

ocupación perniciosa en todas las enfermedades.

## 1334

**Enfermedades de la garganta, difteria, principio de tisis.**

Cocimientos de tila ó de otras flores.—Para la hora de comer, carne de cerdo magra y ahumada (reemplaza con ventaja el aceite de hígado de bacalao), pan tostado ó corteza de pan y vino de Burdeos.—Por la mañana leche, por la noche sopas de leche.

## 1335

**Hidropesía é irritación de la vejiga.**

Alimentos mucilaginosos.—Para bebida horchatas de almendra y de semente de cañamo,—vino blanco muy aguado.—Cocimiento de enebro,—asados de carnes rojas, de cordero, de vaca, de caza.—Espárragos.

## 1336

**Diátesis gotosa, artritis.**

Sobriedad y regularidad en las comidas, régimen mixto; pero mejor vegetal; nunca caza, crustáceos ni pescados de mar. Rara

vez, y sólo por excepción y tolerancia, un poco de café, té ó licores, vinos blancos ligeros, pero nada de vinos tintos ni cerveza fuerte; el agua pura medicamentada con el linfático será la mejor bebida.—Mucho ejercicio, y si es posible, hidroterapia electro-homeopática.

## 1337

**Gota, reumatismo.**

Al principio de los accesos, como en las fiebres.—Bebidas ligeras, alimentación mucilaginosas, gelatinas de carne, sopa de caracoles, juliana á la printannière, pescados de agua dulce fríos ó en gelatinas; más tarde, pollos ó ternera. Nada de café, porque produce ácido úrico que es la causa de los depósitos cretáceos en las articulaciones.—Nada de ácidos ni de frutas ácidas.—Mucha agua, y agua medicamentada muy á menudo.—Todo el ejercicio posible.

## 1338

**Mal de piedra, cálculos de la vejiga.**

Como en el anterior. Ejercicio muscular bajo todas sus formas, ó por lo menos bajo formas apropiadas á la edad, á la salud, á las ocupaciones y á los hábitos sociales de

los enfermos.—Régimen vegetal sobre todo, legumbres frescas y frutas rojas.—Nada de carnes de monte ni ahumadas; nada de vino de Borgoña, ni del Mediodía, ni cerveza fuerte; más bien Burdeos y vinos blancos ligeros con agua medicamentada con escrofuloso VI ó escrofuloso II.—Baños de asiento con canceroso VI;—fricciones de lo mismo con alcohol, en los riñones.—El té es favorable como diurético; agua destilada ó cocida con los medicamentos, lo cual por otra parte debería ser la regla en todos los casos con nuestras medicaciones.

## 1339

**Escrófula.**

En los niños nada de harina lacteada ni de patatas, sino leche pura,—café de bellotas,—cocimiento de hojas de nogal,—buena carne roja,—cangrejos,—ácidos y ensaladas,—huevos cocidos, pero no duros. Aceite de hígado de bacalao, ó mejor buen tocino ahumado,—pan salado y con escrofuloso,—estancia en las montañas,—mucho ejercicio.

## 1340

**Anemia, convalecencias, clorosis, enfermedades cancerosas.**

Sopas sin grasa,—sopa á la reina,—carnes rojas, asados, bifeck y asados á la parrilla.—Caza y aves salvajes, tales como perdices, patos, faisanes, becadas, etc.; evitar el café y el té,—el chocolate es preferible,—nada de ensaladas,—evítense los ácidos y las bebidas alcohólicas.

## 1341

**Temperamento sanguíneo y apoplético.**

Nada de excesos, mejor es ayunar cada tres días y no comer nunca hasta la saciedad. Si un hombre come cada día, por término medio, tres libras de alimento sólido, un temperamento como el de que se trata debe contentarse, á lo sumo, con la mitad.—Cómanse de preferencia vegetales, ensaladas, melones, naranjas y toda clase de frutas.—Evítense el café, el té, el vino tinto y los licores;—bébase mejor cerveza ó sidra, ó vino blanco con agua;—mucho agua;—mucho ejercicio.

## 1342

**Hemorroides, estreñimiento, enfermedad del hígado.**

Pocos ó ningún farináceo, — sopas magras, de hierbas, — ranas, — pocas carnes y siempre preferibles las de ave, — pescados; — evítense los huevos y el queso, chocolate y pasteles; — el café y el té pueden tomarse porque estimulan las funciones del bajo vientre, pero conviene mitigar su acción irritante añadiéndoles un poco de leche, — mucha legumbre, pero nada de ensaladas crudas, — frutas y particularmente uvas; — vino blanco con moderación, cerveza, sidra y sobre todo mucha agua medicamentada. — Hacer el mayor movimiento y ejercicio posibles.

## 1343

**Tisis confirmada, catarro bronquial, asma.**

Por la mañana leche caliente natural, y mejor fermentada, con koumis, ó kefir, ó kava, que se emplean mucho en Alemania como muy digestivos.

Al media día buena carne roja, carne salada, jamón crudo, arenques en escabeche, sardinas, sorbete de frutas, compotas de lo mismo; pero deberán evitarse en todo el res-

tó esas pastillas azucaradas que llaman pectorales y todas esas diferentes clases de cocimientos cuyo principal resultado es fatigar y sobrecargar el estómago del enfermo, que debe conservar, por el contrario, todas sus fuerzas para hacer bien las digestiones. El agua medicamentada es bastante por sí sola. Por la noche un buen caldo; pero nada de leche, que favorece los sudores nocturnos. Pan y vino al *escrofuloso*.

## 1344

**Raquitismo, osteomalacia.**

Procede de un grave trastorno en la nutrición de los tejidos orgánicos, y por consiguiente de la alteración profunda de los líquidos nutritivos; uno de cuyos efectos es la producción de ácido láctico, el cual obra como disolvente de la parte esponjosa y compacta del tejido óseo, hasta el punto de adelgazar los huesos como el pergamino, marchándose poco á poco por las orinas todos los fosfatos de cal.

Poca leche, pues expondría á descomponerse por catalisis en ácido láctico; pero sí carnes sólidas, vaca y carnero asados ó á la parrilla, huevos, carne rallada, jugo de carne obtenido con la prensa. Si hay escrófula á la par que raquitismo, añádase á esto carne de puerco ahumada y aceite de hígado de baca-

lao. En todos los casos, pan al canceroso IV ó V, ó al escrofuloso III ó V.—Burdeos medicamentado.

## 1345

## Diarrea

Caldo de vaca con pasta italiana ó harina de cebada; chocolate, horchata de leche de almendras dulces, jarabe de horchata mezclado con los medicamentos. Poca agua pura que diluya las secreciones irritantes de los intestinos, causa frecuente de las diarreas.—Sopas mucilaginosas y vinos tintos medicamentados.—En lavativas empléase el agua de arroz ó un cocimiento de tapioca para disolver los remedios.

## 1346

## Diabetes.

Evítense los alimentos que se transforman fácilmente en glucosa, tales como las féculas y lacteínios,—sopa de carne rallada.—Alimentación animal mejor que vegetal.—De vez en cuando pescados, cangrejos, ostras y huevos; pero nada de farináceos en las salsas.—Nada de chocolate; mejor café ó té sin azúcar, si es posible. De legumbres, escójanse los espárragos, espinacas, coles, alcachofas,

berros y ensalada; de frutas, las acidulas. Pan de gluten, ó por lo menos pan moreno medicamentado. El vino común es preferible á los mejores vinos. Nunca cerveza. Comer poco, y mejor ayunar alguna vez. Evítense los excesos. Grandes baños medicamentados con escrofuloso V, canceroso V, antinervioso y angiótico III, y con El. R. Fricciones de los mismos medicamentos al alcohol todas las mañanas en la espina dorsal y por delante del pecho. Para bebida, durante el día, el agua no hace mal alguno.

## 1347

## Enfermedades y tratamientos (1)

*El remedio constitucional debe ser siempre el fundamento y eje al rededor del cual gira toda suerte de tratamiento, sea el que quiera.*—He aquí ahora, las principales diátesis:

1ª La diátesis escrofulosa ó simplemente linfática, á la cual corresponde el medicamento de la linfa ó el *escrofuloso*.

2ª La angiótica, ó inflamatoria, ó hemorrágica, ó varicosa, á la cual corresponde el

(1) En la composición de los tratamientos no nos hemos fiado de nuestra sola experiencia; hemos consultado prácticos distinguidos, entre los cuales citaremos principalmente á M. Bignaud de St.-Bonnet.

remedio de la sangre y del sistema circulatorio, ó sea el *angiótico*.

3<sup>a</sup> La diátesis cancerosa, ó gangrenosa, ó ulcerosa, ó tuberculosa, que ataca el elemento histológico mismo y la célula viva, ó más bien es la expresión de su enviciamiento íntimo, cuyo remedio es el *canceroso*.

4<sup>a</sup> La diátesis herpética, ó costrosa, ó esorbática, ó úrica, ó artrítica, á la cual corresponde como antídoto el medicamento *linfático*.

5<sup>a</sup> La sífilítica, cuyo remedio es el *sifilítico*.

6<sup>a</sup> La diátesis biliosa, ó icterica, ó sacarina, ó palustre, ó tífica, cuyo medicamento es el *febrífugo I y II*.

De estas seis diátesis las tres primeras tienen mucha más extensión, y pueden considerarse como las únicas primitivas constitucionales. Pero las otras tres, que se podrían llamar mejor secundarias, no dejan por eso de tener gran importancia.

Aun cuando sea preciso distinguirlas radicalmente de las tres primeras, de quienes puede decirse que toman sus principales formas, eso no obstante constituyen diátesis secundarias no menos importantísimas para la base del tratamiento clínico de una enfermedad particular, sea la que quiera.

Esto sentado, tiempo es ya de entrar en el detalle de esas enfermedades particulares y de su tratamiento especial. Seguiremos el

orden alfabético, como hasta ahora lo han hecho otros.

## 1348

## Absceso.

Cuya causa es la inflamación de donde procede; si ésta corre rápidamente sus períodos, el absceso que resulta se llama caliente ó agudo; si, por el contrario, marcha con lentitud, absceso frío ó crónico; si se forma en un punto distinto del de la inflamación, se designa con el nombre de absceso por congestión. Si procede de un estado inflamatorio general ocasionado por la flebitis ó por el parto, ó por una amputación, y constituyendo lo que se ha convenido en denominar diátesis purulenta, se llama absceso metastático, ya sea que la sangre eche sus malos humores bajo la forma de absceso en el hígado, bazo, pulmones, glándulas linfáticas (sobre todo las del pecho) ó articulaciones, ya sea en forma de derrame en las pleuras.

Si el tumor inflamatorio es circunscrito, presentando una prominencia en forma de clavo, formará el divieso ó el orzuelo, el forúnculo, ó, lo que es más grave, aun cuando de la misma especie, el ántrax, cuyo asiento es más profundo y el volumen más considerable.

*Tratamiento.*—Desde el principio E, 1 ó A. 1

primer vaso ó uno y otro mezclados, y si hay fiebre, aunque sea poca, F. 1—aplicación de El. R. ó Ag., sobre la parte inflamada.—E. 1 y El. R. en los abscesos fríos.—A. 1 y El. Ag. en los calientes es la regla general.—Tomados así desde el principio los medicamentos, podrá destruirse el absceso lo más comunmente antes de su completa formación.

Una vez bien formado el absceso, hay que tomar A. 2 y C. 1, dos de cada uno en un litro de agua, con compresas y unturas frecuentes de A. 2 y C. 2, mezclados con El. R. ó Ag., ó V., según el caso.—La pomada verde activará mucho la pronta resolución del absceso y su absorción definitiva ó su madurez y abertura natural al exterior. Muchas veces, sin embargo, podrá ser de utilidad abrir, con el bisturí sobre todo, los abscesos calientes, después de lo cual se lavará cuidadosamente la herida con agua tibia medicamentada con C. 1, y se aplicarán las compresas ó pomada indicadas, ó mejor una y otras alteradas.

Para los abscesos agudos ó crónicos de los pechos, el C. 1 debe desempeñar el papel principal. Estos infartos ó glándulas, que tan á menudo degeneran en escirros, desaparecerán pronta y fácilmente con nuestros remedios antes de empezar su terrible evolución. Hasta la mastitis aguda de las primizas cederá tomando desde el principio C. X

A. 1×F. 1, al segundo ó tercer vaso. Si la enfermedad se desarrolla con focos purulentos y supresión de la excreción láctea, C. 1 al primer vaso y A. 1 primer vaso (1), con pomada verde y compresas abundantes, según las fórmulas que anteceden, producirán pronto alivio y en seguida la curación. Como precaución higiénica es muy bueno hacer que el niño mame tan pronto como las glándulas se llenen.

En cuanto á los abscesos sífilíticos, se sigue el mismo tratamiento, tomando como base los remedios Sf. 1 y 2.

(1) C. 1 al primer vaso activa la excreción láctea, mientras que C. 1 al segundo vaso la disminuye, absolutamente lo mismo que hace A. 1 con la sangre; además, A. 1 al primer vaso puede disminuir el infarto, produciendo como derivativo el flujo loquial.

La supresión de las reglas durante largo tiempo trae consigo muchas veces la diátesis purulenta. Del mismo modo en la edad crítica se manifiestan á veces inflamaciones sanguíneas, principalmente en las piernas, con abscesos múltiples consecutivos. En estos distintos casos el A. 1 al primer vaso y el C. 1 al segundo son los principales remedios *intus*, con A. 2, C. 2 ó 3 ó 5, mezclados á las El. B ó V. *extra*, así como E. 1 en las comidas.

1349

**Aborto.**

En esta situación, tan grave siempre, hay que colocar la pelvis un poco levantada en la cama; C.1×F.1 segundo vaso, C.5 en compresas sobre el vientre bastarán para evitar el peligro de la peritonitis; pero si hay hemorragia persistente, C.1×A.1 tercera ó cuarta dilución, C.5×A.1 en compresas.—En los casos graves A.1 en inyección; compresas de A.1 sobre el corazón; El. Ag. en el sacro, en el perineo, en las ingles y hasta en el cuello. Lo más sencillo muchas veces es un lienzo usado, doblado y formando esponja, bien embebido en una disolución de A.1 y El.Ag. y mantenerlo sobre la parte enferma.

1350

**Accidente.**

De la caída, herida, quemadura, cortadura y contusión nos ocuparemos en su lugar. Cuando haya grave emoción se tomarán en seguida de 5 á 10 glob. de E.

1351

**Afonía.—(Pérdida de la voz).**

Si procede de un resfriado bastará E.1 y P.3 ó 4 primer vaso. La que es consecutiva á una emoción viva, necesitará E.1 tercer vaso; á veces serán preferible C.1 y A.1 segundo ó tercer vaso; en otros casos A.1 y P.1 á bajas diluciones.—En todos los casos gargarismos compuestos de A.2×C.5 ó E.5×El. Ag. ó B.—Aplicaciones y compresas de El. R., A., alternadas en los hipoglossos, en la boca del estómago, en la nuca y en los diferentes sitios. A veces también pequeños gargarismos de El. Ag. ó B. puras.

1352

**Agrios de estómago.—(Eructos ardientes, acres y gaseosos).**

E.1 no puede dejar de dar resultado al segundo ó tercer vaso, con fricciones en el estómago de C.5 y A.3, mezcladas con El. B. al alcohol. Evítese todo lo que fatigue ó cargue el estómago; ejercicio moderado y regular, al aire libre si es posible, después de las comidas; encorvarse lo menos posible cuando se trabaje.

1353

**Anemia.**

Tiene como síntoma esencial la aglobulina ó disminución de los glóbulos de la sangre, y como causa principal y primitiva un estado de debilidad ó vicio íntimo de la linfa formadora de los glóbulos. El remedio primero y original es por consiguiente el E.1 primer vaso.

Añádase el A.3 en cierta proporción. Sabemos que este medicamento tiene acción directa sobre los glóbulos de la sangre para fortificarlos y dar á la masa de la sangre su vigor específico, en virtud del cual los glóbulos, en vez de empobrecerse y desaparecer, se multiplican y hacen su evolución en forma regular.

La proporción de E.1, en su combinación con A.3 en esta forma de enfermedad, es por cada litro 5 glób. de E.1 por un glób. de A.3. —O bien 4 E.1 por 2 A.3, mezclados.

Este tratamiento es soberano en las anemias esenciales tan frecuentes en esta época de ruina constitucional; es el mejor tónico para las jóvenes, sobre todo mientras se está formando su naturaleza; tónico ante el cual todos los inventos farmacéuticos más maravillosos del día son de todo punto insignificantes.

Añádase á esto todas las mañanas friccio-

nes en la espina dorsal, al alcohol medicamentado con E. 5, y en casos más graves con C. 5, el uno ó el otro mezclados en partes iguales con A. 3.

Unturas y fricciones en la región del corazón todas las mañanas con los mismos medicamentos.

Si fuese necesario, aplicación de la sábana mojada con los mismos remedios mezclados con E. R., un frasco por cada cuatro cubas de agua.

En cuanto al régimen, lo principal es el ejercicio al aire libre; la alimentación, con tal que sea sana, abundante y conforme á la situación de cada uno, es lo que se necesita, pues el tratamiento se encarga de que se extraigan todos los principios nutritivos necesarios y de que sean absorbidos por el organismo. Un pedazo de pan bien digerido vale mil veces más que diez platos suculentos mal digeridos: ¡Cuánta lástima merecen todos esos salvadores de la humanidad que pretenden curar la anemia haciendo tomar al enfermo un glóbulo en el cual han concentrado materia suficiente para sustentar á diez personas sanas, como si el organismo y todos sus fermentos digestivos estuvieran sometidos á sus órdenes culinarias! Todas esas personas, por honradas que sean, están y trabajan completamente fuera del asunto.

1354

### Antídotos de nuestros medicamentos.

Toda dosis demasiado fuerte de nuestros medicamentos se atenúa y destruye hasta en sus propios efectos con otras dosis más ó menos debilitadas de los mismos remedios.

El síncope que se presenta en algunas personas con la *El. R.* se cura instantáneamente con algunos glóbulos de *E. 1* en seco sobre la lengua. Por consiguiente, por experiencia personal tenemos por cierto, á pesar de lo que diga M. Bérard, que el vinagre y el limón no son antídotos de nuestros medicamentos.

1355

### Apoplejía.

Parálisis espontánea más ó menos completa del sentimiento y del movimiento, producida por un derrame de sangre en las membranas ó en los ventrículos del cerebro (parálisis sanguínea), ó por un derrame de serosidad (parálisis serosa) en los mismos órganos, ó por una lesión de causa desconocida en los centros nerviosos (parálisis nerviosa). El remedio de la primera es el *A. 1*, el de la segunda el *E. 1* y el de la tercera, el *C. 1*.

Lo primero que hay que hacer en el momento del ataque es acostar al enfermo, con

la cabeza y pecho elevados, darle aire, desatar sus vestiduras y poner en juego sus mandíbulas; lo más pronto posible *E. 1* 10 glób. en seco sobre la lengua para activar la digestión; después se empleará el remedio que corresponda á su constitución, *intus* y *extra*, con *El. R.* ó *Ag.*, según el caso, en aplicación sobre todos los sitios posibles y en fricciones con alcohol y glób. mezclados.

Quando haya duda se podrá seguir el tratamiento siguiente: *E. 1* × *A. 2*; *C. 1* al segundo vaso.—Fricciones al alcohol con *El. B.* así como *C. 5* × *A. 2* × *E. 5* sobre todo el cuerpo, especialmente en los brazos y piernas, en el vientre, en los vacíos, y á todo lo largo del dorso. Compresas y fricciones de *El. Ag.* en la región del corazón.

Si el enfermo no pudiese tragar, aplíquese á la boca un trapo en forma de biberón, bien mojado en la disolución del remedio, cuidando de rociarlo con frecuencia.

1356

### Asfixia.

La suspensión de los fenómenos de la respiración puede tener lugar: 1º, por submersión (en los ahogados), ó por estrangulación ó sofocación por causa interna ó externa; 2º, por gases no respirables; 3º, por gases deletéreos, que constituyen verdaderos envene-

namientos y ocasionan la muerte á consecuencia de no convertirse la sangre venosa en arterial.

En estos distintos casos el gran medicamento es el **E.1** á fuertes dosis, 20 glób. de una vez, repetidos cada diez minutos; algunas veces alternados con **A.1** 20 glób. del mismo modo; fricciones al alcohol sobre todo el cuerpo con **E.5**×**C.5**×**A.3**×**El. R.** una cucharada de las de café por vaso; ó bien alternando con **El. Ag.** al mismo tiempo empleese la frotación (masaje) comprimiendo con las manos los miembros, el vientre y los vacíos; y háganse todos los esfuerzos posibles para producir la respiración artificial de modo que entre el aire.

Una disolución de **E.1** en **El.** pura **R.** ó **B.** puede usarse con ventaja, puesta en contacto prolongado con la lengua del enfermo.

## 1357

**Asma.**

Cualquiera que sea la clase de asma, se tomará el **As.** á débil dosis; si el temperamento es linfático se administrará en las principales comidas el **L. 5** glób. por vaso con **El. R.** en la nuca y en el corazón. Si el asma es vascular se darán 5 glób. de **A.1** á las mismas horas de comer, y **El. Ag.** en los mismos sitios. De vez en cuando, duran-

te el día, un glób. de **P.**; si el asma es nervioso será preferible **E.1** al segundo y tercer vaso; aplicación de **El. B.**—No se pueden establecer reglas seguras en cuanto á las dosis, pues en esta enfermedad, más que en otra cualquiera, dependen de las condiciones individuales. Véase lo dicho en el artículo *Asmático*; y téngase en cuenta que **P.3** es el medicamento del catarro pulmonar, y **C.1**, á débil dosis, es á menudo necesario para curar las enfermedades consecutivas al asma y al enfisema.

## 1358

**Blenorragia.**

Inflamación de la uretra y del prepucio en el hombre, de la uretra y de la vagina en la mujer, con flujo mucopurulento. Esta enfermedad puede producirse por el paso reiterado de sondas uretrales ó de conerecciones urinarias; fuera de estos casos es siempre consecuencia de un contacto impuro, del cual resulta una inoculación correspondiente al estado del moco virulento.

Si bien esta enfermedad no es la verdadera sífilis, puesto que la inoculación de su pus no produce el chanero característico, es, sin embargo, tanto más de temer cuanto que las personas que corren en pos de los placeres no la confiesan, y nunca serán suficientes

cuantas precauciones se tomen para evitarla ó para curarla.

Desde su primera manifestación, aun la más ligera, tómese sin tardanza **Sf. 1 10 glób.** por la mañana, al medio día y por la tarde, para combatir y neutralizar, si es posible, la inoculación virulenta; en el período inflamatorio, **Iny. roja** y **Bj. amarillas** en el hombre; **Iny. amarilla** y **Sup. vaginal** en la mujer; baños de asiento de **A. 2×F. 1×Sf. 1** con compresas de **El. Ag.** en el perineo.

En el período purulento baños de asiento ó **Iny. roja** ó **amarilla**, según el sexo, y **Pom. verde** ó **El. R.** en el perineo. Con este tratamiento se evitarán las desastrosas consecuencias de esta enfermedad, y se curará más rápidamente y con más seguridad que con cualquiera otro método. Como tratamiento interno, el período inflamatorio exige **A. 1 Sf. 1**, dos de cada uno ó cuatro (según la fuerza del individuo) al litro; ó también **A. 2×Sf. 1×F. 1** al segundo vaso; en el período purulento se usará **C. 5×Sf. 1**, 2 á 4 de cada uno al litro ó al segundo vaso.

## 1359

**Borrachera.**

**E. 1** primer vaso, **A. 2** segundo vaso y en compresas sobre el corazón. **E. 5×C. 5×A. 2×El. B.** ó **R.** (si el enfermo está extenuado ó

es linfático) en duchas, grandes baños, sábana mojada todas las mañanas si es posible.

## 1360

**Broncorrea.**

Consiste únicamente en una condición secretoria particular de la mucosa bronquial; secreción considerable de un líquido incoloro que tiene el aspecto de la clara de huevo disuelta en agua. Esta enfermedad, rara vez primitiva, es ordinariamente consecutiva á una bronquitis crónica cuyos caracteres inflamatorios han desaparecido gradualmente y de los que sólo queda esa especie de hábito de segregar.

Se distinguen en ella dos estados: el agudo y el crónico. En el primero, el enfermo siente derrepente sofocación por una afluencia enorme de líquido en el pecho. Que tome entonces **P. 3** á fuertes dosis, pues produce una evacuación abundante é inmediata que aliviará instantáneamente. En el estado crónico, **A. 2×P. 3** al tercer vaso alternado con **E. 1** tercer vaso.—Este tratamiento, modificando por una parte el estado de la sangre y de los bronquios, y activando por otra el flujo intestinal, hará que sean cada vez más raros los accesos agudos. Las fricciones de los mismos remedios al alcohol, todas las mañanas, serán muy útiles, mucho