

meables trabadas entre sí con cemento ó caliza hidráulica; y los portátiles consisten en toneles que, luégo de llenos, se reemplazan por otros vacíos. Muchos higienistas dan la preferencia á este último sistema.

Es mejor el sistema de depósitos en cada casa, que el de dirigir á las cloacas las materias fecales, porque quedan éstas, cuando ménos, á disposicion de la agricultura y de la industria.—En Lóndres se ha calculado que los excrementos de cada persona representan al año un valor de *dos duros*.

800. Llenos que estén los depósitos de las letrinas, se vaciarán por un sistema inodoro, y esto de noche y sin bullicio.

Si el sistema que se sigue no es inodoro, ó por medio de bombas, las Autoridades impondrán la obligacion de echar previamente sobre las materias fecales algunos litros de una disolucion doble de sulfato y de pirolignito de hierro que las desinfecte y vuelva inodoras, alejando así todo peligro de asfixia.

801. En las poblaciones algo populosas se colocarán, en sitios convenientes, *letrinas públicas gratuitas* y *cubetas urinarias ó columnas mingitorias*. Las Autoridades cuidarán de mantenerlas limpias, y de exigir decencia y compostura á los transeuntes que las utilicen.

CAPÍTULO II.

DE LA HIGIENE DE LA ABSORCION.

SUMARIO.—802. Importancia de la buena direccion de la absorcion.—803. Absorcion del quilo.—804. Precauciones que deben tomarse con las substancias peligrosas ingeridas en el estómago.—805. Precauciones cuando el epidérmis no está íntegro, ó la piel es muy fina.—806. Id. cuando haya de respirarse aire malsano.—807. Efectos de las causas debilitantes en la absorcion.—808. Id. de la disminucion de presion.—809. Id. de su aumento.

802. Cuánto interesa dirigir bien é higiénicamente la *absorcion* se comprende con sólo considerar que es la funcion más general del organismo, á la par que complemento de la digestion y acto esencial de la nutricion.

Convieni, además, tener presente que los vasos ú órganos encargados de la absorcion carecen de facultad electiva, y suelen ser por ende poco escrupulosos en recibir todo linaje de flúidos, áun los más nocivos. Si no se vigila atentamente esta funcion, claro está que se corre grave riesgo de contraer varias enfermedades, y muy particularmente las que conozcan por causas los venenos ó los contagios.

803. La absorcion del quilo se realizará con toda felicidad si se han atendido todos los preceptos consignados en la Higiene del aparató digestivo, y sobre todo en la de las digestiones estomacal é intestinal.

804. Dado caso que en el interior del canal digestivo hubiese penetrado alguna substancia cuya absorcion fuese peligrosa, se acudirá sin demora á provocar el vómito, valiéndose de los medios más sencillos, como son titilaciones en las fauces, la bebida de agua tibia, etc.; y si no, recurriendo á una cortísima cantidad de emético.

805. Supuesto que la absorcion cutánea se activa cuando falta de una manera más ó ménos completa el epidérmis, claro está que, no hallándose éste íntegro, debe evitarse tocar cualquiera objeto que pueda dar pábulo á la absorcion, como

son, substancias venenosas ó deletéreas, enfermos atacados de afecciones contagiosas, animales en estado de descomposicion pútrida, etc.

Higienista hay que, llevando la precaucion al límite postero, aconseja á las personas que hayan de tocar de preciso objetos contagiosos, y que posean piel muy fina y delicada, que se unten con aceite las manos, á fin de interponer entre la piel y el ambiente una capa líquida de difícil penetracion.

806. Atendiendo á que la mucosa que viste interiormente los conductos de los pulmones absorbe con rara actividad, y á que ésta se acrecienta cuando el individuo se halla en ayunas, de ahí que se aconseje que ántes de penetrar en una atmósfera de aire malsano como el de los hospitales, pantanos, etc., se tome algun alimento.

807. No sólo la falta de alimentos, sino toda causa debilitante, sea cual fuere su naturaleza, vuelve más activa la absorcion. Entre esas causas se cuentan las pasiones tristes, las pérdidas de sangre, las diarreas, etc. Mediando, pues, alguna de ellas, debemos recelarnos, más que nunca, de respirar un aire insaludable.

808. Si interesa suspender ó entorpecer la absorcion, se disminuye la presion ejercida sobre la superficie absorbente. Hé ahí explicada la causa por que á veces, sobre la herida causada por un animal venenoso, se aplican ventosas que llaman al exterior los malos humores.

809. La reabsorcion, por el contrario, se hace más expedita con la presion, á la cual se acude para lograr que se resuelvan los tumores, y penetren de nuevo en el torrente circulatorio los líquidos de los derrames sanguíneos y serosos.

CAPÍTULO III.

DE LA HIGIENE DE LA CIRCULACION.

SUMARIO.—810. Reglas para conservar en su estado normal la circulacion.—811. —Aumento en las proporciones de sangre.—812. Disminucion en las mismas.—813. Aflujo de sangre á los órganos.—814. Suspension de la circulacion.—815. Hemorragias.—816. Congelacion de los órganos.

810. Para comprender el interés que ofrecen los preceptos higiénicos que se refieren á la *circulacion*, recuérdese que esta funcion (al igual de la respiracion) jamás reposa por completo, y que toda vez hondamente dañada, difícil es que no conduzca á un término funesto. Cúidese, pues, con toda eficacia de conservar en su estado normal el aparato circulatorio y sus funciones.

Al efecto se usarán vestidos anchos que no opriman region alguna del cuerpo, y sobre todo las articulaciones, el pecho y el vientre; se evitarán todas las causas que puedan acelerar en demasia el curso de la sangre, como, por ejemplo, los estimulantes (café, licores, etc.) en exceso, la carrera prolongada y los esfuerzos musculares sobrado enérgicos; y se evitarán tambien, cuanto sea dable, las emociones morales muy vivas.

811. A veces la sangre se desarrolla en mayor cantidad de lo que á la salud del individuo interesa, en cuyo caso es preciso que vuelva á recobrar sus proporciones normales. Se vencerá está plétora sanguínea, dedicándose por una parte á repetidos ejercicios musculares, y guardando por otra una dieta moderada en que se haga uso de alimentos ligeros y poco nutritivos.

812. Si la sangre presenta el defecto opuesto, esto es, si sus proporciones son inferiores á las que corresponden al estado normal, entónces los preceptos higiénicos son tambien opuestos. El ejercicio debe ser muy moderado y bajo la accion directa de los rayos del sol, y la alimentacion ha de procurar-

se que se distinga por su carácter esencialmente nutritivo. Suelen tomarse tambien ciertos preparados amargos y ferruginos, pero esto entra ya en la esfera del médico.

813. La sangre acude á veces en cantidad excesiva á determinados órganos, en donde su circulacion es más lenta y produce una congestion. El aflujo puede depender simplemente de la accion de la gravedad, y en este caso el medio más sencillo para hacerle desaparecer es colocar el órgano de tal suerte que se favorezca la circulacion por él en el sentido de la citada fuerza. Si la congestion depende de otra causa, ya no es la Higiene quien debe combatirla, sino la Terapéutica.

814. No sólo se entorpece la circulacion, sino que en muchos casos se suspende, y entónces el individuo cae desmayado ó en síncope, esto es, sin sentido y sin movimiento. En esa situacion urge colocar á la persona desmayada en la posicion horizontal, desabrocharle todas las prendas de vestir, aflojar las ligaduras, y, por fin, aplicar cuantos medios puedan despertar nuevamente la accion del corazon y restablecer la circulacion. Lógrase esto dando á oler substancias de aroma intenso (vinagre fuerte, éter, etc.), ó en todo caso estimulando la piel con fricciones.

815. La sangre se extravasa con alguna frecuencia, constituyendo los derrames y las hemorragias, segun aquel flúido salga ó no al exterior ó fuera de los tejidos. Ambos accidentes corresponden indudablemente al médico, pero como son comunes las hemorragias nasales en el estado de más completa salud, revelando, por regla general, plétora sanguínea, de ahí que el higienista intervenga tambien en su estudio, considerándolas útiles para restablecer el equilibrio perdido en las proporciones de la sangre.

816. Si, por razon de los rigores del frio, la circulacion se interrumpiese congelándose los órganos, téngase presente que no se debe establecer de golpe el calor, sino de una manera gradual. A no tomar esta precaucion se desorganizarian á no tardar, bajo la influencia de un alto calor, las partes endurecidas por el frio.

CAPÍTULO IV.

DE LA HIGIENE DE LA RESPIRACION.

SUMARIO.—817. Division de la Higiene de la respiracion.

817. La Higiene de la *respiracion* comprende: 1.º *Higiene del aire*; y 2.º *Higiene de las habitaciones*.

I.

HIGIENE DEL AIRE.

SUMARIO.—818. Aire: su composicion, y causas generales que la alteran.—819. Respiracion del hombre: medios de ventilacion.—820. Respiracion de los animales.—821. Id. de las plantas.—822. Efectos de la combustion.—823. Causas locales de alteracion del aire.—824. Emanaciones pulverulentas.—825. Id. metálicas.—826. Id. de ácido carbónico.—827. Id. hidrógeno-carbonadas.—828. Miasmas y eflúvios: fumigaciones.—829. Densidad del aire.—830. Electricidad del mismo.—831. Temperatura: vicisitudes atmosféricas y cambios repentinos de temperatura.—832. Humedad.—833. Corrientes de aire.—834. Condiciones higiénicas generales del aire.

818. El *aire* es el pan de la respiracion. Sus proporciones de oxígeno y de ázoe apénas sufren alteracion alguna, así en los llanos como en las alturas. Donde quiera es respirable, y cuando se vicia débese á causas independientes de la naturaleza del mismo aire. Entre estas causas son las principales y constantes la respiracion del hombre, de los animales y de las plantas, y la combustion.

819. Dicho queda que el hombre inspira aire puro, y expira otro aire más pobre en oxígeno, al paso que muy cargado de ácido carbónico. Y como este gas es impropio para la respiracion, de ahí la necesidad de ventilar con frecuencia las salas en donde se hallen varias personas respirando un aire limitado.

Se establecerá esta ventilacion, por punto general, por medio de la apertura de balcones y ventanas en número y