

## CAPÍTULO III.

## DE LA HIGIENE DE LOS SENTIDOS.

SUMARIO.—651. Division de la Higiene de los sentidos.

651. La Higiene de los *sentidos* comprende: 1.º *Higiene del tacto*; 2.º *Higiene del gusto*; 3.º *Higiene del olfato*; 4.º *Higiene del oído*; y 5.º *Higiene de la vista*.

## I.

## HIGIENE DEL TACTO.

SUMARIO.—652. Limpieza de la piel.—653. Lociones.—654. Temperatura del agua.—655. Número de lociones.—656. Baños.—657. Su division.—658. Baños parciales.—659. Id. generales.—660. Id. frios.—661. Id. templados.—662. Id. calientes.—663. Tinas.—664. Aposentos en que se colocan.—665. Número de baños.—666. Reglas higiénicas referentes á los mismos.—667. Baños públicos.—668. Caudal de aguas en las poblaciones.—669. Baños rusos.—670. Naturaleza del agua en los baños higiénicos.—671. Aguas minerales.—672. Aguas minerales artificiales.—673. Agua de mar: *Ospizi marini*.—674. Higiene de las uñas.—675. Idem de los pelos.—676. Cosméticos.—677. Preceptos para conservar la sensibilidad táctil.

652. Punto principal de la Higiene del *tacto*, ó de la superficie tegumentaria, es la limpieza de la piel. « En verdad no comprendo (decia Enrique IV de Francia) como hay nadie que no tenga urbanidad y limpieza, puesto que para ser cortés basta llevar la mano al sombrero, y basta una botella de agua para ser limpio. »

Alcánzase esta limpieza por medio de las *lociones* y de los *baños*.

653. Las *lociones* consisten en lavar ó limpiar con agua una ó más partes del cuerpo, con las manos solamente, ó con paños ó esponjas, ya con agua sola, ya con ésta y jabon.

654. La temperatura del agua para lavarse, en todas estaciones, sea la misma del tiempo, ó que tiene al salir del depó-

sito, sin que importe su frialdad en invierno, pues así queda la piel ménos sensible á la accion del frio.

655. Ciertas regiones de la piel reclaman lociones repetidas, y otras son ménos exigentes para conservarse limpias. No cabe fijar el número, pero en general puede establecerse:— Que las partes expuestas siempre al aire libre deben lavarse varias veces al dia (cara, cuello y manos); — Que las regiones que transpiran mucho y abundan en folículos sebáceos han de limpiarse una vez cada dia (axilas y piés); — y Que las regiones cubiertas por los vestidos y que transpiran poco reclaman ménos asiduidad (tronco, brazos y muslos).

656. Los *baños* consisten en la prolongada inmersión del cuerpo, ó de una de sus partes, en el agua.

657. Se dividen en *parciales* ó *locales* y *generales*, segun la inmersión se limite á parte del cuerpo no más, ó se extienda á su totalidad, salvo la cabeza.

658. Los *baños parciales* reciben nombres distintos segun la region del cuerpo que se bañe: así llámense *pediluvios* los baños de piés, *de asiento* los de las pélvis y nalgas solamente, *semicupios* los de la mitad inferior hasta la cintura, *maniluvios* los de las manos, *braquicupios* los de los brazos, etc.

659. Los *baños generales* se dividen, por razon de la temperatura del agua, en *frios*, *templados* y *tibios* ó *calientes*.

660. *Baños frios* son los de agua á la temperatura ordinaria segun las estaciones. Determinan el reflujo de la sangre desde la superficie del cuerpo á los órganos internos, y de ahí la consiguiente palidez; causan espasmo de la piel (piel de gallina), y un temblor convulsivo resultado de la pérdida de calórico que el cuerpo experimenta; y al propio tiempo que se suspende la exhalacion, aumenta la secrecion de la orina.

Estos *baños* estimulan y hasta entonan, pero su abuso en número ó duracion debilita. En verano son muy convenientes para refrescar el cuerpo.

Como suelen tomarse á orillas de los rios y mares, importa que se adopten medidas análogas á las propuestas al hablar de la natacion (562):

661. Baños *templados* son los de agua á temperatura agradable al cuerpo, segun las estaciones. Son los verdaderos baños de limpieza, que no obran de otra suerte más que lavando la piel, y que, por consiguiente, convienen á toda clase de personas y en todas las estaciones.

662. Baños *calientes* son los de agua á la temperatura de veinte á treinta grados. Tibios estos baños son calmantes y reparadores y convienen á toda clase de individuos, sea cual fuere su edad, sexo y temperamento; pero muy calientes debilitan, inundan de sudor cara y cráneo, y hasta pueden causar una congestión cerebral.

663. Los baños templados y calientes, y á veces los frios, se toman en *baños ó tinas*. Acerca de éstas se ha de cuidar de que, así las fijas como las portátiles, estén bien limpias lavándolas luego de tomado el baño, y volviéndolas á lavar antes de llenarlas de nuevo.

Por supuesto que el agua que ha servido una vez debe tirarse, y de ningun modo utilizarla para otro baño.

664. La pieza destinada al baño ha de tener dimensiones regulares, y se la ventilará bien si el agua se ha calentado dentro de la misma con hornillos, aunque lo mejor es introducirla ya caliente en cubos ó por cañerías.

665. El número de baños de limpieza que deben tomarse tienen por mero regulador el estado de la piel, y claro está que en verano se requieren más que en invierno. También debe tomarse uno después de un viaje, así como después que el cuerpo haya sudado y se haya cansado mucho, con lo cual se logra el doble objeto de la limpieza y de la reparacion de las fuerzas.

666. Las reglas higiénicas correspondientes á los baños se refieren á las precauciones que deben tomarse antes de entrar en el agua, durante la permanencia en ella, y á la salida.

Para entrar en el baño se guardarán los preceptos que siguen: — El cuerpo no estará sudado ni agitado; — Es preciso que la digestión estomacal haya terminado, lo cual tiene lugar, segun sabemos, á las tres ó cuatro horas de haber comido;—

y Cerciorarse de que el agua es pura y de que la tina está bien limpia.

Durante el baño se tendrá presente: — Que de vez en cuando ha de mojarse la cabeza para prevenir las congestiones cerebrales; — Que deben frotarse repetidas veces las partes por las cuales más se transpira; — Que la duración de los baños de limpieza sea, por regla general, de diez á veinte minutos; — Que se froten bien todas las regiones del cuerpo; — y Que se salga del baño frio si persiste la sensación ingrata de frio, ó si se repite después de haber desaparecido una vez.

A la salida del baño se cuidará: — De enjugarse el cuerpo con la mayor rapidez posible; — De vestirse también sin demora; — De descansar algunos minutos antes de salir al aire libre; — y De no entregarse desde luego á ningun ejercicio activo ó fatigoso.

667. Las Autoridades deben favorecer la creación de *casas de baños*, de empresas de *baños portátiles* ó á domicilio, etc.; y al propio tiempo sería muy de elogiar que las municipalidades, ó las sociedades de beneficencia levantasen también á sus costas *establecimientos públicos de baños* para que en ellos se bañasen gratis, ó, á lo sumo, mediante una módica retribución, las personas pobres ó de escasos recursos. Así lo hizo la ciudad de Liverpool tomando, en 1842, la iniciativa, que luego han seguido otras ciudades extranjeras.

En este punto nos han dejado mucho que imitar los antiguos. Los griegos tenían, en todos sus numerosos gimnasios, baños tan extensos que en ellos muy cómodamente se nadaba; famosas son las termas de los romanos, en las cuales el pueblo se bañaba con mucha frecuencia gratuitamente, ó pagando de ordinario un *quadrans* (unos seis céntimos de real); y entre los persas eran tan magníficos que al entrar Alejandro en los de Dario exclamó: « ¡ Es posible mandar á hombres en el seno de tanta molición! »

668. La cuestión de baños se enlaza con la del caudal de agua que surten las poblaciones. Bajo este concepto estamos en España muy mal servidos, pues las aguas escasean en las

ciudades, y respecto de los pueblos se cuentan muchos que no disponen de otras que de las de lluvia recogidas y guardadas en albercas ó charcas. En medio de tanta pobreza es imposible atender, ni medianamente siquiera, á todas las atenciones de la bebida, de la limpieza personal, del riego, de las necesidades de la cocina y fregado de los pisos, del lavado de la ropa, de las várias industrias, del riego público, para apagar los incendios, etc., etc. Con esto se comprenderá que una de las preocupaciones preferentes de las Autoridades gubernativas debe ser surtir de abundancia de aguas potables todos los centros de poblacion.

Calcúlase que todo pueblo necesita, para estar bien surtido, á razon de cien litros diarios de agua. Y aún hay autores que hacen subir esta cantidad á doscientos litros.

669. Reciben el nombre de *baños rusos* unas estufas ó aposentos en donde se somete el cuerpo á una atmósfera densa de vapor de agua. Dos establecimientos de esta naturaleza tenemos en España, uno en Madrid y otro en Barcelona. El baño ruso, más que agente higiénico, lo es terapéutico.

670. En toda clase de baños higiénicos se supone que el agua ha de ser pura, pues desde el momento en que se le adiciona cualquiera substancia se convierte en medicinal ó terapéutica. Su indicacion corresponde al médico.

671. A esa categoría pertenecen las *aguas minerales* (sulfurosas, carbónicas, etc.). Las pretensiones de la Higiene sobre éstas son no ménos sencillas que justas. Quiere que los análisis de ella se hagan en centros oficiales para huir del charlatanismo del interés particular; y quiere que ni en anuncios, ni en reclamos se les concedan otras virtudes medicinales que las confirmadas por la práctica clínica.

En cada establecimiento de aguas minerales habrá un médico-director, á cuyo cargo esté la parte facultativa, y sin cuyo permiso no pueda hacerse uso de las aguas.

672. Úsanse también *aguas minerales artificiales*. Lo lógico es que se elaboren exclusivamente en las boticas, ó cuando ménos bajo la responsabilidad de un farmacéutico.

673. Agua mineral por excelencia es la de *mar*, de eficacia curativa probada en las escrófulas y otros males. Sepa la administracion pública, y sepa todo el mundo, que el vicio escrofuloso, con todas sus transformaciones, que diezma la poblacion de las capitales, tiene su mejor conjuro en el *agua del mar* y en las virtudes de la *atmósfera marina*.

Es, por consiguiente, un deber de humanidad proporcionar á los escrofulosos pobres los beneficios de los baños y aires de mar, sea en casas particulares, sea en hospitales establecidos expofeso en el litoral. Tal es el origen de los *Ospizi marini* de Italia, cuyo ejemplo ha cundido ya en otras naciones.

674. No sólo la piel exige limpieza, exigenla también sus apéndices. Tales son las *uñas*, que no deben dejarse crecer desmesuradamente, ni cortarse tampoco á cercen, y que han de estar siempre muy limpias, y principalmente sin la zona negra que la suciedad forma en su borde libre, y que les vale el nombre de *uñas de luto*.

675. Los *pelos* deben estar siempre bien peinados, limpios y libres sobre todo de caspa y de insectos.

Los de la cabeza, ó sean los cabellos, pueden llevarse indiferentemente cortos ó largos; pero conviene advertir que es peligroso, por las dolencias que á veces origina, cortárselos de improviso á raiz, y mucho más afeitarlos, cuando la cabeza se halla acostumbrada á usarlos largos. Variar de continuo la forma del peinado es provocar la caída de los cabellos; y rizarlos con hierros calentados equivale á producir una especie de ustion que los reseca y perjudica.

Los de la cara (barba, bigote, etc.) exigen iguales cuidados y precauciones, y, de consiguiente, tampoco conviene afeitarlos dejando de repente aquélla sin abrigo. Los individuos que se afeiten comprenderán muy bien la conveniencia de verificarlo á menudo por lo mucho que afea el pelo á medio crecer, y de usar buen jabon; y para evitar las irritaciones del cútis, cuidarán de no descañonar, y de lavarse con agua fresca inmediatamente después de hecha la barba.

676. Con el nombre de *cosméticos* se emplean ciertos pre-

parados destinados á dar hermosura á la tez. Los hay inofensivos que la Higiene tolera, pero otros los reprueba por constar de componentes peligrosos. Entre los primeros se cuentan varios aceites y pomadas para dar brillo al cabello, agua de olor para el mismo y para los vestidos, etc.; y entre los segundos se enumeran el *blanquete* ó *blanco de afeite* para teñirse el cutis, el *colorete* para igual objeto, etc.

Triste empeño es resistirse por medios artificiales á las injurias de la edad: los que se tiñen el pelo, los que emplean cosméticos para dar tersura al cutis, los que se pintan el rostro para aparecer pálidos ó sonrosados, etc.; no logran más que engañarse á sí mismos, y poner más en evidencia ante la sociedad los defectos que quieren encubrir.

677. Estudiadas las reglas higiénicas que se refieren á la piel y á sus apéndices, restan por indicar las correspondientes al mismo sentido del tacto. Éstas son:—Mantener constantemente limpia la piel;—Preservar las manos así de los calores como de los frios excesivos;—Favorecer la circulacion capilar de la sangre combatiendo todas las causas que la perturben (sabañones, hinchazones, etc.);—Sostener la accion regular de la transpiracion, porque si es excesiva daña las sensaciones táctiles;—Conservar en su integridad el epidérmis, por cuanto su falta convierte la sensacion táctil en dolorosa;—y Ejercitar el tacto, pero evitando el manejo de cuerpos ásperos, muy calientes, ácidos, etc., que endurecen ó arrugan la piel.

## II.

### HIGIENE DEL GUSTO.

SUMARIO.—678. Limpieza general de la boca.—679. Id. de los dientes: dentífricos.—680. Abuso de comidas muy sazonadas y de bebidas muy fuertes.—681. Educacion del gusto.—682. No se forzará el paladar á que tome los manjares que no apetezca.—683. Hábito de fumar.

678. El primer consejo higiénico referente al *gusto* es que se guarde la más exquisita limpieza en la boca. Al efecto se

lavará con agua clara por las mañanas al levantarse de la cama, y se enjuagará tambien después de cada comida. En esa limpieza general van comprendidos, por supuesto, los labios, en cuyos ángulos ó comisuras suelen acumularse materias grasientas.

679. Mayor esmero reclaman los *dientes*. Se deben lavar y enjuagar, del propio modo que la boca, al levantarse de la cama y cada vez que se haya comido, entresacando de los intersticios las moléculas de los alimentos con un *mondadientes*. Éstos serán de pluma ó de madera, pero de ningun modo metálicos, porque destruyen el esmalte. Los fumadores deben redoblar el aseo de la boca, por la misma razon de lo mucho que la ensucian el tabaco y su humo.

Dado caso que se forme sarro, es *dentífrico* expedito para limpiar la dentadura mascar un pedazo de pan negro y duro; y si la capa es demasiado espesa, se frotará en toda su extension con un cepillo y polvos finísimos de carbon vegetal. Muchos son los dentífricos ideados, pero los mejores, más sencillos é inofensivos son los dos que se acaban de indicar. Si el sarro resistiese á la accion del carbon, tendrá entónces que acudirse á un dentista para que lo quite.

Exige tambien la conservacion de los dientes ser parco en el uso de las substancias azucaradas, y de las ácidas, y de las de temperaturas extremas; y evitar especialmente la introduccion en la boca de un alimento ó bebida muy fria después de otra muy caliente, y vice-versa.

680. La segunda regla higiénica relativa al gusto se dirige á aconsejar que no se usen manjares demasiado sazonados, ni bebidas muy fuertes. Sabido es que las personas acostumbradas á guisados muy cargados de especias, y los fumadores de tabaco fuerte, hallan insípidos los alimentos parcamente condimentados, y los tabacos de regular fortaleza. Ésta es una verdadera alteracion ó perversion del gusto.

El correctivo de este abuso consiste en el uso prolongado de substancias alimenticias poco sápidas, y en beber no más que agua cristalina. De esta suerte calma poco á poco el em-

botamiento de los nervios gustativos, los cuales llegan á recobrar por fin sus funciones normales.

681. Debe el gusto ser objeto de una verdadera educacion. Conviene iniciar ésta desde la niñez, no acostumbrando el paladar á comidas ni bebidas fuertes, que por otra parte son en tan temprana edad más bien nocivas que beneficiosas. Se inculcará á la vez la conveniencia de mascar despacio, lo cual es tambien muy útil para la buena digestion; de no comer sino cuando se declare francamente el apetito, pero sin aguardar tampoco á que tome éste el verdadero carácter de hambre; y, por último, de fijar detenidamente la atencion en todos los sabores, á fin de apreciar mejor sus menores caracteres.

682. Mucho importa acostumbrar el paladar á toda clase de manjares y de bebidas, pero la exigencia no debe llevarse al extremo de forzar la naturaleza. Por regla general, la apatencia que por un manjar se experimenta al verlo, es indicio de que el estómago le digerirá bien, así como la repugnancia que inspira, revela que el aparato cibal se resistirá á elaborarlo.

683. Al gusto se refiere el *hábito de fumar*. La Higiene le reprueba cuando ménos por inútil, y muy á menudo por dañoso á la salud. Mucho se ha escrito en contra del tabaco: se han enumerado las dolencias que origina, se han puesto de relieve los gastos que ocasiona, se ha dicho que iba rebajando el nivel intelectual de las generaciones, etc., etc., pero todo ha sido en balde, pues cada día crece su consumo y aumenta el número de fumadores. Y la verdad es que todo fumador, que tiene suficiente fuerza de voluntad para suprimir el tabaco, al punto experimenta favorable cambio en su salud.

Quisiera el higienista que los Gobiernos tomáran á empeño poner coto al uso del tabaco, pero como éste constituye una de las rentas estancadas que mayores rendimientos produce, los esfuerzos de aquéllos tienden, por el contrario, á fomentar su consumo. Mas ya que así obran, cuiden siquiera de que las clases de tabaco que entregan al público sean excelentes bajo todos conceptos.

## III.

## HIGIENE DEL OLFATO.

SUMARIO.—684. Doble fin de los preceptos higiénicos referentes al olfato.—685. Reglas para evitar la perversion de este sentido.—686. Hábito de tomar tabaco en polvo.—687. Educacion y perfeccion del olfato.—688. Accion de sonarse: pañuelos.—689. Deberes de las Autoridades.

684. Los preceptos higiénicos referentes al *olfato* se dirigen al doble intento de evitar las causas alteradoras del estado normal de este sentido, y de educarle y perfeccionarle.

685. Para evitar la alteracion ó perversion del olfato se observarán los preceptos que siguen:

Se hará uso muy parco de los olores demasiado fuertes, porque á la larga vuelven obtuso el olfato;

Por igual razon no se cansará de continuo este sentido con cosméticos, ni dentro de las habitaciones se tendrán habitualmente flores, cuyas emanaciones se ha dicho ya que eran peligrosas bajo otro concepto (608);

Se tendrá especial cuidado en preservarse de las corizas, ó inflamaciones de la pituitaria, siquiera sea no más que por las graves molestias que causan;

Las personas que, por razon de sus profesiones, tengan que respirar constantemente una atmósfera cargada de moléculas olorosas, pondrán especial esmero en que las piezas en donde trabajen se hallen bien ventiladas, porque no sólo corren riesgo de que el olfato se pervierta, sino de sufrir las consecuencias de su completa abolicion;

Los individuos de temperamento nervioso ó muy irritable deberán observar con mayor rigor todavía los preceptos anteriores.

686. Aunque no tan generalizado como el fumar, lo está mucho el hábito de tomar por la nariz *tabaco en polvo*, hábito que crea una necesidad supérflua y un gasto inútil. La Higiene le reprueba, porque embota el olfato, por tener continuamente excitada la mucosa nasal, la cual se cubre de un

exceso de mucosidad mezclada con materias extrañas; porque de rechazo puede perjudicar la gustacion; y porque abona poco la limpieza personal.

687. La educacion y perfeccion del olfato se alcanzará ejercitándole en los olores de la vegetacion al aire libre, y por las mañanas principalmente, por cuanto el rocío, al evaporarse, carga el ambiente con el perfume de las flores. Propios para el ejercicio del olfato son tambien los aromas volátiles que despiden los alimentos naturales. En uno y otro caso se inspirará profundamente, reteniendo algo la espiracion, á fin de que obren por más tiempo las moléculas olorosas.

688. Cuando las mucosidades se acumulan en las fosas nasales y la nariz, se expelen mediante la accion de sonarse, haciendo uso de un *pañuelo*. Éste debe estar siempre limpio, y mejor que de algodón, conviene que sea de hilo ó de seda. Entre la gente poco acomodada es muy comun sonarse con los dedos, práctica nada recomendable, por más que se observase entre los pueblos antiguos (asiáticos, griegos y romanos), aun en las clases más elevadas de la sociedad.

689. No escasos deberes tienen que cumplir las Autoridades relativamente á los olores y al olfato. Refiérense á las alcantarillas, letrinas, estercoleros, muladares, edificios que por razon de los individuos albergados ó de la industria para que sirven pueden ser focos de infeccion, etc., etc. De cada uno de estos puntos se tratará en su lugar respectivo.

## IV.

## HIGIENE DEL OIDO.

SUMARIO.—690. Limpieza del órgano auditivo.—691. Costumbre de los niños de introducirse cuerpos extraños en las orejas.—692. Efectos del ruido.—693. Reglas higiénicas referentes al ruido.—694. Efectos del silencio.—695. Educacion del oido.—696. Música.

690. Atenciones preferentes de la Higiene del *oído* son la limpieza y conservacion del órgano respectivo. Con agua se lavan bien ambos pabellones, y con un *monda-oidos* ó *monda-*

*orejas* se quita la cerilla que se acumula en los conductos auditivos externos. Si esta cerilla llega á endurecerse, determina una sordera momentánea, interin no se la reblandezca dirigiéndole una corriente de agua, ó bien por medio de aceite de almendras dulces, ó de agua de malvavisco y éter.

691. Vigilancia por parte de los padres reclama la costumbre, que á veces adquieren los niños, de introducirse en el conducto auditivo cuerpos extraños. No sólo puede nacer de sus resultas una sordera análoga á la del caso anterior, sino que no faltan ejemplos de haber roto esos cuerpos extraños la membrana del tímpano, y de haber determinado, penetrando en la caja ósea, una inflamacion seguida de muerte. Y entiéndase que si, por cualquier desgraciado accidente, perdiere el niño en sus primeros meses este sentido, es seguro que tampoco rompería á hablar, y se encontraría en la triste condicion de los sordo-mudos.

692. Una de las causas modificadoras de la audicion es el *ruido*. Si éste se prolonga por largo tiempo, sus efectos consisten por regla general, primero en fatigar el sentido, y luego en embotar su sensibilidad. Los lugareños que pasan á vivir en una ciudad populosa, ó los individuos que toman casa junto á una iglesia, tienen al principio aturdida y mareada la cabeza con el indefinible ruido que en las calles se origina, ó con los toques de las campanas, pero transcurridos los primeros dias, el oido se acostumbra, y no se siente ya fatigado. Casos se citan de pérdida completa de la audicion á consecuencia de haber estado expuestos los individuos á un ruido fuerte y sostenido.

Si, por el contrario, el ruido es instantáneo y transitorio, suele, por regla general, causar una impresion desagradable, y hasta dolorosa, en los oidos. Muchas personas se los tapan cada vez que oyen cercanos el estampido del cañon y el silbido de las locomotoras. A muchos artilleros el ruido de los cañonazos ha roto la membrana del tímpano, y de ahí la facultad que algunos poseen de echar por las orejas el humo del cigarro.