

693. Conocidos estos pormenores, las reglas higiénicas son óbvias: las personas que por necesidad hayan de permanecer en sitios en que el ruido sea intenso, obrarán muy cuerda-mente tapándose con algodón los oídos, y hasta con cera si aquél fuere muy estrepitoso; si no hay necesidad de permanecer en el sitio del ruido, interesa alejarse para que no desmerezca el sentido; se evitará que los niños oigan ruidos muy intensos, pues los gritos y el llanto que les arrancan indican claramente la impresion dolorosa que sienten y que puede causarles convulsiones, y si respecto del hombre sano se piden esas precauciones, inútil parecerá advertir que mayores todavía deben tomarse respecto de los enfermos y de los convalecientes.

694. Causa modificadora de la audicion es también el silencio, pero que obra en sentido opuesto que el ruido, pues exalta la sensibilidad del nervio acústico, al cual hieren entónces dolorosamente los sonidos de intensidad ordinaria.

En otros sentidos obra también el silencio: favorece los trabajos intelectuales, predispone al sueño, y si se prolonga mucho, engendra la melancolía y la tristeza. Tal vez esto explique en parte por qué las personas sordas raras veces son alegres y bulliciosas.

695. La educacion del oido se alcanzará sometiéndole á un ejercicio graduado, con exclusion de todo ruido ó sonido no sujeto á rigurosa medida, y huyendo á la par de los dos términos extremos, de ruidos por demás intensos, ó de sonidos apenas perceptibles.

696. Tratándose del oido no puede ménos de hablarse también algo de la *música*. De ella decian los antiguos que suavizaba las costumbres, y su notable influencia se comprende con sólo atender á que con música se celebran las ceremonias religiosas, la música acompaña á los ejércitos al combate, y fiesta alguna sería completa si en ella faltase música.

Ora por lo que importa educar el oido, ora por la trascendencia misma de la música á todas las funciones del organismo, quisiéramos que ésta formase parte, lo mismo que la

gimnasia, de la educacion de los jóvenes de ambos sexos, sobre todo en las Escuelas de primeras letras y en las de Segunda Enseñanza.

V.

HIGIENE DE LA VISTA.

SUMARIO.—697. Limpieza de los ojos.—698. Luz: luces vivas y luces débiles.—699. Id. oscilantes: lectura en los caminos de hierro.—700. Influencia de las luces de color.—701. Id. de la combinacion de colores.—702. Oscuridad: sus efectos.—703. Influencia general de la luz natural.—704. Luces artificiales.—705. Cuidados que debe tomar quien trabaje de noche.—706. Reglas sobre los anteojos.—707. Consideraciones varias para conservar en buen estado la vista.—708. Costumbre de llevar pendientes.—709. Educacion de la vista.—710. Deberes de las Autoridades.

697. Reclaman los *ojos* suma limpieza, para la cual basta el agua clara y fresca, pero abundante, debiendo ponerse especial cuidado en quitar las legañas húmedas ó secas, que se depositan en los bordes ó ángulos de las órbitas.

698. Excitante de los ojos es la luz; y la más apropiada para la vision ordinaria es la natural, ni demasiado fuerte ni demasiado débil.

Si es demasiado fuerte, ora sostenida (como la directa de los rayos solares, ó la reflejada de los reverberos, fuegos de fragua, hogueras, etc.), ora momentánea (la del rayo), causa serias perturbaciones de la vision, y hasta la ceguera. Lo más seguro es evitar su accion trabajando, leyendo ó escribiendo á una luz regular; pero si no es esto posible, se atenuan los efectos mediante el uso de cortinas, de toldos, de transparentes, de persianas, de anteojos de vidrio (verde ó azul), y de sombreros de ancha ala.

Si la luz es sobrado débil, fatiga también la vista por los esfuerzos que hacen los ojos para ver, esfuerzos dolorosos en razon á la congestion é inflamacion que producen. Regla higiénica será, de consiguiente, no leer ni trabajar á media luz, sino con completa claridad.

699. No basta que la luz sea regular, requiérese que tam-

poco sea trémula ó vacilante, por razon de los esfuerzos que en tal caso hay que hacer para fijar la imágen de los objetos, los cuales siempre aparecen confusos y en movimiento. Éste es el caso de las personas que leen ó trabajan á la sombra de un árbol, cuyas hojas mecidas por el viento comunican sin cesar movimiento oscilatorio á la luz.

Y esta confusion y falta de fijeza en las imágenes, explica tambien por qué es penosa la lectura en los carruajes, y particularmente hoy en los coches de los caminos de hierro, y por qué ha habido que lamentar algunos accidentes en la vista de varios viajeros. La prudencia aconseja leer poco ó nada durante el viaje, y limitarse á espaciar la vista á lo léjos en el campo.

700. Como la luz blanca se descompone en otras siete luces de distintos colores, se ha tratado de indagar la influencia que éstos ejercen respectivamente en el sentido de la vista. De las observaciones hechas resulta que los colores vivos y brillantes cansan y dañan pronto los ojos; que los bajos y apagados se soportan sin esfuerzo alguno; y que, de consiguiente, el blanco puro y el rojo intenso fatigan en breve, al paso que el verde y el azul son muy convenientes.

701. Tambien considera el higienista el efecto que causa la combinacion de dos ó más colores, y se ha observado que si éstos son vivos y opuestos (blanco y negro, blanco y rojo) padece mucho la vista. Esta consideracion y la anterior deben servir de norma en la eleccion y combinacion de colores en los vestidos, en los muebles y en las paredes.

702. La falta de luz, ó sea la obscuridad, descansa en un principio la vista, pero si se prolonga vuélvese ésta más sensible é impresionable hasta por la luz difusa. Léense en los autores casos de personas cegadas por el fulgor del rayo, y de infelices presos en oscuros calabozos que cegaron al ser ex-carcelados y devueltos á la claridad del dia. Castigo atroz que de intento imponia Dionisio el Tirano, y que los cartagineses impusieron á Atilo Régulo.

De ahí se deduce la regla higiénica de pasar, no brusca, sino insensiblemente, de un sitio obscuro á otro iluminado con profusion, y viceversa.

703. Si para el ejercicio de la vista conviene una luz regular, para la salud en general importa siempre que la natural bañe con abundancia el cuerpo. La luz es la vida: la obscuridad es la tristeza y la muerte. Los hombres, los animales y las plantas que viven en sitios escasos de luz aparecen descoloridos y con los tejidos flojos; y, por el contrario, los colores se encienden, se endurecen los tejidos, y se ejercen con energía las funciones cuando la atmósfera está siempre inundada por el sol.

Donde no entra el sol, dice un antiguo proverbio, pronto entran la enfermedad y el médico. De ahí la importancia de la práctica higiénica de *tomar el sol* ó de los *baños de sol*, de las calles anchas y plazas grandes; de ahí que los pueblos de las alturas y los pisos altos de las casas sean más sanos que los pueblos y los pisos bajos; de ahí que la falta de luz vuelva pálida y blanca la piel, y de ahí, por último, el absurdo de la contribucion sobre puertas y ventanas que tienen algunos países.

704. Cuando falta la luz natural es preciso acudir á la artificial, que para ser aceptable bajo el punto de vista higiénico debe reunir las condiciones siguientes: viva y hermosa,—siempre igual ó uniforme,—fija ó no oscilante,—y que no dé humo, ni chisporrotee, ni despida mal olor. El aceite, el sebo, el petróleo, el gas, la cera y la estearina son las substancias generalmente empleadas con buen éxito.

705. Conviene abstenerse de trabajar con luz artificial, atento á que su brillo, y el humo que despide, irritan los ojos, pero si no es esto dable, se procurará que la llama esté bien graduada, que diste lo más posible de la vista, y que entre ella y la luz se interponga una pantalla.

De vez en cuando se cuidará de ventilar los aposentos, á causa de lo mucho que vician el aire las luces artificiales.

706. Importa á las personas que se vean obligadas á usar

anteojos (míopes, présbitas y de vista cansada) que se atengan á las reglas siguientes:— No principiar á usarlos hasta que decididamente no pueda prescindirse de ellos;— Elegir la graduacion de los cristales más acomodada al grado de la vista, ó mejor aún algo más baja ó floja;— No llevarlos puestos sino el tiempo necesario para ver á la distancia que no sería posible con la vista natural;— y Que los cristales no sean defectuosos, ni por su transparencia ni por su elaboracion.

707. Los ojos son órganos muy delicados que fácilmente se afectan y enferman, y de ahí que, además de los preceptos expuestos, hayan de tenerse presentes variada multitud de consideraciones de índole distinta. Sépase, al efecto, que las bebidas alcohólicas, los alimentos abundantes y succulentos, los cambios bruscos de temperatura, los vientos siempre cargados de polvo, las pasiones, etc., etc., son causas muy frecuentes de desórdenes en la vision, y que por lo mismo ha de evitarlas quien no desee perder la salud de este sentido.

Y sépase tambien que el ejercicio desmedido de los ojos, más que sea á una luz ordinaria, produce efectos análogos á los de una luz demasiado viva. Los ojos se ponen dolorosos, lacrimantes y colorados; y si se insiste en el trabajo pueden sobrevenir enfermedades várias.

708. La costumbre quiere que todas las mujeres lleven perforados los pulpejos de las orejas para dar paso á los pendientes, pero á la par los hombres de ciertos puntos, sobre todo de las costas, se los agujerean tambien, y llevan anillos de oro ó plata en la falsa creencia de que así son ménos comunes las enfermedades de la vista. La experiencia en modo alguno ha confirmado hasta ahora suposicion tan gratuita.

709. Préstase la vista á ser educada del propio modo que los demás sentidos. Los marinos y los cazadores, por el hábito de tender á lo léjos la mirada, divisan los objetos á gran distancia; los miniaturistas y los relojeros ven, por el contrario, muy de cerca; y los presos en lóbregas cárceles se acostumbra á la obscuridad y ven perfectamente todos los objetos. Inmenso partido puede sacarse, por consiguiente, de la edu-

cacion de ese sentido ejercitándole, alternativa y metódicamente, en mirar objetos cercanos y lejanos.

710. A tres órdenes de preceptos pueden reducirse los deberes de las Autoridades respecto del sentido de la vista, y se refieren á la luz natural, á la artificial y al ornato.

Respecto de la luz natural, deben facilitarla con abundancia en calles anchas, plazas espaciosas y dentro de todos los establecimientos públicos, y vigilar para que las fachadas estén pintadas con colores que no ofendan la vista.

En punto á la artificial, cuidarán de que toda la noche, y todas las noches (inclusas las de luna), tengan las calles el suficiente número de faroles encendidos, y que el combustible que arda sea de buena calidad.

Y en cuanto al ornato, por la trascendencia que tiene á la vista y á varios órdenes de ideas, se procurará que las casas estén bien alineadas, las fachadas limpias y pintadas, el empedrado que no sea de adoquines demasiado claros ni demasiado oscuros, etc., etc.