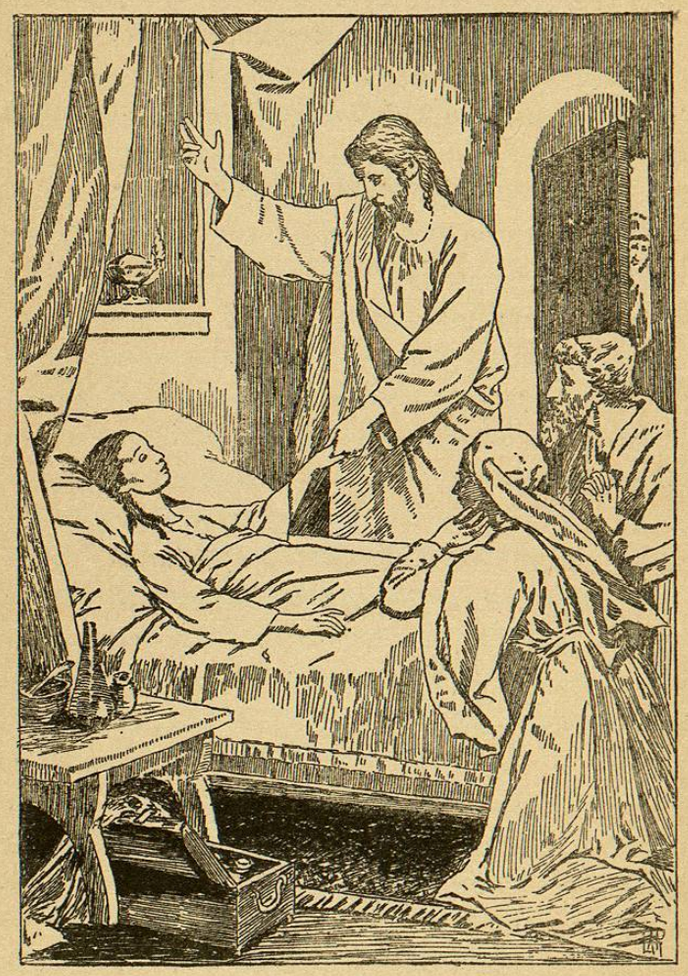
otros agentes curativos naturales, están á nuestro alcance. Es menester sólo que los estudiemos con inteligencia en cuanto á su debido uso, y entonces podremos dejar á un lado las drogas perniciosas.



EL TRATAMIENTO CASERO

Muchas de las enfermedades leves pueden tratarse con buen éxito en la casa, sin la ayuda ó consejo del médico ó del enfermero diplomado. El alcance del tal tratamiento casero y el buen resultado de él, dependen del conocimiento que la familia tenga respecto al uso racional de los remedios. Bien vale la pena de instruirse en este arte del tratamiento casero, puesto que ahorra mucho trabajo y los gastos consecuentes al llamar un médico. Además, si la enfermedad no es grave, el enfermo puede estar tan bien atendido en manos de una buena enfermera casera como en las de un médico.

CUANDO SE DEBE LLAMAR AL MEDICO

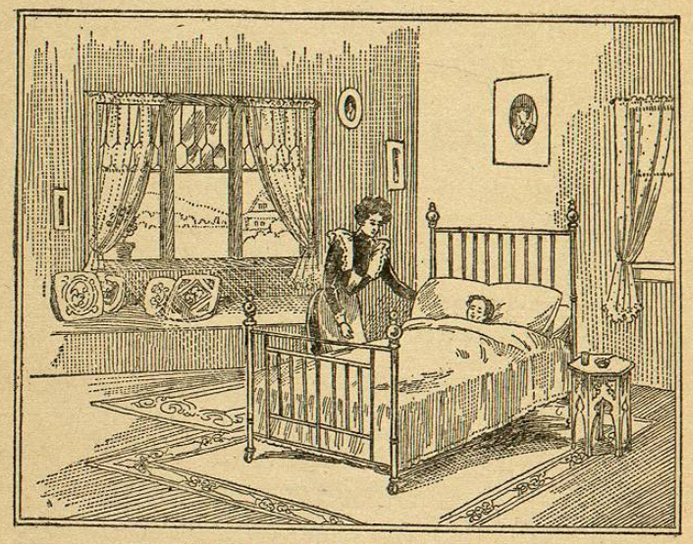
Nunca se debe emplear un médico ignorante ó poco escrupuloso. Debe procurarse el mejor talento posible cuando se manifiestan los síntomas de alguna enfermedad grave, que no puede tratarse con inteligencia, sin ayuda de los consejos de un facultativo.

Si hay algún miembro de la familia adiestrado en el tratamiento, los médicos de la escuela más moderna cooperarán con la familia y prescribirán tratamientos sencillos y natura-

les en vez de drogas, siempre que se les manifiesten esos deseos. Muchos médicos tienen enfermeros instruídos que se encargarán de dar tales tratamientos.

UNA HABITACION CONVENIENTE

La convalecencia de un enfermo depende mucho de que tenga una habitación agradable, bien



Un cuarto placentero para el enfermo

ventilada y asoleada. Si se tienen como necesarias tales piezas para la gente sana, cuanto más se necesitarán en el caso de que la vitalidad sea poca y el cuerpo esté debilitado por una enfermedad. Sin embargo, es bastante común ver á enfermos ardiendo en calentura, encerrados en un cuarto estrecho, mal ventilado y sin sol, ó luchando con algún otro mal del cuerpo ó del espíritu, en tanto que las habitaciones

más agradables se reservan para las visitas. ¡Cuán poca previsión muestra ésto! Si en la casa hay una alcoba que esté ventilada y con sol, es la que debe darse al enfermo; y si no la hay, mejor es poner la cama de éste en el comedor ó en la sala, y no que el enfermo esté desfalleciendo día tras día, en un cuartito sombrío. Son agentes de la mayor importancia para combatir las enfermedades, el aire puro y fresco y los rayos calurosos benéficos y potentes del sol.

LA TRANQUILIDAD

Manténgase al enfermo tranquilo y libre de toda excitación. Deben admitirse pocas visitas á la pieza del enfermo. Aunque sean amigos muy estrechos, toda visita causa más ó menos excitación. La conversación debe sostenerse en alta voz. Los cuchicheos siempre son irritantes á los nervios y molestan al enfermo. Toda conversación que no sea para oído del paciente, debe tener lugar fuera del cuarto y sin que tenga sospechas de ella.

EL ALIMENTO PARA LOS ENFERMOS

"¿Qué haríamos si alguien se enfermara durante la noche?" Tal pregunta hizo una señora que, con asombro, descubrió que no había "ni pastel, ni un solo bollo en la casa." Hay gentes que tienen la idea falsa de que "algo para tentar el apetito" es el primer remedio para todas las enfermedades. Empero, es todo lo contrario; suele generalmente ser el caso de que el

apetito haya sufrido demasiado por las tentaciones. Lejos de aderezar manjares ricos é indigestos para los enfermos, conviene más bien que éstos ayunen uno ó dos días, hasta que la naturaleza haya tenido tiempo para deshacerse de los venenos acumulados, que fueron la causa de la indisposición. Nunca se debe obligar al enfermo á tomar alimentos. Por lo general la naturaleza los pedirá cuando sea necesario; y cuando se dé alimento debe ser sencillo. Enfermos que tras una larga enfermedad se encontraban ya en buen estado de convalecencia, han sido muertos en unas pocas horas por habérseles permitido comer con exceso alimentos sólidos.

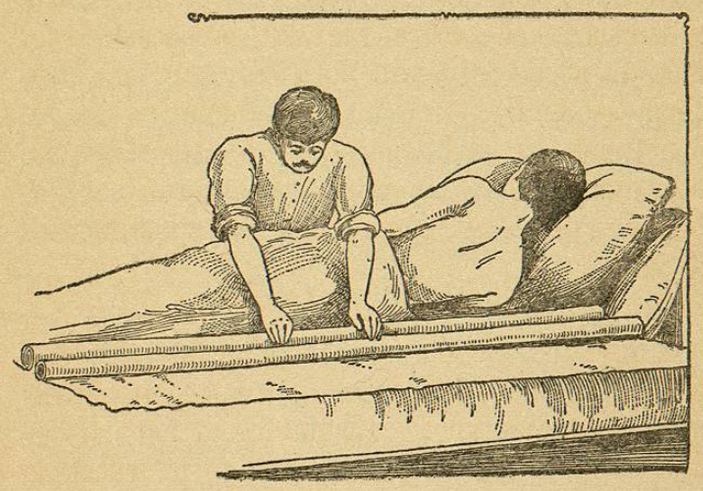
EL CUIDADO DE LA CAMA

Una cama aseada y confortable favorece mucho la quietud y bienestar de los nervios enfermos y sobrexcitados. La habilidad para hacer una cama no es de las menores entre las otras que debe tener una enfermera.

Un buen colchón plano, relleno de algodón ó de lana, es lo mejor para el enfermo. Los colchones de plumón, ni son manejables ni agradables. Siendo que las frazadas de lana son las más fáciles para lavarse y ventilarse, son mejores que las de cualquiera otra clase.

Deben cambiarse frecuentemente las sábanas y las frazadas; hay que exponerlas por lo menos seis horas al sol y al aire, y lavarlas con bastante frecuencia para que estén en perfecto aseo.

Para hacer la cama cuando el enfermo no pueda sentarse, requiérese un poco de conocimiento, pero no es difícil de hacer. Se afloja la sábana de abajo y se arrolla por lo largo, desde la orilla hacia donde está el enfermo, se enrolla la sábana limpia por lo largo y se mete la orilla debajo del colchón, y se desenvuelve



Cambiando las sábanas

hasta que se junta con el otro rollo. Se hace voltear al enfermo al otro lado de los dos rollos, ó si fuere necesario, se le alza en peso y se le pasa sobre ellos, se quita la sábana usada y se desenrolla la limpia. Se estira bien y se dobla bajo del colchón, de modo que no queden arrugas. Para cambiar la sábana de arriba sin dar aire al enfermo, aflójense las ropas al pie, extiéndase la sábana limpia por encima de toda la ropa de cama, cúbrasela con una frazada y

afiáncense ambas bajo el colchón, al pie de la cama. Luego se saca por debajo el ajuar sucio.

EL ASEO

Manténgase la pieza bien aseada. Evítese el levantar polvo. Úsense los desinfectantes apropiados para limpiar y tener inodoras las vacías. El solo aspecto de un cuarto aseado y bien arreglado es un descanso para el enfermo y le alegra.

"En cuanto al moblaje del cuarto para enfermos," dice la enfermera diplomada, señora Magdalena Banfield, en el *Ladies' Home Journal*, "debe tenerse presente que mientras menos muebles y chucherías haya en una pieza, menos habrá que limpiar, y la pieza de un enfermo debe mantenerse rígidamente aseada y libre de polvo. Empero el enfermo no puede descansar cuando se pasa gran parte del día en el aseo del cuarto, aunque la enfermera tenga la mejor voluntad para hacerlo.

"En la pieza que se aliste para alguna operación seria de cirujía y en que se tiene que atender á alguna enfermedad contagiosa, es menester quitar las alfombras y todos los muebles que no sean absolutamente necesarios; y en el caso de alguna operación menor, se cubre por lo menos las alfombras, con sábanas limpias, bien afianzadas al suelo. Mas en los demás casos de enfermedades conviene dar á la habitación el aspecto más atractivo posible. Las alfombras que se pueden quitar y sacar afuera para sacudirlas son las mejores.

"No debe barrerse el piso, sino limpiarse con un trapeador ligeramente humedecido. Con todo, si se quiere emplear la escoba ó la rodadela, debe tenerse la precaución de no golpear con ellas las patas de la cama del paciente. Sólo un enfermo puede decir cuán desagradable es esto; y estoy segura que él os diría que ello no es mucho más desagradable que cuando se da contra los demás muebles. Algunas gentes, cuando están buenas y sanas, parecen carecer completamente de los nervios; pero luego que se enferman parecen tener una superabundancia de ellos, é insignificantes molestias los agobian."

UNA TEMPERATURA CONSTANTE

Se debe proveer un buen termómetro para la pieza, y regularizar la temperatura con inteligencia. Suele cometerse la falta de tener el cuarto demasiado caliente y muy cerrado. Los cambios extremos ponen á menudo en peligro la vida del enfermo. El cálculo, ó lo que siente la enfermera, no puede substituir al termómetro.

LAS FLORES PARA LOS ENFERMOS

Hágase la pieza agradable y atractiva con los simples medios que no puedan perjudicar al enfermo.

Las flores y las plantas dan un aspecto fresco y bonito á la pieza. Escójanse las que no tengan perfume fuerte, puesto que suelen ser muy desagradables y aun pesadas para un enfermo. Hay que cambiar el agua de los floreros diariamente, y tirar las flores antes que se marchiten.