

Del rigor en las prescripciones dietéticas.

Todas estas restricciones que os indico no deben, señores, impedirnos poner en vuestras prescripciones dietéticas é higiénicas gran rigor, y participo completamente del parecer de Hamelin, que quiere que todo sea estrictamente formulado y rigurosamente observado. No cedáis al capricho del enfermo; esforzaos, por el contrario, con vuestra tenacidad, con vuestra energía en prescribir estas reglas bromatológicas, en hacer comprender al enfermo la importancia capital que dais á lo que acabáis de formular. «Lo que tomamos por onzas y libras debe afectarnos tanto como lo que tomamos por granos y por escrúpulos», decía Huxham. Estas palabras, señores, debe tenerlas siempre presentes el médico, y no olvidarlas nunca cuando fija las bases del régimen alimenticio. Volveremos á hablar, por lo demás, de estos hechos cuando nos ocupemos en particular del tratamiento de las diversas afecciones del estómago.

LECCIÓN SÉPTIMA

DEL RÉGIMEN

RESUMEN.—Del ejercicio.—Su utilidad.—La gimnasia.—Sus variedades.—Gimnasia sueca.—Gimnasia abdominal.—Del arrastramiento.—De la práctica de las obras de caridad.—De la influencia del aire.—Aire de la ciudad y del campo.—Aire marino.—De las influencias morales.—De la inacción —Del coito y de la masturbación.—De los vestidos.—Del corsé y de los tirantes.—De la hidroterapia.—De los baños de mar.—De los baños.—De los excreta.

SEÑORES:

Os he dicho que bajo el nombre de *régimen* se comprende no solamente la alimentación y las reglas que la presiden, sino también todos los demás medios higiénicos que se pueden emplear en la curación de las enfermedades. El estudio de estos medios es el que nos va á ocupar en esta lección.

Ante todo, veamos cuál es la influencia del ejercicio. Es capital, y, como decía Chomel, «se digiere tanto con las piernas como con el estómago». Y por eso, cuando no se dedican á un ejercicio suficiente, á pesar de tener una alimentación abundante, vemos tan frecuentemente afectas de enfermedades del estómago á personas que gozan de alguna fortuna.

En efecto, gran número de individuos que hacen uso de una alimentación azoada no verifican un trabajo físico suficiente; esta desproporción entre la alimentación exagerada y la falta de trabajo determina la aparición de la enfermedad. En estos casos os bastará prescribir un ejercicio regular y metódico para que desaparezcan tales accidentes.

Pero penetremos más en la cuestión y veamos lo

Del régimen.

Del ejercicio.

que nos dice la experimentación fisiológica. Nos demuestra el hecho interesante de que el reposo absoluto, inmediatamente después de la comida, en los animales, en los perros por ejemplo, atenúa la actividad de la digestión, pero sin detenerla, mientras que un ejercicio exagerado detiene, por el contrario, el trabajo digestivo. Así, si después de haber dado de comer abundantemente á un perro se le lleva á una cacería de ciervos, se puede, mucho tiempo después de la comida, observar, abriendo al animal, que el trabajo de la digestión no ha terminado. Este hecho tiene una importancia real; demuestra, en efecto, que después de la comida no es necesario ni un ejercicio exagerado ni una inacción absoluta, y bajo este punto de vista el sueño que sigue á la comida de ciertas personas es tan perjudicial y peligroso como el trabajo forzado que se haga ejecutar á un hombre cuando haya comido abundantemente.

De la gimnasia.

Para combatir las dispepsias causadas por la falta de equilibrio entre la cantidad de alimento introducida y el trabajo de la economía tenéis diversos medios: en primer lugar la gimnasia, que bien comprendida, metódicamente practicada, presta grandes servicios en la cura de las dispepsias, especialmente si se trata de sujetos jóvenes que están, como veréis, muy expuestos á los trastornos funcionales del estómago.

No me es posible entrar aquí en detalles acerca de la gimnasia, que encontraréis en las conferencias que he consagrado á la kinesiología en el hospital Cochin durante el año de 1886 á 1887. En estas conferencias expuse todo el partido que la terapéutica puede sacar de la aplicación de la gimnasia. Os remito, pues, á dichas lecciones (a), y no haré aquí más que

(a) Dujardin-Beaumetz, *Conferencias del hospital Cochin, 1886-1887. De la higiene terapéutica; Lecciones sobre la kinesiología*, pág. 1 y siguientes. Madrid, 1890, segunda edición española.

precisaros los grandes límites que presidirán á las prescripciones de estos movimientos.

Hay tres grandes variedades de gimnasia. Una se verifica con aparatos especiales y es bastante complicada: es la gimnasia llamada *con aparatos*, que se practicaba en nuestros colegios y liceos hasta estos últimos años; está constituida por los trapecios, las barras paralelas, los pórticos, etc., etc. Estos ejercicios desarrollan cierta agilidad (1) en los indi-

Variedad de los ejercicios gimnásticos.

(1) Los ejercicios gimnásticos se dividen en tres grupos: 1.º los ejercicios activos, en los que los movimientos son espontáneos y se ejecutan bajo la influencia de la voluntad; 2.º los ejercicios pasivos, y 3.º los ejercicios mixtos, para los que obran la voluntad y una fuerza exterior.

Los ejercicios activos pueden dividirse (Leblond) en movimientos libres, en movimientos combinados y en movimientos medio combinados. Los movimientos libres que se verifican bajo la influencia de la voluntad, sin el concurso de aparatos, pueden ser ejecutados aisladamente y por varias personas á la vez; en este último caso, constituyen la gimnasia en conjunto.

Consisten en movimientos de cabeza (flexión, extensión, rotación, inclinación lateral); movimientos del tronco (flexión hacia adelante y flexión hacia atrás, rotación); movimientos de las miembros superiores: brazos (adducción, abducción, rotación, proyección hacia adelante y hacia atrás, antebrazo y mano (pronación, supinación, etc.); movimientos de los miembros inferiores: muslo (flexión, extensión, abducción, adducción, rotación hacia adentro, rotación hacia afuera), pierna (flexión, extensión), pie (flexión, extensión, abducción).... en fin, movimientos de conjunto: la

marcha, la carrera, salto, danza, natación, lucha (con todas sus variedades, pugilato, riña á puñadas, lucha de falanges, de puños, de antebrazos, etc.). Los movimientos *combinados* se ejecutan con la ayuda de aparatos *movibles*, portátiles (mils, balancines, pesas, ejercicios de proyección, salto con instrumentos, esgrima, etc.) ó no portátiles (ejercicios de pórtico: escalas de cuerda, trapecio, báscula braquial, cabrestantes). Los movimientos *combinados* son ejecutados por medio de aparatos *fijos* (barras de suspensión, escalas fijas, barras paralelas, planchas con ranura, caballos de madera).

Entre los ejercicios pasivos hay que colocar la navegación, el amasamiento y la faradización.

En fin, los ejercicios mixtos consisten en movimientos voluntarios y en movimientos involuntarios. Estos son: la equitación, la natación (Michel Levy), el velocípedo y la gimnasia sueca.

No todos los momentos son buenos para ejecutar la gimnasia; en efecto, si es útil hacer un ejercicio moderado después de la comida, hay que proibir totalmente los ejercicios muy activos después de ella, y no ejecutarlos, por ejemplo, nada más que por la mañana ó por la tarde, varias horas después de haber comido.

viduos, pero pueden hacerse peligrosos y no ejercitar más que un grupo limitado de músculos; así que este método tiende á ser abandonado, para dejar su sitio á la gimnasia llamada de *movimientos* y de *agilidad*, que Laisné, desde hace ya mucho tiempo, ha

El uso de la gimnasia, como tratamiento de las enfermedades nerviosas, corea, histerismo, epilepsia, escrófulas, etc., se introdujo hace mucho tiempo en los hospitales, y en 1847 fué cuando Laisné instaló su primer gimnasio médico en el hospital de Niños primero y después en la Salpêtrière.

Se hacen ejecutar á los niños y á los enfermos marchas, carreras, maniobras y los movimientos diversos que indica el profesor, y durante su ejecución entonan todos una canción cuyo aire está al compás de los movimientos ordenados. Por este medio se alivia rápidamente la salud general y se pueden conseguir curar ciertas afecciones nerviosas, el corea, etc., como lo demuestra la relación de Blache sobre este modo de tratamiento. He aquí, en efecto, las conclusiones de este trabajo (*Mém. de l'Acad. de médecine*, tomo XIX):

1.^a Ninguno de los métodos de tratamiento aplicados al baile de San Vito ha dado tan gran número de curaciones como la gimnasia, ya sola, ya asociada á los baños sulfurosos.

2.^a La gimnasia puede emplearse en casi todos los casos sin que sea detenida por las contraindicaciones

(a) Mercuriali, *De arte gymnastica*. Venetis, 1569. - F. Fuller, *Medicina gymnastica or treatise of the power of exercise with respect to the animal economy*. Londres, 1704. - Tissot, *Gymnastique médicale et chirurgicale, ou essai sur l'utilité du mouvement et des différents exercices du corps dans la cure des maladies*. París, 1780. - Londe, *Gymnastique médicale ou l'exercice appliqué aux organes de l'homme d'après les lois de la physiologie, de l'hygiène et de la thérapeutique*. París, 1821. - Amorós, *Traité d'éducation physique, gymnastique et morale*. - F. Egan, *Boxiana, ou*

que se presentan á cada paso en el uso de otras medicaciones.

3.^a La curación se obtiene en un número medio de días casi igual al que reclama el empleo de los baños sulfurosos, pero parece más durable y la sedación se manifiesta desde los primeros días.

4.^a Al mismo tiempo que desaparece el desorden de los movimientos se mejora la constitución de los niños de una manera muy sensible, y los enfermos salen curados, no solamente del corea, sino también de la anemia que tan á menudo les acompaña.

5.^a Los ejercicios gimnásticos que á primera vista podrían creerse peligrosos, sobre todo respecto á los niños que á ellos se dedican, no ofrecen ninguna especie de peligro y además pueden ponerse en práctica sin inconveniente en toda estación, ventaja que no tienen los baños.

6.^a Es muy importante dividir los ejercicios en dos categorías: 1.^a, los ejercicios llamados pasivos, que únicamente pueden emplearse en el período de la afección en que la voluntad no tiene poder sobre las potencias musculares; 2.^a, los ejercicios activos que los niños ejecutan por sí mismos, con ó sin ayuda de una máquina (a).

puesto en práctica en el hospital de Niños, y que se ha generalizado especialmente en los países alemanes. Esta gimnasia se hace, por decirlo así, en la misma casa, y consiste en movimientos practicados metódicamente y de una manera acompasada, movimientos que permiten hacer funcionar á casi todos los grupos musculares de la economía. Este método es sin duda el mejor, no requiere aparatos especiales y puede practicarse sin inconveniente por las personas mayores y por los niños. Está hoy en uso en los colegios y en el ejército, y os bastará en el mayor número de casos.

Hay también otra gimnasia llamada *gimnasia sueca*. La Suecia, que como sabéis ocupa, bajo el punto de vista gimnástico, el primer lugar entre las naciones, ha instituído bajo la inspiración de Ling (1)

Gimnasia sueca.

(1) Pedro Enrique Ling nació el 15 de noviembre de 1776 y murió el 3 de mayo de 1839. Sus principales discípulos han sido Liedbeck y Georgie, en Suecia; Brantingé Indebetón, en Inglaterra; Rothstein

esquisses du pugilat ancien et moderne. Londres, 1820-1824; *Manuel de gymnastique*, 1847. - Dally, *Cinésiologie ou science du mouvement dan ses rapports avec l'éducation, l'hygiène et la thérapeutique*, París, 1847. - Le-grand (Max), Tesis de París, 1848. - Vilain, Tesis de París, 1849. - Laisné, *Gymnastique pratique*, 1850; *Gymnastique des demoiselles*, París, 1854; *Traité élémentaire de la gymnastique classique, avec chants notés à l'usage des enfants des deux sexes*. París, 1867. - Blache, *Du traitement de la chorée par la gymnastique* (*Mém. de l'Acad. de méd.*, 1855). - Schreber, *Système de gymnastique de chambre médicale et hygiénique*, traducida por Ordt., París, segunda edición, 1867. - Dally, hijo, *Plan d'une thérapeutique par le mouvement fonctionnel*. París, 1859. - Meding, *De la gymnastique suédoise*. París, 1862 (Informe anual en el Instituto médico-gimnástico sueco). - Theis, *Programme de gymnastique systématique et raisonné*. Bruselas, 1861. - Carue, *Traité pratique de gymnastique de chambre hygiénique et médicale*. París, 1868. - Gigot, *De la propagation de la gymnastique dans l'armée, les villes et les écoles*. París, 1868. - E. Hillairet, *Rapport sur l'enseignement de la gymnastique*. París, 1868. - Gallard, *La gymnastique et les exercices corporés dans les lycées* (*Bull. de l'Acad. de méd.*, 1868). - Dumesnil, artículo GYMNASTIQUE, *Dict. de méd. et de chirurg. pratiques*. - Pichery, *Gymnastique de l'opposant*, etc., París, 1870. - Nycander, *Gymnastique rationnelle suédoise*. París, 1874. - N.-A. Le Blond, *Manuel de gymnastique hygiénique et médicale*. París, 1874.

verdaderas facultades de gimnasia, en las que los profesores enseñan metódicamente todo lo que puede referirse al ejercicio del cuerpo humano. Los ejercicios están basados en el hecho siguiente: cuando se quieren efectuar movimientos, si se opone uno á su ejecución, se producen en el grupo muscular que resiste contracciones más ó menos enérgicas. Los

y Neumann, en Alemania. He aquí en resumen la doctrina de Ling:

1.º El movimiento muscular activa la circulación arterial ó centrífuga, al mismo tiempo que la nutrición de las partes que ejecutan los movimientos, y esto en una proporción determinada por la cantidad de los ejercicios.

2.º Con ejercicios metódicos se puede activar la nutrición en músculos determinados.

3.º Para regularizar esta especie de movimientos hay que determinar de antemano las actitudes que serán el punto de partida de los movimientos, como aquellos que representarán el punto de llegada.

4.º Es necesario que el gimnasta que dirija estos movimientos arregle la posición y los movimientos de su cuerpo con la posición y los movimientos del paciente.

5.º La velocidad de cualquier movimiento gimnástico debe ser siempre isócrona, es decir, que el cuerpo ó la parte del cuerpo puesta en movimiento recorrerá espacios iguales en tiempos iguales.

6.º Todo órgano que se pone en acción obra sobre todas las demás funciones de la economía. El esfuerzo muscular, por ejemplo, coge al pecho en la inspiración, disminuye la circulación de la arteria pulmonar, y por consecuencia la de las gruesas venas que se dirigen al

corazón, aumenta la tensión venosa, congestiona el cerebro, etcétera. Grandes inspiraciones seguidas de espiraciones tienen el efecto opuesto, etc. Comprimiendo los músculos y los ramos arteriales en el momento mismo y durante el tiempo de su contracción, hacen refluir hacia regiones lejanas una masa de sangre proporcional á la capacidad de su sistema capilar. De aquí los vértigos, las congestiones cerebrales, las palpitaciones que experimentan al menor movimiento activo las personas sujetas á estas especies de afecciones. Cuando la contracción cesa, la sangre se dirige, por el contrario, á la red capilar de los músculos.

7.º Para obtener estos efectos, Ling ha instituido tres órdenes de ejercicios. En el primero, los movimientos son simplemente activos; son los movimientos ejecutados por el enfermo solo: la actitud, la marcha, el salto, los ejercicios gimnásticos ordinarios y los movimientos parciales del cuerpo. En el segundo orden, que Ling llama *orden de los movimientos pasivos*, el enfermo hace un movimiento, al que resiste el gimnasta, y en el tercer orden, el de los movimientos pasivos y activos, el gimnasta hace sufrir á los miembros desviaciones, contra las cuales lucha el paciente, haciendo contraer sus músculos (a).

(a) Trousseau y Pidoux, adición de Constantino Paul, *Traité de Thérapeutique*, 1877, tomo II, pág. 125.

suecos hacen, pues, ejecutar al enfermo ciertos movimientos, oponiéndose con cierta mesura á su ejecución, y por la múltiple y variada aplicación de este medio desarrollan todos los músculos de la economía.

Reconociendo la gran utilidad de este método, creo que si bien está llamado á dar excelentes resultados en las alteraciones musculares, no es, con relación al asunto que nos ocupa, superior á la gimnasia de los movimientos; además reclama la presencia de un maestro al lado de cada ejecutante, y presenta por esto mismo una complicación que hará difícil su generalización. Este último inconveniente ha desaparecido con el método llamado *del opositor*. Pichery, autor de este método, ha reemplazado la acción activa del profesor por medio de resortes, sobre los que se ejercen tracciones más ó menos vivas. Si esta gimnasia no tiene la precisión del método sueco, posee la gran ventaja de poder ser practicada en cualquier sitio, hasta en la habitación del enfermo, y sin la presencia constante de un ayudante. La veis, pues, aplicada en este hospital, donde nos presta diariamente grandes servicios.

Pero la gimnasia sueca no se ha limitado á esto: ha querido ir más allá, y ha inventado una gimnasia de las vísceras; y respecto á lo que más particularmente se refiere al asunto que nos ocupa, se ha creado una gimnasia, ó más bien una *kinesiterapia abdominal*, y Nycander, de Stockholmo, ha indicado los principales movimientos que se deben ejecutar para combatir la dispepsia y el estreñimiento (1).

(1) He aquí las diversas manipulaciones que Nycander, de Stockholmo, atribuye á la kinesiterapia sueca para combatir las afecciones de las vías digestivas, y en particu-

lar el estreñimiento y la dispepsia:
a. Deslizamiento del colon, ya sea en toda su extensión, ya sea según los casos en una ú otra de sus partes; se hace con la cara palmar

Gimnasia
viscera .

Esta gimnasia abdominal es un verdadero amasamiento, que como veréis presta grandes servicios para combatir ciertas inercias estomacales é intestinales, y en particular el estreñimiento. Como para la kinesiterapia, os remito á las lecciones que he dedicado á la *masoterapia* (a), donde se trata extensamente este asunto. Unicamente os indicaré aquí las ventajas que mi discípulo el doctor Rubens Hirschberg (b) ha conseguido del amasamiento del estómago para la cura de la dilatación de este órgano.

de la mano, en una dirección conforme con la de la digestión.

Para este movimiento, así como para todos los que siguen, el sujeto ocupa una posición tal que todos los músculos del abdomen están relajados.

v. Deslizamiento transversal del abdomen, estando las dos manos del operador unidas en la línea media del abdomen y separándose á la vez, ejerciendo una presión más ó menos fuerte, según los casos. El movimiento se hace de arriba abajo, á partir del hueco epigástrico hasta los huesos del pubis.

c. Deslizamiento cicloide. Se hace según los mismos principios.

d. Apretamiento transversal del abdomen.

En esta operación las manos del operador, superpuestas sobre el abdomen del individuo, rechazan la masa intestinal, ya á la derecha, ya á la izquierda.

e. Apretamiento circular. Este se verifica en una dirección conforme con la de la digestión.

f. Compresión lateral del abdomen.

(a) Dujardin-Beaumont, *Confer. del hospital Cochin*, 1886-1887. *Higiene terapéutica, Lecciones sobre la masoterapia*. Madrid, 1890.

(b) Rubens Hirschberg, *Massage de l'abdomen* (*Bull. de Thérap*, 1887, tomo CXIII, pág. 248).

Las manos del operador, colocadas cada una sobre uno de los vacíos, empujan alternativamente la masa intestinal hacia la derecha y hacia la izquierda.

g. Sacudimiento del abdomen. Colocada sobre el abdomen la mano del operador, imprime á la masa intestinal sacudidas vivas y regulares.

h. Se emplea también la presión de los plexos solares y sacros.

Contra el estreñimiento, he aquí las maniobras que Nycander aconseja se ejecuten, y que producirán el mismo efecto, según él, que las duchas rectales.

Estando el sujeto en pie con los brazos tendidos hacia adelante y fijos en un apoyo, cuatro operadores le rodean y empujan su pelvis, ya hacia adelante, ya hacia atrás, de modo que los músculos anteriores del abdomen se encuentran ora en contracción, ora en relajación, en tanto que los ayudantes ejercen una presión débil y regular sobre el abdomen. (*Société d'hydrologie*, sesión del 22 de diciembre de 1878.)

Insistiremos, por lo demás, sobre ello cuando os hable del tratamiento de las ectasias estomacales.

Prescribiréis, pues, á vuestros enfermos un ejercicio gimnástico moderado. Lo haréis verificar, especialmente antes de la comida, una ó dos veces al día. Podréis aumentar el trabajo muscular añadiendo á los ejercicios de los movimientos el uso de esas pesas que, por su peso más ó menos considerable, os permitirán graduar, por decirlo así, el trabajo muscular.

Como la gimnasia, cualquier otro ejercicio os conducirá á idéntico resultado: tales como la esgrima, la natación y el mismo ejercicio del remo. Pero es necesario reconocer que estos ejercicios del cuerpo desarrollan casi exclusivamente ciertos grupos musculares con detrimento de otros; por eso prefiero la gimnasia, y, sin embargo, como agradan con frecuencia al enfermo, os veréis obligados á ordenarlos.

Los ingleses, que son y con mucho nuestros maestros en la educación física que se debe dar á la juventud, nos han indicado desde hace ya mucho tiempo la marcha que hay que seguir para obtener el desarrollo regular de las fuerzas corporales. Han instituido, sobre bases científicas y médicas, todo un conjunto de disposiciones descrito con el nombre de *preparación* (1), que tiene por objeto el sustituir

(1) En su tesis inaugural, el doctor G. Bossion da la descripción siguiente del tratamiento indicado por Coats para los sujetos sometidos á la preparación: «Seis semanas es ordinariamente el plazo acordado para prepararse para un combate ó para una carrera. Empezad por tomar una píldora (píldoras azules) por la tarde y una medicina negra al día siguiente por la mañana, y esto dos veces durante la pri-

mera semana. Cuando estéis convenientemente purgados, tomaréis vuestros cuarteles de preparación, elegiréis una habitación cómoda á cierta distancia de las ciudades populosas; que vuestros ejercicios sean moderados al principio, para graduarlos de día en día según el crecimiento de vuestras fuerzas. El individuo en medicación debe levantarse temprano (á las seis), lavarse con cuidado y esmero y tomar un

De los ejercicios del cuerpo.

la grasa, tejido inútil en la economía, por la fibra muscular, y dar así, con el menor volumen posible, la fuerza muscular más enérgica. No puedo, desgraciadamente, entrar en detalles acerca de esta cuestión, que Bouchardat ha hecho conocer estudiando con cuidado la preparación del pugilista. Sólo me es posible indicaros aquí las lecciones que he dedicado á la preparación, que he estudiado en mis conferencias sobre la higiene alimenticia y sobre la higiene terapéutica (a). Únicamente os diré aquí muy breves palabras sobre el particular.

De
la preparación.

huevo crudo, mezclando la yema con un medio vaso de buen vino de Sherry, después de lo cual dará un paseo al paso de cerca de dos millas antes de la hora de almorzar (á las diez). El ejercicio debe además ser proporcionado al grado de condición del individuo. Cuanto mejor se encuentre, más largas serán las pruebas. Después de almorzar dará un paseo de dos millas, verificando pequeñas carreras de 300 metros á toda velocidad, terminadas con una carrera de una milla para producir un sudor que se secará inmediatamente frotándose enérgicamente con una toalla. Después descansará y marchará despacio durante cierto tiempo. Si tiene sed, beberá un poco de Jerez con agua. Hacia las once podrá tomar la cuarta parte de una pinta de Oporto aromatizado ó una media pinta de viejo ale. Debe tener constantemente en su bolsillo un bizcocho duro para acallar el hambre, y muy á menudo apagará la sed comiendo bizcocho, mejor que usar con demasiada frecuencia líquidos que determinan la transpiración y dañan

el aliento. Comerá hacia la una ó las dos, si el apetito no se ha desarrollado bastante. Después de comer, un ejercicio moderado, tal como cavar la tierra, lanzar el tejo ó mover pesas de 4 libras cada una; en fin, escoged el género de ejercicio que más agrade, sin exponerse á esfuerzos exagerados. Será necesario además hacer al día una nueva carrera de una milla. Si la fatiga causa somnolencia se permitirá una hora de sueño. La última comida tendrá lugar á las dos de la tarde, siete horas antes de acostarse. Será conveniente abstenerse de fumar. Proscribiréis de vuestro régimen los espírituosos, la leche, las sopas, todos los guisados y los alimentos especiados. Las comidas se compondrán de carnes magras, y entiéndase bien, si se tiene ya costumbre de esta clase de alimentos; pero sea el que fuere vuestro modo de alimentación, limitaos siempre á lo simplemente necesario. Una deposición al día (cada mañana, después del almuerzo, es la mejor hora) indicará que el cuerpo funciona con regularidad. Con mucha frecuencia procederá de

(a) Dujardin-Beaumetz, *Confer. del hospital Cochin*, 1885-1886. *Higiene alimenticia, Lección sobre el tratamiento de la obesidad*. Madrid, 1890. — *Confer. del hospital Cochin*, 1886-1887. *Higiene terapéutica, Lección sobre la kinesiterapia*. Madrid, 1890.

La preparación consiste en la administración, bajo pequeño volumen, de una alimentación azoada y nutritiva, y en ejercicios de cuerpo graduados y progresivos; al mismo tiempo se activan las funciones de la piel con sudores abundantes y por la hidroterapia, y se obra sobre el tubo digestivo con purgantes repetidos con frecuencia. Después de haberse sujetado á la preparación es cuando los ingleses se dedican á las justas, que por su conjunto constituyen el *sport*, dirigiéndose á todos los puntos á disputar los premios de las carreras, ya á caballo, ya á pie, ya al remo.

En Francia estamos muy distantes de la práctica de esos ejercicios *spórticos*, y sólo de tarde en tarde vemos dedicarse algunos individuos con ardor á estas prácticas sanas y útiles. Así que no os admiraréis cuando al hablar de hacer gimnasia sufráis una negativa más ó menos embozada, y esta aversión, señores, la encontraréis más tenaz sobre todo en las jóvenes. Este es, ciertamente, un defecto de la educación de la mujer en nuestro país. En tanto que en Inglaterra toda joven de cierta posición se dedica con ardor á la equitación y á los ejercicios del cuerpo, en Francia, por el contrario, estos ejercicios están abandonados aun en la vida del campo, y se considera con frecuencia la gimnasia como peligrosa y perjudicial.

excesivos ejercicios, y entonces se les disminuirá, ó de mudanza de régimen, y en este caso tomará el alimento que más le guste, pero en pequeña cantidad. Pesaos todos los días, y cuando tengáis el peso apetecido, limitad vuestros ejercicios á paseos ligeramente prolongados, sin olvidar continuar las pequeñas carreras rápidas para sosteneros el aliento. Evitad conservar la ropa húmeda; tened mucho cuidado de secaros ó haceros secar y desnudaos después de las transpiraciones. Deben prohibirse todos los ejercicios peligrosos (a).

(a) Werthington, *Sur le traitement de l'obésité par l'entraînement*. Tesis de París, 1875. — G. Boisson, *De l'entraînement*. Tesis de París, 1877.

Debemos, pues, señores, procurar con todas nuestras fuerzas introducir la gimnasia en la educación de la juventud, y particularmente en las clases de instrucción primaria de niños y sobre todo de niñas. La joven, tanto, si no más que el hombre, tiene necesidad de esos ejercicios; porque, convertida en mujer, ella será, en efecto, la madre de vuestros hijos, y en cuanto nos sea posible debemos favorecer su desarrollo físico. Perdonadme esta digresión que no me aleja de nuestro asunto tanto como podríais creer, puesto que la dispepsia, en el hombre como en la mujer, depende con frecuencia de la falta de ejercicio.

De las obras de caridad.

Chomel, admirado de la influencia de la falta de ejercicio muscular sobre el desarrollo de las dispepsias, admirado también de su frecuencia en las clases ricas y ociosas, empleó para combatir estas afecciones un procedimiento ingenioso; aconsejaba á los ricos practicar la caridad, y les decía: «Practicad la caridad, pero por vosotros mismos; id á visitar á los enfermos, socorred á las familias necesitadas, subid á las buhardillas, y verificando una buena acción os curaréis con este ejercicio de los trastornos dispépsicos que experimentéis». Este consejo, señores, es perfecto. Dadlo lo más á menudo posible, pero no olvidéis tampoco los ejercicios del cuerpo en los jóvenes y prescribidlos también con gran cuidado.

Influencia del aire.

El aire tiene en el desarrollo y la curación de la dispepsia una influencia tan importante como el ejercicio, y es un hecho de común observación ver con más frecuencia la dispepsia en las ciudades que en el campo. Al dispépsico, por lo demás, sabéis perfectamente que le basta á veces permanecer al aire libre para que desaparezcan todos los fenómenos morbosos, y ya os he demostrado qué influencia se debía hacer desempeñar al aire del campo en las curas de

la leche y de las uvas, tan favorables en el tratamiento de las dispepsias.

Quando un habitante del campo viene á nuestras ciudades experimenta un verdadero aclimatamiento, que obra especialmente sobre las funciones digestivas, y esto resulta, no solamente de las nuevas condiciones atmosféricas en que se encuentra, sino también de las modificaciones en el cambio del régimen alimenticio á que se ha sometido.

En la ciudad, con una alimentación más azoada y mejor que en el campo, se ven desarrollarse un conjunto de alteraciones dispépsicas que en el campo, á pesar de una alimentación incompleta y á menudo insuficiente, casi nunca experimenta el trabajador. Esta diferencia resulta del aire respirado, aire saludable en el campo y viciado y malsano en la ciudad; y si en los hospitales veis que las afecciones del estómago resisten á nuestras medicaciones, aunque los enfermos estén sometidos á una alimentación bien digerible, depende especialmente del aire insalubre que en él respiran. Al aire libre el apetito se activa, las funciones digestivas se regularizan, y si le añadimos el ejercicio, en muchos casos la dispepsia se curará bajo esta doble influencia.

El aire del mar tiene también una influencia favorable. Cuando los habitantes de las grandes ciudades van á las orillas del mar, recobran rápidamente el apetito, y no es raro entonces que se excedan, es decir, que tomen una alimentación demasiado abundante. Si no se abstienen, bien pronto sobrevienen trastornos dispépsicos, verdaderas indigestiones debidas á la absorción de una excesiva cantidad de alimentos con frecuencia indigestos. Estos hechos se observan, señores, con mucha frecuencia en nuestros puertos de mar, cuando afluyen los extranjeros, es decir, en la época de los baños de mar.

Aire de las ciudades y del campo.