasionadas por la falta de limpieza. El desaseo tiene también su influencia moral puesto que inspira repulsión.

Las personas que no tienen hábitos de aseo concluyen por vivir alejadas de toda sociedad culta.

De ahí la necesidad del aseo personal y del conocimiento de los cuidados especiales que requiere la limpieza del cuerpo.

## LECCIÓN VII

SUMARIO. — Higiene de la piel. — Cuidados que requiere el aseo de las manos, cara, pies y cuero cabelludo. — Peligros del uso de cosméticos.

La higiene de la piel tiene por objeto mantenerla en estado de llenar sin obstáculo sus funciones.

Las partes del cuerpo constantemente expuestas al contacto del aire, como la cara y las manos, deben lavarse varias veces al día.

Es preciso evitar el uso de cosméticos, que si bien al pronto producen efectos agradables, quemán y arrugan el cutis ocasionando una vejez prematura.

Los pies precisan una atención y limpieza especial, por ser una de las partes del cuerpo en que la secreción es más abundante. Se lavarán una vez á la semana.

Sobre el cuero cabelludo se forma, general-

mente por descuido, lo que se llama caspa. Por medio del peine y del cepillo hay que impedir se deposite bajo el pelo, porque causa molestia, irrita la epidermis y á veces ocasiona la caída del pelo.

El pelo está considerado como uno de los más bellos adornos de la mujer ; su brillo, suavidad y abundancia dependen, en gran parte, del esmero con que se cuida. La moda nunca debe cegar hasta el extremo de que se sacrifique á sus exigencias este natural adorno. Una cabeza calva, especialmente en la mujer, ofrece un aspecto repugnante.

## LECCIÓN VIII

SUMARIO. — Baños generales. — Cuándo deben tomarse y en qué condiciones para que sean eficaces. — Peligros á que expone el tomar baños excesivamente calientes. — Efectos de los baños fríos. — Condiciones en que deben tomarse. — Precauciones que es preciso guardar al salir del baño. — Higiene de las uñas.

Los baños generales son esencialmente higiénicos. Es indispensable para la conservación de la salud bañarse por lo menos una vez al mes.

Los baños fríos ó calientes deben tomarse en ayunas ó cuando la digestión haya terminado.

Los dedicados exclusivamente al aseo personal se tomarán tibios, á la temperatura del cuerpo, por ser á esta temperatura que limpian mejor la piel.

Mezclando con el agua un poco de agua de Colonia ú otra cualquiera aromática, el baño es más agradable y activo. Una fuerte infusión de flores de tilo comunica al baño propiedades

calmantes : el agua de salvado y de semilla de lino suavizan las asperezas de la piel.

Jamás deben tomarse baños excesivamente calientes. Bajo la impresión del agua caliente se acelera el pulso, la piel se enrojece, la cara se inyecta y un invencible deseo de dormir ocasionado por pesadez de la cabeza se apodera del bañista. Sobre todo son un verdadero peligro para las personas gruesas y sanguíneas.

Los baños fríos son saludables y fortificantes : no deben prolongarse más de 10 á 20 minutos cuando no se nada. La natación permite estar más tiempo en agua fría, porque como ejercicio gimnástico activa la circulación. Estos baños se tomarán en agua muy limpia, siendo preferible el agua corriente.

Al salir del baño es muy conveniente tomar algunas precauciones para preservarse de la insolación ó de algún resfrío.

La limpieza exige que se corten con frecuencia las uñas.

## LECCIÓN IX

SUMARIO. — Importancia higiénica de la conservación de los dientes. — Efectos que produce la mala preparación del alimento en la boca. — Indicaciones para el aseo de los dientes. — Sarro. — Sus efectos.

Los dientes tienen á su cargo la trituración y masticación de los alimentos ; operación preparatoria y muy importante para que se digieran éstos con facilidad.

Cuando el alimento no ha sido bien preparado en la boca, la digestión es difícil y penosa ; esto es lo que da, bajo el punto de vista de la higiene, gran importancia á la conservación de los dientes.

Los dientes se lavarán con agua fresca, pero no fría, mezclada con alguna esencia ó polvos dentífricos, cuidando que la composición que se use no ataque su esmalte. Para esta operación

puede usarse un cepillo suave á fin de que no lastime las encías.

Si se descuida el aseo de los dientes, se forma en su base un depósito sólido llamado sarro, que provoca la carie y por consiguiente la pérdida de la dentadura en una época más ó menos próxima.

## LECCIÓN X

**SUMARIO.** — Funciones que desempeñan los alimentos en el organismo humano. — ¿De dónde proceden los alimentos? — ¿Qué suministra el reino vegetal? — ¿Á qué se deben los vegetales más importantes para la alimentación? — ¿En qué partes del vegetal se encuentra la materia nutritiva? — ¿Cuáles son las producciones vegetales más alimenticias? — Fécula y gluten.

Los alimentos absorbidos y digeridos por el hombre, desempeñan dos importantes funciones : sostienen las diversas partes del cuerpo reparando las pérdidas que la actividad del organismo y las secreciones ocasionan ; y producen

el calor vital desarrollando el calórico sin el cual sería imposible la existencia.

Los alimentos que nutren al hombre proceden de los tres reinos de la naturaleza : vegetal, animal y mineral.

El reino vegetal presenta una infinidad de plantas comestibles, que varían según los climas y las estaciones ; y suministra además medicamentos, materias primas para un gran número de industrias y terribles venenos.

Los vegetales más importantes para la alimentación, se deben á los trabajos agrícolas y á la cultura inteligente, que ha sabido multiplicar y perfeccionar los frutos de la tierra.

La materia nutritiva se encuentra en todas las partes del vegetal comestible ; condensada en un pequeño volumen en los granos, frutos y raíces, mezclada con la materia leñosa en el tallo, que sólo es comestible cuando es tierno y verde.

Los granos y los tubérculos son las más alimenticias entre las producciones vegetales. Contienen la *fécula*, base de la alimentación vegetal, y el gluten.

La fécula se encuentra en el trigo, centeno, demás cereales y en la papa; y el gluten rodea el germen de los granos.

## LECCIÓN XI

SUMARIO. — Cualidades de los vegetales ricos en legumina. — Legumbres. — Aceite. — Su uso. — Propiedades alimenticias de las diversas partes del vegetal. — Insuficiencia de la alimentación vegetal exclusiva. — Cuándo deben utilizarse como alimento los vegetales.

Son también muy nutritivos los vegetales ricos en *legumina*, sustancia que les comunica el olor, color y sabor. La legumina abunda en las lentejas, habas, habichuelas, alverjas, garbanzos, etc, por cuya razón han recibido estos frutos el nombre de legumbres.

En algunos granos, pulpa y almendra de ciertos frutos, se encuentra una sustancia crasa que puede separarse de las otras materias á que está asociada. Se presenta entonces bajo el as-

pecto de un líquido espeso : es el aceite, que sirve como condimento de otras sustancias alimenticias.

Resumiendo : todo vegetal acuoso y blando como las hojas y la pulpa de los frutos es refrescante y poco alimenticio, los alimentos vegetales más consistentes que, como los granos, raíces y tubérculos, contienen la materia nutritiva más concentrada, son alimenticios ; las legumbres poseen además de propiedades nutritivas cualidades más ó menos excitantes.

Los alimentos vegetales, cualquiera que sea su valor nutritivo, son insuficientes para el desarrollo y sostén del cuerpo ; producen poco calor animal, debilitan y predisponen á las afecciones crónicas.

Los vegetales deben utilizarse como alimento cuando han llegado á su completo desarrollo y madurez.

## LECCIÓN XII

SUMARIO. — Sustancias alimenticias suministradas por el reino animal. — Principios inmediatos de que se componen. — Albúmina. — Gelatina. — Grasa. — Fibrina. — Osmazomo. — Propiedades del osmazomo.

El reino animal suministra al hombre la carne de mamíferos, aves, peces, moluscos, crustáceos, la leche, huevos y miel.

Los principios inmediatos que entran en la composición de los alimentos animales son cinco : la *albúmina*, la *gelatina*, la *grasa*, el *osmazomo* y la *fibrina*.

La *albúmina* es una sustancia blanda, incolora y fluida. Se encuentra en la mayor parte de los tejidos que forman el organismo animal. El blanco del huevo es el tipo de este líquido.

Más sólida y de principios más alimenticios, la *gelatina*, mezclada con los demás principios

inmediatos, contribuye á hacerlos más nutritivos.

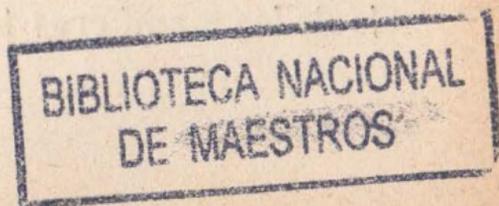
La *grasa* es una sustancia blanca y blanda, untuosa al tacto. Por sí misma es poco nutritiva, pero mezclada con los principios más sólidos, los hace más digeribles y tiernos.

La *fibrina* constituye la carne propiamente dicha y es la base de la alimentación animal.

El *osmazomo* comunica á la carne su olor, color, sabor y hasta su valor nutritivo.

Este principio se encuentra en la carne de los animales adultos, cuando la fibrina ha adquirido el máximun de organización.

Á más de sus propiedades nutritivas, el osmazomo favorece la digestión por sus cualidades excitantes.



## LECCIÓN XIII

SUMARIO. — Propiedades nutritivas de la carne de animales acuáticos. — Organización de la carne de los diferentes peces. — En qué consiste la variedad de sus propiedades alimenticias.

Todo lo dicho se refiere á los alimentos suministrados por los animales terrestres.

Los peces, moluscos y crustáceos son, como los animales terrestres, más ó menos nutritivos.

La materia albuminosa predomina en los moluscos que son poco alimenticios, pero de fácil digestión.

Hay peces que ofrecen una carne blanda apenas organizada; en otros, como el maquerel, la raya y el dorado, la fibrina se presenta más densa y organizada bajo la forma de filamentos.

La carne del salmón, esturión y otros, se aproxima por su sabor y cualidades nutritivas á la de los mamíferos terrestres.

Esta variedad en las propiedades alimenticias de la carne de los peces, consiste en que los menos avanzados en organización sirven de presa á los de organización más completa. De aquí que la carne de los grandes peces voraces, es, como la de los animales terrestres carnívoros, impropia á la alimentación del hombre por haber excedido el grado de organización necesaria.

## LECCION XIV

SUMARIO. -- Propiedades alimenticias y digestivas de los huesos. — Sustancias que entran en la composición de la leche. — Propiedades alimenticias de la leche. — Uso de la manteca. — Queso. — Sus propiedades. — Propiedades digestivas de las diferentes sustancias animales comparadas. — Diferentes condiciones de digestibilidad según el organismo. — Necesidad de que los alimentos sufran una preparación antes de ser absorbidos.

Los huevos son un alimento que el hombre utiliza con mucha frecuencia. La albúmina que

forma el blanco es poco nutritiva: pero esta falta se halla compensada por la yema, de principios más alimenticios, y por las diversas preparaciones que sufren á fin de variar su sabor y hacerlos más digeribles.

El agua, la albúmina, la manteca, azúcar y varias sales entran en la composición de la leche.

La leche constituye un alimento ligero y dulce, suficiente para un niño; pero insuficiente para un adulto.

La manteca se separa de la leche y sirve como condimento para varias preparaciones alimenticias.

El queso es la leche coagulada por varios procedimientos. Tomado fresco y en cantidad moderada es agradable y de fácil digestión.

En resumen : la carne de los mamíferos es menos digerible que la de las aves, pero más nutritiva; las aves de carne blanca se digieren más fácilmente que las de carne oscura; el pescado fresco se digiere mejor que el salado, y la leche es de más fácil digestión que ningún otro alimento exceptuando el pescado fresco.

Hay que advertir que las condiciones de

digestibilidad varían según el organismo. Personas hay que no pueden digerir un huevo ó un fruto, y en cuyo estómago se acomodan perfectamente otros alimentos más pesados y sólidos.

Además los órganos de la digestión, no son tan potentes en el hombre como en los animales, para que pueda como éstos digerir los alimentos tal cual la naturaleza los suministra. Es indispensable prepararlos de modo que se facilite su digestión, y al mismo tiempo sean más agradables al paladar.

## LECCIÓN XV

SUMARIO. — Necesidad de la absorción de líquidos. — Los líquidos considerados como alimentos. — Clasificación de las bebidas. — Funciones que desempeña el agua. — Composición del agua. — Importa á la conservación de la salud tomar el agua pura. — Condiciones que debe reunir el agua para ser de buena calidad. — Propiedades de las aguas de arroyo aljibe y río.

Los líquidos, que forman parte esencial del cuerpo humano, se escapan por varios conduc-

tos y se disipan incesantemente por evaporación.

De aquí la necesidad de reemplazarlos, introduciendo en el cuerpo nuevos líquidos que se distribuyen según las necesidades de cada parte de nuestro organismo.

Se deduce de esto, que los líquidos pueden ser considerados como alimentos, puesto que desempeñan una acción importante en la economía animal.

La sed, sensación penosa cuando no podemos satisfacerla, nos advierte la necesidad de absorber líquidos.

Todas las bebidas que usa el hombre son propias para reparar las pérdidas de líquido del cuerpo humano; pero á veces se requieren en las bebidas otras cualidades que ejercen una acción distinta en nuestro organismo. Por esta razón se han clasificado las bebidas en calmantes, refrescantes, digestivas y excitantes. Las bebidas que contienen principios nutritivos, como la sidra y la cerveza, pueden formar una quinta sección con el nombre de bebidas alimenticias.

Bajo el punto de vista de la higiene, el agua es el líquido importante por excelencia, puesto que tiene á su cargo funciones de primer orden; no sólo considerada como bebida, sino porque es de uso indispensable para la preparación de los alimentos.

En su mayor grado de pureza se compone de 88,29 partes de oxígeno y de 11,71 de hidrógeno.

La conservación de la salud exige que se tome el agua pura. Éste es el líquido calmante por excelencia y él solo basta para reparar las pérdidas del organismo.

Nadie ignora los inconvenientes de las aguas malsanas, cuyo uso es preciso evitar con gran cuidado. En general, el agua inodora, sin sabor, clara y aireada, que disuelve por completo el jabón y cuece las legumbres, es sana, pura y de buena cualidad.

Reune las cualidades antedichas el agua que corre sobre un suelo arenoso. La de aljibe es también límpida y pura cuando se cuida de tener perfectamente limpias las cisternas, y de no dejar entrar la primer agua que cae del cielo y que generalmente recoge todo el polvo de los

techos. La de los ríos que atraviesan ó tienen en sus riberas grandes poblaciones, están alteradas generalmente por las inmundicias de toda clase que reciben.

## LECCIÓN XVI

SUMARIO. — Bebidas refrescantes. — Bebidas estimulantes. — Sidra y cerveza. — Vino. — Composición del vino. — Uso que debe hacerse de los ricos en éter y alcohol. — Efectos del vino mezclado con agua. — Peligros del abuso del vino y demás bebidas alcohólicas.

Entre las bebidas refrescantes las más agradables son las ligeramente aciduladas, y que proporciona el jugo de ciertos frutos como la grosella, frambuesa, limón, etc.

El vino, la sidra y la cerveza son bebidas estimulantes, digestivas y alimenticias.

Cada una de ellas tiene diverso sabor y olor y diferentes propiedades, que ejercen una acción distinta en la economía animal.

La sidra, cuando es muy ácida, altera la digestión; la cerveza es á la vez calmante y digestiva.

El vino es entre las bebidas digestivas la de más uso. Por este motivo debe ser objeto de un examen especial.

Forman la base del vino el agua y el alcohol; y modifican su gusto y cualidades la clase de uva de que procede, el suelo y clima en que ésta se cría, y los diversos procedimientos que se emplean en su preparación.

Tienen todos los vinos una especie de aceite etérico ó éter que es el que comunica á cada calidad su olor y sabor propios.

Los vinos ricos en alcohol y éter, pueden utilizarse, cuando es preciso fortificar un temperamento débil; pero su abuso compromete seriamente la salud.

En las comidas, el vino mezclado con agua, constituye una bebida esencialmente higiénica, agradable al gusto, que facilita la digestión, las funciones de los sentidos y hasta las más elevadas del espíritu.

El peligro aparece cuando el abuso empieza, es decir, cuando la cantidad de vino que se

toma, excede á las necesidades de la economía animal; y aumenta el peligro, si se adquiere el hábito de tomar aguardiente, ó esta bebida, que es alcohol puro, en forma de licores espirituosos mezclados con aromas ó materias corrosivas, que producen efectos terribles en el organismo humano.

Un gran número de enfermedades resultan del abuso de estos licores, especialmente del ajenjo, que es el más perjudicial; pueden considerarse todos como verdaderos venenos cuya acción, aunque no inmediata, no es por esto menos funesta.

## LECCIÓN XVII

SUMARIO. — Bebidas excitantes ó estimulantes. — Uso que debe hacerse de ellas en los climas templados. — Peligros del uso excesivo del te y del café. — Efecto de estas bebidas.

El te y el café, producto de plantas que crecen en los países cálidos, proporcionan, por la

infusión de sus hojas, el primero, y de sus granos el segundo, bebidas tónicas y estimulantes.

En los climas templados es conveniente usar estas bebidas con moderación, y deben dejar de tomarse cuando se reconozca por experiencia que producen desarreglos en el organismo, los que se manifiestan por insomnio, palpitaciones y otros accidentes nerviosos.

Uno de los mayores peligros que ofrece su uso continuado es que toma tal imperio sobre nosotros que llega á ser una verdadera necesidad, á la que difícilmente puede uno sustraerse. Este uso constante, que degenera en imperiosa costumbre, no puede menos, dada la naturaleza excitante de la bebida, que debilitar el temperamento.

Su uso moderado y cuidando de que no degenera en necesidad, produce la excitación de los líquidos espirituosos sin tener sus inconvenientes.

## LECCIÓN XVIII

SUMARIO. — Régimen alimenticio. — Régimen atendiendo á la edad de los individuos. — Régimen atendiendo al temperamento y al trabajo.

Llámase régimen alimenticio la reunión de reglas que deben seguirse para el uso acertado de los alimentos; teniendo en cuenta la edad, temperamento y trabajo á que se dedica el individuo, y el clima del país en que vive.

Para los que han llegado á la edad madura y con más razón para los viejos, dos comidas al día son suficientes si se dedican á trabajos sedentarios, y pueden extenderse á tres, una de ellas sumamente ligera, cuando el trabajo que los ocupe sea más pesado.

La juventud, edad en que las funciones del organismo son más activas, debe levantarse temprano, *desayunarse ligeramente*, y almorzar después lo suficiente para satisfacer el apetito.

À media tarde puede tomarse una merienda ligera entre el almuerzo y la comida. Ésta que regularmente se toma después de concluídos todos los trabajos, debe ser más abundante; pero teniendo cuidado de que la cantidad de alimento que se tome no exceda las fuerzas del aparato digestivo.

Es perjudicial dedicarse al trabajo inmediatamente después de haber comido.

Los temperamentos débiles tienen que comer más á menudo que los fuertes y robustos; pero poca cantidad en cada comida.

Una alimentación fuerte y reparadora, es indispensable á los que se dedican á trabajos rudos que exigen gran empleo de fuerzas físicas. La carne asada de buey ó de carnero les conviene especialmente.

Los que llevan una vida sedentaria, esto es los oficinistas, empleados de escritorio y los que se dedican á trabajos literarios, etc., no precisan una alimentación tan nutritiva.

## LECCIÓN XIX

SUMARIO. — Régimen atendiendo al clima. — Necesidad de comer todos los días á las mismas horas. — Peligros de someterse á los caprichos del gusto. — Efectos que produce la alimentación excesiva habitual.

En los países cálidos la base del régimen puede tomarse en el reino vegetal.

Las bebidas no fermentadas como el te y el café son suficientes para reanimar el organismo. Si la humedad acompaña al calor, es indispensable un régimen más tónico.

En los climas húmedos cualquiera que sea su temperatura, se precisa una alimentación sustanciosa y bebidas fortificantes para combatir la acción debilitante de la humedad.

En los países fríos el cuerpo está expuesto continuamente á perder parte de su calórico. Este peligro no sólo debe combatirse por medio de ropas abrigadas, sino que también es preciso

un régimen en que dominen los elementos crasos, las carnes gordas y además las bebidas alcohólicas.

Las horas de las comidas deben estar reglamentadas á fin de que el estómago se acostumbre á trabajar siempre en las mismas horas. Los frutos y demás alimentos vegetales que se toman crudos, hay que cuidar de que estén perfectamente maduros ; y convenientemente condimentados y cocidos al punto, los que tienen que sufrir una preparación.

La variedad de las sustancias alimenticias responde á una necesidad de nuestra época. No se come solamente para aplacar el hambre y nutrir el cuerpo, sino también por el placer de comer. Hay necesidad de prevenirse contra los caprichos del gusto, que muchas veces se inclina á sustancias excitantes y nocivas que producen en la sangre y en el organismo efectos desastrosos.

La alimentación excesiva habitual, es decir, la costumbre de tomar más alimento que el sostén del cuerpo exige, toma á veces el carácter de una necesidad y produce consecuencias graves.

Los resultados ordinarios son la obesidad total ó parcial, la disminución de las fuerzas musculares y la pérdida de las facultades intelectuales y morales. Además predispone á la gota, á la congestión y hemorragia cerebral y á las enfermedades gastro-intestinales.

## LECCIÓN XX

SUMARIO. — Necesidad de precaverse de los rigores de las estaciones. — Falta de higiene en las condiciones de los vestidos y casas. — Temperatura media del cuerpo. — Pérdida y producción de calórico del cuerpo humano. — Misión de los vestidos. — Qué circunstancias deben tenerse presentes para su acertado uso.

Destinado el hombre á vivir bajo todos los climas, precisa vestirse y abrigarse según las exigencias de la temperatura de cada país. Á este efecto la Providencia le ha concedido inteligencia y habilidad para fabricarse vestidos y construirse habitaciones.

Nada tendría la higiene que observar acerca

estos puntos, si el hombre supiese mantenerse respecto á ellos en los límites convenientes para la conservación de su salud.

Pero generalmente por descuido ó por las exigencias del lujo y de la moda, los vestidos y casas no reúnen las condiciones necesarias para proteger eficazmente al hombre contra la intemperie de las estaciones.

La temperatura media del cuerpo es de 32 grados. El hombre pierde calórico por la respiración y por todos los poros de la superficie de su piel.

Esta pérdida de calórico es indispensable puesto que la respiración, circulación, la actividad de la nutrición, el juego de los órganos y nuestros movimientos activos y pasivos, son una fuente continua de calórico. Como se comprenderá, para mantener la temperatura media del cuerpo, el hombre debe perder una cantidad de calórico proporcionada al que produce; pero viviendo en una temperatura fría la pérdida es superior á la producción; hay pues necesidad de evitar esta dispersión excesiva de calórico : ésta es la principal misión de los vestidos.

El traje debe acomodarse á las exigencias

del clima, constituciones individuales, edad y sexo.

### LECCIÓN XXI

SUMARIO. — Diversas propiedades de los tejidos. — Cuáles son convenientes para invierno, y cuáles para verano. — Prescripciones que deben tenerse presentes para vestir á los niños. — Necesidad de abrigo en los ancianos y temperamentos débiles.

Los tejidos de que se componen nuestros trajes están dotados cada uno de ellos de propiedades muy distintas.

Los tejidos blandos, flexibles, hechos de algodón y lana no producen calor como generalmente se cree; pero lo conservan y evitan su pérdida, esto es, son malos conductores del calórico. Por esta razón deben ser preferidos y usados en invierno y en los países fríos. Los colores oscuros son también malos conductores del calórico.

Los géneros de hilo, seda y de colores claros, se usarán en verano y en países cálidos.

En la primera edad los niños deben abrigarse, aunque sea en verano, con tejidos de lana ó de algodón; pues si bien es cierto que su organismo produce bastante calórico, pierden también mucho á causa de la finura de su epidermis.

Los ancianos, cuya piel seca no se presta á la disipación de calórico, precisan mucho abrigo, porque la falta de actividad de su organismo, impide la producción de calórico necesaria y es preciso evitar cuidadosamente su pérdida por medio de los vestidos.

La misma regla tiene aplicación en todas las edades de la vida. La necesidad de cubrirse está en relación con la cantidad de calórico que produce el individuo, y esta cantidad se relaciona con el vigor de su constitución.

## LECCIÓN XXII

SUMARIO. — Condiciones que deben reunir los sombreros. — Ropa interior. — Ropa exterior. — Cuidados que deben tener las personas delicadas en el cambio de estaciones. — Zapatos.

La cabeza tiene su vestido natural que es el cabello. Las mujeres que, generalmente, lo conservan largo, pueden dejar de cubrirse la cabeza, ó cubrísela con un sombrero ó gorra cuya forma se adapte á las exigencias de la moda, siempre que no cargue la cabeza ni la comprima.

Los hombres que, en general, usan el cabello corto, deben suplir esta falta de protección por medio de un sombrero ligero y de color claro en los países cálidos, abrigado y de color oscuro en los fríos.

La ropa interior debe ser de hilo en verano y de algodón en invierno, y suficientemente

ancha para que no impida los movimientos. La limpieza exige que se cambie con frecuencia.

Las personas afectadas de alguna enfermedad en el aparato respiratorio, ó de dolores reumáticos, usarán franela sobre la piel.

El corsé, cuando no oprime, es conveniente ; contiene la obesidad y da al cuerpo una figura agradable.

La ropa exterior, como sobretodos, chalecos, pantalones y vestidos, puede variar en cuanto á la forma, tejido y color ; lo que importa es que no impida los movimientos, y sea adecuada á las estaciones y clima del país en que se vive.

Es preciso que en los cambios de estaciones, las personas delicadas sean muy prudentes para modificar su traje, evitando con sumo cuidado las transiciones demasiado bruscas.

Respecto á los zapatos, cuya misión es proteger los pies contra la dureza del suelo, se evitarán las formas que los compriman é impidan su libre movimiento. Los zapatos apretados dan lugar á que se formen en los pies durezas y callos que son sumamente dolorosos.

## LECCIÓN XXIII

SUMARIO. — Habitaciones. — Condiciones que deben reunir para ser higiénicas.

Las habitaciones son para el hombre el abrigo indispensable que lo protege de la intemperie de las estaciones y de las variaciones de la temperatura exterior.

Deben reunir en los límites de lo posible condiciones higiénicas indispensables para la salud y comodidad de las personas que en ellas viven.

En primer lugar, deben estar construídas en terreno sano y elevado, alejadas de parajes húmedos y de fábricas que despidan gases mefíticos. Es conveniente que las piezas sean grandes, de techo elevado y que su número esté en relación con las personas que habiten la casa.

Las aberturas ó ventanas han de estar colocadas de modo que faciliten la renovación del aire y la entrada de los rayos solares.

## LECCIÓN XXIV

SUMARIO. — Resultado del movimiento y actividad del sistema muscular. — Órganos activos y órganos pasivos. — Bajo qué nombre se conoce la actividad del sistema muscular. — Efectos del ejercicio y de la falta de ejercicio. — Influencia del ejercicio en la economía animal. — Necesidad del ejercicio en los niños y jóvenes. — Qué efecto produce en los niños la falta de ejercicio. — Necesidad de establecer en las escuelas un sistema de recreos. — Perjuicios que causa el ejercicio excesivo. — Trabajo y reposo. — Por qué es perjudicial el exceso de trabajo. — Ejercicios activos moderados. — Gimnasia. — Su utilidad.

El movimiento y actividad del sistema muscular dan por resultado su desarrollo, energía y conservación.

Los músculos, que forman la parte blanda de nuestro cuerpo, sometidos á la influencia de los nervios son los órganos activos que ponen en movimiento los huesos, órganos pasivos.

La actividad del sistema muscular se conoce

bajo el nombre de ejercicio. Del mismo modo que las demás funciones del cuerpo humano, el ejercicio, para que sea provechoso, debe sujetarse á ciertas reglas.

Si el ejercicio desarrolla los músculos, la falta de ejercicio concluye por atrofiarlos. Bajo la influencia de la inacción las piernas se adelgazan, los brazos y especialmente las manos pierden la facilidad de los movimientos y se inutilizan.

No sólo en los músculos ejerce la inacción su fatal influencia sí que también en toda la economía animal, llegando hasta el extremo de comprometer seriamente la salud.

El ejercicio activa todas las funciones vitales desarrollando gran cantidad de calor animal. Las personas que reglamentan su vida alternando el reposo con un ejercicio moderado, se conservan generalmente en buen estado de salud.

El ejercicio es más necesario, mejor dicho, es indispensable á los niños y á los jóvenes, en ellos reviste todos los caracteres de una necesidad apremiante que es preciso satisfacer.

Los niños á quienes se impide hacer el ejercicio necesario, crecen raquíticos, endebles y delicados.

En la escuela, especialmente, es preciso establecer un sistema de recreos durante los cuales los alumnos puedan correr, saltar y hacer ejercicios musculares enérgicos, que compensen las horas de inacción dedicadas á la recitación y al estudio.

Si el sistema de educación es de los que dedica todo el tiempo al trabajo y desecha el ejercicio y recreo, dará por resultado inteligencias elevadas, pero en cuerpos enfermizos y endebles que no podrán gozar mucho tiempo de la ciencia adquirida á costa de la salud.

Hay que advertir que el ejercicio excesivo deja de ser higiénico y es por el contrario perjudicial á la salud.

Los que se han dedicado durante todo el día á un trabajo activo en que todos los músculos han estado en movimiento y al aire libre, tienen después necesidad de reposo ; así como los que se ocupan en trabajos sedentarios, especialmente á los de la inteligencia, necesitan poner

en actividad los músculos para dar descanso á los órganos fatigados por un trabajo excesivo.

Así el exceso de trabajo, cualquiera que sea, es sumamente perjudicial, porque destruye la armonía que debe reinar entre las diversas funciones vitales, activando las de unos órganos en perjuicio de la buena marcha de las funciones de los demás.

Los ejercicios activos moderados como el paseo, el baile, la equitación y la esgrima; causan placer y llenan las prescripciones higiénicas cuando no llegan hasta á producir fatiga.

La gimnasia, ejercicio metódico, es uno de los auxiliares de la higiene. Los ejercicios gimnásticos acomodados á las necesidades especiales de cada individuo, favorecen el desarrollo particular de los músculos que tienen más necesidad de fortificarse. Bajo su influencia se han visto desaparecer enfermedades crónicas y vigorizarse temperamentos débiles.

## LECCIÓN XXV

SUMARIO. — Necesidad del reposo absoluto. — Efectos de la falta de sueño. — El sueño es indispensable en la primera edad. — Tiempo que deben dedicar al sueño los adultos. Por qué motivo los ancianos no precisan dormir tanto.

Es indispensable para la conservación de los órganos de la vida animal, que á la fatiga, siga el reposo ; al trabajo activo, el descanso absoluto.

Este estado de reposo absoluto es el sueño.

Durante el sueño la vida parece suspensa : es realmente la imagen de una muerte aparente.

Cuando no se duerme lo necesario, se apodera del cuerpo una especie de languidez y decaimiento que abate. Los movimientos son difíciles ; nuestros sentidos pierden su actividad y hasta la inteligencia se turba. Y si se resiste por algún tiempo á la imperiosa necesidad del sueño alejándolo por medio de excitantes, se

alteran las funciones del organismo produciendo al fin una verdadera enfermedad.

En la primera edad el sueño es indispensable porque favorece el desarrollo de los niños. Es preciso dejarlos dormir todo el tiempo y tan á menudo como quieran.

En los adultos el sueño debe durar lo necesario para reparar la fatiga del organismo. No puede precisarse con exactitud su duración, que debe ser relativa al trabajo soportado ; sin embargo, por término medio, pueden asignarse ocho horas en circunstancias normales.

En los viejos la vida animal y la orgánica es poco activa, de consiguiente, no pueden dedicarse á trabajos tan fuertes como los jóvenes, por esto el sueño no es en ellos tan necesario.

## LECCIÓN XXVI

SUMARIO. — Higiene del sueño. — Cuál es el momento favorable para dormir. — Reglamentación de las horas de sueño. — Qué es lo que se debe evitar durante el sueño. — Posición más favorable para dormir. — Los colchones deben rehacerse á menudo. — Necesidad de aseo en la ropa de cama. — Cuidados que deben tenerse respecto á las cobijas. — Ventilación de los dormitorios. — Peligro de dormirse inmediatamente después de haber comido. — Efectos de un sueño reparador.

Conocida ya la poderosa influencia que el sueño ejerce en la salud, es preciso saber qué condiciones higiénicas requiere á fin de que el cuerpo aproveche por completo sus efectos saludables.

La noche es el momento más favorable para el sueño. La falta de luz, la calma que sigue á la puesta del sol parece que invitan al descanso y al reposo.

Las horas de acostarse y levantarse deben ser siempre las mismas. El sueño reglamentado

produce efectos más reparadores. Es preciso evitar cuidadosamente todo lo que pueda molestar durante el sueño. La luz y el ruido incomodan, y las flores y frutos olorosos en el cuarto en que se duerme, pueden producir vértigos y hasta una verdadera asfixia.

La opresión del cuello por medio de la ropa ó de cualquier otro objeto, predispone á las congestiones cerebrales.

La posición más favorable para dormir es la horizontal : la cabeza moderadamente levantada por medio de una almohada, no muy blanda, á fin de que la cabeza no quede hundida.

Los colchones de lana y crin son preferibles á los de pluma. Deben renovarse á menudo, porque las emanaciones del cuerpo humano en salud y especialmente en estado de enfermedad, son malsanas; conservadas entre la lana y la crin salen para viciar la atmósfera de los aposentos. De esto se deduce la necesidad de rehacerlos.

La limpieza más minuciosa debe reinar en la ropa de cama y especialmente en la que está en contacto con la piel.

Las cobijas variarán en número y espesor según las estaciones, cuidando de que en todo tiempo conserven el suficiente calor sin que produzcan una transpiración excesiva que siempre debilita.

En todo dormitorio el aire debe circular libremente alrededor de la cama. Las alcobas estrechas y cerradas y las camas cubiertas con cortinas son contrarias á la higiene.

Se abrirán durante el día las ventanas de los dormitorios, y se cerrarán á la noche aun en los días de más fuertes calores. Es malsano respirar el aire de la noche cuando se duerme.

La alcoba de un enfermo se ventilará con mucha precaución, evitando hacerle respirar una temperatura diferente de aquélla á que están acostumbrados sus pulmones.

Es sumamente peligroso, ya sea de día ó de noche, dormirse al poco rato de haber comido, cuando aun el estómago está cargado de alimentos no digeridos.

Al despertar después de un sueño reparador sujeto á las condiciones de la higiene, se siente uno revivir : los sentidos reciben más vivamente

las impresiones y se entra de lleno y sin esfuerzo en la vida activa.

### LECCIÓN XXVII (1)

SUMARIO. — Higiene de los sentidos. — Propiedades del órgano de la vista en el hombre. — Miopes y présbites. — Sensibilidad de los ojos. — Causas que pueden alterar sus funciones. — Efectos que producen. — Medios de librarse de éstos. — Inconvenientes de la intensidad de la luz artificial. — Medios de atenuarlos. — Entre las luces artificiales cuál es la preferible. — Qué se debe evitar para la conservación de la vista. — Precauciones que deben tomar los que tienen que escribir de noche ó contemplar con atención objetos diminutos. — Efectos que produce cansar con exceso la vista. — Remedio contra éstos. — Cuidados que deben tener los miopes y los présbites.

Los sentidos nos ponen en relación con los objetos exteriores; por su medio, apreciamos lo que nos rodea, es decir, las propiedades de los seres entre los cuales vivimos. De aquí se deduce

#### 1. Ampliación al programa oficial.

la importancia del estudio de la higiene de los sentidos.

La vista es el más delicado é importante. Para funcionar precisa un excitante natural : la luz.

El órgano de la vista en el hombre distingue los cuerpos á largas distancias y puede apreciar de cerca los más diminutos objetos.

No todos los ojos están igualmente dotados bajo este punto de vista. Unos sólo distinguen los cuerpos más próximos : éstos son los miopes ; otros , sólo perciben con claridad los objetos distantes. Á éstos se les llama présbites.

Los ojos están dotados de una extremada sensibilidad. Todo cuerpo extraño puesto en contacto con el globo del ojo lo hiere más ó menos vivamente. Hasta los diminutos granos de polvo causan incomodidad y dolor.

Es preciso apreciar la excesiva delicadeza de los ojos para darse cuenta de las causas que pueden alterar las funciones normales de este órgano.

La luz deslumbrante del sol, la de las lámparas de llama demasiado viva, y la observación de

objetos diminutos fatiga y gasta la vista.

En estos casos puede ocurrir, ó que los ojos se inyecten y se produzca el dolor, ó que la vista se vaya debilitando sin sufrimiento.

Un solo medio hay de librarse de estos penosos efectos y es el de usar anteojos de vista natural con vidrios azules, ó verdes.

Se ha observado que cuanto más la industria se afana en perfeccionar la luz artificial y en aumentar su intensidad, las enfermedades de la vista son más frecuentes.

Sin embargo, es posible atenuar los inconvenientes de la luz demasiado viva sin privarse de sus ventajas.

Respecto á la luz artificial, debe preferirse la más pura libre de oscilaciones é intermitencias. Por ejemplo, la vela que es preciso despabilar á cada momento, da una luz desigual; viva en el momento en que se arregla, pero que va decreciendo gradualmente.

Una buena lámpara con aceite ó petróleo (kerosene), aunque de luz más intensa, no fatiga tanto porque es más igual. Los globos de cristal y las pantallas de color opaco

dulcifican la luz y atenúan sus malos efectos.

Se debe evitar cuidadosamente fijar la vista largo rato en un objeto que esté entre la luz y los ojos.

Permanecer mucho tiempo en la oscuridad debilita la vista, y la transición brusca de la oscuridad á una luz muy viva puede dar por resultado una enfermedad en los ojos que determine la pérdida de la facultad.

Los que por necesidad de posición precisan escribir de noche, es conveniente tapicen ó pinten su escritorio de color azul ó verde, tonos los más favorables á la vista.

Aquellos cuya profesión les obliga á contemplar objetos diminutos, con atención sostenida, deben interrumpir á menudo su trabajo á fin de dar á los ojos el descanso necesario.

En toda edad es muy importante no fatigar la vista con exceso. Cuando se ha dedicado mucho tiempo á la lectura de impresiones con caracteres pequeños, de un manuscrito difícil de interpretar, ó por alguna causa se ha introducido polvo en los ojos, éstos se inyectan, los párpados se hinchan y la vista se turba.

Contra estas alteraciones hay un solo remedio eficaz y es lavarse los ojos con agua fresca mezclada con una pequeña cantidad de vinagre aromático, agua de Colonia ó de Florida.

Los miopes y los présbites deben cuidar mucho al elegir anteojos, que éstos sean de un número acomodado al estado de su vista, esto es, ni demasiado fuertes ni con exceso débiles.

### LECCIÓN XXVIII

SUMARIO. — Misión del oído. — Parangón entre el ciego y el sordo. — Importancia de la higiene del oído. — Qué se precisa para que un sonido pueda percibirse. — Organización del oído. — Necesidad de la limpieza de este órgano. — Efecto que produce la falta de aseo y medios de destruirlo.

El oído tiene á su cargo transmitir al cerebro las innumerables modificaciones de los sonidos.

Por su medio el hombre ejercita una de las

más nobles facultades, que es la de comunicarse con sus semejantes.

El sordo puede, en realidad, considerarse más desgraciado que el ciego. Éste se ve separado del mundo material : la falta de oído priva y aparta del mundo intelectual.

Esta sola consideración permite apreciar la importancia de la higiene del oído.

Para que un sonido pueda percibirse, se precisa que el aire conductor de la onda sonora hiera la oreja, órgano especial del sentido.

El órgano del oído se compone de tres secciones : oído externo, medio é interno.

Todo lo que incomode ó moleste el oído externo, medio ó interno, turba el ejercicio del sentido.

Si se descuida la limpieza del oído externo y principio del medio, la secreción crasa de la membrana del *conducto auditivo* ó del *oído*, no tarda en obstruirlo. Mezclada esta secreción con el polvo, forma una pasta dura capaz de impedir la clara percepción de los sonidos.

Esta causa de sordera se produce frecuentemente en los viejos. Es fácil destruirla. Cuando

la pasta se ha endurecido demasiado, se empieza por ablandarla por medio de inyecciones de agua tibia con jabón y después se extrae. La sordera desaparece.

Los sonidos muy intensos y próximos pueden producir una sordera repentina.

### LECCIÓN XXIX

SUMARIO. — Misión del olfato. — Órgano de este sentido. — Qué da á conocer la acción del olfato. — Qué es lo que turba la percepción de los olores y perjudica y debilita el ejercicio del olfato. — Asiento del gusto. — Función de este sentido. — Causas que turban su ejercicio. — Qué es lo que debe evitarse con cuidado para conservar la delicadeza del gusto.

El olfato tiene á su cargo advertirnos el estado del aire que respiramos y de las sustancias alimenticias que vamos á introducir en la boca.

El asiento de este sentido es la nariz. Si el olor del aire ó de los alimentos es desagradable

pueden perjudicar la salud y es preciso tener muy en cuenta esta advertencia.

La acción del olfato da á conocer algunas propiedades de las plantas, gases, líquidos, animales y sustancias minerales.

Todo lo que puede alterar la membrana mucosa que tapiza la parte interna de la nariz, turba la percepción de los olores.

Cualquier cuerpo extraño puesto en contacto con esta membrana, perjudica el ejercicio de este sentido; y lo debilita permanecer mucho tiempo en una atmósfera cargada de aromas fuertes.

Como todos los demás sentidos disminuye con la edad.

Evitando todas las causas que puedan alterar el sentido del olfato puede conservarse hasta una edad muy avanzada.

La boca es el asiento del gusto. El velo del paladar, las paredes de la cavidad bucal, la superficie de la lengua, hasta los dientes aprecian ciertas propiedades sápidas de los cuerpos.

Las funciones del gusto son análogas á las

del olfato; son dos centinelas que velan para que no se introduzca en el estómago sustancia alguna que pueda perjudicarle.

La inflamación, la ulceración y todas las enfermedades que afectan la membrana interior de la boca turban el ejercicio de este sentido.

El uso habitual de alimentos fuertes ó cargados de especias, y de licores alcohólicos simples ó aromáticos, disminuye sensiblemente la delicadeza del gusto.

Como se ve debe evitarse con sumo cuidado el uso de alimentos y bebidas excitantes, no sólo por lo que se refiere al gusto, sino porque este régimen es también contrario á la salud en general.

FIN

# ÍNDICE

---

LECCIÓN I. — Importancia del estudio de la higiene. — Su objeto.....	1
LECCIÓN II. — Importancia de la pureza del aire. — Qué es el aire. — Necesidad de conocer las causas que vician su pureza y de los medios de prevenir su alteración. — Causas que corrompen el aire. — Efectos que produce en el organismo la alteración de los elementos que componen el aire atmosférico.	2
LECCIÓN III. — Necesidad de la renovación del aire. — Efectos de la respiración animal. — Efectos de la respiración vegetal. — Utilidad de los paseos arbo- lados y jardines públicos.....	5
LECCIÓN IV. — Luz. — Su influencia en la naturaleza. Órgano en que influye con especialidad.....	6
LECCIÓN V. — Calórico. — Su influencia en la natu- raleza .....	8
LECCIÓN VI. — Importancia del aseo personal. — En qué se funda. — Influencia moral del aseo. — Nece- sidad del aseo personal.....	9

- LECCIÓN VII. — Higiene de la piel. — Cuidados que requieren el aseo de las manos, cara, piés y cuero cabelludo. — Peligros del uso de cosméticos..... 11
- LECCIÓN VIII. — Baños generales. — Cuándo deben tomarse y en qué condiciones para que sean eficaces. — Peligros á que expone el tomar baños excesivamente calientes. — Efectos de los baños fríos. — Condiciones en que deben tomarse. — Precauciones que es preciso guardar al salir del baño. — Higiene de las uñas ..... 13
- LECCIÓN IX. — Importancia higiénica de la conservación de los dientes. — Efectos que produce la mala preparación del alimento en la boca. — Indicaciones para el aseo de los dientes. — Sarro. — Sus efectos ..... 15
- LECCIÓN X. — Funciones que desempeñan los alimentos en el organismo humano. — De dónde proceden los alimentos. — ¿Qué suministra el reino vegetal? — ¿Á qué se deben los vegetales más importantes para la alimentación? — ¿En qué partes del vegetal se encuentra la materia nutritiva? — ¿Cuáles són las producciones vegetales más alimenticias? — Fécula y gluten..... 16
- LECCIÓN XI. — Cualidades de los vegetales ricos en legumina. — Legumbres. — Aceite. — Su uso. — Propiedades alimenticias de las diversas partes del vegetal. — Insuficiencia de la alimentación vegetal exclusiva. — Cuándo deben utilizarse como alimento los vegetales..... 18

LECCIÓN XII. — Sustancias alimenticias suministradas por el reino animal. — Principios inmediatos de que se componen. — Albumina. — Gelatina. — Grasa. — Fibrina. — Osmazomo. — Propiedades del osmazomo.....	20
LECCIÓN XIII. — Propiedades nutritivas de la carne de animales acuáticos. — Organización de la carne de los diferentes peces. — En qué consiste la variedad de sus propiedades alimenticias.....	22
LECCIÓN XIV. — Propiedades alimenticias y digestivas de los huesos, — Sustancias que entran en la composición de la leche. — Propiedades alimenticias de la leche. — Uso de la manteca. — Queso. — Sus propiedades. — Propiedades digestivas de las diferentes sustancias animales comparadas. — Diferentes condiciones de digestibilidad según el organismo. — Necesidad de que los alimentos sufran una preparación antes de ser absorbidos.....	23
LECCIÓN XV. — Necesidad de la absorción de líquidos. — Los líquidos considerados como alimentos. — Clasificación de las bebidas. — Funciones que desempeña el agua. — Composición del agua. — Importa á la conservación de la salud tomar el agua pura. — Condiciones que debe reunir el agua para ser de buena calidad. — Propiedades de las aguas de arroyo, aljibe y río.....	25
LECCIÓN XVI. — Bebidas refrescantes. — Bebidas estimulantes. — Sidra. — Cerveza. — Vino. — Composición del vino. — Uso que debe hacerse de los ricos en éter y alcohol. — Efectos del vino mezclado con	

- agua. — Peligros del abuso del vino y demás bebidas  
alcohólicas ..... 28
- LECCIÓN XVII. — Bebidas excitantes ó estimulantes.  
— Uso que debe hacerse de ellas en climas templados.  
— Peligros del uso excesivo del te y del café.  
— Efecto de estas bebidas..... 30
- LECCIÓN XVIII. — Régimen alimenticio. — Régimen  
atendiendo á la edad de los individuos. — Régimen  
atendiendo al temperamento y al trabajo..... 32
- LECCIÓN XIX. — Régimen atendiendo al clima. —  
Necesidad de comer todos los días á las mismas horas.  
— Peligros de someterse á los caprichos del gusto.  
— Efectos que produce la alimentación excesiva ha-  
bitual ..... 34
- LECCIÓN XX. — Necesidad de precaverse de los rigores  
de las estaciones. — Falta de higiene en las condi-  
ciones de los vestidos y casas. — Temperatura media  
del cuerpo. — Pérdida y producción de calórico del  
cuerpo humano. — Misión de los vestidos. — Qué  
circunstancias deben tenerse presentes para su acer-  
tado uso..... 36
- LECCIÓN XXI. — Diversas propiedades de los tejidos.  
— Cuáles son convenientes para invierno, y cuáles  
para verano. — Prescripciones que deben tenerse  
presentes para vestir á los niños. — Necesidad de  
abrigo en los ancianos y temperamentos débiles... 38
- LECCIÓN XXII. — Condiciones que deben reunir los  
sombrosos. — Ropa interior. — Ropa exterior. —

Cuidados que deben tener las personas delicadas en el cambio de estaciones. — Zapatos.....	40
LECCIÓN XXIII. — Habitaciones. — Condiciones que deben reunir para ser higiénicas.....	42
LECCIÓN XXIV. — Resultado del movimiento y actividad del sistema muscular. — Órganos activos y órganos pasivos. — Bajo qué nombre se conoce la actividad del sistema muscular. — Efectos del ejercicio y de la falta de ejercicio. — Influencia del ejercicio en la economía animal. — Necesidad del ejercicio en los niños y jóvenes. — Qué efectos produce en los niños la falta de ejercicio. — Necesidad de establecer en las escuelas un sistema de recreo. — Perjuicios que causa el ejercicio excesivo. — Trabajo y reposo. — Por qué es perjudicial el exceso de trabajo. — Ejercicios activos moderados. — Gimnasia. — Su utilidad.....	43
LECCIÓN XXV. — Necesidad del reposo absoluto. — Efectos de la falta de sueño. — El sueño es indispensable en la primera edad. — Tiempo que deben dedicar al sueño los adultos. — Por qué motivo los ancianos no precisan dormir tanto.....	47
LECCIÓN XXVI. — Higiene del sueño. — Cuál es el momento favorable para dormir. — Reglamentación de las horas de sueño. — Qué es lo que se debe evitar durante el sueño. — Posición más favorable para dormir. — Los colchones deben rehacerse á menudo. — Necesidad de aseo en la ropa de cama. — Cuidados que deben tenerse respecto á las cobijas. — Ventilación de los dormitorios. — Peligro de dor-	

- mirse inmediatamente después de haber comido. —  
Efectos de un sueño reparador..... 49
- LECCIÓN XXVII. — Higiene de los sentidos. — Propiedades del órgano de la vista en el hombre. — Miopes y présbites. — Sensibilidad de los ojos. — Causas que pueden alterar sus funciones. — Efectos que producen. — Medios de librarse de éstos. — Inconvenientes de la intensidad de la luz artificial. — Medios de atenuarlos. — Entre las luces artificiales cuál es la preferible. — Qué se debe evitar para la conservación de la vista. — Precauciones que deben Tomar los que tienen que escribir de noche ó contemplar con atención objetos diminutos. — Efectos que produce cansar con exceso la vista. — Remedio contra éstos. — Cuidados que deben tener los miopes y los présbites..... 52
- LECCIÓN XXVIII. — Misión del oído. — Parangón entre el ciego y el sordo. — Importancia de la higiene del oído. — Qué se precisa para que un sonido pueda percibirse. — Organización del oído. — Necesidad de la limpieza de este órgano. — Efecto que produce la falta de aseo y medios de destruirlos..... 56
- LECCIÓN XXIX. — Misión del olfato. — Organó de este sentido. — Qué da á conocer la acción del olfato. — Qué es lo que turba la percepción de los olores y perjudica y debilita el ejercicio del olfato. — Asiento del gusto. — Función de este sentido. — Causas que turban su ejercicio. — Qué es lo que debe evitarse con cuidado para conservar la delicadeza del gusto. 58

SC  
P  
LT  
1888  
NARI

