

CAPITULO VII.

VISTA Y OIDO.

3° *Vista*.—El ojo, órgano importante de este sentido, es valiosísimo, y pudiéramos llamarle el sentido del artista, porque es el sentido del color y de la forma. No basta para percibir con él que esté sano y abierto, sino que es indispensable que la luz alumbré más ó menos el medio en que estamos. Esta luz puede ser la del sol (natural), ó la producida por combustión ó la electricidad (artificial). Pero si no es posible percibir sin luz con el ojo, también el exceso de alumbrado perjudica en alto grado, y si es muy intensa, nulifica momentáneamente la visión. ¿Quién no ha observado la incomodidad que se experimenta si se lee al sol? ¿Quién no ha sentido la incapacidad de la vista después de ver al sol? También es sabido que si con los ojos se trabaja muy largo tiempo á la luz artificial, viene primero la fatiga, que puede después de un tiempo más ó menos largo, ser substituida por la enfermedad. A igual resultado se llega, aun cuando no sea muy prolongado el trabajo visual en luz artificial, si la luz es muy intensa ó se reciben los rayos muy

directos. Si la luz natural ó artificial es escasísima, también nos impone trabajo ocular, que de hecho perjudica. Igual cosa se experimenta con la luz artificial si ésta constantemente varía de intensidad. La reflexión de la luz en extensas superficies blancas, como en la nieve y en la ropa blanca, perjudica la vista; y el color amarillo intenso de la luz es el menos propio, porque es el que más pronto fatiga. También por su nociva acción química perjudica la luz que tiene muy marcado su matiz violado. Y con luz artificial es menos nocivo escribir que leer. Y no debe olvidarse que para hacer cualquier trabajo con esta especie de luz, debe estarse colocado cómodamente, pues si se tiene inclinado el cuerpo hacia adelante, se perturba en algo la circulación superior y resiente más el ojo. Tampoco debe trabajarse con luz que dé mucho calor, como sucede con el gas. Molesta y perjudica la vista el rápido paso de la obscuridad á la luz, pues en la naturaleza esta transición se hace insensible, encantadora y aun grandiosa, con la hermosura de la aurora y la apacibilidad del crepúsculo vespertino.

En consecuencia, para la higiene de la vista, recordamos:

«Los trabajos visuales con luz natural deben hacerse sólo con luz difusa, pero sin que ésta sea exagerada ni deficiente.»

«Para los trabajos con luz artificial debe preferirse la que tenga estas cualidades: blanquiza, uniforme, dar poco calor y pocos productos carburados.» Esto

último, porque es común que las substancias, como el sebo, por ejemplo, den productos que irritan el ojo, poniéndolo colorado.

«Deben evitarse las transiciones fuertes y bruscas, ya de la obscuridad á la luz y viceversa.»

«Las imperfecciones oculares (miopía, presbicia, astigmatismo), deben corregirse usando siempre anteojos adecuados.» Fácil es convencerse de que en la práctica, unas personas ven bien todos los objetos; otras no ven bien y necesitan acercarse mucho lo escrito; á éstos se les llama miopes; por el contrario, otros hay que, lejos de ver los objetos á corta distancia, necesitan alejar lo escrito para poder leer; á algunos de éstos se les nombra présbitas; y por último, otras hay que con un ojo ven á una distancia y con otro á otra; éstos son astigmáticos. Ya la ciencia ha dicho cómo se corrigen estos defectos, y de no hacerlo así, vienen enfermedades ó ceguera; por esto hay necesidad de observar el consejo dado:

«Debe evitarse que el viento fuerte y seco y los polvos de cualquiera naturaleza que sean hieran directamente á los ojos.»

«Al usar la luz artificial debe interponerse entre el foco luminoso y los ojos un cuerpo translúcido (velador).»

«Deben usarse lentes de vidrios ahumados cuando sea indispensable recibir la reflexión de la luz por superficies blancas y extensas.»

«Toda persona que por el género de sus ocupaciones necesita trabajar mucho con los ojos, debe cuidar de que sus

digestiones se verifiquen regularmente, y que al estar sentado no incline mucho el cuerpo ó doble la cabeza."

"El mobiliario escolar debe ser rigurosamente proporcionado á las estaturas y los salones deben recibir bastante luz."

4º *Oído*.—Este sentido, que tiene uno de los órganos más complexos del cuerpo, es, á no dudarlo, el sentido intelectual por excelencia, y establece entre los que nos hablan y nosotros el vínculo más estrecho y mejor.

La observación enseña que dos géneros de causas principales perturban las sensaciones auditivas: la falta de sonido, el silencio, ó sonidos extremadamente débiles ó bien modificaciones del oído mismo. El silencio entorpece tanto el oído, como la obscuridad á la vista; y así como saliendo de las tinieblas nos desagrada un rayo intenso de luz, de la misma manera es ingrato á nuestro oído, un ruido brusco cuando hemos estado en profundo silencio. Si la oreja se dobla tapando el conducto del oído, si gran cantidad de cerilla se acumula adentro, ó si los extremos de la mandíbula inferior se bajan, porque faltan en el adulto ó en el anciano los dientes, el oído se endurece. El silencio sólo es favorable para conciliar el sueño y entregarse á labores intelectuales; pero el silencio prolongado entorpece el oído; y por el contrario, el ruido intensísimo ó intenso y rápido, también mal-

trata á este sentido. La observación enseña que las detonaciones ó los ruidos muy fuertes ocasionan trastornos más ó menos graves en el oído; y la experiencia indica que pequeñas porciones de algodón, mitiguen estas impresiones. Las personas que naturalmente tienen el oído duro, si desean conservarlo largo tiempo, deben tener cuidado de que no les griten cuando les hablen; y si quieren percibir bien, la prudencia aconseja que se provean de aparatos apropiados para este fin y que desempeñan, respecto de este sentido, lo mismo que los lentes para los ojos.

Por todo esto decimos:

"Debe evitarse toda causa que comprima contra la cabeza, el pabellón de la oreja."

"Debe asearse el oído convenientemente, usando agua tibia ó en casos extremos, empleando la cucharilla."

"Si las personas de edad avanzada pierden los dientes, deben ponérselos artificiales."

"Los que se exponen á cambios bruscos de temperatura de presión á corrientes de aire seco, á oír sonidos fuertes y repetidos, deben colocar en el oído un poco de algodón con aceite."

"Las personas de oído débil, no deben permitir que les griten al hablarles."

"Los defectos del oído deben atenuarse ó corregirse usando cornetas acústicas adecuadas, ó audífonos."

CAPITULO VIII.

TACTO Y SENTIDO MUSCULAR.

5° *Tacto*.—Este sentido se ejerce, á través de toda la piel, por las extremidades nerviosas que terminan en el dermis. En consecuencia, por una parte es el centinela orgánico de todo nuestro cuerpo, y por otra nos sirve para apreciar de los cuerpos y seres que nos rodean: la temperatura, esto es, su calor mayor ó menor, que es una de las cualidades más generales, de las que poseen. Aun cuando reside en toda la piel, es mayor donde ésta es más delgada y donde hay mayor cantidad de nervios en un espacio dado; ambas cualidades se encuentran reunidas en la mano, y en ésta las yemas de los dedos están en mejores condiciones, porque á la fineza de la piel se agrega el aumento de nervios y la facilidad del contacto, porque asegura la exactitud de su aplicación la uña que tiene por detrás. Si se quita la epidermis, en lugar de recibir sensación táctil, se experimenta dolor; y por el contrario, si debido al frotamiento se engruesa la piel, la sensación

se hace obtusa. A igual resultado llega si se deja depositar suciedad en la superficie cutánea.

Para el buen ejercicio de este sentido, como para la regular verificación de todas las funciones, es indispensable que llegue á los capilares sanguíneos de la piel con facilidad la sangre, y para esto no deben usarse continuamente ó con frecuencia guantes, ni acostumbrar fuertes ligaduras ó apretadas partes del vestido.

También se ha observado que el frío excesivo ó el mucho calor perturban el ejercicio de este sentido. Y por último, se debe cuidar de que los vestidos no sean muy higrométricos, porque enfrían sin cesar la piel, ni sean capaces de irritarla.

Lo escrito nos pone en aptitud de decir:

“Debe asearse la piel perfectamente, sobre todo la de las manos.”

“No deben usarse continuamente guantes.”

“Debe evitarse toda presión que perturbe la circulación, sobre todo, la de las manos.”

“Se debe precaver la piel del calor excesivo ó de intenso frío.”

“Deben evitarse los frotamientos repetidos; y en caso de necesidad debe cubrirse la piel.”

“No deben usarse vestidos higrométricos, impermeables ó capaces de irritar.”

“No deben usarse cosméticos que adelgacen la piel.”

6° *Sentido muscular.*—También este sentido se ejerce á través de la piel, y sus principales auxiliares son los músculos; por sus indicaciones, es protector del organismo y sus peculiares sensaciones son de forma y solidez, cualidades generalísimas de los cuerpos.

Una de las circunstancias más importantes para el buen ejercicio de este sentido, es el cuidado que debe tenerse con el tacto, por la asociación que con él tiene en su uso diario. Otra condición para este sentido es que ni deje de ponerse en actividad, ni que ésta sea excesiva. De aquí se infiere, que siendo la mano el órgano mejor para este sentido, y el ejercicio su base indispensable, es conveniente usar una y otra mano. Y en todo ejercicio es conveniente procurar conseguir el fin, empleando la destreza y no la fuerza.

Los siguientes preceptos dan la norma del ejercicio regular de este sentido:

“Debe cuidarse mucho la higiene del tacto.”

“No deben hacerse esfuerzos excesivos.”

“En movimientos que sea preciso ejecutar con los miembros, sobre todo con los superiores, debe emplearse indistintamente el derecho y el izquierdo.”

“Siempre que sea posible, en la actividad muscular, debe intervenir la destreza y no la fuerza.”