

724

**De los vestidos.**

Sólo el hombre, de todos los seres organizados, está sujeto por necesidad á cubrir su cuerpo de un modo artificial; la naturaleza, según las diferentes regiones del globo, ha provisto á cada clase de un vestido propio, adecuado á las necesidades del país.

La elección del vestido depende del gusto y de la costumbre. La variedad de clima, aun dentro de nuestro país, impide establecer reglas para que sean de más ó de menos abrigo. La limpieza en el vestido, sobre todo, en el interior, es saludable; el desaseo engendra diferentes enfermedades. Las ropas blancas son las más propias para la conservación del calor y para preservarlas del frío. Las de lana, y después las de algodón, inmediatas á la piel, tienen la ventaja de favorecer la traspiración y expedirla al interior. En el verano se pueden usar ropas de hilo, pues son las más á propósito para disipar el calor excedente; y siempre que el sudor sea copioso, conviene mudarse de camisa antes que el sudor se enfríe; de lo contrario, cesa la traspiración, resultando constipados, catarros y fluxiones. Los vestidos deben ser cómodos, amplios y sencillos; la mucha ropa abrumba, la necesaria abriga; la amplitud aumenta el poder y se presta á la

agilidad, al paso que la opresión enerva y asfixia.

Debe abrigarse á los niños pequeños sin oprimirlos con envolturas y fajas, y en tiempo de calor dejarles juguetear desnudos; cuando se tomen en brazos, contentarse con sostenerlos, evitando que inclinen atrás la cabeza, atando á la delantera de la faja las cintas del gorrito, sin temer que se vicie su garbo, tratándolos de este modo.

Debe evitarse la desnudez y el andar descalzos, porque es exponerse á contraer enfermedades ó dolores reumáticos. También es nociva la humedad en los pies, y muy conveniente á los que les sudan secárselos y mudarse de medias á menudo. El regar los suelos con abundancia de agua, es sumamente perjudicial á la salud.

725

**De la habitación.**

Ante todas cosas debe elegirse la habitación expuesta al sol y al abrigo de las emanaciones de los pantanos, de los ríos y de las fábricas ó manufacturas insalubres. Las habitaciones que reciben los benéficos rayos del sol tienen una gran ventaja sobre las que no los reciben, no sólo por lo que interesa á la salud, sino por lo que favorece á la economía.



No debe habitarse en piso bajo por causa de la humedad, ni en entresuelo, pues su poca elevación hace que se respire solamente el aire que sale de los pulmones; las habitaciones deben ser altas y con grandes ventanas al Oriente, al Mediodía ó al Poniente.

En los dormitorios no debe hacerse ninguna clase de faena, como es escribir, trabajar, guisar, etc., y deben dejarse abiertas las ventanas durante el día. En ellos no debe haber nada que pueda esparcir olores agradables ó desagradables, gases asfixiantes. Las paredes han de estar enteramente desnudas y blanqueadas, sin pinturas ni coladuras, que son nidos de miasmas y de insectos; una cama, una mesa de noche y de tocador y dos sillas son los muebles indispensables y suficientes.

La lana de los colchones debe estar mezclada con pimienta negra y pedacitos de alcanfor, lo mismo que la paja y las hojas de maíz del jergón. La cama de los niños pequeños ha de ser siempre de hojas de helecho.

Tiempo llegará que una higiene bien entendida reemplace los colchones y jergones con la hamaca de los marineros, que es la cama más cómoda y sencilla. La hamaca establece en el templo del sueño la igualdad entre el pobre y el rico. El viajero la puede llevar en su saco de noche, para no tener escrúpulo de las camas de las posadas.

Siempre debe haber cloruro de cal en los comunes ó letrinas, y es preciso purificar el ambiente de las alcobas, quemando de vez en cuando vinagre sobre una badila ó plancha candente.

Debe mudarse á menudo la ropa de las camas, y al levantarlas por la mañana exponerlas al aire algunas horas; no descuidando tampoco el limpiar bien los suelos sin humedecerlos.

El piso más conveniente de una casa es el de madera, no sólo porque es de más abrigo, sino que también por prestarse mejor á la limpieza. Las piezas más claras deben preferirse á las que no lo son, porque también en ello interesa la salud. Es perjudicial pasar repentinamente de una oscuridad total á una luz muy fuerte; por lo mismo al levantarse de la cama debe tomarse sólo la suficiente para ver.

726

### Del sueño.

El sueño es de suma importancia para la buena salud y felicidad del hombre, y es el que forma su existencia material é intelectual en cierto número de períodos, que nos proporcionan la felicidad de renacer todas las mañanas para principiar una nueva vida. El tiempo más proporcionado para dormir



es la noche; cuatro horas de sueño en ella satisfacen tanto como siete ú ocho de día. Los que tienen costumbre de dormir la siesta no deben hacerlo por más de una hora, y es muy conveniente medie un poco de tiempo entre ella y la comida.

El tiempo que debe dormirse está en relación con el movimiento de composición orgánica; así es que no es el mismo en todas las edades; el niño necesita para dormir ocho horas, las mismas los jóvenes, de seis á siete el hombre de negocios, y de ocho á nueve los convalescientes.

El sueño, para ser reparador, necesita ser continuado y pacífico; para el efecto, el sitio en que se duerme deberá ser silencioso, retirado y con poca luz; el alimento que se tome antes de acostarse deberá ser ligero y de fácil digestión.

Los que duermen con exceso suelen enfermar, volverse perezosos ó adquirir un carácter irascible. La falta absoluta de sueño es muy perjudicial, acarrea jaquecas estacionarias ó continuas, ó influye en la imaginación.

La costumbre de madrugar en todo tiempo es muy útil para disfrutar una larga vida.

La postura para dormir no debe ser siempre la misma, y la cabeza debe estar algo más elevada que lo restante del cuerpo.

### Del cultivo físico y moral del hombre.

Antes de entrar el hombre en el cultivo de las facultades intelectuales, necesita que sus órganos hayan adquirido un cierto grado de desarrollo y perfección, pues siendo estas mismas el resultado de la organización, claro es que cuanto más perfecta sea la estructura del cuerpo, tanto más exquisitas y excelentes serán sus funciones. Por lo tanto, es del todo conveniente que los padres dediquen en los primeros años á sus hijos á ejercicios corporales; en una palabra, á la gimnasia. Este es el arte que esencialmente aumenta la solidez y firmeza de los tejidos, disminuye la superfluidad de la gordura y evapora con prontitud los humores excesivos.

Después que el cuerpo haya recibido un grado conveniente de desarrollo, será tiempo de dedicarlo al cultivo de las facultades morales, pero procurando siempre que los estudios primeros sean claros y sencillos.

A medida que el hombre avanza en edad, podrá dedicarse á estudios más profundos, sin temor de que se debiliten sus órganos, á menos que no sean más prolongados; pues después que han adquirido un cierto grado de desarrollo, el mejor medio de conservarlos y aun duplicar su acción, es el ejercicio tan-



to corporal como intelectual, siempre que sea moderado; una educación bien entedida influye sobre la prolongación de la vida de un modo poderoso. Bajo su influjo se desarrollan perfectamente los órganos, y se multiplican así las fuentes del placer y los medios de restauración, aumentando el hombre civilizado sus arbitrios para reparar sus pérdidas, cosa de que carece el salvaje; nos libera de las causas destructoras que abrevian la vida de los salvajes, como el frío, calor, venenos, hambre, etc.: nos enseña á curar las enfermedades y hacer servir las fuerzas de la naturaleza al restablecimiento de la salud; nos acostumbra á sujetar nuestras pasiones al yugo de la razón y de la moral, á sobrellevar con resignación el infortunio, á no ofendernos de las injurias que se nos hacen. Disminuye, pues, el consumo, que sin esto, no tardaría en destruirnos; en fin nos reúne en sociedad, formando familias, pueblos y naciones, y sin lo que no podría haber con regularidad asistencia recíproca, policía ni leyes, contribuyendo de este modo, aunque indirectamente, á prolongar nuestra existencia.

**Precauciones que deben tomarse en los diferentes meses del año para conservar la salud.**

**ENERO.**—Siendo las enfermedades más comunes en este mes las pulmonías, los dolores de costado, apoplejías, fluxiones de ojos y dolores nerviosos, las personas que hayan sufrido ó tengan predisposición marcada á padecer ataques cerebrales, deberán precaverse del frío intenso que en este mes se experimenta. Pero huyendo de un extremo, es preciso no incurrir en el opuesto de permanecer en habitaciones muy calientes, pues la temperatura elevada es tan perjudicial en estos casos como la muy baja. Las personas que habitualmente padecen de tos, hallarán más alivio en el abrigo constante y general y en el buen temple de las habitaciones que en los medicamentos.

Es preciso no formarse una idea exagerada del abrigo; éste no consiste en sobrecargarse de ropa, sino en usar de modo constante la que esté en relación con la facultad que cada uno tiene de resistir á la influencia del frío: el uso de los vestidos de lana sobre el cutis es muy útil. En casa debe tenerse la cabeza descubierta para no exponerse á catarros, dolores de cabeza, jaquecas, etc.

**FEBRERO.**—Las enfermedades más comu-



nes en este mes son catarros pulmonares, calenturas gástricas, que á veces suelen tomar un carácter maligno, irritaciones de los intestinos, cólicos, sin dejar de presentarse algunos dolores de costado y erisipelas. Las precauciones que se recomiendan en el mes anterior son también necesarias en éste, y tanto más, cuanto que empiezan á notarse ya los cambios atmosféricos. Las personas que padecen por éstos, hallarán en el abrigo ya dicho y en el uso de las leches los medios más oportunos para mejorar su estado: la leche de burra es en estos casos la preferible. La leche conviene generalmente á las personas nerviosas, y es en extremo perjudicial á las de temperamento linfático, á las que habitan en lugares bajos, húmedos y mal ventilados; estas personas necesitan alimentos más estimulantes, siempre que su estómago se halle en buen estado.

MARZO.—Los catarros, las toses convulsivas, los dolores reumáticos, las afecciones nerviosas, y aun á veces calenturas que toman este carácter, son las enfermedades que por lo regular dominan en este mes. Los que padecen del pecho no deben descuidar sus precauciones, preservándose con esmero de las vicisitudes atmosféricas, más notables en este mes que en el anterior. Las erupciones cutáneas son también muy frecuentes en este mes; cuando son benignas basta para su curación la dieta y los atemperantes, no

siendo preciso acudir á las evacuaciones sanguíneas sino en las personas que tengan este temperamento, que sean jóvenes y que hayan hecho uso de una alimentación muy suntuosa. No es conveniente acostumbrarse á sangrías y purgas de precaución en la Primavera; pero una vez contraída esta costumbre, es preciso respetarla. Entre las erupciones cutáneas que suelen aparecer en este mes, merece el sarampión una atención especial; la dieta, los atemperantes, y sobre todo, el abrigo constante, son los medios que conviene emplear.

ABRIL.—No suelen tomar las enfermedades en este mes un carácter maligno. Las que se presentan ordinariamente son fluxiones de los ojos, irritaciones de la boca, ronqueras, ligeros catarros, anginas, cólicos y sarampión; las tercianas se presentan en gran número; pero ya es sabido que las de primavera tienen un carácter más benigno y menos duración que las de otoño. Para evitar la fácil repetición de las tercianas, es preciso no descuidar el abrigo, precaverse del aire frío y húmedo de las madrugadas y de la noche, guardar un buen régimen, privándose de verduras y leches, y no dejar el uso de la quina ó sus preparados hasta un mes ó mes y medio después de haberlas tenido. Este medicamento deberá tomarse con intervalos, tanto más largos y en dosis tanto más pequeñas, cuanto más tiempo pasa



desde la última invasión. Si á pesar de todo, no se consigue desterrarlas, es preciso mudar de aires. Los cólicos que hemos dicho se presentan con frecuencia en este mes, son producidos muchas veces por los guisantes.

MAYO.—En este mes se presentan generalmente anginas, calenturas gástricas con síntomas cerebrales, reumatismos y tercianas; las hemorragias también son algo frecuentes. El plan demulcente y atemperante. Los sudoríficos y las evacuaciones sanguíneas oportunamente dirigidas son los medios que ordinariamente se emplean para la curación de estos males. Una de las hemorragias más frecuentes es la que se verifica por la nariz; si la salida de la sangre por este punto fuese excesiva, hay un medio sencillo y bastante eficaz para contenerla; el mejor consiste en hacer levantar al enfermo el brazo correspondiente al lado por donde sale la sangre, comprimiendo al mismo tiempo la ventana de la nariz con el dedo.

JUNIO.—Las erisipelas, las calenturas biliosas, las irritaciones violentas del estómago é intestinos con vómitos y diarrea, los cólicos inflamatorios, etc., que aparecen en este mes, manifiestan una constitución atmosférica diversa de la que se observa en los meses anteriores; importa, pues, modificar el régimen, no sobreexcitando el estómago con alimentos fuertes de difícil digestión. Estas precauciones y el uso de las bebidas

aciduladas, que instintivamente se apetecen en esta época, son muy á propósito para moderar la predisposición é irritaciones de vientre, que tan frecuentes son en este mes. Si el abuso de los condimentos es siempre perjudicial, lo es mucho más en la estación del calor. Las personas que padecen enfermedades cutáneas deberán usar con mucha parsimonia de estos estímulos, contando entre los más perjudiciales la sal común.

JULIO.—Son muy semejantes las enfermedades que se padecen en este mes á las del anterior. Se suelen observar además trastornos mentales, apoplejías, convulsiones en los niños, irritaciones del hígado é intermitentes en los sitios pantanosos. Este es el más á propósito para el uso de los baños higiénicos, cuya temperatura ha de estar en armonía con la susceptibilidad de cada individuo y su mayor ó menor robustez. Es una guía infiel para graduar la temperatura de los baños higiénicos, cuya temperatura da á estos el termómetro que generalmente se usa; el mejor termómetro es la sensación que experimenta la persona que se baña; sensación que siendo muy molesta, le advierte por esto mismo que el exceso de efecto de temperatura no está en relación con su susceptibilidad, y que por consiguiente le perjudica. Los baños frescos serán peligrosos para todas las personas que experimenten al tiempo de usarlos sudores abundantes, pro-





duciendo humor sebáceo, que padezcan empeines y otras erupciones, gota y almorranas. También es dañoso el baño frío para los que padecen afecciones del corazón y reumas. Los baños templados convienen á toda clase de personas; pero más particularmente á los irritables, de fibra seca, á los viejos, á los niños y á las mujeres, aunque estén embarazadas ó criando.

AGOSTO.—Dominan en este mes las calenturas gástricas, tomando algunas el carácter nervioso; las inflamaciones de la piel, especialmente las erisipelas, etc. El mal régimen, especialmente en las clases pobres, el abuso de las frutas y las variaciones atmosféricas, que ya empiezan á notarse en este mes, tienen una grande influencia en la producción de los males que ya vienen dichos. Al enumerar las causas que más comúnmente los producen se recomiendan los medios de evitar su acción ó de hacerla menos enérgica.

SEPTIEMBRE.—Los cambios atmosféricos, más violentos y frecuentes en este mes que en el anterior, dan lugar á irritaciones en forma catarral en los ojos, la garganta, etc.; á toses, erisipelas, reumas y diarreas. Las personas valetudinarias deben aumentar en este mes las precauciones que prescribe su estado. Es preciso no descuidar el abrigo, y no cometer errores en el régimen, abusando de las frutas; descuidos y abusos que pudie-

ran dar margen á diarreas de mal carácter y aun á disenterías.

OCTUBRE.—La índole catarral de las enfermedades es muy decidida en este mes, haciéndose más señalada en el sexo femenino, los niños, los ancianos y los de temperamento linfático. Entre las enfermedades cutáneas que con más frecuencia se ven en este mes, debe contarse la escarlatina. La convalescencia de esta erupción exige el mayor cuidado. Debe procurarse muy particularmente que no se resfríe el convalesciente, para evitar la hidropesía general, que es la consecuencia inmediata del enfriamiento, sobre todo, de la acción del frío húmedo. Con sobrado motivo se ha elogiado el uso de la belladona como preservativo de la escarlatina.

NOVIEMBRE.—Matices poco señalados distinguen las enfermedades de este mes de las que se observan en el anterior. Las reumas, los dolores nerviosos y las pertinaces intermitentes son las que se presentan con igual frecuencia. A los reumáticos aconsejamos el uso de la lana en contacto con la piel. La sobriedad y la libertad de vientre, sostenida con purgantes suaves serán también muy útiles á los que atormenten los dolores reumáticos y gotosos.

DICIEMBRE.—Más regularidad en los padecimientos, más intensidad en los del pecho, exasperación en los males crónicos, especial-



mente en los que residen en esta cavidad, manifiestan claramente la acción enérgica del frío húmedo que reina en este mes. Conocido de todos es el consejo que se da á los propensos á enfermar del pecho, de trasladarse á climas templados. Repetimos, sin embargo, este importante consejo, porque las cosas buenas conviene repetir las mucho. Todos los recursos de la medicina son ineficaces para contrarrestar la acción enérgica, y sobre todo continua, de un clima ó estación desfavorable.

729

#### CLIMA.—UTILES CONOCIMIENTOS.

Clima es propiamente el espacio comprendido en los mapas geográficos entre dos círculos paralelos al Ecuador, pero, por extensión se llama clima una región en que la temperatura y demás condiciones atmosféricas son poco más ó menos las mismas. Los climas ejercen sobre lo físico así como sobre lo moral del hombre una poderosa influencia, resultante de los efectos simultáneos de la luz, del calor, de la electricidad, de la humedad, de los vientos, de las producciones y la naturaleza del terreno, de la posición de los lugares, de la cultura de las tierras, y tal vez de algunos otros agentes no conocidos.

Siendo los climas relativos á la situación respectiva del sol y de la tierra, podrían multiplicarse al infinito ó por lo menos marcarse por cada grado de latitud. Pero admitiendo semejantes divisiones, los fenómenos naturales que les corresponden podrían confundirse. No se consideran, por tanto, sino tres climas principales: *cálidos, templados y fríos*. Las regiones cálidas están situadas entre el Ecuador y el 39 grado de latitud; los climas templados se extienden desde el 39 al 55 grados y los países fríos del último de estos grados hasta los polos.

Adoptando estas tres grandes divisiones necesariamente arbitrarias, la influencia del clima sobre el hombre y sobre todos los productos de la naturaleza, está muy profundamente marcada. Sería demasiado largo este artículo, siguiendo esta observación bajo el punto de vista de la historia natural, y comparando los reinos animal, vegetal y mineral de cada una de las zonas. Limitándose á lo que á primera vista se percibe, diremos que las regiones intertropicales ofrecen los más hermosos cuadros de la naturaleza. La zona glacial, por el contrario, privada del sol, se presenta bastante mezquina en cuanto á las especies vivientes que la pueblan.

Maravilloso es para el naturalista ver la especie humana habitar desde el Ecuador hasta el 75 grado de latitud. Cuando se