

Por lo demas no es el dar descanso al encéfalo el único fin por que la naturaleza nos ha impuesto la necesidad del sueño. El dormir tiene otro motivo aún y es la reparacion de las fuerzas del organismo agotadas por el ejercicio, el trabajo y el esfuerzo. Recompónese en el sueño el tesoro perdido de nuestra actividad funcional; en el sueño recobramos la actividad del espíritu y del cuerpo. Entónces se elabora en nosotros una nueva provision de fuerzas gracias á un mecanismo misterioso que es uno de los secretos del Criador, pero cuyos efectos son tan visibles como es oculta la causa.

Es tan cierto que el sueño sirve á reconstituir las fuerzas gastadas, que si llega á faltar, si es interrumpido por ensueños ó estorbado por otras causas, nos despertamos tan cansados y aún más muchas veces que ántes de entregarnos á un descanso tan engañoso.

La naturaleza atribuye al sueño tanta importancia que le convierte en una necesidad irresistible. Homero dice en la *Iliada*: «El sueño se gloria de domñar á todos los hombres, y aún á los dioses mismos, excepto el solo Júpiter.» Los romanos, muy entendidos en el terreno de la barbarie, imaginaban para Perseo un suplicio terrible, impidiéndole dormir, pues esta es la muerte más cruel de que hay recuerdo en la historia. Se ha visto que infelices sometidos á la tortura se han dormido en medio de los sufrimientos que sus verdugos les causaban. El gran Condé dormía en la mañana de la batalla de Rocroy. Turena se tendía sobre la cureña de un cañon al pié de los baluartes enemigos. Napoleon I dormía en el campo de batalla de Austerlitz. Unos artilleros se durmieron sobre sus piezas miéntras éstas vomitaban balas y metralla. Se ha visto criminales dormirse profundamente la mañana ántes de la ejecucion cuya hora exacta no dejaban de saber.

En el sueño verdadero, es decir, en el reposo completo de los órganos de los sentidos y de los movimientos voluntarios, las funciones no sometidas á la voluntad sino dependientes de la accion del nervio gran simpático, la digestion, la circulacion, la respiracion, las sensaciones, etc., se verifican un tanto ménos enérgicamente que durante la vigilia, mas la absorcion y nutrición se efectúan con una actividad más intensa. Durante el sueño el pulso es más lento y más débil, las inspiraciones son ménos numerosas y la transpiracion es muy reducida; la absorcion, al contrario, es mucho más enérgica. Así es que en un ambiente insalubre hay más peligro para los que duermen que para los que velan. Los pantanos de la campiña de Roma ocasionan casi infaliblemente la fiebre periódica si uno pasa la noche en su cercanía, miéntras que escapa á su temible influencia quien pasa por allí de día sin penetrar ni fijarse. La absorcion cutánea y pulmonar son más activas durante el sueño que durante el estado de vigilia.

Durante el sueño el cuerpo se enfría. Si uno no se abrigase más para dormir que miéntras se está despierto, el frío no dejaría de molestarle pronto. Por esto es peligroso dormirse al aire libre, y en la retirada desastrosa de Rusia, como hemos hecho constar en otro capítulo, aquellos de nuestros soldados que se abandonaban al sueño sucumbían á las arremetidas del frío.

Dedicamos al sueño las horas de la noche, costumbre que no puede considerarse como hija de la civilizacion, puesto que los animales la tienen igualmente. La oscuridad y el silencio favorecen, llaman, podría decirse, el sueño. La noche parece hecha para el descanso. Cuando uno intenta dormir la más débil luz que se perciba á traves de la semitransparencia de los párpados, basta para impedir el sueño.

Anúnciase el sueño por una sensacion particular que paraliza la atencion y el movimiento. Poco pronunciada al principio esta necesidad se va haciendo cada vez más imperiosa. Si se le resiste, desaparece por un instante para volver luégo con una intensidad mucho más grande; el sueño no nos invade bruscamente, sino que se apodera poco á poco de la inteligencia y de los sentidos. Entre el sueño y la vigilia se entabla una lucha en la cual ocurren alternativas de adormecimiento y de despertamiento, hasta que por fin el sueño se lleva la victoria.

Los diferentes órganos se adormecen aproximadamente en el siguiente orden: Los primeros á entorpecerse son los músculos voluntarios; los ojos no pueden quedar abiertos, los brazos se caen á lo largo del cuerpo, es imposible mantenerse de pié y para no caerse al suelo es preciso acostarse. La voz se pone progresivamente débil, confusa ó vacilante; luégo se extingue del todo. Las impresiones de los sentidos dejan de percibirse gradualmente, primero las de la vista, luégo las del gusto, del olfato, del oído, y finalmente las del tacto; al mismo tiempo suprimense las sensaciones internas, como la fatiga, el dolor, el hambre, la sed, etc. Los actos intelectuales y afectivos que desde el principio habían empezado á languidecer se desvanecen á su vez. Este eclipse intelectual empieza por la voluntad que se borra y anonada. Algunas ideas sobrenadan aún por algun tiempo, pero son confusas y acaban por hundirse tambien en el olvido. Entónces no hay más percepcion, no más *yo*, el hombre queda inmóvil é insensible, subsistiendo en él solamente la vida material y las funciones inconscientes. Es el sueño declarado.

Cuando ese estado se halla establecido por completo, el cuerpo no obedece más que á la accion de la gravedad y la vida se reduce á las funciones del sistema nervioso ganglónico que tiene su asiento en el pecho y el abdomen.

Conviene dormir del lado derecho. Como el corazon late á la izquierda y el



hígado y el piloro están á la derecha, en el decúbito lateral derecho el hígado no comprime el estómago y el paso de los alimentos á los intestinos es facilitado por la posición en que se coloca el estómago. Esta misma posición deja más libertad á los movimientos cardíacos. Existe por lo demás un inconveniente que prohíbe el dormir del lado izquierdo: como la pesadez tiene mucha influencia en el curso de la sangre, resulta del decúbito lateral izquierdo que los vasos sanguíneos del lado derecho se hallan siempre más ingurgitados que los del lado izquierdo. Por esta razón obsérvanse más inflamaciones, más infartos pulmonales, más catarros del pecho, más hemorragias y más apoplejías del pulmón derecho que del izquierdo.

Como dormimos más habitualmente sobre el lado derecho, el pulmón izquierdo trabaja más que el derecho, cuyos movimientos se hallan impedidos por la presión del cuerpo cuyo peso sostiene, de lo cual resulta que ese pulmón es casi siempre más débil y se halla más expuesto á enfermedades. Cuando se tiene calentura uno se acuesta de espaldas, porque entonces, latiendo el corazón más rápidamente, no hay sobra con dos pulmones para orear una sangre más abundante y que circula con mayor rapidez.

La duración media del sueño es siete horas; los niños duermen más, y tanto más cuanto menos edad tienen. En cambio los viejos tienen el sueño corto, ligero é interrumpido. Stahl ha dicho ingeniosamente, con respecto á esto, que parece que los niños presienten que tendrán bastante tiempo en la larga carrera que les espera para desplegar libremente sus alas en el ejercicio de la vida, mientras que los viejos, cerca de su fin, sienten la necesidad de alargar la duración de un bien que se les va á escapar.

El sueño del niño es largo, profundo y tranquilo, en razón á la gran actividad que en esta época de la vida ofrecen las funciones de nutrición y absorción y de la poca importancia de las funciones del cerebro. En cambio en la edad avanzada las funciones de las vísceras languidecen, la actividad abandona esos órganos internos mientras que el cerebro, todo lleno de ideas adquiridas, se mantiene casi siempre despierto por la excitación debida á las mismas.

Por lo demás, en todas las edades la duración del sueño varía según la intensidad y el género de la ocupación durante el día, así como según la constitución y los hábitos del individuo.

Siendo el objeto del sueño la reparación de las fuerzas, su necesidad debe ser tanto más apremiante y su duración más larga cuanto más gasto nervioso se ha hecho durante la vigilia precedente. El sueño vuelve también más pronto y se prolonga más en los niños como asimismo en los individuos dotados de una constitución irritable.

La costumbre tiene muchísima influencia en el sueño. Si uno ha dejado pasar la hora acostumbrada de acostarse, la necesidad se hará sentir con menos urgencia. El sueño es tanto más reparador y se presenta tanto más fácilmente, cuanto más regular es su periodicidad.

Y no solamente regulariza las horas del sueño la costumbre adquirida, sino que provoca hasta su aparición y sostiene su duración. El molinero no puede dormirse sino al son de la taravilla y el infante necesita del mecimiento de la cuna ó del canto de la niñera.

El éter, el cloroformo y otros agentes del mismo orden, reducidos á vapor, mezclados con el aire, introducidos á beneficio de aparatos convenientes en las vías respiratorias, determinan el sueño; mas este sueño no se parece al descanso natural. Se manifiesta al principio por la abolición de la contractilidad muscular y de la voluntad por entorpecimiento de la respiración y de la circulación, luego por la suspensión de toda percepción, de toda voluntad y de toda sensibilidad. Semejante estado es siempre grave; amenaza la vida, porque no es otra cosa que un principio de asfixia. La vida, en efecto, no tardaría en apagarse, por síncope y por asfixia, si la inhalación de vapores estupefacientes fuese llevada más allá de ciertos límites muy difíciles de trazar; tan difíciles, que sucede hartó á menudo que el enfermo, mientras se halla sometido á la acción del cloroformo, pasa, sin que nadie lo note, del sueño á la muerte.

El cloroformo se emplea frecuentemente en cirugía para abolir el dolor de las grandes operaciones; mas ninguna regla, ninguna precaución humana no puede responder de un éxito fatal cuando uno se vale de este agente.

[No comprendo el motivo que puede tener el autor para estampar aquí semejante invectiva, de todo punto injustificada, contra el cloroformo, cuya acción insensibilizadora es uno de los grandes beneficios que la Providencia ha deparado á la humanidad doliente. El peligro de sucumbir á la acción de esta sustancia es nulo, cuando el que la maneja sabe lo que hace. Existen cirujanos que han administrado el cloroformo á miles de enfermos, sin observar ni una sola vez siquiera un amago de asfixia, porque se han cerciorado ántes que realmente era cloroformo químicamente puro el líquido que empleaban y que en el enfermo no concurría ninguna circunstancia que contraindicaba el uso de ese agente insensibilizador. El que haya de sufrir una operación debe dirigirse á un cirujano de su entera confianza y dejar á éste la elección del método operatorio y del modo de hacer la operación indolora. El enfermo no tiene más motivo de temer morir por el cloroformo que por un accidente de ferrocarril ó por una explosión de gas ó por un rayo ó por la mordedura de un perro rabioso.] N. DEL T.



Cuando el sueño ha durado unas siete horas, por término medio, sobreviene el despertamiento. Los órganos de los sentidos vuelven á reanudar sus funciones en el mismo orden que los habían interrumpido. La luz y los sonidos vuelven á percibirse, al principio confusamente, despues de una manera más distinta. Ordinariamente nos despertamos por la luz del día ó por el toque de una campana. El espíritu efectúa con dificultad algunas asociaciones de orden. Los demas sentidos, el tacto, el olfato, el gusto, reaparecen y el aparato muscular empieza á recobrar su energía.

Influye extraordinariamente en el despertar la costumbre, sobre todo con respecto al ruido. Cuando uno se ha acostumbrado á despertarse á cierta hora, nada puede hacerle dormir más. Á menudo la voluntad basta para arrancarnos del sueño. Una intencion bien resuelta de despertarnos á una hora fija, para ir á la caza ó de viaje, vale más que todos los *despertadores* mecánicos que la industria moderna ha popularizado, pero que se usan poco.

Curioso es que ciertas sensaciones de ruido provocan el despertamiento no por su existencia, sino, al contrario, por su ausencia. El molinero, hemos dicho, se duerme entre el ruido de la rueda de su molino; mas cuando el tiquetaque de la cítola deja de sonar, nuestro hombre se despierta inmediatamente y corre para volver á hacer andar el mecanismo interrumpido accidentalmente. El niño que se ha dormido al canto de la nodriza, se despierta cuando el canto cesa y no vuelve á dormir sino cuando vuelve á oír la cantilena acostumbrada. El marinero se duerme con el ruido de la tempestad y se despierta cuando el huracan cesa de rugir.

[Presumo que el autor ha estado soñando cuando escribió estas líneas ó pretende burlarse del lector queriendo hacerle creer que la tempestad es el pan de cada día del marinero]. N. DEL T.

Cuando el despertamiento no es completo, cuando el cuerpo y el espíritu se hallan aún separados del mundo exterior, la imaginacion recobrada imperfectamente produce asociaciones de ideas extrañas que parecen pertenecer al delirio y que en realidad no son más que el momento de transicion entre la pérdida de la voluntad y del conocimiento y la recuperacion de nuestras facultades.

El despertamiento no se hace siempre así, por grados. Á veces se efectúa bruscamente y como por sobresalto, sea por una causa exterior que viene á interrumpir el sueño súbitamente, sea sin causa apreciable. Entónces los órganos de los sentidos y el encéfalo vuelven á funcionar de repente, pero no dejan de recibir por este choque repentino una impresion penosa, cuyas consecuencias persisten por algun tiempo.

Hasta ahora hemos supuesto que el sueño era completo y tranquilo, mas

este caso es raro hasta el punto de poderse decir que no es más que una excepcion. Casi cada noche tenemos ensueños, fugitivos ó estables, sin dejar recuerdo ó con recuerdos más ó ménos completos al despertar. El hombre que duerme el sueño más tranquilo, más profundo no se despierta casi nunca en la misma posicion que ocupaba al dormirse. Ha cambiado varias veces de postura durante su sueño, desarreglando la ropa de cama, quitándose y reponiéndose el tocado de noche. Todo esto prueba que excitado por sensaciones oscuras el hombre ha ejecutado varios movimientos.

Estos actos inconscientes de la voluntad, estos movimientos se llaman ensueños. ¿Cómo se explican?

En el sueño, sobre todo al principio del mismo, las funciones intelectuales no se extinguen de una manera absoluta. Á consecuencia de la excitacion prolongada durante las primeras horas de la noche, la velada, los órganos de los sentidos y el cerebro no disfrutan inmediatamente un reposo completo. El sentido interno no duerme aún del todo, no hace más que dormir y en este estado puede ejecutar operaciones intelectuales desatinadas y extrañas, porque el imperio de la razon no domina las ideas sino de una manera incierta y confusa. Las sensaciones que nos han preocupado especialmente durante el día, renacen entónces en nuestro cerebro ó suscitan recuerdos antiguos. Nuestro espíritu asocia y combina todas las ideas, todas las impresiones, todas las imágenes que le agitaban durante la vigilia, mas todo esto se hace sin criterio ni consecuencia. El ensueño es por tanto un trabajo imperfecto del alma que hace una mezcla rara de ideas naturales y lógicas con los fantasmas más extraños de la imaginacion. Nada nos asombra durante el ensueño, ni la variedad de las ideas, ni la transicion rápida de una accion á otra opuesta, ni las transposiciones raras de tiempos y lugares, ni lo disparatado de los objetos, ni las combinaciones de un desenlace imposible. El hombre soñando no puede distinguir entre sus alucinaciones y la verdad.

Extraviado de esta manera el sentido íntimo engendra monstruos raros, horrendos ó ridículos. Nos hace pasar por las diversas sensaciones de la alegría ó del placer, de la tristeza ó del terror. Presenciamos de nuevo un espectáculo que nos había chocado ya; recorremos una comarca que hemos visitado ántes, volvemos á ver á seres lontanos, á los que queremos, á los que hemos perdido.

Cuando los ensueños son más intensos, el movimiento y la palabra se ponen á las órdenes del pensamiento. El soñador habla en voz alta, canta ó gesticula; se agita sosteniendo una discusion y á veces el ensueño es tan enérgico que uno cree ver, oír, tocar el objeto que no se ve sino en la imaginacion. El