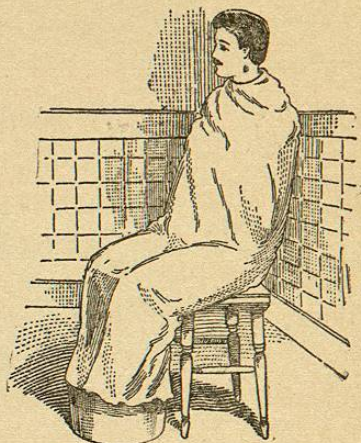


## BAÑO DE PIES

El baño de pies, como el de las piernas, tiene por objeto aumentar la circulación de la sangre en las extremidades.

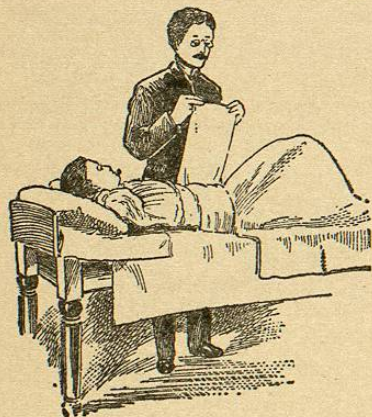
Si el agua está caliente debe haber lo suficiente para cubrir los pies por lo menos hasta los tobillos. En caso de que esté fría sólo debe usarse lo suficiente para mojar los pies. Sea agua fría ó caliente la que se use, los pies deben frotarse vigorosamente después del baño.



Un baño caliente para los pies

## LA FAJA MOJADA

Tómese un género áspero como de toalla, de lino ó de algodón, de unos tres metros de largo. Se empapa la mitad en agua fría, y se envuelve el tronco de tal manera que dos telas pasen al rededor del abdomen. Se asegura esta faja con alfileres, y se cubre con otra faja de lana, un poco más ancha, teniendo cuidado de que todas las orillas mojadas



Aplicando una faja húmeda

de aquélla queden bien tapadas con ésta y no mojen la ropa del enfermo. Este es un remedio potente para muchos males, y al mismo tiempo inocivo.

## LAS COMPRESAS

Una compresa es una tela mojada que se aplica á cualquiera parte del cuerpo.

Si el objeto que se persigue con la compresa es enfriar alguna parte de éste, la tela debe mojarse con agua fría y cambiarse cada pocos minutos. Si el objeto que se persigue es atraer el calor hacia esa parte, entonces se moja la compresa con agua caliente, se la coloca, se la cubre bien con un género de lana, y se la deja así por varias horas y á veces durante toda la noche. Hay que tener muchísimo cuidado de que estas compresas no se enfríen, pues de lo contrario su efecto sería contraproducente.

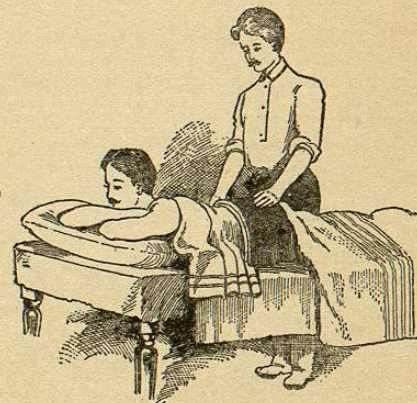
## LOS FOMENTOS

*Materiales*

Dos ó tres litros de agua hirviendo en una cubeta.

Dos retazos de franela, del tamaño aproximado de la cuarta parte de una frazada (80 centímetros de ancho por 90 de largo).

Si no hay franela á la mano se suple con dos toallas afelpadas de baño.



Fomentaciones

Una toalla ó tela seca para cubrir los fomentos.

#### Aplicación

Se doblan los dos retazos de franela en cuatro dobleces. Teniéndolos de las puntas, se meten al agua caliente y se exprimen. Con dejar secas las puntas, se logra exprimirlos con más calor que puede aguantar el paciente sin una tela intermediaria. Se les envuelve, p u e s, en una tela seca antes de colocarlos, y así el calor se retendrá por más tiempo.



Un frotamiento con aceite, en la cama

Si es oportuno, póngase la cubeta encima del fuego, á fin de que se pueda recalentar los paños para el fomento.

Cuando se requieren fomentos alternados de agua fría y caliente se deben dejar puestos los paños calientes por unos cinco minutos, luego se enfría la parte tratada, ya sea frotándola con la mano mojada en agua fría, ya poniéndole una compresa igualmente fría por unos dos ó tres minutos, ó ya friccionando la parte fomentada con un pedazo de hielo.

Si se requiere un calor prolongado, se le aplica con bolsas de goma ó botellas con agua caliente, ó con ladrillos calientes, etc. Siempre

que se haga uso de estos agentes hay que envolverlos en un paño húmedo primero y otro seco para que no quemem el cutis.

Inmediatamente después de quitar el fomento caliente, hay que bañar con agua fresca la superficie tratada y secarla bien.

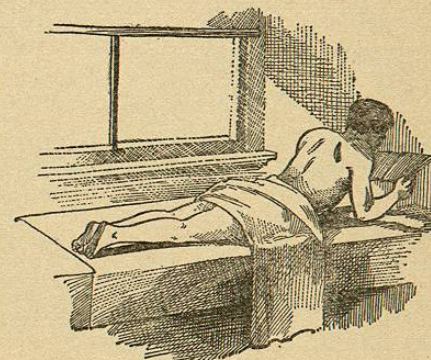
#### FRICCIONES CON ACEITE

La mejor hora para dar una fricción de aceite es después de un baño caliente. Puede usarse la vaselina, ó cualquier aceite vegetal bueno. Después de secar al enfermo, aplíquesele el aceite, frotando suavemente para no inducir la transpiración, quitando después todo el aceite superfluo con un paño suave.

La fricción de aceite es buena para impedir el resfrío. Si el enfermo es débil, ó tiene reacción lenta, ó si el cutis está reseco debido á la inactividad de las glándulas, ó á baños demasiado frecuentes, la fricción de aceite es especialmente benéfica.

#### LOS BAÑOS DE SOL

El sol es el gran agente vivificador de la naturaleza, y sus rayos poderosos pueden emplearse con buen éxito en el mantenimiento de la salud, y en el tratamiento de las enfermedades.



Los rayos saludables

El valor de los baños de sol es generalmente reconocido por todos los médicos, y se emplean mucho en los sanatorios y otros establecimientos por el estilo.

El mejor baño de sol se obtiene haciendo ejercicio al sol. Cualquiera de los métodos siguientes puede emplearse con buenos resultados en el tratamiento de los enfermos.

1. Colóquese la cama ó catre en frente de una ventana donde los rayos del sol puedan caer directamente sobre todo ó sobre parte del cuerpo.

2. El enfermo puede recostarse en su catre, expuesto enteramente al sol y abrigándose del viento.

3. Si se han de tomar con frecuencia baños de sol en casa, una parte del corredor, del lado que dé al sol, puede cubrirse con una vidriera para tal objeto.

4. La guardilla con ventanas que den sobre la azotea, puede aprovecharse también con tal que esté bien ventilada.

Al tomarse este baño, debe protegerse la cabeza contra los rayos directos del sol.

La condición del enfermo debe determinar la duración de este baño. Algunos pueden permanecer á gusto por unos diez minutos; otros hay que pueden permanecer por hora ó más, logrando á veces dormirse.

Un baño de esponja, después, es un refrescante para el paciente.

## FROTAMIENTOS CON SAL

Estos son provechosos tanto para los buenos y sanos como para los enfermos. Este baño consiste en una fricción vigorosa de toda la superficie del cuerpo con sal de granos medianamente finos. Es fortificante y aumenta la actividad de la piel.

Debe humedecerse la sal antes de aplicarse al cutis.

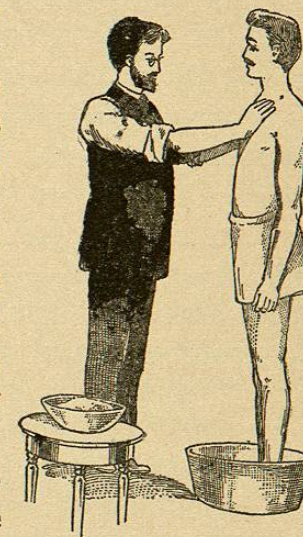
Si hay que dar este baño á uno que esté recostado, se quita la ropa, se cubre la cama con una sábana, y se coloca al enfermo en ella. Se cubre al paciente con otra

sábana, dejando descubierta sólo la parte que se está tratando. Después de haber frotado todo el cuerpo con la sal, se quitan las partículas adheridas por medio de un baño de regadera ó de ducha, si es posible, ó si no, con una esponja; y se le seca muy pronto.

Si el enfermo está bastante fuerte, se le puede dar este tratamiento, estando él de pie ó sentado.

El cuarto debe estar bastante caliente para evitar resfríos.

Los frotamientos con sal resultan siempre muy saludables.



Dando un vigoroso frotamiento de sal

**LA LAVATIVA***Materiales*

Jeringa de sifón, ó regadera.

De uno á tres litros de agua.

*Aplicación*

La lavativa debe darse muy despacio, y el agua debe retenerse por varios minutos, si fuere posible. Siempre que se pueda, aplíquese en posición recostada.

Si se da la lavativa con el fin de aliviar un estreñimiento, el agua debe estar tibia. Una ligera jabonadura hecha de jabón puro de Castilla, es frecuentemente más provechosa que el agua sola. Mientras que el agua permanezca en los intestinos, deben amasarse éstos muy bien. Si se puede retener sólo una pequeña cantidad de agua cada vez, se repite el tratamiento hasta que el vientre se vacíe completamente.

En el caso de fiebres se deberían aplicar lavativas grandes de agua fría. Este es uno de los modos más efectivos para bajar la temperatura. Da mucho alivio al enfermo é induce al sueño y al descanso.

La enema no debe adoptarse como costumbre para producir los movimientos del vientre, pues éste se entorpecería. Atenerse á horas regulares para desahogo del vientre es una de las mejores maneras para tenerlo abierto y activo. El descuido de esto es una de las causas principales del estreñimiento.

**LAS CATAPLASMAS**

La cataplasma es en realidad un fomento pro-

longado. Más depende su eficacia del grado de calor que de los materiales de que se compone.

Si se quiere obtener resultados rápidos y enérgicos, como en el caso de supuraciones que se desea activar, hay que aplicar la cataplasma tan caliente como se pueda aguantar, y cambiarla con bastante frecuencia para sostener el calor. Si se desea producir un efecto calmante, no se debe aplicar la cataplasma muy caliente y se la puede dejar por más tiempo sin cambiarla.

**CATAPLASMAS DE PAN CON LECHE**

Después de quitar la costra de un pan seco se despedaza en un tazón, y se echa encima la leche hirviendo y se la menea hasta que se ponga suave y consistente. Se extiende como de unos doce milímetros de espesor, en una tela del tamaño que se necesite, y se aplica directamente sobre el cutis (sin ninguna tela intermedia), ó, si se prefiere, aplíquese después de ponerla en un saquito hecho á propósito de alguna tela fina de algodón (muselina).

**LA CATAPLASMA DE LINAZA**

Para preparar una cataplasma de tamaño mediano, tómese dos ó tres cucharadas grandes de harina de lino, échese encima agua hirviendo, y muévase continuamente hasta que tenga la debida consistencia. No debe hacerse demasiado espesa, pues de lo contrario se seca pronto y se hace inservible. Se extiende como de unos seis milímetros de espesor en una tela delgada

de algodón, y encima se pone una capa delgada de vaselina. Se aplica lo más caliente posible.

#### LA CATAPLASMA DE MOSTAZA

Tómense partes iguales de harina y mostaza y mezclándolas con agua fría hágase una pasta delgada. Se extiende en una tela fina de algodón, y si se la cubre con otra tela, puede aguantarse por más tiempo. Poniendo un poco de grasa en la parte donde se ha de aplicar, se evitará que se levanten ampollas. Cuando se siente mucho ardor se quita la cataplasma.

Menos probabilidades habrá de que se levanten ampollas si las partes iguales de harina y mostaza se mezclan con el blanco de un huevo.

#### LA CATAPLASMA DE CARBON (VEGETAL)

Se hace una cataplasma simple de pan con leche ó pan con agua, y se la espolvorea con carbón de leña, molido finamente. En el caso de una picadura ponzoñosa de cientopiés, alacrán ó tarántula, ó si se trata de una herida causada por un clavo mohoso, esta cataplasma es de las mejores.

#### OTRAS CATAPLASMAS

Pueden hacerse buenas cataplasmas con plátanos maduros (bananas), higos maduros, ó calabaza madura y recién cocida.

Se amasa los plátanos, se extiende la masa blanda sobre un lienzo y se la aplica. Basta con abrir los higos maduros, pudiéndose apli-

car así, pero hay que atarlos para retenerlos en su lugar. En caso de inflamación, tanto las cataplasmas de plátanos como las de higos son muy refrescantes y agradables al enfermo. Si se cambian frecuentemente, el resultado será mejor.

#### EL CALOR SECO

##### *Materiales*

Bolsas de goma, botellas ó botijas llenas de agua caliente; bolsas de tela llenas de harina de maíz, sal, arena ó cenizas calientes; ó planchas de fierro, ladrillos, piedras ó pedazos de madera, todos calentados y envueltos en paños.

##### *Aplicación*

Frecuentemente, cuando no es dable hacer uso del calor húmedo ó de los fomentos, el calor seco suele prestar buenos servicios. Utilizando cualquiera de los materiales indicados, se puede aplicar el calor á cualquiera parte del cuerpo. Las bolsas de goma elástica son las mejores, siempre que se las pueda conseguir, puesto que son blandas y se acomodan muy bien al cuerpo.