

los cuales se asiste con trajes poco acomodados, la Higiene no puede ménos de reprobarlos.

559. La *caza* constituye un ejercicio por demás activo, que ocasiona continuas pérdidas á duras penas reparadas por una buena alimentacion. De ahí que todos los cazadores de oficio sean flacos y de constitucion seca. Llevada al exceso la aficion á cazar, acaba por debilitar; pero con moderacion conviene á la salud de todas las personas. Es excelente recurso para apagar las pasiones, y no en balde la mitología nos retrata cazadora á la casta Diana. No aprueba la Higiene que se cace de noche, ó por terrenos pantanosos.

560. La *esgrima* da vigor, seguridad y aplomo, comunica agilidad al cuerpo, corrige las actitudes volviéndolas nobles y graciosas, desarrolla la cavidad torácica, y presta flexibilidad á los ligamentos y articulaciones. De todos estos beneficios, á los cuales puede agregarse el ser un medio de defensa, resalta su utilidad. Se la achaca, no obstante, que desenvuelve más la mitad derecha del cuerpo que la izquierda, y tambien que vuelve el carácter algo agresivo y pendero.

561. La *natacion* no es natural en el hombre, y forma un arte. Desarrolla las fuerzas musculares, entona el cuerpo, y aumenta el apetito. Es, además, excelente recurso para casos de naufragio, de inundacion y de accidentes varios ocasionados por las aguas.

En la natacion se observarán las reglas siguientes: 1.<sup>a</sup> Se nadará no más que en aguas corrientes; 2.<sup>a</sup> Se suspenderá apenas se declare la fatiga; 3.<sup>a</sup> Se tapanán con algodón los oídos, á fin de prevenir las irritaciones que en éstos puede causar el agua; y 4.<sup>a</sup> De vez en cuando se mojará el cabello para evitar el riesgo de una erisipela ó flegmasia.

562. En punto á la natacion, la Higiene pública quiere que se funden escuelas en que se enseñe arte tan útil; y que las Autoridades vigilen los sitios en donde acuden de preferencia los nadadores, estableciendo *lanchas* ó *botes de salvamento*, y *casas* ó *puestos de socorro* con botiquines, para sacar sin tar-

danza del agua á las personas sumergidas y prestarlas luego el auxilio que su estado requiere.

563. *Locomocion pasiva ó comunicada* es aquella en que el cuerpo no se mueve por sí mismo, sino á impulso de ajena fuerza.

564. Locomociones pasivas son los movimientos comunicados por los *columpios*, *cunas*, *hamacas*, etc.; el transporte en *litera* ó *en silla de manos*; el ejercicio divertido, pero expuesto, de las *montañas rusas*; y sobre todo la *vectacion* y la *navegacion*.

565. La *vectacion* es la locomocion en carruaje. Los choques y vaivenes que el cuerpo experimenta favorecen la asimilacion, y de ahí que la vectacion convenga á los convalecientes, y, en general, á todas las personas débiles. Los carruajes de muelle son preferibles á los de simple suspension. A las personas robustas que pueden entregarse á las locomociones activas, más fácil es que les perjudique la vectacion por la inaccion á que se condenan.

566. A la vectacion se refieren los *viajes por tierra* que los médicos aconsejan en determinadas dolencias. En este caso contribuyen á la mejoría, no tanto los efectos generales de la vectacion, como las impresiones sucesivas que el enfermo experimenta con el cambio de panoramas, de atmósfera y de alimentos.

567. Respecto de los *viajes por ferro-carriles* debe recomendarse á los viajeros que calculen bien el tiempo para no llegar apresurados á la estacion y entrar sudando en los coches, lo cual es muy comun, pero tambien muy ocasionado á pasmos ó resfriados.

568. Medidas de Higiene pública, relacionadas con la vectacion, son: construir anchos y sólidos *caminos* y *calzadas* entre pueblo y pueblo; dotarlos de los puentes necesarios, de aceras, árboles, poyos y alguna fuente de trecho en trecho; mantenerlos en buen estado de conservacion; establecer, si recorren largos espacios despoblados, *puestos de socorro* con botiquines; y vigilar todos los caminos para que se pueda viajar con toda seguridad.

Corresponde tambien reglamentar severamente cuanto concierne al servicio de carruajes y ferro-carriles, atendiendo á la comodidad de los viajeros y á la seguridad de éstos y de las mercancías.

569. La *navegacion*, ó locomocion en barco, produce efectos saludables, ya por el movimiento de balance que las olas imprimen y el aire puro que se respira, ya por las pasajeras impresiones de temor que á menudo asaltan el ánimo.— Bien que en menor escala, análogos resultados produce la navegacion por *rios y canales*.

Los médicos aconsejan con alguna frecuencia los *paseos por mar* y en bote.

570. Los *viajes por mar* obran naturalmente con mayor energía por las alternativas del estado de las aguas, por las maniobras de la marinería, por la sublimidad de esa superficie líquida que se pierde en el horizonte. Constituyen un feliz recurso, al cual acude el médico con más frecuencia que á los simples paseos junto á la misma playa.

Compañero de los pasajeros suele ser el *mareo*, contra el cual no se conoce recurso, pero el hábito le vence, y en todo caso desaparece en cuanto se pone el pié en tierra firme.

571. En materia de navegacion quiere la Higiene pública que cada pueblo del litoral tenga *puerto*; que haya, además, *puertos de refugio*, donde sean posibles y convenientes; que cada puerto disponga de *buques remolcadores* y *botes salvavidas*; y que las costas y las orillas de los rios navegables, y de los canales de navegacion, estén ceñidas de *faros*, de *lojas* ú otros mecanismos análogos, y de *estaciones* ó *puestos de socorro*.

Reclama también que se monten *Escuelas completas de náutica*; y que se graben exactas *cartas náuticas* ó *de marear*.

Y objeto predilecto de policia naval es igualmente todo lo relativo á la construccion, carena, limpia, etc., de los barcos, así como á su tripulacion, aparejo, maquinaria, agua, viveres, cargamento, servicio médico y farmacéutico, pasajeros, etc., etc.

En una palabra, no salga á la mar embarcacion alguna que no sea previamente inspeccionada, con lo cual, y observando lo anteriormente prescrito, se evitarán muchos *naufragios*; y téngase todo prevenido para cuando éstos ocurran, á fin de arrancar del furor de las olas el mayor número posible de vidas y de riquezas.

572. Respecto de las locomociones pasivas en general, se observa que no turban las digestiones, que favorecen la asimilacion y la secrecion de la orina, però que no activan las demás funciones de nutricion.

573. *Locomocion mixta* es aquella en que una potencia extraña mueve el cuerpo, pero entrando tambien éste de por sí en accion.

574. Locomociones mixtas son la *equitacion* y la en *velocípido*.

575. La *equitacion* puede considerarse como locomocion mixta, porque á los movimientos del caballo se unen los esfuerzos del jinete para conservar el equilibrio. Este ejercicio altamente saludable se aconseja á los hombres de letras y á las personas nerviosas, pero es preciso ántes que se haya aprendido á montar por reglas. El paso y el galope son cómodos, el trote fatiga, y el escape es muy peligroso. Deben abstenerse de la equitacion las personas obesas, porque les aumentará la obesidad, los que padezcan enfermedades de las vías urinarias, etc.

576. El uso del *velocípido* ó *biciclo*, puesto hoy de moda, expone á hipertrofias, aneurismas y otras dolencias pulmonares y cardíacas, á causa de los esfuerzos musculares que exige; y esto sin contar las repetidas caidas que ocasiona.

## III.

## HIGIENE DE LAS ACTITUDES.

SUMARIO.—577. Observaciones sobre la estacion bípeda.—578. Idem sobre un pié, sobre las puntas de los piés, y de rodillas.—579. Idem sobre la sentada.—580. Idem sobre la tendida.—581. Actitudes que se toman para descansar.—582. Reglas acerca de la duracion del descanso de los órganos.—583. Efectos del reposo prolongado y sistemático.—584. Vagancia.

577. La estacion *bípeda* (sin locomocion) cansa en breve, por razon de la tension permanente en que están unos mismos músculos, á fin de sostener el peso del cuerpo y mantenerle en equilibrio. A poco que dure esta actitud, se siente necesidad de mudar á cada instante la posicion de los piés; si se prolonga más, experimentanse dolores, no sólo en los músculos de los miembros abdominales, sino tambien en los de las regiones dorsal y cervical; y si la profesion obliga á guardarla normalmente horas enteras, son de temer desviaciones de los huesos, ó bien varicosidades é hinchazones en las piernas.

578. Las estaciones *monópeda* ó *sobre un solo pié*, y *sobre las puntas de los piés*, sólo se guardan momentáneamente por lo fatigosas; y en cuanto á la *de rodillas* es, como se ha dicho, una verdadera actitud de mortificacion y penitencia.

579. La estacion *sentada* es muy cómoda, sobre todo en asiento blando con respaldo y brazos para descanso del tronco y de los miembros torácicos, y si, además, se tienen apoyados los piés. Los asientos han de ser proporcionados, ni demasiado altos ni demasiado bajos, y más bien blandos que duros, porque estos últimos deforman á la larga las asentaderas. No deja de ofrecer inconvenientes esta actitud por la compresion que sufren algunos vasos sanguíneos, y por declararse á veces calambres é hinchazones en las piernas.

580. La estacion *tendida* es la más cómoda, por no exigir esfuerzo alguno á los músculos.

581. Las estaciones sentada y tendida son las que se toman generalmente para descansar; mas como toda estacion ó toda locomocion prolongada, sea cual fuere, fatiga, claro está que

cada estacion ó cada locomocion puede servir de descanso á las demás. La persona cansada de andar se sienta, así como después de haber permanecido largo tiempo sentada descansa de esa actitud andando.

582. El *reposo* ó *descanso* de los órganos es tan necesario y natural como el sueño. Promediado con el trabajo ó ejercicio, y en duracion proporcionada á la intensidad de éstos, restaura las fuerzas fatigadas y las dispone á funcionar otra vez con nuevo vigor. Es, como se ha dicho, *el sueño del dia*. Regla natural de higiene es, por lo tanto, que el ejercicio ó trabajo y el reposo se sucedan regular y alternativamente.

583. El reposo prolongado y sistemático es funesto, así bajo el punto de vista orgánico, como bajo el moral.

Con efecto, los órganos que permanecen siempre inertes disminuyen de volúmen, se ponen descoloridos, y funcionan mal y perezosamente. Mengua el apetito y cesan por lo mismo los placeres de la mesa; el sistema muscular se debilita; pierden las articulaciones su flexibilidad y soltura; entorpecense todas las funciones; nótese gran tendencia á los resfriados; la orina sale más cargada de ácido úrico con los peligros consiguientes á ese mayor desarrollo; y tan sólo la gordura aumenta para dar engañosa apariencia de salud al lánguido organismo. Quede, pues, consignado que el reposo es debilitante.

Moralmente considerado el descanso sin limites, produce, cuando ménos, el fastidio y la hipocondria, constituye el vicio llamado *pereza*, y conduce muy á menudo directamente á la perversion de las facultades morales.

584. La *pereza* es la madre de la *vagancia*, contra la cual se han dictado, en todos tiempos y en todos los países, disposiciones que, no por severas, han dejado de ser ineficaces. A la civilizacion moderna repugnan medidas como las de Amadis, rey de Egipto, mandando que cada habitante diese cuenta de su modo de vivir, y de Dracon, condenando á muerte á los vagos. Preferibles son los medios indirectos; foméntense todos los ramos de la industria y del comercio, persigase la mendicidad, concédase atencion preferente á la seguridad pública,

divúlguese la instrucción, cúidese algo más de la educación del pueblo, y vigilense las personas cuyos medios de subsistencia no se conozcan, así como los garitos concurridos por gente cuando ménos sospechosa. Con estas medidas, si no desaparece la vagancia, quedará reducida á sus más estrechos límites.

## CAPÍTULO II.

## DE LA HIGIENE DE LA INNERVACION.

SUMARIO.—585. Division de la Higiene de la innervacion.

585. Por las nociones de Anatomía sabemos que el sistema nervioso se divide en cerebro-espinal y ganglionar (114). Como la fisiología de este último se refiere á las funciones de nutrición, su higiene se estudiará en el capítulo respectivo de cada una de ellas. En cuanto al cerebro-espinal, su higiene es en rigor la higiene toda, porque no hay función alguna libre de su influencia más ó ménos directa; pero ahora sólo se tratará de las reglas concernientes á las funciones de su exclusivo dominio.

Se dividirá, por lo mismo, la Higiene de la innervacion en: 1.º *Higiene de la inteligencia*; 2.º *Higiene de las sensaciones*; 3.º *Higiene de los sentimientos y pasiones*; y 4.º *Higiene de la voluntad*.

## I.

## HIGIENE DE LA INTELIGENCIA.

SUMARIO.—586. Reglas generales que deben observarse acerca del desarrollo de las facultades intelectuales.—587. Influencia que éstas ejercen sobre las demás facultades.—588. Debe aguardarse á que el cerebro esté robustecido.—589. Edad en que han de empezarse los estudios: espíritu de imitación, y su importancia en todas las edades y todas las clases de la sociedad.—590. Orden general que ha de seguirse en el curso de los estudios.—591. ¿Debe ser obligatoria la instrucción primaria?—592. ¿Debe sostener escuelas el Gobierno?—593. Condiciones higiénicas que han de reunir las escuelas.—594. Idem los colegios.—595. Idem los templos.—596. Observaciones sobre los campanarios.—597. Atención con que debe seguirse el curso de la educación intelectual.—598. Orden que se observará en el trabajo y en el descanso.

586. Como no todas las facultades intelectuales tienen igual grado de desarrollo, al golpe se comprende que los esfuerzos deben tender: 1.º A cultivarlas, á fin de que se robustezcan,