

CAPITULO III

Baños

I

ELECCIÓN DEL BAÑO

Parece que esta elección no debe ser cosa difícil, pues se venden hechos baños de niños del mismo modelo y forma que los de las personas mayores.

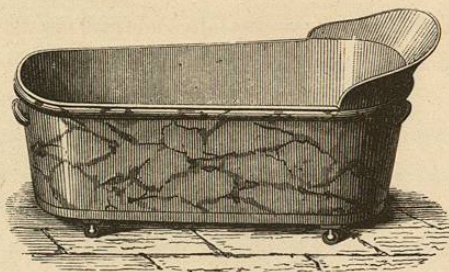


Fig. 76. — Baño ordinario.

Pero este baño alto y estrecho es tan incómodo y hasta peligroso, que muchas madres prefieren un recipiente cualquiera.

El niño no está bien en él ó por lo menos está mal sentado. La movilidad del agua, la falta de un punto

de apoyo, la imposibilidad de encontrar un baño proporcionado á su talla, cosa que ni aun siquiera se busca, son causa de que el niño se escurra al fondo al menor movimiento que haga.

La inmovilidad misma que el miedo le hace á veces guardar no le garantiza de ser arrastrado al fondo por

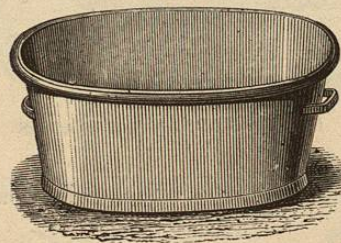


Fig. 77. — Cubeta para baños.

su peso, y las paredes no le ofrecen ningún punto donde apoyarse.

Por el contrario la estrechez del baño, sin contribuir en nada al mantenimiento del equilibrio, impide á la madre sostener bien al niño y le molesta para friccionarle y limpiarle.

Es preferible servirse de recipientes ó baños de forma oval.

Al revés de las cubetas llamadas *baño* de pies, son éstas más abiertas por los bordes, tanto para desembarazar los movimientos del niño, como para disminuir

el volumen de agua que necesitarían si su fondo fuese igual en dimensiones á su abertura.

Sólo cuando el niño es abandonado á sí mismo en su baño, es decir cuando tiene bastante edad para darse cuenta de sus actos y del peligro que puede correr, puede cómodamente emplearse el baño ordinario (fig. 76).

II

CINTURONES PARA BAÑOS

Sólo el doctor Bouchut recomienda el empleo de un

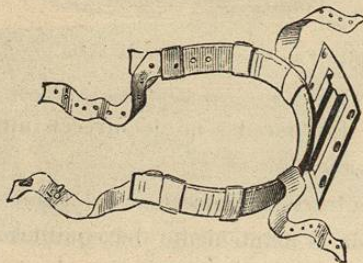


Fig. 78. — Cinturón para baño.

aparato para mantener al niño en el baño, acostado ó sentado á voluntad.

Este aparato consiste en un cinturón fijo á la cabecera del baño por medio de una placa soldada ó atornillada.

Por medio de unas correas con hebilla se sujeta sobre el pecho del niño.

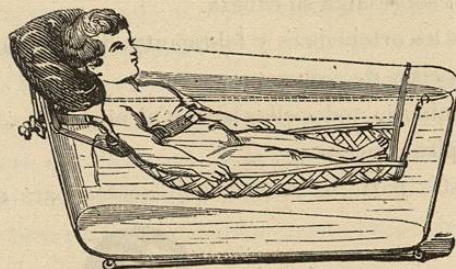


Fig. 79. — Niño sostenido en una red.

Si está acostado éste, se coloca bajo su cabeza una

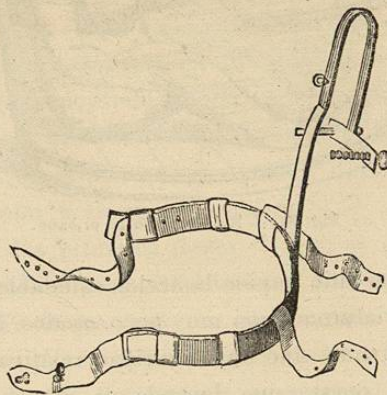


Fig. 80. — Otro cinturón de baño.

almohada que la sostenga levantada y una red para mantener el cuerpo horizontal entre dos aguas.

Si está sentado, dos tirantes pasados por sus hombros le obligan á permanecer bajo el agua, de suerte que sólo sobresalga su cabeza.

Todos los ortopédicos y fabricantes de aparatos venden esta clase de cinturones.

Sin embargo, todos ellos irritan al niño más ó menos ó le inspiran miedo.

Por otra parte, la presión que ejercen para mante-



Fig. 81. — Niño sentado en el baño.

nerle en su sitio impide la acción saludable del baño.

Estos cinturones son muy poco usados. No proporcionan en suma sino una seguridad relativa y á veces peligrosa, puesto que depende de una hebilla mal cerrada, de una correa rota, etc., etc.

Es cien veces preferible no separarse del niño un segundo. La madre con las mangas levantadas, forma

al niño un respaldo con uno de sus brazos, mientras que con el otro le mantiene dulcemente extendido en el agua, procurando al mismo tiempo que no saque los bracitos á cada momento.

Si se tiene en cuenta que el niño no permanece en el baño sino de cinco á 15 minutos según su edad, se comprenderá que la fatiga de la madre durante la operación no será excesiva.

Por otra parte, es más bien una cuestión de postura que de tiempo.

Si el baño está en el suelo y la madre tiene que ponerse de rodillas en una posición violenta, la molestia y fatiga serán ciertamente grandes.

Pero si el baño se halla colocado sobre una mesa baja y la madre se sienta en una silla suficientemente alta para que, apoyándose en la pared del baño pueda introducir sus brazos en el agua sin esfuerzo y sin molestia, no experimentará cansancio alguno manteniendo al niño el tiempo que quiera.

Durante los primeros meses el niño es demasiado pequeño para sentarse en el baño.

La madre le mantiene en él acostado sobre sus manos; su mano izquierda sostiene la cabeza y nacimiento de los hombros y su mano derecha las nalgas, tan cerca como pueda de la articulación de las rodillas.

El niño debe ser mantenido perpendicularmente

para que su rostro permanezca fuera del agua, mientras su cuerpo está dentro de ella.

La gran dificultad está en semergirle á causa de lo mucho que agita los brazos y las piernas.

Á veces para llenar este fin, hay necesidad de llenar muy poco el baño para poder acostar al niño en el fondo.

El niño es en general aficionado al agua. Por pequeño que sea le gusta introducir sus manos en dicho líquido, siempre que tiene ocasión para ello. Su inclinación natural le mueve á sumergir todo lo que puede coger y luego se esfuerza por cogerlo cuando se halla en el fondo.

Si está en el baño, le agradan la movilidad y el chapoteo del agua. Por eso, como todo lo salpica á su alrededor, es necesario colocar en el suelo un gran hule.

Cuando le falta el equilibrio se asusta y busca un apoyo que no encuentra; cuando es bastante fuerte para asirse al borde, se le ve enderezarse y batir el agua con los pies.

Entonces el baño es una diversión para él.

De todas suertes, los brazos de la madre son preferibles con mucho á todos los cinturones y aparatos de seguridad.

El niño que tiene miedo del baño es casi siempre un niño que no se ha bañado sino cuando era grande.

Sin embargo, hay niños excepcionalmente nerviosos á quienes la vista del agua infunde gran terror.

Algunos doctores, entre otros el inglés West, aconsejan que no se llene el baño delante de ellos, pues el ruido de los cubos que se vacían, el volumen de agua enorme para ellos y el vapor que se desprende del agua caliente, les impresionan desagradablemente.

Á estos hay que presentarles el baño como un juego y guardarse de acoger sus gritos con aire de lástima. La severidad, aunque algunas veces tenga su razón de ser, es lo más frecuentemente perjudicial. En estos casos un regaño podría producir una crisis nerviosa.

Más vale animarlos y reirse de sus terrores. El niño demasiado pequeño para atribuir un sentido á las palabras, sufre instintivamente la influencia alegre del timbre de la voz y de la risa.

Además hay otro medio para distraerle y de los más poderosos.

En efecto, se venden toda clase de juguetes náuticos, como barquitos, cisnes, patos, peces rojos, etc., que flotan en el agua y que distraen al niño y le quitan el miedo.

El doctor Gyoux dice que la vista del agua da miedo á muchos niños.

Por esta razón aconseja el referido doctor que se traiga el baño preparado y cubierto con una manta de lana; el niño es acostado encima de ella y como se

hunde con su peso, se encuentra, sin darse cuenta de ello, dentro del agua.

Nosotros creemos que el remedio es peor que la enfermedad y que con esta estratagema no se consigue nada.

III

UTILIDAD DE LOS BAÑOS

El doctor Hufeland hace el elogio más pomposo de la virtud de los baños, en los siguientes términos :

« Nada iguala al baño, dice, para mantener la limpieza del cuerpo, esa columna fundamental de la salud.

» No se crea que las lociones superficiales, á que se recurre para limpiar á los niños, son bastantes para quitar esa grasa que ha penetrado hasta los poros de la piel.

» Sólo los baños pueden conseguir eso, y cuando se les descuida, la suciedad se convierte en una de las principales causas de numerosas enfermedades de la piel y acaba por alterar y corromper la masa de humores.

» El baño refresca y vivifica el tejido de la piel que por el tratamiento ordinario pierde con bastante fre-

cuencia su vigor; entonces se cae en la inercia ó en un estado de irritabilidad morbosa.

» Un niño que se baña frecuentemente estará no solamente exento de las erupciones que proceden generalmente de la atonía de dicho órgano, y soportará mucho mejor las que son inevitables, tales como la viruela, el sarampión, etc.; es más, la simpatía sobrado conocida de la superficie exterior del cuerpo con la superficie interior, hará que los sistemas internos se resientan del aumento de energía que ha recibido la piel por medio de los baños.

» Ningún medio es más á propósito que los baños para poner fin á los desórdenes de los movimientos y de la circulación, esparcir la vida y la actividad en todos los puntos de la economía, aun en los más lejanos y establecer por consiguiente la armonía en el conjunto de las funciones.

» Además, y esto tiene excepcional importancia, los baños regularizan el desarrollo orgánico de modo que las fuerzas se hallen distribuídas con uniformidad.

« ¿Hay hoy nada más corriente que las distorsiones y contracciones de los miembros, las escrófulas, el raquitismo, las tumefacciones, la erupción demasiado precoz, ó demasiado tardía de los dientes, la hidrocefalia, la debilidad de las extremidades inferiores y como consecuencia de ella imposibilidad de andar y la

manifestación demasiado temprana ó desigual de las facultades intelectuales.

» La mayor parte de estos males si no todos, dependen de la viciosa marcha del desarrollo de los órganos, de la distribución desigual de las fuerzas, y el modo más seguro de prevenirlas es emplear un medio con el que no puede compararse ningún otro, desde el punto de vista de las virtudes aperitivas y fortificantes, si se tienen en cuenta la propiedad de distribuir el alimento y la influencia de la fuerza vital de un modo uniforme y proporcional en todos los puntos.

» Por último, el hábito de los baños contraído desde muy temprano, tiene además la inmensa ventaja, no observada hasta el día, de dirigir mucho más la naturaleza entera, es decir la actividad viviente, hacia la superficie y partes exteriores, de modo que hasta comunica á la fuerza mediadora una tendencia más pronunciada á llevar sus movimientos críticos hacia la piel y á aprovecharse de la secreción cutánea para juzgar y hacer cesar las enfermedades (1). »

Tales son los pasajes salientes de una teoría que el célebre doctor desarrolla en catorce páginas.

Los doctores franceses se muestran sin embargo menos entusiastas en favor de los baños.

Sin dejar de reconocer su bienhechora influencia

(1) Doctor Hufeland: *Conseils aux mères*, pág. 19 y siguientes.

sobre la salud, les atribuyen sobre todo la propiedad de limpiar al niño perfectamente y la ventaja más grande á sus ojos de familiarizarle con los baños.

« Nada, en efecto, es más terrible para un médico, dice el doctor Brochard, como un niño que tiene miedo al agua.

» En un gran número de casos se encuentra uno privado por esta causa de un medio terapéutico muy poderoso (1). »

Si se tiene en cuenta el papel capital que los baños medicinales, y aun los simples baños de agua pura, desempeñan en ciertas indisposiciones; si se reflexiona en la mortal revolución que el miedo puede causar en un niño enfermo, metido á la fuerza en un baño, se concebirá toda la importancia que los doctores atribuyen justamente al uso frecuente de los baños de limpieza.

El doctor Allix ha podido decir sin exageración lo siguiente :

« Es uno de los mejores preservativos y uno de los más eficaces remedios contra la mayor parte de las enfermedades de la primera edad, que son en su mayor parte enfermedades inflamatorias.

» Los baños, lejos de debilitar como se cree generalmente, cuando no son ni demasiado prolongados ni

(1) Doctor Brochard: *Guide pratique*, etc., pág. 132.

demasiado calientes, fortifican al niño y ayudan á su desarrollo distendiendo los músculos de la piel. »

Tienen además la gran ventaja de calmar los nervios y refrescar la sangre. Bañando al niño antes de la comida y acostándolo inmediatamente después de comer ó mamar, se le procura un sueño apacible.

IV

TEMPERATURA DEL BAÑO

Entre los médicos franceses que se han ocupado especialmente de higiene infantil, no hay ninguno que apruebe los baños fríos para el niño y sobre todo para el recién nacido.

Es de notar que los médicos más favorables á este sistema terapéutico fundan su opinión en la del doctor Hufeland.

Ahora bien, el célebre alemán no sólo no prescribe más que los baños tibios, sino que dice formalmente :

« Recomendando el lavatorio rápido y con frotamiento con agua fría y no el baño frío, porque éste perjudicaría ciertamente á los niños de uno ó dos años, de que aquí venimos tratando.

» Recuérdese cuanto reaniman y reponen las piernas fatigadas por una larga marcha, unos pediluvios con

agua tibia, y con que prontitud, casi instantánea, disipan el cansancio y reaniman la sensibilidad apagada.

« ¿No es esto una prueba suficiente de la propiedad vivificante de que goza el agua tibia?

» El mismo Bruce ha observado bajo el ardiente cielo de Abisinia que un baño tibio refrescaba y fortificaba más que un baño frío. Por otra parte, tratamos aquí de personas delicadas y que sólo están habitadas al calor.

» El baño frío pertenece á la categoría de los fortificantes heroicos, de los que imprimen una violenta sacudida á la economía y tienen algo de la naturaleza de la electricidad.

» Ahora bien sabemos que la acción de los medios propios para reanimar y estimular debe ser proporcionada al grado de fuerza vital; que un soplo demasiado violento extingue una débil chispa en vez de encenderla, y que un grado de excitación saludable para un cuerpo robusto, puede ser funesto para otro más débil.

» Según esto ¿no es una temeridad el emplear con estos seres delicados y débiles un medio que no deja de ofrecer peligro hasta en los adultos?

» No hay duda que muchos niños lo soportan muy bien, como lo atestigüa el bautismo de los rusos en el Neva; pero ¿cuántos no podrían citarse á quienes ha costado la vida?

» Hay más: el baño frío no sólo es peligroso sino también contrario al fin que nos proponemos. Su principal efecto consiste en estrechar fuertemente la superficie entera del cuerpo, en hacer refluir violentamente todos los humores hacia el interior, en quebrantar la economía é irritarla.

» ¿No ha de seguirse, pues, necesariamente, en unos seres débiles y que aun poseen escasa reacción interior, una distribución desigual de la vitalidad, una acumulación de humores, sobre todo en la cabeza, que es la única garantida contra la impresión violenta, y una rigidez espasmódica, en lugar del desarrollo armónico del saludable efecto fortificante y de la feliz permeabilidad que opera el baño tibio y que son precisamente los efectos que se desean obtener?(1) »

En esta circunstancia, lo esencial para las madres, es saber que las autoridades médicas más competentes en esta materia están de acuerdo para prohibir los baños fríos y recomendar los templados.

Entre los adversarios hay algunos que en materia de baños fríos prescriben los que se toman en casa y condenan los de río, en los que precisamente el ejercicio de la natación compensa la impresión demasiado fuerte de la baja temperatura del agua. Pero esta cuestión está completamente fuera de nuestro propósito.

(1) D.^r Hufeland, *obra citado*, pág. 28.

El doctor Buchán y el autor anónimo del libro *L'Enfant*, aconsejan el baño frío; pero añaden que en tal caso se debe introducir al niño en el agua y sacarlo inmediatamente.

Generalmente los partidarios del agua fría entienden el baño de ese modo.

Es más, juzgan necesario bajar gradualmente y con precaución la temperatura del baño, para no provocar accidentes graves. Esta recomendación bastaría por sí sola para retraer á toda madre prudente del empleo de semejante baño fortificante.

Para terminar, debemos consignar aquí esta confesión concluyente y de gran precio emitida por el primero de los citados autores:

« Es muy cierto que un niño educado á nuestra manera y bañado de pronto en agua fría, se vería expuesto á perecer víctima de convulsiones (1). »

Descartado este punto de controversia, queda otro más difícil por dilucidar.

En efecto, al recomendar los baños templados, los doctores no están de acuerdo acerca del número de grados centígrados que constituye una temperatura templada para un baño.

Además, los unos indican una temperatura para el invierno y otra para el verano, mientras que los

(1) Dr Buchán, *obra citada*.

otros señalan una uniforme para todas las estaciones.

En realidad, como los baños se toman en una habitación calentada, la temperatura exterior no influye en esto para nada.

Es de extrañar que hombres eminentes hayan resuelto la cuestión en otro sentido.

Es claro que cuanto más difiera la temperatura exterior de la temperatura del baño, más peligrosa será la salida de éste.

Entre los primeros, el doctor Allix señala veinte y ocho ó treinta grados centígrados para el estío y treinta y cinco ó treinta y seis para el invierno.

El doctor Bouchut indica veinte y siete y treinta y cinco respectivamente.

Entre los segundos, Hufeland indica veinte y cuatro ó veinte y cinco; el doctor Gyoux veinte y cinco Reaumur; el doctor Seraine y el doctor Donné prescriben veinte y cinco á treinta el primero y veinte y siete á treinta el segundo.

Estos tres últimos doctores dan claramente á entender que la latitud que dejan entre dos límites obedece á la diferencia de temperaturas y no á la diversidad de estaciones.

Es sorprendente que ninguno de estos doctores se atenga á una cifra precisa.

Tal manera de expresarse es propia para hacer nacer la indecisión en el ánimo de la madre.

Los mismos termómetros no están de acuerdo; unos marcan los baños á veinte y ocho grados y otros á treinta y tres.

La primera de estas cifras es la que muchos doctores aconsejan á sus clientes.

Varios autores guardan en este punto en sus obras un silencio absoluto ó se limitan á indicaciones vagas.

Sólo el doctor Gerard motiva su abstención con las siguientes palabras :

« Es el temperamento y no el termómetro quien debe decidir la temperatura del baño. Hay baños que para una persona son tibios y para otra son fríos. Toda sensación de malestar indica una temperatura perjudicial. »

Esta indicación suficiente para el adulto y aun para el adolescente, no lo es para el niño, incapaz de expresar ó analizar sus sensaciones.

Únicamente la madre observadora puede deducir de los síntomas que nota nociones útiles para modificar la temperatura del baño.

El doctor Allix recomienda que se verifique el grado de calor del agua por medio del termómetro y alega la siguiente justa razón.

« Con la mano no se juzga sino de un modo inexacto; cuando la mano está caliente encontrará el baño frío y vice-versa. »

El doctor Donné añade otra recomendación igual-

mente útil, y es la de que se deje el termómetro en el agua algunos instantes antes de sacarlo.

« Sucede, dice, con frecuencia, que los baños están tres ó cuatro grados más calientes de lo que se piensa, porque el termómetro no ha tenido tiempo de subir hasta el grado de calor del agua. »

Otra prescripción útil es la de dejar el termómetro en el baño durante todo el tiempo que éste dure, á fin de asegurarse de que no baja la temperatura.

El enfriamiento del agua es á veces la causa del mal-estar que se siente al salir de él; es más : predispone á un enfriamiento que puede ser grave.

Se debe pues procurar mantener el agua en el grado requerido, lo cual es fácil, pues basta añadir agua hirviendo.

Al verterla, se debe hacer con cuidado, operando la mezcla con la mano, y evitando que pueda caer sobre alguno de los miembros.

En la obra del doctor Hufeland se encuentra una recomendación digna de citarse.

Después de haber dicho que es preciso servirse de leche caliente ó de agua hirviendo para dar al baño la temperatura deseada, el doctor añade :

« Pero insisto en que no se haga hervir toda el agua, pues eso sería quitarle demasiado de los principios gaseosos que son, por decirlo así, su esencia (1). »

(1) Hufeland : *Conseils aux mères*, pág 30-31.

V

NATURALEZA DEL BAÑO

Existe ahora la costumbre de añadir al agua carbonato de sosa para combatir la acción debilitante del baño y para obtener una limpieza más rápida y completa. Cada uno determina la cantidad á su antojo.

Generalmente para un baño de adulto se emplean doscientos cincuenta ó quinientos gramos.

Dicha sal es inofensiva; una dosis demasiado fuerte produciría, todo lo más, cierto picor en la piel.

Con arreglo á los datos anteriores, se calcula la cantidad necesaria para un baño de un niño.

Lo mismo sucede con la sal común cuyo empleo es análogo.

En las ciudades donde abundan las salazones, se vende para este uso la sal que proviene de los toneles de pescado salado. Se atribuyen á estas sales las virtudes especiales del agua de mar y del aire marítimo.

En realidad, fuera del olor de pescado que exhalan, no difieren de la sal ordinaria sino en que proceden seguramente del mar; aun en esto puede haber también trampa.

En ciertos establecimientos de baños se emplean estas sales para fabricar los baños de mar á domicilio.

El doctor Brochard dice que puede hacerse el baño fortificante añadiéndole sal, jabón ó un cocimiento de plantas aromáticas.

M.^{me} Millet-Robinet y el doctor Allix preconizan los baños de salvado; pero el doctor Brochard prohíbe que se den á los niños baños de gelatina ó de salvado.

« Obrando así, dice, se les debilita y se aumenta en ellos la tendencia al linfatismo, ya tan desarrollado en los niños de las ciudades. Además se hace la piel del niño muy sensible á la orina.

» He visto recién nacidos á quienes se bañaba así todos los días, tener la piel de las partes y de las nalgas *completamente desollada* (1). »

Los doctores Bouchut y Gyoux, de acuerdo con su sabio compañero, prescriben baños de agua sencilla. Sólo deben contener alguna otra sustancia cuando el médico lo ordené.

En razón de las facultades absorbentes de la piel, no es siempre indiferente bañar al niño en aguas mezcladas de líquidos, de sal ó de jugos reputados fortificantes. En todo caso vale más reservarlos para las incomodidades y enfermedades que las hacen necesarias. De este modo se tiene la ventaja de que no estando el remedio desflorado, conserva toda su energía de acción para el momento crítico.

En ciertos países hay ciertos baños especiales, como el baño de *dreche* (restos ó hez de la cebada en la fabri-

cación de cerveza) y el de arena marina calentada al sol, pero omitiremos hablar de ellos por ser difíciles de administrar y casi insoportables.

Los baños de salvado y aromas se preparan haciendo hervir los ingredientes en una pequeña cantidad de agua.

Después se vierte el líquido en el baño á través de un tamiz ó lienzo.

Sin embargo, muchas personas para no desperdiciar nada, echan todo el cocimiento entero en el baño.

Otras depositan en el fondo del mismo el salvado encerrado en una muñeca de tela no muy espesa, como muselina, y las plantas, hechas un manojo, y luego echan encima agua hirviendo, dejando un momento que se haga la infusión.

Las cantidades de unas ú otras materias son siempre ó generalmente prescritas por el médico. Dicha cantidad varía según las afecciones.

Las sales, el jabón y el almidón se ponen en el fondo del baño.

Después se echa agua poco á poco, teniendo cuidado de agitarlo con una mano ó con un palo para acelerar la fusión de los ingredientes y obtener la mezcla completa.

Generalmente se prefiere operar con poca cantidad de agua y añadir luego la demás.