

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 guardarse 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,

en particular las más apagadas; 2.º A encaminarlas todas en acertada direccion; y 3.º A cuidar de que en su desenvolvimiento reine la mayor igualdad posible, sin predominio exclusivo de ninguna, para que así alcance la inteligencia su mayor grado de perfeccion.

587. Resalta la importancia del cultivo de las facultades intelectuales, con sólo considerar que, durante el curso de la vida, son las únicas que deben ilustrar á todas las demás facultades, así morales como instintivas, y que, por lo mismo, están llamadas á ejercer influencia suma en la direccion de las acciones humanas.

588. Siendo el cerebro órgano exclusivo para la manifestacion de las facultades intelectuales, la lógica exige que se aguarde á que esté fortalecido para dar principio á la instruccion. Sin reserva puede afirmarse que la instruccion de los niños comienza en edad demasiado temprana, y que ese júbilo de los padres por la precocidad de sus hijos, y ese empeño en hacerles adelantar sin tino en sus estudios para que presto terminen su carrera, no conducen á otros resultados más que á malear el cerebro, convirtiéndole en instrumento ménos perfecto de la inteligencia, y á que los jóvenes, concluida su carrera, se hallen mal cimentados en sus estudios.

589. Hasta los seis ó siete años bien se están los niños en el regazo materno desarrollando sus órganos, sin otra instruccion que la que su propia curiosidad les mueve á adquirir.

Mas téngase muy en cuenta que la *mímica*, ó el *espíritu de imitacion*, se halla en ellos por demás desarrollada, y con esto se comprenderá cuán necesaria es en tal edad, y siempre, el buen ejemplo para la buena direccion de la educacion. Ese espíritu de imitacion disminuye con la edad, pero siempre es suficientemente poderoso, en todas las clases sociales, para que el legislador le aproveche á fin de guiar á la sociedad por la senda de su perfeccion moral é intelectual. Merced á ese espíritu ó instinto se propagan las modas, las opiniones políticas, las teorías científicas y filosóficas, etc., etc. Que las doctrinas que se difundan sean buenas, y buenos los ejemplos

que se vean, y la educacion y la instruccion públicas mejorarán.

590. Llegada la época de principiar los estudios, deben limitarse éstos á las más sencillas nociones, y tan sólo, á medida que la inteligencia se vigorice, se aumentará progresivamente la suma de conocimientos. La Higiene se interesa grandemente en que en la ordenacion de los diversos ramos del saber, y en la gradacion que se establezca para cada ramo, se proceda con la mayor mesura y acierto.

No se olvide tambien que á ese desarrollo intelectual debe acompañar el orgánico (540).

591. Problema, que todavía está por resolver, es si la *instruccion primaria* debe ó no ser *obligatoria*. Aunque bajo el punto de vista higiénico importa sobre manera que esa instruccion alcance á todos los individuos, no opinamos que sea justo ni conveniente hacer la forzosa acerca de este asunto. La instruccion se generalizará con tal que el Gobierno cuide de que cada pueblo tenga el número de escuelas primarias necesario, funde *escuelas dominicales, nocturnas, de párvulos y de adultos*, fomente y multiplique las *bibliotecas*, preste apoyo á la *imprensa* que da á luz libros morales, de higiene, instruccion y recreo, aliente las asociaciones que cultiven el saber, y las que celebran *conferencias orales y lecturas públicas*, construya numerosas vías de comunicacion, y favorezca el desarrollo de la agricultura, de la industria y del comercio. De esta suerte, sin vejaciones ni fiscalizaciones, se verá aumentar de año en año la concurrencia á las escuelas.

592. Otro problema de sumo interés es el de la *libertad de enseñanza*. Aun resuelto en su más lata significacion, no queda eximido el Gobierno del deber de sostener por su cuenta establecimientos de instruccion en sus varios grados. Ya porque ni ahora ni nunca los esfuerzos particulares bastarán para cubrir todas las exigencias de la instruccion; ya porque un principio de justicia reclama que se instruya gratuitamente ó sin grandes costes al que sin posibles llama á las puertas del saber; porque es menester que haya centros en donde la cien-

ciá sea la ciencia y no una especulacion; porque muchos estudios quedarian postergados por razon del escaso número de personas que los cultivan, y el ningun lucro que de los mismos reportaria la enseñanza privada; y, en fin, porque convertida exclusivamente la enseñanza en una especie de mercancía, y sometida á la ley de la oferta y de la demanda, así la veríamos abundar como escasear ó faltar por completo, así la darian pura, como falseada ó sofisticada.

593. Intervencion más directa que en la enseñanza propiamente dicha tiene el higienista en las condiciones de los edificios ó *escuelas* en donde se da. En este concepto quiere que á cada aula concurra no muy crecido número de escolares, que el aire sea puro y seco, la luz abundante, la temperatura acomodada á la estacion, que la duracion de las lecciones no pase de una hora por lo difícil que es sostener la atencion de los jóvenes, y que haya grandes patios para el esparcimiento durante las horas de descanso.

594. En los establecimientos en que se lleva vida colegiada, ó sea en los *colegios*, á las anteriores condiciones deben agregarse todas las reglas higiénicas relacionadas con las agrupaciones de muchos individuos. Además, como preceptos especiales, se ejercerá gran vigilancia nocturna, se tendrán salas espaciosas de estudio, se dividirán en secciones los alumnos por razon de edad, se despedirá á todo jóven cuya conducta reprehensible pudiese servir á los demás de mal ejemplo, y por fin, se dispondrá de una enfermería independiente para los enfermos de dolencia no contagiosa, pues si lo fuere, el deber ordena que el enfermo salga del establecimiento.

595. En todo país la educacion religiosa marcha de nivel con la moral y la intelectual. La Higiene encarece su trascendencia, y al mismo tiempo se fija en las condiciones que deben reunir los *templos*. Los quiere aislados, espaciosos, en número proporcionado al de vecinos, sin humedad, limpios, sin sepulturas en su interior, sin iluminaciones desmedidas, y á una temperatura que no sea molesta á los fieles.

596. Respecto de los *campanarios* pide que no se echen á

vuelo las campanas durante las tempestades por las muchas desgracias que han causado los rayos al influjo de las corrientes de aire, de los metales y de la altura á que se elevan las torres. Y pide, por último, que se pongan en los ventanales enrejados suficientemente espesos para impedir que los badajos, ó las mismas campanas, vayan á caer á la calle en caso de desprenderse.

597. Durante el curso de la educacion intelectual, deber es de los padres y de los maestros seguir con ojo atento el progresivo desarrollo que vayan alcanzando las diversas facultades. No sólo, de esta suerte, será expedito aguijonear unas y moderar otras, sino que con más acierto podrán ser encaminadas todas hácia los estudios para los cuales más disposicion manifiesten los jóvenes. Grave error, en que generalmente se incurre, es elegir carrera sin otra norma que el capricho, contando para nada las facultades intelectuales.

598. Por último, en el ejercicio de estas facultades debe guardarse un justo medio, ni forzarlas, ni dejarlas dormir. Lo primero las aniquila tempranamente, lo segundo las entorpece. Y en su regular ejercicio, déselas prudente descanso cada vez que se anuncie la fatiga.

II.

HIGIENE DE LAS SENSACIONES.

SUMARIO.—599. Servicios de las sensaciones internas.—600. Reglas higiénicas generales.—601. Sueño.—602. Su duracion.—603. Peligros á que expone dormir poco ó demasiado.—604. Horas que deben dedicarse al sueño.—605. Efectos del trasnochar.—606. Precauciones que deben tomar los que por obligacion trasnochen.—607. Preceptos de Higiene pública.—608. Reglas sobre los dormitorios.—609. Precaucion que acerca de éstos se tomará al anochecer.—610. Observaciones sobre la cama.—611. Id. sobre los jergones y colchones.—612. Id. sobre las ropas de las camas.—613. Id. sobre los vestidos de las personas al acostarse.—614. Id. sobre el decúbito.—615. Reglas para conciliar el sueño.—616. Ensueños.—617. Vigilancia que exigen los somnábulo.—618. Observaciones sobre el magnetismo animal.

599. Las sensaciones internas (únicas de que se tratará en este artículo) sirven para advertir el instante en que las ne-

cesidades orgánicas reclaman satisfaccion, y para estimular y regular esta última por medio del placer y del dolor, segun se la atiende, se la desatiende, ó se abuse de ella.

600. Las reglas higiénicas generales que de ahí se desprenden son no ménos óbvias que sencillas: 1.^a Debemos atender el grito de las sensaciones internas, y satisfacerlas en cuanto se declaren de una manera franca; y 2.^a No hemos de llevar al exceso su satisfaccion, suspendiéndola apénas se acalle la necesidad, y, por lo mismo, ántes de que se manifieste otra sensacion contraria, desagradable ó dolorosa.

601. Como las sensaciones internas (hambre, sed, necesidad de respirar, etc.) se refieren al cumplimiento de las funciones orgánicas, su lugar oportuno será el respectivo capítulo referente á cada una de ellas, por manera que aquí tan sólo nos ocupará el *sueño*.

602. La Escuela de Salerno dice en uno de sus aforismos que bastan seis horas de dormir, y si bien concede siete á los perezosos, á nadie tolera ocho. La verdad es, sin embargo, que, por regla general, se requieren de seis á ocho horas, y hasta nueve si los individuos son débiles.

Por supuesto que en la duracion del sueño influyen la estacion, el sexo, la edad, el temperamento, la naturaleza é intensidad de los trabajos cotidianos, etc., etc. Así, por ejemplo, las personas linfáticas duermen ménos que las nerviosas, las dedicadas á trabajos mentales más que las ocupadas en los mecánicos, etc.

603. No ménos peligroso es negar al cuerpo las horas necesarias de dormir que concederle sobradas. En el primer caso se pierden carnes y color, pónese irritable el sistema nervioso, y pelagra que se menoscabe la salud y se viva mal; y en el segundo, entorpecense las facultades intelectuales, debilitanse las manifestaciones de la sensibilidad, y mengua la energía de los músculos, por más que aumente la gordura.

604. La regla general es velar de dia y dormir de noche, como de ello dan ejemplo los animales y las plantas. Poco después de cerrada la noche es la hora más adecuada para

acostarse, así como para levantarse lo es la de la aurora ó la de la salida del sol. Sobre reparar poco el sueño diario entorpece los sentidos y dificulta la digestion como se prolongue mucho.

605. Nunca más desatendida que hoy se ha visto la regla anterior por lo muy generalizada que está la costumbre de trasnochar, ora bajo el imperio del buen tono ó de anti-higiénicas diversiones, ora por efecto de reuniones científicas, literarias ó legislativas. Pero esa infraccion, á la par que otras varias, no queda por eso impune: pierde el rostro su tono sano y sonrosado, y quebrántase la salud, ó siquiera vuélvese ménos resistente á las influencias que tienden á minarla. Quien trasnoche, mejor que envejecer, será fácil que presto avejente.

606. Si la profesion obliga á trabajar de noche (serenos, tahoneros, impresores de periódicos, etc.), no sólo se dormirán de dia las horas necesarias, sino que deberán observarse con mayor ahinco los demás preceptos higiénicos.

607. A fin de que los vecinos puedan entregarse tranquilamente al sueño, menester es que sepan que las Autoridades velan por ellos. En este concepto la Higiene pública exige que no se toleren encerradas ni músicas, y que recorran las calles y plazas vigilantes nocturnos, así para la seguridad de vidas y haciendas, como para acudir allí donde sean menester por razon de incendios, enfermedades ú otros accidentes.

608. En punto á los *dormitorios* se observarán las prevencciones siguientes:—Que tengan regulares dimensiones;—Que reciban abundancia de luz;—Que sean perfectamente secos;—Que haya una ligera circulacion de aire, estableciendo para ello un ventilador en uno de los vidrios del balcon ó ventana;—Que no contengan flores, animales ni lumbre, en razon al oxígeno que consumen y á los gases deletéreos que exhalan;—y Que estén situados en la parte más retirada de la casa, al objeto de que ruidos importunos no perturbén el sueño.

609. Apénas anochezca se cerrarán las ventanas y los balcones de los dormitorios, á fin de evitar la entrada del aire húmedo de la noche, nocivo sobre todo durante el sueño. Me-

dida de precaucion es ésta que debe tomarse tambien contra los mosquitos, sobre todo si el dormitorio da vista á jardines, y si no se usa mosquitero.

610. Respecto de las *camas*, se cuidará de que tengan dimensiones proporcionadas, de que levanten dos ó tres palmos del suelo, por ser siempre ménos puras las capas inferiores del aire, y de que estén constante y perfectamente limpias. Bajo este último concepto son mejores las de hierro y las de madera pintada al óleo y barnizada. Airearlas y purgarlas de insectos son asíduos cuidados de un buen gobierno de la casa.

611. Los *jergones* y *colchones* no serán ni muy blandos ni muy duros, se sacudirán diariamente, y se sacarán con frecuencia al aire libre. Si están rellenos de lana ó de paja, una vez al año se mudará ésta y se mullirá aquélla, lavando á la par las telas. Y esta medida se adoptará sin excusa inmediatamente que hayan servido para algun enfermo, falleciere ó no. Otro tanto se observará respecto de las *almohadas*.

612. Las *ropas de la cama* exigen la más estricta limpieza. Las sábanas se mudarán lo más tarde cada quince días, y las fundas de las almohadas mucho más á menudo. Y en cuanto á las *ropas de abrigo* (colchas, mantas, cubrecamas, etc.) se procurará que en todas estaciones resguarden convenientemente del frio, cuidando al propio tiempo de que no sean muy pesadas.

613. En la cama no se usará otra prenda de ropa que una camisa holgada (distinta de la que se viste durante el dia), y cuando más calcetines en invierno. La cabeza debe estar descubierta, sin gorro alguno que se oponga á la exhalacion del calórico. De esta suerte todos los órganos quedan libres de ligaduras y compresiones.

614. Sobre el decúbito, sólo se dirá que interesa que la cabeza se tenga algo elevada.

615. Observados los anteriores preceptos relativos á los dormitorios, camas, ropas, etc., conciliará fácilmente el sueño quien quiera que haya dedicado el dia á sus trabajos ordinarios, y se acueste con el estómago poco cargado, y después

de haber concedido algun descanso al cerebro si estaba excitado en demasia. Si se declarase el *insomnio*, mejor que revolverse sin cesar en la cama, ó que coger un libro y leer, es levantarse y aguardar en pié á que el sistema nervioso se canse y reclame reposo. Ménos puede aconsejarse todavia que se tomen narcóticos, por ligeros que sean, pues siempre vale más que obre espontáneamente la naturaleza.

616. Durante el sueño aparecen los *ensueños*. Por las nociones de Fisiología sabemos ya que no merecen crédito (162), y lástima causa que haya individuos que quieran comentarlos é interpretarlos, pasando un dia de angustias si le consideran de mal agüero, ó sufriendo ridiculo desengaño si le tomaron por indicio feliz. No poco ganará el espíritu dándolos en seguida al olvido. Los alegres ó indiferentes no perjudican, pero los tristes (*pesadillas*) perturban y apesaran, y por lo mismo interesa cortarlos ó hacerlos desaparecer. En este caso, la persona á quien afecten deberá estudiarse á sí misma, y difícil será que no descubra por fin la causa en su régimen alimenticio, en el exceso de trabajos mentales, en las pasiones que le dominan, etc., etc. Conocida la causa, óbvio será el remedio que deba aplicarse.

617. Vigilancia asidua merecen las *personas somnambuladas* ó afectadas de *somnambulismo*, ya por el daño que á sí mismas pueden causarse, ya por el que pueden causar á los demás. Dénselos camas bajas, ténganse cerradas con llave puertas, balcones y ventanas, y quítese de los dormitorios todo objeto que pueda lastimar.

618. Hay en el *magnetismo* un fondo de verdad por descubrir: desdénanle sin razon los hombres de ciencia, pero en cambio los embaucadores de oficio le aprovechan para explotar la credulidad y la ignorancia del vulgo. La Higiene reprueba estos amañios, aconseja que no se arriesgue la salud con prácticas supersticiosas y estúpidas, y reclama del Gobierno que persiga con mano fuerte á los que así abusan de las debilidades del corazon humano.