

por lo común, en este caso; puede ensayarse la cura al aire libre y el reposo, pero se debe prohibirle viajar, enviarle á un establecimiento de tísicos ó á un sanatorio. Prescribir una mezcla de jarabe de morfina y de éter (§ 57), y si los padecimientos del enfermo son agudos, no dudar en recurrir á las inyecciones hipodérmicas de morfina. Dietética igual á la del caso anterior. Si hay diarrea, tratamiento indicado (§ 61).

Tisis catarral ó bronquial.—Cuando es muy acentuada la bronquitis concomitante, se emplea la creosota (§§ 15 y 16), sobre todo en inhalaciones de vapor bajo presión (§ 17), las esencias volátiles (§ 24), las preparaciones sulfurosas (§ 25).

§ 68. *Tisis fibrosa.*—Inhalaciones de vapor creosotado bajo presión (§ 17) ó aereoterapia (§ 43). Ioduro potásico, cuya acción debe vigilarse (§ 30). Cura en Mont-Doré (§ 47).

§ 69. *Tisis galopante y tisis aguda pneumónica.*—Rebajar la fiebre, disminuir la disnea y combatir las lesiones locales, sostener las fuerzas, tales son las tres indicaciones fundamentales. Para rebajar la fiebre, se emplea la antipirina (§ 52); Jaccoud usa el bromuro quínico y el ácido salicílico (§ 52); deben hacerse, además, todos los días, cuatro á ocho lociones frías con vinagre aromático puro ó diluído en agua. Las lesiones locales se combaten por la aplicación de vejigatorios extensos sobre puntos distintos del pecho, y de preferencia sobre todos los focos localizados. La disnea disminuye, aplicando mañana y tarde sobre los miembros inferiores y el tronco, 40 á 60 ventosas secas. Las fuerzas se sostienen con vino, alcohol, quina y una alimentación como la indicada § 66. Al primer signo de debilidad cardíaca, se suprimirá el ácido salicílico ó la quinina y se administrará la digital. Es útil, en estas dos formas, crear una atmósfera antiséptica por medio de la lámpara de Onimus.

§ 70. *Tuberculosis miliar aguda.*—*Granulía.*—En las formas torácicas, el tratamiento es idéntico al de las variedades anteriores (§ 69). En las que simulan una pirexia, se ha aconsejado la antipirina (§ 52), el tanino (§ 28) y el ioduro de sodio á cortas dosis (Empis), ó á la de 15 gramos por día (Lépine).

§ 71. *Tuberculosis infantil.*—En las formas agudas generalizadas, el tratamiento anterior (§ 70), *mutatis mutandis*. En las formas agudas pneumónicas y bronco-pneumónicas, inspirarse en lo que se ha dicho (§ 69), y combinar estas prescripciones con el tratamiento ordinario de la bronco-pneumonía tuberculosa de la infancia.

En las formas crónicas de la tuberculosis infantil, vida tranquila al aire libre; emplear este régimen de preferencia en los establecimientos invernales del litoral del Mediterráneo ó del Océano, situados al mediodía (Pornic, Sables-d'Olonne, Arcachón, San Juan de Luz). En los niños que padecen tuberculosis pulmonar, produce efectos excelentes la atmósfera marina, pero los baños de mar y las aguas clorurado-sódicas fuertes, tienen una influencia desastrosa; en los que padecen una tuberculosis ósea, ganglionar, testicular, la coexistencia de lesiones pulmonares, es una contraindicación absoluta para el empleo de los baños clorurado-sódicos. Debe sobrealimentarse al enfermito, cosa tanto más fácil, cuanto que el niño tísico conserva la integridad de sus funciones digestivas (carnes rojas, huevos crudos, leche de cabra fosfatada, § 48). Fricciones generales y lociones frías (§ 44). Respecto á medicamentos,

en el primer período se administrarán el aceite de hígado de bacalao y el arsénico á la vez, ó alternando. Si la tisis es apirética, y en particular si hay broncorrea y reblandecimiento, está indicada la creosota (4 ó 5 cucharaditas diarias de vino creosotado, según fórmula § 15). Arthaud recomienda el tanino disuelto en vino (§ 28).

CAPÍTULO VI

PAPEL DEL MÉDICO JUNTO AL TÍSICO.—PROFILAXIS DE LA TUBERCULOSIS

§ 72.—El papel moral del médico junto al tísico, es tan importante, como difícil. Cuando el hombre de arte ha formulado su diagnóstico, se presenta la primera dificultad: ¿Deberá decir al enfermo, la naturaleza de su afección? Ayer todavía, la respuesta de todo médico hubiera sido negativa; se consideraba como un deber de humanidad, el ocultar al enfermo que se halla afectado de una enfermedad cuya fama de incurabilidad es, por desgracia, bastante merecida. Han cambiado al presente las condiciones, pues se ha establecido que el mejor tratamiento contra la tisis es un régimen de vida especial, severa y minuciosamente observado. ¿Se podrá exigir de un enfermo que cambie radicalmente su modo de vivir, sin dejarle sospechar la gravedad de su situación? No lo creemos; así, á menos de encontrarnos en presencia de un caso desesperado, y aparte de ciertas condiciones especiales, cuyo valor apreciará el médico en cada caso particular, consideramos como un deber decir al enfermo su situación. Hemos vacilado antes de imponernos esta regla de conducta; pero lo que nos ha convencido de su necesidad, es que los pocos tísicos muy mejorados ó curados que hemos conocido, sabían la enfermedad que padecían ó habían padecido. Ciertamente, que la confesión es muy difícil; pero el médico encontrará el modo de disminuir la tristeza que produce, ofreciendo en perspectiva, al enfermo, la esperanza de su curación; no ocultándole, por lo demás, que el tratamiento es largo y difícil, y que indispensablemente requiere una sumisión absoluta á sus prescripciones.

Una vez comenzada la cura, debe intervenirla constantemente el que la dirige, esforzándose en enseñar al enfermo los detalles del tratamiento, y haciendo, por decirlo así, el oficio de maestro de escuela.

G. Daremberg entiende, que el médico debe explicar al enfermo las razones que tiene para formular un medicamento ó una prescripción higiénica, porque el «paciente, dice, sólo ejecuta bien lo que comprende»; pero ¿lo comprende? Que G. Daremberg recuerde las grandes tonterías que le habrán dicho muchos enfermos, aun los más despejados, á propósito de sus prescripciones. Así es que nosotros rehusamos decir al enfermo el por qué de las que establecemos, esforzándonos, tan sólo, en precisar detalladamente las reglas que debe obedecer con escrupulosidad, y procuramos enseñarle á toser y á expectorar. Hemos indicado ya los consejos que se refieren á la tos; recomendándoles, en

primer término, que no traguen los esputos, cuya deglución hacen los tísicos, muchas veces sin conciencia, como nos ha demostrado el lavado del estómago, y cuya deglución agrava la dispepsia y es causa frecuente del contagio intestinal. Le recomendamos, además, escupir siempre en una escupidera, que contenga cierta cantidad de líquido, principalmente agua fenicada, y, en confirmación del consejo, no tenemos inconveniente en indicarles el peligro que hacen correr á sus semejantes expectorando en el suelo; pues si los médicos no deben dar explicaciones terapéuticas, tienen, en cambio, la estrecha obligación de propagar las nociones profilácticas bien establecidas.

§ 73. Se debe prohibir el *casamiento* á los tísicos, y, de un modo absoluto, las *relaciones sexuales* á las tísicas. Ya hemos indicado la gravedad del embarazo y del parto en éstas, y, además, el producto de la concepción, dado que su desarrollo no se suspenda por la tuberculosis, es un ser, en general, débil y pobremente organizado para la lucha de la vida, y en cuanto á los tísicos, preciso es también prohibirles las relaciones sexuales ó, cuando menos, ejecutar con moderación.

§ 74. Estas reglas ¿son aplicables á los tísicos curados ó que al menos parecen serlo? Sobre este particular, andan los pareceres muy divididos; pues mientras unos prohíben el casamiento y la procreación, ya porque crean en la herencia directa de la tisis, ya porque entiendan que no puede demostrarse con argumentos formales la solidez de la curación, otros son menos severos, por no creer en la herencia directa del germen tuberculoso; G. Daremberg resume así su opinión: «Cuando el tuberculoso ó la tuberculosa están bien curados, hace ya cinco ó seis años, pueden casarse, si tienen los recursos necesarios ó bastantes para no verse obligados á trabajar con exceso, á fin de mantener su familia. Una antigua tuberculosa curada, pasará bastantes fatigas durante el embarazo, aun cuando no haya de lactar; en los cuidados de su casa y en la educación de sus hijos, aun cuando no tome parte directa en aquellos, ni se vea obligada á llevar en brazos á sus hijos; un antiguo tuberculoso, deberá tener una mujer que no le obligue á pasar las noches en los bailes, teatros ó reuniones, pues se hace preciso acostarse temprano cuando se tienen mermadas las fuerzas. Los tuberculosos curados y casados, necesitan poder hacer la vida higiénica prudente y racional que llevaban antes de su matrimonio». Y en cuanto á los hijos fruto de estos matrimonios, no cree que nazcan tuberculosos, pero añade: «No se deberá olvidar, que los hijos nacidos de antiguos tísicos, son delicados, y necesitan, además, de una buena nutrición, vivir al aire libre».

§ 75. *Profilaxis de la tuberculosis.*—La frecuencia y la gravedad de la tisis, la ineficacia de la mayor parte de los tratamientos, su larga duración, la dificultad y la incertidumbre de los que mejor resultado dan, hacen que la profilaxis tenga una importancia principal; así es que las medidas encaminadas á impedir la propagación de la tuberculosis, son el remedio más seguro que contra este azote tiene al presente la sociedad.

Las reglas profilácticas se deducen de la etiología, y como, en lo concerniente á la causa de la tuberculosis, se hallan sólidamente establecidas cierto número de proposiciones, parecerá, á primera vista, que es fácil ponerse al abrigo de su reconocida influencia, y, sin embargo, basta penetrar un poco en el detalle de las reglas profilácticas, para ver cuántas dificultades presenta el

cumplirlas, aunque sea relativamente fácil formularlas. El obstáculo mayor depende, de la ignorancia del público y aun de algunos médicos, pues aunque se sabe que la tuberculosis es contagiosa, el modo de realizarse este contagio, y las condiciones en que se hace más eficaz, son mucho menos conocidas, y de aquí nace, el deber de difundir lo que sabemos de positivo sobre este asunto.

La etiología nos ha enseñado, que para crear un tísico, son necesarios dos factores: 1.º, un microbio; 2.º, un organismo preparado para recibirlo y dejarlo multiplicarse, y, por consecuencia, debemos preocuparnos: 1.º, de poner una barrera al contagio; 2.º, de combatir las influencias que transforman al sujeto refractario, en sujeto predispuesto.

§ 76. *Oponer una barrera al contagio.*—El Congreso de 1888, para el estudio de la tuberculosis, nombró una Comisión encargada de redactar las *Instrucciones al público, para que sepa y pueda defenderse de la tuberculosis*. Estas instrucciones, fueron sometidas á la aprobación de la Academia de Medicina en 1889; dieron origen á algunas críticas, y después de haber sido algo modificadas por el ponente Villemin, resumen, con bastante exactitud, lo que más importa conocer, y la reproducimos á continuación (1).

I. La tuberculosis es, de todas las enfermedades, la que más víctimas produce; llegando á ser en las grandes poblaciones, de 1/4 á 1/7 del total de la mortalidad.

Para explicarse cifras tan elevadas, preciso es tener presente, que la tisis pulmonar no es la única manifestación de la tuberculosis, como equivocadamente se supone por el público; pues gran número de bronquitis, pleuresías, meningitis, peritonitis, enteritis, lesiones óseas y articulares, abscesos fríos, etcétera, son enfermedades tuberculosas.

II. La tuberculosis, es una enfermedad infecciosa, parasitaria y causada por un microbio, pero no es trasmisible de un individuo sano á otro enfermo, sino en las condiciones especiales que vamos á indicar.

Prescindiendo de la trasmisión hereditaria directa, el microbio de la tuberculosis penetra en el organismo por las vías aéreas con el aire inspirado, por el conducto digestivo con los alimentos, y por la piel y las demás mucosas á favor de excoriaciones, picaduras, heridas y diversas ulceraciones.

III. El más frecuente y temible origen de contagio, se halla en los esputos, que, siendo casi inofensivos mientras permanecen en estado de líquido, se hacen sobre todo peligrosos, cuando se secan y pulverizan, á cuyo estado llegan con prontitud, cuando se lanzan sobre el suelo, el entarimado, las paredes ó las baldosas; cuando manchan los vestidos, las cubiertas de la cama, las sábanas, los tapices, las colgaduras, ó cuando se recogen en el pañuelo ú otros paños.

Entonces, una vez desecados y pulverulentos, desprendidos y puestos en movimiento al barrer, sacudir ó cepillar el suelo, los muebles, las cubiertas ó los vestidos, lanzado al aire este polvo y suspendido en él, penetra en las vías respiratorias, se deposita en las superficies cutáneas y mucosa, desprovista de su barniz epidérmico, sobre substancias alimenticias, constituyendo un peligro permanente para las personas que permanecen en una atmósfera impu-

(1) Instrucciones redactadas por Villemin, en nombre de una Comisión compuesta de los doctores G. Sée, Dujardin-Beaumetz, Cornil y Villemin, Acad. de Med., cf. 290, 1889.

rificada. El elemento contagioso de la tuberculosis, encuéntrase también en las deposiciones de los tísicos, ya provengan de lesiones intestinales tan comunes en esta afección, ya de los esputos tragados por los enfermos, y como con frecuencia tienen diarrea, manchan las ropas blancas y las de la cama, y crean así una fuente de infección, contra la cual importa mucho estar en guardia.

Por consecuencia, es preciso:

1.º Convencerse de la necesidad de tomar grandes precauciones con las materias expectoradas por los tísicos, las cuales deben siempre y en todas partes, ser recibidas en escupideras que contengan cierta cantidad de líquidos y nunca materias pulverulentas, como arena, salvado, serrín ó cenizas; escupideras que deben ser vaciadas diariamente en el fuego y lavadas con agua hirviendo; absteniéndose con cuidado de verterlas en los estercoleros, desagües ó jardines donde pueden tuberculizar las aves que se los coman. El uso de estas escupideras, no debe limitarse á los hospitales y habitaciones particulares, sino que se hace indispensable adoptarlos en todos los establecimientos públicos, como cuarteles, talleres, estaciones de ferrocarril y otros sitios de reunión.

2.º No dejar que se sequen los paños manchados con las deposiciones de los tuberculosos, cuidando de sumergirlos y hacerlos permanecer algún tiempo en agua hirviendo antes de entregarlos á la lavandera, ó bien quemándolos.

3.º Cuidar de no acostarse en la cama de un tuberculoso y habitar su dormitorio lo menos posible, si no se han tomado tan minuciosas precauciones con los esputos y con las ropas manchadas por sus evacuaciones.

4.º Lograr que los cuartos de los hoteles, las casas amuebladas, los chalets, las casas de campo, ocupadas por los tísicos, en las estaciones de aguas minerales y en las invernales, estén amuebladas y tapizadas de tal manera, que su desinfección se pueda practicar fácil y completamente cada vez que se marche un enfermo.

El público está interesado en preferir las habitaciones en que se han observado tales precauciones higiénicas.

5.º No servirse de objetos contaminados por los tuberculosos, como sus ropas blancas y de cama, sus vestidos, objetos de tocador, muebles y colgaduras, sino después de haber sido éstos sometidos á una desinfección previa en la estufa á presión, por la ebullición, los vapores sulfurosos y el blanqueo con la cal, según los casos.

«IV. Si los esputos de los tísicos y sus excreciones alvinas son el origen más común de las tuberculosis adquiridas, no son ciertamente el único; pues el parásito de la enfermedad puede también encontrarse en la leche, la carne y la sangre de los animales enfermos que sirven para la alimentación del hombre, como el buey, el conejo, las aves de corral, y la vaca sobre todo.

»1.º La leche, adquirida generalmente sin saber de dónde proviene, debe llamar mucho la atención de las madres y de las nodrizas, en razón de la aptitud que tienen los niños para contraer la tuberculosis, como lo confirma el morir anualmente sólo en París, más de dos mil tuberculosos menores de dos años.

»La madre tuberculosa, no debe lactar á su hijo, sino entregarla á una nodriza robusta, sana, que viva en el campo, en una casa no frecuentada por los

tísicos, y donde, con mejores condiciones higiénicas, son mucho menores los riesgos del contagio tuberculoso que en las ciudades, y si la lactancia natural fuese imposible y hubiera que reemplazarla con la artificial, la leche de vaca empleada, debe constante y previamente ser hervida. La leche de cabra y la de burra no hervida, presentan menos peligro.

»2.º Debe prohibirse el uso de carnes procedentes de animales tuberculosos. Al público interesa sobremanera asegurarse de si la inspección de las carnes exigida por la ley, se practica debida y rigurosamente.

»3.º La costumbre de beber sangre en los mataderos es perjudicial, y por otra parte no tiene eficacia.

»V. No todos los individuos tienen el mismo grado de aptitud para contraer la tuberculosis. Hay sujetos más predispuestos, que deben redoblar sus precauciones, para evitar las circunstancias favorables al contagio que dejamos indicadas. Tales son:

»1.º Los hijos de padres tuberculosos ó que pertenecen á familias que cuentan muchos individuos tuberculosos.

»2.º Las personas debilitadas por las privaciones ó por los excesos, singularmente el abuso de las bebidas alcohólicas.

»3.º Los que tienen ó se hallan en la convalecencia del sarampión, tos ferina, viruela, y sobre todo los diabéticos».

J. Bergeron propuso, el que á estas instrucciones se añadiese el párrafo siguiente:

«La noción cierta de la transmisibilidad de la tuberculosis, impone al Gobierno la obligación de hacer que en todas las colectividades que están bajo su vigilancia, como colegios, cuarteles, prisiones, grandes administraciones y talleres del Estado, se señalen los sujetos tuberculosos, para cuidar de que, en interés de los demás, se tomen tales medidas de profilaxis que las circunstancias permitan aplicarles».

§ 77. Una de las principales críticas hechas á la primera redacción de las *instrucciones*, era la de no haber insistido bastante y de un modo especial, sobre el punto más interesante de que el agente ordinario del contagio tuberculoso, es el *polvo de los esputos de los tísicos*. Esta crítica era justa y, en su consecuencia, la segunda redacción reproducida más arriba, se modificó en ese sentido. Sin embargo, Verneuil discutía el valor de esta observación, y en su discurso de 21 de Enero de 1890, pronunciaba las palabras siguientes: «Si todo esto fuese cierto, si bastase hacer la *caza* de los esputos tuberculosos, en verdad que estaría próximo el momento en que podríamos borrar la tuberculosis del cuadro nosológico». Pero, por el contrario, lo que se hace muy difícil de realizar, es precisamente la *caza* de los esputos tuberculosos, como procuraremos demostrarlo.

Debe prohibirse á los tísicos que escupan en el suelo y en el pañuelo, debiendo hacerlo en una escupidera medio llena de un líquido que puede ser agua natural ó agua fenicada al 1/50 (1). En los sanatorios, además de las

(1) Fránquel ha aconsejado desinfectar los esputos de los tísicos con una solución al 3 por 100, de una mezcla preparada en frío de ácido sulfúrico y de paracresol. Pero, puede servir el agua común, porque el esputo húmedo, no es nocivo; y en cuanto á la destrucción definitiva de los esputos bacilíferos, la verdad es que no puede obtenerse con seguridad, sino por medio del calor.

amplias escupideras esparcidas por todas partes y de las escupideras de mano que se encuentran sobre las mesas de los kioscos de cura, se provee á cada tísico de una escupidera de bolsillo, sumamente cómoda y cuyo uso sería una fortuna que se generalizase. Consiste en un frasco de vidrio azul, que lleva arriba y abajo una abertura á fin de poderla limpiar con facilidad; aberturas cerradas herméticamente por tapaderas metálicas, sujetas con un resorte como el de algunos tinteros. Los enfermos nunca salen sin llevarla en el bolsillo, que hace innecesario el uso del pañuelo, cuyos peligros, desde el punto de vista del contagio, ha demostrado Cornet.

¿Pero en virtud de qué ley, se obligará á los tísicos á no escupir en el suelo, ni en su pañuelo? ¿Y quién nos protegerá contra la expectoración de los tuberculosos, cuya enfermedad es desconocida por el médico y por el enfermo?

§ 78. Deben desinfectarse también las habitaciones y los objetos que han servido á los tísicos; pero no se ha determinado aún, con seguridad, el mejor modo de hacer esta desinfección; habiéndose aconsejado por unos los vapores de ácido sulfuroso, mientras que Krupin, que ha hecho un estudio especial de la cuestión, considera que se puede llegar á un resultado casi perfecto, sirviéndose de disoluciones ácidas de sublimado; para lo cual se lanza sobre los muros de las paredes blanqueadas ó entapizadas, una disolución de sublimado al 3 por 1000, con ácido clorhídrico al 5 por 1000, y para los suelos, cualquiera que sea su naturaleza, una disolución de sublimado al 4 ó 5 por 1000, muy ácida. Los objetos que han servido á los tísicos, sobre todo los utensilios de mesa, deben ser desinfectados con agua hirviendo.

§ 79. Todas estas medidas profilácticas, deben practicarse con rigor extremado en los Hospitales de tísicos y en los que ordinariamente son desconocidas ó no ejecutadas. Debemos esforzarnos en darlas á conocer y obtener su aplicación práctica. En primer lugar, es preciso exigir la *supresión de barridos de los suelos*, sustituyendo esta operación por la del lavado, con una disolución antiséptica, debiendo imitar á Bard (de Lyon), que para hacerlo más práctico y seguro, hace impermeable el suelo de sus salas, embadurnándolas en frío con parafina disuelta en petróleo, lo que da al piso un tinte oscuro un poco mate, y habiéndose hecho tan impermeable el pavimento de una sala de tuberculosos que, á pesar de su uso no interrumpido y de las poderosas causas de deterioro que esto produce, bastó el lavado para la conservación de aquel, sin nuevas aplicaciones de parafina; no obstante dice el Dr. Bard, que será muy pronto útil aquella, porque, aun cuando parece asegurada la impermeabilidad de la mayor parte del pavimento, es indudable que el agua comienza á mojar algunos puntos más expuestos, como los próximos de la puerta de entrada.

§ 80. Pero se hace imposible destruir los esputos bacilíferos lanzados todos los días en las *calles* de las ciudades, por los numerosos tísicos que las transitan y aun cuando es cierto que la luz solar obra como poderoso agente de destrucción, y que donde los rayos del sol penetran, no se encuentran sino cadáveres de gérmenes, también es cierto que en nuestras ciudades hay muchas calles estrechas, formadas por casas de cinco pisos, en donde el sol apenas penetra ó no penetra nada.

Se ve, por tanto, que *la caza de los esputos* está rodeada de dificultades casi

insuperables, y que sufriremos todavía, durante mucho tiempo, el contagio producido por el polvo de los esputos desecados.

§ 81. El aislamiento de los tísicos, reclamado por algunos médicos, es irrealizable, y sería, por otra parte, inútil, si se efectuase con regularidad la destrucción de los esputos. Mas, sin embargo, se debe procurar la separación de los niños, de sus padres, nodrizas, niñeras, criados, institutrices ó profesores tísicos; y cuando, en una familia, uno de los cónyuges se hace tísico, debe prohibirse la cohabitación.

§ 82. *Combatir las influencias que transforman un sujeto refractario, en uno predispuesto.* — El hijo de padres tuberculosos, debe ser desde su nacimiento separado de su familia y llevado al campo; no se le lactará con biberón, sino con una nodriza tan sana y vigorosa como sea posible, y después se le sustraerá á todas las influencias cuya acción tisiógena se halla bien establecida; influencias que hemos estudiado, con el nombre de causas predisponentes, y en las que, por tanto, es inútil insistir. Además, será preciso elevar su energía vital con una higiene bien entendida, y esto se conseguirá, dice Bouchard, «con una educación cuyo plan será conforme á las exigencias del desarrollo y del crecimiento; con la vida al aire libre; con una alimentación que, por su calidad y cantidad, sea la más apropiada á las necesidades personales de cada individuo; con los cuidados de la piel, de esa gran superficie nerviosa, cuyas incitaciones repercuten con tanta energía en la nutrición general; pues por el intermedio de la piel, se logra que los baños sulfurosos, y sobre todo, los baños salados, estimulen la acción trófica del sistema nervioso, y conviertan una vitalidad inferior, en otra superior y más resistente». Jaccoud recomienda, con insistencia, la aeroterapia, para combatir la insuficiencia funcional del pulmón, que, por lo común, presentan los sujetos predispuestos.

«Hacer del niño, un pequeño campesino; cambiar la vida urbana, por la agreste; la vida en las habitaciones, por la vida en el campo; la privación del sol, por la exposición directa á éste; en vez de temer al frío, buscarlo; cambiar los baños calientes, por los de río; el reposo, por la actividad; los ejercicios intelectuales, por los musculares; en una palabra, vivir la vida de la naturaleza: he aquí la verdadera profilaxis» (Peter).