

25

26



LIBRERIA

CIENFUEGOS



RA425

R8

1898

c.1

11260



EX LIBRIS
HEMETHERII VALVERDE TELLEZ
Episcopi Leonensis



1080022548

NOCIONES ELEMENTALES
DE
HIGIENE

POR EL DOCTOR
LUIS E. RUIZ,

Director General de Instrucción Primaria,
Vocal del Consejo de Salubridad, Presidente de la Academia Nacional
de Medicina.

2ª EDICION.



UNIVERSIDAD DE
Biblioteca Val



MEXICO

IMPRENTA DE AGUILAR E HIJOS

Sta. Catalina de Sena, esquina á la Encarnación

1898

Capilla Alfonsina
Biblioteca Universitaria

47417

RAYES
R8
1898

Propiedad asegurada
Luis Moreno



FONDO EMETERIO
VALVERDE Y TELLEZ



NOCIONES DE HIGIENE

INTRODUCCION

LA Higiene es "el arte de conservar la salud," es decir, el conjunto de reglas cuya observancia nos hace permanecer sanos.

Basta enunciar lo que es la Higiene, para penetrarse de su grande importancia, puesto que siendo su fin conservar la salud, que es el primero de los bienes, tiene por mediato resultado la prolongación de la vida. En efecto, sabido es que toda enfermedad, por buena que sea la curación de ella, siempre deja afectado el organismo, si no de un modo aparente, sí de una manera real; lo cual se aprecia observando, que el organismo queda predispuesto á volver á ser afectado de la misma enfermedad. Conservando la salud,

011266

claro es que puede uno consagrarse á trabajar, lo que además de dar medios para satisfacer en mejor forma nuestras necesidades, pone de continuo nuestras facultades corporales y psíquicas en actividad, éstas se desarrollan y por lo tanto, además de conservarse, aumenta nuestro vigor físico y mental.

La observación y la experiencia, ya en los demás, ya en nosotros mismos, ha tenido por benéfico resultado, el que llegue á constituirse el criterio con que deben resolverse los asuntos de la Higiene, el cual no puede ser otro: que la sensación de bienestar y el resultado benéfico para el organismo. Todo precepto higiénico debe ser sancionado por el efecto agradable que nos produzca y por la inalterabilidad de la salud.

Los órganos de nuestro cuerpo tienen actividades, funcionan; y el objeto y fin de estas funciones no es otro que el de satisfacer nuestras necesidades; de aquí resulta que unas y otras están íntimamente relacionadas y nuestras necesidades serán llenadas mejor cuanto las funciones sean con más perfección desempeñadas.

Para que sea dable constituir el conjunto de reglas que deben normar nuestra conducta, es de todo punto necesario clasificar las funciones ó actividades de nuestro organismo. Limitándonos á las funciones de carácter general, fácil es observar que unas funciones tienen por resultado la conservación del individuo, en tanto que otras nos ponen en relación con todo lo que nos rodea.

¿Quién no percibe la diferencia que hay, entre la *respiración* y la *digestión*, por una parte, y la *visión* y *audición*, por otra? Las primeras, de las cuales algunas nos son comunes con las vegetales, sirven, nutriendo al organismo, para sostenerlo, en tanto que las segundas, pueden faltar sin que el organismo perezca indispensablemente, y su actividad sólo sirve para establecer relación entre nosotros y el mundo exterior. Estas funciones sólo las poseen los animales. En consecuencia, dividiremos las funciones en: *A, vegetativas* y *B, animales*. Ponemos en primer lugar las vegetativas, porque es notorio que son más apremiantes y por ende de mayor cuantía, las que tienden á conservar el organismo y no las que tienden á perfeccionarlo, estableciendo relaciones entre él y los otros objetos que más ó menos cerca lo rodean.

A.—FUNCIONES VEGETATIVAS.—Serán objeto de nuestras actuales consideraciones: *La respiración, la circulación, la alimentación y la secreción.*

B.—FUNCIONES ANIMALES, ó de relación.—Las sensorias, locomotrices y de inervación.

Continuando por formular los *preceptos generales*.

Para dar fin á esta tarea, haremos referencia á las cuestiones más comunes de la *Higiene general*, ó del medio en que vivimos.

