

res, aplicando los lenitivos apropiados al caso, ó ya angustiada por la enfermedad de su hijo, no duerme, no está tranquila hasta volver á recibir las sonrisas del angelito de blancas alas que forma el encanto de su vida.

El corazón eminentemente sensible de la mujer la hace ejecutar la caridad y entonces la veréis en las cabañas, en los hospitales al lado de un enfermo que se encuentra lleno de dolores, desamparado y solo, como la frágil navecilla combatida por enbravecidas olas, y en los supremos instantes en que ya las medicinas son ineficaces y el enfermo pierde la fe y se desvanece por completo su esperanza, aparecerá ella como iaro luminoso ante su vista y reanimará su desfallecido espíritu. Logrará calmarlo con sus dulces palabras y hacer que con la sonrisa en los labios, semejante á la que se nota en el desterrado cuando vuelve á ver los muros de su adorada patria, exclame al sentir que la muerte se apodera de él:

De tu triste presencia no me espanto,
El mundano temor á mí no alcanza,
En tí acaba el dolor, se extingue el llanto,
Tu verdadero nombre es: LA ESPERANZA.

México, 8 de Junio de 1901.

CONCEPCIÓN LAINÉ.

REGLAS DE HIGIENE RELATIVAS A LA TUBERCULOSIS.

SEÑORITA DIRECTORA:

SEÑORES: COMPAÑERAS:

El aseo es una semivirtud, nos dijo San Agustín, y entonces como hoy, atendiendo á las inmensas ventajas que consigo lleva, lo repiten los hombres de estudio y de talento; nos lo dicen no sólo por considerarse como un sagrado deber para con la sociedad y para sí mismos, sino por lo que tiene de trascendental en la vida y progreso de cada individuo y por consiguiente en la vida y adelanto de las naciones. El aseo considerado bajo sus diferentes aspectos, es decir, el personal como el aplicado á cuanto nos rodea, constituye nada menos que la base de la Higiene, de esta poderosa ciencia que nos presenta las llaves con que obtener el grandioso tesoro de la salud. Este bienestar resuelve uno de los grandes problemas de las naciones porque les prepara una senda de mejoras y progresos. El país que tiene en la totalidad hijos sanos, vigorosos y fuertes, es de donde se ven salir hombres más ilustres, genios más esforzados, descubrimientos de mayor interés, inventos que sustituyen el trabajo individual cansado y laborioso; multitud de condiciones y complejidad de causas resuelven estos elevados fines, pero la Higiene toma parte en ellas, por lo que se la considera como la ciencia social por ex-

celencia. Todavía realiza otro de los grandes ideales humanos y es, el disminuir los dolores, á lo menos los físicos de que la vida está sembrada.

Otras tantas y tantas felicidades que la Higiene indirectamente nos reserva, la harían una ciencia preferida y buscada en todas las condiciones y edades de la vida, mas no sucede esto, la mayoría de las personas ignoran sus preceptos, otras no comprendiendo su importancia, los descuidan ó creen ser aquellos preceptos minuciosidades y preocupaciones vanas é inútiles.

Nunca vemos ansiedad en consultar con la Higiene ni preocuparse de sus sabios consejos; se obra de tal ó cual modo según moda ó costumbre, ó conforme lo marca un instinto natural, y así la elección del alimento, vestido, habitación, no es basada en reglas científicas sino en lo precedentemente dicho.

Por lo contrario, el temor que trae la enfermedad hace que el individuo busque ante todo los medios de combatirla y vencerla, recurre á cuanto medio es posible para arrancarse de ella y en cambio es cuando invoca la salud; el mal ya es irremediable, la enfermedad está avanzada, no se notó en un principio porque se encontraba en estado latente, sino cuando encontrándose ya en un terreno apropiado y en condiciones favorables á su desarrollo, evoluciona rápidamente y estalla con toda su fuerza y plenitud. Este tristísimo momento todos lo tenemos que esperar, es verdad, cuando llega la suprema reveladora, la que no teme al débil ni al poderoso, y la que se burla de todas las edades y condiciones; ésta es la muerte; mas salvo este inevitable instante, podemos evitar algunos otros en que las enfermedades nos agobian, evitando las causas que las producen: este es uno de los benditos fines que se propone la Higiene; con este objeto nos da las reglas necesarias para conservar y perfeccionar la salud, procurando al mismo tiempo que la muerte sea causada por el cansancio de la vida y el natural agotamiento de las fuerzas, librándonos así, hasta donde sea posible, de los terribles dolores y sufrimientos, compañeros de las enfermedades.

Estudiadas éstas como todo lo que nos interesa, se han clasificado en enfermedades evitables, que, como su nombre lo indica, son las que no se contraen tomando ciertas precauciones ó alejando las causas que las producen. En ellas se cuentan varios grupos: 1º Enfermedades infecciosas que en lo general se evitan por el aislamiento, la desinfección, vacunas, medios para preverlas como las que provienen de operaciones ó heridas. 2º Las hereditarias, grupo importante en que el germen de la enfermedad viene en la nueva naturaleza para desarrollarse á la menor causa que le sea propicia. 3º Las producidas por envenenamiento voluntario, como las que trae el alcoholismo, el uso de la morfina, opio, cocaína, marihuana, etc. 4º La mala alimentación, que es la causa de la introducción al organismo de ciertos microbios y parásitos; y 5º Las profesionales que abarcan la profesión, la industria y el trabajo en que el hombre se ocupa; pues como sabemos está uno expuesto á contraer enfermedades peculiares que cada profesión encierra.

Al primer grupo, es decir, á las enfermedades infecciosas pertenece la enfermedad en cuya higiene vamos á fijar nuestra atención, ésta es: la Tuberculosis.

La época tan remota de que data su aparecimiento, la obscuridad en que permaneció hasta hace poco, la ignorancia que se tuvo de las causas que la producían y el natural descuido en procurar que no se propagara, la hacen hoy una enfermedad muy generalizada y esencialmente mortal; en efecto, no creyéndose en que pasara de una persona á otra con tanta facilidad, el enfermo creía no hacer daño, los demás no se cuidaban de él y de aquí resultaba que una persona contagiaba en un momento á cien, y caminando con tanta abundancia y prontitud la infección de la tuberculosis, hoy resulta haber en todos los países un crecido número de estos enfermos, y por consiguiente, difícil y tardía es la empresa de hacerla desaparecer ó á lo menos disminuirla.

Francia es uno de los países amagados por esta plaga social; ahí el número de los tuberculosos que cada año muere es

considerable: llega á 150,000 ó sea un 25%. Aunque en México no es tan grande la cantidad de víctimas, sí nos preocupa ya bastante el 10% que hoy se registra en las estadísticas, por contarse apenas en el año de 1873 un 4 ó 6% el número de muertos que traía la tuberculosis. Esta es la que llena la 5ª parte de la mortalidad total del globo, cosa que conmueve y aterroriza al mundo entero; el cuerpo médico de las naciones procura con su asiduidad y constancia discutir el hecho, investigar muchas de las causas desconocidas, buscar medidas y precauciones y descubrir tratamientos que disminuyan el número de individuos predispuestos ó ya atacados. Los países como Alemania é Inglaterra, que hace algún tiempo trabajan con este fin, han conseguido algo, muy poco, pero van obteniendo la disminución de víctimas.

El empeño que ahí se ha puesto nos prueba que aunque á paso lento, no es imposible la desaparición de tan grande calamidad como es la tuberculosis; necesita estudio, requiere esfuerzos inauditos en poner cuanto medio sea necesario para retirarla y para deshacer de esta terrible enfermedad á las generaciones venideras.

Comasión causa el ver día á día algunos de estos infelices seres siendo presas de la destructora tuberculosis; la simple mirada de su exterior nos indica la destrucción con que caminan; es notable el enflaquecimiento que presentan; á falta de desarrollo de músculos tienen el cuello largo, el tórax aplanado, aun sus dedos son característicos por encontrarse redondeados y con las uñas encorvadas. Una tos seca los acompaña constantemente, y unidas á ésta las expectoraciones que se encuentran en un estado asombroso; en ellas van fragmentos del pulmón que se destruye mezclados con sangre, glóbulos de pus y fibras elásticas, tomando en conjunto el esputo un color verde y opaco. Fiebres repetidas preceden á sudores abundantes. Todas las funciones en general se encuentran debilitadas, comenzando por la respiración que no puede efectuarse en aquellos pulmones tan alterados; de esto viene que á la sangre le falte alimento y se empobrezca, causa de los síntomas que

también se presentan. A grandes rasgos descrito, este es el aspecto que presenta un atacado de tuberculosis ya en el segundo período que es la tisis.

A este grado de deterioro y abatimiento llega la tuberculosis, y como si esto no bastara, muestra su crueldad todavía, prolongándose hasta donde la vida alcanza, y así vemos eternizarse en un individuo hasta 20 y 30 años; por supuesto que los resultados son fatales, el alivio no se consigue nunca.

Sucede con otras epidemias que aparecen en los pueblos de un modo accidental ó periódico, dejando descansar de sus estragos, aunque sea algún tiempo como el cólera; pero la tuberculosis siempre persigue una obra de destrucción, no tiene ni una hora de tregua, ni deja de aparecer en alguna altura ó bajo alguna latitud.

Tanta desolación y espanto como trae esta enfermedad tuvo que dar lugar á estudios y experimentos entre los sabios. Villemín fué el primero que inoculó materia tuberculosa en algunos animales, á los que se vió atacados, poco después, de la misma enfermedad. Habiendo ya algunas luces que aclararan este punto, siguieron con más ánimo las investigaciones, hasta tocar la gloria de descubrir el microbio á Koch en 24 de Marzo de 1883, quedando á su recuerdo el nombre de «bacilo de Koch» al germen de la tuberculosis.

Estos ínfimos animalitos que no merecieran nuestra atención, despiertan en nosotros grande interés, no ya por su naturaleza misma, sino por los desastrosos efectos que ocasionan en el hombre. Teniendo nuestro organismo varias puertas para su entrada, penetran suma facilidad; allí manifiestan su instinto de conservación de que está dotado todo sér animado, y entonces luchan para desarrollarse y multiplicarse; pero gracias á la providente naturaleza se encuentran con su contrario, nuestros guardias de la salud, los leucocitos ó glóbulos blancos de la sangre que los cogen en su poder; mil formas toman para oprimirlos, para desgarrarlos, para arrojarlos fuera de nosotros y librados estamos así de la enfermedad que nos traía el microbio. Nos sucede siempre ésto; si

hay naturalezas fortalecidas también las hay débiles; éstas no pueden sostener la lucha con los micro-organismos, y de aquí que á la menor causa contraen cualquiera enfermedad. Vemos pues que no tanto hay que preocuparnos de que se nos introduzcan los microbios sino de vigorizar el organismo, fortalecer sus partes conetituientes y estar dispuestos á cualquier ataque inesperado. Es precisamente lo que queremos para disminuir la difusión de la tuberculosis.

A pesar de la obscuridad en que se halla este punto y de la ninguna esperanza que queda una vez contraída esta enfermedad, pues ya está probado en uno de los Congresos médicos más renombrados que «no hay ninguna medicina que pueda curar la tuberculosis,» sí nos quedan recursos para no adquirirla y en esto la Higiene solícita se presta dándonos reglas que nos preserven, ó enseñándonos las precauciones necesarias para que el tuberculoso no contagie á nadie.

Es indispensable, primero, conocer las causas para poder detener sus efectos. Las principales son: la herencia y el contagio.

La herencia está perfectamente comprobada por los casos reales que constantemente se ven; lo que se ignora es el grado de frecuencia con que se produce, pues hay ocasiones en que aparece en una generación y deja de aparecer en otra para volver á la siguiente. Tal vez sea que encontrándose la enfermedad en estado latente, aparece en personas cuyo terreno está preparado al desarrollo de aquella, y pasa desapercibida cuando las condiciones y circunstancias del organismo son desfavorables á su apareamiento. Según esto haremos disminuir la tuberculosis por lo que toca á la herencia, siempre que se procure: No se unan individuos tuberculosos ó que esmeren su atención y prodiguen especiales cuidados á los hijos, prohibiendo la lactancia materna y encargarla en ese caso á una nodriza sana y vigorosa, de buenas cualidades y reputación; según la edad del niño aumente, darle alimentos adecuados, aire puro, luz suficiente, habitación higiénica, y recurrir al efecto tónico de algunas medicinas si se hace necesario. De

este modo se logrará destruir la predisposición que el organismo traía para la escrófula, cuyo avance viene á convertirla en tuberculosis.

Dijimos que el contagio es la otra causa productora de la tuberculosis; se produce de distintas maneras: sea por inoculación en la mucosa ó en la piel cuando hay una solución de continuidad, sea mediante el tubo digestivo ó el respiratorio. La entrada del microbio por el aparato respiratorio es lo más común, porque el bacilo siempre existe en el aire que respiramos, unas veces muy diseminado, otras en grandes cantidades; depende tan sólo de las condiciones en que este medio se encuentra. Una pieza por ejemplo, donde permanece un tuberculoso, en donde ni sol ni luz suficiente haya y en donde poco cuidado se tenga de la limpieza y desinfección, es donde se encontrarán reuniones considerables de bacilos porque se encuentran en condiciones propias para vivir. Otra pieza en donde haya también un tuberculoso, pero que esté arreglado todo bajo una buena higiene ¿se encontrarán también los microbios? Sí, pero tal vez uno que otro y muriéndose en seguida porque no encuentran condiciones que les sean propicias, la limpieza, la desinfección, la luz, la buena ventilación que ahí se observe, son agentes de muerte para los microbios. La existencia de microbios en contorno del tuberculoso nos prueba que ante todo es él el primer foco de infección, por esparcir su germen en donde quiera que se encuentre, ya mediante sus excrementos, expectoraciones, ya con el aire expirado cuando viene un acceso de tos, y no sólo, sino que pueden quedarse en la misma boca los microbios y junto con la saliva que se desprende accidentalmente al hablar con una persona, salpicarle la cara y contagiarla inmediatamente.

Todas estas causas de propagación que parecen tan nimias, nos exigen especiales precauciones en la lucha contra la tuberculosis.

Lo general es que las personas escupan por cualquiera parte; estos esputos desecados, si han sido de tuberculosos, al ser removidos por el aire ó por el barrido de los pisos y pavi-

mentos, levantan todos sus gérmenes morbosos que siembran de infección el aire que se respira. Debe ser, por lo tanto, obligatorio el uso de escupideras de cualquiera substancia impermeable, conteniendo una solución antiséptica, que al mismo tiempo no sea tóxica, para evitar un envenenamiento accidental, pudiendo usarse en este caso el permanganato de potasa ó el sulfato de cobre, por ejemplo, que tienen la ventaja de ser substancias coloridas y no confundirse con el agua.

Estas escupideras se pondrán tanto en las casas como en los edificios públicos y tranvías, cuidando de ponerlas á una altura moderada, como en columnitas ó planchas de madera salientes de la pared, para facilitar la posición de la persona que tiene que escupir. En los Estados Unidos, aun en las calles, se encuentran escupideras; sería también muy conveniente entre nosotros, mas si no es posible, por lo menos disuadir á estos enfermos tuberculosos para que nunca escupan en los pisos, sino en sus pañuelos ó en escupideras de bolsillo, inventadas recientemente y de uso bastante cómodo.

Todas estas escupideras, pañuelos, lienzos humedecidos por las expectoraciones, antes que dejarlos secar deberían desinfectarse mediante la ebullición. De este modo no causa tanto daño una persona tuberculosa que se mezcla con los sanos, que frecuenta los centros de popularidad, que va á las oficinas, talleres, escuelas, porque hasta esto tiene de peculiar la enfermedad: el dejar á la persona seguir en sus quehaceres casi con la misma facilidad que cuando estaba sana; pero sea lo que fuere, el aislamiento tiene que ser una muy buena medida si hay verdadero deseo de combatir á la tuberculosis. Y en esto se han fijado hombres de gran corazón y talento al levantar edificios exclusivamente dedicados á la mejora de estos enfermos y á la separación de su peligrosa estancia con el ser colectivo. Bajo el nombre de «Sanatorium Tuberculosis» se designan estos edificios. Es muy notable por el buen resultado que va alcanzando, el Sanatorio de la isla de Wight en Inglaterra. Está situado en el punto más pintoresco y de clima más renombrado por su suavidad y dulzura. Los pabellones son

particulares, por lo cual cada uno se encuentra con su nombre; cada sala contiene 12 ó 15 enfermos. Lo que ahí se busca siempre es un aire puro, se les tiene medida la cantidad de aire que cada uno necesita, la temperatura que es automática, la tienen calculada para cada enfermo según sus condiciones. De la sobrealimentación se cuida mucho porque se ha observado que detiene los progresos de la enfermedad y trae un notable alivio y consuelo al enfermo. Es tratamiento muy bueno, pero difícil; llega la persona enferma á determinado momento en que pierde del todo el apetito, y entonces no ya una alimentación exagerada sino la medianamente moderada se hace imposible; de aquí que se vean obligadas las personas que cuidan del Sanatorio á introducir alimentos y más alimentos por medio de la sonda. En estos alimentos toma gran parte la carne cruda, que prueba muy bien á estos enfermos, ya sea completa, ó sea sólo el jugo muscular que se extrae, dado con agua y en frío.

No son estas las únicas mejoras que ahí se proporcionan sino que aquel aposento se convierte para enfermo en un lugar de delicia y olvido de sus males. Hay salones especiales para la reunión de todos, en donde encuentran un rato de solaz con las bibliotecas, billares é instrumentos musicales que ahí se les proporcionan. Salen á divertirse por los jardines, donde hay esmero en la plantación y en donde pueden recrearse tanto en tiempo favorable como en tiempo riguroso, por los invernaderos que se les tienen preparados. A causa de todas estas comodidades es sumamente caro; esto hace que pocos sean los que se dirijan á estos Sanatorios.

Pero no solamente allí se encuentra el amparo y el refugio para las personas tuberculosas, también almas grandes y corazones magnánimos, que sin poder edificar un sanatorio, son cual las Hermanas de la Caridad, que olvidándose de sí mismas acuden al auxilio de los que sufren y hoy los vemos buscar á un desconocido, á cualquier tuberculoso, para proporcionarle comodidades hasta donde sus recursos se los permitan. Si la casa del enfermo no está en buenas condiciones, le

facilitan una; si no tienen alimentos con que nutrirse, se los buscan, lo mismo que las medicinas, y llega á tanto su abnegación, que no los abandonan sino que los vigilan mediante inspectores encargados de ver que se practique todo lo recomendado. Sólo la ingratitude puede hacer que el enfermo no se cuide de observar tan bondadosos consejos, pero entonces á él se le desposee de tanto beneficio para entregarlo á otro que más solícito lo pida.

Los alimentos, los que nos vuelven fuerzas perdidas, los que traen nuestro crecimiento, nos pueden traer también la muerte si con ellos vienen gérmenes de enfermedades mortales, entre ellos viene con frecuencia el bacilo de Koch, y desarrollar en nosotros la tuberculosis. Todo alimento colocado en malas condiciones puede contenerlo, pero sobre todo se encuentra en la carne y en la leche. La carne proviene muchas veces de animal tísico, y como la enfermedad se transmite lo mismo de un individuo á otro que de un animal á un individuo, hay necesidad de velar por la salud del pueblo excluyendo de la venta esta clase de carne. Sin embargo, por ello ha habido muchas discusiones; en unas ha quedado resuelto que la carne de un animal tuberculoso no contagia á nadie, siempre que el germen no se haya desarrollado más que en los pulmones ú otras vísceras, y basta tan sólo apartar estos órganos del resto.

En esto no han quedado todos conformes, pues dicen que toda la carne de un animal tísico trae el contagio.

Por otra parte, el bacilo de Koch muere á una temperatura de 100°; por esto es lo más sencillo hervir cualquiera carne hasta su centro antes de tomarla, para estar seguro de no contraer estos gérmenes morbosos. No todos los animales que nos sirven de alimento contraen fácilmente la tuberculosis; los que á menudo la tienen son el buey y la vaca, y, con todo, casi nunca lo revelan por no presentar el estado de deterioro que el hombre presenta; por esto es de primera necesidad en todo país la existencia de un rastro obligatorio en donde haya veterinarios entendidos y vigilancia por la policía sanitaria. También hay que suprimir las matanzas par-

ticulares, que no son las más veces sino el refugio de animales enfermos, los que, ya matados y condimentados, tienen la apariencia de carne sana y traen un gran perjuicio á las personas que los toman.

Esto último induce á sellar la carne propia para la venta. Salido el animal de la matanza, debe tenerse en los expendios esta carne en cámaras frigoríferas para evitar su descomposición.

Hay ocasiones en que viene una escasez de carnes, y entonces se ven obligados en las matanzas á dar á la venta aun la carne dañada; debe entonces advertírsele al público, para que él esté en la libertad de admitirla ó no; y todavía mayor ventaja en estos casos apurados trae la importación de carne de aquellos países en que se produce con exceso como en Australia.

La vaca tuberculosa causa también muchos males, por su leche de que nos servimos; en ella van los bacilos de Koch, pero sucede como con la carne, que podemos estar seguros de no contagiarnos, siempre que se hierva perfectamente tres ó cuatro veces; no siempre es observado esto, por lo que personas acostumbradas á tomar la leche, si no la cuidan, tarde ó temprano contraen la enfermedad. La ebullición tiene sus ventajas para el adulto, pero tiene sus inconvenientes cuando se sirve uno de ella para la lactancia artificial; porque pierde algunos de sus principios nutritivos, y se escapan varios gases; todo esto disminuye su grado alimenticio; entonces hay que recurrir á la esterilización, que consiste en hervir la leche en botellas herméticamente tapadas, poniéndolas en baño-maría durante 40 minutos.

Las clases cultas, las familias acomodadas, es natural que recurran al mejor medio de alimentar al niño, cuando no es posible darle la leche materna; pero otros desgraciados niños que por cualquiera circunstancia carecen de toda comodidad, aun de alimento, debe dirigirse á ellos la bendita caridad, unas veces dándoles casa, en donde todo lo tienen, como las de orfandad ó de cuna, y otras facilitándoles el alimento á

las personas que los cuidan; fundando establecimientos de leche esterilizada, en que mediante boletos ó contraseñas, se dé gratuito este alimento. Así disminuirán los niños raquíticos y enfermizos, que mal alimentados desde un principio, crecen inútiles, ó á lo menos no entregan á sus semejantes todo el bien que el destino les preparaba.

La ciencia en sus diferentes manifestaciones nos ayuda al progreso, nos disminuye los dolores y nos presenta un vasto campo en que puede uno cerciorarse si una cosa existe ó no, como los rayos X que nos sirven para investigar y descubrir mil cosas y fenómenos, entre ellos el diagnóstico previo para la tuberculosis, es decir, son una poderosa ayuda para descubrir la existencia del bacilo en una persona que no sospecha lo pueda tener, por no presentarse en ella ningún síntoma por ligero que sea; en este caso se puede contrarrestar el mal y hacerlo desaparecer.

La ciencia está dispuesta á derramar sus bienes á todo el que la invoca; es el ángel protector que nos ayuda á luchar en el combate por la vida, mas por desgracia no á todos les ha sido dable refugiarse bajo sus alas; y vosotras, queridas compañeras, á quienes está encargada la llave del porvenir, supuesto que si el cielo lo permite, pronto, muy pronto, seréis cual la luz en una noche tenebrosa, conduciendo á los inocentes viajeros de la vida para guiarlos por la senda del bien, debéis esforzaros por difundir hasta donde os sea posible, los fulgores de esa cintilante estrella del saber, en donde sólo se encuentra la felicidad, para la cual tanto se han esforzado nuestros amados profesores, que han consagrado á nosotros su salud y aun las horas de reposo. ¿Y cuál es la grata recompensa que nuestros sinceros corazones les ofrezcan? Una, y es: Dedicar nuestro afán á disminuir el número de ignorantes; con esto, no sólo quedarán ellos satisfechos, sino que

contribuiremos al progreso universal, y que nuestra adorada patria sea la página más hermosa de la Historia, que mostrándose orgullosa á la posteridad, presente con letras de resplandeciente fulgor los nombres de vosotras, de las que antes de bajar á la tumba, vayáis á depositar los triunfos de la victoria y los laureles de la paz ante las sagradas plantas de la Hada del saber.

México, 15 de Junio de 1901.

GABINA ESCALONA.