

NOCIONES ELEMENTALES

DE

HIGIENE PRIVADA

POR EL DOCTOR

LOUIS E. RUIZ

Profesor de Higiene en la Escuela Nacional de Medicina
Profesor de pedología
en la Escuela Normal y de Preparación de Maestros
y educador en la Escuela N. de Preparación

MEXICO

EN LAS OFICINAS DE C. TAMBORELL

CALLE DEL 5 DE MAYO N.º 4.

1938

425

1

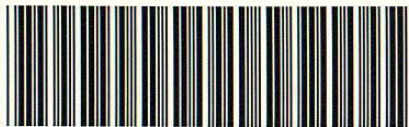
5810

RA425

R8

C.1

126810



1080026076

6

NOCIONES ELEMENTALES

DE

HIGIENE PRIVADA

POR EL DOCTOR

LUIS E. RUIZ

Profesor de higiene en la Escuela Nacional de Medicina.
profesor de pedagogía
en la Escuela Normal y ex-profesor de higiene
y educación en la Escuela N. Preparatoria.



MEXICO

LIBRERIA DE LAS ESCUELAS DE C. TAMBOREMI.

CALLE DEL 5 DE MAYO NUM. 1.

1888

LIBRERIA PRIVADA



FONDO DE ESTERIO
VALVERDE Y TELLEZ

126810

AL SEÑOR LICENCIADO

Vidal de Castañeda y Najera

Instrado y progresista director de la Preparatoria.

Testimonio de afecto.

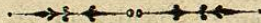
LUIS E. RUIZ.

RA425

R8

NOCIONES

DE HIGIENE PRIVADA.



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, sino de un modo aparente, si de una manera real; lo cual se aprecia observando, que el organismo queda predispuerto á volver á ser afectado de la misma enfermedad. Conservando la salud, 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 físicas en actividad, estas 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 cuál 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, estable-

ciendo 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.*

CAPITULO I.

1.^o *La Respiración.*—Esta función, que se verifica de preferencia en el pulmón, consiste en un cambio de gases que se efectúa allí; y para que esto suceda es indispensable ejecutar con el pecho y costados, con todo el tronco, que se llama tórax, movimientos alternativos de ensanchamiento y de disminución; pero dichos movimientos verificados de un modo incesante. Si estos movimientos dejan de hacerse, el cambio gaseoso no se efectúa y la muerte viene después de pocos momentos. Si estos movimientos se hacen mal, de un modo más ó menos imperfecto, pueden sobrevenir trastornos, como malestar, inquietud, desmayos y aún pérdida del sentido; y si en este último estado no es atendida la persona puede aún venir la muerte. En vista de todo esto es indispensable observar en la práctica esta