

## CAPITULO XII

---

### PRECEPTOS GENERALES.

Los preceptos formulados en los capítulos anteriores tendrán por feliz resultado, una vez practicados, el que sea dable conservar la salud, supuesto que ellos evitarán, en el mayor número de casos, las diversas causas que pueden enfermarnos. De esta manera es como se concibe y se aconseja practicar la Higiene; pero es indudable que hay otro modo de considerar á esta arte-científica que, en un porvenir no muy lejano, será el verdadero asunto para el estudio y la práctica de tan importante como trascendental materia.

Para conservar la salud se presentan á nuestra consideración estos dos caminos: ó mediante nuestros actos evitamos la acción maléfica de los agentes capaces de enfermarnos ó bien vigorizamos el organismo, de tal modo, que hacemos ineficaces las influencias perjudiciales del medio en que vivimos.

Del primer medio, que es el generalmente empleado, hablamos ya; del segundo vamos á ocuparnos, no para aconsejar se siga, con exclusión total del otro, sino para que se asocien siempre que sea posible, subordinando á éste el otro.



Es obvio que haciendo indemne al organismo, ó por lo menos capaz de vencer la enfermedad que lo invada, tendremos mayores probabilidades de conservar la salud, que simplemente observando lo que pudiéramos llamar la higiene de precaución. En efecto, en multitud de ocasiones, ya por falta de buen hábito, ya por las exigencias de la profesión ú oficio que desempeñamos, ya por falta de posibilidad, ó ya por un accidente inesperado, nos vemos obligados á infringir los mejores preceptos de la Higiene. ¿Qué sucederá entonces? Que si sólo hemos cuidado de las reglas prescritas ya, y expuesto el organismo á sufrir cambios inesperados, es muy probable que se enferme grave ó levemente. Pues bien, estos casos que son por decirlo así, los más generales y apremiantes, son los que nos proponemos prevenir. Pero hay todavía razón de mayor peso para seguir la conducta que aconsejamos y es la siguiente: Todo el mundo está de acuerdo, en que la Higiene será tanto más eficaz, cuanto más popular se haga, cuanto más se generalice. Y es indudable que la práctica del primer modo (los preceptos prescritos ya) está vedada para la clase proletaria, para la mayoría de la humanidad. Esta no tiene la posibilidad de procurarse buenas habitaciones, apropiados vestidos y conveniente cama, y sí en cambio, por las exigencias de sus rudos trabajos diarios, se expone á los enfriamientos, á los virus; y en una palabra, á todos los agentes capaces de producir las enfermedades. De aquí se infiere, que si per-

sistimos en aconsejar la práctica de la Higiene, como hasta hoy se ha hecho, nos alejamos del ideal de ella, y hacemos improductivo el arte mejor de que disponemos.

De los cuatro preceptos generales que vamos á formular, puede decirse sin exageración, que tres no cuestan nada, y en cuanto al otro, con más ó menos dificultades está al alcance de todos. En consecuencia, y desde este instante, podremos decir: popularizada la higiene, realizamos el sublime deseo de la mejor de las artes.

Fácil es convencerse de que un gran número de enfermedades sobreviene cuando el organismo está debilitado, entonces y sólo entonces, nuestro empobrecido cuerpo llega á ser presa, ya de incómodas afecciones ó de incurables males. Pues bien, con sólo dar vigor al organismo, lo ponemos en aptitud de permanecer indemne, respecto de estas enfermedades; y esto lo conseguimos mediante una buena y apropiada *alimentación*, asociada armónica y proporcionalmente á excelente *ejercicio*.

Otro gran grupo de enfermedades sobreviene por enfriamiento, como se observa con todas las afecciones catarrales, los reumas, los dolores reumatoides, &c., pues bien, todo esto puede evitarse, sometiendo nuestro cuerpo á abluciones frías diariamente; así pues, los *baños fríos* tomados todos los días, constituyen el otro medio, fácil y excelente por su carácter general y accesible.



Por último, á nadie se oculta que hay enfermedades como la viruela, la rabia, &c., que nos invaden por contagio, pero si esto es de todos conocido, ya no se ignora que estas enfermedades, mediante la *vacunación*, pueden evitarse, y desde entonces semejante medio toma el importante lugar que le corresponde en la Higiene del presente y del porvenir.

Se tiene vacuna para la *viruela*, para la *difteria* y para la *rabia*.

Sin olvidar los detalles que hemos preceptuado al hablar de la alimentación, del ejercicio y de los baños, podemos resumir lo ahora dicho, así:

I. "*Deben tomarse ALIMENTOS suficientes, nutritivos y variados, en armonía con la edad y el clima, y acompañados de bebidas apropiadas.*"

II. "*Debe hacerse EJERCICIO GENERAL al aire libre y en plena luz y EJERCICIOS especiales, sobre todo los juegos de grande movimiento, practicados en buenas condiciones.*"

III. "*Se deben tomar baños de AGUA FRÍA diariamente, prefiriendo los de presión.*"

VI. "*Deben ser VACUNADOS todos, de preferencia en los tres primeros meses de la vida, si se trata de la linfa vacunal.*"



## CAPITULO XIII.

### LA CASA.

El papel higiénico de la habitación es tan necesario como conveniente. En efecto, la casa sirve para sustraernos á los cambios bruscos de la atmósfera, para permitir que podamos entregarnos al descanso en las mejores condiciones y para que se puedan satisfacer de la mejor manera la mayoría de las funciones orgánicas, estudiadas ya.

Mas para que la habitación preste estos incomparables servicios, debe satisfacer determinadas condiciones; pues de no ser así, se convierte, total ó parcialmente, en foco de enfermedades, que son en su gran mayoría trasmisibles.

Debe estar la casa en un lugar *seco*, pues la humedad es causa permanente de enfriamiento, que ya directa ó indirectamente determina enfermedades. En nuestra región debe estar orientada al *sur* ó si no al *oriente*, para que esté mejor y más uniformemente *iluminada*. De aquí se infiere, que la orientación al *norte*, es la peor porque recibe menos y variable luz y está expuesta á la influencia de los vientos fríos. También es mala, aunque en menor grado la que ve al *poniente*.



Es conveniente que haya cerca vegetación, pues se sabe que la exhalación de las hojas tiende á *humedecer* sin cesar el aire, así como las raíces por su absorción, tienden á *secar* el suelo. Y es sabido que el medio biológico más propio para la vida y la salud del hombre es: *suelo seco y aire húmedo*, cosas á que sin cesar se dirige la actividad vegetal.

El material de construcción varía mucho, pues ya es la piedra, el ladrillo, el tepetate, el adobe ó la madera, ya aisladamente, ya asociados; pero variando el espesor de los muros puede conseguirse resultado semejante con diversos materiales, pues el ideal que se desea alcanzar es, que el edificio quede suficientemente *sólido* y construido de manera que sea mal conductor del *calor* y el *sonido*; que no sea higrométrico y que deje pasar el *aire*, á través de los muros.

Es conveniente que tengan puertas ó ventanas opuestas, para que la *ventilación* se haga muy bien.

Los pisos deben ser de madera, porque ni dan *polvo* (que al levantarse arrastra consigo gérmenes de enfermedades) ni roban calor.

Es preferible el tapiz de color blanco-amarillento; pero en todos los casos debe evitarse poner papeles, en cuya pintura entren sustancias venenosas; por ejemplo el *verde*, cuando este color lo debe al cardenillo.

Es de capital importancia todo lo relativo á los caños y conductos desaguadores de la casa. El albañal debe ser cilíndrico, impermeable y ha de tener la su-

ficiente inclinación, para dar paso fácil y alejar rápidamente los deshechos de la habitación. Ha de estar aereado y comunicará con el exterior, por medio de sifones hidráulicos. El ó los excusados han de tener ses-pool, deben recibir agua con presión y estar provistos de tubo de ventilación. Todo caño de desagüe, cualquier que sea el punto de partida, pero que termine en el albañal, debe tener ses-pool. Con la mira de asear con frecuencia y automáticamente el albañal, debe haber en el origen de él un estanque lavador que funcione conforme á las leyes del sifón.

Pero la habitación no sólo puede estar iluminada por la luz difusa, resultado de la espléndida luz del astro rey, sino que cuando éste se pierde en el ocaso se recurre á la luz *artificial*, que resulta de acciones físicas, como sucede con la eléctrica ó de reacciones químicas, como pasa con las velas y los aceites.

La luz preferible es la blanca amarillenta, fija, que no dé calor, ni productos carburados. En este sentido la luz por excelencia es la incandescente de Edison, así como la peor es la producida por las velas de sebo.

De lo dicho se deduce:

1ª “*Deben preferirse las casas altas ó entresoladas á conveniente distancia del piso general.*”

2ª “*Son preferibles las casas, cuyas piezas principales están dirigidas al Sur ó al Oriente.*”

3ª “*La habitación debe estar bien iluminada y aereada.*”



4ª “Debe tener capacidad proporcional al número de personas que allí han de estar, y se ha de tener cerrada el tiempo absolutamente indispensable.”

5ª “Los caños han de ser impermeables, cilíndricos, inclinados, provistos de agua abundante, teniendo sespool en los puntos de comunicación y con tubo de ventilación y estanque lavador en el origen.”

6ª “La luz artificial debe ser suficiente, blanco amarillenta, fija, que no consuma oxígeno, ni produzca calor, ni dé productos carburados.”



## CAPITULO XIV.

### LA CIUDAD.

La ciudad debe levantarse en amplio lugar, cuya superficie ligeramente inclinada sea seca, teniendo el agua subterránea á una distancia media de ocho metros (ya que exista naturalmente ó que se consiga con el drenaje.)

Sus calles deben ser rectas, recíprocamente perpendiculares, de 20 metros ó más de ancho, según su importancia, y la altura de los edificios que la forman, debe estar en relación con su anchura. Sus atarjeas deben ser impermeables, cilíndricas, aereadas, con suficiente inclinación y agua en abundancia, y al unirse unas á otras, no deben hacerlo en ángulo recto, sino en curvo

El perímetro de las calles debe ser hasta donde sea *dable*, impermeable, duro, resistente y terso. El adoquín de asfalto comprimido es el que más se acerca á este deseo. El barrido y riego de las calles debe practicarse dos veces al día, en las primeras horas de la mañana y en las primeras horas de la tarde; y por



este medio se evita que los polvos se levanten, lo que es un peligro y una molestia. Este servicio siendo comunal debe practicarse por conducto del Ayuntamiento.

Debe preferirse el alumbrado eléctrico, con alambres subterráneos.

Debe haber agua potable en abundancia, debiendo ser las cañerías principales de hierro y las secundarias de plomo. De su origen á la ciudad ha de ser conducida el agua por tubos cerrados para que no se contamine ni recoja polvos que pueden ser vectores de gérmenes patógenos. El agua preferible es la de manantial y cada habitante debe disfrutar por día, cuando menos, 150 litros. El agua que recibe la ciudad de México viene de tres orígenes: la llamada *delgada* viene de los manantiales del Desierto de los Carmelitas; la denominada *gorda*, de la alberca de Chapultepec: la primera entra por la Tlaxpana y la segunda por el Salto del Agua. Viene, además, el agua de la hacienda de los Morales, que se une á la *delgada* en el Molino del Rey. El agua *gorda* surte la parte sur de la ciudad y asciende por su propio esfuerzo hasta las azoteas de las casas. Las otras dos clases de aguas van á la parte norte de la ciudad, y es preciso bomba para hacerla subir á los pisos altos. El agua es escasa en la ciudad, pero pudiera aumentarse su caudal si se trajera el agua de los manantiales de Xochimilco y el de los de Chimalhuacán, ó hacer grandes obras para recoger toda el agua de la mayor parte de las

vertientes de las montañas que rodean nuestro hermoso valle.

Las fábricas y establecimientos *incómodos, insalubres ó peligrosos* deben retirarse de la ciudad ó alejarse del centro. Los establos no deben estar dentro de la ciudad, ó permitirse en buenas condiciones en los suburbios. Los panteones y las zahurdas deben estar fuera de la ciudad, y los hospitales bien alejados.

Siendo las basuras y los animales muertos por enfermedades en el mayor número de casos, focos de infección, es conveniente que sean transportados fuera de la ciudad, á establecimientos *ad hoc*, donde unos y otros sean cremados en hornos adecuados.

Es conveniente que cada ciudad tenga un buen servicio de *desinfección*, para que oportunamente sean desinfectados los locales que hayan sido ocupados por enfermos de enfermedades *transmisibles* (como *tifo, viruelas, escarlatina, difteria, fiebre tifoidea, &c.*)

Los baños públicos y las peluquerías es conveniente que tengan útiles *apropiados* con que poder, con la mayor eficacia, *desinfectar* todos los elementos que les sirven en su respectiva actividad.

Es necesario, en toda ciudad bien organizada, que haya un buen servicio de *inspección*, para que los alimentos de primera necesidad, como la leche, la carne y el pan sean expendidos totalmente puros y sanos, y que los demás sean vendidos en condiciones que no perjudiquen.

---