AVISO

Las sugestiones dadas y los remedios sencillos que se indican en este capítulo, no deben considerarse como para reemplazar á los cuidados y consejos valiosos del buen facultativo. Muchas enfermedades aparecen por vez primera bajo una forma incipiente, leve, que puede desviarse completamente por medio de un tratamiento casero sencillo, y sin la necesidad de ocurrir á un médico. Á veces mueren individuos porque se tarda en llamar al doctor; pero por otro lado, mucha gente tiene la costumbre necia de consultar al médico por cualquier malestar insignificante, que se podría aliviar fácilmente haciendo uso de una feliz combinación de sentido común y tratamiento casero.

LOS RESFRIOS

Los resfríos deben tratarse como una enfermedad seria. Por la misma razón que son tan comunes, y porque, en muchos casos, ningunos malos resultados se manifiestan por lo pronto, se descuidan y se les deja seguir su curso. Cuando se descuidan, los catarros preparan el camino para otras enfermedades más graves, puesto que deterioran las membranas delicadas

de la nariz, la garganta y los pulmones, y se presentan casos de catarro crónico, de influenza y de tisis. Si se comprendiera cuán graves son las consecuencias que suelen resultar de los resfríos descuidados, seguro es que se los trataría con mucho mayor cuidado.

CAUSAS DE LOS RESFRIOS

Entre las muchas causas de los resfríos pueden considerarse las siguientes como las más comunes:

Comer con exceso, sobre todo gran cantidad de carne, la indigestión, el estreñimiento, falta de baños, hábitos sedentarios, la intemperancia, exceso de ropa, especialmente abrigos innecesarios y pesados, habitaciones sin ventilación y muy calientes, trabajar y dormir en el aire impuro, respirar el polvo en lugares desaseados, exponerse al aire frío y húmedo, y á las corrientes, sobre todo cuando está uno sudando, ropa húmeda y pies fríos y mojados.

PRECAUCIONES

Los medios con que se pueden impedir los resfríos son, naturalmente, aquellos que tienden á anular las causas:

1. Temperancia en la comida y bebida es uno de los más importantes entre todos los medios para impedir los resfríos y al mismo tiempo muchas otras enfermedades. La temperancia consiste en el abandono de todo lo malo y el uso moderado de lo bueno. La gente predispuesta

á los catarros debe ser templada, con mayor razón.

2. Tómese un baño de manos enérgico todas las mañanas, y un baño tibio, por vía de aseo, por lo menos una vez por semana, para tener la piel en condición fuerte y sana.

3. Hágase ejercicio activo diariamente, tal como andar á pie, respiraciones fuertes, gimnasia de salón, y, sobre todo, trabájese sistemáticamente en el jardín, ó córtese leña.

4. Hay que evitar el exceso de ropa pesada en el cuerpo, pero véase que las extremidades estén bien protegidas. No deben usarse abrigos inútiles, sobre todo cuando se anda á pie. Guárdense los pies secos y calientes. Es muy malo para la salud estar sentado todo el día en una oficina, sobre todo si los pies están mojados y fríos. Las suelas gruesas y los hules protegen muy bien contra los resfríos.

5. Evítese calentar demasiado los cuartos; deben tenerse á una temperatura de diez y ocho á veintidós centígrados cuando hace más frío adentro que afuera, y cuando hace más calor, que se tenga la pieza lo más fresca posible.

6. Hay que tratar de no dormir en habitaciones mal ventiladas.

7. Evítese el polvo, sobre todo en los lugares inmundos.

8. Hay que cuidarse de las corrientes de aire, sobre todo cuando está uno muy acalorado ó fatigado.

9. Téngase presente que la actividad vigorosa de todos los órganos del cuerpo es la mejor defensa contra las enfermedades.

TRATAMIENTO

Tan pronto como aparezcan los primeros síntomas del resfrío, se debe acudir á un tratamiento vigoroso. El principio que norma todo tratamiento para el resfrío consiste en la eliminación de los venenos que se hallan acumulados en el sistema, en aumentar la circulación en la superficie y en las extremidades del cuerpo, y en descargar (aliviar) los órganos congestionados é irritados por medio de un tratamiento local. Estos resultados se obtienen, sobre todo por medio de la dieta, el ejercicio, los baños calientes, baños de asiento, baños de pies y de piernas, los fomentos, las compresas y el descanso.

Si el resfrío aparece por la mañana, hágase un ejercicio tan vigoroso como permitan las fuerzas, y con preferencia un ejercicio al aire libre y al sol. Si exceptuando el resfrío se halla uno bueno, sano y fuerte, no se debe comer nada durante el día, á no ser, cuando más, un poco de fruta. Bébase bastante agua, sea fría ó caliente, ó también limonada. Á la entrada de la noche dése un baño caliente de pies y bébase con abundancia para inducir la transpiración. Empero, no conviene causar un sudor excesivo. Cuando haya corrido el sudor libremente, se enfría el agua del baño y se secan los pies con

una toalla áspera, frotándolos vigorosamente con la toalla y las manos, hasta que estén completamente secos. Abríguese bien con un camisón ó envuélvase en una frazada de lana, y váyase á la cama.

Si la nariz se halla obstruída se la aliviará amarrando una venda de agua fría al rededor de la cabeza. En la mañana, si se encuentra uno bastante fuerte para causar una reacción enérgica, dése un baño de mano con agua fría.

En caso de que el resfrío aparezca por primera vez durante la noche, conviene hacer un poco de ejercicio, pero enérgico, á fin de iniciar la transpiración; luego se sigue con el tratamiento según queda indicado arriba. En vez del baño de pies puede darse un baño de cuerpo entero, caliente, ó un baño caliente de asiento, fomentos en el pecho ó en el espinazo, ó cualquier otro tratamiento caliente análogo, pues éstos suelen dar á veces mejores resultados.

En la mayoría de los casos un solo tratamiento de éstos bastará para curar el resfrío, siempre que se le aplique bien é inmediatamente. Cuando el resfrío se arraiga, puede hacerse muy rebelde, y tal vez requiera dos ó aun tres días de tratamiento. Nunca debe dejarse que el resfrío se desarrolle porque infaliblemente debilitará algún tejido ú órgano, dejándolo predispuesto para algo peor. Puede ser necesario á veces que el paciente tenga que hacer cama y quedarse allí hasta que haya desaparecido el mal. Para la gente débil, el descanso, junto

con el tratamiento, será la mejor medicina. Si hay cualquier indicio de estreñimiento, deben aplicarse lavativas ó un purgante suave, como la cáscara sagrada.

Para limpiar las ventanas de la nariz, hágase una solución de una cucharadita de sal, ó una cucharadita con partes iguales de sal y sosa común, ó de partes iguales de sal, sosa común y bórax, en medio litro de agua tibia. Esta solución puede sorberse por la nariz ó inyectarse por medio de una jeringa pequeña, hecha para este fin.

LA TOS Y EL MAL DE GARGANTA

La tos y el mal de garganta acompañan frecuentemente á los resfríos fuertes. Con bastante frecuencia son el resultado de un estómago inflamado, irritado y sobrecargado. La condición de la membrana mucosa de la garganta indica á menudo el estado en que se encuentra el estómago.

La tos y el mal de garganta que resultan de un resfrío, deben tratarse lo mismo que el resfrío. Si no ceden fácilmente al tratamiento, hay que hacer examinar la garganta por un médico ó especialista, para averiguar si no se trata de algo más serio. Las toses se desarrollan como hábito á consecuencia de alguna leve irritación, y en tal caso el mejor remedio es dominarse.

ACABAR CON LA CAUSA

En la mayoría de los casos se puede aliviar el

mal de garganta, alejando la causa, y con un descanso absoluto. Se puede haber abusado de la voz, hablando en público, ó quizá respirando una atmósfera impura. Acábese con la causa y el mal presto desaparecerá.

TRATAMIENTO LOCAL

1. Uno de los remedios más efectivos para el mal de garganta es sorber poco á poco agua muy caliente. Grandes cantidades de agua caliente tomadas durante el día, en sorbos pequeños, aliviarán la irritación y ayudarán á limpiar el sistema de los venenos que fueron, acaso, la causa del mal.

2. Aplíquense fomentos varias veces al día, sobre el pecho ó la garganta, según el sitio del mal.

3. Suele ser muy molesto de noche una tos leve pero irritante. En la mayoría de éstos casos se sentirá alivio poniendo una compresa de agua fría á la garganta. Si la tos es muy leve se aliviará con solo proteger la garganta con una faja de lana.

LAS GARGARAS

Si el mal yace principalmente en la garganta, se aliviará con una gárgara sencilla de agua caliente, ó de sal con agua, en la proporción de una cucharada tetera de sal en medio litro de agua, ó partes iguales de peróxido de hidrógeno ó listerina y agua.

LA INFLUENZA—LA GRIPA

Luego que aparezcan los primeros síntomas de la influenza se debe tratar el caso inmediatamente, y dominar si fuere posible la enfermedad desde su incepción. Hay que tratarla de hecho como si fuera un resfrío muy fuerte. Es posible que el ataque sea más rebelde que el resfrío y requiera un tratamiento más vigoroso para desarraigarlo. En el caso de que haya además calentura, será de todo punto necesario aplicar baños fríos de esponja y lavativas de agua fría.

CATARRO NASAL

Puede impedirse éste del mismo modo que se ha recomendado para el resfrío ordinario, á saber, una vida sencilla y templada, baños frecuentes y ejercicio. Siempre que se presente esta enfermedad tan molesta como común, hay que atender á su tratamiento, por todos los medios posibles, antes de que se vuelva crónica.

Si se atiende fielmente á las indicaciones siguientes, ellas contribuirán á mejorar la salud en general y acabarán probablemente con el mal, siempre que éste no haya llegado á arraigarse:

1. Evítese el resfriarse; pues todo resfrío intensifica el mal.

2. Tómese sólo los alimentos más sencillos, y bébase agua fría. Evítese las comidas condimentadas, los pasteles, dulces, grasas, etc.

3. Hay que bañarse con frecuencia para tener limpia y activa la piel.

4. Vivir al aire libre durante veinticuatro horas diarias, si fuere posible. Andar y trabajar al sol, y dormir donde el aire sea puro.

5. Límpiense las ventanas de la nariz todos los días con medio litro de agua caliente en que se haya disuelto una cucharada tetera de sal.

LA PLEURESIA

Se pone al enfermo en cama y se le da un tratamiento local para aliviar el dolor. Se pueden aplicar fomentos ó compresas, durante varias horas, si fuera necesario, hasta obtener alivio. Si no se obtienen resultados con uno se puede ensayar el otro, ó alternar las aplicaciones calientes y las frías.

EL ESTREÑIMIENTO

Esta es una de las causas más frecuentes de las enfermedades. En verdad, uno de los médicos ingleses de mayor renombre, opina que el estreñimiento es la causa principal de las enfermedades, y que la causa principal del estreñimiento proviene del descuido demasiado común de no atender, con regularidad y prontitud, á las exigencias de la naturaleza. Entre las muchas causas de este mal se pueden señalar las siguientes: vida sedentaria, alimentos en forma concentrada, alimentos muy condimentados, la intemperancia, descuido para atender con regularidad el movimiento del vientre, y el uso continuo de laxantes (purgantes).

Como sucede con la mayor parte de las enfermedades, el remedio principal consiste en corregir el hábito y las costumbres que han sido la causa de la enfermedad. Las siguientes sencillas indicaciones son de fácil ejecución y en la mayoría de los casos darán buenos resultados:

1. Con la mayoría de la gente el llamamiento viene por la mañana, poco después del almuerzo. Se fija una hora exacta y hay que atenerse á ella estrictamente, con ó sin ganas. La naturaleza pronto se acomodará á la regularidad.

2. Bébase bastante agua fría; la comida debe componerse principalmente de alimentos vegetales que demanden bastante masticación, y de frutas frescas y jugosas; evítese la carne y todo alimento muy condimentado, además el té chino, el café arábigo, las bebidas alcohólicas y las especias.

3. El uso continuo de purgantes y laxantes es muy nocivo. Si es preciso hacer uso de algún laxante, no hay nada más sencillo é innocivo que la cáscara sagrada. Tómese una cucharada tetera en la noche antes de recogerse, y el vientre obrará probablemente en la mañana. Las lavativas son también á veces necesarias, pero debe evitarse la costumbre de tomarlas.

LA DIARREA

Si uno está propenso á los ataques de diarrea, se debe ejercer el mayor cuidado respecto á la dieta; el exceso de fruta descompone el estómago. Deben evitarse la carne, los alimentos

mantecosos y los vegetales. La leche, los huevos y las diversas preparaciones de cereales son los mejores alimentos.

1. Uno de los remedios más sencillos y eficaces para un fuerte ataque de diarrea es una lavativa caliente. Deben aplicarse grandes, procurando retenerlas todo el tiempo posible.

2. Lavativas preparadas con la cáscara de olmo rojo (ulma fulva), son muy eficaces. Se pone la cáscara en agua hirviendo, se la deja por unos minutos, y se emplea luego la infusión. Este es un calmante excelente para los intestinos irritados.

3. En casos graves, se ponen fomentos calientes sobre el bajo vientre. Algunas veces suelen ser de mejor efecto las aplicaciones alternadas, las frías con las calientes.

LOS ORZUELOS

Cuando se ve uno fastidiado continuamente por este mal, es casi seguro que hay algún defecto ó debilidad en el ojo. Consúltese á un oculista competente. Anteojos bien adaptados á la vista suelen curar el mal.

Cuando se percibe un orzuelo en su incepción, póngase un pedazo de alcanfor sobre el punto irritado, cuidando que no entre nada al ojo. Este simple tratamiento suele disipar el mal.

Se obtiene alivio, bañando el ojo con una solución de ácido bórico. Es éste un desinfectante suave y puede usarse sin peligro.

LAS ROZADURAS

Báñense frecuentemente las partes rozadas con agua fría y jabón de castilla, ó cualquier otro buen jabón de tocador. Se puede usar también una solución de ácido bórico. Después de secar muy bien se pone polvo de almidón ó de talco. La mejor prevención es tener las partes afectadas siempre limpias y secas.

EL DOLOR DE CABEZA

Cuando el dolor de cabeza proviene de una mala circulación, las manos y los pies suelen estar fríos, mientras la cara está enrojecida y la cabeza caliente. Esta condición es frecuentemente consecuencia de algún trabajo mental muy recargado y falta de ejercicio físico.

1. Al hallarse uno en esta condición, un baño caliente de pies, con compresas frías en la cabeza y en la nuca, será siempre un gran alivio.

2. En caso de jaqueca, bébase agua caliente, y tómese un baño de agua caliente de pies con aplicaciones alternadas de frío y de calor al espinazo. Este tratamiento es un calmante para los nervios cansados.

3. No se debe uno sentar á estudiar inmediatamente después de una comida, puesto que esto atrae la sangre del estómago, impide la digestión y causa dolor de cabeza.

4. Cuando el dolor de cabeza es el resultado de una indigestión, un fomento caliente al es-