

entre dos cuños, recibe la acuñacion en ambas caras y en el contorno.

Despues de todas estas operaciones, se hace una nueva verificacion del peso y del título, en cierto número de piezas que se toman al acaso en el monton de la misma fundicion. Hecho esto, se ponen en circulacion las monedas.

En las monedas de cobre solo la verificacion del peso es necesaria.

§ XX. ¿De qué materias se hacen las monedas? — ¿Qué es la moneda de calderilla? — ¿Qué es lo que fija el valor de las monedas? — ¿Cómo se hace la aleacion de las monedas de oro y plata? — ¿Qué se hace con las barras? — ¿Qué es un flan ó tejuelo? — ¿Qué se hace con él? — ¿Se pone inmediatamente con el volante? — ¿Cómo se acuña la moneda? — ¿A qué prueba se somete la moneda despues de acuñada?

HIGIENE

I. Higiene pública y privada; primeros consejos; distincion de los temperamentos.

La salud del hombre, mucho más que la de los animales, está expuesta á mil causas de alteracion. Sin hablar siquiera de los vicios radicales de conformacion ú organizacion, son infinitas las enfermedades que dimanen de la falta de prudencia, de excesos de régimen, de una mala alimentacion, de habitar en parajes insanos, de falta de limpieza. Estas enfermedades agotan nuestras fuerzas vitales, y traen consigo una muerte prematura que costumbres más arregladas y un régimen más prudente pueden retardar durante muchos años.

Se dá el nombre de *higiene* á una rama de las ciencias médicas que abraza el conjunto de los preceptos que nos ha enseñado la experiencia y que, puestos en práctica con la más eserupulosa exactitud, permiten al hombre prolongar su existencia, desviando ó previniendo la mayor parte de las incomodidades ó enfermedades que pudieran comprometerla.

En realidad, existen dos higienes, una que concierne al individuo, en particular, y otra que se ocupe de las aglomeraciones de personas. Esta última, llamada *higiene pública*, tiene un poderoso influjo sobre la salud pública, lo mismo en las aldeas más reducidas que en los mayores centros de poblacion. Ella es la que dá leyes á la construccion de los hospitales, lazaretos, de comunicacion, habitaciones, edificios públicos, etc. Ella es la que nos demuestra la necesidad de cegar los pantanos, llevar los cementerios fuera de las ciudades, y la que influyendo hasta en las leyes religiosas, ha prescrito, en ciertos países y en ciertas épocas del año, el uso ó abstencion de ciertos alimentos, imponiendo, además, abluciones indispensables para la salud.

No nos detendremos en desarrollar aquí los principios de la higiene pública; nos limitaremos á dar á cada uno los consejos relativos al cuidado de su propia persona, y enumeraremos rápidamente las reglas que constituyen la higiene privada.

No trataremos tampoco, de indicar los tratamientos y reglas que hay que seguir en caso de enfermedad. Muchas personas se hacen el médico de sí mismas, recetándose ellas mismas purgas, vomitivos, tisanas, etc., sin gran discernimiento la mayor parte de las veces, con perjuicio de su salud. Esta costumbre es muy imprudente, porque el medicamento más sencillo y aun bueno en ciertos casos, puede ser peligroso en ciertas circunstancias, cuya oportunidad y consecuencia no puede apreciar el hombre extraño á la ciencia. Recetarse uno mismo es la peor de las manías. Solo una dieta moderada es el único preservativo á que se puede recurrir en caso de indisposición, y si no bastare para restablecer el equilibrio, convendrá acudir sin tardanza al médico, pues vale más una visita supérflua que un aviso tardío, y sobre todo más que un remedio mal aplicado.

Nadie ignora que el régimen de vida debe variar según el temperamento. Así, el hombre sanguíneo, cuya circulación es muy activa y á la menor sensación se le sube la sangre al corazón ó á la cabeza, no puede adoptar las mismas costumbres que una persona linfática ó biliosa cuya sangre corre con más lentitud. El individuo linfático tiene el color pálido, las carnes flojas y la voluntad débil; el bilioso tiene ordinariamente la tez amarillenta y el genio fantástico y ardiente.

§ I. ¿Cuáles son las causas de alteración en la salud del hombre? — ¿Es prudente administrarse medicinas por su propia autoridad? — ¿Qué es la higiene? — ¿Cuál es su utilidad? — ¿Qué es la higiene privada? — ¿Y la higiene pública? — ¿Es lo mismo la higiene que la medicina? — ¿Qué es la dieta? — ¿Qué relación hay entre el régimen que debe seguirse y el temperamento del individuo?

II. Atmósfera.

La atmósfera influye en nuestro estado sanitario por su mayor ó menor grado de condensación ó rarefacción, por su temperatura, humedad, etc.

En los parajes muy elevados, donde el aire es mucho menos denso, la respiración es necesariamente menos rápida, lo que puede ocasionar un dañoso cansancio de los órganos respiratorios de las personas que padecen del pecho. Al mismo tiempo, la aceleración de los movimientos de inspiración ó de exhalación, lleva consigo un aumento de rapidez en los movimientos del corazón. Así, la permanencia en las montañas es particularmente dañosa á las personas que padecen de enfermedades del corazón, de palpitaciones, asma, etc.

Sin embargo, como el órgano toma generalmente tanta más fuerza cuanto más ejercicio se le dá, con tal que no se exceda de los límites razonables, se comprende fácilmente que los médicos recomienden á los enfermos del pecho, ciertas localidades montañosas, á pesar de la elevación de su temperatura.

Una temperatura demasiado alta debilita las fuerzas provocando un sudor excesivo y llevando la sangre á la cabeza, lo cual puede determinar apoplejías sanguíneas. Lo que decimos del aire exterior se aplica también al aire interior de las habitaciones; generalmente es mal sano hacer subir á más de 18° la temperatura del cuarto donde se habita.

El frío, al contrario, al encoger los vasos colocados más cerca de la superficie del cuerpo, rechaza la sangre hácia los órganos interiores y puede ocasionar infartos, inflamaciones y otras enfermedades.

Un hombre bien constituido, cuya alimentación está bien arreglada y que hace un ejercicio moderado, resiste perfectamente á los grandes fríos y á los grandes calores. Pero lo que hay que evitar sobre todo, por más vigor que se tenga, son los cambios repentinos de temperatura; así pues, conviene no desabrigarse en primavera y otoño por ser las dos estaciones del año en que la atmósfera ofrece estas variaciones, ocasionadas, las más de las veces por la interposición de una nube entre el sol y la tierra. Convendrá prohibir á los niños que se queden parados mucho tiempo en las entradas de las casas donde haya patios y en las esquinas de las calles. En fin, no hay cosa más imprudente que el desabrigarse ó exponerse á

un aire frío cuando está el cuerpo sudando. Esto es la causa de la mayor parte de las pleuresias y pulmonías.

La demasiada humedad del aire ejerce igualmente una acción nociva sobre nuestros órganos, pues suspende la transpiración pulmonar, causa dolores de garganta, resfriados, desarrreglo en el cuerpo, etc. La niebla es más insana aún que la lluvia, sobre todo para los niños y los ancianos.

La excesiva sequía tiene los mismos inconvenientes. La transpiración pulmonar se acelera entónces, los pulmones se secan, la respiración es penosa, y la sangre, agolpándose en la cabeza puede causar vértigos y hasta la apoplejía. Estos efectos se manifiestan principalmente cuando el aire es á la vez caliente y muy seco.

§ II. ¿Cuáles son las variaciones en el estado de la atmósfera que influyen más particularmente sobre la salud? — ¿Qué influencia ejerce sobre el organismo el aire rarificado de las montañas? — ¿Sobre qué funciones se ejerce esta acción? — ¿Es necesariamente dañosa esta influencia? — ¿Qué inconvenientes tiene una temperatura demasiado elevada? — ¿Cuál es el límite extremo que debe tener la temperatura de una habitación? — ¿Qué acción ejerce sobre el organismo un

frío excesivo? — ¿En qué estado resiste mejor el hombre á los inconvenientes del frío y del calor? — ¿Cuáles son las estaciones más insanas? — ¿Qué precauciones esenciales han de adoptarse en primavera y otoño? — ¿Han de evitarse las corrientes de aire? — ¿Qué inconvenientes tiene la excesiva humedad del aire? — ¿Qué es más dañoso, la niebla ó la lluvia? — ¿Qué inconvenientes tiene la excesiva sequía del aire?

III. Ventilación de las habitaciones.

Si exteriormente tenemos que respirar el aire tal como es, frío ó caliente, seco ó húmedo, en nuestras casas podemos, en cambio, modificarle hasta cierto punto, y mantenerle en un grado conveniente de temperatura y humedad. Pero le alteramos también en su naturaleza en el mero hecho de respirarle, pues le empobrecemos de oxígeno y reemplazamos este gas por el ácido carbónico que es irrespirable. Además, las luces artificiales, como las bujías, las lámparas, el gas, esparcen igualmente el ácido carbónico y otro gas más peligroso aún, el óxido de carbono. Es, pues, indispensable que el aire de los cuartos habitados, pueda renovarse fácilmente. Para esto son muy útiles las chimeneas, pues el aire caliente que contienen,

impulsado de abajo arriba por el aire más frío de la pieza, sube y atrae el aire de la habitación y el exterior; este último llega ya sea por los intersticios de las puertas y ventanas ó por cualquier otra abertura. Así es como se ejecuta la renovación de aire necesario para alimentar la combustión y la ventilación del cuarto. Les estufas, aunque tienen más tirado que las chimeneas, consumen, sin embargo, ménos aire, á causa de las pequeñas dimensiones de la abertura por donde se introduce este aire; así pues, son unos aparatos ventiladores muy imperfectos, sobre todo en los cuartos bien cerrados: además, en el mero hecho de calentar fuertemente el aire sin renovarle lo bastante, le quitan toda la humedad y le secan. Es necesario, pues, para evitar este inconveniente, poner encima de la estufa un gran cacharro lleno de agua, para que la evapore el calor. Las estufas de hierro fundido tienen el grave inconveniente de que estando calentadas al rojo oscuro dejan pasar, á través de sus paredes, entónces permeables, los gases de la combustión, principalmente el óxido de carbono.

§ III. ¿Cuáles son las causas de alteración de la atmósfera en las habitaciones? — ¿Cuál es la naturaleza de esta alteración? — ¿Cuál es la indicación higiénica que hay que deducir de aquí? — ¿Cuál es la utilidad de las

chimeneas? — ¿Tienen las estufas la misma utilidad? — ¿Para qué se pone un cacharro lleno de agua encima de las estufas? — Peligro especial de las estufas de hierro fundido.

IV. Habitaciones.

Cuando escojamos una habitación, debemos buscar, sobre todo, buenas condiciones de aire, luz y ausencia de humedad. Conviene evitar la exposición al norte que nos privaría de los benéficos rayos del sol. La exposición al mediodía tiene sus inconvenientes y sus ventajas. En verano esta exposición es muy cálida, pero en invierno nos hace aprovechar del menor rayo de sol. En Francia, los vientos de Oeste traen siempre un aire húmedo; la exposición más sana es, pues, la del levante ó la de suroeste.

El sol no es solo benéfico por su calor, sino también por su luz vivificadora, pues el hombre, como las plantas, se agostan

en la oscuridad por más que se alimente sustanciosamente y haga el más fortificante ejercicio. Multipliquemos, pues, las aberturas de nuestras habitaciones y busquemos sobre todo una disposición que permita una fácil ventilación; las habitaciones que no tienen aberturas más que de un solo lado, presentan una mala disposición, como también aquellas cuyas ventanas son poco elevadas.

Los que habitan las grandes ciudades deben preferir los barrios donde haya jardines, y grandes árboles, á causa de la acción purificante que ejercen los vegetales sobre la atmósfera.

Conviene evitar la vecindad de los parajes donde haya en gran cantidad materias orgánicas en descomposición, tales como cementerios, mataderos, muladares, depósitos de abonos animales, pantanos, etc. En el campo es bueno alejar de las habitaciones los estercoleros, corrales, aguas cenagosas, conejeras, porque así nos exponemos á contraer calenturas perniciosas ó enfermedades epidémicas. La proximidad de las cervecerías, refineries, lagares, etc., no deja de tener inconvenientes sobre todo para las personas de delicada salud.

Crear que la habitación de un establo ó cuadras es buena para las personas enfermas del pecho, es una preocupación que la experiencia médica condena. El dasaseo, el vivir con animales en piezas mal ventiladas y húmedas, son siempre condiciones higiénicas deplorables. Los padres que envían á criar sus hijos el campo y cuyas nodrizas viven en chozas ó habitaciones sucias, como establos, cuadras ó junto á estercoleros, se engañan completamente con perjuicio de las pobres criaturas á quienes un aire puro fortificaría y robustecería la salud.

§ IV. ¿Qué debe buscarse con más particularidad en la elección de una habitación? — ¿Qué ventajas ó inconvenientes tienen las exposiciones al norte, sur, levante ó poniente? — Cuando se busca el sol, ¿es únicamente á causa del calor? — ¿Qué ventajas tienen las habitaciones bien ventiladas? — ¿Qué barrios deben ha-

bitarse en las ciudades? — ¿Cuáles deben evitarse? — ¿Qué precauciones higiénicas deben adoptarse en el campo? — ¿Qué peligros ofrece en el campo la permanencia en parajes sucios? — ¿Es verdad que vivir en establos y cuadras sea cosa buena para las personas que padecen del pecho y para los niños de teta?

V. Régimen alimenticio.

Cuando las personas que tienen buena salud se ocupan en trabajos de fatiga, deben comer cuanto tengan gana, pero sin exceso. El hombre que trabaja al aire libre, gastando mucha actividad y fuerza muscular, necesita una alimentación sustanciosa; pero el obrero que trabaja á cubierto y sin gran movimiento, como el joyero, encuadernador, ó más aún los escribientes y gente de bufete, deben tomar menor cantidad de alimentos y poner más intervalo entre las comidas, para dar tiempo á la digestión de hacer sus funciones, pues en la vida sedentaria es más lenta que en la activa. En invierno, en general, se tiene más apetito que en verano; por consiguiente, en esta última estación, bueno será alargar el tiempo de las comidas. Estas observaciones se aplican también al régimen que hay que seguir en los diferentes climas; así, en los países cálidos, tales como el mediodía de España ó Italia, Africa, América del Sur, etc., los habitantes deben ser muy sóbrios y en muchas partes el alimento consiste en legumbres, arroz, fruta y sobre todo en tónicos, como el café. Los pueblos del Norte, como los ingleses, rusos, etc., son, al contrario, muy comilones y prefieren los manjares más nutritivos. Así pues, el régimen debe variar con las condiciones de vida y ser tanto más nutritivo cuanto más tienden los órganos á gastarse con el trabajo ó cuanto más tienda á disminuir la temperatura del cuerpo por el contacto del frío.

Lo que más conviene al temperamento del hombre, es una alimentación variada, pues si esta es exclusivamente animal, calienta la sangre, causa irritaciones en la piel, inflamaciones de entrañas y otros inconvenientes, al paso que una alimentación puramente vegetal es debilitante. Sobre este punto no pueden darse más que indicaciones generales, debiendo cada cual aprovecharse de su experiencia, absteniéndose de los alimentos que le hagan mal. Una condición indispensable es la de comer despacio y no tragar los alimentos hasta que se hayan maseado bien, pues la masticación no tiene solo por objeto el

moler bien las materias, sino tambien el de empaparlas de saliva que prepara y acelera el trabajo de la digestion. Los que tragan con voracidad, acaban tarde ó temprano por alterar sus facultades digestivas.

§ V. ¿Cuál es la recomendacion más esencial tocante las comidas? — ¿Qué diferencia hay entre el régimen del que trabaja activamente y al aire libre, y el que trabaja á cubierto y tiene una vida sedentaria? — ¿Qué diferen-

cia debe haber entre el régimen de invierno, y el de verano y en los diferentes climas? — ¿Qué inconvenientes tiene una alimentacion animal ó vegetal? — ¿Por qué se ha de comer despacio y mascar bien?

VI. Alimentos.

El modo de preparacion de los alimentos tiene una influencia muy grande sobre la digestion. Así, la carne asada se dijiere con más facilidad y prontitud que la carne hervida, porque esta última acaba por dejar en el agua todo su jugo y principios nutritivos, sin conservar más que la fibra. La mejor carne cocida no vale nunca, ni por el gusto, ni por la facultad nutritiva, una tajada de vaca asada ó una chuleta bien tostada. La carne de vaca y carnero es siempre más nutritiva y fortificante que la de ternera y aves.

Entre los alimentos vegetales los más nutritivos son los granos de las plantas leguminosas, propiamente dichas, tales como las judias, lentejas, habas, etc., pero nunca el principio nutritivo pasa de ser una fraccion bastante débil del peso total de la materia. Importa sobre todo que las legumbres estén bien cocidas.

En general, el estómago del hombre se acomoda bastante bien de un régimen mixto, es decir, animal y vegetal. Sin embargo, segun las circunstancias, habrá que hacer predominar uno ú otro de estos, y con respecto á esto el mejor guia que cada cual puede consultar, es su propio estómago.

Los aderezos son cosa útil, pero en cierta medida, pues producen una excitacion favorable sobre los diversos órganos que proveen los jugos gástricos y por consiguiente, activan la digestion; tales son la sal, el vinagre, el ajo, la cebolla, la pimienta, mostaza, etc.

Debemos guardarnos, no obstante, de abusar de ellos, porque enervan el sentido del gusto poco á poco, necesitando cada vez más la preparacion de los alimentos mayor cantidad de especias, dando por resultado inflamaciones de entrañas, á menudo violentas, y por último una debilidad rápida de los órganos digestivos.

§ VI. ¿Qué ventajas tiene la carne asada sobre la cocida? — ¿Qué carnes son las más nutritivas? — Cuando se busca una alimentacion ligera, ¿cuáles deben ser preferidas? — ¿Cuáles son los alimentos vegetales más nutritivos? — ¿Qué condicion esencial requiere

la preparacion de los alimentos feculentos? — ¿Qué régimen conviene más al hombre? — ¿Qué efecto producen los aderezos? — ¿Cuáles son los inconvenientes que resultan del abuso de las especias?

VII. Bebidas.

La leche es una bebida refrigerante y al mismo tiempo un alimento, constituyendo exclusivamente el de los niños, cuya boca no está provista aún de los órganos de la masticacion.

La abundancia de principios azucarados que contiene la leche de vaca, hace que sea esta la que se asemeja más á la de mujer; la leche de ovejas y de cabras están más cargadas de materias crasas y por lo tanto su digestion es más difícil. La leche, á causa de sus propiedades temperantes, conviene sobre todo á las personas cuyos órganos respiratorios se encuentran en mal estado. Es asimismo muy útil en las enfermedades del estómago y afecciones neurálgicas acompañadas de la falta de sueño.

Sin embargo, no deben emplearla las personas de constitucion delicada ó de temperamento linfático, que necesitan un régimen tónico, ni las que se dedican á ejercicios violentos ó trabajos penosos.

La bebida principal del hombre es el agua y seguramente es la más sana. Es cierto que no es la más á propósito para reparar las fuerzas y que provoca el sudor en alto grado, pero en cambio deja el ánimo en completa libertad, lo que no sucede con el vino y demás bebidas alcohólicas.

Las aguas cargadas de materias calcáreas que cortan el

jabon, son malsanas y su digestion es difícil, como asimismo las de pozo ó cisterna que no tienen la suficiente ventilacion. Las aguas calcáreas tienen además el inconveniente de endurecer las legumbres.

Debe evitarse, en el verano, beber gran cantidad de agua só pretexto de desalterarse; el mejor medio de conseguirlo es beberla á pequeños sorbos echando ántes en ella algunas gotas de vinagre.

Las aguas estancadas de les lagunas ó balsas son tambien nocivas, pero si se las filtra, por medio del carbon, son perfectamente sanas.

Usando moderadamente de las bebidas fermentadas, producen sobre el organismo una excitacion saludable, pues fortifican y reaniman las fuerzas; convienen sobre todo á las personas cuyo trabajo es demasiado duro. Cuando el cuerpo está sudando, un poco de aguardiente con agua ó una pequeña dosis de vino puro, detiene rápidamente la secrecion del sudor, sin traer consigo los graves inconvenientes que produciria la introduccion del agua fria en el estómago.

Cuando se está muy cansado ó las fuerzas se debilitan, algunas gotas de ron ó de aguardiente, bastan para dar nuevo vigor y recobrar la energía.

El vino mezclado con agua es generalmente una bebida excelente para la salud, en particular durante la comida. Tomándole en ayunas y sin necesidad en más bien nocivo que útil.

Bien conocidos son los perjuicios que acarrea el uso immoderado del vino y de los licores alcohólicos; áltéranse las funciones del estómago, desaparece el apetito y se agotan las fuerzas, á la vez que la inteligencia se debilita y concluye por extinguirse. El idiotismo y la muerte se apoderan bien pronto de los que se entregan á la vergonzosa y vil pasion de la embriaguez.

§ VII. ¿Qué ventajas tiene la leche? — ¿Cuál es la leche que se asemeja más á la de la mujer? — ¿Qué diferencia hay entre la leche de mujer y la de cabra? — ¿En qué circunstancias se emplea la leche con más ven-

tajas? — ¿En qué casos debemos evitar su uso? — ¿Qué ventajas posee el agua como bebida? — ¿Cuáles son los inconvenientes de las aguas calcáreas? — ¿Y las de pozo? — ¿Es bueno beber mucha agua en el verano? —

¿Cómo se purifica el agua de los estanques? — ¿Cuál es la utilidad de las bebidas fermentadas? — ¿En qué circunstancias es conveniente mez-

clar aguardiente con agua? — ¿Qué inconvenientes trae consigo el abuso de los licores alcohólicos?

VIII. Vestidos.

La ropa blanca es de hilo ó de algodón. El hilo es más suave, y no tiene esas infinitas y pequeñas asperezas del algodón que irritan los cútis delicados y producen fastidiosas picazonas, y que en las personas de temperamento linfático ó escrofuloso causan, al menor arañazo, inflamacion de los tejidos y pueden dar lugar á la formacion de pequeños abscesos. Pero en cambio el algodón preserva mejor que el hilo de las variaciones bruscas de la temperatura; cuando se ha empapado de sudor, permite su evaporacion con ménos rapidez que el hilo, impidiendo de este modo los enfriamientos súbitos, causa perpétua de los resfriados y fluxiones de pecho. El uso de las almillas de lana es muy saludable para las personas que sudan fácilmente al primer movimiento, y que esta prèdisposicion les hace más sensibles al frio. Las fajas de lana alrededor del cuerpo y sobre el vientre convienen perfectamente á los que padecen de cólicos. Desde que se obligó en África á los soldados á que llevaran, sobre todo en las marchas, fajas de lana alrededor del cuerpo, disminuyó considerablemente el número de casos de disenteria.

Tampoco nos cansáremos de recomendar que no debemos aligerarnos de ropa cuando se está sudando, así como tampoco debemos abandonar súbitamente nuestros vestidos de invierno cuando llegan los primeros dias de la primavera, pues nos expondríamos á las variaciones repentinas de la temperatura, siempre fatales á la salud.

Se puede asegurar que, generalmente, cuanto más abrigado está el cuerpo, ménos necesidad tiene de alimentarse, porque no solo están destinados los alimentos á nutrirnos, sino á producir, una gran parte del calor animal por medio de las transformaciones químicas que sufren en nuestros órganos. Los que comen poco ó que ayunan á menudo, necesitan estar bien

abrigados; por cuya razon los vestidos y hábitos de lana de las monjas y religiosos son no solo signo de humildad, sino medida higiénica.

La verdadera higiene proscribire los vestidos estrechos que impiden circular la sangre con libertad, las funciones de los órganos respiratorios, y pueden producir aneurismas y hasta apoplejías. El uso de los corsés tiene graves inconvenientes: cuando son demasiado ajustados comprimen las costillas, y rechazando hácia abajo el músculo que separa el pecho del vientre, sacan las entrañas de su puesto natural y concluyen por causar importantes desórdenes en el organismo, tales como la desviacion del talle, compresion del corazon, languidez de los pulmones, obstruccion del higado, gastritis, etc.; es sumamente larga la lista de enfermedades que puede producir el uso de los corsés demasiado estrechos y creemos que estas observaciones serán oidas por las jóvenes, que quieren á todo trance echar á perder la obra de la naturaleza arreglando su cuerpo segun la moda del dia.

Lo mismo decimos, aunque no sean tan graves las consecuencias, respecto á la costumbre de llevar el calzado estrecho que oprime demasiado el pié, pues es el medio más seguro de cubrirse de callos y otras dolencias tan incómodas como dolorosas. Tampoco es bueno el calzado demasiado ancho, pues sus inconvenientes son casilos mismos.

Los piés deben estar siempre secos y calientes; el frio en las extremidades inferiores produce dolores de garganta ó de muelas, jaquecas, cólicos, resfriados, etc.

§ VIII. ¿Cuáles son las ventajas de la ropa blanca de hilo? — ¿Cuáles son sus inconvenientes? — ¿Cuáles son las ventajas y los inconvenientes de las camisas de algodón? — ¿Por qué es saludable el uso de la franela? — ¿Son útiles las fajas de lana? — ¿Influye la manera de vestirse sobre las necesidades de la alimentacion? — ¿Cuáles son los peligros á que exponen los vestidos muy estrechos? — ¿Y los del calzado demasiado justo? — ¿Y el que es muy ancho? — ¿Cuál es la prescripcion higiénica relativa á las extremidades inferiores? — ¿Qué inconveniente hay en tener frios los piés?

IX. Aseo corporal.

La limpieza es la principal condicion de la salud. Este precepto, tan antiguo como el mundo, y que muchas religiones,

sobre todo las de Oriente, han trasformado en ley práctica, es una verdad incontestable. Nuestro cutis transpira continuamente, dejando salir por sus innumerables poros una materia viscosa disuelta por el agua. Esta se evapora y el principio que contenia queda en la superficie del cutis donde forma una especie de barniz gomoso al que se pega el polvo; esto produce una coheja ó costra que irrita la piel, produce picazones, forma granos y empeines, impide el sudor y por consiguiente el trabajo que desembaraza el cuerpo de principios dañosos, pudiendo resultar enfermedades más ó ménos graves. Débense, pues, lavar con agua fresca las partes del cuerpo que se hallan en contacto directo con el aire, y con agua templada las que se hallan á cubierto; todo ello es de absoluta necesidad, siendo tanto más indispensable, cuanto la transpiracion es más abundante.

El jabon y la pasta de almendras ayudan mucho á disolver el barniz craso que se adhiere al cutis.

Debemos desconfiar de los diversos cosméticos que se usan para teñir el cabello; las sales minerales que entran en su composicion atacan en mayor ó menor grado el cuero cabelludo, y el mal continúa hasta producir neuralgias agudas, parálisis y algunas veces trastornan la razon; tales son las consecuencias del empleo de tan nocivas pomadas. En cuanto á las pomadas que hacen cubrirse de cabello á las cabezas más calvas, todavía están por descubrir, y son tan verídicas como los ungüentos que hicieran nacer un brazo al que le hubiera perdido. Cuando, de resultas de una enfermedad, como una fiebre cerebral ó tifóidea, se cae el pelo, pero sin destruir las raices, se debe afeitar la cabeza y friccionarla de vez en cuando con enjundia de gallina ó tuétano de vaca con objeto de apresurar su crecimiento.

El sarro que se acumula en la dentadura altera su esmalte y pulidez, preparándola á la cáries; por la tanto es preciso limpiarla todos los dias con un cepillito y agua; tambien puede emplearse la creta ó tiza en polvo muy fino mezclada con una tercera parte de magnesia. Los dolores de muelas producidos por la cáries son más violentos si el régimen que se sigue es

demasiado ardiente; el medio de calmarlos son los baños templados y sobre todo abstenerse de licores alcohólicos. Los cauterios, tales como la creosota y las esencias, amortiguan el dolor verdaderamente, pero destruyen con rapidez la dentadura que concluye por caer á pedazos.

§ IX. ¿Es puro asunto de coquetaría el esmero en el aseo? — ¿Cuáles son las funciones naturales del cutis que hacen indispensable la limpieza? — ¿Qué peligro se corre en descuidarla? — ¿Qué personas y en qué circunstancias lo necesitan más? — ¿Qué papel desempeña el jabón de tocador? — ¿Cuál es el riesgo de los cosméticos que se emplean para teñir los ca-

bellos? — ¿Hay alguna pomada capaz de hacer crecer el pelo cuando la raíz ha sido destruida? — ¿Cuál es el inconveniente del sarro que se acumula en la dentadura? — ¿Qué régimen debe seguirse para atenuar ó evitar los dolores violentos de muelas? — ¿Qué inconvenientes tienen los cauterios?

X. Baños.

Los baños enteros, templados ó calientes, además de las ventajas que poseen de suavizar y ablandar el cutis, y reblandecer las callosidades que se forman en diversos puntos, le desembarazan completamente de ese barniz que se opone á la transpiración, llamando la sangre y activando todas las funciones. Cuando salimos del baño nos sentimos más ligeros, más listos; si despues de un excesivo cansancio tomamos un baño de una hora, encontramos un alivio semejante á una noche de sueño. La temperatura á que debemos tomar los baños depende de la utilidad que esperamos sacar de ellos. Si se toma el baño como remedio, corresponde al médico indicar el grado de calor á que debe tomarse; pero si se toma como medida higiénica ó por puro aseo, debe ser solamente templado de modo que el cuerpo no experimente la sensacion del frio.

Durante el verano, los baños de rio tienen casi todas las ventajas de los baños templados, siendo más fortificantes que estos, reaniman las fuerzas debilitadas por el calor y abren las ganas de comer. Hay que guardarse mucho de entrar en el agua cuando se está sudando, pues la brusca supresion de la transpiracion que de ello resultaria, podria tener las más terribles consecuencias. Tambien es muy esencial no tomar los baños frios sino despues que ha terminado la digestion. Son nume-

rosos los ejemplos de apoplejías fulminantes causadas por la immersion en el agua fria despues de haber comido.

La mejor hora de tomar los baños de rio es por la mañana al levantarse; entónces no hay peligro alguno y producen los efectos más saludables.

§ X. ¿Qué beneficios reporta el uso de los baños templados? — ¿En qué circunstancias son más útiles los baños? — ¿A qué temperatura debe tomarse el baño de aseo? — Cuando se toma como remedio, ¿qué es lo que determina la temperatura á que debe tomarse? — ¿Cuál es la ventaja de los baños de rio? — ¿Qué preparaciones deben tomarse respecto á los baños de rio? — ¿Cuál es la prescripción más esencial? — ¿En qué momento es más saludable el baño frio?

XI. Socorros á los asfixiados.

La suspension de la respiracion, ya sea por la immersion en el agua, ya porque se introduzcan en los pulmones gases impropios á regenerar la sangre, produce la muerte inmediatamente, á ménos que un profundo desmayo ó síncope haya suspendido la circulacion.

En el caso de apoplejía por immersion en el agua, debe colocarse el cuerpo en una posicion ligeramente inclinada, es decir, los piés más bajos que la cabeza y un poco de lado, envuelto en mantas de lana bien calientes; despues se tratará de excitar los movimientos del pecho que deben atraer el aire, por medio de fricciones en los costados y en la boca del estómago; tambien es útil provocar el estornudo y las náuseas. Muchas veces ha dado muy buenos resultados la acción eminentemente excitante de la corriente eléctrica. Sobre todo no hay que desanimarse á las primeras tentativas, pues se han visto á menudo ahogados que han vuelto á la vida despues de muchas horas de muerte aparente.

En caso que la asfixia haya sido causada por gases deletéreos, se debe transportar al enfermo inmediatamente al aire libre y tratar de excitar los movimientos naturales de la aspiracion, haciéndole cosquillas en las narices ó dándole friegas en los costados. Hay que esforzarse tambien por devolver el calor al cuerpo por todos los medios posibles, y lo mejor para ello

son las fricciones con algun objeto de lana. La insuflacion del aire en los pulmones puede ser útil, pero expone al grave peligro de romper las celdillas tan delicadas de sus tejidos.

Por último, si la asfixia es motivada por el frio, se debe calentar paulatinamente al enfermo, dándole primero fricciones con nieve, despues con franela mojada en agua fria y en fin con lana seca; luego se le debe colocar en una cama bien caliente, haciéndole beber algunos licores tónicos, tales como el té con un poco de aguardiente ó ron.

Si se quisiera devolverle el calor con demasiada rapidez aproximándole al fuego, es casi seguro que sus tejidos se desorganizarian inmediatamente y la gangrena se apoderaria de él.

Si la causa de la asfixia es el calor excesivo, se colocará al enfermo boca arriba y se le rociará abundantemente con agua fresca, particularmente el pecho y el vientre; se le aplicarán en la cabeza paños de agua fresca y vinagre, y al mismo tiempo se le urgará en las narices con una pluma. Tambien se recomiendan las fricciones en este caso.

§ XI. ¿Qué es la asfixia? — ¿Qué prescripciones deben seguirse para socorrer á los ahogados? — ¿En qué posicion debe colocarse el cuerpo? — ¿Cómo se provoca el restablecimiento de la respiracion? — ¿Vuelven pronto las ahogados á la vida? — ¿Qué clase de auxilios deben darse en caso de asfixia por gases irrespirables ó deletéreos? — ¿Qué peligro puede haber en la insuflacion directa sobre los pulmones? — ¿Qué debe hacerse cuando la congestion es motivada por el frio? — ¿Y cuando es por el exceso de calor?

XII. Caidas; torceduras; quemaduras; heridas y flujos de sangre.

Si un hombre cae desde una altura y ha quedado sin sentido, se le debe levantar con precaucion, sin apresurarse á apoyarle sobre sus piernas, pues podría haberse fracturado algun miembro, reclinándole en una cama, sobre una mesa, ó si hubiera dificultad en transportarle del sitio donde ha caido, se le tenderá en el suelo y allí se le rociará el rostro con agua fresca, ya sea con los dedos ó con un vaso, pero en pequeña cantidad; se le friccionará en las palmas de las

manos con fuerza, bien con la mano ó con un trapo mojado en vinagre ú otro líquido espirituoso. Tan pronto vuelva en sí se le hará beber algunas bocanadas de agua fresca. Sucede frecuentemente que á las caidas siguen vómitos arrojando el enfermo los alimentos que tomó anteriormente; dichos vómitos son muy saludables, y si se viera que el paciente sentia dificultad en ello quejándose de náuseas, se podría excitarlos haciéndole cosquillas suavemente con una pluma dentro de la garganta. Despues de estos cuidados el sueño es muy favorable y no debe infundir temor. Respecto á lo demás es al médico á quien corresponde ordenar y examinar las fracturas que puede haber.

Para las torceduras, contusiones ó golpes en la mano ó en los dedos, recomendamos aplicar el agua fresca; es lo más fácil de hallar á la vez que es lo mejor que puede detener ó moderar por el momento la inflamacion que se desarrolla en seguida. Tambien indicaremos el empleo del agua fresca para las quemaduras, renovándola sin cesar hasta que el enfermo se cense, pues apacigua los dolores prontamente y muchas veces impide los primeros accidentes, siendo sobre todo más útil cuando la quemadura no es de consideracion ó que solo ha interesado la piel superficialmente.

Raras veces ofrece gravedad la pérdida de sangre producida por una ligera cortadura; de ordinario basta sumergir en agua fresca la parte herida, comprimiéndola un poco por encima para detener la hemorragia. Pero si la herida fuere de mayor importancia, y que el instrumento cortante haya penetrado profundamente, sea en la mano ó en el brazo, y la sangre salga con fuerza, de un color rojo subido, se necesitan los más prontos socorros, porque puede agotarse la vida con rapidez. Cesará la hemorragia si se aprieta con fuerza por encima de la herida, abarcando el miembro con las dos manos ó con ayuda de un pañuelo; solo que si esta compresion, prolongada por algun tiempo, puede detener la hemorragia, tiene el grave inconveniente de impedir la circulacion en el miembro y disponerle á la gangrena. En tan urgentes momentos es preciso conservar toda la serenidad posible, paseando la

mano hácia la parte superior de la pierna, si es este el miembro herido, ó más arriba del codo si ha sido el brazo, tratando de buscar los puntos en donde se sienten los latidos. Apoyando únicamente en dichos puntos, se suspenderá la hemorragia y no se expondrá el miembro á terribles consecuencias.

Hay otra clase de hemorragia, muy comun en los jóvenes, que se efectua por las narices; generalmente cesa por sí sola. Mas si se prolongase, es preciso recomendar al niño que levante la cabeza, y si á pesar de esto continuase, se le debe tender en el suelo aplicándole en la cabeza compresas de agua fresca, friccionándole los miembros al mismo tiempo y calentándole los piés.

§ XII. ¿Qué prescripciones deben seguirse en el caso que alguno caiga desde una gran altura y haya perdido el conocimiento? — ¿Qué se debe hacer cuando el paciente vuelve en sí? — ¿Deben inquietarnos los vómitos que pueden ocurrir? — ¿En qué circunstancias se recomienda emplear el agua fresca? — ¿De qué modo se trata una herida sin hemorragia violenta? — ¿Qué se hace cuando la herida va acompañada de una hemorragia considerable? — ¿Tiene algun inconveniente la compresion general? — ¿Cómo se detiene la sangre que se arroja por las narices?

AGRICULTURA

I. Definicion de la agricultura.

La agricultura es la más antigua y más útil de las artes, enseñándonos á cultivar la tierra y á hacerla productiva. Es, quizás más aún que la industria, el verdadero manantial de las riquezas de un país.

La rutina ha sido causa de que haya quedado estacionaria durante mucho tiempo, pero Inglaterra, Francia y América han salido ya del estrecho surco que aun siguen los demás pueblos. Llamando en su auxilio las ciencias físicas, ha hecho grandes progresos la agricultura, y sin embargo, si se considera el gran número de los hechos que están aún mal conocidos ó sin explicacion, puede decirse que está aún este arte en su infancia.

Procurarémos hacer un sucinto resúmen de los principios más importantes de esta ciencia tan útil, considerándonos felices si esta enseñanza puede aprovechar á los niños que lean este libro; y cuyos padres, arrendadores, colonos ó propietarios, siguen fieles al suelo que los alimenta.

¡Felices ellos, si conservan piadosamente ese amor á la tierra que puebla nuestras campiñas de labradores, moderados en sus deseos, exentos de los vicios y de la corrupcion de los grandes centros industriales! En este amor hallarán la felicidad que proporciona el trabajo, una conciencia tranquila, la holgada y fácil vida de los campos, el placer de hacer el bien y el de llenar un gran deber alimentando á su país.

§ I. ¿Cuál es el objeto de la agricultura? — ¿Cuáles son los países donde ha hecho mayores progresos la agricultura?