

CAPÍTULO IV.

DE LA HIGIENE DE LA FONACION.

SUMARIO.—711. Higiene de la fonación cuando los niños rompen á hablar.—712. Reglas para conservar toda su pureza á la voz.—713. Conversacion.—714. Declamacion.—715. Lectura en alta voz.—716. Canto.—717. Teatros: moralmente considerados.—718. Id. en su parte material.—719. Efectos de los ejercicios de la fonacion.—720. Cuándo perjudican los ejercicios vocales.—721. Efectos del silencio.

711. Desde la niñez empieza la Higiene de la *fonacion*. Apénas los niños rompen á hablar, conviene que se les enseñe á articular y pronunciar bien, corrigiéndoles todo linaje de vicios, así los que se refieren al acento, como los que dependen de hablar demasiado aprisa ó con sobrada lentitud.

712. En la edad adulta, para conservar toda su pureza á la voz, es preciso someterla á un regular ejercicio, evitando toda fatiga excesiva; preferir para la alimentacion las carnes, los huevos y las bebidas azucaradas; y abstenerse, ó ser muy parco, en materia de licores y de substancias aceitosas, acres y narcóticas, pues todas la ponen ronca, así como la debilitan tanto la abstinencia como la gula. Las emociones vivas la vuelven ronca, y á veces hasta producen la afonía.

713. De todos los ejercicios vocales el más sencillo y descansado es la *conversacion*. Por su abuso se enronquece la voz. Es excelente la conversacion para después de las comidas y durante los paseos.

714. La *declamacion* exige ya mayor número de prevenciones, y como principales citarémos las siguientes:—Se dispondrán las comidas de tal suerte que el estómago descansa mientras funciona la laringe;—Las observaciones ántes indicadas acerca de la influencia de los varios alimentos sobre la voz serán atendidas con mayor rigidez;—No debe desperdiciarse el raudal de voz, como quiera que para hacerse oír, no tanto importa gritar mucho, como articular y pronunciar con toda claridad las palabras;—La corbata ó el pañuelo que haga veces de tal concederá completa holgura al cuello, y tambien el pe-

cho estará libre de toda compresion;—y Conviene ser parco en gestos y movimientos, pues si dentro de ciertos límites favorecen la produccion de los sonidos, llevados al exceso desentonan y fatigan.

715. La *lectura en alta voz* causa algo más que la conversacion, pero es sin duda alguna un ejercicio higiénico. Celso la aconsejaba á los individuos de digestion tardía; y debe recomendarse tambien como medio excelente de educacion de la juventud, y provechoso á los individuos de pecho endeble y predispuestos á la tisis.

716. El *canto* fatiga la laringe mucho más que todos los ejercicios anteriores, por los mayores esfuerzos que requiere; mas tambien, por via de compensacion, facilita la digestion dentro de límites razonables. En muchos países se han compuesto *canciones de mesa*; y en no pocas comunidades religiosas es práctica asistir al coro después de comer.

Se observarán respecto del canto las mismas prevenciones expuestas al tratar de la declamacion, salvo, en general, ménos rigor en lo dicho en punto á las horas de comer. Y por lo mismo que es uno de los ejercicios que más contribuyen al desarrollo de los órganos vocales, y hasta del oído, de ahí que todos los higienistas recomienden su introduccion en la educacion é instruccion de la juventud. Repitamos, pues, á este propósito que la gimnasia, la música y el canto deben, sin tardanza, tener ingreso en todas las Escuelas de Primera y Segunda Enseñanza.

717. La declamacion y el canto conducen naturalmente á tratar de los *teatros*.—Moralmente considerados, atendida la índole de las comedias y dramas modernos, no vacilamos en aconsejar que sólo concurren á ellos los jóvenes de muy tarde en tarde, y en días de funciones escogidas por su valor moral y literario. Con mayor razon todavía nos oponemos tambien á la asistencia á las representaciones en los teatros caseros, y sobre todo con el papel de actores. Todas las ventajas que de la declamacion se reportasen, no compensarian los quebrantos que la moral experimental.

718. Bajo el punto de vista material nos limitaremos á indicar como principales prescripciones que deberian observarse en la construccion de los teatros, que estén aislados, que tengan rotulados todos los asientos, buen alumbrado y mejor ventilacion, depósitos de agua y bombas para casos de incendio, puertas espaciosas de entrada y salida, grandes salones de descanso, y corredores anchos.

Higiénicamente obrarian tambien las empresas teatrales, si sobre ser cautas en la eleccion de las piezas dramáticas, no diesen á las funciones larga duracion, y procurasen no terminarlás á altas horas de la noche.

719. Todos los ejercicios de fonacion, que se acaban de exponer, influyen favorablemente, no sólo en la laringe y en la respiracion, sino tambien en la digestion.

En la laringe, porque se robustece, y la voz gana en extension y sonoridad.

En la respiracion, porque se activa en términos de que una persona que canta inspira en veinte minutos más aire que en una hora otra persona que esté callada.

Y en la digestion, porque la mayor energia de la respiracion reclama mayor suma de alimentos, en razon á las pérdidas considerables que el cuerpo experimenta. Hé ahí por qué se aconseja el ejercicio de la voz á todas las personas de vida sedentaria y entregadas á los placeres de la mesa.

720. A su vez, por el contrario, todos los ejercicios vocales perjudican cuando no son proporcionados á la robustez de cada individuo; y cuando se llevan al exceso, ya por efecto de su duracion, ya por razon de su intensidad.

721. Opuesto al ejercicio vocal es el *silencio*, ó descanso de los órganos de la voz. Es excelente para dar reposo á los pulmones y á la laringe después de prolongado ejercicio, y tambien excelente para curar la tos ó la bronquitis; pero si el silencio dura mucho, y la constitucion del individuo es muy robusta, se corre inminente riesgo, no sólo de que se debiliten las funciones digestivas y vocales, sino de que sobrevenga una tisis pulmonar.

SECCION II.

HIGIENE DE LAS FUNCIONES DE NUTRICION.

SUMARIO.—722. Higiene de las funciones de nutricion.

722. La Higiene de las funciones de nutricion comprende: 1.º *Higiene de la digestion*; 2.º *Higiene de la absorcion*; 3.º *Higiene de la circulacion*; 4.º *Higiene de la respiracion*; 5.º *Higiene de las secreciones*; 6.º *Higiene de la nutricion*; y 7.º *Higiene de la calorificacion*.

CAPÍTULO PRIMERO.

DE LA HIGIENE DE LA DIGESTION.

SUMARIO.—723. Division de la Higiene de la digestion.

723. La Higiene de la *digestion* se divide en: 1.º *Higiene de los comestibles*; 2.º *Higiene de las bebidas*; 3.º *Higiene de la coccion y preparacion de los alimentos*; 4.º *Higiene de la digestion bucal*; 5.º *Higiene de la digestion estomacal*; y 6.º *Higiene de la digestion intestinal*.

I.

HIGIENE DE LOS COMESTIBLES.

SUMARIO.—724. Principios generales sobre los alimentos.—725. Digestibilidad de los principios inmediatos.—726. Carnes.—727. Caldo.—728. Despojos.—729. Productos de los animales.—730. Alimentos vegetales.—731. Productos vegetales: pan.—732. Chocolate.—733. Debe el Gobierno procurar la abundancia de alimentos.—734. Epizootias.—735. Epifitias.—736. Carestias.—737. Baratura de los comestibles.—738. Adulteraciones de los mismos.—739. Mercados.—740. Inspectores de mercados.—741. Mataderos.

724. Como principios generales relativos á los *alimentos*,